

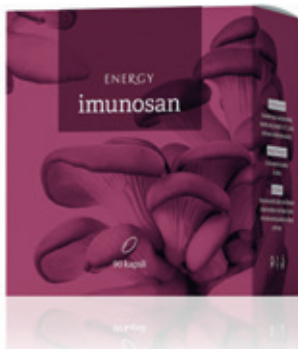
vitae

2026. október

A Föld élő emlékezete
– a humátok

Találjanak rá
belső békéjükre!

Gyulladás,
a csendes gyilkos



Októberi ajánlatunk

Amikor a nappalok egyre rövidülnek és a természet gyönyörű színekbe öltözik, testünknek odaadó gondoskodásra és intenzív megerősítésre van szüksége. Az őszi a szervezet harmonizálásának, a betegségek megelőzésének és a testet, lelket melegengető, nyugodt pillanatoknak az időszaka. Ezért is ajánljuk most az alábbi, sokat bizonyított készítményeket – segítségükkel bátran szembenézhesse a hűvös és nedves őszi időjárás támasztotta kihívásokkal.

Első helyen az optimizmus illatának is nevezett SWEET ORANGE illóolaj előnyeire hívnánk fel a figyelmüket. Az őszi időjárás hatására gyakran érezzük magunkat fáradtnak és rosszkedvűnek. Erős stresszellenes és harmonizáló hatásaival azonban ez az illóolaj képes még a legborongósabb napokon is elhozni a napfényt az otthonaikba.

Ahhoz pedig, hogy a reggeli ébredés is mosolygós, valamint energiával teli legyen, fontos, hogy felmelegítsék a közép-pontjukat. A gluténmentes BUDDHA ESSENCE kása elkészítéséhez mindössze 3 percre lesz szükségük, így nyugodtan és kiegyensúlyozottan indíthatják a reggeleiket. A melegítő jellegű kása táplálja a lépet és a gyomrot, miközben megerősíti a tüdő, valamint az immunrendszer működését. Gazdagítsák kásájukat egy kis joghurttal (a fehérjebevitel is fontos), aszalt datolyával, dióval.

Az őszi beköszöntével a szezonális vírusfertőzések is megpróbálnak egyre gyakrabban szóhoz jutni, de ne adjunk nekik esélyt! A gyógynövények, adaptogén hatóanyagok és gyógyszerek erejével felvértezett IMUNOSAN nemcsak támogatja az immunrendszer működését, de fizikai és lelki, szellemi síkon is erővel tölt fel bennünket.

Ötvözzék hát a belső táplálás és az illatos otthon kínálta békeesség előnyeit az ENERGY őszi biztonságot és harmóniát nyújtó termékeivel!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1062 Bp., Andrássy út 81., fsz 2., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



TARTALOM

A Föld élő emlékezete – a humátok	4
A műanyagok korát éljük	5
Őszi bőrápolás humátokkal	6
Hogyan támogassuk a szervezetünket? Ha gyengül az immunrendszerünk	7
Találjanak rá belső békéjükre!	8
Klubprogramok, klubinformációk	12
Nőknek: a nő kívánság	14
Mycopan az emésztésre	15
Begyulladt bölcsességfog	15
Gyulladás – a csendes gyilkos	16
Gen R Mozgalom – a kiegyensúlyozott generáció	18
Az indián nyár kincsei	20
A fitoterápia szemszögéből: felelősség önmagunkért	22
Tanácsadás a neten	23



A Föld élő emlékezete

A humátok

Képzelnék el egy erőt, mely sok millió éven át, speciális körülmények között fejlődött a Föld mélyében. Szintiszta szerves anyagokból, őskori növényekből és fából létrejött kincsét adta nekünk a Föld – a huminanyagokat. Az emberiség már évszázadok óta ösztönösen hasznosítja a humátok különleges erejét. A legendás regeneráló erejű tőzegfürdők és iszappakolások az európai balneoterápia fontos alappillérei. A modern kor mindezt kiegészítette: lehetővé tette a huminanyagok kíméletes izolálását, és olyan készítményekbe történő átemelését, amelyeket nap mint nap használhatunk.



Termékeinkben ezen anyagok két alapvető, kiváló minőségű forrását alkalmazzuk, amelyek mindegyike sajátos előnyökkel rendelkezik.

- » A tőzegből kivont humátok évezredek óta érintetlen, tiszta tőzeglápokból származnak. A nyálkahártyák és a szövetek állapotát kíméletesen és hatékonyan javító fulvosavakban és biológiailag rendkívül aktív huminsavakban gazdag anyagokról van szó.
- » A fából kivont humátokat célzott eljárással, tiszta faanyagból nyerjük ki. Ez a forrás rendkívüli tisztaságával és stabilitásával, és a szervezet által hatékonyan hasznosítható aktív összetevők magas koncentrációjával tűnik ki.

MŰKÖDÉSÜK A SZERVEZETBEN

A humátok négy fő mechanizmus mentén sejtszinten fejtik ki hatásaikat az emberi testben.

- » Tökéletes természetes mágnes, amely „befogja” a mérgeanyagokat. Az egyedülálló térszerkezetű huminsavak számtalan aktív kötést képesek létesíteni. A szervezetben egyfajta molekuláris szivacsként vagy mágnesként működnek. Képesek szorosan magukhoz kötni a nehézfémeket (ólom, higany, kadmium), a mezőgazdasági vegyszerek maradványait, a penészgombákat és egyéb mérgező anyagokat. A megkötött toxinok elvesztik biológiai aktivitásukat, és a test természetes úton kiválasztja őket magából anélkül, hogy közben leterhelné a máj vagy a vese működését.

- » Védőréteg a bélmikrobiom számára. Immunrendszerünk központja a bélrendszer. A huminsavak képesek vékony védőréteget vonni a gyomor és a belek nyálkahártyái köré, amely megakadályozza a kórokozók (baktériumok, vírusok) bejutását a véráramba, csillapítja az esetleges gyulladásokat, és ideális környezetet teremt a jótékony, barátságos baktériumok szaporodásához.
- » Védőpajzs a mikroműanyagokkal szemben.

Napjainkban rengeteg láthatatlan mikroműanyag-részecskét juttatunk a szervezetünkbe. A huminanyagok képesek ezeket a részecskéket izolálni a bélrendszerben, ezáltal semlegesíteni azok agresszív felületét, és megakadályozni, hogy a szervezet más részeibe is behatoljanak.

- » Energetizáló és antioxidáns hatás. Elektronátadó képességüknek köszönhetően a huminsavak erős antioxidánsként hatnak. Semlegesítik a szabad gyököket, melyek károsítják a sejteket, és előidéznek a szövetek idő előtti öregedését. Ezzel egyidőben javítják a sejtmembránok áteresztőképességét, megkönnyítve a tápanyagok bejutását és a salakanyagok kiürülését a sejtből.

A HUMÁTOK HATÁSAI

- » Intenzíven méregtelenítik a szervezetet: segítenek megszabadítani a testet a felhalmozódott mérgeanyagoktól, így növelik az életerőt, hozzájárulnak a bőr megtisztulásához és segítenek enyhíteni az allergiás tüneteket.

- » Erősítik az immunrendszert: a bélrendszer működésének harmonizálásával és a kórokozók megsemmisítésével felszabadítják az immunrendszer kapacitását, hogy az hatékonyabban reagálhasson a hétköznapi fertőzésekre.
- » Javítják az emésztést: segítséget nyújtanak puffadás, gyomorégés, teltségérzet esetén, miközben támogatják a táplálékból származó tápanyagok megfelelő felszívódását.
- » Csökkentik a gyulladásokat és regenerálnak: gyulladáscsökkentő hatással a test belsejében (nyálkahártyák, ízületek), valamint annak felszínén is (bőr) segítő kezet nyújtanak.
- » Hozzájárulnak a mentális egészség helyreállításához: mivel a bélrendszer és az agy szoros kapcsolatban áll (bél-agy tengely), a harmonikus emésztés hozzájárulhat a kiegyensúlyozott lelkiállapothoz, a stressz jobb kezeléséhez és a pihentetőbb alváshoz.

A MEGTISZTULÁS IDŐSZAKA

A méregtelenítés szó hallatán többnyire a tavasz jut az eszünkbe. Az alternatív orvoslás és a természetgyógyászat ismerői azonban jól tudják, hogy az őszi méregtelenítés a tavaszinál is fontosabb. Míg testünket tavasszal új életre keltjük, addig ősszel fel kell készítenünk a téli kihívásokra, a légúti fertőzések időszakára és a természetes napfény hiányára.

A természet ritmusának megfelelően az őszi a tüdő és a vastagbél energiáival áll kapcsolatban. Az immunitásunk nagy része a bélrendszerben összpontosul – ha bélrendszerünk tele van mérgeanyagokkal, működése a nem megfelelő táplál-

kozás következtében vagy a civilizációs szmog hatására leterhelt, akkor immunrendszerünknek nem lesz ereje ahhoz, hogy megóvjon bennünket az őszi vírusokkal és baktériumokkal szemben.

A humátok (CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM) kiváló segítőtársaink lehetnek ebben az időszakban, kíméletes, kiegyensúlyozott, hatékony megtisztulást biztosítanak. Segítenek:

- » megerősíteni az immunrendszert, megszabadítani testünket a nehézfémektől, a kórokozóktól még az influenzajárvány kitörése előtt,
- » átmelegíteni és regenerálni a hűvös, nedves időben sokat szenvedő nyálkahártyáinkat,
- » megelőzni az őszi fáradtságot és lehangoltságot a bél-agy tengely harmonizálásával.

Október hónap ideális ahhoz, hogy figyelmünket befelé fordítsuk, lelassítsunk, és „nagytakarítással” kényeztessük a testünket. Ne várjanak, amíg ágnak dönti Önöket az első őszi vírusfertőzés vagy a téli kimerültség. Használják azt az erőt, amelyet a Föld többmillió éve tartogat számunkra!

ENERGY GROUP

A műanyagok korát éljük

Hihetetlenül hangzik, de egyes riasztó tudományos kutatások szerint, hetente nagyjából 5 grammnyi műanyagot eszünk és iszunk meg, illetve lélegzünk be – amely mennyiség egy műanyag bankkártya súlyának felel meg. Ezek a láthatatlan, mindenhol jelen lévő mikro- és nanoműanyag részecskék már rég nem csak az óceánok szennyezése terén jelentenek problémát. Ott vannak az ivóvízben, az esőben, az élelmiszerekben, és már egy műanyag palack kinyitásakor vagy az étel műanyag dobozban történő felmelegítésekor is könnyen felszabadulnak. A műanyagszmog mindennapjaink láthatatlan kísérőjévé vált.

Gondolják végig egy átlagos napjukat! Felkelnek, megfőzik a reggeli teájukat vagy kávéjukat. Amennyiben filteres teát szoktak készíteni, jó, ha tudják, hogy a teafilterek rendszerint szintetikus hálós anyagból készülnek, tehát egyetlen tasakból több milliárd mikrorészecske szabadul fel a forró vízben. Autóval vagy tömegközlekedéssel közlekednek? A gumiabroncsok és az aszfalt közötti súrlódás következtében óriási mennyiségű műanyagpor jut a levegőbe, amelyet belélegzünk, nem is sejtve, hogy ezáltal mikroszkopikus méretű, szintetikus gumidarabkákat juttatunk közvetlenül a tüdőnkbe. A modern ember ruhatárának nagy része is szintetikus anyagokból készül (poliészter, nejlon, elasztán). Napközben mikroszálak válnak le a ruháinkról, ezek az otthonunkban keletkező, mindennapi por részévé válnak, amelyet szintén belélegzünk.

Használunk műanyag vágódeszkát? Rendelnek olyan éttermekből, ahonnan habdobozokban (polipropilén) szállítják ki az ételt? A műanyagrészecskék sokkoló mennyiségben kerülnek bele nap mint nap a szervezetünkbe. Bevisszük őket a szintetikus törülközők használatakor, minden korty vízzel, amit egy felforrósodott autóban felejtett PET-palackból fogyasztunk el, és minden lépésünkkel, amelyet egy

szintetikus szőnyegen teszünk meg. Szervezetünk olyan folyamatos, mikroszkopikus bombázás alatt áll, amilyen evolúciónk során még soha nem kellett szembenéznie.

Amikor ezeket a miniatűr részecskéket lenyeljük, azok nemcsak a gyomrunkban kötnek ki. A legkisebbek képesek a bélfalon átjutva bekerülni a vér- és nyirokkeringésbe, ahonnan aztán továbbvándorolnak a szervekbe. A kutatók rendszeresen kimutatják őket az emberi májban, tüdőben, vesében, sőt a méhlepényben és az anyatejben is. A műanyagrészecskék idegen anyagként működnek a szervezetben, amelyet az immunrendszer nem képes eltávolítani, így szüntelenül irritálják a szöveteket, rejtett, krónikus gyulladásokat okozva kimerítik a védekezőképességünket, megzavarják a hormonháztartásunkat és krónikus fáradtságot idéznek elő. A mikroműanyagok ráadásul egyfajta trójai falóként azokat a káros nehézfémeket és vegyi anyagokat is felszabadítják a testünkben, amelyek még a külső környezetben tapadtak a felületükre.

A HUMÁTOK EREJE

Hogyan nyújthatnak védelmet a humátok a mikroműanyagokkal szemben?

- » A műanyag felületi kémiájának megváltoztatása.

A mikroműanyagok többek között azért is jelentenek veszélyt a szervezet működésére, mert hidrofób (víztaszító) felületükkel mechanikusan irritálják a szöveteket, és ezáltal gyulladásokat váltanak ki a testben. A huminsavak képesek szorosan megtapadni a mikroműanyagok felületén, így egyfajta természetes biobevonatot képeznek a műanyagrészecskék körül, ezzel alapvetően megváltoztatva a részecskék felületi töltését. A műanyagrészecske ennek következtében „láthatatlanná” vagy kevésbé agresszívvá válik az immunrendszer „szemében”, ami jelentős mértékben csökkenti az oxidációs stresszt és a szövetek gyulladásának kockázatát.

- » A „molekuláris horgony” hatása az emésztőrendszerben.

Tekintettel arra, hogy a legtöbb mikroműanyag a táplálékkal vagy a vízzel kerül be a szervezetünkbe, a harcok elsődleges színtere a bélrendszer. A huminsavak hatalmas, elágazó láncú molekulái makromolekulá-



ris hálóként működnek a belekben. Amint egy mikro- vagy nanoműanyag részecske fennakad a hálójukban, azonnal hozzátapad a többi részecskéhez. A megnagyobbodott és hálóval bevont műanyagrészecskék így módon már nem képesek áthatolni a sérült bélfalon (áteresztőbél-szindróma), és bejutni a véráramba vagy a nyirokkeringésbe. A humátok az emésztőrendszerben tartják őket, hogy aztán a széklettel kiürülhessenek a testből.

» A trójai faló blokkolása – védelem a kémiai anyagokkal szemben.

A szervezetbe került mikroműanyagok folyamatosan ontják magukból a mérgező anyagokat. Még a testen kívül

nehézfémeket, növényvédő szereket (DDT, glifozát) és poliklórozott bifenileket kötnek meg a saját felületükön, amelyek aztán az emberi szervezeten belül elkezdnek fokozatosan felszabadulni. A huminsavak sokkal erősebben vonzzák magukhoz a nehézfémeket és a mérgező szerves anyagokat, mint a műanyagok, így képesek ezeket a toxinokat „lehúzni” a műanyagok felületéről, még mielőtt azok károsíthatnák a sejteket. Ezáltal kiküszöbölik a testbe került mikroműanyagok legtoxikusabb hatását.

A MEGOLDÁS

A szervezetünkben jelen lévő mikroműanyagokról szóló hírek ijesztően

hangoznak, de az egészségmegőrzés lényege nem a pánik. A cél az, hogy működőképes és hatékony megoldást találjunk. A globális ipari termelést megváltoztatni nem tudjuk, azt azonban befolyásolhatjuk, hogy szervezetünk mennyire erős és ellenálló. A humátkészítmények (CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM) visszaadják a saját egészségünk feletti ellenőrzést. Ez a koncentrált erő, amelyet a természet évmilliók alatt alakított ki, ma a legmodernebb biológiai szűrőként szolgálhat. Hasznosítsák a humátok erejét, és változtassák testüket bevehetetlen erőddé!

ENERGY GROUP

Őszi bőrápolás humátokkal

A humátok hagyományosan elmaradhatatlan részét képezik az ENERGY készítményekkel történő, őszi méregtelenítési és megtisztulási rutinoknak. Figyelemreméltó tulajdonságaik nemcsak általános egészségi állapotunk javítása, hanem bőrünk ápolása terén is a segítségünkre lehetnek.

A humátok segítenek eltávolítani a bőr felszínén felgyülemlett szennyeződések és faggyútöbbletet, miközben értékes antioxidáns, valamint nyugtató hatásaikkal gondoskodnak bőrünk jóllétéről. Éppen ezért kiválóan alkalmazhatók a problémás és az igénybe vett bőr ápolásához, amelynek kíméletes tisztításra, nyugtató hatásra és természetes regenerálásra van szüksége.

TISZTÍTÁS ÉS NYUGTATÁS

Erre a célra általában a CYTOSAN FOMENTUM GEL-t szoktuk használni, intenzív tisztító pakolás formájában. Az érzékenyebb bőr számára azonban ez a készítmény túl erős lehet. Ezért használatát ajánlott ilyen esetben kiegészíteni a gyengéd BALANCE SERUM és VISAGE WATER alkalmazásával – a humátok tisztító hatását így módon megfelelő hidratálással ötvözzük, egyúttal nyugtatjuk is a bőrt.

Hogyan készítsük el a pakolást? Egy kávéskanál CYTOSAN FOMENTUM GEL, negyed kávéskanál BALANCE SERUM, egy kávéskanál VISAGE WATER.

Ez a mennyiség az arc és a dekoltázs ápolásához is elegendő. A keveréket megtisztított bőrre vigyük fel, hagyják körülbelül 10 percig hatni, majd gyengéden töröljük le egy nedves mosdókesztyűvel vagy törölközővel. A humátokban gazdag FOMENTUM intenzívebb tisztítást, míg a BALANCE SERUM gyengéd hidratálást biztosít, a VISAGE WATER pedig rózsahidrolátummal, valamint ásványi anyagokban bővelkedő termálvízzel fokozza a pakolás jótékony hatásait, amely ennek köszönhetően tiszta, üde és az ápolási rutin következő lépésére maradéktalanul felkészített, hidratált bőrt eredményez.

REGENERÁLÁS ÉS TÁPLÁLÁS

A humátok nem csupán a bőr tisztításához alkalmazhatók, hiszen regeneráló és antioxidáns hatásai szintén egyedülállóak. Amennyiben bőrünk intenzívebb táplálásra van szüksége, próbálják ki a humátok áldásos hatásait a CYTOVITAL és az ARGAN OIL együttes használatával.

Hogyan készítsük el a pakolást? Egy kávéskanál CYTOVITAL, fél kávéskanál BALANCE SERUM, egy kávéskanál ARGAN OIL.

A keveréket vigyük fel a megtisztított arcukra, valamint dekoltázsukra, és hagyják fenn legalább 15 percig. A pakolás egy része beszívódik a bőrbe, a maradékot pedig gyengéden távolítsák el egy nedves mosdókesztyűvel vagy törölközővel. A CYTOVITAL-os pakolás intenzíven táplálja és puhává varázsolja a bőrt, miközben elősegíti a regenerálódását. Rendszeres alkalmazás esetén segít feszebbé és egységesebbé tenni a bőrt.

A humátoknak kettős ereje van a bőrápolásban: egyrészt hozzájárulnak a bőr kíméletes tisztításához, másrészt hasonlóan hatékony regenerálást és intenzív táplálást biztosítanak számára. Így nincs más hátra, mint hogy kiválasszák bőrük aktuális igényeinek megfelelő, ideális termék kombinációt.

IRENA SLADKÁ



Hogyan támogassuk a szervezetünket? (17.)

Ha gyengül az immunrendszerünk

Többször vannak időszakok az életünk során, amikor hirtelen azt érezhetjük, hogy valami nem teljesen stimmel, gyengeséget, fáradékonyságot is érezhetünk, de akár azt is észrevehetjük, hogy elkezd hullani a hajunk, kevesebb bennünk a lendület. Ekkor valóban fáradtabb a testünk, könnyebben elkapathatunk ilyen-olyan fertőzéseket, betegségeket. Én ilyenkor azt érzem, hogy muszáj aludnom, akár egész délután, hosszú órákon keresztül, hogy a szervezetem újra regenerálódjon, és a lelkem is könnyebben utolérje a testemet. Létfontosságú újra megtanulnunk észrevenni, olvasni és figyelembe venni a testünk jelzéseit!

Az immunrendszer gyengülése számos tényezőtől függhet. Az egészséges működését befolyásolja többek között a táplálkozásunk és az alvásunk minősége, a szervezetünk megfelelő vitamin- és ásványi-anyag-ellátottsága, a stresszkezelésünk, mozgásunk, testtartásunk, a folyadékfogyasztás. Jó esetben tulajdonképpen ezekből épülnek fel a napjaink, a rutinjaink ezek köré szerveződnek. A természetes támogatás ezek összességéből épül fel.

Azt tapasztalom, hogy nagyon sokan még mindig sodródnak az árral, és emiatt képtelenek követni a természet és a saját testük ritmusát.

Az ősz kiváló alkalom arra, hogy tudatosan kezdjünk lassítani az életünkön, és újra felfedezzük azt, hogy valójában mire is van szüksége a testünknek, lelkünknek. Ebben az írásomban célzottan az idegrendszer regenerálására helyezem a hangsúlyt, ehhez nyújtok ötleteket.

ÓMEGA-3 ZSÍRSAVAK

Az omega-3 fogyasztása egyike azoknak a minket támogató hatóanyagoknak, amire minden nap szükségünk van. Az omega-3 zsírsav főbb hatóterületei:

- » hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez,
- » erősít és általános gyulladáscsökkentő az egész szervezetben,
- » támogatja az autoimmun betegségek gyógyulását,
- » segíti az agy megfelelő tápanyagellátását demencia, depresszió, stressz,

fáradtság, idegi és szellemi kimerültség, ingerlékenység és álmatlanság esetén,

- » javítja a központi idegrendszer működését, jótékonyan hat *Alzheimer-kórban* és migrénben,
- » segíti a tápanyagok bejutását a vérbe,
- » hozzájárul a megfelelő veseműködéshez és a szervezet jó vízháztartásához,
- » megelőzi a székrekedést,
- » erősíti az immunrendszert különböző daganatos megbetegedésekben,
- » gátolja az ekcéma, a sömör kialakulását, segíti ezek, valamint a rüh gyógyulását,
- » lassítja az öregedést,
- » koleszterinszint-beállító hatással bír,
- » kiegyenlíti szervezetünk energiaszintjét.

Az ENERGY kínálatában ehhez választ-hatjuk a VITAMARIN halolajkapszulát vagy a SACHA INCHI (inka mogyoró) olajat. Az inka mogyoró olaját gyakorlatilag bárki, bármikor fogyaszthatja, a kisgyerekek és a várandós nők számára is sokat adhat. Véleményem szerint az íze talán a törökmogyoróhoz hasonlít leginkább, emiatt magában vagy ételhez keverve is fogyasztható.

IDEGEINK „KISIMÍTÁSA”

Évek óta bevált cseppünk a RELAXIN, ami olyankor is szépen támogathat bennünket, ha nemcsak stresszesek vagyunk,

hanem akár a szorongás, depresszió megelőzésére is szeretnénk figyelni. A RELAXIN hozzásegíthet a mindennapokban a megnyugvás, a lelki béke és a kiegyensúlyozottság érzéséhez. A magnólia és a kudzu párosa nem altató hatású, ám az idegrendszer harmonizálásán keresztül mégis elősegítheti a pihentetőbb, minőségibb alvást.

Ha azt érezzük, hogy a testünk egyfajta állandó készenlétben van, amitől képtelenek vagyunk elcsendesedni, egyik gondolat kergeti a másikat, nehezen alszunk el vagy éppen felébredünk éjszaka, és a gondolatok megint elkezdenek száguldozni a fejünkben, ha érezzük magunkban a fáradtsággal, kimerültséggel vegyített túlfeszülést, akkor véleményem szerint az AUXILIUM is jó választásnak bizonyulhat. Az összetevői minden szinten elősegítik a harmónia, az egyensúly megteremtését a szervezetünkben.

A fáradtságra, a nehezebb és lassabb regenerációra vagy akár az állandó feszültségre ne tekintünk úgy, hogy „hát ez van, ezek az élet velejárói!” Ezek a testünk jelzései, hogy az, ahogy eddig foglalkoztunk magunkkal, már nem működőképes rendszer. Változtatni kell! Ez a változás történhet apró lépésekben is, csak induljon el!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Találjanak rá belső békéjükre!

A kor, amelyben élünk, lehetetlent kíván tőlünk. Elvárja, hogy állandóan elérhetőek legyünk, szüntelenül kiváló teljesítményt nyújtsunk, és közben még mosolyogjunk is. A kiégés, a szorongás és az álmatlanság ennek következtében világjárvánnyá nőtte ki magát a Földön. Az ENERGY nem egyetlen termékkel válaszol erre a kihívásra. Többféle, személyre szabott megoldást kínál a belső egyensúly helyreállításához, az akut pillanatokban nyújtott, gyors segítségtől kezdve, a kúraszerűen alkalmazandó készítményekig, melyek fokozatosan fejtik ki tartós eredményeket biztosító hatásukat.

A LELKI EGYENSÚLY HELYREÁLLÍTÁSA

A lélek nem egy elszigetelt entitás. Szervezetünk egy összetett rendszer, amelyben minden mindennel összefügg, és melynek működését számtalan tényező befolyásolja: az alvás, a táplálkozás és a mozgás minőségétől kezdve, a hormonális egyensúlyon át, egészen az átélt érzelmekig és mindannyiunk saját élettörténetéig. Az egyensúlyhoz vezető út mindnyájuknál kicsit másképp alakul. A fáradtság, az ingerlékenység vagy az álmatlanság ritkán vezethető vissza egyetlen kiváltó okra, így a probléma a legritkább esetben oldható meg egyetlen „varázsszer” beszedésével.

Az ENERGY épp ezért több készítményt is kínál, amelyek nemcsak összetételükben, hanem abban is különböznek egymástól, hogy milyen módon és milyen gyorsan fejtik ki a hatásukat. Bizonyos készítmények gyors segítséget nyújtanak akut helyzetekben, más termékek lassabban, ám mélyrehatóbban fejtik ki a hatásukat – viszont ezek a termékek csakis együttes erővel segíthetnek teljeskörűen helyreállítani a mentális jóllétet. A belső egyensúly visszaállítását segítő, egymás hatásait kölcsönösen kiegészítő készítmények gazdag termékpalettája alapvetően két kategóriára osztható.

Gyors segítséget nyújtó készítmények

A nemrégiben bevezetett AUXILIUM-ot és SALVIUM-ot úgy alkottuk meg, hogy azonnal segítséget nyújtsanak azokban a konkrét esetekben, amikor például este le kell csendesítenünk a nyugtalan

elménket vagy amikor kiegyensúlyozott energiaszintre van szükségünk ahhoz, hogy megfelelő teljesítményt nyújthassunk. Az említett készítményeken kívül gyors megkönnyebbülést hozhat a RELAXIN is, de ebbe a kategóriába tartozik még az aromaterápiás ZEN spray, valamint a LAVENDER illóolaj is.

Mélyreható és hosszan tartó hatást biztosító készítmények

A KOROLEN és a MYCOCARD Pentagonum® készítmények hatása nem azonnali – kúraszerű használatukkal azonban hatékonyan harmonizálható a szív és a szívburkok energetikai pályája, aminek segítségével fokozatosan helyreállítható a belső egyensúly. A tárgyalat kategória további készítményei a STIMARAL, a REVITAE és a CELITIN.

GYORS SEGÍTSÉG

Amikor a stressz, a szorongás vagy a kimerültség hirtelen csap le ránk, olyan készítményekre van szükségünk, amelyek gyors, azonnal érzékelhető segítséget nyújtanak. Ezek segítenek ugyan megbirkózni egy-egy konkrét helyzettel, de nem helyettesítik a hosszú távú megoldást biztosító kezeléseket.

AUXILIUM: nyugtatja, de nem tompítja az elmét

Ez a készítmény nem akarja kikapcsolni az érzelmeket – feladata, hogy olyan eszközökkel ruházza fel a testet, amelyek



segítségével egyedül is képes lesz leküzdeni a stresszt. Három szinten fejti ki a hatását: csökkenti a kortizol stresszhormon szintjét (ashwagandha és *Rhodiola*), pótolja a szerotonin építőköveit (B- és D3-vitamin), és oldja a feszültséget (*aquamin* tengeri magnézium, levendula). Az AUXILIUM használata esténként, valamint tartós stressz esetén javasolt.

SALVIUM: kiegyensúlyozott energiaszint a megfelelő teljesítményhez

Legfőbb összetevője a valódi, hétéves koreai ginszeng. A koffein nyújtotta hirtelen energialöket, majd azt követő visszaesés helyett hosszan tartó, kiegyensúlyozott energiaszintet és koncentrációt biztosít. A ginszeng „tüzét” nyugtató összetevőkkel ellensúlyoztuk, így a SALVIUM a kapkodó pörgés helyett nyugodt összpontosítást tesz lehetővé számunkra.

RELAXIN, ZEN és LAVENDER: azonnali nyugtató hatás

RELAXIN – koncentrált mennyiségű liliomfa- és kudzu kivonatot tartalmaz. Kiváló bármilyen lelki és érzelmi probléma esetén; harmonizálja a kortizolszintet, csillapítja a szorongást és enyhíti a pánikrohamokat. Koffeint nem tartalmaz, és nem okoz függőséget.

ZEN – illóolajokkal gazdagított, eredeti nepáli receptúra alapján készült, aromaterápiás spray. A ZEN valódi „balzsam a léleknek”, azonnal megnyugtató az elmét, segíti a meditációt és hozzájárul a belső béke megteremtéséhez.

LAVENDER – a levendula illóolaja a cikázó gondolatok gyors lecsendesítésével segíti az elalvást; ideális kiegészítője lehet a lefekvést megelőző esti rituálénak.

MÉLYREHATÓ ÉS HOSSZAN TARTÓ HATÁS

A stabil, tartós egyensúly eléréséhez sok türelemre van szükség. Az alábbi készítmények nem egyik napról a másikra, hanem terápiás kúrák keretén belül fejtik ki a hatásukat: harmonizálják az energetikai pályákat, táplálják a test szerveit, és fokozatosan segítenek „átprogramozni” a szervezet stresszel szembeni reakcióit – ezek a termékek alkotják a lelki és mentális jóllétünkről való gondoskodás súlypontját.

KOROLEN: átfogó segítség szívnek és idegrendszernek

Az alap Pentagram® koncentrátumok közé tartozó KOROLEN elsősorban a szív és a szívburok energetikai pályáját harmonizálja, így az agy oxigénellátásának fokozásával hozzájárul az agyműködés javításához is. Gyengéd, de hatékony segítséget nyújt azokban a pillanatokban, amikor az energiahányból fakadó mentális és lelki kimerültség elkezd minket lefelé húzni. Türelemesen segít a testnek és az elmének szembenézni a tartós stresszel, az idegkimerültséggel, az álmatlansággal, a szorongással és a depresszióval. Így csendesen, de napról napra segít visszaadni az életkedvünket.

MYCOCARD: ha a stressz beférkőzik a szívünkbe

A MYCOCARD ötvözi a gyógyszerek és a gyógynövények bölcs erejét. A királyi *reishi* (pecsétviszgomba) csendes, gyengéd védelmezőként óv minket – intenzív nyugtató hatásával segít feloldani a felhalmozódott stresszt és javítani az alvás minőségét. A MYCOCARD táplálja és megerősíti a szív energetikai pályáját. A hosszan tartó eredményeket biztosító, hosszú távú kúrák nélkülözhetetlen készítménye, amely lassan, fokozatosan, de annál mélyebben és tartósabban fejti ki nyugtató hatását.

STIMARAL, REVITAE és CELITIN: teljesítmény, regeneráció és az agyműködés serkentése

- » STIMARAL – aranygyökérrel (*Rhodiola*) gazdagított, adaptogén hatású koncentrátum. Koffein nélkül segít tartósan magas szinten tartani a mentális és fizikai teljesítőképességet, javítja a kedélyállapotot, és erősíti a stresszel szembeni tűrőképességet.
- » REVITAE – a stressz következményeit enyhítő gyógynövényeket és vitaminokat tartalmazó, komplex készítmény. Harmonizálja az idegrendszert, a hormonrendszer működését, növeli a szerotonin- és dopaminszintet, optimizmust és frissességet hoz az életünkbe.
- » CELITIN – lecitin, *Ginkgo biloba* és *Gotu kola*. Fokozatosan javítja az agy vér- és oxigénellátását, a memóriát, a koncentrációt, valamint az alvás minőségét, miközben erősíti a stresszel szembeni ellenálló képességet.

A gyors segítség és a mélyreható hatások nem zárják ki, sőt, tökéletesen kiegészítik egymást. Az azonnali hatást kifejtő készítmények segítenek túljutni a nehéz pillanatokon, míg az elnyújtott, hosszan tartó hatást biztosító termékek a probléma okát segítenek megszüntetni. A hatások gyakran fedik egymást, ami lehetővé teszi, hogy a készítmények használatát az elsődleges panaszok szerint kombináljuk.

A következő két oldalon összefoglaló táblázatok segítenek tájékozódni a fent említett készítmények hatékony alkalmazásával kapcsolatban.

ENERGY GROUP

ALKALMAZÁSI TERÜLETEK – FONTOS TUDNIVALÓK

Az alábbiakban látható a lelki egyensúly helyreállítását segítő ENERGY termékek összefoglaló táblázata, a készítmények hatás-kifejtése (gyors/fokozatos) szerint. Tartalmazza a termékek hatásait, legfontosabb összetevőit, hogy melyik elemhez tartoznak a HKO szerint, illetve milyen probléma esetén ajánlott a használatuk.

Termék	Forma	Hatás-kifejtés	A lelki egyensúlyra kifejtett hatása	Legfőbb összetevők	Elem	Mikor ajánlott
AUXILIUM	kapszula	gyors	Nyugtat, ugyanakkor nem álmosít vagy tompít. Csökkenti a kortizolszintet, segíti a szerotonintermelést, oldja a feszültséget.	ashwagandha, Rhodiola, magnézium (aquamin), B- és D3-vitamin, levendula	—	akut stressz, cikázó éjjeli gondolatok, alvászavarok
SALVIUM	kapszula	gyors	Kiegyensúlyozott energiaszint a megfelelő teljesítmény megőrzéséhez (koffein-összeomlás nélkül), koncentráció, flow.	hétéves ginszeng, ashwagandha, magnézium, levendula, B- és D3-vitamin	Tűz / Víz	kimerültség, a lendület és a libidó elvesztése, teljesítőképesség növelése
RELAXIN	cseppek	gyors	Azonnal nyugtat. Harmonizálja a kortizolszintet, csillapítja a szorongást, enyhíti a pánikrohamokat, fokozza a szerotonintermelést.	liliumfa (magnolol, honokiol), kudzu (puerarin)	Tűz	akut stressz, pánikrohamok, szorongás, lelki nyugtalanság
ZEN	spray	gyors	„Balsam a léleknek”. Az elmét lecsendesítő, meditációt segítő, valamint a belső békét helyreállító illóolajok.	levendula, ylang-ylang, tömjénfa, bergamott, narancs, vetiver	Tűz	feszültség, szorongás, éfélem, a tér harmonizálása, meditáció
LAVENDER	illóolaj	gyors	Segít ellazulni. Nyugodt környezetet teremtő, elalvást segítő, aromaterápiás hatású készítmény.	levendula illóolaja	—	nyugtalanság, elalvási problémák, esti rituálé
KOROLEN	cseppek	fokozatos	Szív működés és idegrendszer támogatása. Az agy oxigénellátásának javítása; stressz, szorongás, depresszió ellen hat.	páfrányfenyő, orbáncfű, levendula, lapacho	Tűz	energiahiánnyal kísért, hosszan tartó lelki és mentális problémák, motiválatlanság
MYCOCARD	kapszula	fokozatos	A Tűz elemhez tartozó mykoterápia. Táplálja a szív meridiánját. A nyugtató hatású pezsétviaszgomba (reishi) javítja az alvás minőségét.	pezsétviaszgomba (reishi), lepkeapló gomba, vízi pezsérce	Tűz	a szív működésén lenyomatot hagyó stressz, belső nyugtalanság, az alvás minőségének javítása
STIMARAL	cseppek	fokozatos	Alkalmazkodóképesség javítása, teljesítménynövelés koffein nélkül. Növeli a mentális és fizikai teljesítőképességet, javítja a kedélyállapotot.	aranygyökér (Rhodiola), mandzsu arália, schizandra, páfrányfenyő	—	fáradtság, neuraszténia, ingerlékenység, enyhe depresszió, álmatlanság
REVITAE	kapszula	fokozatos	Stresszkezelés és regeneráció. Növeli a szerotoninszintet, harmonizálja az idegrendszer és a hormonrendszer működését.	kudzu, ginszeng, páfrányfenyő, kínai ördögcérna, homoktövis, C-, B6-, B9-, B12-vitamin	—	tartós kimerültség, pszichikai nyomás alatti munkavégzés, pszichoszomatikus tünetek, klímaz
CELITIN	kapszula	fokozatos	Agyműködés serkentése, memória javítása. Fokozza az agy vér- és oxigénellátását, erősíti a memóriát, a stresszel szembeni ellenálló képességet.	lecitin (foszfatidil-kolin), páfrányfenyő, Gotu kola	Tűz	mentális kimerültség, agyi kód, romló memória, szorongás és depresszió

HOGYAN KOMBINÁLJUK?

A termékek kölcsönösen kiegészítik egymást, és egyik sem zárja ki a másik alkalmazását. A leghatékonyabb eredmény úgy érhető el, ha a használatukat a nap természetes ritmusához igazítjuk – reggel aktiválunk, napközben stabilizálunk, este nyugtatunk. Az adaptogén gyógynövények a telítettség elvén működnek: több héten át, rendszeresen kell őket alkalmaznunk ahhoz, hogy képesek legyenek átprogramozni a stresszel szembeni reakcióinkat. A következetesség rendkívül fontos – egyszeri használatukkal nem érhető el eredmény.

Napszak	Javasolt készítmények
Reggel	SALVIUM vagy STIMARAL – a nap letisztult, kiegyensúlyozott elindításához. CELITIN – a pengeéles elméhez és a koncentrátsághoz. REVITAE – a tartós leterheltség következményeinek enyhítéséhez.
Napközben	KOROLEN és MYCOCARD – a szív és az idegrendszer működését segítő, hosszan tartó kúra. RELAXIN vagy ZEN – bármikor, amikor úgy érezzük, hogy túl sok rajtunk a stressz.
Este	AUXILIUM – a gondolatok lecsendesítéséhez, az izmok ellazításához, a nyugodt, mély alvás elősegítéséhez. LAVENDER vagy ZEN – a lefekvés előtti, esti rituálé keretén belül.

AKTUÁLIS ÁLLAPOT SZERINTI ALKALMAZÁS

A készítményeket aszerint is kiválaszthatjuk, hogy épp hogy érezzük magunkat (baloldali oszlop). A táblázatban megtalálják, hogy egy-egy adott helyzetben mely készítmények használatát javasoljuk, továbbá mellékelünk néhány hasznos napi tippet, valamint egy rövid magyarázatot is arra vonatkozóan, miért nyújthatnak segítséget az adott termékek. Mivel az érzések sokszor vegyesen jelentkeznek, az egymás hatásait kiegészítő készítmények használata kombinálható.

Hogy érzem magam?	Mi segíthet?	Napi tipp	Miért lehet hatékony?
„Állandóan pörög az agyam” esti agyalás, tépelődés, töprengés, nyugtalanság	AUXILIUM – lefekvés előtti megnyugvás és ellazulás STIMARAL – a meggyengült lépműködés erősítése LAVENDER / ZEN – aromaterápiás rituálé KOROLEN – az idegrendszer tartós támogatása	Digitális napnyugta – lefekvés előtt legalább 2 órával korlátozzuk a digitális készülékek használatát, és írjuk le a másnapi teendők listáját egy papírra („brain dump”).	Csökkenti a kortizol stresszhormon szintjét, és oldja a feszültséget, aminek köszönhetően a test és az elme nyugalmi állapotba kerül.
„Fáradtan ébrednek” alvászavarok, gyakori felébredés, reggeli kimerültség	AUXILIUM – mélyebb, nyugodtabb alvás MYCOCARD – a reishi segít javítani az alvás minőségén RENOL – lefekvés előtt, a vesék jangjának megerősítéséhez SALVIUM – hogy kiegyensúlyozottan indítsuk a napot	A felkelés utáni reggeli fény (legalább 10 percig ne nézzünk rá a telefonunkra), valamint egy pohár langyos víz az első kávé előtt, segít beindítani a test természetes folyamatait.	A magnézium és a levendula ellazítja az izmokat, és nyugtatja az elmét, míg a pecsétviaszgomba javítja az alvás minőségét. A test ennek köszönhetően hatékonyabban regenerálódik.
„Állandó stresszben és feszültségben élek” összeszorult gyomor, merev nyakizmok, belső remegés	RELAXIN – azonnali és célzott nyugtató hatás AUXILIUM – a kortizolszint csökkentése és ellazulás ZEN – az elme lecsendesítése és a tér harmonizálása	Doboz légzés: belégzés (4 másodperc) – levegő benntartása (4 másodperc) – kilégzés (4 másodperc) – levegő visszatartása (4 másodperc). 5 perc alatt normalizálja a szívritmust és oxigénnel dúsítja a vért.	Harmonizálja a kortizolszintet és jótékonyan hat a limbikus rendszerre – a test leállítja a „vészriadót”.
„Szorongok és pánikrohamaim vannak” hirtelen szorongás, félelem és erős szívdobogás	RELAXIN – enyhíti a szorongást és a pánikrohamokat KOROLEN – segíti a szív és az idegrendszer működését AUXILIUM – nyugtat, de nem álmósít és nem tompít	Figyeljünk oda a légzésünkre – lassan fújuk ki a levegőt, a kilégzés hosszabb ideig tartson, mint a belégzés; a friss levegő és egy rövid séta is sokat segíthet.	A liliomfa és a kudzu serkenti a szerotonintermelést, miközben csillapítja a stresszt – a szív energetikai pályája megnyugszik.
„Semminek sem tudok örülni” szomorúság, motiválatlanság, enyhe depresszió	REVITAE – növeli a szerotoninszintet és az optimizmust KOROLEN – fokozza az életkedvet, enyhíti a depressziót SALVIUM – megerősít és energiát ad; energia nélkül nincs öröm STIMARAL – javítja a kedélyállapotot, fokozza a teljesítményt	Próbáljunk meg naponta legalább egy valaminek örülni, és mozogjunk rendszeresen nappali fény mellett – még egy rövid séta is segíti a boldogsághormonok termelődését.	Építőkövet biztosít a szerotonin és a dopamin termeléséhez; harmonizálja az idegrendszer és a hormonrendszer működését.
„Fáradt vagyok és nincs energiám” krónikus fáradtság, közelgő kiégés	SALVIUM – kiegyensúlyozott sejtenergiaszint STIMARAL – teljesítmény és stresszkezelés REVITAE – hosszan tartó leterheltség utáni regeneráció	A következő kávé helyett végezzünk inkább egy rövid légzőgyakorlatot és mozogjunk; az energiát építeni kell, nem pedig „ostorozni”.	A ginszeng és az adaptogének serkentik a mitokondriumok működését – az energia belülről fakad, koffein-összeomlás nélkül.
„Képtelen vagyok összpontosítani” agyi kód, feledékenység, szétszórtság, szórakozottság	CELITIN – javítja a memóriát, fokozza az agy vérellátását SALVIUM – erősíti a koncentrációt és a flow-t STIMARAL – növeli a mentális teljesítményt	Korlátozzuk időblokkokra az intenzív munkavégzést (pl. 9-13 óra között), és ügyeljünk arra, hogy közben ne zavarjanak minket. Eddzük az elménket olvasással, rejtvények fejtésével és új dolgok tanulásával.	A Ginkgo biloba és a lecitin fokozzák az agy oxigénellátását és segítik a táplálását; a ginszenozidok élesítik a figyelmet.
„Ingerlékeny és túlterhelt vagyok” nyugtalanság, neurasthénia, hatalmas nyomás minden irányból	AUXILIUM – nyugtat anélkül, hogy álmósítana vagy tompítana REGALEN – csillapítja a dühöt, oldja a feszültséget (máj) STIMARAL – segít elviselni a stresszt REVITAE – még tartós leterheltség esetén is harmonizálja a mentális állapotot	Húzzuk meg a határainkat, és tartsunk rövid szüneteket a nap folyamán; tudatosan válasszuk szét a munkát a pihenéstől.	Az adaptogének segítenek a testnek megbirkózni a stressz következményeivel, így a válaszreakciók nem lesznek eltúlzottak.



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Október 3., 10., 17. és 31., szombati napok	TANÁCSADÓKÉPZÉS / Németh Imréné Éva, Németh Imre klubvezetők: Őszi képzés, tematika szerint. 31-én Házipatika az ENERGY termékeiből.	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
	Október 21., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Imre klubvezető: A bennünk élő kórokozók és a védekezés lehetőségei ENERGY termékekkel. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)		
MISKOLCI KLUB	Október 15., csütörtök, 17.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szakoktató: ENERGY kérdezz-felelek. A megjelent új termékek ismertetése.	Miskolc, Zsolcai kapu 9-11., I. em. 118. (kis előadó a miskolci klub mellett)	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	Október 7., szerda, 17.00 óra	KLUBTALÁLKOZÓ / Molnár Judit klubvezető: A hónap akciói – terméktapasztalatok. Válaszok a kérdésekre, melyek felmerültek benned. A foglalkozás zárásaként meditáció.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
	Október 21., szerda, 10.00 óra	KLUBELŐADÁS / Molnár Judit klubvezető: A mozgás szerepe az egészség megőrzésben. Milyen probléma esetén segíthet az ENERGY termékek valamelyike?		
SIÓFOKI KLUB	Október 8., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Fém elem, mint tüdő, vastagbél működése a HKO szerint. Támogatás az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu, margagitika@gmail.com
SZENTESI KLUB	Október 9., péntek, 17.00 óra	KLUBELŐADÁS / Dr. Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta: Vese- és húgyúti fertőzések megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.	Szentes, Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Október 20., kedd, 15.00 óra	KLUBELŐADÁS / Veress Erzsébet természetgyógyász: Felkészülés az ősze az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Baross út 36.	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, szolnokegeszseghez@gmail.com
SZOMBATHELYI KLUB	Október 12., hétfő, 17.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Az ENERGY új termékei. Tapasztalatok, termékek használata.	Szombathely, Március 15. tér 5., Agora Művelődési és Sportház	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu



Klubinformációk

BUDAPEST VI. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub
1062 Budapest, Andrássy 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 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: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.*
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslat-tal és személyre szóló adagolás beállításával. Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ:
Németh Enikő klubasszisztensnél, **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél.
Telefon: +36/20-588-8263,
energy.belvaros@gmail.com,
energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
*Hétfő 10.00-16.30 óráig,
Kedd 10.00-18.00 óráig,
Szerda 12.00-19.00 óráig,
Csütörtök 12.00-19.00 óráig,
Péntek 12.00-19.00 óráig,
Szombat 10.00-14.30 óráig.*
Október 23., 24., 25. napokon a klub zárva tart!
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google-keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalon található.

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lak tanya felőli oldal).
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)

További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149,
debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu
Nyitvatartás:
*Kedd 9.00-18.00 óráig,
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,
Péntek 9.00-18.00 óráig.*

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

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

KECSKEMÉTI KLUB

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

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Október 8., csütörtök, 14.00-16.00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.

NYÍREGYHÁZI KLUB

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

PÉCS

Tompa Mihály u. 15.
ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás. Holisztikus állapotfelmérés, a mérési eredmények megbeszélése, személyre szabott terápiás javaslat. Alternatív problémamegoldó technikák alkalmazása. Időpont egyeztetése szükséges! Előadások, képzések az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében.
Egyéb klubprogramok:
Október 6., kedd, 17.00 óra, Tai Chi a Szent István téren.
Előzetes: *november 7., szombat, családállítás.*
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.

Nyitvatartás:
*H-P: 08.00-19.00 óra
Szo: 08.00-12.00 óra*
Telefonos egyeztetés szükséges!
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 termékjavaslat-tal. Talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirokmasszázs, 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 Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
m.marti1952@gmail.com
Nyitvatartás: *hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.*

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

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

SZOLNOKI KLUB

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

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
szept. 7-én (hétfő), 17-18 óra:
Tanulás, figyelem, koncentráció
okt. 7-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
okt. 10-én (szombat), 9.30 – 15.30 óra:
Boszorkányszombat
okt. 12-én (hétfő), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
okt. 13-án (kedd), 17-18 óra: Energy teák
okt. 14-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
okt. 19-én (hétfő), 17-18 óra:
Egyensúly az 5 elemmel: Fém
okt. 20-án (kedd), 17-18 óra: Felkészülés a télre
okt. 21-én (szerda), 17-18 óra:
Gerinc állapotfelmérés és szűrés
okt. 26-án (hétfő), 17-18 óra:
Bőrbetegségek szűrése
okt. 27-én (kedd), 17-18 óra:
Pentagram cseppek használata
okt. 28-án (szerda), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
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

Nőknek (30.)

A nő kívánós

A társadalomban elhallgatott dolgok szószólójaként, tabuk döntőgetőjeként ezennel kijelentem, hogy itt az ideje véget vetni a moralizálásnak. Jelen írásomban olyan témával kívánok foglalkozni, amelyről a nők kizárólag egymás között beszélnek, ha egyáltalán van merszük szóba hozni. Ezúttal kifejezetten örülnék, ha a férjem nem olvasná el ezt a cikkemet, mert bizony időnként velem is előfordul, hogy kívánós vagyok – azaz megkívánok más férfiakat.



PÉLDABESZÉD EGY SAJTTORTÁRÓL

Mindig is a málnás sajtorta volt a kedvencem. Sokáig azonban sehol sem jött velem szembe, így mindig azt a finomságot választottam, ami épp elérhető volt. Más sütik nem ízlettek ugyan annyira, de beletörődtem, hogy ennél jobb úgysem jut nekem. Aztán végül úgy alakult, hogy egy véletlen folytán pont egy málnás sajtortába szerettem bele, akihez hozzámentem, így most minden nap ott vár engem az asztalon.

Még mindig rajongok érte, és még mindig a kedvencem, de túl jó dologban, vagy az ördög tudja miért, elkezdtem a citromos sajtortára áhítozni. Nagyon bántott a dolog, szörnyen éreztem magam emiatt. Szinte láttam magam előtt azt a szörnyű jelenetet, ahogy a citromos sajtortától maszatos számmal bepiszkítom a kedvenc málnás sajtortámat. Ettől a gondolattól egyszerűen képtelen voltam szabadulni – egészen addig, amíg meg nem értettem, miért is kívánom a torta citromos változatát.

DRÁMA KELL?

Elismerem, hogy sok nő azért keres szeretőt, mert boldogtalan kapcsolatban él. Ennek a hűtlenségnek még talán van is értelme, sőt, akár jogosnak is tekinthető, ha az illető hölgy ily módon igyekszik változtatni az életén. Ezeknek a nőknek sok sikert kívánok a vadászathoz, és még több bátorságot ahhoz, hogy

felismerjék, majd beismerjék, hogy más-hol szeretnének lenni, mint ahol éppen vannak. Én nem ebbe a kategóriába tartozom, és bevallom, írásommal azoknak a nőknek szeretnék a segítségére lenni, akikre hasonló okokból tör rá a kíváncsiság, mint rám.

Hajlamosak vagyunk azt feltételezni, hogy ha egy nő fejébe befészkezi magát a hűtlenség gondolata, akkor bizonyára elégedetlen a kapcsolatával vagy erkölcsileg romlott nőszemély. Azonban az is előfordulhat, hogy a hűtlenség hátterében valami sokkal bonyolultabb ok húzódik meg. A pszichológiában ezt a jelenséget traumás kötődésnek nevezzük, ami azt jelenti, hogy ha valaki bántalmazó környezetben nőtt fel, gyerekkorában megalázták, magára hagyták, nem támogatták, tehát az illető nem tudta megtapasztalni, milyen lehet nyugodt és biztonságos közegben élni, annak az idegrendszeréhez ehhez a valósághoz alkalmazkodva fejlődik ki, ezért a nyugtalanság és a dráma válik elsődlegesen preferálttá az életében.

Én magam is szüntelenül azt kérdelem saját magamtól, hogy ezt hogy nem ismertem fel hamarabb. Mindig tisztában voltam azzal, hogy a gyerekkorom nem volt épp a legboldogabb, de csak most, az ötödik X küszöbén kezdem felismerni, mekkora hatással volt mindez az életemre. Végre együtt tudok érezni saját magammal, meg tudom érteni, miért vagyok bizonyos esetekben ingerlékenyebb és érzékenyebb.

A citromos sajtorta iránti vágyamat nem az imádott málnás sajtortával szemben érzett elégedetlenségem szította fel – dehogy, erről szó sincs. Tudat alatt egyszerűen tönkre akartam tenni azt a nyugodt, kiegyensúlyozott, kölcsönös elfogadáson alapuló életet, amit a férjem biztosít a számomra, mert az idegrendszerem teljesen összezavarodott, hiszen abban a tudatban szocializálódtam, hogy a szeretet egyet jelent az állandó küzdelemmel és drámával. Kimondhatatlanul örülök, hogy mindezt sikerült még azelőtt felfognom, hogy a világot a levegőbe repítettem volna. Igyekszem lassan, tudatosan megszabadulni ettől az önromboló viselkedési mintától, és feltárni azokat a traumákat, amelyekben ezek a minták gyökereznek.

A SZERETET VALÓDI JELLEGE

A szeretet a nyugalom, a biztonság és a feltétel nélküli elfogadás. A szeretet nem egyenlő a szexuális vágygal. A szeretet nem megvásárolható és nem is színlelhető. A szeretet csendes. Végre én is elhiszem, hogy méltó vagyok a feltétel nélküli szeretetre, amely gyerekkoromban nem jutott osztályrészemül, és végre felismertem, hogy a biztonság és a nyugalom nem unalmas, hanem lehetővé teszi, hogy ellazuljak és csak úgy önmagamért létezsek, hogy szeretve szerethessek. A szeretet ugyanis nem egy dráma – a dráma trauma.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Mycopan az emésztésre

Azt kell mondjam, hogy egyszerűen minden termékük fantasztikus! Ha csak egyet kéne kiemelni közülük, nem is tudom, melyik lenne az. Most talán a MYCOPAN-ra esne a választásom, amely felbecsülhetetlen segítséget nyújtott nekem az emésztésem helyreállításában.

Nagyjából egy éve állandó gondjaim voltak a puffadással, étkezés után erős görcsök kínoztak, és szüntelenül fáradt-

nak éreztem magam. Gyakran volt hasmenésem is. Panaszaim a MYCOPAN-nak köszönhetően szép fokozatosan elmúltak. Örömmel térek most vissza hozzá a nyár elmúltával, hogy méregtelenítek, és az ENERGY probiotikumaival együtt megerősítsem az emésztőrendszeremet.

PETRA JURČOVÁ
Otrokovice



Begyulladt bölcsességfog

A NIGELLA SATIVA feketekömény-olajat eddig is szerettem, pár csepp belőle eddig is nagyon sokat segített a gyomorpanaszaimon.

Úgy öt napja begyulladt az ínyem a bölcsességfogam körül. Nem nőtt ki rendesen, vagyis csak egy kis csökevényes valami az egész, félig még az íny alatt. Rendszeresen begyullad, bedagad, olyankor nem tudok azon az oldalon enni, és az arcomban az állkapcsi szalag és a rágóizom annyira fáj, hogy nem tudom tőle rendesen kinyitni a számat (szájzárhoz közeli állapot), bedagad az arcom, és az áll alatti nyirokcsomó is fáj a nyakamon. Sírás-közeli állapotot okoz rendszerint 1 hétig – meg kellett volna már műttetni, de félek a fogorvostól, szóval még bent van...

A mostani alkalommal már elviselhetetlen volt a fájdalom, kívülről ARTRIN-nal kentem, napjában tízszer, de irritálta az étel és nagyon fáj, hát elkezdtem fertőtlenítő szájöblögetőt használni és fájdalomcsillapítót szedni. Ettől elkezdett fájni a gyomrom, így abbahagytam. A fogmosástól már valósággal rettegettem.

Eszembe jutott, hogy van itthon NIGELLA olaj. Elkezdtem szedni, majd hirtelen ötletből rácsepegtettem a legpuhább sörtejű fogkefémre, és próbál-

tam bejuttatni az íny alá. Tükörből láttam, hogy két nagy, babnyi dudor van az ínyemen és egy nagyobb a számban. Egy gézlapra csepegtettem az olajat, odaigazgattam az ínyemhez és ráharaptam. Nagyjából 1 órát volt így a számban – az ínyem és a babnyi dudor is teljesen visszahúzódott az eredeti állapotig.

Este ezt megismételtem, és az éjszaka végigaludtam. Reggelre az összes dudor eltűnt, bár még fáj, de legalább félig ki tudtam nyitni a szám és tudtam enni pár falatot. Másnap 3x ismételtam a gézlapos pakolást, és szedtem az olajat 3x10 csepp adagban. Estére teljesen rendbejött az ínyem, szép rózsaszín lett. Minimálisan még fáj az izom, de a nyirokcsomó visszahúzódott, kis, izomláz-szerű feszülés maradt csak.

Az olaj szedését és a pakolást biztonság kedvéért még pár napig folytatom, és 3x kenem ARTRIN-nal. Emellett, mivel az olajjal mostam fogat, elmúlt a fogínyvérzésem is. Ha ezt hamarabb tudom, 1 hét szenvedéstől kíméltem volna meg magam...

Remélem hasznos lesz a tapasztalatom másnak is!

FAZEKAS TÍMEA
Gyula



Gyulladás – a csendes gyilkos

Időről időre mindnyájunk életében felüti a fejét az influenza, a torokgyulladás vagy valamilyen más, meghűléses betegség. Ez természetes, sőt, mondhatni szükségszerű is. Immunrendszerünknek időnként kiadós „edzésre” van szüksége, hogy megismerje a különböző kórokozókat, és egy következő megbetegedés alkalmával képes legyen hatékonyan védekezni ellenük. Hajlamosak vagyunk azonban figyelmen kívül hagyni azt a tényt, hogy amint megbetegszünk, testünknek pihenésre és megfelelő gyógykezelésre van szüksége.

Sokszor lábon hordjuk ki a kórságokat – van, aki a munka miatt, van, aki azért, mert pótolhatatlannak hiszi magát, de az is előfordulhat, hogy ennek oka a betegség elbogatellizálása. *„Ez még nem a világvége, csak egy kicsit köhögök, náthás vagyok és hőemelkedésem van.”* Önök is magukra ismernek? Pontosan ezzel teremtjük meg a lehetőségét annak, hogy az egészségügyi problémák egy csapásra krónikussá váljanak.

A szakemberek nem túloznak, amikor azt állítják, hogy a megfázás a legrosszabb betegség, mert csak kevesen fordítanak rá kellő figyelmet. Nem vesszük ugyanis számításba, hogy egy meghűléses betegség hatására (az influenzáról, torokgyulladásról, mandulagyulladásról vagy egyéb vírus, baktérium, esetleg parazita okozta fertőző betegségről nem is beszélve) gyulladás keletkezik a testben. A betegség egy bizonyos szakaszában a gyulladás segítséget jelent, mert jól körülhatárolható területen tartja a fertőzés gócpontját. Csakhogy amint megpróbáljuk megszüntetni a betegség tüneteit (a náthát, tüsszögést, köhögést, lázat), lehetővé tesszük a kórokozónak, hogy elbújjanak valahol. Ezzel pedig növeljük annak kockázatát, hogy testünkben szüntelenül lesz valahol valamilyen gyulladás, ami lehet akár mikrogyulladás is, de az is gyulladásos folyamatnak számít.

A testben kialakult krónikus gyulladások veszélyeiről már számtalan tudományos publikáció látott napvilágot. A legtöbb orvos számára csak a gyógy-

szergyártók által kínált, korlátozott eszközár áll rendelkezésre a gyulladások kezelése terén. Ezek ráadásul többnyire pont a fentebb említett tünetek enyhítésére szolgáló orvosságok, melyek további hátránya, hogy sok nemkívánt mellékhatásuk van.

Amennyiben a gyulladást a természet szemszögéből vizsgáljuk, nem találunk rajta semmi kivetnivalót, hiszen a gyulladás a szervezet egyik védekező mechanizmusa. Az erős, jól működő immunrendszer létfontosságú. Sajnos a kor előrehaladtával, és az egészségtelen életmód következtében egyre több egészségügyi probléma és immunzavar nehezíti az életünket. A test így nemcsak nem képes természetes úton védekezni a gyulladással szemben, de nem is tudja megszüntetni azt, ha már nincs rá szüksége. Így a szervezet eredendően jótékony kezdeményezése a visszajára fordul, az eredetileg hasznos gyulladás a legkülönbözőbb betegségek okozójává válik.

A KIALAKULÁS MECHANIZMUSA

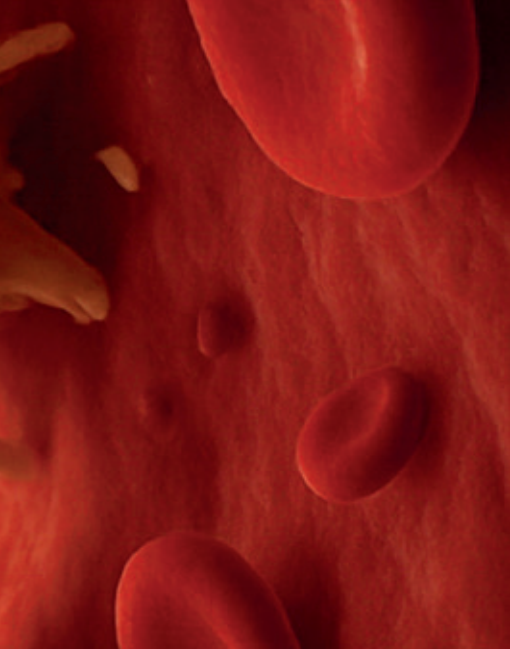
Ismerkedjünk meg a gyulladás működésének mechanizmusával, hogy megértsük, miképp fordulhat a gyulladás ellenünk. Képzeljék el, hogy szálla ment az ujjukba, és vele együtt kártékony baktériumok is bejutottak a testükbe. Amikor a szálla bekerül a bőr alá, a testünk különböző részein őrt álló, speciális sejtek megkongatják az immunrendszer vészharangját. Egyes sejtek hisztamint

szabadítanak fel, aminek hatására a környező hajszálerek fala áteresztővé válik, így kis mennyiségű vérplazma kerülhet a környező szövetekbe, ami lelassíthatja a kórokozók „előrenyomulását”. A makrofágoknak nevezett fehérvérsejtek eközben megkezdik az ellentámadást, olyan kémiai anyagok felszabadításával, mint a citokinek és a kemokinek, melyek további immunsejteket toboroznak az érintett területre, hogy azok a sérült szövetekkel együtt megsemmisítsék a káros baktériumokat.

Ezt követően indítja be a szervezet a regenerálódás folyamatát, és a sérült szövet megújítását – így minden normalizálódik. Probléma akkor merül fel, ha a gyulladás nem szűnik meg, és krónikussá válik. A gyulladás hatása ezáltal megváltozik, ami komoly gondokat okozhat a szervezet azon területén, ahol a gyulladás jelen van.

MÁS EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK

A krónikus gyulladások sok más egészségügyi probléma kialakulását idézhetik elő. Tudományos kutatások bizonyítják, hogy a gyulladás szív- és érrendszeri problémákat okozhat, mivel hatására elzáródhatnak az erek, ami akár infarktushoz is vezethet. Bizonyítást nyert az is, hogy a látszólag egészséges, de magas CRP-szintű (a CRP, vagyis C-reaktív protein, egy májban termelődő fehérje, melyet a szervezet válaszul termel a gyulladásos folyamatokra) személyek esetében a szívinfarktus előfordulási esélye háromszor



magasabb, mint az alacsony CRP-értéket mutató személyeknél.

A gyulladás a cukorbetegséggel is szorosan összefügg. Kiderült, hogy a gyulladásos folyamatok, az inzulin és a zsírsavanyagcseré között bonyolult összefonódások vannak. A táplálékkal bevitt zsír, amely az elhízott embereknél a belső szervek körül rakódik le, serkenti ugyanazoknak a gyulladásos citokineknek a termelődését, mint amilyeneket az immunsejtek termelnek a fertőzéssel szembeni harc során.

A gyulladásos folyamatokkal összefüggésben álló betegségek felsorolása azonban még nem ért véget: Alzheimer-kór, asztma, ízületi gyulladás, szklerózis multiplex, és így tovább – még a daganatos betegségek kialakulása is összefügg a gyulladásokkal. Igazolt tény, hogy a daganatok hajlamosak a krónikus gyulladások területén megjeleníteni. Sőt, az orvostudomány már az úgynevezett onkovírusok létezését is felfedezte, amelyek nemcsak a gyulladások, de a daganatos betegségek kialakulásában is meghatározó szerepet töltenek be. Például az Epstein-Barr vírus (EBV) közvetlenül is felelőssé tehető a nyirokcsomók, az orrgarat és a gyomor daganatos betegségeinek kialakulásáért, továbbá szerepet játszik a mellrák egyes agresszív formáinak megjelenésében is.

TERMÉSZETES MEGOLDÁSOK

A megoldáshoz vezető út első és legfontosabb lépése, hogy figyelmet szen-

teljünk az immunrendszer megerősítésének – itt nemcsak a gyógyszerek vagy étrend-kiegészítők használatára gondolok, hanem elsősorban az általunk folytatott életvitelre. Alapvető kérdés, hogy mennyi és milyen folyadékot fogyasztunk, hogyan táplálkozunk, mennyire vesszük figyelembe, hogy milyen évszak van, tehát hogyan öltözködünk, és természetesen fontos eleme mindennek az is, hogy hogyan dolgozunk az érzelmeinkkel. Ugyanis az egészségügyi problémák az esetek nagy többségében azért alakulnak ki, mert érzéketlenek és közömbösek vagyunk saját magunkkal szemben.

Miért kell odafigyelnünk valamennyi említett területre? Mert az immunrendszer testünk minden egyes szervével kapcsolatban áll. Amennyiben a szervezetben már kialakult a probléma, a legfontosabb feladatunk, hogy megoldjuk azt. Azután pedig gondoskodjunk arról, hogy hasonló bonyodalmak ne alakulhassanak ki többé – prevenció.

Nézzük meg, hogyan segíthetnek nekünk az ENERGY készítmények!

Adagolás

Mindenekelőtt idézzük fel, hogyan ajánlott adagolni a készítményeket akut, illetve krónikus gyulladás esetén.

» Akut gyulladás: a szervezet szükségletei ilyenkor jelentősen megnőnek, ezért nem kell félnünk a termékek nagyobb mennyiségben vagy gyakrabban történő alkalmazásától. A gyógynövénycseppeket bátran szedhetjük a maximális adagban, azaz naponta 3x7-10 cseppet, vagy választhatjuk a fokozatos adagolást is, például alkalmazhatjuk őket 2 óránként 2-4 csepp dózisban.

» Krónikus gyulladás: a készítményeket nem feltétlenül kell magasabb adagokban alkalmaznunk. Válasszuk az arany középutat, ami naponta 2-3x4-6 cseppet jelent. A megfelelő adagolás egyénenként eltérő lehet, mert a szervezet krónikus betegség esetén is „igényt tarthat” az emeltebb dózisa. Sok függ a beteg korától és általános egészségi állapotától, ezért a fenti ajánlást tekintsek általános érvényűnek, amely az adott helyzetnek megfelelően módosítható. A kapszulás,

tablettás termékeknel a maximális adag naponta akár 3x3 kapszula vagy 2 óránként 1-2 kapszula.

Melyik készítményt használjam?

» Akut gyulladás: előfordulhat, hogy nem tudjuk megállapítani, hogy a gyulladás pontosan hol keletkezett a testünkben. Ez esetben a hatásukat több szinten kifejtő, kifejezetten a kórokozók elpusztítását segítő készítmények használata javasolt: DRAGS IMUN, ANNONA, GREPOFIT termékek, a FLAVOCEL, CISTUS COMPLEX, OFFTUSIN, VIRONAL. Külsőleg a DROSERIN, az AUDIRON vagy a CYTOSAN FOMENTUM GEL alkalmazását ajánlom. Amennyiben a gyulladás helye lokalizálható, érdemes a fent említett készítmények használatát annak a Pentagram® gyógynövény-koncentrátumnak az alkalmazásával kiegészíteni, amely az adott szerv működését segíti. Ha mondjuk húgyhólyaggyulladás kínozza minket, a DRAGS IMUN vagy a FLAVOCEL és a RENOL együttes alkalmazása javallott.

» Krónikus gyulladás: ilyenkor is választhatjuk ugyanazokat a termékeket, mint akut gyulladás esetén, de az időlt gyulladások kezeléséhez szélesebb termékkínálat áll a rendelkezésünkre. Az elhúzódó probléma megoldása több időt igényel – fontos, hogy a sérült területek regenerálása mellett kellő figyelmet fordítsunk az immunrendszer működésének javítására is. Ilyenkor hívhatjuk segítségül például az IMUNOSAN-t, a CYTOSAN-t, a PERALGIN-t, a VITAFLOLIN-t, a RAW AMBROSIA-t, az ORGANIC SEA BERRY-t, az ORGANIC NIGELLA SATIVA-t, és így tovább.

Krónikus panasz esetén ideális lehet továbbá a megfelelő gyógynövénycseppek vagy a MYCOSYNERGY termékek alkalmazása. Más termékek is választhatók, azok hatásai és kölcsönös kompenzációs mechanizmusai függvényében. A gyulladás megszüntetése után már csak a test regenerálásával és táplálásával kell foglalkoznunk.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-
MIKULOVÁ

Gen R Mozgalom – a kiegyensúlyozott generáció

Tinédzserek, akik soha nem tudnak kikapcsolni

Bizonyára Önök is jól ismerik a következő helyzetet: éjjel fél tizenkettő van, de a gyerekszobából még kiszűrődik a kék fény az ajtó alatt. Reggel észreveszik a szemetesben az energiatöltő üres dobozát, és a reggelinél olyasvalaki néz vissza Önökre, aki úgy fest, mintha egy percet sem aludt volna – és tulajdonképpen ez így is van. Önök legszívesebben mondanának valamit, de tudják, hogy amint kiejtik azokat a bizonyos szavakat, az ajtó bezárul Önök előtt.

Ez a cikk nem arról szól, hogyan vegyük el gyermekeinktől a telefont. Azzal a kérdéssel foglalkozik, hogyan segítsünk gyermekeinknek, hogy egyszer képesek legyenek azt saját maguktól letenni.

KÉNYSZER, AMIT MI NEM ISMERTÜNK

A mi időnkben, ha véget ért a tanítás, elhagytuk az iskolát, és szépen hazatértünk. Mi is állandóan összehasonlítottuk ugyan magunkat az osztálytársainkkal, de az esték nyugodtan teltek, mert a világ zárórát hirdetett. A mai kamaszok azonban olyan világban élnek, amely soha nem zár be. A közösségi oldalaknak köszönhetően az ő osztályuk több millió tagot számol, ráadásul úgy érzik, hogy az „osztályközösségük” minden tagja sikeresebb, szebb és boldogabb náluk. A telefon minden egyes ptyegése felér egy apró hormonális vészjelzéssel. A félelem, hogy lemaradnak valamiről (az úgynevezett FOMO), online tartja őket még azokban a pillanatokban is, amikor már összeesnek a fáradtságtól. Emellett ott vannak még a hétköznapi követelmények is: az iskola, a vizsgák, a szakkörök, a sport, az elvárások.

Gyermekeink idegrendszere olyan rezsimben üzemel, amely nem az emberi szervezet működéséhez lett kitalálva. A következményekkel nap mint nap szembeszélünk: dolgozatírás előtt fáj a gyomruk, esténként nem tudják kikapcsolni az agyukat, reggel kimerülten ébrednek. Ez pedig elvezet a legrosszabbhoz: megpróbálják egy doboz „édesített kémiaiával” legyőzni a fáradtságot, amely után kis időre erőre kapnak ugyan, de aztán elkezdenek remegni, majd még mélyebbre zuhannak. Ezért megisznak még egy energiatöltőt, majd még egyet és még egyet.

Mindez nem lustaság, nem is gyengeség! Ez a fiziológiai válaszuk arra, hogy a környezet, amelyben élnek, elragadja a figyelmüket, az idejüket és az energiájukat. Az algoritmus kíméletlen – az ember figyelmét kikövetelő, legdrágább gépezet, amit valaha alkottak. Egy tizenhatéves agya nem tudja felvenni vele a versenyt.

MIÉRT NEM MŰKÖDNEK A TILTÁSOK?

A szülő első, ösztönös reakciója tökéletesen érthető: korlátozni, tiltani, elvenni. Csakhogy a telefon nem egy játék – egyet jelent a gyermek közösségi életével, a zenehallgatási szokásaival, az iskolával,

a tájékozódással a városban. A kamasz éppen ezért büntetésként éli meg azt, ha elveszük a telefonját, és fel sem merül benne, hogy ezzel valójában meg akarjuk óvni őt. Az energiatöltőt pedig így is, úgy is megveszi magának az iskolából hazafelé, akármit is gondoljunk róla.

Létezik azonban egy másik út. Ne felülről utasítgassunk és tiltsunk, hanem ajánljunk fel a gyerek számára valamit, amit a magáénak érez. Valamit, ami nem úgy hangzik, mintha egy szülő javasolná, hanem mintha egy olyan kortársuk ajánlaná, aki tisztán látja, hogy ez így már nem mehet tovább. Pontosan ezért született meg a Gen R Mozgalom.

A CÉL NEM A „FEJMOSÁS”

A Gen R Mozgalom nem a felnőttek nyelvén beszél a kamaszokhoz. Nem azt mondja: „Korlátozd a telefon használatát, mert amit csinálsz, az nem egészséges”. Azt mondja: „Az életed nem a feededen éled, és a közösségi média nem a valóság lenyomata. Engedd el a kényszert. Az, hogy nem engedsz a nyomásnak, még nem jelenti, hogy fel kell adnod az álmaidat.” Ez egy új ellenkultúra, amely egy egyszerű gondolatn alapszik: időnként elérhetetlennek lenni ma a létező legnagyobb luxus.

ÖT ALAPSZABÁLY

Ismerkedjünk meg az ellenkultúra öt alapszabályával!

1. A butatelefon az új trend. Hétvé- gente használj régi, nyomógom- bos telefont az okostelefonod helyett. Külföldön futótűzként terjed ez a trend a fiatalok között – az összezsukható mobiltelefon a függetlenség jele, nem pedig a szegénységé.

2. Ne nézd azt, ami nem tesz jót neked! Törölj minden olyan profilt, amely rossz érzéseket kelt ben- ned. A közösségi oldalakon csak ügye- sen összevágott csúcspontokat láthatsz – a kudarcait és a reggeli fizimiskáját senki sem fogja kiposztolni.

3. Állítsd repülőgép módba a telefo- nod, hogy a valós világban élhess! Tegyétek ki a telefonotokat az asztal közepére, képernyővel lefelé fordítva. Aki először nyúl a telefonja után, az fizet.

4. A Gen R Mozgalom kihívása – lépj ki havonta egyszer a komfortzó-

nádból! Menj el *boulderingezni* (a szik- lamászás egyik formája, amely alacsony sziklákon vagy mesterséges falakon való mászást jelent, biztosító eszközök hasz- nálata nélkül, ehelyett vastag, ún. boul- der matrac kerül a mászók alá, amely megvéd esés esetén – *a szerk.*), mártózz meg a jeges folyóban, próbáld ki a küz- dősportokat. A jutalmad: sokkal valószínűbb és megérdemeltebb dopamin, mint amit egy olcsó telefon kijelző adhat neked.

5. Az energia ura te magad vagy. Az egyensúly megőrzésének arany- szabálya: a regenerálódás ugyanolyan fontos, mint a teljesítmény. Az energi- áját mindenki saját maga irányítja és felügyeli, nem pedig az algoritmus.

Észrevették, mit nem találnak ezek között a szabályok között? Nincs bennük moralizálás, sem pedig a „régis szép idők” iránti nosztalgia. Csakis kihívás és játék. Pontosan az, ami a kamaszokat megszólítja.

ENERGY GROUP

A LEGFONTOSABB RÉSZ

Hogyan építsünk hidat anélkül, hogy már a parton összedőlné? Amennyiben gyermeküknek olyan szavak kíséretében küldik el ennek a projektnek/kihívásnak a linkjét, hogy „olvasd ezt el, ez pontosan neked szól”, azzal valószínűleg épp örökre elássák előtte a Gen R Mozgalom kihívását. Amit a szülő javasol, az soha nem lehet „cool”. Ez egyszerűen így van, ezt el kell fogadni. De akkor mitévők legyünk?



- » Hagyjuk szem előtt! A most kézben tartott VITAE magazin hátoldalán olyan hirdetés látható, amely felkel- ti a kamaszok érdeklődését és az ő nyelvükön beszél hozzájuk. Talál- nak rajta egy QR-kódot, amelynek beolvasásával azonnal eljuthatnak a Gen R Mozgalom weboldalára. Hagyják a magazint csak úgy az asztalon heverni, a hátoldalával fel- felé. Ne fűzzenek hozzá semmilyen kommentárt. A kíváncsiság erő- sebb bármilyen javaslatnál.
- » Mutassunk jó példát! A gyerekek nem azt teszik, amit mondunk nekik – lemásolják, amit mi teszünk. Amennyiben vacsora közben mi magunk is görgetünk, nem lesz semmiféle érv a tarsolyunkban. A „telefonokat az asztal közepé- re” szabály a család minden tagjá-

ra vonatkozik, különben érvényét veszti. És legyünk őszinték magunk- kal, melyik szülőnek ne tenne jót, ha mindössze öt órára *offline* lehetne?

- » Fogadjuk el a kihívást közösen! A Gen R Mozgalom havi kihívásai nem korhatárosak. Hideg zuhany, hétvége okostelefon nélkül, egyórás séta fülhallgató nélkül – teljesítsék a kihívást gyermekeikkel együtt vagy még jobb, ha hagyják saját magukat kihívások elé állítani. Az a kamasz, aki „próbára teheti” a szüleit, az játékban marad.
- » A kényszerről és a nyomásról beszél- jünk, ne a telefonról! Az olyan típu- sú mondatok, mint „*állandóan csak a telefonodon lógsz*”, csírájában fojt- ják el a beszélgetést. Ellenben egy olyan mondat, mint az „*úgy látom, túl sok mindennel kell megbirkóz-*

nod – hogy győzöd mindezt?” meg- nyithatja a párbeszédet. A telefon a tünet. A kényszer és a nyomás pedig a kiváltó ok.

Az egyensúly családi ügy. Gyerme- keinknek olyasvalamivel kell szem- benézniük, ami eddig nem létezett. Mi nem tudjuk kikapcsolni a világot helyettük, ellenben megmutathat- juk nekik, hogy az egyensúly igenis elérhető – azzal, hogy mi magunk is egyensúlyban élünk, hogy nem ítéлке- zünk, és hogy a megfelelő pillanatban ott hagyunk egy megfelelő sajtóter- méket heverni az asztalon.

Tökéletes élet nem létezik. Csak az az élet létezik, amelyet mi élünk, és amelyre a gyermekeinket is tanítjuk. A Gen R Mozgalom jelentheti az első és talán leg- fontosabb lépést a gyermekeink számá- ra, amely elvezeti őket egy jobb jövő felé.



Az indián nyár kincsei

A nyárutónak különleges varázsa van – ott, ahol eddig virágok nyíltak, egyszer csak gyönyörű piros, narancssárga és sötétlila termések jelennek meg, melyek augusztus vége és október között érnek be. Talán észre sem vesszük őket, pedig a legértékesebb kincsek közé tartoznak.

BÁMULATOS BOGYÓK

- » A berkenye parkokból és erdőszélekről ismert, azonos nevű cserje fanyar, savanykás ízű termése. Nyersen rendszerint nem fogyasztjuk, de hőkezeléssel kiváló dzsem, zselé vagy szósz készíthető belőle, amelyet többek között vadhúsok mellé tálalhatunk. A berkenye íze az első fagyok után többnyire lágyabb, kevésbé fanyar.
- » A csipkebogyó, vagyis a vadrózsa piros termése az egyik legjelentősebb természetes C-vitamin-forrás. Többnyire teát, szörpöt, lekvárt készítenek belőle. A megfelelően kiszáritott csipkebogyó több hónapon át megőrzi aromáját és értékes hatóanyagait.
- » A homoktövis sűrű bozótot alkotó, tövises cserje, melyet a nyár végén fénylő, narancssárga bogyók lepnek el. Jellemzően szörpök, szirupok, lekvárok készülnek belőle. A homoktövis termésének begyűjtése a tüskék miatt nem egyszerű, ezért a bogyókat gyakran a kis ágakkal együtt szedik le a cserjéről, mert fagyasztás után sokkal könnyebb őket lerázni az ágról.
- » Az aróniát gyakran hívjuk fekete berkenyének is. Termésével sokszor ízesítjük a mustot, a lekvárokat, a süteményeket vagy a szárított gyü-

mölcskeverékeket. Átütő, rendkívül savanyú íze miatt gyakran kombináljuk édesebb gyümölcsökkel, például almával vagy körtével.

- » A fekete bodza nyers vagy nem megfelelően hőkezelt termése emberi fogyasztásra alkalmatlan, ám, ha alaposan megfőzzük, finom szirup, szörp, dzsem vagy zselé készülhet belőle.
- » A húsos som kevésbé ismert kincseink közé tartozik. Fényes, piros, olajbogyóra emlékeztető termések kellemes, édes-savanyú ízüknek köszönhetően tökéletes kiegészítői lehetnek a lekvároknak, szirupoknak, kompótoknak, mártásoknak. A húsos som termesztése régi hagyományokra tekint vissza Közép-Európában.

MIÉRT FOGYASSZUK?

A szóban forgó őszi termések mindegyikének kicsit más az összetétele, de mindegyikük rengeteg rosttal, vitaminnal, ásványi anyaggal és változatos növényi festékanyagokkal gazdagíthatja az étrendünket. A csipkebogyó és a homoktövis elsősorban C-vitamin-tartalmáról vált híressé, azonban ez a fajta vitamin érzékenyen reagál a hőre, az oxigénre és a hosszú tárolásra, így a főzött szirupokban vagy lekvároknak

kevesebb marad belőle, mint a friss termésekben. A narancssárga és a piros bogyók karotint tartalmaznak, amit szervezetünk a bőr, a nyálkahártyák, valamint a látás minőségének megőrzésében fontos szerepet betöltő A-vitamin-forrásként tud hasznosítani.

Az arónia és a fekete bodza elsősorban a polifenolok közé sorolt antocianinoknak köszönheti a sötét színét. A berkenye, a húsos som, a csipkebogyó és az arónia ráadásul szerves savakat és pektint is tartalmaz. A legtöbb rostanyag úgy nyerhető ki ezekből a termésekből, ha a gyümölcsök húsát is elfogyasztjuk, például püré vagy dzsem formájában.

MIRE FIGYELJÜNK?

A csipkebogyó, a fekete bodza, a berkenye és a húsos som begyűjtésének is csak abban az esetben vágjunk neki, ha biztosak vagyunk abban, hogy egyértelműen felismerjük őket. Kizárólag az érett, ép terméseket szedjük le, amelyeken nem látjuk gomba, rothadás vagy sérülés nyomait, és csakis tiszta környezetből begyűjtött gyümölcsöket vigyünk haza. Feldolgozás előtt alaposan válogassuk át és mossuk meg őket – távolítsuk el az éretlen bogyókat, valamint a növény zöld részeit, a kocsányokat, a leveleket és a fás részeket. A csipkebogyó esetében fontos, hogy a termés magjait és finom szőrszálait is eltávolítsuk, mert azok irritálhatják a bőrt, a szájüreget és az emésztőrendszert is (szűrjük, passzírozzuk át).





CSODÁS NYÁRUTÓ

Amikor ránézek ezekre a termésekre, mindig ámulatba ejt, milyen bőkezű is a természet. Reklámokra és vonzó csomagolásokra sincs szüksége ahhoz, hogy a mezőkön, a földutakon vagy a kertben sétálgatva felfedezzük a kincseket, amelyek már generációk óta velünk élnek a Földön. Talán pont ezért is szeretem annyira a nyárutót. Eszembe juttatja, hogy a legértékesebb dolgok mindig lassan és észrevétlenül érnek be – csakúgy, mint bizonyos dolgok a saját életünkben.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

SÜLT KACSAMELL BERKENYEZSELÉS MÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK: a zseléhez 1 kg érett berkenye (ideális esetben az első fagyok után szedett termés), 2 savanykásabb alma, 800 ml víz, 500 g 2:1 befőzőcukor, 1 citrom leve.

A sültözhöz 2 kacsamell, só, bors; a mártáshoz 1 mogoróhagyma, 200 ml száraz vörösbor, 150 ml kacs- vagy marhahúsalaplé, 2 evőkanál berkenyезselé, 20 g hideg vaj, 2 szál friss kakukkfű.

ELKÉSZÍTÉS: A berkenyebogyókat letépkedjük a kocsányokról, megmosuk, majd a felkockázott almával együtt lábasba tesszük. Felöntjük vízzel, és lassan, 30-40 percig főzzük, míg a gyümölcsök megpuhulnak. Ezután finom szűrőn átszűrjük, nem erősen nyomva – a zselé így szép tiszta lesz. A kapott gyümölcslé-

hez hozzáadjuk a citromlevet és a befőzőcukrot, kevergetve 3-5 percig főzzük. A forró zselét üvegekbe öntjük, lezárjuk, és 5 percre fejjel lefelé fordítjuk.

A kacsamellet bőrét óvatosan beirdaljuk, ügyelve, hogy a húsba ne vágjunk bele. Mindkét oldalról sózzuk, borsozzuk, majd bőrével lefelé, serpenyőben aranybarnára pirítjuk. Ezután 180 °C-ra előmelegített sütőben, 6-8 perc alatt készre sütjük. Miután elkészült, félretesszük pihenni.

A serpenyőből kiöntjük a kisült zsiradék egy részét, és a maradékon megpirítjuk az apróra vágott mogoróhagymát. Hozzáöntjük a vörösbort, és addig forraljuk, amíg a mennyisége a felére csökken. Hozzáadjuk az alaplé és a kakukkfűvet, hagyjuk egy kicsit rotyni, végül belekeverjük a berkenyезselét, amely finoman megédesíti és lágyan besűríti a mártást. Levesszük a tűzről, belekeverjük a hideg vajat, hogy selymes és fényes legyen. Krumplipürével tálaljuk.

HÚSOS SOM ÉS KÖRTEDZSEM FAHÉJJAL

HOZZÁVALÓK: 500 g érett húsos som, 500 g érett körte, 350 g nádcukor, 1 citrom leve, 1 rúd fahéj, ½ vaníliarúd kikapart belseje.

ELKÉSZÍTÉS: A húsos somról eltávolítjuk a kocsányokat, megmossuk, lábasba tesszük. Hozzáadunk néhány evőkanálnyi vizet, és lassan puhára főzzük. Ezután szitán átpasszírozzuk, hogy eltávolítsuk a magjait. A körtét meghámozzuk, kivágjuk a magházat, majd apró darabokra vágjuk. A cukorral, citromlével és fahéjjal együtt hozzáadjuk az átpasszírozott somhoz. Időnként kevergetve 30-40 percig főzzük, míg a körte megpuhul és a dzsem besűrűsödik. Végül kivesszük a fahéjat, és a forró dzsemet üvegekbe töltjük, lezárjuk, fejjel lefelé fordítjuk, és hagyjuk kihűlni.

NARANCSSOS HOMOKTÖVISSZIRUP

HOZZÁVALÓK: 300 g homoktövis, 2 bio narancs, 500 ml víz, 250 g méz.

ELKÉSZÍTÉS: A homoktöviset a felvágott narancssal együtt, 10 perc alatt vízben megfőzzük, majd pépesre turmixoljuk, finom szűrőn átszűrjük, és hagyjuk kihűlni. Végül belekeverjük a mézet, átöntjük tiszta üvegekbe és betesszük a hűtőbe.



KINCSEK AZ ENERGY-NÉL

A cikkben említett, értékes bogyók némelyikét az ENERGY is alkalmazza nagy tisztaságú, hatékony készítményeinek előállításakor.

- » A SKELETIN, mely segít megőrizni a csontok, ízületek jó állapotát, erősíti a bőrt és a kötőszöveteket, kollagén, szépia, halolaj, nagy csalan és mangán mellett csipkebogyó-kivonatot is tartalmaz. A csipkebogyóban sokféle vitamin (A, B, C, E, K) található, köztük a legfontosabb a C-vitamin, mely nélkülözhetetlen a kollagén beépüléséhez, a csontok, ízületek, izmok és a bőr regenerálódásához, a reuma gyógyításához. Stresszellenes hatású, segíti az immunrendszert, gátolja a fertőzések kialakulását.
- » Fekete bodzát tartalmaz a RENOL és az OFFTUSIN is. A fekete bodza egy szólás szerint „kilenc betegség gyógyítója”. Gazdag C-vitaminban, antibakteriális hatású fitocidokat tartalmaz, emellett az érfalak rugalmasságára jótékonyan ható rutin is található benne. Segíthet a belek és a húgyhólyag betegségeiben, gyulladásgátló, vízhajtó hatású.
- » Az ORGANIC SEA BERRY POWDER egyedülálló, koncentrált hatóanyag-tartalmú homoktövispor. AZ ENERGY a Tibeti-fennsík csodálatos, tiszta, organikus talaján termő homoktöviset használja a készítményéhez. Erősíti a meggyengült szervezetet, jótékony az idegrendszerre, daganatellenes hatású, gyógyítja a nyálkahártyákat, felgyorsítja a sebgyógyulást – hogy csak néhányat említsünk kivételes tulajdonságaiból.

A SZERK.

A fitoterápia szemszögéből (57.)

Felelősség önmagunkért

A buddhista filozófia lényege erőszakmentességet, minden élőlény iránti tiszteletet, mély együttérzést, önzetlen és tiszta szeretetet hirdet. Követői úgy tartják, hogy ez a „felébredett” tudat legtermészetesebb állapota. Alapvető elméletének lényege az is, hogy ne másoktól, külső segítőktől várjuk el boldogságunk megélését, hanem saját tetteink, gondolataink, elménk tisztasága által vállaljuk a felelősséget önmagunkért és eszerint cselekedjünk. A *buddha* egy szanszkrit szó, jelentése a „felébredett”, a „megvilágosodott”, mely elválaszthatatlan az önzetlenségtől, a tiszta szeretettől.

„Az teszi széppé a sivatagot (...),
hogy valahol egy kutat rejt.”

(Antoine de Saint-Exupéry)

Az eredendő filozófiai bölcsesség nevét kapta az ENERGY egyik terméke, a BUDDHA ESSENCE, amely valóban tökéletesen képviseli a nevét. Úgy a belső tisztaságban, mint a felelősségvállalásban önmagunkért és másokért.

BUDDHA ESSENCE KÁSA

A BUDDHA kása 100%-ban természetes alapanyagokból, a bioritmus alapú táplálkozás és a HKO elvei szerint került összeállításra. E harmonizáló hatású, reggeli kása igazodik a szervezet tápanyagigényéhez és bioritmushoz, a megfelelő időpontban biztosítja testünk számára a lehető legkíméletesebben feldolgozott és egymással kölcsönösen harmonizáló, esszenciális tápanyagokat. A nagy gondossággal tervezett kása összetevőire a különleges minőség, tökéletes tisztaság jellemző. Kémiai adalékanyagoktól, tartósítószerektől mentes, nem tartalmaz glutént, állati eredetű tejet, hozzáadott cukrot sem. A kása finoman melegíti a szervezetet és erősíti az immunrendszert.

Összetételében is a HKO alapelvei dominálnak, ezért preventív hatásúak, terápiás jellegűek, harmonikusak, ezzel is megerősítve a Fém elemű tüdő és vastagbél csíjét. A kása nem terheli az emésztőrendszert,

energetikailag kiegyensúlyozott, magas tápértékű, könnyen emészthető. Rostban, fehérjében, poliszacharidokban és zsírokban gazdag. A kása teljes értékű reggeliként, energiát adó, finom tízóraiaként vagy uzsonnaként is fogyasztható.

ÖSSZETÉTELE A HKO TÜKRÉBEN

Megtaláljuk benne a zabpelyhet, amely a lép, gyomor, tüdő és vastagbél energetikai pályáját harmonizálja, élénkíti a csít és csökkenti a kiszáradást. A zabpelyh maláta formájában (beáztatott, csíráztatott, majd szárított zabszemek) a leg-egészségesebb. Könnyen emészthető poliszacharidokat, fehérjét és rostot tartalmaz. A zabpelyh fogyasztása egész évben, de főképp ősszel ajánlott. Támogatja az emésztést, hidratálja a bélrendszert, segít megszüntetni a székrekedést és a bélgázokat, normalizálja a vércukorszintet, segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását. B-, E-vitaminban, káliumban, kalciumban, nátriumban, foszforban, vasban, mangánban, magnéziumban, cinkben, pantoténsavban és folsavban gazdag.

Tartalmaz kínai ördögcárnát (*Goji*), mely melegítő jellegű, gyarapítja a tüdő és a vesék jinjét, táplálja a máj vérét enyhén pótolja a vesék jangját,

elűzi a fáradtságot, támogatja az alapeszszencia termelődését. A Tibeti-fennsík-ról származó, így a legjobb minőségű, adaptogén gyógynövény. Hatóanyagai kivételesek, segítenek a stresszes időszakokban elűzni az álmatlanságot, növelve a szervezet fizikai és pszichikai ellenálló képességét. Támogatja az immunrendszert, csökkenti az allergiás tünetekkel összefüggésben álló antigének mennyiségét. Antioxidánsai óvják a sejteket, semlegesítik a szabad gyököket, támogatják a mérgeanyagok kiürülését a szervezetből. A goji csillapíthatja a csípő és a térd fájdalmát, élesíti a látást, és kiváló impotencia esetén. Csökkenti a magas vérnyomást és a koleszterinszintet – cukorbetegségben kifejezetten ajánlott. Javítja a vérképzést. B1-, B2-, C- és A-vitaminban, karotinoidokban, kalciumban, cinkben, vasban és szelénben gazdag.

Alkotóeleme a kiemelt minőségű piemonti mogoró. Harmonizálja a középső melegítőt, tonizálja a csít és a vért. Elsősorban telítetlen ómega-9, ómega-3 zsírsavakban gazdag. Nagy mennyiségben tartalmaz fehérjéket, káliumot, kalciumot és magnéziumot is.

A liofilizált banánpor hűsítő jellegű, megerősíti a jint és a csít, hidratálja a gyomrot és a tüdőt. Könnyen emészthető, gyerekeknek, betegségek következtében legyengülteknek



is ideális. Segíthet megakadályozni a magas vérnyomás kialakulását, hozzájárul a méreganyagok eltávolításához, csökkenti a koleszterinszintet. B6-vitamin tartalma kiemelkedő. A benne található szerotoninnak és magnéziumnak köszönhetően kiváló táplálék a stressz által leterhelt, szellemi munkát végzők számára. A banán oldódó és oldhatatlan rostok értékes forrása, amelyek javítják a bélmozgást székrekedés esetén, hasmenésben nyugtatják az emésztőrendszert. A banán segít eltávolítani a testből a húgysavat, ezzel csökkenti a reumás betegségek kialakulásának kockázatát.

A szárított kókusztej semleges jellegű, kiűzi a hideget, hiányos jin esetén hűsíti a forróságot, erősíti a jint. Adalékanyagoktól mentes, 100%-ban tiszta alapanyag, mely a legtöbb jótékony anyagot megőrzi a kókusztejben.

A karob (Szentjánoskenyérfa termése) felmelegíti a szervezetet. Beltartalmában van egy gluténmentes poliszacharid, amely nagy mennyiségben tartalmaz emésztésjavító, a tápanyagok felszívódását támogató, oldhatatlan rostokat. Erősíti a bélrendszer, a gyomor működését, reflux esetén kifejezetten ajánlott. Kalciumot, nátriumot, káliumot, A-, C- és E-vitamint, cseresavakat, enzimeket tartalmaz.

Nem tartalmaz azonban stimulálószer (teobromint, koffeint), így kisgyerekek, hiperaktivitásban vagy ADHD-ban szenvedők is fogyaszthatják.

Az ehető krizantém hűvös jellegű, tisztítja a forróságot, semlegesíti a méreganyagokat a bőrben, nyugtatja a májat, erősíti a máj jinjét és tisztítja a szemet (szemszárazság, kipirosodás, duzzadás). Méregtelenítő hatása, használják lázas, gyulladásos betegségeknel, köhögéscsillapításra, torokgyulladás esetén, fejfájásra valamint magas vérnyomás csökkentésére.

A *pumpkin spice* fűszerkeverék melegítő jellegű, támogatja az emésztést, megerősíti a védő csít. Fahéjat, szegfűborsot, fekete borsot, szegfűszeget, szerecsendiót, vaníliát és gyömbért tartalmaz. Az ENERGY számára összeállított fűszerkeverékbe kizárólag bio minőségű fűszerek találhatók.

Az ökológiai gazdálkodásból származó, héjával együtt szárított, egész citromból előállított por enyhén szárít és hűsít. Semleges jellegű összetevő, mely támogatja a csít és a vér keringését, tisztítja a forróságot és a nedvességet, eltávolítja a váladékot. Támogatja az emésztést, serkenti a gyomornedvek termelődését, növeli az étvágyat. A-, B-, C- és D-vitamint, káliumot, kalciumot és foszfort tar-

talmaz. Javítja a vas felszívódását. Segít megelőzni a gyulladások és a fertőzések kialakulását, megelőzi a székrekedést.

A finomítatlan tengeri só hűvös jellegű, víz elemhez tartozó összetevő, mely kis mennyiségben alkalmazva tonizálja a veséket és támogatja az emésztést. Számtalan, a szervezet számára fontos ásványi anyagot tartalmaz, így elsősorban természetes jódot.

A HKO szerint a Fém elem az őszi időszak uralkodó eleme. Testünknek ebben az időszakban különösen nagy szüksége van a védelemre, azaz az immunrendszer, a *Wei Qi* védő energia megerősítésére. Ennek a táplálkozásban tudatosan teret adhatunk azzal, ha az egyre hűvösödő időjárás ellensúlyozására melegítő, jang jellegű táplálékot viszünk be a szervezetünkbe. Ezt elérhetjük a BUDDHA ESSENCE fogyasztásával, így kelően felvértezve állhatunk a közelgő tél kihívásai előtt. Magunknak és szeretteinknek is felelősséggel tartozunk az egészségünk megtartásáért! Nekem ezt üzeni BUDDHA...

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

Fogyni szeretnék, a nyirokrendszer beindítása lenne a cél. Főleg has, kar, csípő tájékán van probléma.

A KING KONG termék segít a fogyásban, energiát ad a szervezetnek, heti legalább 4x30 perc, pulzusszámot növelő mozgással együtt (edzés előtt javasolom, 7-8 cseppszámban). Erős méregtelenítő hatása van. A has- és csípőtáji hízás a hormonháztartás változására utal, tipikus menopauza tünet. A nyirokrendszer megfelelő működése a mozgáshoz kötött. Elsődleges ajánlásom a rendszeres testedzés, ami mellé kítűnő választás a KING KONG.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Seprűvéna ellen és a rosszabbodás megakadályozására milyen terápia javasolt? Mivel "kávéfüggő" vagyok, és alacsony a vérnyomásom, milyen kávéízü helyettesítő, de egészséges terméket ajánlana?

A seprűvéna kezelésére a RUTICELIT krémet ajánlom. Kenje be a problémás területeket naponta 2-3x, lencsényi mennyiséggel, vizes kézzel. Az alacsony vérnyomás kezelésére ajánlom a KOROLEN-t, naponta 2-3x3-4 csepp, három hét szünet ritmusban, legalább három hónapig. Kávéízü termék a QI COFFEE, ami instant kávé, cordyceps és peccsétviaszgomba kivonatokkal.

AZ ÉLETED ~~FEED~~ NEM FEED.

Minden nap olyan nyomással nézel szembe, amit a szüleid még nem ismertek.

Folyamatos értesítések csipogása, mások tökéletes élete a kijelzőn, **FOMO**, és mindezek mellett az iskola és az ambíciók könnyörtelen valósága.

A világ azt akarja, hogy folyamatosan 100 %-on pörögj.

Az algoritmusok a figyelmedet akarják.
A hálók az összehasonlítgatásodat.

**FOGADD EL A KIHÍVÁST,
ÉS FORDÍTSD MEG AZ EGÉSZET.**

www.energy.sk/hu/genr



SCAN ME