



vitae

2026. szeptember

Újdonság:
AUXILIUM és SALVIUM

Vegyük fel
újra a ritmust
szeptemberben

A test jelzései:
visszerek



Szeptemberi ajánlatunk

A szeptember a nagy változások időszaka. A nyár lassan véget ér, a nappalok rövidülnek, testünk pedig elkezd alkalmazkodni a változó hőmérsékleti értékekhez, valamint a munkahelyi és iskolai körforgásba való visszatéréssel járó terheléshez. Ahhoz, hogy ezen a kihívásokkal teli időszakon fáradtságérzet és meghűléses betegségek nélkül jussunk túl, fontos, hogy az őszi első havában a szokásosnál is nagyobb figyelmet fordítsunk a prevencióra.

Szeptemberre egy olyan, már sokat bizonyított terméktriót ajánlunk a figyelmükbe, melynek segítségével könnyedén megőrizhetik vitalitásukat és jó kondíciójukat. Elmondható, hogy az immunrendszer működését segítő VIRONAL kifejezetten erre az évszakváltó időszakra teremtett. A szervezet védekezőképességére kifejtett, komplex hatásával hatékony védelmet biztosít a vírusokkal szemben, amelyek a hűvösebb idő beköszöntével könnyörtelenül terjedni kezdenek. Éppen ezért ne felejtsek el időben adagolni a VIRONAL-t az új tanévet már oly nagyon váró kisiskolásoknak!

A VIRONAL hatásait remekül kiegészíti a FLAVOCEL. Energiával tölti fel a testet – így könnyebben felvesszük a szeptemberi tempót, ráadásul nélkülözhetetlen segítséget nyújt akkor is, amikor végtelenül kimerültnek érezzük magunkat.

A terméktrió harmadik készítménye a DROSERIN, melynek segítségével kívülről is felerősíthetjük az előzőekben ajánlott, két értrend-kiegészítő hatásait. Az egyre nedvesebb és hűvösebb időben ugyanis talán a légutaknak kell a legnagyobb terheléssel szembenéznük. Kenjék be a mellkasukat és a nyakuk elülső részét DROSERIN-nel, hogy megerősítsék tüdejük működését. A krém gyógynövényes illata azonnal csillapítja a légutak irritációját is. Vigyék fel a krémet este, lefekvés előtt a nyugodt alvásért, vagy reggel prevenció céljából, ha tudják, hogy sok emberrel körülvéve vagy klimatizált helyiségben fogják eltölteni a napot.

Ne feledjék, hogy a prevenció mindig a legegyszerűbb gyógymód. Elég egy kis odafigyelés ahhoz, hogy az őszi szezonba problémamentesen és energiával telve ugorhassanak fejést. Mert aki felkészült, azt nem érheti meglepetés!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitaE klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felélős 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

Újdonság: Auxilium és Salvium	4
Lehetőségek tárháza	7
Hogyan támogassuk a szervezetünket: ha jönnek a dolgozók hétköznapi	9
Vegyük fel újra a ritmust szeptemberben	10
Megelőzhetjük az őszi betegségeket	11
Klubprogramok, klubinformációk	12
Jó hírem van: az Ocusan működik!	14
Hatékony segítség a szemnek	15
A test jelzései: visszerek	16
Mint illóolaj, a természetes frissesség	19
Harmonizáló Stimaral	19
Az elemek egymásra hatása	20
A fitoterápia szemszögéből: Micimackó, a mézvadász	22
Tanácsadás a neten	23



Újdonság

Auxilium és Salvium

Emlékeznek arra az érzésre, amikor gyerekként még úgy tűnt, hogy a nyári vakáció végtelen hosszúságú? A gondtalan napok szép lassan teltek, és tele voltunk energiával. De most térjünk vissza napjaink valóságába! A mai kor nem csak teljesítményt vár el tőlünk – a lehetetlent követeli. Állandóan legyünk elérhetőek, hatékonyan végezzük a munkánkat, empátikusak legyünk otthon, sportoljunk, tanuljunk, képezzük magunkat, és mindemellett őszintén mosolyogjunk. Mi ennek az eredménye? Világjárvány – a kiégés, a krónikus fáradtság, az agyi köd és a szorongás világjárványa. Ezért nagy örömünkre szolgál, hogy bemutatathatjuk az ENERGY két újdonságát: az AUXILIUM-ot és a SALVIUM-ot. A két testvért, a két alapelvet. Egy pajzsot és egy kardot, amelynek segítségével hatékonyan vehetjük fel a harcot a napjainkban uralkodó kaosszal.

AUXILIUM, A VÉDŐPAJZS

Természetes védőpajzs, mely oltalmaz a minket körülvevő, „őrült” világgal szemben. A latin eredetű AUXILIUM szó jelentése: segítség. A készítményre azonban ne egyfajta mankóként, hanem afféle állványzatként tekintsenek. Egy szilárd építményként, amelyre idegrendszerünk bátran támaszkodhat, ha odakint tombol a vihar. A piacon kapható készítmények hatása általában vagy túl gyenge (gyógyteák, melyeknek fantasztikus az illata, de nem változtatnak semmin), vagy túl erős (olyan kémiai alapú termékek, amelyek egyszerűen „kikapcsolják” az érzelmeket). Az AUXILIUM viszont az arany középuton halad. A célunk nem az volt, hogy az AUXILIUM „kiüsse” Önöket, hanem az, hogy olyan eszközöket biztosítsunk a szervezetük számára, amelyek segítségével testük egyedül is képes lesz könnyed eleganciával és belső nyuga-

lommal kezelni a kialakult helyzetet. Az AUXILIUM az idegrendszer „üzemanyaga”.

Egyedülálló módon, három szinten fejti ki a hatását.

1. hatás: fülön csípi az energiatolvajt (kortizol)

Amikor stresszt élünk át, testünket elárasztja a kortizol – egy hormon, amely folyamatos feszültséget tart fenn: „harcolj vagy menekülj”. A kortizol hatásos, ha egy oroszlán kerget minket, de pusztító, ha a határidők üldöznek. Az AUXILIUM a világ két legerősebb stresszellenes gyógynövényét tartalmazza, az adaptogén hatású *ashwagandhát* és *Rhodiola roseát*.

A gyógynövények világában léteznek „celebek”, amelyekről az újságok írnak, valamint „legendák”, amelyekről a több ezer éves szövegekben olvashatunk. Az

ashwagandha és a *Rhodiola* a második kategóriába tartoznak. Ezek a növények már önmagukban is rendkívül erős játékosok, de amikor egy kapszulában találkoznak egymással, olyasmi történik, amit a szakértők szinergiának, mi pedig „botanikai mágiának” nevezünk. Két, teljesen eltérő világ találkozásáról van szó. A forró, földes India és a hűvös, zord észak randevújáról.

Miért pont ezt a kombinációt tartjuk az egyik leghatékonyabbnak a természetgyógyászatban? Ahhoz, hogy megértsük ennek a párosnak az erejét, először azt kell megnéznünk, miben a legerősebb ez a két növény külön-külön.

» Az *ashwagandha* (indiai ginszeng) az ájurvéda szerint egy földes elem. Legfőbb feladata, hogy leföldelje az embert. Amikor úgy érezzük, hogy csaponganak a gondolataink és a környezetünk játszik az idegeinkkel,



mással összeveszni, ha az egyik nyugtat, a másik pedig élénkít?” Nos, épp ez a lényeg, hogy ettől egyáltalán nem kell félni, mert nem egymás ellen hatnak, hanem kitöltik azokat a lyukakat, amelyeket a másik esetlegesen ott hagy. Közös erővel alakítják ki azt az állapotot, amely a mai ember számára magát a Szent Grált jelenti – ez pedig nem más, mint a nyugodt éberség.

Mindkét növény adaptogén hatású. Nem gyógyszerek, amelyek bármire is rákényszerítik a testet. Olyan diplomáták, amelyek feltérképezik, mire is van szüksége a szervezetnek. Ez az intelligens szabályozó hatás a két növény erejének egységesítésével még kiemelkedőbbé válik. A Rhodiola mérsékli az ashwagandha túlzott tompító, míg az ashwagandha csökkenti a Rhodiola túlzott élénkítő hatását – az eredmény pedig a tökéletes egyensúly.

2. Hatás: boldogsággýár (szerotonin)

Sokan nem feltétlenül azért rosszkedvűek, mert pesszimisták, hanem mert biokémiai okok húzódnak meg a rossz kedélyállapotuk hátterében. Agyuk számára nem állnak rendelkezésre olyan „tégglák”, amelyekből felépíthetnék maguknak a boldogság házát (szerotonin). Az AUXILIUM nagy mennyiségben biztosítja számukra az ehhez szükséges „építőanyagot”: B6-, B9-, B12-, valamint D3-vitamint, amelyek nélkül a „jókedv-termelés” egész egyszerűen lehetetlen.

3. Hatás: simogató nyugalom (pihenés)

Ismerik azt a bizonyos gyomorszorító érzést, azt a kellemetlen „gyomorideget”, amelyet az izmok összehúzó idegek okoznak? Ennek oldásában lehet segítségünkre az *aqumin* – az Atlanti-óceán tiszta, északi vizeiben élő algákból kivont, tengeri magnézium, amely természetes béta-blokkolóként oldja az izomfeszültséget.

Az AUXILIUM összetételét a levendula illóolaja teszi teljessé, amely nemcsak illatanyagként van jelen a készítményben. Az agy limbikus rendszerével közvetlenül kommunikálva, képes kikapcsolni a vészjelzéseket. Az éltrend-kiegészítő gyártásakor speciális mikrokapszu-

lázási technológiát alkalmazunk, amely során a folyékony formában ismert illóolajat por állagúvá alakítjuk. Ennek köszönhetően kapszulákba tudjuk tölteni anélkül, hogy megbontaná a többi kivonat egységét, illetve garantálni tudjuk, hogy pontosan ott szabadul fel a szervezetben, ahol kell, és ahol maximálisan ki tudja fejteni a hatását.

SALVIUM, AZ ÉLÉNKÍTŐ

Császári energia és kiegészítés nélküli *flow*. Amennyiben az AUXILIUM a védőpajzs és a nyugalom kikötője, úgy a SALVIUM a vitorlába kapó szél. A termék neve a *salvare* (megmenteni) és a *salvia* (gyógyítani) szavakból ered. Hatékony segítség azokon a napokon, amikor teljesítményt kell nyújtanunk, de nem szeretnénk közben kimerülni, kiegészíteni. Talán Önök is jól ismerik az alábbi mókuske-reket: fáradtak, ezért isznak egy kávét, idegesek és szétszórtak, ezért isznak még egyet, este aztán nem tudnak elaludni, így reggel hullafáradtan kelnek. A SALVIUM megtöri ezt az ördögi kört, és a koffein korszaka végét ér.

Képzelték maguk elé egy égő papírlapot és egy izzó széndarabot. Látják a különbséget? A koffein a papírlap: gyorsan lángra kap, erősen füstöl, de egy pillanat alatt elég, és csak hamu marad utána. A SALVIUM az izzó széndarab, amely órákon át ugyanolyan meleget ad.

A készítmény titka az igazi, hétéves koreai ginszengben rejlik. A legtöbb hasonló jellegű termék előállításához olcsó, fiatal ginszengot használnak a gyártók. Mi egy olyan gyökér mellett tettük le a voksunkat, amely hét éven át érkezik a földben, és amelyben pont a 6-7. év derekán megy végbe egy ámulatba ejtő, „alkimista” változás, ugyanis drámaian megnő benne a ginzénózidoknak nevezett anyagok mennyisége, melyeknek emellett megváltozik molekuláris szerkezete is. Struktúrájuk sűrűbbé és komplexebbé válik, így azt a sejtek energiatermelő központja (mitokondrium) könnyebben tudja hasznosítani. A SALVIUM tehát ennek köszönhetően nemcsak élénkít, de fel is tölti a mitokondriumokat. Olyan tonikról van szó, amely erősíti az immunrendszert, javítja a memóriát, növeli a libidót és fokozza az életkedvet.

az ashwagandha biztosíthatja számunkra azt a puha paplant, amelynek ölelésében képesek leszünk megnyugodni. Csökkenti a kortizolszintet, segíti a nyugodt, mély alvást és a regenerációt. Az ashwagandha jin jellegű növény.

» A Rhodiola rosea (illatos rózsásvarjúháj, más néven aranygyökér) Szibéria és a Skandináv-félsziget barátságatlan, zord vidékein élő gyógynövény. A vikingek annak idején csatába vonulás előtt használták erejük és kitartásuk növeléséhez. A Rhodiola nem álmosít, sőt, pont ellenkezőleg – megvilágosítja az elmét, elűzi a fáradtságot, javítja a koncentrációt és jobb kedvre derít (növeli a szerotoninszintet). A Rhodiola jang jellegű növény.

Talán felmerül Önökben a gondolat: „Rendben, de akkor nem fognak egy-

Ahhoz, hogy megértsük a SALVIUM által kínált energia működését, most „apróra kell zsugorodnunk”. Be kell ugyanis pillantanunk sejtjeink mikrovilágába, ahol a történet lényege zajlik, ahol a valódi életerő születik.

Sejtszintű erőmű

Testünk minden egyes sejtjében (amelyből több billió van a szervezetünkben) apró sejtsszervecskék, úgynevezett mitokondriumok úszkálnak. Képzeljék ezeket maguk elé egyfajta mikroszkopikus erőművekként. Egyetlen feladatuk, hogy a táplálkozással és a légzéssel bevitt „nyersanyagokat” (cukrokat és oxigént) ATP-molekulákká alakítsák. Az ATP (adenozin-trifoszfát) az élet „energetikai fizetőeszköze”. Használni szeretnék valamelyik izmukat? Ahhoz ATP-re van szükség. Szeretnék egy bonyolult feladatot megoldani a munkában? Agyuk ennek érdekében hatalmas mennyiségű ATP-t éget el. Szeretnék megóvni magukat a vírusfertőzésektől? Immunsejtjeiknek ehhez ATP-molekulákra van szükségük.

Fiatal korunkban testünk erőművei 100%-on működnek. Tiszták, hatékonyak és újak. Azonban a stressz, az egészségtelen táplálkozás, a mérgeanyagok és a kor hatására veszítenek termelőképességükből. Működésük hatékonysága csökken, tiszta energia helyett rengeteg „füstöt” állítanak elő (úgynevezett oxidációs stresszt és szabad gyököket), az erőművek tehát zihálva „köhögnek”, miközben egyre kevesebb energiát termelnek. Mi ennek a következménye? Állandóan kimerültnek érezzük magunkat, még akkor is, ha jól aludtunk. Testünk megkapja ugyan az üzemanyagot (a táplálékot),

de képtelen azt hatékonyan mozgásra és gondolkodásra transzformálni.

Pontosan ekkor kell, hogy színre lépjen a SALVIUM sztárösszetevője, a hétéves koreai vörös ginszeng.

A legtöbb hatóanyag csak stimulál, tehát arra kényszeríti az erőműveket, hogy hiteltre termeljenek. A ginzénoidok, az érett ginszengben található, értékes hatóanyagok azonban szerelőként működnek. Nézzük meg, mire képesek!

- » Megtisztítják a szűrőket (antioxidáns védelem): a ginszeng segít eloszlatni az erőművek által termelt „mérgező füstöt” (a szabad gyököket), így megóvja a mitokondriumok falát a sérülésekkel szemben.
- » Növelik az energiatermelés hatékonyságát: a ginzénoidok katalizátorként működnek. Segítenek a sejteknek hatékonyabban felszívni a cukrot és ATP-molekulává alakítani azt. Olyan ez, mint amikor egy régi autóból adalékanyagokban gazdag, prémium minőségű üzemanyagot tankolunk, amely megtisztítja a csöveket a motorban.
- » Növelik az erőművek számát (biogenezis): egyes kutatások arra utalnak, hogy az adaptogének képesek új mitokondriumok felállítására serkenteni a sejteket. Több erőmű több energiát tud termelni. Amennyiben a szervezetünkben található mitokondriumok újra teljes fordulatszámon kezdenek dolgozni, azt a testünk egésze azonnal megérzi. Nemcsak arról van szó, hogy egyáltalán nem leszünk fáradtak, hanem egy teljes körű újraindításban lesz részünk.

- » Javítják a memóriát és erősítik a koncentrációt (az agy a legnagyobb felhasználó): az agy a test teljes súlyának mindössze 2%-át teszi ki, de az energiánk közel 20%-ára tart igényt. Amennyiben az idegsejtek mitokondriumai jobban működnek, a gondolkodásunk felgyorsul, memóriánk pedig új életre kel. Az agy végre elegendő energiát kap a számítások elvégzéséhez.
- » Erősítik az immunrendszert (állig felfegyverzett hadsereg): az immunsejtek csak úgy falják az energiát. Rengeteg ATP-molekulára van szükségük ahhoz, hogy meg tudják semmisíteni az illetéktelen behatolókat. Az erős mitokondriumok tettekre kész immunrendszert biztosítanak.
- » Fokozzák a libidót és növelik az életkedvet: a szexuális energia és életerő szintje pontosan tükrözi a test energetikai egyensúlyának állapotát. Az a test, amelynek energiaszintje épp csak elegendő a túléléshez (légzés, emésztés), az ki fogja kapcsolni az olyan „nélkülözhető” funkciókat, mint amilyen a libidó. Ellenben, ha az erőművek teljes fordulatszámon működnek és energiátútermelés lép fel, a test ismét bekapcsolja a szaporodás, az alkotás és az örömszerzés iránti vágyat.

Egyedülálló szinergia: tűz és víz

A SALVIUM nem csupán élénkítő hatását, az önmagában kevés lenne. A SALVIUM az egyensúly mesteri megalkotója. Maga a ginszeng az erős „tűz” (jang). Ahhoz, hogy ne „égessen meg” és ne tegyen



idegessé minket, egyesítettük a „vízzel” (a jinnel), azaz az AUXILIUM-ból ismert összetevőkkel.

- » Az indítómotor (ginszeng) teljesítőképességet, koncentrátságot és fizikai erőt biztosít.
- » A stabilizátor (ashwagandha és magnézium) ügyel arra, hogy ne fokozódjon a stressz, a test nyugodt, az elme pedig fókuszált maradjon.
- » Az üzemanyag (B- és D3-vitaminok) nélkülözhetetlen tápanyag az idegek számára, ha azt akarjuk, hogy bírják a nagyobb fordulatszámot.
- » Biztosíték (levendula-illóolaj) felügyeli, hogy a rendszer olajozottan működjön. Közvetlenül nyugtatja az agyriadóközpontjait, és segít megakadályozni a belső feszültség vagy remegés kialakulását. A stressz éles peremeinek legömbölyítésével egyértelmű feladatot lát el: biztosítja az agyat arról, hogy bár teljes gőzzel haladunk előre, az út sima és biztonságos.

Mindez olyan állapotot eredményez, amelyet a sportolók és a felsővezetők egyszerűen csak flow-nak neveznek. Reggel kipihenten ébrednek. A munká-

ban összeszedettek és koncentráltak. Ami pedig a legfontosabb: este van elég erejük a családra vagy a sportra, és nem érzik túlterheltnak magukat.

HÁT ÉN IMMÁR KIT VÁLASSZAK?

Melyik készítmény lenne ideális számomra, az AUXILIUM vagy a SALVIUM? A szóban forgó készítményeket úgy terveztük meg, hogy kiegészítsék, ne pedig kizárják egymást. Ennek ellenére mindkét terméknek megvan a maga specifikus szerepe a modern ember életében.

- Hívják segítségül az AUXILIUMOT, ha:
- » úgy érzik, régóta nagy nyomás alatt és feszültségben élnek,
 - » alvásproblémáik vannak, esténként nehezen tudnak kikapcsolni vagy szoronganak,
 - » úgy érzik, szinte nem kapnak levegőt, és kicsúszott a lábuk alól a talaj,
 - » mentális egészségük mindennapi karbantartást igényel.
- Hívják segítségül a SALVIUMOT, ha:
- » már egy ideje „hitelre” működtetik az erőműveiket és megterhelő időszak előtt állnak,

- » teljesítményt kell nyújtaniuk (a munkában vagy a sportban, esetleg mindkettőben), de a kávé már nem hat vagy túlságosan felizgatja Önöket,
- » úgy érzik, elvesztették a szikrát, a libidót vagy a lendületet,
- » kimerültség utáni regenerációra van szükségük.

Az emberi test egyszerűen fantasztikus – hihetetlen dolgokra képes szerkezetre, de csak vízből még ő sem tud főzni. Az AUXILIUM és a SALVIUM nem varázsszerek, melyek egy csapásra megoldják a problémáikat. Azonban a lehető legerősebb szövetségesek, melyek minden segítséget megadnak a testnek ahhoz, hogy egyedül is képes legyen megoldani a gondokat.

Itt az ideje, hogy ne csak túléljünk, hanem valójában, teljes gőzzel élvezzük az életet! Tiszta fejjel, nyugodt szívvel és elegendő energiával. Az AUXILIUM és a SALVIUM minden segítséget megad nekünk ehhez.

ENERGY GROUP

Lehetőségek tárháza

Fontos tisztában lenni azzal a ténnyel, hogy hiába rendelkezünk a megfelelő eszközökkel, ha nem tudjuk, hogyan fordíthatjuk azokat a javunkra. A SALVIUM és az AUXILIUM erős biokémiai horgonyok ugyan, de a hajó kapitányai mi vagyunk. Ahhoz, hogy ezek a termékek 100%-ban hatékonyak legyenek, összeállítottunk Önök számára egy egyszerűen alkalmazható, napi protokollt.

A cél nem az, hogy a feje tetejére állítsuk az életüket, hanem, hogy „golyóálló” elmét biztosító rituálékat alakíthassanak ki. Apró, mikro-változásokról van szó, amelyek azonban az ENERGY étrend-kiegészítőivel együtt alkalmazva makro-eredményekhez vezethetnek. Fogadják tehát szeretettel az energiával teli nappalokhoz és nyugodt éjszakákhoz vezető programtervezetet!

REGGEL: AKTIVÁLÁS

Ez a SALVIUM felségterülete. Cél: a cirkián ritmus beindítása, a mitokondriu-

mok felébresztése és az agy felkészítése a teljesítményre.

1. Az első a természetes fény legyen (0-10 perc ébredés után). Mielőtt rápillantanának a telefon kijelzőjére (és elárasztanának az agyukat dopaminnal, és az e-mailek generálta stresszel), tegyék ki a szemüket nappali fénynek. Menjenek az ablakhoz vagy az erkélyre. Hogy miért? A retinára eső természetes fény az alábbi jelzést küldi az agynak: „Kezdj energiát termelni!” Ezzel természetes úton beindul a kortizol (a reggeli fajtája egészséges) és a szerotonin termelődése.

SALVIUM hatás: a test készen áll a SALVIUM-ban található ginzénózidok befogadására és azonnali felhasználására.

2. Kávé előtt hidratáljanak! Éjszaka akár fél liter vizet is kiizzadhatnak magukból, ezért az agyuk reggel olyan, mint egy kiszáradt gomba. Igyanak meg egy nagy pohár langyos vizet.

Mikor vegyék be a SALVIUM-ot? Ideális esetben reggeli közben. A ginszeng és a B-, valamint a D3-vitamin akkor tud a legjobban felszívódni, ha az emésztőrendszer épp dolgozik. A reggeliben található zsírok segítik a D-vitamin felszívódását.

3. Hideg zuhany – választható, első-sorban a merészebbeknek ajánljuk. Az is elég, ha a zuhanyozás végén csak 30 másodpercre beállnak a hideg víz alá. Szinergia: a hideg okozta sokk dopamint szabadít fel a szervezetben. A SALVIUM-ban levő Rhodiolával együtt nagyfokú koncentrációt eredményez, amely egész délelőtt kitart.

NAPKÖZBEN: FLOW ÉS STABILITÁS

Cél: az elért magas energiaszint megőrzése és a délutáni visszaesés megelőzése.

1. Blokkokra osztott, intenzív munkavégzés (9:00-13:00). A SALVIUM-nak köszönhetően agyuk teljes kapacitással működik a délelőtti órákban. Használják ezt ki a legnehezebb feladatok elvégzéséhez, és ne hagyják, hogy bármi vagy bárki megzavarja Önöket.

2. Oxigén-szünet (a második kávé helyett). 14:00 óra körül természetes visszaesés tapasztalható. Ahelyett, hogy cukorhoz vagy koffeinhez nyúlnának, végezzenek el egy 5 perces légzőgyakorlatot (például a dobozlégzést: 4 másodpercig tartó belégzés, 4 másodpercig tartó benntartás, 4 másodpercig tartó kilégzés és 4 másodpercig tartó lélegzetvisszatartás). Hogy miért? A technika segítségével több oxigén kerül a vérbe,

és normalizálódik a pulzus. Az adaptogének még mindig dolgoznak a testben, és a légzés segít nekik új lendületet adni, további stimuláció nélkül.

ESTE: MEGNYUGVÁS

Ez az AUXILIUM felségterülete. Cél: a kortizolszint csökkentése, a gondolatok mókuskerekének leállítása és a test felkészítése a regenerálódásra.

1. Digitális napnyugta (lefekvés előtt 2 órával). A képernyők és kijelzők kék fénye blokkolja a melatonin (alvási hormon) termelődését. Amennyiben nyugovóra tézés előtt is dolgozniuk kell, használjanak piros szemüveget vagy állítsák az eszközt éjszakai üzemmódba. Mikor vegyék be az AUXILIUM-ot? Ideális esetben vacsora közben vagy kb. 1 órával lefekvés előtt. A magnéziumnak időre van szüksége, hogy eljusson az izmokba.

2. „Brain dump” (gondolatok papírra vetése). Nem tudnak elaludni, mert szüntelenül arra gondolnak, mi mindent kell elvégezniük másnap? Fogjanak egy papírlapot, és mindent írjanak le.

AUXILIUM hatás: amíg Önök ennek segítségével „kiűritik” a gondolatokat a fejükből, addig az AUXILIUMBAN levő Ashwagandha csökkenti a kortizol stresszhormon szintjét szervezetükben. Ezzel kétoldali támadást indítanak a stressz ellen.

3. Forró zuhany vagy kádfürdő. A meleg víz ellazítja az izmokat, és amikor kiszállunk a kádból, paradox módon lehül közben a testünk, ami azt jelzi az agyunknak, hogy elérkezett az alvás ideje.

Szinergia: a meleg víz és az AUXILIUM-ban található levendula párosa a lehető legerősebb biztonsági jelzés, ami az agy limbikus rendszere felé küldhető.

ARANYSZABÁLY: KÖVETKEZETESSÉG

A biokémia nem mágia, hanem matematika. Egyetlen kapszula nem tesz csodát, ellenben a rendszeresség igen. Az adaptogének (Ashwagandha, Rhodiola, ginszeng) akkor működnek jól, ha a hatásuk felhalmozódik.

Pár hétre szükségük van ahhoz, hogy át tudják állítani a stresszel szembeni reakcióikat.

1. hét: apró változásokra lehetünk figyelmesek – jobban tudunk koncentrálni és könnyebben elalszunk.

2-3. hét: az energiaszint stabilizálódik, nincs több kedélyállapotváltozás.

4.+ hét: testünk „erőműveinek” (mitokondriumok) teljesítménye megújul. Ellenállóbaknak érezzük magunkat.

Adjanak a testüknek időt, meglátják, ezerszeresen meghálálja!

ENERGY GROUP





Hogyan támogassuk a szervezetünket? (16.)

Ha jönnek a dolgos hétköznapiak

A hagyományos kínai orvoslás szemléletmódja szerint augusztus 17. és október 18. között éljük a Fém elem időszakát. Szerveink szintjén ez az elem felügyeli az orr, a tüdő, a lélegzet, a vastagbél és a tudatalatti harmonikus működését. Mindennapi életünkben ennek az időszaknak az első fele, tehát augusztus vége, illetve szeptember első fele még egyfajta kettősséget hordoz magában: még élénken élnek bennünk a nyári emlékek, de már közelednek a hétköznapi kötelességei is.



Ez főleg a gyermekes családok életében nagyobb változás, hiszen újra megkezdődik a tanév, a nyári szabadabb ritmust felváltják a kiszámíthatóbb

napi rutinok, melyek egyfajta keretet biztosítanak nekünk. Ehhez a változáshoz nemcsak a testünknek, hanem a lelkünknek is alkalmazkodnia kell.

Véleményem szerint sokkal könnyebb, ha nem egyik napról a másikra akarunk átállni az őszi „menetrendre”, hanem hagyunk időt folyamatainknak, és lépésről lépésre haladunk át nyárból az őszebe. Ebből a szempontból talán az egyik, ha nem a legfontosabb, a reggeli rutin, amivel megalapozhatjuk a napunk indító energiáját. Reggel az elménk is csendesebb, nyugodtabb még, ilyenkor jóleshet egy bögre tea lassú elkortyolgatása, egy kis szemlélődés az erkélyen vagy a kertben, egy kellemes nyújtás vagy éppen a DROSERIN krém alkalmazása.

MEGNYUGVÁST HOZÓ DROSERIN

A Pentagram rózsát tanulmányozva látjuk, hogy a cseppek közül a VIRONAL

képviseli a Fém elemet, a krém párja pedig a DROSERIN. A „piros” krém előnye, hogy a bőrön keresztül is képes hatni a megelőzésben és fertőzés kezdetén a felső légúti betegségekre; használhatjuk torokra, az arc- és homloküregre, illetve a fül mögé kenve is hatékony. Segíti a hangszálak működését, javítja az arcüreg átjárhatóságát, immunerősítő. Naponta 2x alkalmazhatjuk.

A DROSERIN krém hatásos alsó és felső légúti betegségek kezelésében, influenza, torokgyulladás, arcüreg-, orrmelléküreg-gyulladás, nehézlégzés esetén, fertőzőes gyermekbetegségek tüneteinek enyhítésére, csillapíthatja az ekcéma, az akné, a száraz bőr kellemetlen tüneteit.

A DROSERIN ragyogó tulajdonsága, hogy a benne található hatóanyagoknak köszönhetően kiválóan alkalmazható olyan lelkiállapotokban, melyeket szomorúság, nyugtalanság, sírás vagy szorongás kísér. Pozitív mantrája: „A szépség belülről és kívülről is látszik. Tetszem a világnak és saját magamnak.”

VIRONAL AZ IMMUNRENDSZERÉRT

A VIRONAL bioinformációs gyógynövény-koncentrátum hatóanyagai támo-

gatják az immunrendszert, biztosítják a légzőrendszer egészségét, elősegítik a megfelelő emésztést és a bőr egészséges megjelenését.

A kínai orvoslás szerint a VIRONAL támogatja saját védekezőrendszerünk erejét, hogy sokkal jobban tudjunk bánni a különböző kórokozókka – legyen szó baktériumokról, vírusokról vagy penészsporákról. Ha a betegség kitör, lerövidítheti és enyhítheti annak lefolyását.

Ha betegség megelőzésére szeretnénk használni a VIRONAL cseppet, akkor a legcélszerűbb reggel öt és hét óra között bevenni. A kínai szervóra szerint ekkor van a vastagbél regenerálódási ideje, tehát duplán segítjük az egészséges működését.

A nyár-ősz átmeneti időszakban sem kell törekedni a tökéletes életmódra. Sokszor az is nagyon sokat jelent, ha néhány apró dolgon változtatunk, és kicsit tudatosabban figyelünk a szervezetünk jelzéseire.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Vegyük fel újra a ritmust szeptemberben

A szeptember egy különleges hónap. Búcsút veszünk a nyártól, a vakáció gondtalan napjait követően a gyerekek visszatérnek az iskolába, míg a felnőttek igyekeznek ismét felvenni a munka fonalát. A késő nyári és a kora őszi időszak fordulója a kínai orvoslás szerint a Föld elemhez, így a lép-hasnyálmirigyhez kapcsolódik. Épp ezért nem véletlen, hogy ezekben a napokban gyakorta „szóhoz jut” az emésztésünk és a kedélyállapotunk.

LÉP-HASNYÁLMIRIGY

Gyakran érzik álmosnak és fáradtnak magukat étkezés után? Sokszor kínozza Önöket puffadás vagy hasmenés? Ezek, és még számtalan más egészségügyi probléma hátterében többnyire épp a lép-hasnyálmirigy elégtelen működése áll. A test egy alapvető jelentőségű szervéről van szó ugyanis, amelynek kiegyensúlyozott működése elengedhetetlen ahhoz, hogy a táplálékból kinyerjük a számunkra szükséges tápanyagokat. A lép-hasnyálmirigy munkája azonban ezzel még távolról sem ért véget.

A nagymamáink úgy tudták: aki sok levest eszik, sokáig él. A lép-hasnyálmirigy jelenti szervezetünk működésének alapját. Ez az a szervünk, amely az egyszerű, de teljes értékű, minőségi táplálék átalakításával tápanyagokkal tölti fel a vért, hogy az megfelelően táplálhassa nemcsak az ínszalagokat vagy a szemet, hanem akár a lelkünket is. Amennyiben a középpontunkkal minden rendben van, úgy mi képesek leszünk megőrizni a kiegyensúlyozottságunkat és a nyugalmunkat, felesleges túlgondolás nélkül. A lép-hasnyálmirigy ráadásul testünk védekezőképességének megerősítésében is nagy szerepet játszik.

Emésztésünk, immunitásunk és mentális egészségünk is mind, mind ugyanazon az alapon nyugszik.

A lép-hasnyálmirigynek (amely a hagyományos kínai orvoslás szerint egy szervnek tekintendő) nincs velünk könnyű dolga. Állandóan gondokkal küzdünk, és folyamatosan azon rágódunk, hogyan másszunk ki belőlük. Tanulunk, szüntelenül igyekszünk valamiféle megoldást találni a kihívásokra, órákon át számítógépezünk, mobilozunk, vagy épp teljes erőbedobással dolgozunk. A lép-hasnyálmirigynek pedig mindezt meg kell tudnia emésztetni, legyen szó akár ételről, akár élethelyzetről.

Mindeközben az a tévhit kering, hogy minél több teher nyomja a vállunkat, annál kiadósabban kellene étkeznünk – pedig az igazság ennek pontosan az ellenkezője. Éppen ilyenkor kellene előnyben részesítenünk az egyszerű, minden felesleges sallangtól mentes, ugyanakkor teljes értékű étrendet. Speciális diétára általában nem feltétlenül van szükségünk, de amennyiben testünk legfőbb emésztőszervének még egy nehéz élethelyzetet is meg kell emésztene a táplálék mellett, próbáljunk meg neki legalább azzal segíteni, hogy könnyítünk az étrendünkön.

Vannak azonban olyan esetek, amikor ez már önmagában nem elegendő. A tünetek súlyosbodnak, és az ember végül jóformán már azt sem tudja, mit egyen, hogy utána ne legyen rosszul. Ilyenkor érdemes segítségül hívnunk a gyógynövények és a gyógyszerek erejét. Mit használjunk tehát, amivel megkönnyíthetnénk a lép-hasnyálmirigy működését?

AZONNALI SERKENTŐ HATÁS

Elsőként a STIMARAL gyógynövénycseppet ajánlanám a figyelmükbe. Támogatja a lép-hasnyálmirigy, a máj és a szív, tehát a test azon szerveinek működését, amelyeknek pszichés leterheltség esetén a legnagyobb kihívásokkal kell szembenéznük. A STIMARAL elősegíti, hogy a táplálékból kivont tápanyagok elsődlegesen a vérbe kerüljenek, így a vér minőségének javításával hozzájárul a kognitív funkciók megerősítéséhez. Mindez elsősorban jobb koncentrációban, élesebb látásban és jobb memóriában, továbbá abban nyilvánul meg, hogy napközben kevésbé leszünk álmosak. Ami azonban így, szeptemberben kiemelten fontos, hogy segít kitisztítani az elmét, és energiával tölti fel a testet,

hogy képesek legyünk leküzdeni az új kihívásokat. A készítmény mindemellett az emésztést is segíti.

KIEGYENSÚLYOZOTT KÖZÉPPONT

Talán felmerülhet Önökben a kérdés: „Rendben, ez mind szép és jó, de mi hat közvetlenül a lép-hasnyálmirigy működésére?” A válasz egyszerű: a MYCOPAN-ban található gyógyszergombák. Ez a készítmény segít hatékonyan megerősíteni a lép-hasnyálmirigy csíjét, miközben javítja az emésztőszerv működését. Kiválóan alkalmazható a legkülönbözőbb panaszok esetén, de elsősorban emésztőrendszeri gyulladások és krónikus emésztési problémák kezelésére (az akut hasnyálmirigy-gyulladás

ez alól kivételt jelent, mert ez egy olyan rendkívül súlyos állapot, amely feltétlenül orvosi kezelést igényel).

A termék mindemellett a benne található hamvaskéreg-gombának és a mandulagombának köszönhetően segít megerősíteni a szervezet természetes védekezőképességét – ami az őszi küszöbén kifejezetten jól jön. A MYCOPAN tehát épp azt a belső középpontot erősíti bennünk, amely biztos támaszt nyújt számunkra a hektikus szeptemberi időszakban.

A készítmény nehezebb élethelyzetekben is segíthet, ezért preventív alkalmazását is érdemes fontolóra venni. Súlyosabb, például daganatos betegségek esetén mindig az orvos által előírt gyógymód áll az első helyen, de a MYCO-

PAN képes lehet az adott kezeléseket hatékonyan támogatni (a készítmény használatának lehetőségét minden esetben beszéljék meg a kezelőorvosukkal).

Hogyan használjuk a készítményeket? Emésztési panaszok vagy lelki kimerültség esetén az alábbi adagolás javasolt: STIMARAL 5-5-0 csepp, MYCOPAN 0-0-2 csepp.

Végezetül azt kívánom mindannyiunknak, hogy képesek legyünk maradéktalanul élvezni az életet, ami csakis jól működő emésztéssel lehetséges. Kívánom Önöknek, hogy könnyedén, energiával telve, és szilárd alapokkal sikerüljön újra felvenniük a kezdődő őszi ritmusát.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Megelőzhetjük az őszi betegségeket

Habár egy náthának általában nem tulajdonítunk nagy jelentőséget, és szinte nem is tekintjük valódi betegségnek, tudjuk, hogy képes igencsak levadni minket a lábunkról. Tisztában vagyunk azzal is, hogy testünknek időre van szüksége ahhoz, hogy leküzdje őket – különösen akkor, ha nem szeretnénk súlyosabb következményeket.

A szeptember eleje sok család számára a „terheléses tesztek” időszaka. Könnyed nyári rutinunk 180 fokos fordulatot vesz, nekünk pedig szinte egyik napról a másikra fel kell vennünk a felgyorsult hétköznapi ritmusát anélkül, hogy a váltóberendezésnél bárki megkérdezte volna tőlünk, hogy készen állunk-e a pályamódosításra...

A gyerekeknek elkezdődik a tanév és az iskola utáni foglalkozások, a munkahelyen szépen felpörög az egyre szorosabb határidőket követelő, karácsony előtti tempó, amely fokozott teljesítményt kíván tőlünk. A stressz és az állandó rohanás kimeríti a szervezetünket, aminek következtében elég egy

apró tüszentés a metrón ahhoz, hogy a baci-lusok vígan elkezdhessenek szaporodni a testünkben.

Mi a SPIRON-t hívjuk segítségül leggyakrabban ebben az időszakban, melyet személyre szabott, frissítő „parfümként” alkalmazunk, és soha nem hagyjuk el a házat anélkül, hogy be ne fűj-nánk magunkat vele. Tömegközlekedési eszközre pedig fel sem szállunk nélküle. Immunitásunk megerősítése érdekében a VIRONAL-t csepegtetjük, napi 1x7 csepp adagban, hogy immunrendszerünknek legyen ereje felvenni a harcot a baci-lusokkal. Ha valamelyikünk mégis úgy érezné, hogy elkezdett kaparni a torka vagy elnehezültek a lábai, azonnal napi 3x7 csepre növeljük a VIRONAL adagját, és elővesszük a DRAGS IMUN-t is.

Fej- vagy fül-fájás, bedugult orr ellen az ARTRIN krémet hívjuk segítségül, melyet vékony rétegben felviszünk az arc T-zónájára (a homloktól az orrnyergen át, egészen az orrcsúcsig). Amennyiben orrfolyás és köhögés is felüti a fejét, naponta 4x elszopogatunk egy fincsi OFFTUSIN

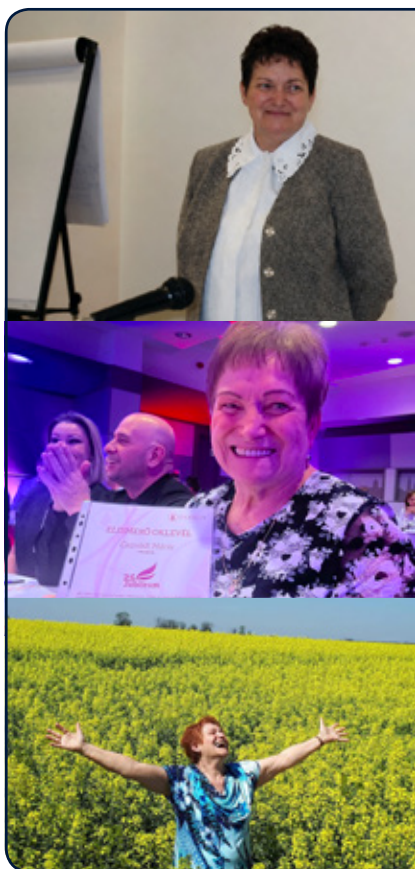
gyógynövényes pasztillát. Ezzel egy időben a mellkasunkat és hátunkat (a lapoc-kák között) DROSERIN-nel kenegettjük, valamint gyógyteákat kortyolgatunk. Erőteljesebb fül-fájás esetén az AUDIRON-t használjuk, úgy, hogy közvetlenül a fülbe csepegtetjük, vagy egy AUDIRON-os vattával áttöröljük a hallójáratot, miközben a fülkagyló mögötti területet ARTRIN-nal kenegettjük.

Családunk az ENERGY készítményeknek köszönhetően mindig biztonságban érezheti magát az őszi beköszöntével is. A náthát, köhögést, meghűléses nyavalyákat vagy vírusfertőzéseket sokkal rövidebb idő alatt le tudjuk küzdeni, de ami talán ennél is fontosabb, hogy a készítményeknek köszönhetően a tünetek is sokkal visszafogottabban jelentkeznek, mint másoknál. A „gyógykezelést” csakis a fent említett termékek használatával tudom elképzelni, melyekért kimondhatatlanul hálás vagyok.

DAGMAR FRENCLOVÁ
Proboštov

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Szeptember 19., szombat, 10.00 óra	NYÍLT NAP / Házigazda és előadó <i>Németh Enikő</i> funkcionális táplálkozási szaktanácsadó és <i>Németh Imréné Éva</i> természetgyógyász: KÁSÁT IS KÁSÁVAL! Kóstolás lehetőségével! (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
	Szeptember 23., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Imre</i> klubvezető: Miért bízhatunk az ENERGY termékeiben? (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)		
NYÍREGYHÁZI KLUB	Szeptember 9., szerda, 17.00-18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: A nyár búcsút int, beköszönt életünkbe az ős, náthával, megfázással, köhögéssel együtt. A szeptember azon hónapok közé tartozik, amikor otthonunkból nem hiányozhat a VIRONAL, GREPOFIT, FIAVOCEL. Felkészülés az őszi hónapokra – az immunrendszer felkészítése.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Szeptember 10., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A Fém elem, mint tudó, vastagbél működése a HKO szerint. Támogatása ENERGY termékkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu margagitika@gmail.com
SZOLNOKI KLUB	Szeptember 15., kedd, 15.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Veress Erzsébet</i> természetgyógyász: Belső hőség kezelése az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Baross út 36.	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016 szolnokeszsegseghaz@gmail.com



EMLÉKEZÜNK CSANÁDI MÁRIÁRA

Fájó szívvel búcsúzunk kedves kolléganőnkől, *Csanádi Máriától – Marikától*, aki 25 éven át kísérte végig utunkat ENERGY szaktanácsadóként, természetgyógyászként, akupresszörként és szakoktatóként.

Marika egész életét annak szentelte, hogy másoknak segítsen megtalálni a harmonikus egyensúlyt. Hitte, hogy mindannyiunkban ott rejlik a testi, lelki gyógyulás és a megújulás ereje, és ezt a hitet adta tovább emberek ezreinek – tanácsadóként, előadóként, szakoktatóként és számtalan írásában is. ENERGY tanácsadói munkája nem csupán szakma volt számára, hanem hivatás és küldetés: hidat épített a test, a lélek és az energia világa között.

Elkötelezettségét és kiemelkedő eredményeit az is jelzi, hogy elsőként érte el kollégái közül az *Arany Manager* fokozatot, ám azok, akik ismerték, tudják, hogy Marika igazi öröksége nem a

kitüntetésekben, hanem azokban az emberekben él tovább, akiknek megmutatta az utat a harmónia felé.

Olyan ember volt, akire a legnehezebb időkben is számítani lehetett, és akinek a jelenléte biztos pontot jelentett mindenkinek az életében, aki csak ismerte.

Nemcsak egy kiváló szakembert, hanem egy melegsívű, segítőkész és mindig vidám embert veszítettünk el, akinek hiánya pótolhatatlan űrt hagy maga után.

Hisszük, hogy az energia, amelyet egész életében másoknak adott, nem tűnik el – tovább él mindazokban, akiket tanított, gyógyított és inspirált. Fizikai jelenléte hiányzik közülünk, de az a fény és melegség, amit köztünk hagyott, örökre elkísér bennünket utunkon.

Emlékét szeretettel, hálával és tisztelettel őrizzük.

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 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: **Czímest 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., kaputél: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, tesztelés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékajánlással és személyre szóló adagolás beállításával.
Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
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.

A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energy-belvaros.hu weboldalon találhatók.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klubban
ősszel ismét lesz tanácsadóképzés.
Időpontok: október 3., 10., 17. és
Házipatika október 31., szombati napokon.
További információ és jelentkezés a klub e-mail címén:
energy.belvaros@gmail.com
Határidő: szeptember 30.
Németh Imréné Éva,
Németh Imre

DEBRECENI KLUB

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

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

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

KECSKEMÉTI KLUB

Hornyik János krt. 9., Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden szerdán 11.00-16.00 óráig ingyenes állapotfelmérés, 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.
Szeptember 10., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.

NYÍREGYHÁZI KLUB

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

PÉCS

Tompa Mihály u. 15.
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termékajánlás az ENERGY termékeiből.
Minden hónap első hétfőjén, 17.00 órai kezdéssel klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – terméktapasztalatok. Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zárásaként meditáció.
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.
Nyitvatartás: *H-P: 09:00-19:00, Szó.: 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 (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezeléseket. 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 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 részére.
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.
Tel.: 06/30/169-0016
szolnokegesszeghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
szept. 7-én (hétfő), 17-18 óra:
Tanulás, figyelem, koncentráció
szept. 8-án (kedd), 17-18 óra: Auxilium, Salvium
szept. 9-én (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
szept. 14-én (hétfő), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
szept. 15-én (kedd), 17-18 óra: Meridián blokkok mérése
szept. 16-án (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
szept. 21-én (hétfő), 17-18 óra: Beszéljünk a stresszről
szept. 22-én (kedd), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Föld
szept. 23-án (szerda), 17-18 óra:
Személyes terméktanácsadás
szept. 28-án (hétfő), 17-18 óra: Parazita 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

BÚCSÚZIK A BUDAPEST XIV. KERÜLETI KLUB

Idén szeptember 1-jével befejezi az ENERGY-vel több mint húsz éve tartó, közös munkáját a zuglói, a Stefánia úti ENERGY klub. Köszönjük sok éven át tartó, szeretettel, hittel végzett munkájukat!

„Köszönjük az elmúlt évtizedekben kapott segítséget, támogatást és együttműködést! Sok szép emléket viszünk magunkkal, és hálásak vagyunk azért, hogy ennek a közösségnek a tagjai lehettünk. Hajógyógyászatunkban továbbra is az ENERGY termékeivel segítünk a panaszok megoldásában.” Kis Éva és Szabó Erzsébet



Jó hírem van: az Ocusan működik!

Az elmúlt évek alaposan megtépázták az egészségünket. A Covid teljes pályás letámadást indított az emberiség ellen, nem kis pusztítást hagyva maga után. A mi családjunkat sem kerülte el, és érdekes módon a második fertőzés idején volt súlyosabb a lefolyása. Miután végigsöpört rajtunk, még elég sokáig, sőt bizonyos tekintetben mind a mai napig voltak és vannak olyan dolgok, amelyeket „helyre kell tennünk” a testünkben.

A Covid-fertőzés következtében kevésbé éreztem az ízeket, rosszabbodott a hallásom, a szaglásom és a látásom is – időnként erősen homályosan láttam. A tőlem megszokott elszántsággal belevettem magam a „helyreállításba”. Akárhogy igyekeztem azonban, állapotom nem javult olyan ütemben, mint ahogy azt a járvány előtti időszakban megszoktam. Mindehhez valószínűleg az is hozzájárult, hogy már én sem leszek fiatalabb, ezért a regenerálódás folyamata lassabban megy végbe, de nem adtam fel, és sikerült is néhány figyelemreméltó eredményt elérnem.

Nagyjából egy évvel ezelőtt lehetőségem nyílt kipróbálni az OCUSAN-t. Megközelítőleg az üvegcsé felét használtam el, amikor önként abbahagytam a készítmény szedését, mert az egyik ismerősömnél az OCUSAN hatékonyan csillapította az arcidegzsába okozta fájdalmakat, így az én üvegem maradé-

kát neki ajándékoztam. A háromszortátú idegnek van ugyanis egy oftalmikus, szemidegi ága, amely a bolygóideg stimulálásával fontos szerepet játszik az úgynevezett *trigeminus-vagus* reflex kialakulásában.

Később elkezdtem intenzíven használni a készítményt. Nagyjából három hónappal ezt megelőzően muszáj volt átessenem egy szemészeti vizsgálaton a jogosítványom meghosszabbítása miatt, és a diagnózis igencsak keményen hangzott: egy éven belül valószínű a szürkehályog-műtét, és egyébként is rendkívül rossz állapotban van a szemem (több probléma is fennáll).

Mivel a koncentrátumok esetében már megszoktam a napi 3x7 csepp adagolást, az OCUSAN-nál is ugyanezt a gyakorlatot folytattam, mert nem tanulmányoztam át alaposan a termékismertetőt. Két hét után váratlanul rosszabb lett a látásom, a többi egészségügyi panaszom esetében pedig nem állt be semmiféle javulás. Alaposan átolvastam a termékismertetőt, és megállapítottam, hogy túlságosan nagy adagokban szedem a készítményt. A továbbiakban már a javasolt adagolás betartásával használtam a cseppeket. Egy üveg 2,5 hónapra volt elegendő, és ez alatt az idő alatt néha úgy éreztem, mintha javult volna az állapotom. Időközben elkezdtem szedni az egyik kedvencemet is, a REVITAE-t,

amely mindig lábra tud állítani még akkor is, ha szinte a „halálomon vagyok”. Aztán egyszer csak azt vettem észre, hogy a szememről a homály mintha eltűnt volna, de tényleg, mintha ott sem lett volna! Az ízeket viszonylag hamar elkezdtem újra érezni, a szaglásomon még van mit javítani, de bevallom, hogy ennek időnként megvannak az előnyei...

Elérkezett az újabb szemészeti vizsgálat ideje – kicsit vegyes érzésekkel mentem be a doktornőhöz, mert fogalmam sem volt, mi lesz. No, de az eredmény: a nővérkével az első két műszeres vizsgálatnál mindkét szemem sokkal jobb értékeket mutatott, majd a további három műszeres vizsgálaton a doktornővel kiderült, hogy a szürkehályog maradt ugyanazokon az alacsony értékeken. Egyszerűen nem hittem a fülemnek, kétszer is rákérdeztem, hogy tényleg jól hallom-e. Annyira boldog voltam, hogy még a leleteket is ottfelejtettem örömben a rendelőben, de a fiatal nővére szerencsére utánam futott velük.

Tehát bátran leírhatom: Az OCUSAN működik! Így már most tervezem a második üveg beszerzését. A fél év múlva esedékes kontrollvizsgálaton pedig majd meglátjuk, hátha még jobban és távolabbra látok majd!

MARIE SVOBODOVÁ
Cheb

Hatékony segítség a szemnek

Azt szokták mondani, hogy a kor előrehaladtával fogy az ember ereje és az érzékszervei is egyre gyengébben működnek. Nem kivétel ez alól a szem sem. A mi tapasztalataink alapján azonban ennek nem feltétlenül kell így lennie. Sőt, én a praxisomban több esetben látásjavulást regisztrálhattam a klienseimnél.



MÉG A LEGAPRÓBB BETŰKET IS EL TUDOM OLVASNI

Egy vonzó, ötvenes éveiben járó barát-nőm, aki rövidlátása miatt szemüveget visel, azt tapasztalta, hogy az OCUSAN használata óta sokkal jobban lát közelre, mint korábban. A következőket mondta: „Olyan élesen látok, mint még talán soha. Még a legapróbb betűket is el tudom olvasni. Sőt, szürkületben sokkal magabiztosabban vezetek, mert jobb lett a látásom (farkasvakság).” Még azt is mondta, hogy régebben zavarta a szembejövő autók fénye, de mostanra már ezzel sincs problémája.

A MÁSIK SZEM IS MEGGYÓGYULT

Kedves kolléganőm és barátnőm 78 éves, életerős anyukája látása jelentős mértékben javult az OCUSAN-nak köszönhetően. Egyszer csak fekete-fehérben kezdte látni a világot, ezért elment egy kivizsgálásra, és az orvos időskori makuladegenerációt állapított meg nála. Az egyik szeme már nagyon rossz állapotban volt, de az orvos úgy döntött, hogy a másikat megpróbálja megmenteni egy injekciójával. Az eleinte tervezett 40 injekcióból végül csak az injekciók harmadára volt szükség. Barátnőm anyukája már egy ideje használta a REGALEN-t és a MYCOHEPAR-t,

többek között az érelmeszesedés okozta betegségek (infarktus, agyvérzés stb.) megelőzése céljából. Lánya javaslatára aztán napi 3x5 csepp adagban elkezdte szedni az OCUSAN-t is, amelyet először a MYCOHEPAR-ral (naponta 2x1 kapszula) alkalmazott, majd a MYCOHEPAR-t felváltotta a REGALEN-nel (naponta 2x5 csepp). A színlátása visszatért, és ami nagyon érdekes, hogy mindkét szemén. Ez az orvost is meglepte, aki úgy döntött, hogy további injekciókra nincs szükség. Barátnőm anyukája kimondhatatlanul boldog volt, és nem győzött hálálkodni a lányának, hogy segített rajta.

A MI CSALÁDUNKBAN

A férjem cukorbetegként minden évben részt vesz szemnyomásvizsgálaton. Egy évvel ezelőtt a doktornő közölte vele, hogy zöldhályog kezd kialakulni a szemén. A férjemet ez érthetően megijesztette egy cseppet... Én azonban hiszek a gyógynövények erejében és a gyógyu-

lásba vetett hitben, úgyhogy a férjemet először is megnyugtattam, majd a kezébe adtam az OCUSAN-t, amelyből napi 2x7 cseppet szedett, és mellette a MYCOREN-t is használta napi 3x1 kapszula adagban (ez utóbbi készítmény nélkül már el sem tudja képzelni az életét). Idén hatalmas örömmel tért haza a vizsgálatról, ahol a doktornő megállapította, hogy a szeme egészséges. A kezdődő zöldhályognak nyoma sem maradt. Bónuszként ráadásul a zuhanyozás után jellemző szemkipirosodása is nyomtalanul eltűnt. Én magam pedig elmondhatom, hogy az OCUSAN-nak köszönhetően sokkal jobban látok közelre, végre elmúlt a homályos látásom.

Ezt az egyedülálló terméket szívből ajánlom a jin és a jang megerősítésével együtt mindenkinek, aki szemüveget visel – de nem csak nekik!

DANA ŠVESTKOVÁ
Tasov



A test jelzései: visszerek

A visszérbetegség főleg a nők rémálma. Ennek gyakran esztétikai oka van, ami miatt nadrágviseléssel és egyre hosszabb szoknyával igyekeznek eltakarni a lábukon a csúnya, kidudorodó vénákat. A problémát rendkívül kellemetlen fájdalom vagy nehézláb-érzés is kísérheti, különösen hosszú állás vagy ülés után.



Az elnehezült lábak még nehezebbé válhatnak estefelé vagy a meleg hatására, továbbá szaunázás, esetleg forró fürdő után. Az említett nehézségek mellé ödéma is társulhat – többnyire a boka területe szokott bedagadni, de gyakran akár a teljes alsó lábszár is megduzzadhat.

A visszérbetegség férfiaknál is előfordulhat, de kétségtelen, hogy ezen a téren egyértelműen a nők „élveznek elsőbbséget”. Azonban sajnálatos módon rendszerint mindkét nem ugyanúgy alábecsüli a betegség tüneteit és annak kiváltó okait. Most vizsgáljuk meg ezt a kellemetlen problémát egy kicsit közelebbről!

MI AZ A VISSZÉR?

A visszér a vénák szabad szemmel is jól látható, kóros tágulata (*varix*), amely az esetek túlnyomó többségében az alsó végtagokon szokott megjelenni. A kitágult, sokszor kanyargós vénák kék vagy lila színű dudorokkal mutatkoznak meg. A lábakon megjelenő visszér elsősorban az alsó végtagok elégtelen véráramlása következtében alakul ki. A vénákon áramlik vissza a végtagokból a vér a szív

felé, méghozzá a gravitációval ellentétes irányban. Ezt az áramlást a vénák falában levő, záró szelepként működő billentyűk biztosítják, amelyek megakadályozzák, hogy a vér visszaáramoljon a végtagok felé. Amennyiben ezek a billentyűk meggyengülnek vagy sérülnek, a vér pangani kezd, megnő a vénákon belüli nyomás, aminek következtében a vénák egyre jobban kitágulnak, jól láthatóvá és kanyargóssá válnak.

A BETEGSÉG TÜNETEI

A tünetek a probléma súlyosságától függően eltérőek lehetnek, de eleinte általában szinte észrevétlenül jelentkeznek és fokozatosan rosszabbodnak. A visszérbetegség nem csupán esztétikai gond, hiszen a már említett fájdalomon, nehézláb-érzésen és lábdagadáson kívül viszkető vagy akár égető érzésben is megnyilvánulhat. Mindehhez lábgörcs és -zsibbadás is társulhat, különösen az éjszakai órákban, ami akár alvászavarokhoz is vezethet. A betegség előrehaladott stádiumában a visszerek feletti bőrfelület megváltozhat, kiszáradhat, megkeményedhet, színe pedig sötétebbé válhat. Ekcéma vagy akár

fekély is felütheti a fejét, főleg a boka környékén.

Az említett tünetek nem feltétlenül jelentkeznek egyidőben. Fontos azonban, hogy már a visszérbetegség első jeleinél kellő figyelmet fordítsunk vénáink állapotjavítására. A visszereknek több típusa is létezik, amelyek nemcsak megjelenésükben, hanem a probléma súlyosságában, valamint abban is különböznek egymástól, hogy mennyire mélyen alakulnak ki az adott vénában.

NYUGATI ORVOSLÁS

A nyugati orvoslás a visszérbetegség legfőbb okai között a genetikai prediszpozíciót, a biológiai nemet (a nők hajlamosabbak a visszérbetegségre az olyan hormonok miatt, mint például az ösztrogén, amely gyengítheti a vénák falát), az öregedést, valamint az ülő- vagy állómunkát említi. Az egészségtelen életmód, a túlevés, a túl sok zsírt és cukrot tartalmazó étrend, a túlsúly, az alkoholfogyasztás és a dohányzás további olyan tényezők, amelyek hozzájárulhatnak a vénatágulatok kialakulásához. A terhesség idején az egyre táguló méh nyomást gyakorol az alsó végtagokból

a medencébe vezető vénákra, miközben a hormonális változások hatására meggyengülhetnek a vénák falai és billentyűi. A hormonális fogamzásgátlás, valamint a hormonpótló terápia szintén növelheti a visszérbetegség kialakulásának kockázatát.

Visszérbetegség esetén a nyugati orvostudomány által leggyakrabban ajánlott megoldási javaslatok, melyek megegyeznek a hagyományos kínai orvoslás ajánlásaival, a következők: életmódváltás, azon belül is elsősorban az étrend módosítása, valamint olyan mozgásforma rendszeres gyakorlása, amely megfelel a páciens egészségügyi állapotának és életkorának. Ülőmunka esetén kiváló választás lehet az úgynevezett vénás értorna, amelynek célja a vénák keringésének javítása. Ennek lényege, hogy a páciens hanyattfekvésben (lábfejtegetés, bokakörzés, nyomáskifejtés: „faltolás”) vagy álló helyzetben (lábujjhegyre emelkedés, sarokra gördülés, lépcsőzés) végez különböző tornagyakorlatokat.

Emellett javasolt a kompressziós harisnya viselése, érvédő készítmények alkalmazása belsőlegesen és külsőlegesen, végül, amennyiben szükséges, különböző invazív beavatkozások: szkleroterápia (injekciós visszérkezelés), lézertérápia, rádiófrekvenciás abláció, súlyosabb esetekben pedig a visszerek sebészeti eltávolítása

HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS

A vénák és a velük összefüggő problémák a HKO szerint nem vizsgálhatók a test többi részétől elkülönítve – holisztikus megközelítést igényelnek. A HKO elmélete alapján az érbetegségek kialakulása a szervezet belső egyensúlyának felborulására vezethető vissza. A gondot főleg a csí vagy a vér stagnálása, pangása okozza. A kezelést elsősorban azoknál a szerveknél kell megkezdeni, amelyek ezért közvetlenül felelőssé tehetőek. Bár az erek és a vénák az érrendszer felett uralkodó szív rendszeréhez tartoznak, a szívnek csak elvétve „rőható fel” a visszérbetegség kialakulása.

Amennyiben a „fő bűnös” mégiscsak a szív lenne, a háttérben valószínűleg az öröm érzésének, a célok elérésébe vetett

lelkessedésnek a hiányával összefüggő, pszichoszomatikus okok húzódnának meg. Ahhoz, hogy megértsük a vénás megbetegedések kialakulásának lehetséges okait, fontos tisztában lennünk azzal, hogyan befolyásolják más szervek testünk szív- és érrendszerét. Összefüggés leggyakrabban a lép, a máj és a vesék működésének legyengülésével figyelhető meg.

NÉZZÜNK NÉHÁNY ALAPSZINDRÓMÁT!

- » A vér stagnálása – a vér nem áramlik szabadon a vénákban, hanem „felforlódik” bennük. Ezért a jelenségért több különböző szerv vagy az általuk termelt káros anyagok is felelőssé tehetőek, amelyek hideggel, forrósággal vagy nedvességgel nehezítik a test működését.
- » A csí stagnálása – az energia nem áramlik megfelelően, ami blokkolódáshoz, majd a vér pangásához vezet; közismert, hogy a csí az anyagok hajtómotorja a szervezetben, és rendkívül szoros kapcsolat fűzi a vérhez. Azt szoktuk mondani, hogy ahova a csí megy, oda megy a vér is, és ahol elszívárog a vér, onnan elszívárog a csí is. A vér és a csí tehát elválaszthatatlanok egymástól.
- » A csí és/vagy a vér stagnálása esetén a legfőbb tünetek a fájdalmas, sötét színű vénák, a nehézláb-érzés és a lábfeszülés, különösen hosszú állás után. Ilyenkor fontos, hogy újra beinduljon a csí és a vér áramlása, azaz megszüntessük a pangást. Ezt remekül képes megoldani a STIMARAL vagy a VIRONAL (segítségül hívjuk az „energiák urát”, vagyis a tüdőt, miközben megtámogatjuk a lép működését). Érdemes a kezelést kiegészíteni olyan készítményekkel is, amelyek táplálják a vért, egyben segítik az energia áramlását. Ilyen lehet a REVITAE vagy az ACAI, mivel mindkét termék támogatja a szív működését, miközben segít megakadályozni a vérrögképződést. Amennyiben a tünetekhez magas vérnyomás is párosul, nélkülözhetetlen segítséget nyújthat a BETAFIT, amely hozzájárul az érfalak megerősítéséhez és a vér mozgásba lendítéséhez.

- » Amennyiben a lép szenved csí-hiányban, úgy ez a szervünk meggyengül, aminek következtében csökken az értónus és elernyednek az erek falában levő simaizmok, illetve elkezd felhalmozódni a nedvesség. A lép energiát termel, és a vér minőségéért felelősséget vállalva részt vesz a vérképzésben. Ha legyengül a működése, az megzavarhatja a máj működését, ami a máj csíjének pangásához vezethet. A lép legyengülése fáradtságban, nehézláb-érzésben vagy akár az egész test elnehezülésében nyilvánul meg, miközben fizikai megterhelés hatására súlyosbodhat az ödémásodás és láthatóbbá válhatnak a visszerek. Ilyenkor meg kell erősítenünk a lép energiáját, és meg kell támogatnunk a működését, hogy képes legyen átalakítani a nedvességet, valamint megnövelni a test energiaszintjét. Komolyabb lábdagadás esetén el kell távolítanunk a testből a túltengő nedvességet.
- » Ennek a szindrómának a megoldásához több készítményt is segítségül hívhatunk. A fő készítménynek ezúttal is egy Pentagram® koncentrátumnak kell lennie, amely az esetleges további tüneteket is alapul véve lehet a VIRONAL, a GYNEX vagy a KOROLEN. Az ENERGY többi termékével kiválóan kombinálható STIMARAL ebben az esetben is remek választás lehet. A felesleges nedvesség eltávolításában, sőt a lép energiaszintjének megemelésében nagy segítségünkre lehet a QI DRINK. A salakanyagok és a nedvesség hatékony eltávolításához bátran választhatjuk a CYTOSAN-t vagy a CYTOSAN INOVUM-ot is, amely termékek szintén alkalmazhatók az adott Pentagram® koncentráttal egyidőben.
- » A máj csíjének stagnálása esetén azt kell szem előtt tartanunk, hogy a máj felel a mozgásért és az átjárhatóságért. Leegyszerűsítve tehát akár az is elmondható, hogy a máj dönt arról, hova, mennyi vér menjen a testben, vagy mehet-e a vér egyáltalán bárhova. „Elégedetlensége” következtében sokszor maga a máj termel kóros forróságot, sőt szít tüzet a testben. Ennél a szindrómánál a szervezet mélyebb rétegeiben, közvetlenül

a belső szerveknél is kialakulhatnak visszerek. A tünetek egy-egy adott szerv működésével összefüggésben felettebb széles skálán mozoghatnak. A méh esetében például rendkívül fájdalmassá válhat a menstruáció, melyet görcsök, valamint vérrögökben gazdag, nagyon sötét menstruációs vérzés kísérhet. A tünet hátterében többnyire vérszegénység (úgynevezett „üres vér”) vagy elnyomott érzelmek állhatnak. Ilyenkor a legfontosabb, hogy megszüntessük a máj energiájának stagnálását, tápláljuk a máj vérét, és szükség esetén „hűsítsük” a forróságot.

Ehhez segítséget nyújthat nekünk a REGALEN, a STIMARAL vagy a VIRONAL. E készítményeket szinte mindig kombinálva alkalmazzuk olyanokkal, amelyek táplálják a vért. Ilyen a REVITAE, a BETAFIT és a GOJI, de ha a forróságot is „hűsíteniünk” kell, jó szolgálatot tehet a HAWAII SPIRULINA, a CHLORELLA vagy a BARLEY JUICE is. Májunkat végül a MYCOHEPAR-ral regenerálhatjuk.

- » A vesék jangjának, valamint a bennük tárolt prenatális esszenciának a legyengülése esetén a jang és a prenatális esszencia hiánya következtében meggyengülhetnek az érfalak és csökken a vér „felmelegítésének” képessége. A szervezetben így felhalmozódhat a hideg. A vesék prenatális esszenciája jelenti számunkra az életet, ezért sosem felesleges elősegíteni annak megerősödését. Az emberek többségénél, főleg a nőknél, a vesék jangját is rendszeresen meg kell erősíteni.

A prenatális esszencia megerősítéséhez kiválóan alkalmazható a MACA, a KING KONG vagy a TRIBULUS, továbbá a MYCOREN, amely az esszencia mellett a vesék legyengült jangját is erősíti. Ennek a szindrómának a legjellegzetesebb tünetei a krónikus, lassan, de fokozatosan súlyosbodó visszérbetegség, a hideg lábak és a fázékonyság, valamint a makacs derékfájás.

Ahhoz, hogy rátaláljunk a betegség megjelenésének vagy a már fennálló állapot romlásának kiváltó okaira, érde-

mes elvégeztetni egy állapotfelmérést. A tapasztalt terapeuta képes feltárni a panaszok kiváltó okát, és annak alapján meghatározni a legmegfelelőbb kezelést. Fontos felmérni azt is, milyen károkat okozott már a betegség az érrendszerben és a vérben. Az orvos által előírt gyógykezelést olyan készítmények használatával ajánlott kiegészíteni, amelyek segítenek meggyógyítani a vénákat és táplálni a vért.

A teljes körkép, a beteg állapota és az általa szedett gyógyszerek függvényében választhatjuk a már említett REVITAE-t, BETAFIT-et, GOJI-t, ACAI-t vagy egyéb zöld élelmiszereket, továbbá a FLAVOCEL-t, a MYCOCARD-ot vagy a VITAFLOLIN-t. Előnyös lehet a FYTOMINERAL vagy a VITAMARIN használata is, illetve ne feledkezzünk meg a LAPACHO teáról sem, amely amellett, hogy rengeteg vasat tartalmaz, képes eltávolítani a lerakódásokat az erek faláról. Külsőlegesen a RUTICELIT krém alkalmazása javasolt.

ÉTREND

Fontos, hogy az étrendünkön is alakítsunk, mert ha nem változtatunk rajta semmit, az azt jelenti, hogy nem akarunk meggyógyulni. A készítmények használata önmagában még nem elegendő ahhoz, hogy szebbé és erősebbé tegyük a testünket. A lényeg, hogy kerüljük az édességeket, az édesített ételeket és a túl sok tejtermék fogyasztását, mert ezek gyengítik a lép működését. Ételeink készítésekor a főzést, a párolást és a gőzölést részesítsük előnyben. A sült és rántott ételek fogyasztása nem javasolt. Amennyiben lehetséges, fogyasszunk helyi, szezonális, iparilag minimális mértékben feldolgozott, lehetőleg hőkezelt ételeket, valamint együnk változatosan és rendszeresen. Bár ez minden egészségügyi probléma esetében igaz, legyen szó akár akut kezelésről, akár prevencióról. Bónuszt jelenthet olyan élelmiszerek hozzáadása az étrendhez, amelyek erősítik a vért és a csít: cékla, sütőtök, hajdina, köles, fekete szeszámag.

Függetlenül attól, hogy vénáink még csak egy kicsit vagy már nagyon sérültek-e, mindenképpen megérdemlik a szakszerű törődést. A vér az érzelmek

hordozója, és a szív által irányított mentális tevékenységek stabil alapjának biztosítója. A legfőbb érzelm az öröm, amelyet az erek segítségével a szív juttat el a test minden pontjára, és ennek köszönhetően él a testünk, élünk mi. Pontosan ez az, ami megkülönbözteti az átélést a túléléstől. Önök melyiket választják?

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

TUDJA-E?

A VISSZEREK TÍPUSAI

- » Retikuláris vénatágulatok – közepesen nagy, enyhén kidudorodó visszerek, amelyek általában kékes vagy zöldes színűek. Rendszerint a térdhajlatban vagy a comb hátsó oldalán jelennek meg.
- » Seprűvéna, pókvéna vagy hajszáleresség (*venectasia*) – apró, pirosas vagy lilás elszíneződésű, pókhálóra emlékeztető, vékonyabb értágulatok, amelyek közvetlenül a bőrfelszín alatt, többnyire a combokon vagy az arcon jelennek meg.
- » Klasszikus visszereesség – nagyobb, jól látható, kanyargós visszerek. Ezek a már erőteljesebben kidudorodó, kékes vagy zöldes színű vénatágulatok, többnyire a vádlin és a combon jelennek meg. Ezek már fájdalmasak lehetnek, nehézláb-érzést és egyéb egészségügyi panaszokat is okozhatnak.
- » Mélyvénás visszérbetegség – a vénatágulat ennél a típusnál sokkal mélyebben található a bőr felszíne alatt, az olyan belső szervek szintjén, mint amilyen például a méh vagy a nyelőcső. Ezek nem minden esetben láthatók, ugyanakkor súlyos egészségügyi probléma kialakulásához vezethetnek. A visszérnek ez a típusa rendszerint csak ultrahangos vagy egyéb orvosi vizsgálat segítségével diagnosztizálható.

Mint illóolaj, a természetes frissesség

Azt tapasztalom, hogy a legtöbben ősszel és télen veszik elő az illóolajokat, párologtatás céljából. Az aromaterápia szenvedélyes rajongójaként én minden évszakban párologtatom, szaglőüvegcsként használom és a bőrömrre is kenem a megfelelő illóolajokat. Amit mindig szem előtt kell tartanunk: kizárólag 100% tisztaságú illóolajokat alkalmazzunk, hiszen ezekben lelhetők fel a valódi, élő, az egészségünket és a szépségünket támogató hatóanyagok.



Az illóolajokkal, illatokkal közvetlenül hatunk a hangulatunkra – ugyanis képesek az idegrendszerünket finomra hangolni. Az ENERGY mindegyik aromaterápiás olaja kiváló erre a célra is. Amikor mentális frissességre van szükségünk, a MINT, azaz a borsmenta-illóolaj a tökéletes megoldás.

HOGYAN ALKALMAZZUK?

A MINT illóolajat a klasszikus párologtatáson kívül pulzuspontra, például a csuklónk belső felére cseppentve alkalmazhatjuk. Tisztán 1 cseppet vagy 1 csepp bázisolajjal (ALMOND olaj) keverve tegyük a csuklónkra, tenyerünkre, finoman dörzsöljük össze, és lélegezzük be jó mélyen, hétszer az illatot. Nyákolásra inhalálás formájában tudjuk alkal-

mazni, de óvatosan a cseppszámokkal!

A MINT illóolaj jótékonyan hat a következő esetekben:

- » fejfájás, migrén, rosszullet,
- » hasfájás, puffadás, gyomorégés,
- » pszichés fáradtság, kimerültség, enerváltság,
- » csillapítja a fogfájást,
- » hasznos lehet ideggyulladás esetén,
- » tisztítja és erősíti a légutakat nátha, influenza, hörghurut, köhögés, asztma, arc-, homlok-, orrüregi gyulladás esetén,
- » segíti a váladék felköhögését,
- » élénkít, inspirál, kitisztítja a gondolatokat, segíti a koncentrációt.

Éber jelenlét, az Élet belélegzése, szabadság, tisztaság, a „végre önmagam lehetek” érzése – talán ezekkel a szavakkal lehet legjobban megidézni a borsmenta illóolajat.

Fontos, hogy a MINT illóolaj használata nem ajánlott várandós és szoptatós édesanyáknak, 6 év alatti gyermekeknek, magas vérnyomás és epilepszia esetén.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Harmonizáló Stimaral

Nagyon szeretek relaxálni, mélyen lélegezni, csikungozni (Qigong), mely segítségével a belső életerő finoman mozgatható a testben, ezzel erősítve az energiaáramlást. Jó érzés befelé tekinteni, és a testi érzetekre figyelni. Megnyugtató, pihentető, harmonizáló, helyreállító hatása nemcsak az efféle dinamikus vagy statikus mozgásnak van. Ha szeretnénk szabadabb, kiteljesedettebb, harmonikusabb, könnyebb és békésebb állapotba kerülni

a napi pörgés mellett vagy után, érdemes kipróbálni a STIMARAL cseppet, mely támogat a nyugodt alvásban, a tanulásban, a koncentrációban és sok változás idején.

Pozitívan hat az idegrendszerre, érzékelésre, rövid távú memóriára, illetve érzelmi feszültségnél. Energikusabbá válha-

tunk, így lesz erőnk figyelni testünk jelzéseit, ellazítani feszülő pontjait, ezáltal kioldhatjuk magunkból könnyed légzéssel a feszültséget. Tapasztalatom szerint fokozza az önszeretetet, saját magunk tisztán látását, a befelé figyelést, a bizalmat önmagunkban és az életben.

CSERNA ESZTER
Siófok



Az elemek egymásra hatása

Áprilisban Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász tartott előadást a szegedi ENERGY klubban. Fogadják szeretettel ezt a rövid összefoglalót az elhangzottakról.



Tavasszal a nagytakarítást nemcsak az otthonunkban végezzük el, hanem a belsőnkben is. Így teremtünk lehetőséget a megújulásra és az új energiák befogadására. Elengedjük a mérgeket testileg és lelkileg, de legalábbis törekszünk rá. Ehhez támogatást kaphatunk az ENERGY termékektől. A Fa és a Föld elem kapcsolata kiegyensúlyozó: a Föld táplál és stabil alapot ad a Fának, míg a Fa gyökereivel formálja és „használja” a Földet. Harmóniában együtt növekedést és stabilitást hoznak, de túlsúly esetén a Fa kimerítheti a Földet, a túl erős Föld pedig visszafoghatja a Fa fejlődését.

FÖLD ELEM

Egy olyan világban, ahol egyre inkább elszakadunk a természettől, a Föld elem csendes stabilitása különösen felértékelődik. A Föld az állandóság szimbóluma. Amikor azt mondjuk, hogy „két lábbal állunk a földön”, egy ősi tapasztalatot idézünk meg – azt az állapotot, amikor kapcsolatban vagyunk önmagunkkal és a valósággal. Ez a stabilitás jelenik meg a Pentagram szimbólumában is. Az ötágú csillag az elemek egységét jelképezi, alsó pontja a földhöz kötődik, ahhoz az alaphoz, mely minden más minőség hordozója. A föld itt nem passzív, hanem teremtő erő: formát ad, befogad és megtart. A Föld elem emlékeztet bennünket arra, hogy a növekedéshez szükség van szilárd alapokra.

A Föld elemhez tartozó szervek a lép, gyomor és hasnyálmirigy. A gyomor a táplálék befogadása és „érlelése” vagyis az első lépés az energia kinyerésében.

A lép a tápanyagok átalakítása és szállítása, a csí előállításnak kulcsa. Kapcsolatban áll az izmokkal és a fizikai erőnléttel. A hasnyálmirigy az emésztőrendszer meghatározó része. A HKO-ban funkcióit tekintve a lép rendszeréhez sorolják. Kettős szerepet tölt be: emésztőenzimek termelésével segíti a tápanyagok lebontását a vékonybélben, és hormonok termelésével szabályozza a szervezet vércukorszintjét. A Föld elemhez társítják az izmokat, érzékszerve a száj, íze az édes, érzelme az aggodalom, a túlgondolás, évszaka a késő nyár.

FA ELEM

A Fa elem növekedést, fejlődést, és megújulást jelképez. A tavaszhoz kapcsolódik, a kelethez, az életerőhöz. Az elemhez tartozó szervek a máj és az epehólyag. A máj felel az csí áramlásának szabályozásáért, méregtelenítésért, míg az epehólyag az emésztés támogatásáért.



ért. Érzékszerve a szem, íze a savanyú, érzelme a düh, évszaka a tavasz. A máj és a hasnyálmirigy kapcsolata szoros és elválaszthatatlan. 40 évvel ezelőtt a zsírmáj az alkoholisták betegsége volt, ma már a gyerekeké is, a nem megfelelő étellektől. Régen azt mondtuk, „*az vagy, amit megeszel*”, most pedig „*az vagy, ami felszívódik*”. Kevés az az étel, ami táplál is, nemcsak etet. Aki metabolikusan beteg, annak előbb lesz ízületi megbetegedése, artrózisa is. A hasnyálmirigy-gyulladás kiváltó oka lehet az epekövesség. A hasnyálmirigy funkciózavarainál kialakul a cukorbetegség, amit okolni lehet sok végtagi amputációért és vakságért. Említsük meg a másikat is, a koleszterint, amely a zsírhoz hasonló anyag, így az emésztése részben a hasnyálmirigy által termelt enzimektől függ. A magas vérzsírszint növelheti a hasnyálmirigy-gyulladás kockázatát.

SEGÍTŐ ENERGY TERMÉKEK

Hogyan tudjuk megőrizni vagy helyreállítani az emésztőrendszerünk egészséges működését? Márta javaslata a következő: REGALEN (májregeneráció) 2x7 csepp, MYCOHEPAR délután és este, MYCOPAN reggel és délután 1-1 kapszula. Ahhoz, hogy a REGALEN jól tudjon teljesíteni, sejtújítást kell végezni, melyhez a LIPIDOL-t ajánlotta (2x2 naponta). Áldásos hatása nemcsak abban rejlik, hogy csökkenti a koleszterinszintet, hanem újjáépíti az erek belhártyáját is. (A LIPIDOL-ról bővebben a VITAE magazin áprilisi számában olvashatunk.)

A REGALEN a Pentagram® gyógynövény-koncentrátumok közül Fa elemet támogatja. Feladata a szervezet méregtelenítése a toxinoktól, gombáktól, salakanyagoktól, a májregeneráció, epehólyagproblémák, epekövek feloldása és az érzelmi labilitás csökkentése. Támogatja az emésztőrendszer megfelelő működését és segítséget nyújt allergiás megbetegedésekben. Lelki egyensúly szempontjából is számíthatunk rá. Elsősorban a valódi érzéseinket fejezhetjük ki könnyebben általa, mivel ledönti a belső gátakat és segít felismerni a határokat. Az állandó igazságtalanság érzése, a túlérzékenység a zajra, az érzelmek háttérbe szorítása, ingerlékenység és impulzív viselkedés, indulatosság, dühkitörések, krónikus elégedetlenség lehetnek a jelek, hogy levegyük a polcra a REGALEN-t.

A MYCOHEPAR egyedülálló gyógógombák és gyógynövénykivonatok kombinációja. A kombináció összekapcsolja a „felülről jövő” utat (a funkció befolyásolása) az „alulról jövő” hatásokkal (az anyagból eredő problémák megoldása). Hatásai hozzájárulnak a máj és az epehólyag meridiánjának megerősítéséhez. Tartalmaz közönséges süngombát, mely táplálja és megerősíti a máj, epehólyag szöveteit, és a velük összefüggő szövetek, pl. az inszlagok energetikai pályáját. Jótékonyan hat idegi eredetű panaszok esetén. Csökkenti a vércukorszintet, nyugtatja a gyomrot, oldja a görcsöket, segítséget nyújthat a *Helicobacter pylori* fertőzések esetében. Jól alkalmazható epepanaszok, gyulladások, kövek, sárgaság, májzsugor esetén. Támogatja

a nyelőcső, máj, epehólyag, vastagbél, méhnyak daganatos betegségeinek gyógykezelését. Összetevője a késői laskagomba is, mely különleges hatással van a májműködésre, képes elpusztítani a parazitákat, csökkenti a koleszterinszintet. Erőteljes daganatellenes hatásokkal bír. Oldja a görcsöket, megerősíti a lép működését.

A termékben lévő gyógynövények: gyermekláncfű (gyökér), mely jótékonyan hat a máj és az epehólyag működésére; mezei macskagyökér, mely nyugtató hatású, megerősíti a szív vérét, oldja a görcsöket és nyugtatja a *Shen* lelket.

A MYCOPAN hatásai hozzájárulnak a lép-hasnyálmirigy és a gyomor meridiánjának megerősítéséhez. Segít harmonizálni e szerveket és a hozzájuk kapcsolódó szövetek anyagában jelentkező problémákat, táplálja, megerősíti, újjáépíti őket. Tartalmaz mandulagombát, mely csökkenti a koleszterin- és vércukorszintet, a vérnyomást, allergiaellenes hatású. Található benne hamvaskéreg-gomba, mely erőteljes daganatellenes hatású, támogatja az emésztőenzimek termelődését, a fekélyes vastagbélgyulladás és a Crohn-betegség kezelését.

Gyógynövényei: az *Annona muricata*, mely rendkívüli mértékben képes csökkenteni a fájdalmat, enyhíti a hasnyálmirigyákkal kapcsolatos problémákat, vírus-, baktérium- és parazitaellenes; a fehér üröm, mely főleg emésztési panaszok enyhítésére alkalmas, elvezeti a váladékot, átjárhatóvá teszi a testet, oldja a görcsöket; az édeskömény, mely megerősíti az emésztőrendszer csíjét és segít eltávolítani a váladékokat azáltal, hogy támogatja a lép működését, emellett csillapítja a gyulladásokat, oldja a görcsöket.

Használjuk a termékeket három hétig, amit egy hét szünet követ.

A Föld elem emlékeztet arra, hogy bármennyire is szárnyalunk, mindig szükségünk van gyökerekre. A Fa elem pedig arra, hogy a valódi fejlődés nem erőből, hanem rugalmasságból és folyamatos megújulásból születik.

KUBATOV ILONA
Szeged

A fitoterápia szemszögéből ^(56.)

Micimackó, a mézvadász

A világ különböző helyein kőkorszakból származó barlangrajzokat fedeztek fel. Köztük olyan rajzok is vannak, amelyek mézvadászatot ábrázolnak. Ilyen a Spanyolországban található Pókok Barlangja (Cueva de la Araña), amely ékes bizonyítéka a *Homo sapiens* mézfogyasztásának. Napjainkban még léteznek népcsoportok – afrikai törzsek, ausztrál bennszülöttek – akik a barlangrajzokon ábrázolt módszerekkel jutnak hozzá manapság is a méhek által előállított mézhez.

„...mihelyt az első virágok megjelennek,
a kis méh kidörzsöli az álmat a szeméből,
megrázogatja a szárnyát és kirepül...
jókedvű zengéssel száll virágról-virágra...
Rárakja a lábászárára [a virágport] és
mikor már annyira meg van terhelve,
hogy többet már nem bír el, lassú és
nehéz röpléssel hazaszáll.”

(Gárdonyi Géza)



ŐSI TERÁPIA

Az általunk ma ismert, kaptárakban folytatott méhészet csupán néhány száz éves múltra tekinthet vissza. Megelőző kor-

szakokban kasokban, tönkökben, az erdők korhadt fáinak törzséből, sziklák réseiből vadászták ki az értékes méztermékeket, elsősorban a mézet. A méhek

nélkülözhetetlenek Földünk számára, hiszen a növények képtelenek lennének szaporodni, termést hozni a méhek beporzó tevékenysége nélkül. Előállított termékeik: méz, méhviasz, méhkenyér, propolisz, méhméreg, méhpempő stb. Nemcsak értékes táplálékot jelentenek, hanem olyan aktív hatóanyagokat, vitaminokat hordoznak, amelyeknek a gyógyításban ősi történelmi gyökerei vannak, s ezek egyidősek az emberiséggel.

Különböző gyógyító eljárások alakultak ki az idők során a méhtermékek felhasználásával. A régészek találtak olyan, az ókori Egyiptomból származó papirusztekercseket, amelyek már tartalmaztak konkrét terápiás módszereket, a gyógyítás többféle területéről. Mézzel, virággal, méhpempővel, propoliszsal, méhméreggel, méhkenyérrel a mai napig világszerte folynak apiterápiás



kezelések. Ezek a módszerek rendkívül hatékony kiegészítő gyógymódként segítenek a szervezet kibillent egyensúlyának helyreállításában. Az egyik legértékesebbnek tartott méhtermék az ambrózia, azaz a méhkenyér (perga), ami fermentált méhkaptárpollen, és rendkívül gazdag esszenciális, különlegesen hasznos, természetes anyagokban.

AMBRÓZIA AZ ENERGY-TŐL

Az ENERGY RAW AMBROSIA terméke hatékony, a természet által valaha alkotott

legkomplexebb „termék”, egyfajta enzím-multivitamin-ásványianyag-antioxidáns kombináció. Negyven százalékban tartalmaz fehérjéket (az esszenciálisakat is beleértve), van benne A-provitamin, B-vitaminok (1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12), C-, E- és K-vitamin, rutin és 27-féle ásványi anyag: kalcium, foszfor, vas, mangán, nátrium, cink, szelén stb. Összesen ötezernél is több enzimet és koenzimet rejt magában.

A felsorolt anyagok biológiailag megfelelő egyensúlyban vannak jelen a termékben és szinergikusan hatnak (támogatva, erősítve egymás hatását). Használata a megnövekedett szellemi, lelki, fizikai terhelés, lábadozás alatt és műtétek után, étvágytalanság, gyors súlyvesztés és fejlődési (akár testi, akár szellemi) zavarok esetén ajánlott. Az immunrendszer kedvezően befolyásolja. Jótékonyan hat a gyermekek testi, szellemi fejlődésére. Előnyösen befolyásolja a hormonális aktivitást, fokozza a Föld elem



köztes, kiegyensúlyozó állapotát. Változókorban is javasolt a fogyasztása, mert pozitívan hozzájárul a menopauza komfortjához. Életerőt, energiát ad, helyreállítja a bél mikroflóráját. Alkalmazása eredményes prosztataproblémák, a máj méregtelenítése, krónikus fáradtság szindrómában, meddőségben, impotencia és csökkent szexuális aktivitás esetén.

Ideális a sportolók, fizikai munkát végzők számára is, mert támogatja az izomszövetek építését és regenerálódását. Jótékonyan hat a vérképzésre, anémiát gyógyít. 30 nap elteltével a napi szinten fogyasztott, 1 teáskanál ambrózia nyolcszázszézerrel növeli a vörösvérsejtszámot!

Tudományos kutatások szerint az ambrózia egy tökéletes élelmiszer, mert mindent megad szervezetünknek, amire annak szüksége van. A benne lévő, közel 100 féle tápanyag, és minden egyéb összetevő legalább 500 féle egészségügyi panasz gyógyítására használható.

Az ENERGY RAW AMBROSIA készítménye biofermentált méhkaptárpollen, és Európa legértékesebb ökoszisztémájából, Litvánia nyírfaligetéről és mezőiről származik. A természeti környezet tisztaságának mértéke egyenesen arányos a kapott termék tisztaságával.

A HKO szerint az ambrózia feltölti a jint és a vesék esszenciáit. Így a születésünk kapott életenergiánkat – a *Jüan Qit*, melyet a veséinkben tárolunk – az ambróziával emelhetjük, így hozzájárulhatunk életünk meghosszabbításához.

„Ha eléred a száz évet, én élni akarok száz mínusz egy napot, hogy soha ne kelljen nélkülöd élnem.”

Úgy tűnik, Micimackó tudott valamit...

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:
Ambrózia (mitológia) – Wikipédia
Boros Tibor (Méhrajbefogó): A Méhészet története.
A keretes méhklások kialakulása (Ruff János)
2018/05 Vitae Magazin (Tereza Viktorová)
Weiner Sennyei Tibor: A méhészet művészete
– Az ősök méhei

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

18 éves fiam bokája megsérült, valószínűleg az ínszalag is szakadt. Volt már korábban is ilyen sérülése, ugyanilyen tünetekkel. Feldagadt, kékes-lilás elszíneződés van a külbokán. Mivel tudnám segíteni a gyógyulást, csillapítani a fájdalmat?

Az ARTRIN krémmel tudja a sérülés okozta tüneteket enyhíteni. Naponta többször szükséges az érintett területet bekenni, lehet hideg borogatást, jégelést is alkalmazni. Lehetőleg ne lógjon a végtag, kissé megemelt pozícióban tartsa. Fontos, hogy ne terhelje a sérült lábat pár napig. Az elszíneződést a bevérzés okozza, a sérült vénák miatt, ez idővel felszívódik.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Zöldhályog van mindkét szememen, és 10 éve szürkehályog-műtétet is volt. A romlás csökkentésére mit ajánlana?

Az ENERGY speciálisan a szem és látás egészségéért kifejlesztett termékét, az OCUSAN belsőleges cseppet ajánlom figyelmebe. Adagolás naponta 2-3x5-6 csepp, pohárnyi vízben oldva. Három hét szedés után tartson egy hét szünetet. Ajánlom még a REGALEN csepp kúraszerű szedését. Az első héten naponta 2x2, a következő héten 2x3, a harmadik héten naponta 2x4 cseppet vegyen be, étkezések előtt húsz perccel. Egy hét szünet után szedje még 3x3 hétig, naponta 2x4-5 cseppel. Figyeljen a megfelelő folyadékbevitelre!

Pajzs és kard a napjainkban uralkodó káosszal szemben

Auxilium

- » csökkentheti a kortizol stresszhormon szintjét
- » ellazíthatja a feszes izmokat és oldhatja a feszültséget
- » segíthet lecsendesíteni az elmét elalvás előtt

Salvium

- » segíthet tartósan magasan tartani a sejtek energiaszintjét
- » javíthatja a koncentrációt és segíthet eloszlatni az agyi ködöt
- » a koffeinre jellemző, nemkívánt mellékhatások nélkül segíthet növelni a teljesítményt

