

# vitae

**2026. június**

Holisztikus bőrápolás:  
ráncok

Ha kirándulást  
tervezünk

A természet csodái  
– SACHA INCHI



# Júniusi ajánlatunk

**A hagyományos kínai orvoslás szerint a június a szív és a vékonybél hava – a teljes kiteljesedés előtt álló nyár, az örömek és a kellemes meleg időszaka. Ahhoz, hogy ezt a dinamikus tempót könnyedén és kiegyensúlyozottan vehessék fel, összeállítottunk egy nyári útmutatót, melynek segítségével remek kondícióban maradhatnak az év ezen lendületes időszakában is.**

A „forrósággal” teli évtrend nem igazán tesz jót szervezetünknek a meleg nyári napokon, ezért táplálják testüket inkább a szezonális zöldségek és gyümölcsök gazdag kínálatából! A gyomor működését elnehezítő, sült vagy rántott ételek helyett fogyasztanak egészségesebb eljárásokkal, például gőzben párolással, kíméletes főzéssel vagy gyors blansírozással készített fogásokat. A zöldségek így megőrzik frissességüket és fontos tápanyagikat, szervezetük pedig nem hevül túl feleslegesen.

A júniusi regeneráló kúrák királya a KOROLEN. Az év ezen szakaszában a szív és a vékonybél végzi a munka nehezét, ezért megérdemlik a kiemelt törődést. A KOROLEN gyógynövénykoncentrátum segít harmonizálni mindkét szerv működését, egyúttal javítja a szövetek vérellátását. Mindemellett segít megelőzni a nehézláb-érzés kialakulását, és nagyban hozzájárul ahhoz, hogy testünk meg tudjon birkózni a meleg okozta fáradtsággal.

A VESTA krém hűsítő borogatásként hat a napsugarak által felperzselt bőrünkre. Megzabolazza a bőrben fellángoló „tüzet”, legyen szó bőrpírról, láthatóvá vált hajszálerekről vagy kuperóziról. A benne található termálvíznek és egyedülálló gyógynövényeknek köszönhetően felveszi a harcot a bőr öregedésével, és hozzájárul selymes tapintásának megőrzéséhez.

Míg a VESTA külsőlegesen ápol, addig a QI COLLAGEN belülről segít megerősíteni a szervezetünket. A napsugarak és az aktív mozgás nemcsak a bőrünket, de mozgásszerveinket is megterhelhetik. A kollagén segít megőrizni a bőr rugalmasságát, miközben táplálja az ízületeket is, amit nagyra fogunk értékelni túrázások, sportolás, egyéb nyári szórakozások alkalmával.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

## vítæ klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1062 Bp., Andrásy út 81., fsz 2., [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu)

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

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

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

# TARTALOM

Láthatatlan középpontok	4
Jól sikerült nyaralás	5
Holisztikus bőrápolás: ráncok	6
Innovatív bőrápolás	8
Solara Balm és az éjszakai műszak	9
Hogyan támogassuk a szervezetünket? Ha kirándulást tervezünk	10
Energia, erő és regeneráció	12
Egészséges úti falat	12
Nem kérek a fáradtságból!	13
Röviden	13
Klubprogramok, klubinformációk	14
Tanácsadás a neten	14
A taoizmus és a víz	16
Az Energy-vel könnyebb!	17
Terápiás módszerek: TuiNa masszázs	18
Nőknek: a nő egy lekváros bukta	19
Fény és árnyék	20
Spárga – egy rövid szezon kincse	22
A fitoterápia szemszögéből: a természet csodái	24
Ami feltétlenül legyen otthon: AUDIRON	26
Fehér akác – az elpusztíthatatlan	27



# Láthatatlan középpontok

Mire ezeket a sorokat olvassák, a Nap már lassan a zenit felé közeledik már az állatövön vezető pályáján, amelyet pontosan a nyári napforduló idején, vagyis Szent János napja előtt pár nappal fog elérni. A nyár közepe azonban valójában még csak ezután ér el bennünket.



A Napnak be kell lépnie az Oroszlán jegyébe (amire júliusban fog sor kerülni) ahhoz, hogy a legintenzívebben érzékeljük az erejét, és élvezhessük azt a nyaralás alatt, bárhol is legyünk a világon. Legalább is olyan helyen, amelyet anyagilag megengedhetünk magunknak – valaki az Egyenlítőől délre eső Seychelle-szigetek strandjain, mások a podhájskai termálfürdőben, egyesek pedig otthon, saját virágaikkal körbevéve a kényelmes kertjükben, vagy az erkélyen.

## NYÁRI NAPFORDULÓ

Idén a nyári napforduló június 21-én, délelőtt lesz, amikor a Nap megérinti a Ráktérítőt. Délkelet-Ázsia, Közép-India, Szaúd-Arábia, Közép-Mexikó és Észak-Afrika néhány államának lakosai ekkor árnyék nélkül maradnak. Saját árnyékukat is csak közvetlenül a lábuk alatt találhatnák meg, mivel délben a Nap pontosan a fejük fölött fog állni. A Nap delelési magassága Szent János

napja körül alig változik, ám azután feltartóztatathatatlansul ereszkedni kezd a nappályán.

A napfordulóhoz kapcsolódó Szent Iván-éji rituálék két, egymással ellentétes elem összefonódásának szimbolikus megnyilvánulásai. Itt van egyrészt az égbolton ragyogó napkorong által képviselt Tűz, másrészt az állatöv talán legvizesebb jegyének számító Rák. A Nap pontosan a nyári napforduló idején lép a Rák jegyébe. Ezért gyújtanak éjszaka tüzeket az emberek az asztrológiai év eme jelentős ünnepének alkalmával, hogy aztán a hajnali harmatban vagy a legközelebbi vízfolyásban kora reggel megmosakodjanak. Magának az eszterdőnek a közepe (január 1-jétől december 31-éig számítva) is június-július fordulójára esik, vagyis a nyári napforduló utáni időszakra.

## SZÍVCSAKRA

A szívcsakra elhelyezkedése – a mellkasunk közepén, a szív magasságában –

a személyiségünk egyfajta képzeletbeli központját jelképezi, azt a helyet, amelyet megérintünk, amikor önmagunkról beszélünk, miközben az ÉN itt már nem az egóra utal, hanem a lényegi ÉN-re.

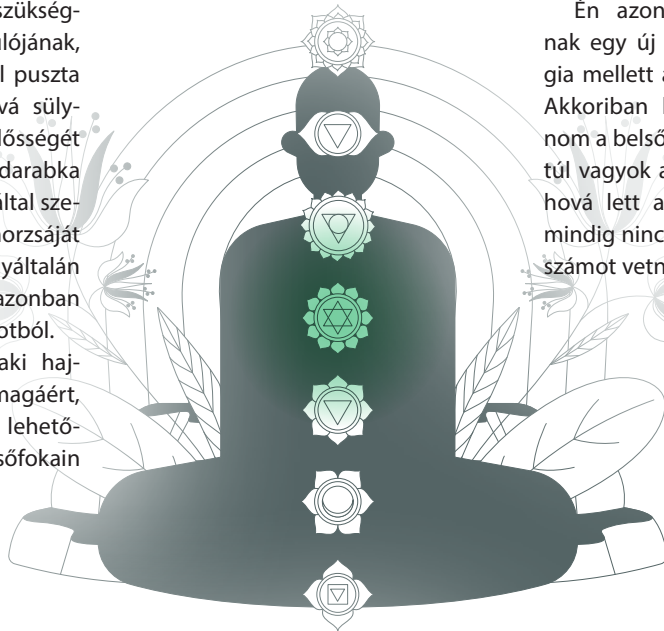
A test valódi középpontja máshol található, sőt, ennek a középpontnak a helyzete életünk során változik. Kisgyermekkorban a köldök fölött helyezkedik el, de aztán, ahogy növekszünk, pontosan a köldökre kerül, amelyet a HKO „isteni határnak” nevez. Felőttkorban a test közepe, vagyis súlypontja a keresztcsont magasságába kerül.

A szívcsakrát azonban más szempontból tekintjük középpontnak. A szívcsakra az energiák „felső” és „alsó” világa közti középpontot jelenti: a bennünket a hétköznapi valósághoz kötő, alsó három csakra, valamint a magasabb értékeket felügyelő, és minket a spirituális fejlődés felé vezető, felső három csakra (a torokcsakra, a harmadik szem csakra és a koronacsakra) közötti metszéspontot. Amennyiben életünk fő témáját

– a szeretetet – nem bontakoztatjuk ki teljes mértékben, és nem műveljük tudatosan, amennyiben nem fogadjuk el és nem integráljuk az életünkbe, mint a szívcsakrát betöltő energiát, akkor a spirituális fejlődést egész egyszerűen nem várhatjuk el. Ebben az esetben szimplán élőlények maradunk, akiknél kizárólag a biológiai és anyagi szükségletek dominálnak. Az élet tanulójának, egyben tanítójának pozíciójából pusztá fogyasztóvá, vazallussá, szolgává súlyyodunk, aki szívesen átadja felelősségét a kiválasztottaknak, egyetlen darabka kenyérért cserébe, elveszítve ezáltal személyes szabadságának utolsó morzsáját is. Ebbe a helyzetbe kerülni egyáltalán nem nehéz, sokkal nehezebb azonban kilépni ebből az alárendelt állapotból.

Az ENERGY mindenkinek, aki hajlandó felelősséget vállalni önmagáért, olyan programot kínál, amely lehetővé teszi, hogy a csakrák lépcsőfokain

magasabbra jusson az élet magasabb céljai és a spirituális eszmények felé vezető úton. A Pentagram® energo- és bioinformációs készítményei, valamint az ENERGY egyéb termékei finomra hangolják a szervezet energetikai struktúráját, megkönnyítve ezzel ezt az utat.



## AZ ÉLET KÖZÉPPONTJA

Emlékszem, hogy amikor betöltöttem a harmincötödik életévetem, azt mondtam magamban: „Nos, a felén már túl vagyunk, a másik felét csak megoldjuk valahogy.” Néhány évvel később hatalmas fordulat velünk a világ, és vele együtt mi magunk is megváltoztunk.

Én azonban felfedeztem magamnak egy új utat, amelynek az asztrológia mellett az ENERGY is a részévé vált. Akkoriban határozottan sikerült kitolnom a belső határait. Ma, amikor már túl vagyok a hetvenen, azt sem tudom, hová lett az életem közepe. De még mindig nincs kedvem leltárt készíteni és számot vetni az elmúlt évekkel.

MIROSLAV KOSTELNÍK

## Jól sikerült nyaralás

Tavaly tavasszal mononukleózis fertőzésem estem át – el kell mondjam, hogy az az időszak cseppet sem volt könnyű számomra. Az orvosok először mandulagyulladásra gyanakodtak, de később bebizonyosodott, hogy Epstein-Barr vírus (EBV) áll a betegség hátterében. Magas láz, torokfájás, rettenetes fáradtság és rossz közérzet kínozta. Máj-kímélő étrendre kellett áttérnem, de a REGALEN és a PROBIOSAN INOVUM sokat segített. A tünetek lecsengése után azonban még mindig annyira fáradt voltam, és olyan rosszul éreztem magam, hogy nem tudtam normálisan működni a mindennapokban. Én, aki mindig sportoltam, alig tudtam felmenni pár lépcsőfokon. A barátaimmal már januárban elkezdtük szervezni a nyári, hegyi túránkat, amelyet nagyon vártam. Viszont tavasszal, amikor úrrá lett rajtam

az a leírhatatlanul erős fáradtság, úgy gondoltam, hogy a nyaralásnak „annyi”.

A termékeknek, különösen a világbajnok ORGANIC MACÁ-nak és a CYTOSAN INOVUM-nak köszönhetően azonban szép lassan sikerült megszabadulnom a fáradtságtól, valamint a gyötrelmes apátiától, és az energiaszintem folyamatosan emelkedni kezdett. Sikerült majdnem teljesen visszanyernem a régi formámat, így augusztusban képes voltam meghódítani a hegycsúcsokat. Amikor minden nap több kilométert leküzdve, feljutottunk a csúcra, és ott a lenyűgöző kilátásban gyönyörködtünk, lélekben köszönetet mondtam ENERGY-s segítőimnek. Kérem, fogadják ezt a hozzászólást végtelen hálám jeléül!

RADEK UHRIN  
Cheb



# Ráncok

A ráncok az élet és az idő múlásának természetes velejárói. Annak a biológiai folyamatnak a kísérőjelenségei, amely a szervezetben zajló változásokat tükrözi vissza a bőrön. A ráncok egymást kölcsönösen befolyásoló, belső és külső tényezők együttes hatására alakulnak ki.

A ráncok megjelenésének lelassításához vagy a már kialakultak láthatóságának csökkentéséhez vezető, fenntartható út azonban nem a keserves küzdelmeken vagy az esztétikai beavatkozások által gyors megoldásokkal kecsegtetett kerülőtutakon át vezet. A ráncok fölött aratot diadalhoz szeretetteljes elfogadásra, megértésre és teljes körű gondoskodásra van szükség.

### A RÁNCOK KIALAKULÁSA

Lássuk mi befolyásolhatja a ráncok kialakulását!

- » Természetes öregedés – a kor előrehaladtával fokozatosan lassul a bőrsejtek megújulása, és csökken a kollagén, valamint az elasztin, tehát annak a két fehérjének a termelődése, amelyek a bőr feszségéért és rugalmasságáért felelnek. Emellett a bőr hidratáltságát biztosító hialuronsav mennyisége is csökken, aminek hatására a bőr elvékonyodik, veszít a rugalmasságából és ráncossá válik.
- » UV-sugárzás (*fotoaging*) – a bőr öregedését befolyásoló, egyik legmeghatározóbb külső tényező az úgynevezett fotoaging, vagyis az UV-sugárzás okozta, idő előtti fényöregedés. Az UV-sugarak roncsolják a kollagén- és elasztinrostokat. Amennyiben bőrünket megfelelő felkészítés és védelem nélkül tesszük ki a napsugaraknak (a kék fénynek, a szolárium fényének), az ráncok és pigmentfoltok kialakulásához, valamint a bőr rugalmasságának elvesztéséhez vezethet.
- » Mimika – a hétköznapi nevetés, homlokráncolás, hunyorgás vagy szemöldökhúzás egy idő után úgynevezett mimikai ráncok kialakulásához vezet. Ezek eleinte csak akkor

látszódnak, amikor megmozdulnak az izmok, de szép lassan nyugalmi állapotban is láthatóak maradnak. Így végül megjelennek a szem körüli szarkalábak, a homlokráncok és az úgynevezett marionett-ráncok a száj körül. Ezek a ráncok tehát nemcsak az öregedés jelei, hanem az érzelmek és az életmód tükröi is egyben.

- » Oxidációs stressz – az egészségtelen étrend, az alváshiány, a stressz, a dohányzás és egyéb tényezők szintén negatív hatással lehetnek a bőr minőségére. Mindezért pedig az úgynevezett oxidatív stressz tehető felelőssé, vagyis az a sejtszinten tapasztalható, túlterheltségi állapot, amikor a káros molekulák (szabad gyökök) már olyan mennyiségben vannak jelen, hogy a test védelmi mechanizmusai nem tudják megfelelően ellátni a feladatukat. Az oxidatív stressz tehát felgyorsítja az öregedést, valamint ráncok és krónikus betegségek kialakulását idézi elő.
- » Genetikai tényezők és hormonális változások – az ember genetikája határozza meg, hogy a ráncok milyen gyorsan és milyen mennyiségben jelennek meg. Egyesek bőre természeténél fogva feszebb és rugalmasabb, míg mások hajlamosabbak a korai öregedésre.
- » Hormonális változások – a ráncosodás tekintetében a hormonális változások is kiemelkedő szerepet töltenek be, különösen az ösztrogén mennyiségének csökkenése a nőknél, a változókori idején. Az ösztrogén ugyanis támogatja a kollagén-termelést, és segít megőrizni a bőr hidratáltságát. Mennyiségének csökkenése miatt megereszkedik a bőr és elmélyülnek a ráncok.

## TELJES KÖRŰ TÁMOGATÁS

A ráncosodás késleltetésének titka az élettempó lassításában, az elfogadásban, a szeretetben, valamint testünk és bőrünk megfelelő táplálásában rejlik. Ahogy az már a fent leírtakból is kiderül, a leghatékonyabb segítőitársaink a ráncok elleni küzdelemben az antioxidánsok, a peptidek, az aminosavak és az omega-3 zsírsavak lesznek, amelyeket a siker elérése érdekében belsőlegesen

és külsőlegesen egyaránt alkalmaznunk kell.

Az ENERGY gazdag kínálatából mindenki kiválaszthatja a számára legmegfelelőbb termékeket. Sokszor előfordult a praxisom során, hogy miközben klienseim valamely belső problémáját igyekeztünk megoldani a termékek segítségével, áhított mellékhatásként bőrük állapota is javult.

Az univerzális segítőitársak sorából kézenfekvő lehet a HÉBÉ, a QI COLLAGEN, az ORGANIC SEA BERRY, az ORGANIC MATCHA, a HAWAII SPIRULINA, az ORGANIC GOJI, az ACAI PURE és a RAW AGUAJE használata. Rendkívül jó tapasztalataim vannak azonban a BETAFIT-tal is, amely segítséget nyújt akne, kiütések és ekcéma esetén, miközben javítja a bőr, valamint a körmök állapotát.

## TERMÉSZETES KOZMETIKUMOK

A bőrápoló kozmetikumok tekintetében nagy segítségünkre lehetnek azok az antioxidáns hatású készítmények, amelyek serkentik a kollagén- és az elasztin-termelést, valamint segítenek megőrizni a bőr nedvességtartalmát. Az ENERGY BEAUTY termékek közül ilyen a fiatalító hatású algakivonatokkal és gyógynövényekkel gazdagított CYBELE, valamint YEMAYA arckrém, a sárkányvérrel dúsított ENERGY BEAUTY arckréme, az exoszómákat tartalmazó LUMÉA szemkörnyékpápoló, valamint a SKIN ESSENCE DAY nappali arckrém, amely a benne található enzimeknek köszönhetően nemcsak a fény okozta öregedéssel, hanem sok más káros hatással szemben is segít megővni a bőrünket.

Nem szabad szem elől tévesztenünk azt a tényt, hogy a bőr öregedése egy teljesen természetes és összetett folyamat, amelyet egyetlen kozmetikai termék sem képes megállítani.

## BŐRÁPOLÁSI RUTIN

A smink gyengéd eltávolításához használják a VISAGE OIL arctisztító és sminklemosó olajat. Amennyiben arctisztításhoz nem szívesen használnak olajos állagú terméket, próbálják ki az érzékeny bőrre kifejlesztett sminklemosó tejet.

Miután megtisztították bőrüket, tonizálják a VISAGE WATER-rel, amely

a benne található rózsakivonatnak és termálvíznek köszönhetően gyengéd és természetes antioxidáns védelmet biztosít. Ezt követően alkalmazzák a REJUVE SERUM-ot, amely hidratáló, *lifting* és ápoló hatású összetevőivel segít fiatalos megjelenést adni a bőrnek.

Amennyiben bőrüket szeretnék megővni nemcsak a napsugarak, hanem a kék fény káros hatásaitól is, a szérum használata után az illatmentes SKIN ESSENCE DAY krémet vigyék fel az arcukra. Az arcbőr intenzív éjszakai regenerálásáról pedig az intelligens enzimkomplexet tartalmazó SKIN ESSENCE NIGHT használatával gondoskodhatnak.

Azok számára, akik az öt elem koncepciójára épülő ENERGY BEAUTY arckrémeiket jobban kedvelik, van egy jó hírem: a termékcsalád mindegyik tagja tartalmaz olyan összetevőket, amelyek segítenek fiatalos megjelenésüvé várszolni a bőrt, így Önök tetszés szerint válogathatnak közülük.

A ráncok nem a tökéletlenség jelei, hanem a megélt évek bizonyítékai. Ennek felismerése segít könnyebben elfogadni a létezésüket...

IRENA SLADKÁ



# Innovatív bőrápolás

A REJUVE SERUM több mint egy évvel ezelőtt jelent meg az ENERGY kínálatában, az ENERGY BEAUTY termékcsalád bevezetésekor. Ez az innovatív nappali és éjszakai bőrápoló azonnal elnyerte a látható revitalizáló hatásra vágyó nők rokonszenvét. Legfőbb előnyei közé tartozik a termék bársonyos állaga, kiváló felszívódóképessége és bőrharmozáló hatása, amely tiszteletben tartja az arcbőr természetes szépségét és egészségét.

## PRÓBÁLJÁK KI!

Az elmúlt egy év bebizonyította, hogy a REJUVE SERUM valódi, tartós eredményeket biztosít. Győződjenek meg erről Önök is, két értékes tapasztalat is igazolja a szérum hatásosságát:

» Ez a termék az egyik kedvencem. Amikor elfogy, és nem tudom felvinni a krém alá, szinte meztelennek érzem magam, amíg be nem szerzem a következő üvegcsét. Imádom az állagát, a természetes illatát és a gyengéd hatását. Érzékeny bőrömnek pontosan erre van szüksége. Miután felviszem a bőrömrre, szó szerint érzem, ahogy hidratál – teljesen másképp, mint egy krém. Nem is értem, hogyan tudtam korábban megenni nélküle!

VĚRA BARTYZALOVÁ  
SOUČKOVÁ, Plzeň

» A REJUVE SERUM-ot egyszerűen imádom. Bámulatosan selymessé varázsolja a bőrt, amelyet azonnal ragyogóvá tesz. Hatalmas előnye, hogy még az én érzékeny, kuperózisra hajlamos bőrömrre is felvihető. Használata után a bőröm megnyugszik, hidratált lesz, és egészségesebb megjelenést kap. Már pár hét alkalmazás után Önök is észre fogják venni a különbséget! Összetétele és állaga is fantasztikus, sőt a csomagolását is lenyűgözőnek találom. A REJUVE SERUM használatát mindenkinek csak ajánlani tudom.

LENKA ŠRÁMEK, Olomouc

## REGENERÁLÁS ÉS LIFTINGHATÁS

A REJUVE SERUM segít fokozni a természetes kollagén-, elasztin- és hialuronsav-termelést a bőrben, aminek köszönhetően hozzájárul az arcbőr rugalmasságának, feszségének és fiatalos megjelenésének helyreállításához. *Lifting* és regeneráló hatásával harmonizálja, revitalizálja, valamint ragyogóvá teszi az arc és a dekoltázs bőrét. A szérum a retinolhoz hasonló előnyöket nyújt, tehát segít kisimítani a finom ráncokat, csökkenti a barna foltok láthatóságát és összehúzza a pórusokat, de mindezt természetes úton teszi, a bőr irritálása és igénybevétele nélkül. A szabadalmaztatott ALGAKTIVE® Retin ART, valamint a *Chlorella vulgaris* algából kivont Bio SKN hatóanyagokkal gazdagított termék gyengéd, mégis hatékony ápolást biztosít a bőrnek.

## HIDRATÁLÁS ÉS VÉDELEM

A szérumban található hialuronsav intenzíven hidratál, segíti a bőr regenerálódását, és csökkenti a ráncok láthatóságát. A szkvalán óvja a bőrt, selymes tapintást biztosít a számára, és nem tömíti el a pórusokat. Az E-vitamin fokozza a bőr rugalmasságát, és hatékonyan ápolja az érett, valamint a dehidratált bőrt is. A fényűző szalmagyopárolaj (*Helichrysum italicum*) harmonizáló hatása segít visszaállítani a bőr komfortérzetét.

## FENNTARTHATÓ SZÉPSÉG

A REJUVE SERUM a bőr természetes biológiai sajátosságainak figyelembevételével biztosít tartós vitalitást és fiatalos megjelenést az arcbőrnek. A szérum napi használatával elősegíthetjük, hogy bőrünk hosszú távon megőrizze feszségét, ragyogását és kiegyensúlyozottságát. *Longevity*, azaz hosszú élettartam + egészséges évek.

IRENA SLADKÁ

# Solara Balm és az éjszakai műszak

Szeretnénk az általunk valódi kincsnek tartott SOLARA BALM-ról most még többet elárulni Önöknek, mert megérdemi – de ezt, a cikk elolvasása után, döntsék el saját maguk!

Legtöbbször a szokásos rituáléval készülünk egy előttünk álló, napsütéses nyári napra: bekenjük magunkat fényvédő krémmel, felvesszük a napszemüveget, és irány a napsütés! Ám a legnehezebb műszak bőrünk számára este kezdődik, miután lefeküdtünk aludni. Habár nem égtünk le, és bőrünk nem fáj, sejteink belsejében „energetikai csőd” állhat be. A napsugarak ugyanis olyan folyamatokat indítottak be bőrünk mélyebb rétegeiben, melyek lebontják a kollagént és megterhelik a DNS-t.

A drogériákban kapható, napozás utáni balzsamok többsége olyan, mint egy pohár hideg víz – rövid időre felfrissítik a bőrünket, de éhségét nem csillapítják. Bőrünknek ilyenkor nemcsak hűsítésre, hanem alapos regenerálásra és megújulásra is szüksége van.

## GYAPOTŐSSEJTEK

Az őssejtek kozmetikai célú felhasználásáról már mindenki hallott, de most azt is eláruljuk, miért választottuk a SOLARA BALM-hoz épp a gyapotőssejteket. A mezők királynőjének tartott gyapotnak egész nap el kell viselnie az égető Nap sugarait, miközben életerejét meg kell őriznie. Sejtjei az extrém hőségben való túlélés információit hordozzák. Amikor a SOLARA BALM-ot felvisszük a bőrünkre, a benne található őssejtek „megtanítják” a bőr sejteinek, hogyan állítsák helyre az UV-sugárzás okozta károkat.

A gyapot rendkívüli hatóanyagokat, fitokelatint tartalmaz, melyek a bőrben intelligens mágnesként működve felkutatják a mérgező részecskéket, és elzárják őket, még mielőtt azok megtámadhatnák a sejtmagot, és kárt tehetnének a DNS-ben. A sejteknek így nem kell minden energiájukat a tűz oltására (a méregtelenítésre) fordítaniuk, elég kapacitásuk marad a regenerációra.

A gyapot további fontos összetevői a polifenolok, melyek segítenek megóvni a növényt a fotonok „szőnyegbombázá-

sától”, vagyis a közvetlen napsugárzástól. E hatóanyagok jelátvitel elvén működnek. Amikor egy UV-sugár eléri a sejtet, mindent megtesz, hogy beindítsa benne az apoptózisnak nevezett folyamatot (programozott sejthalál) vagy aktiválja azokat az enzimeket, melyek „felfalják” a kollagént. A gyapotban található polifenolok rátapadnak a sejtek receptoraira, és blokkolják ezt a káros jelet. Antivírusként működve felismerik a támadót, és nem engedik be a rendszerbe. Ehelyett arra „utasítják” a sejtet, hogy szerkezet-erősítő proteint termeljen.

A gyapotőssejtek további előnye, hogy nemcsak a hagyományos UV-sugárzás (UVA/UVB) ellen óvják a bőrt, de segítenek védelmet nyújtani az infravörös sugárzással (IR) és a kék fénnel (HEV) szemben is. Ezek a sugarak sokkal mélyebbre hatolnak, mint az UV, és oxidatív stresszt okoznak. A gyapotkivonat növeli a sejtek saját antioxidáns kapacitását, így a bőr „nem fő meg a saját levében”. Felveszi a harcot a gyulladást és bőrpírt kiváltó stresszel, a citokin jelzőmolekulák termelésével. A gyapotőssejtek egyfajta mediátori szerepet töltenek be, és a bőrsejteket megnyugtatva átkapcsolják őket a „pánik/túlélés” üzemmódból „helyreállítás/újraépítés” funkcióba.

## EZ MÉG NEM MINDEN

Tudták, hogy a bőr akkor is öregedhet, ha napozás után nem pirosodik ki? Ezt nevezzük „csendes” gyulladásnak – ez tehető leginkább felelőssé a ráncok és a pigmentfoltok kialakulásáért. A SOLARA BALM-ban épp ezért egyesítettük az óceán mélyének kincseit, az aranyoszatot és a vörös mikroalgát. Ők az éjszakai „tűzoltók”. Míg az igazak álmát alusszuk, leállítják a gyulladós folyamatokat, helyreállítják a bőr védőrétegét. Így reggel rugalmas és egységes tónusú, nem pedig kiszáradt és feszülő bőrrel ébredünk.

A BALM összetevői közé tartozik az aloe vera nedve és a panthenol: „folyé-

## A GONDTALAN NYÁR KELLÉKEI

A SOLARA SPF 30 és SOLARA BALM kisebb csomagolásban a strandra vagy a kényeztetéshez (90 ml), és nagy kényeztetésű, családi csomagolás a nyaralásokra (180 ml).

kony borogatás” a bőr felszínén. Azonnal csillapítják a forróságot, enyhítik a bőrpírt, miközben pótolják a napsugarak hatására elpárolgott nedvességet. A vitaminokban és antioxidánsokban gazdag homoktövis-kivonat pedig balzsamként hat a bőrre – felgyorsítja a bőr mikroszkopikus sérüléseinek gyógyulását, és segít megakadályozni a gyulladások kialakulását.

Annak érdekében, hogy a bőr ne veszítse el éjszaka az értékes vizet, a hialuronsav bezárja a nedvességet a bőr mélyebb rétegeibe. A bőr selymes tapintásáról és a lipidek pótlásáról a sheavaj, a sárgabarackmag-olaj, és a legerősebb antioxidánsok közé tartozó, értékes gojiolaj gondoskodik. Ezek hatását erősíti a szkvalán nevű, olívából kivont, biomimetikus lipid, amelynek szerkezete megegyezik a bőrben található lipidek szerkezetével. A szkvalán pótolja azt a védőréteget, amelyet a sósvíz és a napfény „lemos” a bőrről. Azonnal beszívódik, és a sejteket belülről „olajozva” biztosítja, hogy a nyaralás után ne kezdjünk el azonnal hámlani.

Próbálják ki a SOLARA BALM-ot éjszakai pakoláshoz: vastagabb rétegben vigyék fel a bőrükre. Hagyják kicsit beszívódni, és élvezzék, ahogy bőrük „csillapítja szomjúságát”. A Nap fantasztikus energiaforrás, de csak megfelelő éjszakai ápolással érhető el, hogy ez az energia ragyogó mosolyban, és ne új ráncokban nyilvánuljon meg.

ENERGY GROUP

Hogyan támogassuk a szervezetünket? (14.)

# Ha kirándulást tervezünk

A kirándulás számomra lételem. Nem túllok, ha azt mondom, hogy a természet közelsége, rendszeres megtapasztalása nélkül nem tudok élni. Látom, hogy sokunk számára egy-egy kirándulás nemcsak kikapcsolódás, hanem valódi feltöltődés. A természetben a testünk, a lelkünk és a szellemünk egyaránt felfrissül, új energiákra tesz szert. A természet közelsége segít könnyebben visszatáplálni önmagunkhoz, segíti az önmagunkkal való mélyebb, minőségibb kapcsolódást.



## TÖLTŐDJÜNK FEL

A természetben is mindennek megvan a maga ritmusa, minket is képes lelassítani; rövid időn belül olyan

belső egyensúlyt képes megteremteni bennünk, amelyre a hétköznapi rohanásban ritkán van lehetőségünk. Április végi kirándulásunkon Csapok közelében bóklásztunk az erdőben, letértünk a járt útról is, és csodálatos volt látni, ahogy a 8 éves kisfiam megcsodálta a szebbnél szebb növényeket, percekig elmélyülten figyelte a tavaszi álganjétúró bogarat. Valóban sikerült legalább pár órára kilépni a hétköznapiokból, és lelassulva megfigyelni a környezetünket.

A természetben töltött idő alatt az idegrendszerünk is újravezérelődik, mert

megnyugtató érezni a föld megtartó erejét, a szél kellemesen simogatja a bőrünket, a napfény melege átjárja a testünket, lelassul a lélegzetünk, elegendő egyszerre csak egy dologra figyelni. Rendszeresen kell a külső ingerek csöndesítése, kiiktatása, a lelassulás, a megnyugvás, a természetközelség, a töltődés! Ezek ma nem a luxust kell, hogy jelentsék számunkra, hanem a mindennapjaink részévé kell tennünk, hogy testileg-lelkileg jól érezzük magunkat a bőrünkben.

## FELKÉSZÜLÉS MINDEN SZINTEN

A legtöbbször a megfelelő felszerelésre gondolnak elsőként, hogy miként kell felkészülni egy jó kis kirándulásra: cipőre, ruházatra, vízre és ennivalóra. Ezen alapvető „kellékek” mellett legalább ugyanennyire fontos a szervezet

belső támogatása is. Egy-egy kirándulás alkalmával testünk fokozott terhelésnek van kitéve: alkalmazkodnia kell ugyanis az esetlegesen változó időjáráshoz, fokozottabb fizikai igénybevételnek van kitéve, és a mindennapokban felhalmozódó esetleges stressz vagy alváshiány, illetve nőknél a menstruációs ciklus is befolyásolhatja az energiaszintet.

Érdemes már az indulás előtti 7-10 napban kicsit jobban odafigyelni az immunrendszer erősítésére és az energiaszint optimalizálására. Ebben segítségünkre lehetnek a természetes alapú ENERGY készítmények, amelyek finoman, egyben hatékonyan támogatják szervezetünk egészséges működését.

## TÁMOGATÁS KÍVÜL-BELÜL

Az ENERGY készítményei közül több is hasznos társ lehet egy kirándulás során:



és a kulacsunkban magunkkal visszük. Erőteljes fizikai megterhelés, edzés vagy épp egy túrázás végén pluszban is megajándékozhatjuk vele a testünket, az erőnlétünk megőrzése érdekében. Ehhez egy pohár vízhez adjunk 15 csepp FYTOMINERAL cseppet, és elkeverés után igyuk meg. Az így elkészített ital gyorsan pótolja az intenzív mozgás során elvesztett ásványi anyagokat, segíti az izmok és az egész test regenerálódását, a vitaminok hasznosulását.

A fizikai terhelés miatt az ízületek és izmok támogatása is fontos lehet számunkra. Egy jól megválasztott, természetes összetevőket tartalmazó krém segíthet megelőzni vagy enyhíteni a túleröltetésből fakadó kellemetlenségeket. Erre az ARTRIN krém a tökéletes megoldás. Pozitív mantrája így hangzik: „A testemnek szárnyai vannak„. Ez a mantra könnyedséget, légiességet sugall mind testileg, mind lelkileg. És valóban! Az ARTRIN a lelki egyensúly szempontjából segít aktivizálni a szabadság, a lelki frissesség érzését; segít a körülmények elfogadásában, enyhíti a testi-lelki feszültséget.

Ha már napsütéses nyári időben megyünk kirándulni, akkor ne feledkezzünk meg a bőr védelméről sem. Ilyenkor bőrünk különösen ki van téve a napsütés, vagy akár a szél szárító hatásainak, de rovarcsípésekhez is lehet „szerecsénk”. Az ENERGY termékei között a bőrvédelemre is találunk természetes, egyben hatékony megoldásokat – elsősorban a DERMATON géltre és olajra gondolok. A napközbeni bőrápolás terén a fényvédelem kapjon figyelmet, erre megfelelő lehet az új, 30-as faktorú SOLARA fényvédő krém.

A mindennapos bőrápolás részeként is alkalmazhatjuk a DERMATON OIL-t, önmagában vagy akár krémhez keverve. Használata javasolható a bőr rugalmasságának javítására, napozás utáni bőrápolóként, akár a megégett, bepírosodott bőr kezelésére is. Egy erőteljesebb, gyógynövényes illat jellemzi a terméket, s ez az intenzívebb illat távol tarthatja tőlünk a vérszívó rovarokat. Véleményem szerint leginkább a kakukkfű illata érződik ki az összetevők közül. Ezen az illóolajon kívül a DERMATON OIL tartalmaz még levendula, babér, palmarózsa

illóolajat. A tápláló olajok közül megtaláljuk benne a jojobaolajat, a homoktövis- és a rizscsiraolajat. Érdekeség, hogy a jojobaolaj az összetételében nagyon hasonlít a bőrünk felszínén kialakuló faggyúréteghez, ezért képes igen hatékonyan harmonizálni akár a zsíros bőr állapotát is.

A DERMATON GEL – a SOLARA BALM mellett – elsősorban napozás utáni bőrápolásra szolgál, de az eddigi tapasztalataink szerint szépen megállja a helyét a mindennapi bőrápolás terén is: jóleső a gél textúrája, szépen felszívódik, kellemesen lágy az illata és szép, puha lesz tőle a bőr. A DERMATON GEL-ben több olyan hatóanyag is fellelhető, amely bőrfiatalító, nyugtató, gyulladáscsökkentő hatású. Az összetevői között megtaláljuk a gránátalma, a zöld tea, az *echinacea* és az aloe vera kivonatát, továbbá a bőr számára értékes vitaminokat tartalmazó sehavajat és barbadosi cseresznyét, a panthenolt, lanolint és a DERMATON olajnál emlegetett jojobaolajat.

A DERMATON olajjal kapcsolatban említettem, hogy távol tarthatja tőlünk a kis vérszívókat. Erre a célra azonban az elsődleges ajánlásom a TICK-ATACK spray, ami a természetes, tiszta illóolajainak köszönhetően valóban hatékonyan távol tartja tőlünk a szúnyogokat és más rovarokat, no meg a kullancsokat is. Nagy előnye, hogy közvetlenül a bőrre és a ruhára is fújhatjuk, sőt, a velünk együtt kiránduló kutyusaink szőrén, bőrén is alkalmazhatjuk.

Egy kirándulás során próbáljuk tudatosan (de nem görcsösen akarva) magunk mögött hagyni a mindennapok problémáit. Engedjük meg magunknak, hogy valóban jelen legyünk! Figyeljük a madarak hangját, szippantsuk be a növények illatát, akár bújjunk ki a cipőnkből, és érezzük meg a talaj érintését a lábunk alatt.

Egy rövidebb-hosszabb kirándulás a természetben a valódi kikapcsolódáson kívül jó lehetőség arra is, hogy közelebb kerüljünk önmagunkhoz. Induljunk útnak örömmel, kíváncsisággal telve!

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

például a szervezet általános vitalitását támogató FYTOMINERAL csepp, hogy energikusabbnak érezzük magunkat, a TICK-A-TACK spray, hogy útközben „ne egyenek meg” minket a szúnyogok és az ARTRIN krém, ami bármikor jól jöhet egy kirándulás során. Említést érdemel még a DERMATON termékcsalád is.

A FYTOMINERAL egy csodálatos kolloid oldat, ami ásványi anyagok és nyomelemek széles palettáját tartalmazza. Jelenlegi ismereteink és legjobb tudásunk szerint a kolloid forma biztosítja számunkra a lehető legteljesebb felszívódást, hasznosulást. A FYTOMINERAL egy teljes egészében természetes eredetű csepp, szépen regenerálja a csontokat, a fogakat is. Készíthetünk belőle jó minőségű, tartalmas és egyben természetes eredetű izotóniás italt úgy, hogy fél liter vízhez 15 csepp kolloid oldatot adunk,

# Energia, erő és regeneráció

A KING KONG-ot már egy éve használom, nélkülözhetetlen társammá vált a sportban és a mindennapokban egyaránt. Leginkább azt szeretem benne, hogy energiát ad a fizikai aktivitáshoz, egyúttal segíti a regenerálódást, és összeségében növeli a vitalitást. Nem egy kémiai hatóanyagokkal teletömött „serkentőszer”, hanem tisztán természetes, adaptogén hatású gyógynövényeket tartalmazó termék, amely segít a testnek megbirkózni a megnövekedett terheléssel, miközben megerősíti az immunrendszert, és támogatja a mozgásszervek, a csontok és az ízületek működését.

Használatakor sokkal erősebbnek érzem magam, kitartóbb vagyok, és gyorsabban regenerálódnak az izmaim, a testem, nemcsak az edzés után, hanem a mindennapi rohanást követően is. Mindenkinek csak ajánlani tudom, aki szeretné megerősíteni a fizikai kondícióját és az ellenálló képességét, egyúttal mellékhatásoktól mentes, minőségi, természetes energiát szeretne biztosítani a teste számára.

ADÉLA  
Brno

# Egészséges úti falat

RUNA SNACK mindig van nálam, hiszen bármikor szükségem lehet egy gyors, tápláló tízórára vagy uzsonnára, különösen vakáción, amikor lakóautóval vágunk neki egy-egy hosszabb útnak. A természetes alapanyagok remek kombinációját nyújtó RUNA SNACK azonnal csillapítja az éhséget és energiával

tölt fel anélkül, hogy elnehezítené az emésztést. Imádom benne, hogy nem tartalmaz hozzáadott cukrokat és mesterséges adalékanyagokat. Ráadásul kiváló csemege is lehet a nap folyamán, amikor valami édességre vágyom, de nem szeretnék vele ártani az egészségemnek.

A RUNA SNACK szerintem ideális választás mindazok számára, akik praktikus, finom, egyúttal egészséges finomságot szeretnének magukkal vinni utazásra vagy munkába.

ADÉLA  
Brno



# Nem kérek a fáradtságból!

A fáradtság gyakorlatilag a modern életvitel szerves részévé vált. Nem az edzés után érezhető, kellemes fáradtságról beszélünk, hanem arról az alattomos fájtóról, amely megakadályozza, hogy összeszedetten oda tudjunk figyelni a dolgainkra, és megfoszt minket az életörömtől. Higgyék el, ez utóbbit igen jól ismerem... Az utóbbi időben úgy éreztem, hogy egyszerűen képtelen vagyok feltölteni az „akkumulátoraimat”. Aztán kipróbáltam a REVITAE-t. Rögtön az elején szeretném leszögezni, hogy nem egy kémiai serkentőről van szó – olyan gyógynövények ereje rejtőzik benne, mint a szi-bériai ginszengé, a kínai ördögcérné vagy a homoktövisé. Mindhárom növény erős erőtlen adaptogén hatással rendelkezik. (Az adaptogének olyan természetes, főleg növényi anyagok, amelyek növelik a szervezet fizikai és pszichés stresszel

szembeni ellenálló képességét. Segítenek a testnek alkalmazkodni, adaptálódni a megterhelő helyzetekhez, harmonizálják a hormonháztartást, és támogatják az egyensúly visszaállítását. – *a Szerk.*)

A készítménynek köszönhetően lehullott rólam az a nehéz „pokróc”, amely teljesen maga alá temetett. A REVITAE az én esetemben elsősorban a fáradtsággal szembeni küzdelemben nyújtott felbecsülhetetlen segítséget.

Csak időszakos támogatásra van szükségük? Például egy vizsga vagy egy nehéz élethelyzet előtt? Próbálják ki, mert a REVITAE ebben az esetben is remekül működik, de az igazi ereje akkor mutatkozik meg, ha rendszeresen használjuk.

MARTINA VALÁŠKOVÁ  
Břeclav



## Röviden

Szeretnék csatlakozni azok táborához, akik a VITAE magazin hasábjain megosztják az olvasókkal az ENERGY készítményekkel kapcsolatos, pozitív tapasztalataikat. Nekem az ENERGY több készítménye is felbecsülhetetlen segítséget nyújtott.

Nagyjából öt évig használtam a GYNEX-et – alkalomszerűen, amikor fájdalmas volt a menstruációm. A készítmény használatakor a fájdalmaim rendszerint azonnal elmúltak. Úgy gondolom, hogy ezeknek a cseppeknek az összetétele egészen rendkívüli. A barát-nőim is dicsérik a GYNEX-et, szívesebben alkalmazzák, mint bármilyen gyógyszer.

Most, hogy már beléptem a változókorba, MAYTENUUS teát fogyasztok, amely nemcsak kellemes ízű, de meg is nyugtat. Szívesen ki fogom még próbálni a cég egyéb, hormonháztartás-helyre-állító készítményeit is.

Az ENERGY külsőlegesen alkalmazott ápoló olajait is imádom: az ARGAN OIL-t és az ALMOND OIL-t napi rendszerességgel használom. Az argánolajjal az arcomat, a mandulaolajjal a testemet ápolom. Mindkettőnek magával ragadó az illata – és, ha már az illatoknál tartunk, meg kell még említenem, hogy az aromaterápiás készítmények közül a ZEN spray-re esett a választásom, amely érezhetően segít visszatalálnom a lelki egyensúlyomhoz.

JANA B.  
Olomouc



# Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
<b>BUDAPEST VIII. KER. KLUB</b>	Június 24., szerda, 17.30 óra	<b>KLUBELŐADÁS / Németh Imréné Éva</b> természetgyógyász, klubvezető: Gondtalan nyár az ENERGY termékeivel. Az utazás, nyaralás szereit. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük az előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
<b>SIÓFOKI KLUB</b>	Június 11., csütörtök, 18.00 óra	<b>KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné</b> természetgyógyász, klubvezető: A szervezet felkészítése a nyári kihívásokra az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu margagitika@gmail.com

## 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* háziórvostól 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

Milyen terméket ajánlana 54 éves nőnek a szellemi frissesség támogatására, fáradtság legyőzésére? Nem mellékesen, mozgás mellett fogyni is szeretnék.

A nyomelempótlás alapvetően fontos az enzimatikus működésekhez, így a FYTOMINERAL kolloid oldat az, amit elsősorban ajánlok, napi 15-20 csepp adagban. Az ORGANIC CHLORELLA tiszta, erős és hatékony, 100%-ban természetes chlorella algát tartalmazó termék, ami energiával tölti fel a szervezetet. Hatása lassan, fokozatosan nyilvánul meg, de hosszú távra tölti fel az energiakészletet. Adagja napi 2x2 tablettát. Sportolás, mozgás előtt figyelmébe ajánlom a KING KONG használatát, 6-8 cseppszámmal, ami szintén energetizál és támogatja az izomerőt.



#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Hüvelyszárazság ellen tudna ajánlani valamilyen készítményt?

Az ENERGY készítményei közül a GYNEX cseppet ajánlom kúraszerűen szedni, naponta 2x3-4-5 cseppel. Három hét szedés, egy hét szünet ritmusban, legalább három hónapig. Ki lehet egészíteni a kúrát naponta 2x1-2 RAW AGUAJE kapszulával, esténként pedig 7-9 csepp RELAXIN-nal. Mindezek mellé a patikában kapható többféle hüvelyhidratáló készítmény.

# Klubinformációk

## BUDAPEST VI. KER. KLUB

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

## BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajgyógyászat  
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.  
Minden hétfőn 10.00-15.00 óra között ingyenes termék-  
választó.  
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.  
Előzetes bejelentkezés szükséges:  
info@nicehajgyogyaszat.hu,  
**Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,  
**Szabó Erzsébet**, 06-30/754-5416.  
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu  
Nyitvatartás:  
Hétfő: 9.00-17.00 óra.  
Kedd: 9.30-17.00 óra.  
Szerda: 9.30-17.00 óra.  
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.  
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

## BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,  
1027 Budapest, Fő u. 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől.  
Kapukód: 99  
ENERGY termékek értékesítése, tesztelés. Szaktanácsadás.  
További infó: **Czímesth István** klubvezető, **Koritz Edit**,  
06 (70) 632-6316,  
energybuda@energyklub.hu  
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, pénteken-  
ként 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 igazí-  
tása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelem-  
zés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció  
szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának át-  
tekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia le-  
hetősége termékajánlással és személyre szóló adagolás  
beállításával.  
Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás,  
időpont-egyeztetés, **Németh Enikő** differenciáló  
pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanács-  
adóval.  
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyez-  
tetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY tanácsadóval.  
Időpont-egyeztetés, további információ:  
**Németh Enikő** klubasszisztensnél, **Németh Imréné Éva** és  
**Németh Imre** klubvezetőknél.  
Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com,  
energy.belvaros@energyklub.hu  
Nyitvatartás:  
Hétfő 10.00-16.30 óráig,  
Kedd 10.00-18.00 óráig,  
Szerda 12.00-19.00 óráig,  
Csütörtök 12.00-19.00 óráig,  
Péntek 12.00-19.00 óráig,  
Szombat 10.00-14.30 óráig.

Figyelem! Áprilistól a klub csütörtöki nyitvatartása meg-  
változott: 12.00-19.00 óráig vagyunk nyitva.  
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális infor-  
mációk az ENERGY weboldalon, a Google- keresőben, az  
ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energy-  
belvaros.hu weboldalon találhatók.

## DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület,  
földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán,  
Kossuth laktanya felőli oldal).  
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás;  
elismerett orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl.  
házi orvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus,  
reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács,  
masször, irisdiafnosztia, műszeres állapotfelmérő,  
táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, élet-  
mód-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 debreceni ENERGY klub 2025. június 12., péntek és jú-  
nius 22., hétfő között zárva tart.  
Ez idő alatt a futarós megrendelés felvétele és a csomag-  
küldés is szünetel.

## GYŐRI KLUB

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

## KAZINCBARCIKAI KLUB

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

## KECSKEMÉTI KLUB

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

## MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.  
Június 11., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban  
ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tan-  
ácsadást tartunk.  
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyezté-  
tés 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, okta-  
tások, rendezvények.  
További információ: **Fitos Sándor** klubvezető  
Tel: +36/20/427-5869

## PÉCS

Tompa Mihály u. 15.  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizs-  
gálatok: személyre szabott termék meghatározás az  
ENERGY termékeiből.  
Minden hónap első hétfőjén, 17.00 órai kezdéssel klub-  
találkozó. Téma: a hónap akciói – terméktesztálatok.  
Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zárá-  
saként meditáció.  
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.  
Nyitvatartás: H-P: 09:00-19:00, Sz.: 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 masszázsok (nyí-  
rokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és  
felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai  
kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra  
előzetes egyeztetéssel.  
**Mészáros Márta** klubvezető, természetgyógyász,  
reflexológus: +36/30/289-3208  
**Sándorné Szabó Irlingó** 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, termék-  
tesztelés igénybevételére. Minden hónap első hétfőjén,  
17.00-18.00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklő-  
dőket 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

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

## ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.  
jun. 8-án (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés  
jun. 9-én (kedd), 17-18 óra: Lipidol és Hébé  
jun. 10-én (szerda), 17-18 óra: Nyári titkok  
jun. 15-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrés  
jun. 16-án (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés  
jun. 17-én (szerda), 17-18 óra: Személyes termék tanácsadás  
jun. 22-én (hétfő), 17-18 óra: Solara termékcsalád  
jun. 23-án (kedd), 17-18 óra: Energy teák  
jun. 24-én (szerda), 17-18 óra: Személyes termék tanácsadás  
jun. 29-én (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrés  
A programok a résztvevők számára ingyenesek.  
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.  
Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy  
mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

# A taoizmus és a víz

A szervezetünkben a víz mozgatásáért először a gyomor felel, melyet a HKO-ban és a taoista energiában a *Folyadékok Tengerének* neveznek. Annyi folyadékot ad tovább az emésztésnek, amennyire annak szüksége van. A többit továbbítja a belekbe. Ez a víz, amit az emésztés felhasznál sejtszinten, már szűrt, és a desztillált vízhez hasonló. A benne lévő tápanyagokat már a vér adja hozzá.



Az egész keringésből a vese távolítja el a felesleges és megfáradt vizet. A vese egy nap alatt 1,5-2 l vizet állít elő. A szervezetben lévő víz másik útja az emésztés után a tüdő. A tüdő lefelé vezeti a vizeket, kívül, a bőr alatt, mintegy párástítja a belső szerveket. Ennek a megrekedése okozza a vizek pangását a felsőtestben.

## A VÍZ A TESTBEN

Hol állhatnak meg a vizek a szervezetünkben? A lépben (emésztésben), a felsőtestben, a lábokban. A megrekedett vizek hihetetlenül sok mérgezőanyagot tudnak magukban tartani, melyek így folyamatos mérgezési tüneteket hoznak létre. Ha az emésztés, a lép funkciók hibás, akkor a lábon, hason számíthatunk zsíros, nehéz felgyülemelésre. Ez olyan, amit narancsbőrnek szoktunk hívni. Ha benyomjuk a bőrt, az ujjak nyomát nem tartja meg. Ilyenkor a GYNEX csepp és a CYTOVITAL krém segíthet.

Még nehezebb kérdés, amikor már a belső hideg hozza létre az ugyan-

csak a lábban felhalmozódó vizet, ekkor a bőr nyomás után már megtartja az ujjak nyomát. Ez szélsőséges hideg vese és lép esetén jön létre. A RENOL és az ARTRIN, RUTICELIT krém lehet segítségünkre, vagy a MYCOPAN. Ha a víz eléri a szívet, jellemző szívtünetek is társulnak hozzá: szorongásérzet, hidegérzet, nehézségérzet, depresszió, stb.

A harmadik esetben a párástítás szenved zavart. Ilyenkor felsőtesti, arci ödéma alakul ki. Ilyenkor a víz lefelé nem talál utat. Ha ez eléri a tüdőt vagy a szívet, akkor a pára kicsapódhat, a folyadék láthatóvá válik, ún. pangásos szívelégtelenséget, tüdővizenyőt okozva. A KOROLEN segíthet ebben az esetben.

Az egész rendszert úgy kell elképzelnünk, mintha a kismencedei terület egy üst lenne, melyben forr a víz, és csövek vezetnek a meleg vizet az egész testben. Ugyanakkor gőz keletkezik, mely felszáll és lecsapódva újra az üstbe kerül.

A rendszert a veséken keresztül a hormonháztartás tartja melegen, és a tüdő hűti le. Ha a tűz elég, akkor a víz keringésben marad. Ha kevés, akkor a víz pangani kezd, károsítva a belső szerveket. Ha a víz túl sok, elárasztja a rend-

szert, eloltja a tüzet, ha kevés, akkor a rendszer túlmelegszik.

Sajnos sokan ezt nem veszik figyelembe, és tönkreteszik az egyensúlyt. Fontos megfelelő mennyiségű víz ivása, ám a bevihető víz mennyiségét a belső állapottól tegyük függővé. Vesénk, tüdőnk és lépünk rendben tartása rendkívül fontos.

## MEGFELELŐ MENNYISÉG

Ha a vizet nem kívánjuk, biztosak lehetünk abban, hogy belsők vagy hideg vagy a nedvesség más okból felszaporodott. Ha ez az állapot sokáig fennáll, akkor a víz besűrűsödik és nyálkává válik, mely a csí egy számunkra szinte teljesen halott megnyilvánulása, és rengeteg veszélyt hordoz.

Tehát a vízivás fontos dolog, azonban ne felejtjük el, hogy ha szervezetünk nem bírja a vizeket mozgatni, akkor a víz mérgezést is okozhat. Ennek heveny formája is van, mely az elektrolitháztartás felhígulása miatt fordulhat elő, hirtelen nagy mennyiségű víz fogyasztása után.

Emellett fontos, hogy ügyeljünk arra, hogy az emésztés lassú égés. A HKO mint parázst képzelet el, mely a hideget és a nedvességet nehezen tűri el. Ezért van

az, hogy nyáron sok hideg víz ivásától feldagadhat a hasunk.

Tehát nagyon fontos értelmeznünk testünk jelzéseit. Mindenesetre, ha a napi folyadékbevitel másfél liter alá esik, az biztosan nem tesz jót. A szomjúságérzés hiánya ellenére bevitt plusz víz is nagy gondokat okozhat.

### BELSŐ EGYENSÚLY

A taoista szemléletben a víz kiemelt fontosságú, áramlása pedig a csi mozgáshoz kapcsolódik. Nagyon fontos tehát a belső egyensúly fenntartása, melyet a következő módokon segíthetjük:

- » Naponta legalább 1,5-2 liter, testmeleg, tisztított víz fogyasztása.
- » Vízhajtók, erős vízhajtó hatású növények szedésének elhagyása, ha egészségesek vagyunk, mert ez az egyik legnagyobb ellenségünk. Nem ajánlott fogyókúráként alkalmazni!

- » Fogyókúra esetén a víz legyen jó meleg, mert ezzel támogatjuk az emésztés folyamatát, mely nem csak építésből, hanem lebontásból is áll. A hideg vizet az emésztésnek fel kell melegítenie, így a lép munkája tökéletlenné válik, és sem az építés, sem a salaktalanítás nem kap elég energiát.
- » Nem jó dolog evés közben vagy azt követő fél órán belül inni, mert ez is akadályozza a felszívódást. (Ez régen bevett fogyókúrák szokás volt, ám ilyenkor a szervezet elegendő vért sem tud termelni, és ez korai öregedési tünetekhez, betegséghez vezethet.)
- » Ne igyunk állandóan csak ásványvizet! Bár ez most divat, de nagyon nagy hiba. A sókkal telt víz már kevésbé aktív biológiailag, így az az emésztésnek megszűrnie még nagyobb munkába kerül. A legideálisabb a langyos forrásvíz, tisztított

csapvíz vagy tea. (Óvakodjunk a divatos gyümölcssteak mesterséges íz- és színezőanyagaitól!)

- » Mozogjunk minden nap egy kicsit az izzadásért. Csak kicsit izzadjunk meg, és ezután kerüljük a szelet, hideget. Ezzel támogatjuk a tüdő funkciók körében rekedt, elfáradt víz kiürítését. Nem szabad nagyon megizzadnunk, mert a tüdő érzékeny a szárazságra, és testünk a legkülönbözőbb tüneteket produkálhatja a jin energiák túlzott elvesztésére.
- » Mindig, mindenben a mértékletesség az, ami mérvadó lehet az egészségünk megtartásában!

*Forrás: Sárga Császár belső könyvei*

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ  
természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Siófok

## Az Energy-vel könnyebb!

A mozgás életeleünk, és oly jó – nem maradhat el mellőle az ENERGY, mint támogató! Mikor még régen tanultam rúdtáncot, ez a mozgás nagyon igénybe vette és megdolgozta az egész testemet, az ízületeket, izmokat, csontokat, mivel fordulások, csavarások vannak benne, a csontokon is kell időnként támaszkodni, és ez bizony fájdalommal járt néha.

Nagyon szerettem, de kellett az energiatermeléshez a FYTOMINERAL, és ahhoz, hogy rendben legyek. Mindig csöppentettem a vízembe FYTOMINERAL-t, amelyben könnyebben felszívódó, kolloid oldat formájában található nyomelemek, ásványi anyagok. A periódusos rendszer elemei közül több mint 60 elemet tartalmaz! Minden edzésen folyamatosan kis kortyokat ittam belőle, és új erőre kaptam. Szerencsére nem húzódtam meg, nem görcsöltem be, jó útitársam volt az edzésben. Mellette segített az ARTRIN

krém is kissé fáradt testemnek, amit este alkalmaztam, hogy pihenéskor tápláljon, segítsen a megújulásban.

Másik történetem jó 2 éve volt, amikor a hasam és a bélrendszerem elkezdett fájni, mivel egy munka miatt napi szinten emésztettem magam, és ez a testemen is érződött. Fáradt voltam és szomorú is. Elkezdtem szedni a CYTOSAN INOVUM-ot, mely regeneráló, méregtelenítő, humátalapú készítmény. Nagymértékben segít regenerálni a bélrendszert, támogatja az emésztési folyamatot. Számos jó hatásán túl, javít a sejtek oxigénellátásában, hozzájárul a szervezetben lévő nehézfémek könnyebb kitisztulásához, véd a káros sugárzásoktól, csökkenti a gyulladást. Körülbelül 5 hétig használtam a terméket, napi 2 tablettát vettem be, sok folyadékkal, a kora esti órákban. Már az első 2 nap után éreztem a változást, egyre könnyedebb lett a testem, nem

terhelt le az étel, és egy hét múltán már megszűnt a fájdalom is, éreztem, hogy megkönnyebbülök.

Végig jól éreztem magam, azóta tavasszal és ősszel is támogatom a szervezetemet CYTOSAN INOVUM kúrával. Jó szívvel ajánlom!

CSERNA ESZTER ZSUZSANNA  
Siófok



# TuiNa masszáz

Napjainkban egyre gyakrabban kutatunk olyan módszerek után, melyek természetes úton segíthetnek jobbra tenni az egészségünket. Az egyik hatékony módszer, amely a nyugati világban is teret hódított magának, a gyógyító TuiNa masszáz – egy hagyományos kínai manuális terápia, amely évezredek óta használatos a test és a lélek gyógyításához.

A TuiNa (ejtsd: „tuj-na”) a hagyományos kínai orvoslás négy alappilléreinek egyike – az akupunktúra, a gyógynövényekkel folytatott gyógyítás és a diétetika mellett. Olyan terápiás jellegű masszázstechnikáról van szó, amelyet Kínában mindmáig a klasszikus kórházi ellátások részeként is alkalmaznak, még hozzá nemcsak mozgásszervi panaszok kezelésében, hanem belgyógyászati betegségek, stressz, fáradtság vagy legyengült immunrendszer esetében is.

A TuiNa masszáz a test energetikai rendszerének, tehát a meridiánok, az akupresszúrás pontok és a csí (életenergia) áramlásának mélyreható ismereteire építkező, terápiás módszer. A tapasztalt terapeuta különböző technikákat alkalmazva dolgozik a testben áramló energiával, oldja a blokkolódásokat, pótolja a hiányzó energiát, és harmonizálja az egész test működését. A módszer célja nem csak a fájdalomcsillapítás, hanem elsősorban a szervezet egyensúlyának helyreállítása.

### GYÓGYÍTÓ ÉRINTÉS

A TuiNa masszázst, a hagyományos masszázsoktól eltérően, vékony pamutruhán keresztül szokás végezni, aminek köszönhetően azok is élvezhetik az előnyeiket, akiket feszélyez a közvetlen bőrkontaktus. A terapeuta pontos, rendkívül intuitív mozdulatokat alkalmaz: nyomást, nyújtást, gyúrás, rezegtetést, ízületi körzéseket, valamint egyéb, speciális technikákat,

például az úgynevezett középpont-erősítést, vagyis az ember energetikai magjának támogatását, ahol vitalitásunk és érzelmi stabilitásunk gyökerezik.

Ezek a technikák nem pusztán mechanikusak – a terapeuta belső tapasztalatai által vezéreltek. A masször nemcsak a kezével dolgozik, hanem az érzékelésével, a nyugalmával és a saját csí-energiájával is. Ezért játszik kulcs szerepet a technika alkalmazásában a csikung (*Qigong*) gyakorlati ismerete és hosszú távú gyakorlása. A csikung tudományának művelése mélységet ad minden érintésnek, és lehetővé teszi, hogy a terapeuta folyamatosan változó organizmusként érzékelje a kliens testét.

### A MASSZÁZS SORÁN

A TuiNa arról ismert, hogy egészen különleges testi és energetikai érzeteket vált ki a kliensekből, akik gyakran számolnak be arról, hogy rezgéseket érzékelnek a testükben, hogy szinte egyik pillanatról a másikra megszabadulnak a feszültségtől, hogy melegség önti el őket, elkezdnek bizseregni, hogy úgy érzik, valami mozgásba lendült bennük. Nem ritka, hogy a masszáz érzelmi megtisztulást, mély nyugalmat vagy energiahullámot vált ki, amely a régóta fennálló blokkolódások oldása után jelentkezik.

A TuiNa egyik speciális formája az egészségmegőrző *Baojian* (ejtsd: „pao-tyien”) masszáz, amely a prevencióra, a szervezet megtisztítására és

a hosszú élet támogatására összpontosít. Segít helyreállítani a szervrendszerek működését, harmonizálja az anyagcserét, és támogatja a testet abban, hogy visszatérjen természetes ritmusához. Különösen hatékony lehet fáradtság, legyengült immunrendszer vagy mentális kimerültség esetén.

A TuiNa masszáz egy másik speciális ága az úgynevezett belgyógyászati TuiNa, amely konkrét, funkcionális problémákra összpontosít – emésztési panaszokra, menstruációs problémákra, alvászavarokra, légzési nehézségekre vagy veseelégtelenségre. A TuiNa előnye éppen a módszer komplexitásában rejlik: a testet egységes egésként kezeli, miközben figyelembe veszi mindenki egyediségét.

### BELSŐ EGYENSÚLY

Az egészségmegőrző TuiNa masszázok nemcsak csillapítják a fájdalmat és elősegítik a szövetek regenerálódását, de vissza is vezetnek bennünket önmagunkhoz. Nem gyors enyhülést ígérő kezeléseket, hanem mély folyamatokat, amelyek segítenek visszatárlni saját, belső középpontunkhoz. Az érintés a TuiNa esetében összeköttetést teremt a fizikai test és a tudat mélyebb rétegei között.

Az energiával való munka csendes, nem invazív, ugyanakkor rendkívül intenzív és átalakító jellegű.

Minden TuiNa masszáz más és más – élő, változó, és mindig a kliens aktuális szükségleteire reagál. Ebben rejlik a varázsa és a gyógyító ereje. Ne rutinszerű mozdulatsort várjanak tőle, hanem olyan érintést, amely kizárólag Önökre koncentrál.

A TuiNa évezredek óta alkalmazott módszer, amely segít, hogy visszatárljunk az egyensúlyhoz, az egészséghez és a belső teljességhez.

JOSEF BERAN



Nőknek (28.)

# A nő egy lekváros bukta

Vannak pillanatok egy nő életében, amikor az égvilágon semmihez sincs kedve. Legfeljebb csak ahhoz, hogy a díványon fekvé sorozatokat nézzen, és közben valami finomat majszoljon. Ilyenkor nincs kedve beszélgetni, alkotni vagy bármivel foglalkozni. Ez rendszerint csak átmeneti, de a látszólagos nyugalom és ellazulás leple alatt sokszor fájdalmas belső vívódás rejtőzik. A passzivitás ugyanis hatalmas kihívást jelenthet a számára.

## A PROKRASZTINÁCIÓ STIGMÁJA

Napjaink társadalmá kreált magának egy olyan szót, amely korábban nem létezett. Ezzel a szóval ma azt akarjuk kifejezni, hogy időnket semmittevésre, céltalan ténfergésre és heverészésre pazaroljuk. Manapság ugyanis, ha nem alkotunk, nem igyekszünk valamit megvalósítani, már szinte büntetendő. Mi büntetjük saját magunkat. Szemrehányást teszünk magunknak a tétlenség miatt, ami oda vezet, hogy már pihenni sem tudunk igazán. Igyekszünk az „üresjáratokat” kitölteni bármivel, amit a kezünk ügyében találunk. A probléma nem a tétlenség, hanem az, ha megpróbálunk a semmittevés elől elmenekülni.

A prokrasztináció sokszor rosszul használt szó, amely nagyon *cool* és *fancy*, mint ha nem lenne elég csak annyit mondani, hogy lusta vagyok élni az életem. A prokrasztináció, azaz a krónikus halogatás mindeközben mára sajnos igazi „divatkiegészítővé” vált, akárcsak az apró mentális zavarok vagy a szociális szorongás.

Elismerem, hogy régebben nem lehetett csak úgy prokrasztinálni, vagyis halogatni a dolgokat; az emberek nem engedhették meg maguknak, hogy eltékozzolják a bennük rejlő potenciált, és elevenen elrohadjanak mások életének követésével vagy banális tartalmak fogyasztásával. Mindazonáltal, amíg ebbe a tortába bele nem harapnak egy

jót, amíg tele nem tömik magukat vele annyira, hogy már rosszul érezzék Önöket, addig hajlamosak lesznek ehhez a romlott és alattomos álpihenési formához újra visszatérni. Ezért ne ostorozzák magukat, és harapják ki a legnagyobb falatot abból a szeletből, amelyet eddig megtagadtak maguktól. Ez a legjobb módja annak, hogy soha többé ne legyen kedvük beleharapni ebbe a tortába. Prokrasztináljanak mindent, ami csak Önökbe fér, amíg el nem kezd tőle fájni a fejük, míg el nem kezdik kínosan érezni magukat attól a vég nélküli görgetéstől...

## HEVERÉSZNI TUDNI KELL

Az alkotói heverészés más tészta. Ahhoz az időhöz tudnám hasonlítani, amire a kenyérnek is szüksége van ahhoz, hogy megkeljen. Hogy bármilyen alkotás megszülethessen, hagyni kell kicsit érlelődni. Ennek az időnek a kivárása néhányunk számára idegtépő lehet. Ha nem tudjuk ennek a természetes passzív fázisnak a létjogosultságát elfogadni, az nyugtalansághoz vezet, és pont ez a szorongás az, ami a prokrasztináció csapdájába kerget minket. Heverészni ugyanis tudni kell – ennek a képességnek nincs párja!

## A JÓ ÖREG UNALOM

Az unalom a meditáció anyja, az inspiráció táptalaja és a szinaptikus rések tisztítója. Az unalom a kóros prokrasztináció

paradox gyógymódja, egyben a gondosan előkészített termőföld bármilyen „termés” számára. Az unalmat tanítani kéne az iskolákban, és törvényekkel védeni. Unatkozó gyereket ma szinte nem is látunk – már az alig két éves gyerkőcök sem nézelődnek kíváncsian kifelé a babakocsiból, mert tekintetüket a *tablet* képernyőjére szegezik. Ez sajnos akár egy függőség felé vezető legrövidebb út... Engedjék gyermekeiket unatkozni, mert gyógyító ereje van! Unatkozzanak gyakrabban, mesterien! Tegyék le a mobiljukat, laptopjukat, kapcsolják ki a tévét, rádiót. Engedjék meg maguknak, hogy csak úgy bámuljanak a semmibe. Idegrendszerünknek pontosan erre van szüksége.

Alapos dopamin-detox kell nekünk, meg kell szabadulnunk attól a függőségtől, hogy a „Semmitől” való félelmünkben „Valamit” fogyasztunk. Ne féljenek, hogy lemaradnak valamiről – ami a legfontosabb, az úgymint bennünk található. Légy üdvözölve üresség, mert csakis te tudod megtisztítani a lelkünkhez vezető elbarikádozott utat!

Szóval hagyják „termőföldjeiket” időről időre paragon, pihentessék őket, ne vessenek semmit, és várják meg, mi nő ki belőlük, magától. Magyarul, ne vegyék ki a lekváros buktát a sütőből, míg meg nem sült!

TEREZA VAR VIKTOROVÁ



# Fény és árnyék

Minden, ami körülvesz minket, ellentétek hatása alatt áll. Ezek az ellentétek mindenhol megtapasztalhatók – a természetben és annak ciklusaiban, az évszakok váltakozásában, a nappalok és az éjszakák ritmusában. Az ellentétek bennünk is megjelennek, a testünkben, az elménkben, az érzelmeinkben, egész életünkben. Mégis, különféle indíttatásokból gyakran ellenállunk az élet eme természetes törvényének.

Ha mindezt jobban megvizsgáljuk, felfedezhetjük, hogy mindannyian a ketősség különböző szintjein egyensúlyozunk. Bizonyos módon megnyilvánulunk, kölcsönhatásba lépünk a környezetünkkel, fenntartjuk az egyensúlyt, vagyis létezünk. Képzeld maguk elé a jól ismert és oly sokatmondó jin-jang szimbólumot.

Mi, emberek, imádjuk a szélsőségeket. Fekete-fehérben látjuk a világot. Például: ezt illik – ezt nem illik; ez az ember jó – ez az ember rossz; a világ veszélyes hely – a világ biztonságos; az élet nehéz – az élet könnyű; egyedül vagyok és elhagyatottan élek – mindannyian szeretet és fény vagyunk; erre képtelen vagyok – mindent meg tudok csinálni; soha nem bocsátok meg – azonnal megbocsátok; semmit nem érek – én vagyok a legjobb; minden az én hibám – semmi sem az én hibám, és így tovább. Úgy tűnhet, nincs semmi rossz abban, ha mindent egységben látunk, vagy úgy hisszük, mindent tudunk. Ez önmagában nem is gond.

A probléma ott kezdődik, ha ezt csak elhitjük magunkkal, és valami olyasmit

próbálunk ezáltal elfedni, amit nem akarunk észrevenni. Ahogyan nem egészséges nihilistának lenni, úgy az sem egészséges, ha valaki állandóan pozitív és boldog. Amennyiben valaki azt gondolja, hogy már mindenek felett áll, teljes harmóniában él, mindenkit és mindent szeret, és csak a pozitív dolgokat érzékeli, akkor illúzióban él. Az igazság az, hogy mindig lesznek negatív tapasztalataink és érzéseink, és mindig marad valami, amit nem fogunk tudni. Az élet nem fenéig tejfel, és mi sem vagyunk tökéletesek – de nem is kell, hogy azok legyünk.

## ÉRZELMEK VIHARÁBAN

Emlékszem, volt egy időszak az életemben, amikor igyekeztem az érzelmeimet és a viselkedésemet keretek közé szorítani. Visszatekintve ezek a keretek elég szűköseknek tűnnek. Saját magamat szorítottam be azok közé a határok közé, amelyeket elfogadhatónak tartottam az élethez. Meghatároztam az utamat, azt, hogy mi illik, és mi nem, mi kényelmes számomra, és mi nem. Abban a hitben tettem ezt, hogy így könnyebb lesz az

életem, jobban beilleszkedem, jobban fogom érezni magam, és megfelelek majd a társadalom elvárásainak. A saját határaitam a családban, az iskolában, a külvilágban és a neveltetésem során szerzett tapasztalataim alapján állítottam fel.

Az ember a legkülönfélébb érzelmek kimeríthetetlen forrása. Éreztem mindent, de csak azokat az érzelmeket mutattam ki, amelyeket kellemesnek és elfogadhatónak tartottam. Úgy gondoltam, helyes dolog, ha nem mondom ki, hogy „szeretlek”, „hiányzol”, „ez feldühített”, „ez nem tetszik”, „nem akarok látni” vagy „most nem akarok ölelkezni”. Úgy éreztem, nem illő kiabálni, ha haragszom, de örömben sem szabad felsikkantanom, pedig néha erre vágytam, és azt sem mutattam, hogy olykor félek az öleléstől. Amit éreztem, nem tudtam kimutatni, próbáltam elnyomni, majd megérteni, és találni rá valamilyen gyógyírt vagy egyszerűen csak figyelmen kívül hagyni. Mintha csak azt kívántam volna: bárcsak ne létezne ez az érzés! Ismerősnek tűnik Önöknek is ez a helyzet?

## HATÁROK MEGNYITÁSA

Ahogy az önismeret útján haladtam előre, úgy felismertem és elfogadtam azokat az „elfogadhatatlan” érzelmeket is, amelyeket korábban elnyomtam. Először saját magamnak vallottam be őket. Nem volt könnyű. Megalázottnak, éretlennek éreztem magam vagy szégyenkeztem. Mi lesz, ha valaki megtudja? Viszont idővel elkezdtem vállalni az érzéseimet mások előtt is, fokozatosan, óvatosan, biztonságos környezetben.

Ebben a szakaszban még azt hittem, hogy ha már beismertem és feldolgoztam a múltbeli élményeimet, és azok nem keltenek bennem többé kellemetlen érzéseket, már nem is fognak zavarni. Micsoda illúzió azt gondolni, hogy valamit végérvényesen lezártunk és feldolgoztunk! Ez volt az az időszak, amikor már nem kellett szigorú korlátok közé szorítanom magam. A határok mozogtak, de bizonyos helyeken még mindig szilárdan álltak. Ekkor már képes voltam megölelni másokat, kilépni a páncélszállóból, és kimondani, hogy „szeretlek”. Varázslatos érzés végigmenni egy ilyen folyamaton, felismerni, hogy igen, ez az enyém, elfogadni és megérteni, majd felszabadultabban élni az életet. Tudták, hogy ez segíthet azoknak, akik még csak most járják ezt az utat?

## EGYSZERRE MINDEN

Most olyan időszakon megyek keresztül, amikor azt mondhatom, jobban ismerem magam, mint valaha ebben az életemben, de még mindig nem tökéletesen. Olyan folyamatban vagyok, amely egyszerre gyönyörű és fájdalmas, ha ellenállok neki. Tudatosan igyekszem megismerni önmagam, figyelek magamra, bár néha elveszítem a fókuszot. Ebben a szakaszban kulcsfontosságúnak érzem, hogy elkezdtem elfogadni magam mindazzal együtt, ami vagyok. Érzem a fényemet, de látom az árnyékomat is. Megvan a saját sötétségem, amely a fényem része. Kedves vagyok, de tudok sértődékeny is lenni – és ezt el is tudom ismerni. Együttérző vagyok, de ha úgy érzem, hogy egyedüllétre van szükségem, nem állok rendelkezésre azonnal – és ezt ki is mondom.

Tudatában vagyok annak, hogy egyszer minden véget ér, és nem számít,

hogy ez kellemetlen érzést vagy eufóriát vált-e ki belőlem. Félek tőle, ugyanakkor tudom, hogy nincs mitől félnem. Átérezem az érzést, és elfogadom az üzenetét. Igyekszem megtanulni, hogyan tudom az érzelmeimet a saját fejlődésem szolgálatába állítani, hogy meghatározzam önmagam, kijelöljem a határait és az utamat.

## ÖNMAGUNK MEGÉRTÉSE

Utam során találkozom olyan emberekkel, akik érzik, hogy valami nyomasztja őket, de még nem tudják megnevezni vagy megragadni, hogy mi az. Úgy érzik, sokat dolgoznak magukon, rengeteget olvastak, megértettek, felfedeztek már – mégsem sikerül olyan életet élniük, amelyet szeretnének. Elakadtak abban a hitben, hogy bizonyos dolgokat már fel kellett volna dolgozniuk.

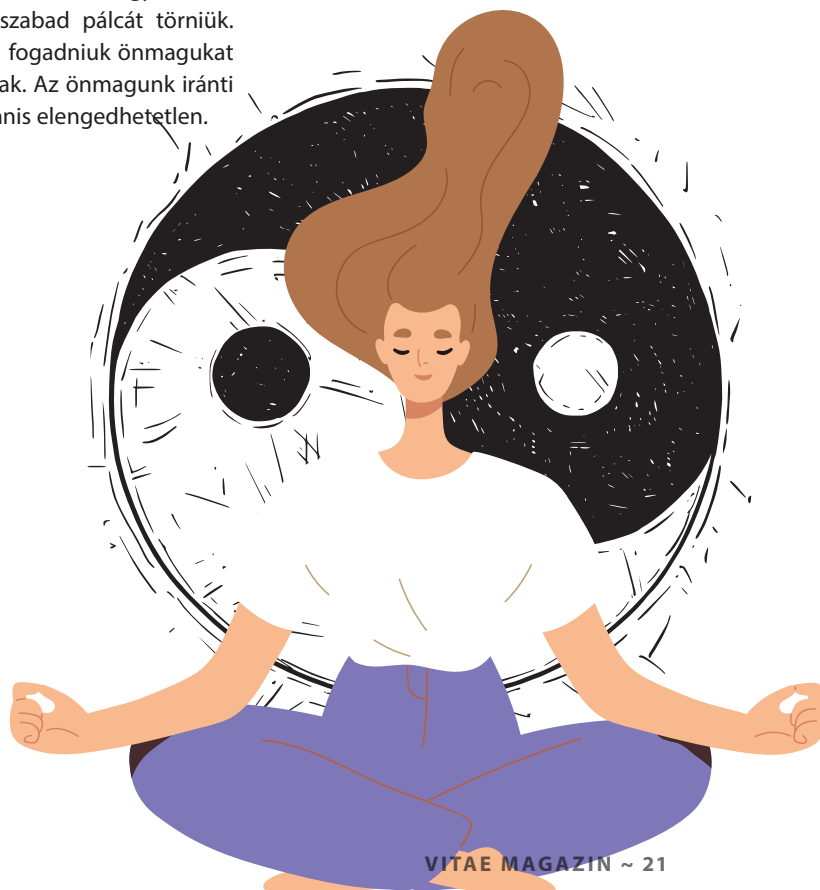
Hogy kudarcot vallottak, pedig mindent megtettek, hogy ez ne így legyen. Hogy csak jónak, segítőkésznek és mindenben felülemelkedőnek kell lenniük. Hogy kötelességük kimerülésig segíteni másokon, gyakran kérés nélkül is, hogy jó dolog, ha mások helyett gondolkodnak és cselekszenek. Hogy nem lehetnek dühösek senkire, hiszen „spirituális lények”. Hogy muszáj megbocsátaniuk. Hogy a szenvedés és az önfeláldozás helyes dolog. Nem ítélnék el másokat, elnézőek és együttérzőek, de elfelejtették a legfontosabbat: hogy önmaguk felett sem szabad pálcát törniük. Tudatosan el kell fogadniuk önmagukat úgy, ahogy vannak. Az önmagunk iránti együttérzés ugyanis elengedhetetlen.

## TANULJUNK MEG ÉLNI

Ne feledjük, hogy azért vagyunk itt, hogy a felejtést, a kettősséget, az elkülönülést, a korlátokat is megtapasztaljuk. Ez is része a földi létnek, akár akarjuk, akár nem. Rengeteg energiát pazarolunk el arra, hogy tagadjuk azt, ami van, és ami meg akar nyilvánulni. Mindannyian a saját utunkat járjuk, és mindenkinek megvannak a maga kihívásai. Valaki a dualitás egyik pólusából indul, más a másikból, de mindannyian a középpontunk felé haladunk. Emberek vagyunk, és az a dolgunk, hogy emberi tapasztalatokat éljünk át. Felfedezzük, mit jelent embernek lenni, és ezt tudatosan átélni. Felismerjük, miért történik mindez.

A körülmények tanítanak bennünket, segítenek növekedni, egyúttal bizonyos szempontból ezek a körülmények korlátoznak bennünket. Ezen korlátok mindenkinél más távolságra vannak egymástól, attól függően, hogyan állítjuk be őket. Képezhetnek szűk, nyomasztó ketrecet, de lehetnek egy tágas, szabad, örömteli réten is, ahol megélhetik az „élet nevű színház” csodáját.

DANA HÜBSCHOVÁ



# Spárga – egy rövid szezon kincse

Most kapható a piacokon az a zöldségféle, mely szinte rajongást, de legrosszabb esetben is érdeklődést kelt az emberekben. Ez a zöldség nem más, mint a spárga. Higgyék el, a spárga szezonjáról Önöknek sem szabad lemaradniuk – hogy miért, azt azonnal árulom.

## MIFÉLE NÖVÉNY A SPÁRGA?

A spárga, latin nevén *Asparagus*, a liliumfélék családjába tartozó, évelő növény. Eredendően valószínűleg a Földközi-tenger és a Közel-Kelet vidékéről származik. Már az ókori Rómában is gyógyhatással bíró ingyencsúsznak tartották. Európában a XVI.-XVII. századtól termesztették. A spárgának közel 300 fajtája ismert a világon. Nálunk a közönséges spárgát (*Asparagus officinalis*) termesztik. Legértékesebb része zsemege, melyet súpoknak neveznek.

Ahhoz, hogy a spárga jó minőségben teremjen és finom legyen az íze, speciális feltételekre van szükség. Termesztése, és többnyire kézzel történő betakarítása munkaigényes. Leginkább a laza, homokos talajt és a mérsékelt éghajlatot kedveli, amely se nem túl nedves, se nem túl száraz. Szezonja április közepétől június végéig tart.

A spárga, népies nevén csirág Magyarországon őshonos növény, de csak a XVI. század környékén kezdték termesztetni, mint zöldségnövényt. A XX. század elejéig főúri kertek különlegessége volt, ám a múlt század közepétől már sok hektárnyi spárgaföld terül el az Alföld

homokos vidékén. Hazánkban ma már kb. 3000 tonna spárgát termesztenek évente – ennek jelentős része exportra kerül. Az egyik leghíresebb spárgatermesztő kisközség Öttömös. (A Szerk.)

## MIÉRT EGYÜNK SPÁRGÁT?

A spárga nemcsak egy jóízű finomság, hanem igazi kincs az egészségünk számára. Rengeteg olyan anyagot tartalmaz, melyek jótékonyan hatnak az emberi szervezetre. Találunk benne B-vitaminokat, elsősorban folsavat, továbbá C-, E- és K-vitaminszerű anyagokat. Az ásványi anyagok közül főleg a kálium-, vas- és magnéziumtartalmát kell kiemelnünk. A spárga rendkívül kalóriaszegény – 100 g spárga kalóriatartalma kb. 20 kcal. Magas rosttartalmának köszönhetően támogatja az emésztést, természetes vízhajtó hatásával elősegíti, hogy a test megszabadulhasson a felesleges víztől. Egyes tanulmányok sze-

rint segíti a veseműködést, a szervezet méregtelenítését. Bár a spárga felettébb egészséges zöldség, purinokat tartalmaz, így köszvényben szenvedőknek meg kell fontolniuk a fogyasztását.

Spárgafogyasztás után megváltozhat a vizelet szaga, ez természetes jelenség, a spárgában található, kéntartalmú vegyületek lebomlása okozza.

## ÉRDEKESSÉG

Lippai János az 1666-ban megjelent, *Posoni kert* című könyvében a következőket írja: „Spárga, igen kiűzi a vizelletet. Ha ennek gyökerét a fájó fogra teszik, megállítja a fájdalmat. Sőt ha megszáraztatyák, porrá törik, és azt a port a fognak üregében teszik, fájdalom nélkül, mind gyökerestül kivonnyá. Ha borba meg főzik, és megisszák, megrotttya az ember veséjében a követ. Aki olajjal elegyített megtört spárgával megkeni magát, azt a méhek meg nem csípi.”

(A Szerk.)



## SZÍNESEN SZÉP

A zöld spárga a föld felett növekszik, karakteres, friss íze kicsit diós. Általában roppanósabb, nem kell meghámozni, elég csak letörni a fás végét ott, ahol a spárgásíp meghajlításakor magától eltörik. Ideális pirított vagy grillezett zöldségként, de nyersen is fogyaszthatjuk salátákban, tészaételekben. Blansírozva köretként is kiváló buggyantott tojás, halak, fehér húsok mellé.

A lila spárga a színét magas antocián-tartalmának (erőteljes antioxidáns) köszönheti, megjelenése a zöld spárgához hasonló, de íze diósabb, édeskésebb. Ritkábban kapható. (A Szerk.)

A fehér spárga kizárólag a földben, napfénytől elzárva növekszik. A termesztők nemcsak földdel, de sötét textíliával is lefedik, a betakarítása is az alól történik, ugyanis napfény hatására lilás elszíneződés jelenik meg rajta. A fehér spárga íze lágyabb, enyhébb, de zöld testvéréhez képest fásabb, ezért mindig meg kell hámozni. Betakarítása valamivel hamarabb történik, mint a zölddé. A konyhában például levesekhez használjuk, pároljuk, sütjük, vajjal vagy hollandi mártással tálaljuk.

A spárga vásárlásakor érdemes odafigyelni, hogy a száruk legyenek kemények, simák és rugalmasak, az alsó végükön levő vágási felület pedig ne legyen kiszáradt vagy fás. A fejek szorosan zártak, tömörök legyenek.

A spárgát otthon nedves konyharuhába tekerve, vagy a virágokhoz hasonlóan egy kevés vízzel feltöltött pohárba állítva tároljuk a hűtőben. Érdemes minél hamarabb elfogyasztani, mert gyorsan elveszíti friss ízét és roppanóságát. Amennyiben szeretnénk a spárgát hosszabb időre eltenni, blansírozás után lefagyaszthatjuk.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

## SPÁRGAKRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK: 1 csomag fehér spárga, 1 mogoróhagyma, 2 evőkanál vaj, 1 nagyobb burgonya, 2 gerezd fokhagyma, 1 liter csirkealaplé, 150 ml tejszín, só, fekete bors, szerecsendió, fehér kenyérből készített ropogós krutonok.

ELKÉSZÍTÉS: A spárgát meghámozzuk, feldaraboljuk, pár spárgacsúcot félreteszünk. Vajon megpirítjuk az apróra vágott mogoróhagymát, hozzáadjuk a feldarabolt spárgát, sózzuk. Hozzákeverjük a lereszelt fokhagymát, a hámozott és felkockázott burgonyát, majd felöntjük az alaplével. Nagyjából 25 percig főzzük. Botmixerrel turmixoljuk, szép krémes állagúra. Hozzáöntjük a tejszín, borsozzuk, szerecsendióval ízesítjük. A spárgacsúcsokkal és krutonnal tálaljuk.

## SPÁRGÁS TARHONYA JUHTÚRÓVAL, SÜLT SZALONNÁVAL

HOZZÁVALÓK: 1 csomag zöld spárga, 2 evőkanál vaj, 1 hagyma, 1 bögre száraz tarhonya, kb. 2 bögre víz, 80 g juhtúró, 2 evőkanál tejföl, 100 g szalonna, só, fekete bors, petrezselyem a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A spárgát 2 centis darabokra vágjuk, a csúcsokat félretesszük. Vajon megdinszteljük az apróra vágott hagymát. Hozzáadjuk a tarhonyát, vízzel felöntjük, megsózzuk, majd beledobjuk a spárgát. Ahogy a tarhonyáról fokozatosan elfő a lé, úgy pótoljuk hozzá mindig a vizet, amíg meg nem puhul (kb. 10 perc). Ezután hozzáadjuk a tejföllel összekevert juhtúrót. Közben egy serpenyőben megpirítjuk a felkockázott szalonnát, ezzel és a spárgacsúcsokkal, valamint a petrezselyemmel tálaljuk.

## SPÁRGARIZOTTÓ CITROMOS CSIRKÉVEL

HOZZÁVALÓK: 4 db csirkemell, 5 evőkanál olívaolaj, só, bors, 1 citrom leve, 1 gerezd fokhagyma, 500 g zöld spárga, 1 mogoróhagyma, 130 g vaj, 300 g rizotórizs, 100 ml száraz fehérbor, 1 liter forró csirkealaplé, 60 g reszelt parmezán.

ELKÉSZÍTÉS: A csirkemelleket legalább 2 órán át pácoljuk 3 evőkanál olívaolajjal, citromlével, sóval, borssal és aprított fokhagymával. Ezután tepsibe tesszük, hozzáadunk 2 evőkanál vajat, felöntjük az alaplével, és 200 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük. A spárgát közben megmossuk, lepattintjuk a fás végeit, 3 cm-es darabokra vágjuk, a csúcsokat félretesszük. Lábasban megolvasztjuk a maradék vaj felét, hozzáadunk 2 evőkanál olívaolajat, és meg-

pirítjuk rajta az aprított mogoróhagymát. Ezután beleöntjük a rizst, és addig kevergetjük, amíg a zsiradék minden szemet be nem von, illetve míg a rizs üvegesre nem pirul. Felöntjük a borral, kevergetjük, míg a folyadék el nem fő. Állandó kevergetés mellett, folyamatosan öntögetjük hozzá a forró alaplevet, amíg el nem érjük a rizs „al dente” állagát (kb. 15-20 perc). A főzés utolsó 5 percére belekeverjük a spárgát. A rizottót ezután levesszük a tűzről, elkeverjük benne a maradék vajat és a parmezánt, sóval, frissen őrölt borssal ízesítjük. Sült csirkemellel és a spárgacsúcsokkal tálaljuk.

## RICOTTÁS QUICHE

HOZZÁVALÓK: 1 csomag leveles tészta, 400 g ricotta, 4 tojás, só, bors, egy csipet szerecsendió, 100 g parmezán vagy kéksajt, 500 g zöld és fehér spárga.

ELKÉSZÍTÉS: A leveles tésztával kibélelünk egy tortaformát, az alját villával megszurkáljuk. Összekeverjük a ricottát a tojással és a lereszelt sajttal. Sózzuk, borsozzuk, szerecsendióval ízesítjük. A töltelékkel ráöntjük a tésztára, a tetején elrendezzük a megtisztított spárgákat, majd a quiche-t 180 °C-ra előmelegített sütőben 25 percig sütjük.



A fitoterápia szemszögéből (54.)

# A természet csodái

A világ az elmúlt hetekben *Sir David Attenborough*, egy különleges, csodálatos ember, egy nagyra becsült, angol természettudós századik születésnapját ünnepelte, aki 1926-ban született, Londonban. Úttörő a természet, az élővilág széleskörű megismertetésében, egyedülálló filmjei által közismertté, kedvelté lett az egész világon. A természet felelős védelméhez szorosan kapcsolódó dokumentumfilmjeivel jelentős, nagyszerű alkotások születtek Földünk védelme érdekében. Munkásságának sokat köszönhetünk mindannyian, szerte a világon!



*„A földi élet csodálatos sokszínűségét nem mi hoztuk létre, és nem is a miénk. Ha nincs meg a biológiai sokféleség, nincs jövőnk.”*  
(David Attenborough)



## ÉLETÜNK ALAPJA

Földünk felső rétegének komplex, élő része maga a talaj. A legtermészetesebb számunkra, hogy ezen a több millió éves talajon zajlik az életünk. Itt működünk, itt közlekedünk, itt építjük házainkat, világszerte ebben a talajban termesztjük kerti növényeinket, mezőgazdaságunk itt működik, és e földben termeli meg a bennünket tápláló gabonákat, zöldségeket. Ezen a talajon bokrokat, termő gyümölcsfákat, ligeteket, lombos és trópusi erdőket, esőerdőket találhatunk. Elmondhatjuk, hogy földi életünk alapja ez a talaj, amely a növényeket, állatokat és bennünket embereket is ellát alapvető tápanyagokkal, vízzel, sőt megköti és átalakítja az életünkhöz szükséges ásványi anyagokat, egyéb szerves anyagokat, mikroorganizmusokat, gombákat.

Elemi érdekünk a talaj – a Föld bolygónk – védelme, tisztaságának és gazdagságának megőrzése, mert növényeink, gyümölcsseink, amelyek majd asztalunkra kerülnek, ettől lesznek táplálóak, egészségünk alapfeltételeit ezzel tud-

juk biztosítani. A kimerült, kiszigerelt termőhelyeken termesztett növények, gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök már nem képesek teljes értékű vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket biztosítani számunkra, így azokat más módon kell bejuttatnunk szervezetünkbe.

## HIÁNYBETEGSÉGEK

A termőtalaj hiányállapotából következhet sajnos a hiánybetegségeink kialakulása is. A világ népességének növekedésével egyre nagyobb az igény olyan táplálékokra, amellyel ezeket a hiányokat pótolni tudjuk. Vannak olyan fontos, nélkülözhetetlen tápanyagok, amelyeket az emberi szervezet nem képes önmaga előállítani, így azokat a táplálkozásunkba kell beépítenünk egészségünk megtartása érdekében.

Ilyen lehet például a telítetlen zsírsavak hiánya, mely általános jelenség nálunk. Természetes forrásai a hidegebb, északi tengerekből származó halak, melyből viszonylag keveset és ritkán fogyasztunk. Ez a másféle táplálkozási szokásainkkal, valamint az élőhelyünk földrajzi elhelyezkedésével is magyarázható. Az ómega-3 és ómega-6 telítetlen zsírsavak hiánya. Ezen zsírsavak napi szintű pótlásával csökkenthetjük a szív- és érrendszeri betegségeket, a vérrögök, a szívinfarktus, az agyvérzés és bizonyos autoimmun folyamatok kockázatát (például szklerózis multiplex, reumás ízületi gyulladás, Crohn-betegség).



## PERUI KINGS

Szerencsére vannak még a világon olyan termőterületek, ahol a természeti adottságok gazdagsága, tisztasága is biztosított. Ilyen ritkaságszámba menő hely a perui, Dél- és Közép-Amazóniai táj. Az itt élő inka civilizáció nemzedékeken keresztül fejlett mezőgazdaságot hozott létre, kiválóan felhasználva az Andok változatos éghajlati zónáit, saját növény- és gyógynövényismereteit. Egyetemes tudásuk ezen ismeretek alkalmazásában kivételes, egyedi és követendő.

Az egyik perui, Közép-Amazóniai táj őshonos, részint fásszárú, kúszó növénye az inka mogyoró (*Sacha Inchi*). A csillag alakban rendeződő terméseiben található, értékes magjaiban telítetlen zsírsavakat találunk. A sajtolással kinyert, különleges olaj telítetlenzsírsav-tartalma szokatlanul magas, akár 90 % is lehet. Ezen zsírsavak ideális összetétele az emberi szervezetre teljes egészében optimálisan hat, és akár 96 %-ban is képes ezt az olajat hasznosítani. Az ómega-3 zsírsav az inka mogyoró olajában igen magas,

kutatások szerint elérheti a 48,6 %-ot is, de ezen kívül fontos fehérjéket, antioxidánsokat, jódot, A- és B-vitaminokat is találhatunk benne, és szinte teljes mértékben képes hasznosulni a szervezetben.

### SACHA INCHI OLAJ

Az ENERGY ORGANIC SACHA INCHI olaja bio minősítésű, tiszta és kiváló készítmény, ami Peruból származik. Hatásában kiegyenlítő tulajdonsággal rendelkezik az energiaszintünk fenntartásához. Élettani folyamatok harmonizációjával segíti testünk stabil működését, növelve teljesítményünket.

Energetikai szempontból a Föld elem képviselője, így nincs konkrét évszakhoz kötve a használata. Napi szintű bevitele, mondhatjuk, hogy feltétlenül ajánlott!

A SACHA INCHI olaj alkalmazásának legfontosabb területei:

» Agyműködés és a központi idegrendszer támogatása a szükséges tápanyagokkal, segítve az időskori demencia, depresszió, stressz, fáradtság, idegi és lelki



kimerültség, ingerlékenység és álmatlanság leküzdését.

- » Lassíthatja az öregedési folyamatokat, enyhítheti migrénes fejfájást.
- » Alzheimer-kórban támogatást nyújthat a fizikai, szellemi állapot javításával.
- » Erősíti a szívet, segít megtartani az egészséges vérnyomást.
- » Támogatja a vesék működését, megelőzheti a máj elzsírosodását.
- » Szabályozza a vércukorszintet, csökkenti a cukorbetegség kialakulásának kockázatát, támogatja a hasnyálmirigy működését.
- » Erősíti az immunrendszert, megelőzheti a gyulladásokat.
- » Segíthet a hajhullás megelőzésében, táplálja a körmöket, a bőrt, és azok problémáit (akne, sömör, ekcéma) támogatja a gyógyulásban.
- » Jótékony a magzati fejlődésben (kismamák számára kifejezetten ajánlott).
- » ADHD-s gyermekek kezelésében is hasznos segítséget jelenthet.

A SACHA INCHI első alkalmazásakor három hónapos kúra javasolt, majd a termékleírás szerinti „fenntartó adag” használata alapján, érdemes a bevételről napi szinten gondoskodni. Az inka mogyoró olajának az íze finom, kellemes, akár a salátánkba is keverhetjük.

Pár évvel ezelőtti történet, hogy klubunk egyik tanácsadójának javaslatára egy szívműtetre váró, egészségügyi dolgozó kolléga – 2 hónapos szedést követően - elkerülte a műtétet az inka mogyoró olaj rendszeres használatával. Meglepő volt elsősorban kardiológusának, de engem is meggyőzött az inka mogyoró olajának hatékonyságáról!

Akik David Attenborough természetfilmjeit gyakran nézik, és felidéznek a látottakat, azok számára egyértelmű, hogy egészségünk alapja a tiszta természeti környezetünk megőrzése, megtartása, a csodálatos Föld bolygó valamennyi értékének megbecsülése.

Az ENERGY termékeiben ezt a különleges megbecsülést találhatjuk meg valamennyien!

NÉMETH IMRÉNÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

### BUDAPEST VIII. KER. KLUB

## SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klub április 11., 18., 25., és május 9. napokon tartott tanácsadóképzésén sikeresen végzett tíz fő és öt ismétlő. Most végzett tanácsadóink: *Boros Ildikó, Gebei Annamária, Karácsonyi Alpár, Kiss Ildikó, Kovács Olívia, Maróthy Veronika, Papp Gyuláné Ibolya, Dr. Polgár Adrienn, Szűcs Lenke, Tatai Laura.*

Mindannyiuknak gratulálunk, és sok sikert kívánunk!

NÉMETH IMRÉNÉNÉ ÉVA és  
NÉMETH IMRE klubvezetők



# Ami feltétlenül legyen otthon: AUDIRON

Véleményem szerint van néhány olyan termék az ENERGY kínálatában, amelyek nem hiányozhatnak az otthoni, házi patikánkból. Ilyen készítmény többek között a VIRONAL, a DRAGS IMUN, az ARTRIN krém és az AUDIRON bioinformációs csepp is. Kisgyermekes édesanyaként úgy látom, ezek valamelyikére bármikor szükségünk lehet. Nekem megnyugtató érzés, hogy tudom, ott vannak a polcon, ha olyan helyzet adódik. Az alábbiakban az AUDIRON-ról lesz szó.



Mint minden gyógynövénynek, gyógynövényes keveréknek, úgy az AUDIRON cseppnek is megvannak a fő hatóterületei, ahol nagy segítségünkre lehet: fülgyulladás, hallásproblémák (például fülcsengés, fülzúgás), fogfájás, megfázás, herpeszvírus okozta fertőzések (például sömör).

A fülproblémák sokszor alattomosan, eleinte észrevehetetlenül jelentkeznek, pontosabban talán inkább sokan nem veszik komolyan az enyhébb, figyelmeztető tüneteket. A gyulladás kezdődhet enyhe füldugulással, kellemetlen nyomásérzettel vagy visszatérő érzékenységgel, amelyek idővel rányomhatják a bélyeget a mindennapokra. Nálunk is előfordult hasonló panasz, enyhe fülfájdalom, érzékenység, ezek miatt kezdtem el az AUDIRON-t otthon tartani, és aztán figyelni arra, hogy mindig kéznél legyen.

## FÜLFERTŐZÉSEK

A fülfertőzések általában a középfülben keletkeznek, ami egy kis, elzárt terület. A középfül továbbítja a hangot a dobhártyától a belső fül felé. A középfülben levegő van, és a dobhártya választja el a külső fültől, a külvilággal pedig az Eustach-féle kürt kapcsolja össze. Ez a csatorna a legérzékenyebb területe a hallójáratban megjelenő fertőzéseknek és a savós fülgyulladásnak.

Gyulladásakor a fülkürtben túl sok nyák képződik. Ez azért történik, hogy a nyák védje és megtisztítsa magát a fülkürtöt. Általában ezzel a folyamattal egy időben a mandulák megnagyobbodnak, így elzárják a bejáratot a kürt

tök felé, így sajnos a termelődött nyák nem tud kiürülni. Ennek következtében a középfül nagyon rövid idő alatt megtelik nyákkal. A nyákdugó nem engedi át megfelelően a hangokat a középfülön, letompítja azokat, így megakadályozza a jó hallást, és kisgyermekkorban akár a hallással összefüggésben a beszéd fejlődését is. Sok gyermeknél az általános tanulási képesség is csökkenhet amiatt, hogy nem hall rendesen.

A felhalmozódott nyák a középfülben a legjobb táptalaj a különféle kórokozók számára. Ilyenkor jelentkeznek a fül-

fertőzés tipikus tünetei, a fülfájdalom és a láz. Az erre az állapotra beszedett antibiotikum megtisztítja a területet a kórokozótól, fertőtleníti az érintett területet, viszont nem képes eltüntetni a sok nyákot. Könnyen belekerülhetünk egy ördögi körbe, amikor is a fertőzések folyamatosan kiújulnak. A nyák kivetését orvosilag egy, a fülbe behelyezett tubussal igyekeznek megoldani.

## SOKRÉTŰ SEGÍTSÉG

Az AUDIRON csepp komplex gyógynövényes támogatásával különösen hatékonyan segíthetjük a fülek és a felső légutak gyulladásos állapotainak megszüntetését, akár teljes gyógyulását is.

Szükség esetén naponta 1-2 alkalommal 1-1 cseppet cseppentsünk a fülekbe. Saját tapasztalatom és a visszajelzések alapján írhatom, hogy már néhány nap múlva látványos a javulás.

Ez a terápia segíthet a koponya üregeinek gyulladáscsökkentésében is, mint amilyen az orrüreg, arcüreg, homloküreg gyulladása. Nátha, megfázás esetén érdemes a cseppel kívülről bekenni az orrot és a homlokot is. Sok klubtag, aki érzékeny a szélre, visszajelezte, hogy ha bekenni a fül körüli területet, akkor sem a fülük, sem az arcuk nem érzi meg a szél felkavaró, hűtő hatását.

Zárásul még egy tapasztalati tippem: ha jólesik az arcunknak a meleg, akkor klasszikus gőzölés formájában, azaz forró vízhez cseppentve is lehet alkalmazni az AUDIRON cseppet, akár kakukkfű teával vagy 1 csepp teafa-illóolajjal keverve.

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



# Fehér akác – az elpusztíthatatlan

Észak-Amerika észak-keleti területein őshonos. A száraz domboldalak tápanyagszegény talajához szokott, gyorsan növő fa rendkívüli ellenállóképességet fejlesztett ki. Európába Jean Robin királyi kertész jóvoltából jutott el 1601-ben úgy, hogy a botanikus a párizsi *Jardin des Plantes* királyi arborétumban ültette el Európa első fehér akácfáját. Ez a példány a mai napig a kert ékessége.

A fehér akácfa fokozatosan terjedt el a környező országokban. Nagyra értékelt fája lett a méhészeknek a virágok magas nektártartalma okán, de az építőmesterek is megszerették, rothadásálló faanyaga miatt. A fehér akác akár száz éven át eláll a földben, mielőtt lebomlana. Készítenek belőle szőlőkarókat, kerítéseket, kisebb hidakat és különféle, földbe süllyesztett szerkezeteket. Titkos társaságok szimbólumává vált például a szabadkőműveseknek, akiknél az akácfa ága azt jelképezte, hogy az igazság és az élet akkor is fennmarad, amikor úgy tűnik, hogy minden véget ért.

## MÉZONTÓ FA

A fehér akác (*Robinia pseudoacacia*, *black locust*) a pillangósvirágúak családjába tartozó, lombhullató fa. Nemzetségneve a francia királyi kertészre, míg „álakácként” értelmezett fajneve a valós akácokhoz hasonló leveleire és virágaira utal. A fehér akác kb. 12-30 méter magasra is nő. Lombja szabálytalan, idősebb korában szélesen szétterülő. Barnásfekete, hosszanti irányban repedezett kéreggel borított törzse többnyire egyenes. Apró, tojásdad levelei váltakozó állásúak. Fehér-krémszín, csüngő fürtökben elhelyezkedő, intenzív illatú, pillangós virágai májustól júniusig nyílnak. Több kemény, sötét színű magot tartalmazó, lapos, sima hüvelytermése télen is látható a fán. Rendkívül erős gyökérzete mélyen lenyúlik a földbe, gyakran gyökérsarjak segítségével szaporodik.

Különleges szimbiózisban él a talajjal, tápanyagokkal gazdagítja a földet. Gyökerei képesek megkötni a levegő nitrogénjét. Mostoha körülmények között is képes a túlélésre. A fehér akácot több centi hosszú, párosával növő tuskék borítják, ezzel tartva távol a növényevőket. A fa fénykedvelő, rendkívül ellenálló. Jól tűri a szárazságot, a szennyezett környezetet és a mechanikai igénybevételt. Egyes területeken azonban invazív fajként tartják számon, amely kiszorítja az őshonos növényzetet.

Az akácméz Európa egyik legértékesebb mézfajtája, ismertető jele a rendkívül világos, áttetsző szín, mely a magas fruktóz, és alacsony virágportartalmával függ össze. Sajátossága, hogy lassan kristályosodik ki, folyékony állagát akár 2 éven át megőrizheti. Íze lágy, édes, enyhén virágos. A sötétebb mézfajtákkal összehasonlítva alacsonyabb az ásványianyag-tartalma, de könnyebben emészthető, ezért gyermekeknek és azoknak is ajánlott a fogyasztása, akiknek érzékenyebb az emésztőrendszere.

## ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

A fehér akác legfőbb hatóanyagai a quercetin, robinin, illóolajok, glikozidok, cserzőanyagok, ásványi anyagok, nyomelemek, és szerves savak.

A virágait hasznosítjuk, mert kérge és levelei mérgezőek, bár ennek ellenére előfordult, hogy óvatos adagban hashajtóként alkalmazták őket, vagy külsőlegesen fájó ízületeket kezeltek velük. Magjai

erősen mérgezőek, ezért belső és külsőleges használatát egyaránt kerüljük.

A virágaiból főzeteket, teákat, szirupokat, szörpöket, borogatásokat is készíthetünk. Az akácvirág idegkimerültség, stressz, köhögés, garatgyulladás, bőrsérülések, emésztési panaszok esetén segíthet. A borogatásával csillapítható az izom és ízületi fájdalom, az enyhén vízhajtó hatású akácteá segíthet csökkenteni a duzzanatot. Gyerekek vagy érzékenyebb felnőttek esetében az akácteá, az akácméz megkönnyítheti az elalvást. A teáját étvágynövelő céllal, étkezés közben ajánlott iszogatni azoknak, akik gyomorgörcsökben, puffadásban szenvednek.

A fa virágai más gyógynövényekkel kombinálva (gyermekláncfű, csalán, podagrafű, kamilla) támogatják a vesék, a belek, a gyomor és a máj méregtelenítését. Az édes és illatos akácfavirágokat a gasztronómiában is felhasználják. A friss virágok hozzáadhatók salátákhoz, *smoothie*-hoz, desszertekhez. Népi receptek alapján készíthetünk palacsintabundában sült akácvirágokat. Cukorszirupba áztatva, illatos szörpöt is előállíthatunk belőlük.

Az ENERGY készítményei közül a GYNEX, az ARTRIN krém, sampon és szappan tartalmaz fehér akácot.

ONDŘEJ VESELÝ

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

# Változatlan erő.

## Új út.

**Artrin.** Olyan mint a víz – meg tudja változtatni folyása irányát, de sosem veszít mélységéből.



### Egy ismerős erő

Változatlan hatóanyag-tartalommal. A jól ismert erő, bevált hatás.

### Tisztább forrásból

Egyedülálló, 100%-ban természetes összetétel. Eredeti küldetését nem felejtve, még kíméletesebb a bőrhöz.

### Mélyebbre hatol

Továbbfejlesztett receptúrájának köszönhetően könnyebben és gyorsabban jut be a bőr mélyebb rétegeibe – oda, ahol szükség van rá.

### Kitart minden körülmények között

Tartósabb hatás. Tökéletes megbízhatóság, ma és holnap is.

**Artrin.** A hagyomány folytatódik.