

vitae

2026. április

Újdonság: LIPIDOL
– az érrendszer
egészsége

Újdonság: HÉBÉ
– a szépség
belülről fakad

Húsvéti lakomák
Európában



Áprilisi ajánlatunk

Beköszöntött az április, és vele együtt a szeszélyes időjárás is. Míg a természet ébredszik, minket hatalmába keríthet a tavaszi fáradtság és a rossz közérzet. A hagyományos kínai orvoslás szerint az április a máj és az epehólyag hava – azoké a szervek, amelyek az életerőnkről és szervezetünk megtisztításáról gondoskodnak. Hogyan fokozhatjuk a vitalitásunkat és készülhetünk fel leghatékonyabban a kirándulássezonra?

A tavasz „zöld” felfrissülést kíván – hívják hát segítségül a BETAFIT-ot! Ez a cékla- és csalánkivonatot tartalmazó készítmény kellő mennyiségben biztosítja a szervezetünk számára nélkülözhetetlen ásványi anyagokat és vitaminokat. Azt kérjük, miért épp áprilisban lehet kiemelten előnyös a BETAFIT használata? Hát azért, mert tisztítja a vért és támogatja a máj regenerálódását, és pont ez az, ami most a legfontosabb. A készítmény alkalmazása különösen akkor javasolt, ha úgy érzik, kevés az energiájuk, vagy szeretnék megszépíteni bőrüket a hosszú tél után.

Áprilisban az erőteljes hőmérsékletingadozások rosszul hatnak hajunk és fejbőrünk állapotára is. A RUTICELIT sampon nem egy hétköznapi sampon: nagy mennyiségben tartalmaz gyógynövény-kivonatokat (főleg kerti rutát és japánakácot), aminek köszönhetően serkenti a fejbőr vérellátását. Segít megerősíteni a hajhagymákat, felveszi a harcot a tavasszal gyakori hajhullással szemben.

A tavaszi megújulás érdekében ne feledkezzenek meg a megfelelő mennyiségű, tiszta víz fogyasztásáról, és a hosszabb sétákról sem! Ám a tavaszi napsugarak nemcsak minket csalogatnak ki a szabadba, hanem kevésbé kíváncsok élőlényeket is. Gondoljanak a megelőzésre, és mindig legyen Önöknél TICK-A-TACK! Ez az illóolaj alapú, természetes rovarűző nemcsak a bőrünkhöz, de a természethez is kíméletes, így lelki-furdalás nélkül, tetőtől-talpig, bármikor alkalmazható. Szintetikus társaitól eltérően kellemes az illata, és a család minden tagja bátran használhatja, beleértve a legkisebbeket is.

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

Koleszterin – barát vagy ellenség?	4
Újdonság: Lipidol	5
Az érrendszer egészségének megőrzése	5
Nagytakarítás az erekben	7
Nőknek: A nő maga az áramlás	9
Újdonság: Hébé – a szépség belülről fakad	10
Szépséget befolyásoló kapcsolat	12
Tapasztalati táblázat	13
Tavaszi ellazulás	17
Klubprogramok, klubinformációk	18
Hogyan támogassuk a szervezetünket? Ha vágyunk a zöldre	20
Tanácsadás a neten	21
Húsvéti lakomák Európában	22
A fitoterápia szemszögéből: böjt után frissen	24
Energiára van szükségünk?	26
Késői laskagomba – egy gomba két története	27





Koleszterin – barát vagy ellenség?

Úgy érzik, már mindent tudnak a koleszterinről? Úgy gondolják, ha nem esznek sült oldalast, és rendszeresen szedik a koleszterincsökkentőket, akkor a szívük tökéletes biztonságban van? A legutóbbi kutatások szerint ez a nézet nemcsak idejélmúlt, de mivel rettenetesen leegyszerűsíti a dolgokat, még akár veszélyes is lehet. Ezért vizsgáljuk meg ezt a kérdéskört a legújabb ismeretek szemszögéből, és egy kicsit komplexebben.

BIOLÓGIAI TÖMÍTŐANYAG

Nem a koleszterin a fő bűnös. Ő csak egy „szerelő”, aki megpróbálja menteni a menthetőt ott, ahol más folyamatok csődöt mondtak. Engedjék meg, hogy megosszuk Önökkel a mi álláspontunkat a vérerek egészségével kapcsolatban, valamint a továbbiakban bemutassuk az új, LIPIDOL nevű termékünket, amely lehetővé teszi, hogy tágabb nézőpontból lássuk a dolgokat, és esélyünk legyen megváltoztatni a játékszabályokat.

Képzeljék el, hogy otthon repedezik a szobájuk fala. Ezért fognak egy kis gipszet vagy valamilyen tömítőanyagot, és megjavítják a repedést. Mivel azonban a repedés egy hónap múlva újra megjelenik, felvisznek rá még egy réteg tömítőanyagot. Egy évnyi házi javítgatás után már egy csúnya, kiugró gipszréteg éktelenkedik a falon, Önök pedig azt mondják: „Hű, de csúnya ez a gipsz, el kell távolítanom.”

Sajnos a gipsz csak megpróbálja elfedni a problémát, amelyet valójában az okoz, hogy a ház alapjai süllyednek, ezért mozog a fal. Ugyanezen az elven működik a koleszterin is. Ő nem az ellenségünk, aki el akarja tömíteni az ereinket, hanem csak egy biológiai tömítőanyag, amellyel a testünk kétségbeesve igyekszik kijavítani az érfalak repedéseit, hogy

azok ne pattanjanak el. Amennyiben eltávolítjuk a tömítőanyagot, de nem tesszük rendbe a ház alapjait, az könnyen katasztrófához vezethet.

A „ROSSZ” ZSÍROK MÍTOSZA

Mielőtt tovább boncolgatnánk ezt a kérdéskört, először magát a koleszterint kell rehabilitálnunk. Nélküle ugyanis egyetlen egy napot sem élnénk túl. A koleszterin nemcsak a sejtmembránok fontos építőköve, de emellett belőle képződik a D-vitamin, az emésztéshez nélkülözhetetlen epesavak, valamint a szteroid hormonok, a nemi hormonokkal (tesztoszteron, ösztrogén) és a stresszhormonokkal (kortizol) egyetemben.

Amikor az orvos azt mondja, hogy magas a koleszterinszintünk, valójában a koleszterint a vérben szállító lipoproteinekről beszél.

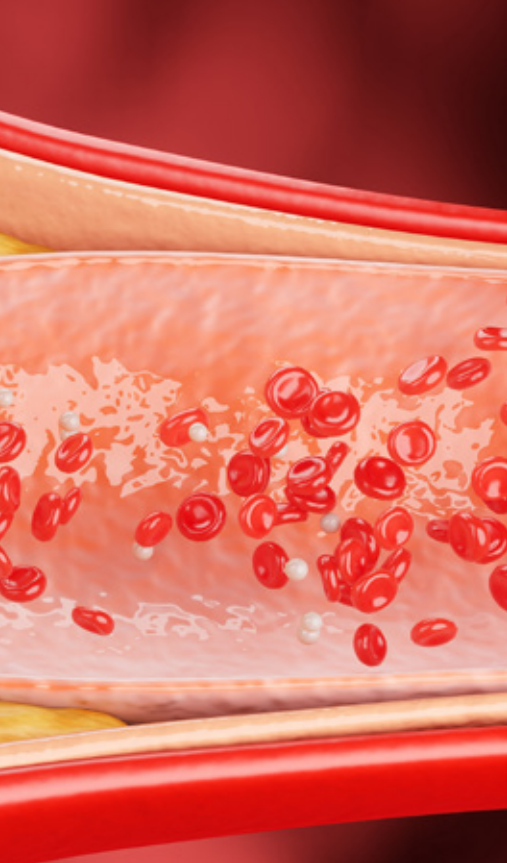
- » LDL-koleszterin (*Low Density Lipoprotein*) – amelyet gyakran „rossz” jelzővel illetünk. Feladata, hogy azokhoz a sejtekhez szállítsa a koleszterint a májból, amelyeknek arra szüksége van. Amennyiben túl sok van belőle, és a sejtek nem tartanak rá igényt, akkor a vérben marad.
- » HDL-koleszterin (*High Density Lipoprotein*) – az ún. „jó” koleszterin. Egy-

fajta takarítóbrigádként működik, amely begyűjti a fel nem használt koleszterint, és újrahasznosítás céljából visszajuttatja a májba.

A problémát nem az okozza, hogy a koleszterin nagy mennyiségben van jelen a vérben. A gond abban a pillanatban üti fel a fejét, amint a koleszterin meszes plakkokat alkotva, elkezd lerakódni az erek falán. Ennél a pontnál merül fel a legfontosabb, ennek ellenére éveken át figyelmen kívül hagyott kérdés... Miért van az, hogy a koleszterin csak egyes emberek szervezetében rakódik le, pedig a világon több millió embernek magas a koleszterinszintje? Sajnos ezt a kérdéskört hosszú évtizedeken át igencsak szerencsétlen módon leegyszerűsítették, és elintézték annyival, hogy meghatároztak egy határértéket, majd eldöntötték, hogy ami az alatt van, az egészségesnek tekinthető, de ami a fölé esik, az veszélyes állapotnak minősül, ezért gyógyszeres kezelést igényel.

AZ ÉRFAL ÉS A HOMOCISZTEIN

Képzeljék el az eret úgy, mint egy tökéletesen sima felületű csővezeték – így néz ki az egészséges endotél, az a hámszövet, amely belülről béleli ki az erek falát. Erről a sima felületről a koleszterin azonnal

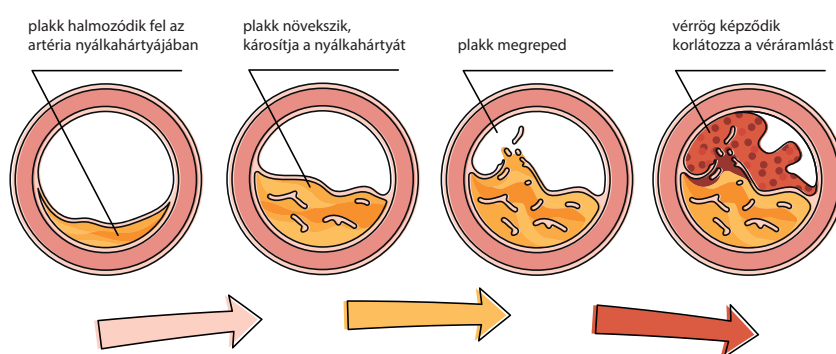


lecsúszik, még akkor is, ha rengeteg áramlik belőle a vérben. Ahhoz, hogy a koleszterin fennakadjon az érfalon, sérült, „megkarcolt” felületbe kell ütköznie. Mi az, ami karcogatja az erek falát? A homocisztein.

A homocisztein egy aminosav, amely a fehérjék feldolgozása során keletkezik a szervezetben. Normál körülmények között testünk azonnal ártalmatlan anyagokká alakítja át őket. Abban az esetben viszont, ha szervezetünkben hiányoznak bizonyos specifikus vitaminok (főleg B-vitaminok), vagy az enzimek nem működnek megfelelően, akkor a homociszteinszint emelkedni kezd.

A magas homociszteinszint úgy hat az érfalakra, mint a csiszolópapír. Sérülést okoz az endotélben, makroszkopikus repedéseket és gyulladásokat hagyva maga után. Testünk pedig abbéli féltelmében, hogy az ér esetleg elpattanhat, azonnal a helyszínre küldi a „gipszet”, hogy betömje a repedéseket. Ez a gipsz pedig nem más, mint a koleszterin.

Az érrelmeszesedés valódi képlete tehát nem a magas koleszterin = infarktus, hanem a magas homociszteinszint + gyulladás + oxidáció = sérült érfal = a koleszterin betömi a lyukakat = meszes lerakódások = infarktus!



Újdonság: Lipidol

Az érrendszer egészségének megőrzése

Míg a legtöbb gyógyszer és étrend-kiegészítő a laboreredményeken feltüntetett számokat igyekszik csökkenteni (sokszor akár mellékhatások árán is), addig mi úgy döntöttünk, hogy a LIPIDOL kifejlesztésekor a logika és a komplexitás útját fogjuk követni. Az ENERGY filozófiája szerint nekünk nem harcolnunk kell a testünkkel, hanem olyan eszközöket kell biztosítaniuk a számára, melyek lehetővé teszik, hogy jól működhessen. A LIPIDOL-t úgy fejlesztettük ki, hogy a teljes egyenletet képes legyen megoldani, és ne csak egyetlen változó kiszámítására koncentráljon.

1. PILLÉR: A HOMOCISZTEIN FÉKEN TARTÁSA

Amíg nem állítjuk le a „csiszolópapír tombolását”, addig nincs értelme kitakarítani a koleszterint az erekből. Ezért képezi a LIPIDOL alapját egy erős B-vitaminkomplex (B3-, B6-, B9-, B12-vitamin). Tudományos kutatások (köztük Dr. Kilmer McCully, az érrelmeszesedés homocisztein-elméletét megalko-

tó, amerikai tudós munkái) igazolják, hogy a fenti B-vitaminoknak megfelelő mennyiségben kell jelen lenniük az emberi szervezetben ahhoz, hogy testünk képes legyen a toxikus homociszteint ártalmatlan metioninná alakítani. A LIPIDOL tehát segít megóvni az érfalakat a kezdeti sérülésektől. Repedések és „karcok” nélkül pedig a koleszterin nem tud megakadni az érfalon.

2. PILLÉR: INTELLIGENS ZSÍRMENEDZSMENT

Mi nem eltávolítani akarjuk a koleszterint a testből, hanem optimalizálni szeretnénk a működését.

» Fokhagyma – évszázadok óta tudjuk, hogy a benne található allícinnak köszönhetően hozzájárul az LDL-koleszterin szintézisének csökkentéséhez a májban.

- » Nopal kaktusz (fügekaktusz) – ennek a kaktusznak a kivonata zsírfogóként működik a belekben. Magához köti a táplálékkal bekerült zsírok egy részét, mérsékelve ezáltal a szervezetre nehezedő terhelést, miközben segít csökkenteni a szív működésére nézve olykor még a koleszterinnél is veszélyesebb trigliceridek szintjét (TGL).
- » Orvosi veronika – ezt a gyógynövényt számtalan herbáriumban „vértisztító” jelzővel illetik. Segíti a zsírsavcserét, hozzájárul a vér koleszterinszintjének csökkentéséhez, valamint az érrendszer átfogó megtisztításához.
- » Lecitin – egy zseniális emulgeálószer, amely olyan, mint egy zsírtároló szappan. Segít megőrizni a koleszterin folyékony állapotát a vérben, egyúttal megakadályozza az összetapadását és lerakódását az érfalakon.
- » Ártéri japánkeserűfű – resveratrolt, a vörösbort is megtalálható, varázslatos anyagot tartalmaz, amelyet a „francia paradoxonnal” összefüggésben szoktak emlegetni. A LIPI-DOL-ba erős antioxidánsként került bele, amely segít megakadályozni az LDL-koleszterin oxidációját (az LDL-koleszterin oxidálódás után válik igazán veszélyessé), és hozzájárul az erek rugalmasságának növeléséhez.
- » Kakaó (kakaóbab-kivonat) – a kakaóban található flavonoidok javítják az inzulinérzékenységet, és segítenek összehangolni a zsírok és cukrok anyagcseréjét. Minél jobb a szervezet cukorháztartása, annál kevesebb zsír rakódik le az erek falán.

4. PILLÉR: AKADÁLYTALAN ÁRAMLÁS ÉS „VÉRHÍGÍTÁS”

Ahhoz, hogy a rendszer jól működjön, a vérnek akadálytalanul kell folynia az ereken.

- » Cseregalagonya – a gyógynövények ismerői azt szokták mondani, hogy a cseregalagonya olyan a szívnek, mint „egy falat kenyér”. Javítja a szívműködést és a perifériás érrendszer vérellátását, biztosítva ezáltal, hogy a tápanyagok eljussanak oda, ahova kell.

- » Réti legyezőfű – természetes szalicilátokat tartalmaz (az aspirin előfutára). Gyulladásgátló hatása és rendkívül gyengéden javítja a vér reológiai tulajdonságait – ami leegyszerűsítve azt jelenti, hogy folyékonyabbá teszi a vért, hogy az könnyebben át tudjon haladni még az összesűkült helyeken is, így csökkenti a vérrögképződés kockázatát.

MIÉRT AJÁNLOTT A LIPIDOL?

Mert egyetlen laboreredmény nem határozhatja meg az egészségünket. Napjainkban számtalan termék, szemlélet és hozzáállás, valamint ígért kering a piacon. A legtöbbjük azonban csak egy szűk kulcslyukon keresztül vizsgálja a problémát, míg a LIPIDOL szélesre tárja előtte az ajtót. Ez a készítmény nem egy szimpla koleszterincsökkentő termék. Komplex rendszert kínál a szív- és érrendszer egészségének megőrzéséhez.

1. Simává varázsolja az érfalakat (felveszi a harcot a homociszteinnel).
2. Segít megakadályozni a zsírok oxidációját (antioxidáns hatású).
3. Módosítja a vérzsírok arányát a szervezetben, méghozzá úgy, hogy a védőfunkciót betöltő zsírok legyenek többségben.
4. Serkenti a véráramlást, és javítja a szív kondícióját.

A készítmény alkalmazása esetén nemcsak lefestjük a homlokzatot (koleszterinszint-csökkentés), hanem kijavítjuk a falakat, kicseréljük az ablakokat, és megerősítjük az egész ház alapját. Az érrendszer egyensúlyának felborulása nem fáj – amíg nincs túl késő. Az érlelmeszesedés lassan, sokszor észrevétlenül, több tíz év leforgása alatt alakul ki. Az időben alkalmazott prevenció, valamint az alapos és teljes körű kivizsgálás segítségével nemcsak kisebb, nemkívánt problémákat, de komoly komplikációkat is meg lehet előzni.

Bízban az orvosukban, és beszéljék át vele állapotuk minden egyes körülményét és egyedi jellegzetességét. Bizonyos esetekben valóban a modern gyógyszerek alkalmazása jelenti az egyetlen és legjobb megoldást, de máskor lehetőségünk van saját kezünkbe venni a felelősséget – okosan és komplex módon.

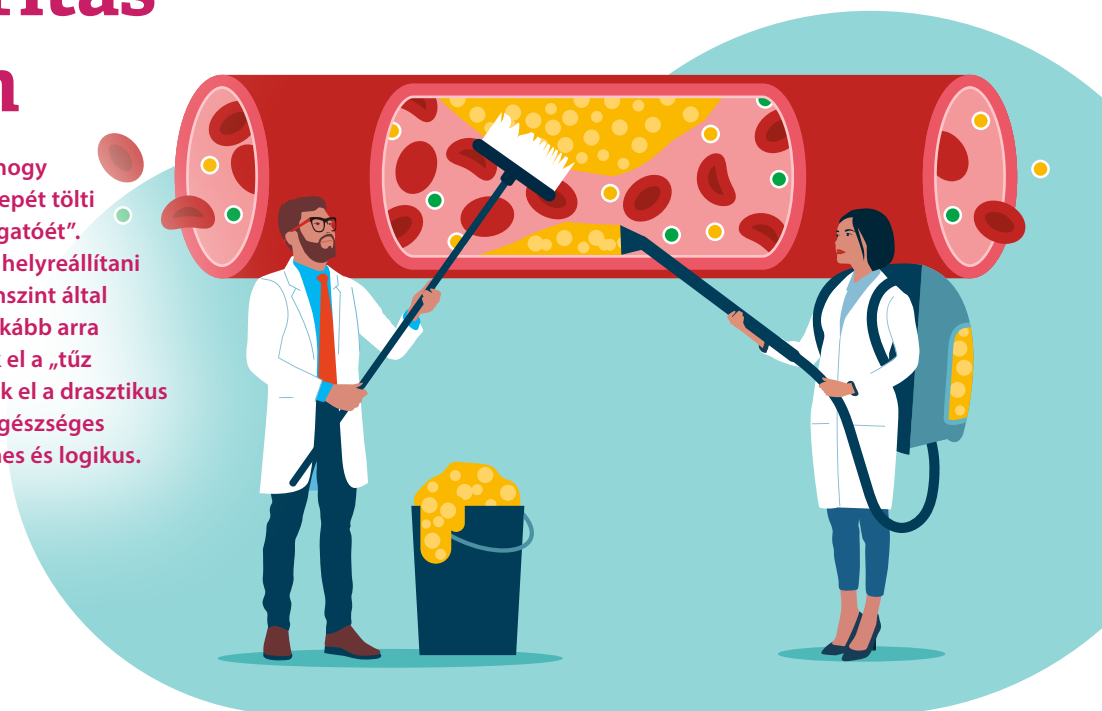
ENERGY GROUP



Az ENERGY klubokba a termék várhatóan április végén érkezik.

Nagytakarítás az erekben

Előző cikkünkben arról beszéltünk, hogy a koleszterin inkább a „tűzoltó” szerepét tölti be a testünkben, mintsem a „gyújtogatóét”. Megállapítottuk, hogy megpróbálja helyreállítani a gyulladás és a magas homociszteinszint által sérült ereinket. Mi lenne tehát, ha inkább arra összpontosítanánk, hogyan kerüljük el a „tűz keletkezését” az ereinkben? Felejtsék el a drasztikus diétákat és a kalóriaszámlálást! Az egészséges szívhez vezető út meglepően kellemes és logikus.



Miért nem működik a zsírszegény étrend, és hogyan lehetne valóban „eloltani” a gyulladást a testben? Sokan úgy gondolják, hogy magas koleszterinszint esetén búcsút kell mondanunk az étkezés nyújtotta élvezeteknek. Az íztelen ételekből álló étrend elképzelése hátborzongató. Ráadásul a modern tudományos kutatások kimutatták, hogy az önsanyargatásnak valójában nincs is semmi értelme. Amennyiben azt szeretnénk, hogy vérereink egészségesek legyenek, nemcsak testünk zsírháztartásával kellene foglalkoznunk, hanem a gyulladások eredetével is.

NE FÉLJÜNK A (JÓ) ZSÍROKTÓL

Több évtizeden át azt verték a fejünkbe, hogy a zsírok eltömítik az ereket, ahogy a sertésszír a lefolyócsövet. A biológia azonban ennél sokkal bonyolultabb. Szervezetünknek szüksége van zsírokra, hogy képes legyen hormonokat termelni és erős érfalakat tudjon építeni.

Az erek igazi ellensége nem a jó minőségű vaj vagy a tojás, hanem a cukor és az iparilag feldolgozott növényi olajok.

» Cukor és finomított szénhidrátok – hirtelen vércukorszint-ingadozást és

mikrogyulladásokat okoznak az erekben. A vérben levő cukorszemcsék olyanok, mint az éles kristálydarabkák, amelyek folyamatosan karcolják az erek belső falát.

» Ómega-6 többlet – az olcsó napraforgó- és szójaolaj (kekszekben, rántott ételekben, készételekben) felerősítik a gyulladásos folyamatokat.

Akkor mit együnk? Ne féljünk a jó minőségű zsírtól, vajtól, zsíros halaktól (lazac, makréla), avokádótól és dióféléktől. Ezek a zsírok teljesen természetesek a test számára, és nem tesznek kárt benne.

KONTROLL ALATT A HOMOCISZTEINSZINT

A koleszterinnel összefüggésben említést tettünk a homociszteinről, amely „kimarja” az erek falát. Tudják, mi növeli leginkább a homociszteinszintet a genetikai hajlamon kívül? A kávé és alkohol, melyek sok vitamint „mosnak ki” a szervezetből, de főként a stressz. Szervezetünk krónikus stressz esetén rengeteg B-vitamint használ fel – ha B-vitamin-készleteink kimerülnek, a homocisztein szintje drasztikusan megnő. A stressz káros hatásairól valószínűleg ugyano-

lyan sok cikk íródott már, mint amennyi a stressz lehetséges megelőzéséről szól. Civilizációnk ennek ellenére közelebb került a stressz okozta összeomláshoz, mint valaha. Hogy hogyan lehet leküzdeni a stresszt és közben elkerülni az idegösszeomlást, azt ebben az írásunkban nem fogjuk tudni megtárgyalni, de a későbbi lapszámokban foglalkozni fog vele a VITAE magazin.

Azt kérdik, addig is mit tegyünk? Amennyiben stresszes időszakon mennek most keresztül, nem lesz elég egyszerűen csak megnyugodniuk. Muszáj lesz olyan üzemanyaggal is feltölteniük a testüket, amely segít leküzdeni a stresszt. Ez elsősorban a B3-, B6-, B9- (folsav) és B12-vitamin. Ezek nagy mennyiségben megtalálhatók a leveles zöldségekben, a májban vagy például az élesztőben.

AZ ÉLET FOLYÓJÁNAK ÁRAMLÁSA

Az erek imádják a mozgást, de nem feltétlenül a maratonfutást. A lényeg az áramlás serkentése. A vérerek belső felszínét kibélelő hámszövet (endotélium) védelmező hatású nitrogén-monoxid termelésével reagál a megnövekedett

véráramra. Ennek a fantasztikus gáznak a hatására kitágulnak és rugalmasabbá válnak az erek, ráadásul a nitrogén-monoxid segít megakadályozni a meszes lerakódások (plakkok) felhalmozódását az érfalakon. Az ülőmunka nem azért katasztrofális az erek számára, mert hízásra hajlamossá tesz minket, hanem azért, mert ha sokat ülünk, a vér áramlása lelassul, és egy idő után „állóvíz lesz a folyóból”, amelyben könnyebben leülepszik az iszap.

Legyenek menők, és tartsanak lépést a korrall: szerezzenek be egy okosórát! Attól félnek, hogy majd kinevetik Önöket? Az nem fontos, hogy a többiek mit gondolnak, de higgyék el, meg lesznek lepve, hogy ez a kis eszköz milyen jól képes noszogatni és motiválni az embert. Állítsanak be rajta egy napi vagy heti mozgás célt, és teljesítsék túl! Győzzék le önmagukat! Ezzel egyből három előnyre is szert tehetnek: az élet folyója áramlani kezd, a stressz eltűnik, és az az érzés, hogy az ember leküzdötte a saját határait, egyszerűen leírhatatlan.

Maradjanak fókuszáltak! Az interneten és a magazinokban végtelen mennyiségű tanácsot találhatnak azzal kapcsolatban, hogy milyen mozgásforma lenne az Önök számára a legmegfelelőbb, de ha csak olvasgatják ezeket a bejegyzéseket vagy cikkeket, akkor nem a zsírpárnáikat, hanem az idejüket fogják elégetni a telefon pörgetésével vagy az újságok lapozgatásával a heverőn. Hallgassanak a megérzésükre vagy fogadják meg annak tanácsát, akiben megbíznak, és olyan mozgásformát válasszanak maguknak, amely könnyedén a mindennapi rutinuk részévé válhat. Hogy honnan fogják tudni, hogy jól választottak-e? A válasz egyszerű. Egyetlen egy napot sem akarnak majd eltölteni nélküle.

VÉDŐPAJZS ANTIOXIDÁNSOK

Amennyiben a koleszterin már ott úszik a vérben, meg kell valahogy akadályoznunk az oxidálódását. Az immunsejtek csupán az oxidálódott koleszterint támadják és alakítják át plakkokká. Hogyan tudjuk ezt megakadályozni? Biztosítsunk antioxidánsokat a szervezetünk számára.

- » Színes zöldség és gyümölcs – minél sötétebb a színe, annál jobb (áfonya, szeder, cékla).
- » Étcsokoládé és kakaó – érvédő flavonoidokat tartalmaznak (nem véletlen, hogy a kakaó számtalan modern érvédő készítmény egyik összetevője).
- » Fokhagyma és vöröshagyma – a régi klasszikusok, amelyek hígítják a vért és fertőtlenítenek.

A LERAKÓDÁSMENTES VÉREREK TÍZPARANCSOLATA

Szeretnének azonnal belelágítani? Íme egy egyszerű „puska”, amit érdemes kitenniük a hűtőszekrény ajtajára:

1. Margarin helyett használjanak vajat! A természet jobban tudja, mit alkotott.
2. Korlátozzák a fehér lisztből készült pékáruk és az édességek fogyasztását! A cukor karcolja az érfalakat.
3. Ne csak a tojásfehérjét, de a sárgáját is egyék meg! A tojássárgája lecitint tartalmaz, amely segít feloldani a koleszterint.
4. Fogyasszanak rostokat! A zabpehely vagy a *psyllium* (útifű-maghéj) kitisztítja a beleket, és magához köti a felesleges zsírokat.
5. Ügyeljenek a derekukra! A has körüli úszógumi hormonálisan aktív zsírpárnából áll, és gyulladásra utaló jeleket küld a testbe.
6. Aludjanak 7-8 órát! Alvás közben csökken a kortizol stresszhormon szintje.
7. Legalább hetente kétszer fogyasszanak halat! Vagy egy kanál halolajat. Az omega-3 zsírsavak csillapítják a gyulladásokat.
8. Használják többet a mákot! Ez a szuperélelmiszer tele van kalciummal és egészséges zsírokkal.
9. Ellenőriztessék a homociszteinszintjüket! Kérjék meg orvosukat, hogy végezze el a tesztet, amely sokkal többet elárul a lehetséges kockázatról, mint az önmagában elvégzett koleszterinszint-mérés.
10. Okosan támogassák testük működését! Amennyiben tudják, hogy étrendjük nem hibátlan vagy van olyan tagja a családnak, aki érproblémákban szenved, használjanak komplex hatású készítményeket.

A SZINERGIA KULCSFONTOSÁGÚ

A felsorolt tanácsok egyike sem lesz önmagában üdvözítő. Nem ehetnek oldalast fánkkal, azt gondolván, hogy a futás majd úgyis mindent megold. Nem szedhetnek gyógyszert vagy vitamint annak érdekében, hogy nyugodtan tovább dohányozhassanak. Az erek egészségének megőrzéséhez a zenekar minden tagjára szükség van. A táplálkozás, a mozgás és a mentális egészség csak a szimfónia fő tételét játsszák. A szívük csakis Önökért dobog. Gondoskodjanak róla, mert megérdemli!

ENERGY GROUP

RIZIKÓFELMÉRŐ GYORSTESZT

A VÉREREI ÖREGEBBEK ÖNNÉL?

Minden „igen” válasz egy pontot ér.

1. Ülőmunkát végez, és hetente két alkalomnál ritkábban sportol?
2. Gyakran stresszes az élete vagy gyakran érzi fáradtnak magát?
3. Szereti az édességet, a péktermékeket vagy a cukrozott üdítőket?
4. Dohányzik (akár csak alkalmatosan)?
5. Van valaki a családban, aki még 60 éves kora előtt átesett infarktuson vagy agyvérzésen?
6. Orvosa magas koleszterinszintet mért Önnél, de a homociszteinszint-mérést nem végezte el?

Eredmény:

- » 0-1 pont: Gratulálunk, az Ön erei kiváló kondícióban vannak!
- » 2-3 pont: Vigyázat, az Ön erei kezdenek gyorsabban öregedni, mint a teste többi része. Fontolja meg az étrendmódosítás lehetőségét!
- » 4 vagy több pont: Ön a rizikócsoportba tartozik. Érfalai valószínűleg gyulladtak és magas a homociszteinszintje. Legfőbb ideje, hogy foglalkozni kezdjen ezzel a problémával!

Nőknek (26.)

A nő maga az áramlás

Talán már Önökben is többször felmerült az a gondolat, hogy ha annak idején másképp döntöttek volna, akkor most teljesen más életet élnének. Ez logikus felvetés ugyan, de életünk folyóján nincsenek kereszteződések. Az élet nem egy utazási iroda, amelynél kedvünkre válogathatunk az élmények gazdag kínálatából. Bizonyos értelemben gyakorlatilag nincs választási lehetőségünk. Életünk áramlata folyamatosan sodor minket előre, akár akarjuk, akár nem. A folyón úszó hajót azonban mi irányítjuk, és ez a kormányzás valódi művészet, nem pedig sport.

ÁRAMLANI, DE NEM SODRÓDNI

Néha valóban úgy tűnhet, hogy megrekedtünk egy holtágban, eltévedtünk a mocsaras lápban, vagy reménytelenül bolyongunk a ködben. Mindez leginkább olyankor fordulhat elő, ha árral szemben próbálunk navigálni, túlságosan erőlködünk, mert nem hisszük el, hogy a dolgok maguktól is folynak, vagy hagyjuk, hogy mások tartsák kézben helyettünk a kormánykereket. Amint azonban képesek leszünk átvenni a felelősséget a hajónk állapotáért és a haladási irányért, egyre nagyobb mestereivé válhatunk a hajózás művészetének, és egészen paradox titkokat tárhatunk fel.

Ezek közül az egyik az úgynevezett *wu wei*, avagy az erőlködés nélküli élet titka. Nem kell folyton lázasan igyekezni és evezni, akár egy versenyen. Elég csak ellazulni, mert minden út előre vezet, és még soha egyetlen feszültségnek sem sikerült elhárítania semmiféle útakadályt. Ugyanakkor ébernek kell maradni, mert az akadályokra reagálni kell. Ideális esetben érdemes őket kikerülni, de ha ez nem megy, akkor nincs más hátra, alkalmazkodni kell hozzájuk.

Be kell valljam, hogy mire sikerült tökélyre fejlesztenem a hajózási tudományomat, addig sokszor lehorzsoltam a luxusvitorlásom hajótestét, gyakran oda-

engedtem az egómat a kormánykerékhez, sőt, időnként teljesen feladatam az irányítást. Nem véletlen tehát, hogy az utam is pontosan ennek megfelelően alakult... A reménytelenség hullámai közt fuldokoltam, levegő után kapkodtam a pszichikai kimerültség ködfelhőjében, és komolyan fontolgattam, hogy inkább a vízbe ugrom. Végül szerencsére sikerült az önmagam és az élet iránti szeretetet odaállítanom a kormánykerékhez, és ezzel minden megváltozott. A szeretet megtanított arra, hogy a legkisebb ellenállás útján hajózzak, túlzott erőfeszítés nélkül, felemelő könnyedséggel. Ma már tudom, hogy amíg előbb vagy utóbb el nem jutok a tengerig, addig élvezni fogom ezt a kellemes hajókázást – mert az élet nem egy verseny.

AZ ENERGIA ENERGIÁT SZÜL

Ugyanakkor, ha azt gondolják, hogy nyugodtan hátradőlhetnek a hajó farában egy pohár *proseccóval* a kezükben, zavartalanul napozgathatnak a nyugágyon, akkor sajnos csalódást kell okoznom. A hajó könnyed irányítása is kemény munka. Ahhoz, hogy úgy működjön, ahogy kell, működtetni kell. Mert az energia energiát szül. Muszáj kiváló kondícióban lenniük és állandóan figyelniük, mert sohasem tudhatják, mikor bukkan fel Önök előtt egy zuhatag vagy akár egy vízesés.

A *wu wei* nem valamiféle nihilista rövidítés, hanem egy harcok technika, amely pontosan annyi energiát és éberséget biztosít, amennyire szükség van, se többet, se kevesebbet. Irányítsanak akár egy kereskedelmi karavellát, vagy egy sportos *jet skit*, tartsák a járművéket jó állapotban – sportoljanak, táplálkozzanak egészségesen, aludjanak jól, igyanak sok vizet, ne fogyasszanak alkoholt, ne használjanak kábítószer, de használjanak gyógynövényeket... bla bla bla, de ezt úgyis tudják már. Nagyon fontos ugyanakkor, hogy behatóan megismerjék a legénységüket. Úgy tűnhet, hogy abból a bizonyos Énből csak egyetlen egy van, de a lényünket több személyiség alkotja, amelyek néha imádnak együtt dolgozni, máskor viszont legszívesebben megfojtanak egymást egy kanál vízben. Ezért kell minden jó kapitánynak nemcsak kifelé, de befelé is figyelnie.

Kívánom, hogy a folyójuk szabadon áramoljon! Legyen szó akár a testükben keringő vérről, akár önmaguk mélyreható megismeréséről. Ne álljanak meg (az áramlást úgysem lehet megállítani), és ne tétovázzanak, mert a lehetőség gyorsan elszáll. Egyvalamit azonban mindenképpen tegyenek meg: szeressenek! A szeretet csodákra képes.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Újdonság Hébé – a szépség belülről fakad

Arcbőrünket általában a tükör előtt szoktuk ápolni a fürdőszobában. Különböző szérumokat viszünk fel rá, krémeket masszírozunk bele, és védelmet biztosítunk számára az erős napfénnel szemben. Mi van azonban akkor, ha a szépségápolás legfontosabb eleme máshol kezdődik – ahova egyetlen krém sem képes eljutni. Örömmel mutatjuk be a HÉBÉ-t, az ENERGY BEAUTY első olyan termékét, amely belülről ápolja a szépségüket. Fedezzék hát fel a fiatalság kapszulába zárt elixírjét!

A görög mitológiában Hébé istennő az örök ifjúság megtestesítője. Feletébb nemes feladatot látott el az Olümposzon: ő szolgálta fel a halhatatlanságot és vitalitást biztosító nektárt az isteneknek. Mindenkit lenyűgöző, ragyogó szépsége a belső tisztaságból és harmóniából fakadt. Pontosan ez az a mítosz, amely inspirálón hatott ránk az új *beauty booster*, azaz a HÉBÉ megalkotásakor.

NEM ELEGENDŐ A BŐRÁPOLÓ KRÉM

Bőrünk a belső világunk tükré. Stressz, fáradtság, tápanyagszegény étrend, egyensúlyzavar a bélrendszerben – mindez ráncok, akne vagy fakó bőrtónusok formájában, előbb vagy utóbb nyomot hagy az arcunkon. Míg az ENERGY BEAUTY kozmetikumok tökéletes ápolást biztosítanak a bőr felszíni rétegei számára, addig a HÉBÉ a mélyben építi a szépség stabil alapjait.

Olyan rendkívül komplex, ezáltal egyedülálló étrend-kiegészítőről van szó, amely a szervezet természetes ritmusához igazodó, célzott táplálást biztosít. Minden összetevőnek megvan a maga jelentősége és létjogosultsága a hatóanyagkomplexen belül. Próbálják úgy maguk elé képzelni, mint az életet adó erőt, amely táplálja a talajt és a gyökereket (bélmikrobiom), megerősíti a növény szárát (kollagén), és megőrzi a levelek nedvességtartalmát (hidratáltság).

A MEGFIATALODÁS NÉGY FORRÁSA

A HÉBÉ négy energifolyamot rejt magában, amelyek egyetlen hatalmas, megújító áramlatban egyesülnek a szervezetben belül. Abban a pillanatban, amint együtt kezdik el kifejteni hatásukat, bekövetkezik a hön áhított változások.

1. Feszítés – tengeri kollagén

Bőrünk a kor előrehaladtával megereszkedik, mintha elveszítené belső támaszt. A HÉBÉ az I-es, valamint az értékes II-es típusú hidrolizált tengeri kollagénnel segít helyreállítani a bőr szerkezetét. A hidrolizált kollagén biológiai „jelzőfényként” működik a testben. Felébreszti a sejteket, és arra utasítja őket, hogy fogjanak bele ismét az „építkezésbe”. Ennek eredményeképpen megerősíti a kollagénhálót, feszesebbé varázsolja a bőrt, és belülről simítja ki a ráncokat.

2. Hidratálás – ezüst rezgőgomba

Felejtsek el a felszíni hidratálást! A HÉBÉ összetevőinek kiválasztásakor a keleti orvoslás kincse, a *Tremella* gomba mellett tettük le a voksunkat, amely egyfajta intelligens víztárolóként működik. Hihetetlen mennyiségű nedvességet képes magához kötni, és a bőr mélyebb rétegeibe zárni azt. Ahol pedig víz van, ott élet és üdőség is van.

3. Védelem – homoktövis

Ez a narancsszínű csoda lesz az Önök személyes védelmezője. Tele van a bőr

védőrétegét helyreállító C- és E-vitaminnal, valamint értékes omega-7 zsírsavval. Míg a kollagén feszesebbé és tömörebbé teszi a bőrt, amelyet az ezüst rezgőgomba gondosan hidratál, addig a homoktövis megóvjaa a bőrsejteket a szabad gyökök támadásaitól és a korai öregedéstől. Hatására a bőr ellenállóvá és egészséges tónusúvá válik.

4. Egyensúly – probiotikus hatóanyagkomplex

A szépségnek nyugodt hátországra van szüksége. Az pedig a bélrendszerben, egész pontosan a kimondhatatlanul fontos, bél-bőr tengelyen található (ld. következő cikkünket). A HÉBÉ harmonizálja a lenti környezetet, hogy fent ragyoghasson a bőr. Egészséges bélmikrobiom esetén búcsút inthetünk a gyulladásoknak, az aknéknak és az irritációnak. Ez az a legmélyebben fekvő alap, amelyre ráépítjük megújult szépségük pilléreit.

TARTÓS MEGÚJULÁS

A HÉBÉ nem egy alapozó, amelyet lefekvés előtt lemosnak az arcukról. A HÉBÉ az arcbőrük jövőjébe fektetett, megtérülő befektetés. Hatása nem egy éjszaka leforgása alatt mutatkozik meg. Testük minden egyes kapszula bevétele után erősebb, bőrük rugalmasabb, hajuk és körmeik pedig ellenállóbbak lesznek. Hogy az eredmények mikor válnak láthatóvá, az egyénenként eltérő, de rendszerint két-három hónapon

belül mindenkinél megmutatkoznak. A készítmény hatásának intenzitását és tartósságát több tényező is befolyásolhatja – nemcsak a genetikai adottságok, hanem az életmód is. A bőr nem felejt. Jól emlékszik minden napégésre, átvirrasztott éjszakára, stresszes időszakra és kiegyensúlyozatlan étrendre.

Ahhoz, hogy a HÉBÉ-ben rejlő potenciál maradéktalanul ki tudjon teljesedni, fontos, hogy megfelelő feltételeket biztosítsunk számára a testünkben. A kapszula képes beindítani a változásokat, de azok megvalósulásához Önök is kellene. Ne fosszák meg magukat az istennő kényeztető gondoskodásától! A valódi szépség belülről fakad.

AZ ISTENI BŐR TÍZPARANCSOLATA

Szeretnék a maximumot kihozni ebből a zseniális termékből? Akkor kövessék a katalizátorként működő tíz szabályt, melyek segítenek gyorsabban ragyogóvá varázsolni a bőrüket.

1. A víz mindennek a hajtómotorja – hidratáljanak!

A HÉBÉ ezüst rezgőgombát tartalmaz, amely elképzelhetetlenül sok vizet képes magához kötni. Abban az esetben viszont, ha testük számára nem biztosítanak kellő mennyiségű vizet, nem lesz mit „bezárni” a bőrükbe. Tiszta vizet igyanak, hogy bőrük gyönyörűen feszes lehessen!

2. Cukorszelídítők – állítsák meg a glikáció folyamatát!

Szorítsák vissza a fehér cukor fogyasztását, az ugyanis elindítja a szervezetben a glikációnak nevezett folyamatot, amely során a cukor szó szerint „karamellizálódik” és tönkreteszi a kollagénrostokat. Amennyiben szeretnék a javukra fordítani a HÉBÉ-ben levő kollagént, ne semmisítsék meg édességekkel!

3. Az alvás regenerál!

A sejtmegújulás folyamata és a növekedési hormonok termelődése éjjel 23 és 2 óra között a legintenzívebb. Amennyiben ilyenkor alszanak, a HÉBÉ hatóanyagai akadálytalanul dolgozhatnak a sérült szövetek helyreállításán.

4. A bélmikrobiom táplálása.

A HÉBÉ probiotikumokat (jótékony baktériumokat) juttat a szervezetbe. Ahhoz, hogy ezek meg tudjanak kapaszkodni, és képesek legyenek szaporodni a belekben, tápanyagra, rostokra van szükségük. Fogyasszanak zöldségeket, gyümölcsöket és teljes kiőrlésű élelmiszereket!

5. Védelem a napsugarakkal szemben (SPF).

Az öregedés látható jeleinek akár 80%-át az UV-sugárzás okozza. A HÉBÉ belülről erősíti az ellenálló képességet (a homoktövisnek köszönhetően), bőrüket ugyanakkor kívülről is védeni kell, jó minőségű SPF krémek használatával, amelyek védőpajzsként óvják az újonnan kialakult kollagénhálót.

6. Nyugodt elme – stresszmenedzsment.

A krónikus stressz fokozza a kollagén és a bélmikroflóra ellenségének, a kortizolnak a termelődését. Találjanak magunknak naponta legalább 10 percet, amikor megnyugodhatnak, odafigyelhetnek a légzésükre, vagy sétálhatnak egy jót. Ezzel csillapíthatják a szervezetükben zajló gyulladásos folyamatokat.

7. A rendszeresség kulcsfontosságú!

A HÉBÉ a kumulatív hatás elve (olyan folyamat, melyben valami fokozatosan erősödik, halmozódik – a Szerk.) alapján működik. Egy hét kihagyás visszalépést jelent. Építsék be a kapszula használatát a reggeli rutinjukba, hogy ne felejtse el bevenni!

8. Serkentsék a vér áramlását!

A mozgás fokozza a bőr vérrellátását és segít eltávolítani a méreganyagokat a szervezetből. A gyors gyaloglás vagy az arcjógá is elegendő lehet. A jobb vérrellátásnak köszönhetően a kapszula tápanyagai eljutnak oda, ahova kell – a bőrsejtekbe.

9. Gyengéd külső támogatás.

Ne használjanak agresszív tisztító géleket, amelyek kárt tehetnek a bőr védő-

rétegében! A HÉBÉ belülről segít megerősíteni azt, Önök ne tegyék tönkre kívülről! Gyengéd kozmetikumokkal ápolják bőrüket (válasszanak például az ENERGY BEAUTY termékei közül), amelyek tiszteletben tartják a bőr természetes pH-értékét.

10. A türelem rózsát terem!

A bőrsejtek megújulásának ciklusa körülbelül 28 napig tart (a kor előrehaladtával ez az idő egyre hosszabbodik). Adjanak időt a testüknek! Az első hónap a takarításról és az előkészületekről szól, a valódi „átépítés” a második, harmadik hónapban veszi csak kezdetét. Tartsanak ki!



Az ENERGY klubokba
a termék várhatóan
április végén érkezik.

Befolyás a bőrre

Képzeld el, hogy a testük egy kert! Bőrük testesíti meg a felszínen látható leveleket és virágokat, viszont a levelek és virágok állapota a talaj és a gyökerek minőségétől függ – ezeket pedig a belek képviselik a szervezetünkben. A bél-bőr tengely egy autópályához hasonlatos kommunikációs csatorna, amelyen keresztül ez a két szerv szüntelenül információkat cserél egymással. Amennyiben a belekben rendetlenség uralkodik (diszbiózis), a bélrendszer SOS jelzéseket küld a bőrnek, amely gyulladásal, aknéval vagy idő előtti öregedéssel reagál.

BIOKÉMIAI MECHANIZMUSOK

Mi is történik a testben? A belek három különböző úton befolyásolhatják a bőr állapotát. A HÉBÉ mindhárom útra célzottan hat.

A GYULLADÁS ÉS A „LYUKAS” BELEK ÚTJA

Ez az akne és az ekcéma leggyakoribb oka.

Alapelv: a bélfalnak finom szűrőként kell működnie – át kell engednie a tápanyagokat, ugyanakkor vissza kell tartania a toxinokat és a kórokozókat. Amennyiben a bélmikrobiom sérül (stressz, cukor, antibiotikumok hatására), a bélsejtek közti kötések fellazulnak (nő az átteresztőképesség).

Biokémia: a véráramba bekerülnek a rossz baktériumok sejtfalából felszabaduló endotoxinok (például lipopoliszacharidok – LPS). Az immunrendszer erre riadóval reagál, és fokozza a gyulladás-keltő citokinek termelését.

Hogyan hat mindez a bőrre: a vér eljuttatja ezeket a gyulladásos markereket egészen a bőrre, ahol azok megnehezítik a kollagéntermelést (öregedés) vagy gyulladást idéznek elő a faggyúmirigyekben (akne).

Hogyan segít a HÉBÉ: a benne található probiotikumok segítenek „betömni” a bélfalakon keletkező lyukakat, csökkentve ezáltal a rendszerszintű toxicitást.

A TÁPANYAGOK FELSZÍVÓDÁSÁNAK ÚTJA

Miénk lehet a világ legegészségesebb étrendje, de ha a bélmikrobiom nem működik megfelelően, a bőr éhezik.

Alapelv: a jó baktériumok segítik az emésztést és a kulcsfontosságú tápanyagok felszívódását.

Biokémia: például a *Lactobacillus* és a *Bifidobacterium* törzsek B-vitaminokat (biotint a haj és a körmök egészségéért), valamint K-vitaint termelnek. Alapvetően befolyásolják továbbá az ásványi anyagok (cink, szelén) és a zsírsavak felszívódását.

Hogyan hat mindez a bőrre: a cinkhiány következtében pattanásossá válhat a bőr és lelassulhat a sebgyógyulás folyamata. A zsírsavak hiánya pedig szárazzá, „papírszerűvé” és fénytelené teheti a bőrt.

Hogyan segít a HÉBÉ: a homoktövis és a kollagén csak abban az esetben tud jótékony hatással lenni a bőrre, ha azokat a test befogadja.



A HÉBÉ probiotikumai növelik ezen anyagok biológiai hasznosulását.

A HORMONOK ÉS A STRESSZ ÚTJA

A szerotonin hormon (boldogsághormon) 90%-át a belek állítják elő.

Alapelv: a stressz megváltoztatja a mikrobiom összetételét.

Biokémia: stressz esetén kortizol hormon szabadul fel a szervezetben, amely lassítja az emésztést és megváltoztatja a bélmikrobiom összetételét. Az egyensúlyát veszített mikrobiom azonban visszahat a pszichére, amely ennek hatására serkenti a faggyútermelést közvetlenül stimuláló, P-szubsztancia (neuropeptid) előállítását a szervezetben.

Hogyan hat mindez a bőrre: úgynevezett stressz-akne üti fel a fejét, vagy fellángol a sömör és az ekcéma.

Hogyan segít a HÉBÉ: megszakítja az ördögi kört – a bélrendszer helyreállított egyensúlya segíti a szerotonin természetes termelődését. Minél több szerotonin van a szervezetben, annál jobb a kedvünk és annál ellenállóbbak vagyunk a stresszel szemben.

ENERGY GROUP



TAPASZTALATI TÁBLÁZAT

AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATÁHOZ

A táblázatból látható, hogy a magyar és külföldi felhasználók tapasztalatai szerint mely állapotok esetében melyik termék vált be. Az elsősorban bevált, a termékfogyasztók által leginkább ajánlott készítményeket dupla 💧 szimbólummal jelöltük.

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Complex	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron						
Afta	💧							💧	💧						💧						💧			💧	💧	💧	💧			💧								💧	💧					
Agyműködési zavar					💧	💧	💧	💧											💧	💧						💧	💧				💧									💧				
Akne	💧	💧	💧	💧					💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧				💧	💧	💧		💧	💧	💧						💧			💧				
Alkoholizmus		💧	💧		💧	💧		💧							💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧		💧	💧	💧			💧												
Allergia (légúti)	💧	💧		💧					💧			💧			💧	💧	💧			💧			💧	💧		💧		💧			💧	💧	💧	💧						💧	💧			
Allergia (bőr), ekcéma	💧	💧	💧			💧		💧	💧		💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					💧				
Allergia (étel)	💧	💧		💧	💧			💧	💧				💧		💧	💧	💧			💧			💧			💧		💧			💧													
Alvászavar, felébredés		💧		💧	💧		💧												💧							💧	💧					💧	💧							💧				
Alvászavar, nehéz elalvás				💧	💧		💧												💧					💧		💧	💧					💧	💧								💧			
Alzheimer-kór					💧	💧	💧	💧										💧	💧	💧						💧	💧	💧		💧	💧	💧		💧							💧			
Anorexia (kóros fogyás lelki okokból)		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧									💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧									💧			
Aranyér	💧	💧	💧		💧	💧				💧		💧		💧		💧		💧		💧				💧	💧			💧	💧	💧	💧			💧	💧	💧								
Arcüreggyulladás	💧		💧					💧	💧	💧		💧	💧	💧							💧		💧	💧	Flavocel		💧				💧		💧	💧	💧	💧			💧	💧		💧		
Asztma	💧	💧	💧			💧	💧		💧			💧			💧	💧	💧	💧		💧	💧		💧	💧			💧						💧	💧	💧	💧					💧	💧		
Autizmus	💧				💧	💧	💧										💧	💧	💧							💧				💧				💧	💧	💧						💧		
Autoimmun betegségek	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧						💧		💧				💧			💧	💧	💧	💧								
Ájulás					💧	💧				💧				💧			💧	💧	💧												💧	💧										💧	💧	
Ásványi anyagok pótlása			💧		💧												💧			💧	💧	💧		💧	💧			💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧					💧	💧	💧		
Baktériumfertőzés	💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧						💧	💧		💧		💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧			💧		💧	💧	💧	💧						💧		
Bechterew-kór		💧	💧			💧				💧							💧						💧											💧	💧									
Bepisülés (éjszakai)			💧		💧	💧	💧			💧								💧					💧										💧											
Bélproblémák (vastagbél)	💧				💧	💧		💧	💧			💧	💧	💧	💧					💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧									
Bélproblémák (vékonybél)	💧	💧		💧	💧			💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧								
Bőfögés		💧		💧	💧			💧			💧		💧	💧																														
Bőrproblémák	💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧							
Bulimia (kényszeres evés hányással)		💧			💧	💧		💧									💧	💧		💧			💧					💧		💧	💧	💧										💧		
Candida gomba	💧	💧			💧	💧		💧	💧				💧	💧	💧					💧	💧								💧					💧	💧	💧	💧						💧	
Cellulitisz	💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧				💧	💧	💧			💧				💧					💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧							
Ciszta, herében			💧	💧		💧		💧		💧																	💧																	
Ciszta, petefészekben			💧	💧				💧		💧	💧	💧			💧												💧																	
Ciszta, vesében			💧					💧		💧															💧																			
Cukorbetegség			💧	💧	💧	💧		💧							💧		💧		💧								💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧							
Csontritkulás		💧	💧	💧		💧				💧					💧		💧	💧	💧		💧	💧				💧		💧				💧			💧	💧	💧							
Csonttörés			💧			💧				💧							💧										💧				💧				💧	💧	💧							
Dadogás, dyslexia					💧	💧	💧	💧										💧	💧				💧							💧													💧	
Daganatok orvosi kezelésének kiegészítése	💧	💧	💧		💧	💧		💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧			
Depresszió	💧		💧	💧	💧		💧	💧										💧	💧					💧			💧	💧		💧	💧				💧	💧							💧	
Derékfájás			💧			💧				💧					💧			💧	💧				💧	💧										💧	💧	💧								
Dohányzás	💧	💧			💧		💧					💧			💧	💧	💧	💧		💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						💧	
Ekcéma	💧	💧	💧			💧		💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧			💧	💧		💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Complex	Artirin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron			
Elhízás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓	✓	✓					✓								✓	✓	✓	✓	✓	✓								
Emésztési panaszok	✓	✓		✓	✓			✓	✓				✓		✓					✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓								
Epepanaszok, epekő	✓	✓											✓	✓	✓								✓																		
Égési vagy fagyási seb	✓				✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓														✓	✓	✓		✓	✓	✓					✓	
Érelmeszesedés, más érproblémák		✓	✓		✓			✓						✓	✓			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓										
Értelmi fogyatékoság					✓	✓	✓							✓	✓			✓	✓	✓																				✓	
Étvágytalanság	✓	✓		✓		✓							✓		✓			✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
Fáradtság, fizikai	✓	✓	✓			✓	✓			✓				✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
Fáradtság, szellemi			✓		✓	✓	✓						✓	✓				✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓						✓	
Fejfájás		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓			✓	✓						✓			✓					✓							✓					✓	
Fekély (emésztőrendszeri)	✓	✓		✓					✓						✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓										
Felfekvés, bőrfekély					✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓					✓	
Felfúvódás	✓	✓	✓		✓			✓	✓			✓	✓							✓	✓		✓				✓	✓													
Festékhíányos bőr (vitiligo)	✓	✓	✓								✓	✓	✓				✓	✓	✓											✓											
Fogak gyengesége			✓			✓				✓					✓		✓	✓				✓	✓	✓	✓												✓	✓	✓	✓	
Fogfájás	✓		✓							✓													✓	✓	✓										✓	✓	✓	✓	✓		
Foghúzás															✓		✓						✓	✓	✓	✓	✓								✓			✓	✓	✓	
Fogínygyulladás	✓		✓		✓			✓	✓	✓					✓		✓				✓			✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Fogváltás	✓									✓		✓						✓				✓	✓	✓	✓											✓	✓	✓	✓	✓	
Fülpanaszok	✓		✓					✓	✓	✓		✓									✓			✓		✓								✓	✓	✓					
Fülzúgás			✓		✓		✓			✓				✓					✓									✓								✓					
Fülzsír																																			✓	✓					
Gerincpanaszok		✓	✓		✓	✓				✓				✓	✓		✓					✓	✓										✓	✓	✓	✓					
Gombás fertőzés	✓	✓			✓			✓	✓		✓	✓	✓		✓					✓	✓							✓						✓	✓						✓
Gyomorproblémák	✓	✓		✓			✓	✓	✓		✓		✓		✓					✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓					✓			✓	
Haj- és körömprblémák		✓	✓	✓	✓			✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Hajszálerek					✓								✓	✓				✓	✓					✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓						
Hallászavar			✓		✓		✓			✓			✓						✓									✓			✓				✓	✓					
Hasmenés	✓	✓			✓			✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓													
Helicobacter pylori	✓			✓				✓	✓						✓					✓	✓			✓		✓															
Herpesz	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓				✓	✓			✓	✓	✓	✓							✓	✓					✓	
Hereproblémák			✓	✓		✓				✓	✓							✓										✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Hiperaktivitás					✓		✓						✓					✓	✓				✓	✓	✓							✓		✓	✓					✓	
Homloküreg-gyulladás	✓							✓	✓	✓		✓									✓			✓	✓	✓	✓			✓			✓	✓	✓					✓	
Hormonzavar			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓							✓					✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓										
Hörghurut	✓							✓	✓	✓		✓									✓		✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓				✓	
Húgyutak gyulladása			✓	✓		✓		✓	✓	✓											✓			✓		✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Hüvelygyulladás			✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓						✓						✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Ideggyulladás				✓	✓			✓		✓				✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Idegkimerültség		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓			✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	
Immunrendszer erősítése	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	
Impotencia (potenzia-zavar)			✓	✓	✓	✓	✓			✓								✓	✓								✓	✓			✓	✓									
Izomproblémák		✓	✓			✓						✓		✓		✓	✓	✓							✓						✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Íny-sorvadás			✓							✓					✓		✓								✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Ízületi problémák			✓			✓		✓		✓						✓	✓					✓		✓								✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Klimax (menopauza)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓	✓	✓		✓	✓					✓	✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓	✓							

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Complex	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron		
Koleszterinszint, magas	1	1			1			1					1		1		1	1	1									1			1									
Koncentráció zavara					1		1											1	1	1			1		1						1								1	
Köhögés	1	1					1		1	1		1									1		1	1	1	1	1					1	1	1					1	
Körömgomba		1							1				1			1					1												1			1				1
Kötőszövet erősítése	1	1			1	1			1		1	1			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1					
Köszvény		1	1	1		1			1	1			1		1			1				1				1			1			1	1	1	1					
Központi idegrendszer problémái					1		1	1						1				1	1	1			1		1	1	1	1			1	1	1	1					1	
Lábizzadás	1	1	1		1		1						1		1		1	1	1				1						1	1		1	1	1	1					1
Lábszag	1	1	1		1		1				1		1			1	1	1											1	1	1	1	1	1	1	1				1
Lábszárfekély	1				1					1		1		1	1	1	1	1			1			1	1	1	1		1			1	1	1	1	1				
Lépproblémák	1			1							1							1											1	1		1								
Mandulagyulladás	1		1	1					1	1	1	1									1	1		1		1	1							1	1					
Magas vérnyomás	1	1	1	1	1		1	1						1				1	1	1			1	1	1	1	1				1	1							1	
Máj méregtelenítése		1	1		1	1	1						1		1		1			1						1	1	1	1	1	1	1	1		1					
Májfolt		1	1								1		1		1		1	1							1		1	1					1							
Megfázás	1	1	1						1	1	1	1										1	1	1	1	1	1	1					1	1		1				1
Megkésett beszédfejlődés					1		1											1	1	1												1								
Méhproblémák		1	1	1		1					1	1			1						1		1	1		1	1				1	1		1						
Mellben csomó	1	1	1	1				1		1	1	1			1	1	1									1						1	1		1					
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése	1	1		1	1			1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							1	1	1			1	1								
Memóriazavar				1	1		1							1				1	1						1		1						1							
Menstruáció előtti panaszok (PMS)	1	1	1	1	1	1	1				1		1	1	1	1	1	1		1			1	1	1				1			1	1							1
Menstruáció zavara		1	1	1	1						1			1	1	1	1	1					1	1								1								
Migrén		1	1	1	1		1			1			1					1	1	1			1									1			1					1
Mióma		1	1	1	1	1		1		1	1	1			1	1	1	1					1	1		1						1	1		1	1				
Napégés	1				1						1	1		1	1	1	1	1												1										
Nehézfémek eltávolítása	1	1	1												1	1	1		1	1				1	1	1	1	1	1			1	1							
Nemi vágy fokozása, nő				1	1		1							1				1								1	1	1	1			1								
Nemi vágy fokozása, férfi					1	1	1							1				1								1	1	1	1			1								
Nőgyógyászati panaszok		1	1	1		1			1	1	1				1	1	1	1			1		1			1						1	1	1	1	1				
Nyirokrendszer működési zavara	1		1			1		1		1		1			1		1							1		1		1	1	1		1	1	1	1	1				
Nyombélfekély	1	1		1	1			1							1				1	1					1		1	1	1		1	1		1						
Orbánc	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1			1	1	1	1	1						1	1	1				
Orrdugulás	1	1						1	1	1		1		1							1		1	1	1									1		1	1			1
Orrvérzés					1																			1	1	1	1						1		1	1				
Ödéma		1	1		1	1			1					1							1	1	1	1						1		1	1	1	1					
Övsömör	1	1			1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1			1		1		1		1	1	1			1			1			
Pajzsmirigy alulműködése	1		1	1	1	1	1			1	1				1		1	1						1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1					
Pajzsmirigy túlműködése		1	1		1						1												1	1								1								1
Parkinson-kór					1	1	1							1				1	1							1	1	1					1		1					
Pattanások	1	1	1						1	1	1	1	1	1	1	1				1	1					1		1	1	1	1	1	1	1	1					1
Petefészek betegségei			1	1				1	1	1	1	1			1		1															1	1		1		1			
Pikkelysömör	1	1	1	1		1			1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1		1	1	1				1	1	1	1	1					
Porckopás			1		1				1									1	1					1										1	1					

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Complex	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitaminin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biothermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron			
Prolaktin szint, magas		💧		💧	💧										💧																										
Prosztataproblémák			💧	💧	💧	💧		💧		💧	💧				💧			💧		💧	💧			💧	💧			💧			💧	💧		💧							
Pszichés zavarok, szorongás	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧		💧						💧	💧				💧		💧			💧			💧	💧		💧						💧	
Puffadás		💧	💧					💧	💧			💧	💧		💧						💧	💧					💧	💧	💧												
Reflux		💧	💧		💧	💧					💧				💧								💧	💧	💧			💧			💧		💧			💧					
Rekedtség		💧							💧	💧		💧		💧								💧		💧	💧							💧		💧							
Reuma			💧	💧		💧		💧		💧					💧	💧						💧		💧		💧	💧					💧	💧	💧	💧						
Rovarcsípés									💧		💧		💧			💧																	💧	💧	💧					💧	
Sárgaság		💧	💧			💧							💧	💧	💧						💧						💧	💧				💧		💧							
Sclerosis multiplex (SM)				💧	💧	💧	💧	💧						💧				💧	💧	💧					💧	💧					💧	💧		💧							
Sebgyógyítás, sebhely					💧	💧				💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						💧	💧	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						
Stressz	💧		💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧								💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧					💧	
Sugárkezelés	💧		💧	💧	💧			💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧		💧				💧	💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧							
Szájszag		💧	💧		💧										💧						💧	💧							💧	💧	💧					💧	💧	💧			
Szem alatti duzzanat			💧	💧	💧	💧				💧			💧		💧			💧						💧								💧	💧	💧	💧						
Szemproblémák		💧	💧		💧		💧						💧	💧	💧			💧	💧	💧				💧	💧		💧							💧							
Szemölcs	💧	💧							💧			💧	💧	💧	💧	💧	💧				💧						💧								💧						
Szenilitás				💧	💧		💧							💧				💧	💧	💧								💧													
Székrekedés	💧	💧										💧	💧								💧	💧					💧	💧	💧	💧											
Szélütés (sztrók)			💧	💧	💧	💧	💧	💧						💧					💧	💧	💧			💧				💧				💧									
Szívproblémák		💧	💧		💧			💧					💧					💧	💧	💧			💧	💧			💧				💧		💧								
Szoptatás, tejelválasztás				💧	💧						💧							💧	💧		💧			💧						💧	💧					💧					
Tályog	💧									💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧					💧						💧								💧						
Tápanyag-felszívódási zavar	💧				💧										💧		💧	💧	💧		💧			💧	💧				💧	💧			💧								
Terhesség idején támogatás				💧						💧	💧	💧	💧	💧				💧	💧	💧	💧		💧	💧					💧	💧		💧		💧							
Terhességi csíkok											💧																								💧						
Terméketlenség, férfi			💧	💧	💧	💧				💧	💧							💧	💧								💧	💧		💧	💧		💧								
Terméketlenség, női			💧	💧	💧		💧			💧	💧							💧	💧								💧	💧		💧	💧										
Térdfájdalom			💧	💧		💧				💧					💧				💧	💧		💧	💧									💧	💧	💧	💧						
Torokgyulladás		💧						💧	💧	💧		💧									💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧						💧		💧						
Trombózis					💧		💧							💧	💧			💧	💧		💧	💧		💧	💧					💧					💧						
Tüdőproblémák		💧				💧			💧			💧									💧	💧		💧	💧		💧													💧	
Urológiai problémák			💧	💧		💧			💧	💧											💧	💧		💧	💧		💧				💧	💧	💧	💧							
Utazási betegség (kinetosis)					💧		💧			💧										💧			💧																	💧	
Vashiány		💧			💧													💧	💧					💧	💧				💧	💧	💧	💧									
Veseműködés zavara			💧			💧				💧												💧		💧	💧		💧							💧		💧					
Végtag duzzanata, ödéma			💧		💧	💧				💧							💧						💧	💧	💧						💧	💧	💧	💧	💧						
Vércukorszint ingadozása		💧	💧	💧				💧							💧		💧	💧		💧							💧				💧	💧	💧	💧							
Vérképzés	💧	💧	💧	💧	💧									💧			💧							💧	💧	💧			💧	💧	💧	💧	💧								
Vérnyomás, alacsony			💧	💧	💧	💧	💧																				💧			💧											
Vérnyomás, magas	💧	💧	💧	💧	💧		💧							💧				💧	💧				💧	💧			💧	💧					💧	💧						💧	
Vérszegénység	💧	💧		💧	💧									💧				💧	💧						💧	💧				💧	💧	💧	💧								
Viszketés	💧	💧	💧		💧						💧	💧	💧					💧					💧	💧							💧	💧	💧	💧	💧						
Vizelési panaszok			💧		💧	💧				💧											💧							💧				💧				💧					
Vírusfertőzés	💧	💧				💧		💧	💧			💧	💧		💧						💧	💧		💧	💧	💧	💧		💧					💧	💧						

Tavaszi ellazulás

Beköszöntött a tavasz, és vele együtt az a mindenfelé cikázó, féktelen erő, amely új életre kelti a természetet. Ez az időszak, amely felett a Fa elem uralkodik, egyet jelent a kezdetekkel, a reménnyel. A tavasz rendszerint szeles évszak, ezért klimatikus energiája a szél. Kedves Barátaim, épp itt az ideje, hogy kiszellőztessük a fejünket, kimerészkedjünk a természetbe! Mindezt azonban óvatosan tegyük, mert ebben az időszakban megnőhet a meghűléses betegségek kockázata, a szél könnyen „átfúj” minket. Olyan problémák üthetik fel ilyenkor a fejüket, amelyek a kínai orvoslás szerint a szélhez tartoznak – többek között például a szezonális allergia.



TAVASZI FA ELEM

A Fa elem legfőbb készítménye a REGALEN, amelyet tavasszal mindig előszeretettel ajánlunk a figyelmükbe. Fontos azonban tudni, hogy a REGALEN szinte univerzális, ezért előnyeit nemcsak tavasszal, hanem az év bármely szakában hasznosíthatjuk. Hatékony segítséget nyújthat a máj, epehólyag, a szem és az inak betegségei, továbbá menstruációs problémák kezelésében. Átjárhatóvá teszi a szervezetet, ami annyit jelent, hogy minden akadályt elhárít az energia és a vér áramlásának útjából, miközben mindkettőjüket megtisztítja, és serkenti a keringésüket. Az érzelmi blokkolódásokat is feloldja, melyeket általában a Fa elemhez tartozó harag érzése okoz.

A HKO elmélete szerint az érzelmek okozta blokkolódások is az energia stagnálását idézhetik elő, aminek következtében az anyag felhalmozódik a szervezetünkben az évek során, és ez különböző ciszták, jóindulatú, sőt rosszindulatú daganatok kialakulásához vezethet. Ebből látható, hogy a lélek ápolása és a blokkolódások feloldása nélkülözhetetlen szerepet tölt be az említett komoly betegségek megelőzése terén. A REGALEN használata mellett ajánlott ilyen esetekben sokat foglalkozni az érzelmeinkkel, és érdemes segít-

ségül hívni különböző pszichoterápiás módszereket is.

A REGALEN-t lipómák és bénulásos tünetcsoportok kezelésében is hasznosíthatjuk, például arcidegbénulás esetén is, amely épp tavasszal a leggyakoribb. Hatékony segítséget nyújthat az arc területén jelentkező fájdalom csillapításában (arcidegzsába).

A REGALEN segítségével csökkenthetik a tavaszi fáradtság kialakulásának kockázatát, és sokkal kiegyensúlyozottabban, energikusabban tudnak fejest ugrani majd a nyárba.

A REGALEN ÉS AZ ALLERGIA

Az allergia nem más, mint az immunrendszer túlzott válaszureakciója. Azokból a helyzetekből ered, amikor az immunrendszer szembetalálkozik egy olyan anyaggal, amelyet veszélyesnek ítél, és ezt a találkozást túlságosan is „az eszébe vési”. Később aztán ugyanezt, és bármilyen hozzá hasonlatos anyagot igyekszik hatalmas erőbedobással megsemmisíteni. Ennek a hibás működésnek a tüneteit mindannyian jól ismerjük: állandó orrfolyás, szemkönnyezés vagy viszkető kiütések. Az ember ilyenkor ráadásul nem érzi jól magát, fáradt, energiátlan.

Mit tesz mindezzel a REGALEN? Megtisztítja a káros anyagok eltávolításában főszerepet játszó májat, amelynek támo-

gatja a működését, továbbá fokozza az energiák és a vér szabad áramlását, miközben megtanítja a szervezetet arra, hogyan birkózzon meg a problémáival anélkül, hogy szélsőségekbe esne.

Ugyanez vonatkozik a mentális egészségre is, melynek óriási hatása van az allergia kialakulására, de melynek zavarai egyéb tünetekben is megmutatkozhatnak. A REGALEN elsősorban nyugtalan-ság, ingerlékenység, figyelemzavar esetén, valamint olyan helyzetekben nyújt segítséget, amikor az ember folyamatosan sóhajtozik, mert úgy érzi, mintha valamilyen stagnálás lenne a szervezetében.

A REGALEN ÉS A PERALGIN

Az allergiás tünetek csillapításában felbecsülhetetlen segítséget nyújthat nekünk a PERALGIN is, amely pontosan erre a feladatra teremtetett. Csillapítja az orr és a szem viszketését, miközben csökkenti a váladék képződését az orrban, valamint a könny termelődését a szemben. A bőr kellemetlen viszketését is képes enyhíteni.

A készítmény hatékonyan alkalmazható a tavaszi levertség kiegészítő kezeléseként, és a REGALEN-nel együtt fel erősíti az újrakezdés iránti vágyat, illetve feltárja előttünk a tavasz adta lehetőségek ajtaját.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Április 11., 18., 25., május 9., szombati napokon, 10.00-17.00 óra	TANÁCSADÓKÉPZÉS / Németh Imréné Éva, Németh Imre klubvezetők: Tanácsadóképzés tematika szerint. 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
	Április 22., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Imréné Éva természetgyógyász, klubvezető: A termékválasztás és az adagolás fontossága. A kúra teljesítésének jelentősége. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)		
GYŐRI KLUB	Április 11., szombat, 10.00-13.00 óra	KLUBNAP / Zsilák Judit arc- és gerincjógá oktató, Rigó Piroska reflexológus, Idei Edina kineziológus, önismereti tréner, jógamester: Tavaszi ENERGY harmónia nap.	Győr, Aradi vértanúk útja 23., 14-es terem, Generációk Háza	Kocsis Ilona, 06/20/401-9911, 06/20/395-2688, energygyor@gmail.com
MISKOLCI KLUB	Április 16., csütörtök 17.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ráczné Simon Zsuzsanna természet- gyógyász, ENERGY szakoktató: Tavaszi megújulás az ENERGY-vel. Fókuszban a REGALEN, a CYTOSAN és a zöld élelmiszerek.	Miskolc, Zsolcai kapu 9-11., I. em. 118. (kis előadó a miskolci klub mellett)	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energy- klub.hu
SIÓFOKI KLUB	Április 9., csütörtök, 18.00 óra	KLUBÖSSZEJÖVETEL / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: A szervezet tavaszi támogatása az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu margagitika@gmail.com
	Április 18., 19., szombat és vasárnap, 9.00-18.00 óra	SZAKMAI ALAPKÉPZÉS / Ángyán Józsefné természetgyó- gyász, klubvezető: Szakmai alapképzés, tematika szerint.		
SZOLNOKI KLUB	Április 21., kedd, 15.00 óra	KLUBELŐADÁS / Veress Erzsébet természetgyógyász: Yin energiák támogatása az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Baross út 36.	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016 szolnokegeszseghez@gmail.com

GYŐRI KLUB

TAVASZI ENERGY HARMÓNIA NAP

Töltekezz a tavasz megújuló energi-
ájával!

Április 11., szombat, 10.00-13.00 óra

Helyszín: Generációk Háza, Győr,
Aradi vértanúk útja 23., 14-es terem

Három inspiráló előadás, ahol test,
lélek és tudat újra egymásra talál. Egy
délelőtt, ami segít letenni a tél súlyát és
harmonikusan kapcsolódni önmagad-
hoz – egy magasabb, tisztább minő-
ségben.

10:00 óra – Ébredj rá az erődre –
tudatos egészség

Mi lenne, ha ráébrednél, hogy az
egészséged nem a körülmények játé-
ka, hanem a kezekben lévő erő? Ebben
az előadásban felrúzzuk a megszoká-
sokat, és megmutatom, hogyan vál-
hatsz a saját életed aktív formálójává
– testben, lélekben és energiában.

Előadó: Zsilák Judit arc- és gerinc-
jógá-oktató

11:00 óra – Amikor a test is segít-
séget kér – külső támogatás stressz
idején

Előadó: Rigó Piroska reflexológus

12:00 óra – Az egyensúly belül kez-
dődik – az Énőd ereje

Előadó: Idei Edina kineziológus,
önismereti tréner, jógamester

Az előadások közötti szünetekben:
ENERGY termékek kóstolója, sze-
mélyes konzultáció az előadókkal,
gyógyító ásványékszerek vásárlása. A
nap zárásaként tombolasorsolás.

A belépés díjtalan, szeretettel
várunk minden érdeklődőt!

Jelentkezés és érdeklődés a klub
elérhetőségein.

SIÓFOKI KLUB

SZAKMAI ALAPKÉPZÉS

Időpont: **április 18-19., 9.00-18.00 óra**

Helyszín: **siófoki ENERGY klub**

A mai világban egyre fontosabb az
a tudás, amivel saját magunk is tenni
tudunk az egészségünk és családjunk,
ismerőseink egészsége megőrzésében.
Ebben nagy segítség a magas színvona-
lú ENERGY termékek palettája.

A szakmai alapképzés tematikája:

- HKO filozófiája, alapelvei,
- szervezetünk biológiai működése,
- Pentagram® regeneráció,
- ENERGY készítmények felhasználási
módjai,
- tapasztalati megosztás,
- házipatika kialakítása.

A rendezvény díjköteles: 20.000 Ft
(ismétlőknek 5000 Ft). Az alapképzést
követező hónapban 5000 Ft bónusz
levásárolható.

A tanfolyam sikeres elvégzését okle-
vél örökíti meg.

Szeretettel várunk minden kedves
érdeklődőt!

Klubinformációk

BUDAPEST VI. KER. KLUB

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

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Fő u. 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől.
Kapukód: 99
ENERGY termékek értékesítése, tesztelés. Szaktanácsadás. További info: **Czímeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316, energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége 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.
Figyelem! Áprilistól a klub csütörtöki nyitvatartása megváltozott: 12.00-19.00 óráig vagyunk nyitva.
Április 3-6-ig a klub zárva tart.
Nyitás: április 7., kedd, 10.00 óra.
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energy-belvaros.hu weboldalon találhatók.

DEBRECENI KLUB

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

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

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

KECSKEMÉTI KLUB

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

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Április 9., 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 termékhatározás 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, Sz.: 09.00-14.00
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékajánlással. Talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (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 Irgingó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
m.marti1952@gmail.com
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., 1/3., 6. kapucsengő
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás, tanácsadás, terméktesztelés igénybevételére. Minden hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.
Ostorháziné 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
szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
ápr. 8-án (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
ápr. 13-án (hétfő), 17-18 óra: Személyes termékajánlás
ápr. 14-én (kedd), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért?
– Önmasszázs
ápr. 15-én (szerda), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése
ápr. 20-án (hétfő), 17-18 óra: Itt a Tavasz!
ápr. 21-én (kedd), 17-18 óra: Személyes termékajánlás
ápr. 22-én (szerda), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése
ápr. 27-én (hétfő), 17-18 óra: Hogyan mérjük ingával?
ápr. 28-án (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés
ápr. 29-én (szerda), 17-18 óra: Allergiás megbetegedések
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

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

TANÁCSADÓKÉPZÉS

A Belvárosi klubban tavasszal ismét tanácsadóképzés lesz.
Időpont: április 11., 18., 25., szombati napokon és május 9., szombaton Házipatika az ENERGY termékeiből.

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



**Hogyan támogassuk
a szervezetünket? ^(12.)**

Ha vágyunk a zöldre

Ahogy a tél elenged minket a szorításából, és megérkezünk a tavaszba, egyre erősebben érezhetjük magunkban a vágyat a friss energiákra. A fák, bokrok ágain megjelenő kis rügyek, bimbók is a megújulás ígértét hordozzák. Nemcsak a szemünknek esik jól a friss hajtások látványa, hanem a testünk is jelezheti, hogy vágyik egyfajta újjászületésre, új energiára. A tavasz legmeghatározóbb színe kétségtelenül a zöld, ami magában hordozza az üdeség ígértét.



A téli hónapokban a befelé figyelés, a rak-tározás, az elcsendesedés az uralkodó minőség, amikor a táplálkozásunkat is a nehezebb, jól melegítő ételek jellemzik, talán kevesebbet is sportolunk. Aztán a tél után következik a tavasz, amikor a természet is elkezd megmoccanni, és ezzel együtt megérkezik egy friss energia is. A szervezetünk ugyanezt a ritmust éli.

A tavaszi hónapokban mi is kicsit felgyorsulhatunk a télhez képest, örömmel vágyunk még több időt tölteni a természetben, a levegőn, megfürdetni az arcunkat a napfényben, könnyebb ételeket fogyasztani. Ösztönösen nyúlunk a zöld ételféleségek felé: medvehagyma, csalán, tyúkhúr, pitypang, salátafélék. A tavasszal megjelenő gyógynövények szépen tudnak támogatni bennünket – nemcsak maguk a hatóanyagok tesznek erről, hanem az a zsenge, energiadús kisugárzás, ami jellemzi ezeket a növénykéket.

ZÖLD SZÍN A PENTAGRAM CIKLUSBAN

A természet pontosan akkor kínálja nekünk a friss zöldeket, amikor a legnagyobb szükségünk van rájuk. Az ENERGY

a szemléletében ezt a természetes ciklikusságot képviseli, így a megfelelően kiválasztott termékeivel célzottan támogathatjuk a szervezetünket tavaszi regenerációs folyamatokban is.

A hagyományos kínai orvoslás is a zöld színt társítja a tavaszhoz, ami megfelelően szimbolizálja a aktuálisan jelenlévő Fa elemet. A szervek, szervrendszerek szintjén a Fa elemhez a máj és az epehólyag tartozik, ezek a szerveink tavasszal kiemelt figyelmet érdemelnek. A máj egyrészt felel a testünk méregtelenítéséért, másrészt érzések is köthetők hozzá. Ha bennünk rekednek nehéz érzések, és ezek miatt tehetetlennek érezzük magunkat, akkor nincs meg a megfelelő lendület az áramláshoz. A pangó energia a májban megjelenhet többek között (migrénes) fejfájás tünet formájában is.

A fentebb említett gyógynövények közül a REGALEN a gyermekláncfűlevelet tartalmazza a többi csodálatos összetevője között. A pitypang az egyik legjobb májregeneráló gyógynövény; nagyon sokféle ásványi anyagot tartalmaz, virágzáskor pedig a levél C-vitaminban is bővelkedik. A REGALEN krém párja a „zöld krém”, a PROTEKTIN, ami a bőrön keresztül felszívódva szintén képes segíteni a máj és az epehólyag működésének harmonizálásában.

A zöld élelmiszerek használati nap-tárát megvizsgálva azt látjuk, hogy áprilisban a RAW AMBROSIA és a BETAFIT hatóanyagai támogathatnak bennünket a legerőteljesebben. Igaz ugyan, hogy nem zöld színűek, de energetikailag és hatóanyagok szintjén is teljes mértékben képviselik azt a lendületet, frissességet, amire most szükségünk lehet.

HA AZ ISTENEKNEK JÓ, AKKOR NEKÜNK IS

Az ambrózia egy méhészeti termék, méhkenyérnek is hívhatjuk. A méhkenyér a méhek által virágporból, propoliszból, méhviaszból, pici mézből és a saját mirigyváladékaikból, emésztőenzimekkel készített, fermentált termék. Az erjesztés a kaptárban több hónapig is eltart, ennek a folyamatnak az eredménye az értékes méhkenyér, másik nevén perga.

A méhkenyér egy igazi szuperélelmiszer, hiszen több mint 150-féle bioaktív összetevőt tartalmaz. Megtalálható benne az összes esszenciális aminosav, enzimek, flavonoidok, sok vitamin, melyek közül kiemelkedően magas a K-vitamin mennyisége és a B-vitamincsalád szinte összes tagját is tartalmazza.

Nagyon sok olyan egészségügyi állapotról tudunk, amikor ez az érté-

kes méhkenyér, azaz az ENERGY RAW AMBROSIA terméke kifejtheti áldásos hatását. Általános erősítő, roboráló hatással bír, fokozza a fizikai és a szellemi teljesítményt, kimondottan ajánlott például betegség utáni lábadozás idejére vagy éppen műtétek után. A méhkenyér jól tehet az emésztőrendszernek, segíti a bélflóra regenerálását, gyorsítja a méregtelenítési folyamatokat. Prosztatamegnagyobbodás esetén, illetve megelőzésként évente 2-3 kúra ajánlott belőle. Hölgyek változókori panaszai esetén is gondolhatunk rá, mert előnyösen befolyásolhatja a hormonrendszer működését, ezt akár meddőség vagy libidózavar esetén is.

Amennyiben kimerültnék, energiahiányosnak érezzük magunkat, krónikus fáradtságtól szenvedünk, a RAW AMBROSIA felrázhatja a szervezetünket ebből a kényelmetlen állapotból. Az energiahiány egyik gyakori kísérőtünete a hajhullás, mert a szervezet raktárkészlete lemerült. Ebben az esetben a méhkenyér kúraszerű fogyasztása jó lehet, képes erősíteni a hajszálakat. Az eddigieken túl még lényeges, hogy a RAW AMBROSIA általános gyulladáscsökkentő hatása révén akár ízületi gyulladások esetén is segíthet.

TAVASZI FELTÖLTŐDÉS CÉKLÁVAL

A BETAFIT kapszula céklából, nagy csálánból, mezei zsurlóból és madárkese-rűfűből nyert kivonatokat tartalmazó, 100%-ban természetes készítmény.

Talán két éve történt, amikor egy tanító néni klubtagunk a teljes kimerültség határán állt, alig volt hangja, mert folyamatosan visszatérő torokgyulladással küzdött. A laborleletében látszott a vashiányos vérszegénység (létezik a B12-vitaminhiányos vérszegénység is), de az orvos által felírt vaskészítménytől nem volt jól. Az immunerősítő és vírusgátló hatású VIRONAL mellett a BETAFIT kapszulát kezdte el szedni. Néhány nap múlva vitt az édesanyjának is BETAFIT-ot, mert ő is vashiányos. A saját tapasztalata az volt, hogy 4 nap alatt rengeteg energiát mozgósított a szervezete, és a hangulata is sokkal jobb lett. Nála nemcsak a vérképzés indult be intenzíven, hanem a kimerült vese is elkezdett új erőre kapni.

A BETAFIT megtisztítja a szervezetet, támogatja a vérkeringést és a vérképzést, megerősíti a vesét, a máj és az epehólyag működését, gyulladáscsökkentő hatású, jótékonyan hat reumás panaszok

esetén, segít megelőzni a civilizációs betegségek kialakulását és főleg energiával tölti fel a testet. Az erőteljes, jellegzetes ízű cékla nagy mennyiségben tartalmaz antioxidáns hatóanyagokat, de emellett hatékony baktérium- és vírusölő, daganatellenes és gyulladáscsökkentő anyagokat is tartalmaz. Nagyon gazdag különféle ásványi anyagokban, többek között vasban, káliumban, magnéziumban, foszforban, szilíciumban. Ez utóbbi anyag üdítően hat a kötőszövetek, a haj és a köröm egészséges állapotára. A céklában természetes és ezáltal jól felszívódó formában található meg a B9-vitamin, vagyis a folsav, ami segíti a szövetek megújulását. Az eddigieken túl a cékla az emésztésnek is jót tesz: serkenti a gyomornedvek kiválasztódását, segít megszüntetni a székrekedést.

Hagyatkozzunk tehát bátrabban a természet ritmusára, hogy könnyebben élhessük meg a mindennapjainkat! Ebben az ENERGY termékei is a jó társaink lehetnek.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY klubvezető, Balatonfüred

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

Három éves unokámnak szeretnék valamilyen étvágynövelő készítményt. Nagyon keveset eszik, válogat is, ebből kifolyólag kissé soványka.

A RAW AMBROSIA terméket javasolom, ami fontos fehérjéket, ásványi anyagokat tartalmaz, de megtalálható benne a B-vitamincsalád csaknem összes tagja, ezáltal az étvágyra is kedvező hatással van. Adagja naponta 1 mokkáskanányi granulátum, ételbe keverhető, de önmagában is ízletes.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Milyen termék rendszeres szedését ajánlaná, ami elősegíti vagy támogatja a teherbeesést egy 35 éves nő esetében?

Az ENERGY készítményei közül a GYNEX gyógynövény-koncentrátumot ajánlom, a menstruáció első napjától kezdve 21 napig, naponta 2x4-5 cseppel. Mellé a VITAMARIN halolajkapszulát (2x1-2), a FYTOMINERAL kolloid oldatot (2-3x6-8 csepp), a BARLEY JUICE zöldárpa-port (2x1 tk.) és a PROBIOSAN-t (1 kapszula este).



Húsvéti lakomák Európában

Pillantsunk be idén is más országok húsvéti szokásaiba, amelyek igencsak eltérhetnek a mieinktől. Utazzanak most velem lélekben Európa déli és északi területeire. Elképzelhető, hogy néhány tradíció ugyanúgy megihletti majd Önöket, mint ahogy engem is.

SPANYOLORSZÁG

Spanyolországban talán kicsit meglepő módon a *bacalao* néven ismert, szárított tőkehal számít a húsvét egyik legáltalánosabb szimbólumának, amelyet az ünnepeket megelőző, böjti időszak hagyományos ételként ma már különböző módokon elkészítve is szívesen fogyasztanak a spanyolok. Közkedvelt fogásnak számít továbbá a spenótos csicseriborsóleves. Jellegzetes húsvéti süteményük a *torrijas*, azaz az édes bundáskenyér, amelynek elkészítése rendkívül egyszerű: tojásos tejbe mártott fehérkenyér-szeleteket kell olajban kisütni, majd a kész bundáskenyereket fahéjas cukorban megforgatni. Közkedvelt húsvéti finomságnak tekinthető a krémmel töltött marcipáncsövecske is, a *huesos de santo* (magyar fordításban: a szent csontjai), valamint a kelt tésztából készült *roscon de pascuas* koszorú, amelybe néhányan belesütik Mária, József vagy a Kisjézus figuráját, és amelyet főtt, festett tojásokkal díszítenek.

Az ünnepi szokások tekintetében az utcákat emberekkel megtöltő *nazarenos* körmenet az egyik leglátványosabb, amely során csúcsos csuklyát viselő vezeklők róják az utcákat, akik közül néhányan a bűnbánat jelképeként láncot

is hordoznak magukkal. A Jézus Krisztust és a szenteket ábrázoló szobrokkal kísért körmenetek is nagyon népszerűek, de a spanyolok emellett már a középkor óta szeretik jelmezekbe öltözve eltáncolni a városok utcáin és terein az úgynevezett haláltáncot, a *la danza de la muerte*-t.

GÖRÖGORSZÁG

A húsvét, avagy a *pascha* Görögországban az év legfontosabb ünnepe, amelyet a görögök a Julianus-naptár szerint ünnepelnek. Az ortodox görögök számára a nagyhét egyik legfontosabb napja a vörös csütörtök, amikor a tojásokat pirosra festik. Ezen a napon készítik a *flaounes* nevű, mentával ízesített, sajtos csemegéjüket is. Nagypéntekre főzik a hagyományos *faki xidati* ecetes lencseleves. Rendkívül érdekesnek találtam a szombatról vasárnapra virradó éjféli miséhez köthető szokást, amely során a pap kihirdeti, hogy Krisztus feltámadt – *Christos Anésti!* –, a hívek pedig *Alithos Anésti!* választ kiáltva, örömmámorban ütogetik a padokat, jókívánságokkal halmozzák el egymást, miközben pirosra festett tojások hegyével „koccintanak”. Akinek a tojása egyben marad, nem törik össze, annak egész évben szerencséje lesz. Ugye milyen szép szokás ez?

Húsvéthétfőn báránybelsőségekből, fokhagymából, hagymából, kaporból, citromból és rizsből készítik az úgynevezett *majiritsa* levest. Az édességek kategóriájában talán a középen piros tojással díszített *tsoureki* fonott kalács vagy a húsvéti vajás kekszek számítanak a legnépszerűbbnek. Az ünnepek elmaradhatatlan részét képezik a lampionos felvonulások, tűzijátékok. Egyes helyeken még vízzel teli kancsókat és amforákat is előszeretettel dobálnak az ablakból az utcára.

FRANCIAORSZÁG

A gall kakas országában van egy régi időkre visszanyúló, érdekes hagyomány az omlettel kapcsolatosan. A negyvennapos böjt alatt a katolikusok nemcsak húst, de tojást sem ehettek, ezért az ez alatt az időszak alatt tojt tojásokból egy nagy omlettet készítettek, amelyet húsvétvasárnap fogyasztottak el. A franciák egyébként húsvétkor sült báránycombot (*gigot d'agneau*), bárányragut és *pâté de pâques*-t, azaz leveles tésztába tekert pástétomot falatoznak, amelybe gyakran egy egész tojást is elrejtene. Élvezettel fogyasztják az első spárgákat, a tavaszi zöldségeket. A húsvéti asztalról a desszert és a jó vörösbor sem hiányozhat. A francia húsvét talán számunkra

legkülönlegesebb szokása, hogy a csokitojásokat és az egyéb édességeket nem a húsvéti nyuszi hozza a gyerekeknek, hanem a Rómából visszarepülő templomi harangok, a *les cloches de pâques*.

SKANDINÁVIA

A skandináv húsvét a sárga szín jegyében telik, amely a Napot jelképezi. Északon jellemzően különleges húsvéti sört és pálinkát főznek az ünnepi időszakra. Egész Skandináviában népszerű húsvéti játék a tojásfutás, amely során a versenyzőknek egy szájukban tartott kanálon egyensúlyozott tojással kell futniuk. Másik jól ismert játék a tollfújás: a résztvevők megpróbálnak minél tovább a levegőben tartani egy tollpíhét. A norvégok általában síelni mennek húsvétkor, *kvikk lunsj* nevű csokoládékekszeket, különféle ízesítésű sütitekerceket és édes narancsot esznek. A számunkra talán egyik legmeglepőbb húsvéti szokásuk az úgynevezett *påskekrim*, amelynek lényege, hogy az ünnepek alkalmával el kell olvasniuk vagy meg kell nézniük egy új kimit.

A finnek *mämmi* néven ismert, édes specialitást készítenek vagy vásárolnak, ami nem más, mint egy vízből, rozslisztből és malátából készült, sötét, ragadós kása, amelynek elkészítése jó sok időt vesz igénybe. A kását vaníliakrémmel vagy fagylalttal ízesítik. A svédeknek pedig van egy, a mi locsolkodásunkhoz hasonló szokásuk – zöldcsütörtökön a gyerekek húsvéti boszorkánynak, avagy *påskkärringar*-nak öltöznek, és seprűt ragadva házról házra járnak, hogy kellemes húsvéti ünnepeket kívánjanak, cserébe pedig édességeket kapnak.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

GÖRÖG MAJIRITSA LEVES

HOZZÁVALÓK: 1 kg bárány- vagy csirkeaprólék, 1 nagyobb hagyma, 4-5 újhagyma, 1 nagyobb csokor kapor, 1 csokor petrezselyem, 1 kisebb római saláta, 2-3 evőkanál olívaolaj, 1,5 l alaplé, só, fekete bors, 2 tojás, 2 citrom leve.

ELKÉSZÍTÉS: Az aprólékot 5 percig főzzük, leszűrjük, majd apróra vágjuk. Egy lábasban olívaolajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát és újhagy-

mát. Hozzáadjuk az aprólékot, felöntjük a forró alaplével. 30 percig főzzük, míg teljesen megpuhul. Belekeverjük a felaprított kaprot, petrezselymet és a felcsíkozott római salátát. Még 10 percig főzzük, sózzuk, borsozzuk. Egy tálkában közben elkészítjük az *avgolemonót*: a citrom levével felverjük a tojásokat, majd lassan hozzáadunk egy merőkanálnyit a forró levesből. Hozzáöntjük a leveshez, amit még pár percig hagyunk rotyogni. Kenyérrel tálaljuk.

SPANYOL POTAJE DE BACALAO (TŐKEHALPÖRKÖLT)

HOZZÁVALÓK: 3 evőkanál olívaolaj, 1 nagy hagyma, 4 gerezd fokhagyma, 2 paradicsom, 2 babérlevél, 1 kávéskanál édes fűszerpaprika, 400 g főtt csicserborsó, 700 ml víz vagy halalaplé, 300 g friss spenót, 300-400 g friss tőkehal (vagy 24-48 óráig áztatott bacalao), 1 kávéskanál római kömény, só, bors, 2 főtt tojás, 1 szelet szikkadt kenyér és egy marék mandula.

ELKÉSZÍTÉS: Egy lábasban olívaolajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát és fokhagymát. Hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot, a babérlevelet és a fűszerpaprikát. 5-10 percig dinszteljük, míg sűrű mártást kapunk. Belekeverjük a csicserborsót, felöntjük vízzel/halalaplével, majd kislángon 10 percig hagyjuk bugyborékolni. Hozzáadjuk a spenótot és a tőkehaldarabokat. 5 percig főzzük. Sózzuk, borsozzuk, római köménnyel ízesítjük. Felvágott kemény tojással díszítve, forrón tálaljuk. Hogy a pörkölt sűrű állagot kapjon, egy serpenyőben megpirítunk egy szelet kenyeret és a mandulát, amelyet robotgéppben fokhagymával összedarálunk, és a főzés utolsó 3 percére adjuk a pörkölthöz.

FRANCIA GRUYÈRE SAJTOS OMLETT

HOZZÁVALÓK: 3 tojás, 2 evőkanál vaj, só, fehér bors, rengeteg friss fűszernövény – petrezselyem, metélőhagyma, tárkony, 40 g Gruyère sajt, sópehely.

ELKÉSZÍTÉS: A tojásokat felverjük egy tálban, hozzáadjuk az apróra vágott fűszernövényeket. Egy hideg teflon serpenyőbe teszünk egy evőkanál vajat. Amint a vaj habzani kezd, hozzáöntjük

a felvert tojásokat, csipet sóval és borssal ízesítjük. A tojásokat azonnal elkezdjük keverni, miközben a másik kezünkkel előre-hátra mozgatjuk a serpenyőt. Amint a tojás rántotta állagú lesz, megszórjuk reszelt sajttal. Ha kész, feltekerjük. A tetejét megkenjük a maradék vajjal, megszórjuk fűszernövényekkel és sópehellyel.

SVÉD KANELBULLAR (FAHÉJAS CSIGA)

HOZZÁVALÓK: a tésztához 30 ml tej, 35 g friss élesztő, 750 g finomliszt, 100 g cukor, 120 g vaj, 1 evőkanál őrölt kardamom, 1 kávéskanál só, 1 tojás; a töltelékhez 150 g vaj, 100 g cukor, 2 evőkanál őrölt fahéj, 1 tojás a csigák megkenéséhez, cukorszórárs.

ELKÉSZÍTÉS: Az élesztőt hagyjuk feladni, majd hozzáadjuk a lisztet, a cukrot, a puha vajat, a kardamomot, a sót és a tojást. A tésztát legalább 15 percig gyúrjuk, míg már nem ragad. Letakarva, meleg helyen kelni hagyjuk, amíg duplájára nő. Közben elkészítjük a tölteléket: a vajat a cukorral és fahéjjal kikeverjük. A megkelt tésztát 2 részre osztjuk. Mindkét részt nagyjából 4 mm vastag téglalapformára nyújtjuk, megkenjük a töltelékkel. A téglalapot két oldalról levélformán egymásra hajtjuk. Átgörgetjük rajta a nyújtófát, majd 2 cm széles csíkokat vágunk belőle. A csíkokból csigákat tekerünk, sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, letakarjuk, és 30-60 percig kelesztjük. A süttőt 180 °C-ra előmelegítjük. A csigákat megkenjük a felvert tojással, gazdagon megszórjuk cukorral. 30 perc alatt aranybarnára sütjük.



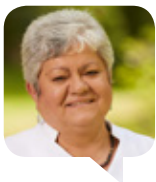
A fitoterápia szemszögéből (52.)

Böjt után frissen

A vallásokhoz és néphagyományokhoz szorosan kapcsolódó, húsvét előtti nagyböjt szabályai eltérőek voltak keleten és nyugaton. Ez a naptári időszak a HKO-ban a Fa elem időszakához kapcsolódik. A tavaszi ünnepkörrel, a hagyományos húsvéti ünnepi ételekkel azonban nálunk befejeződik a böjtölés, és kezdetét veszi a normál, hétköznapi étrendünkhöz való fokozatos visszatérés.

„A lélek segíti a testet, és bizonyos pillanatokban fölemeli. Ez az egyetlen madár, amely fölemeli a maga kalitkáját.”

(Victor Hugo)



A FA ELEM EGYENSÚLYA

A HKO öt elem tana szerint érzelmeink közvetlen hatást gyakorolnak egészségünkre, test és

lélek szorosan összefonódik, így minden elemhez érzelmek (emóciók) és szervpárok is tartoznak. Erősen negatív – akár betegítő – érzelmek kapcsolhatóak a Fa elemhez. Ilyen például a düh, a harag, a gyűlölet, az irigység, a féltékenység, a rosszindulat. Ezek az érzelmek mindenkit utolérhetnek manapság, de nem feltétlenül előidézői a Fa elemű betegségeknek. Ugyanis a „belső okozók” csak abban az esetben hatnak testi szinteken, ha azokat nem tudjuk megfelelő módon és időben feldolgozni, sőt, tehetetlenségünkben elfojtjuk azokat.

A lezárás hiánya, a hosszú ideig való „déldegzés”, rágódás megzavarja a test-

ben keringő máj csíjének működését, ezzel pangást, majd további energetikai zavarokat okozhat.

Fizikai-szervi szinten a máj (jin) és az epehólyag (jang) tartozik a Fa elemhez. E szervek felsorolt negatív érzelmi hatásait a helyesen és intelligens módon reagáló érzelem segít felszabadítani és pozitív irányba terelni – így a humanizmus, önzetlenség, segítőkészség és empátia, bizalom és tolerancia akár kellő humorérzéssel fűszerezve mind-mind segíthetnek. Életünk érzelmi egyensúlyának helyreállításával testi energiáink, lelki egészségünk és ezzel a Fa elemünk, a kapcsolódó szerveinkkel egyetemben, harmóniába kerülhetnek.

Az ENERGY Pentagram® koncentrátumai közül a Fa egyensúlyának stabilizálására a legalkalmasabb a REGALEN gyógynövénycsepp, melyet célszerű étkezés előtt fél órával alkalmazni.

HARMONIZÁLÓ TAO ESSENCE

A cseppek használata mellett a Fa elem helyes működését jótékony, segítő élelmiszerek fogyasztásával is kedvező irányba terelhetjük. Ilyen lehet például

az ENERGY TAO ESSENCE bioritmus alapú, harmonizáló smoothie is, mely tavasztól akár őszig is fogyasztható. Új és friss energiákkal tölti fel a testet, táplálja és támogatja a máj és az epe működését, serkenti a vérképzést, harmonizálja az emésztést. Nem utolsó sorban, kifejezetten izletes! A Belvárosi klubban két alkalommal megrendezett, „Kását is kásával” című bemutató és az azt követő kóstoló során szinte minden résztvevőnek ez a smoothie nyerte el leginkább a tetszését.

A tavaszi böjtölés időszakát követően a lehető legjobb választás a TAO ESSENCE, mert gyengéden vezetve átkísér bennünket a hétköznapi étkezési szokásokhoz. Áttekintve a benne lévő összetevők, valamint a felhasznált alapanyagok korszerű feldolgozási módszereit is, magyarázatot kapunk arra, miért alkalmas a táplálkozásba bevezetni ezt a terméket. A TAO ESSENCE kémiai anyagoktól, adalékoktól, tartósítószerektől, tejtől és cukortól is mentes, tartalmát tekintve pedig vegán. Minden összetevőjét a minőségi, gondos feldolgozás, odafigyelés, tudatosság és tökéletes tisztaság jellemzi.



Elérhető hatásai: elsősorban a Fa elemhez kapcsolódó szervek (máj, epehólyag) gyengéd méregtelenítése, az emésztőrendszer támogatása a HKO alapelvei szerint kiválasztott gyümölcsökkel, gyógy- és fűszernövényekkel, valamint sokféle ásvánnyal. Felfrissíti a testet, táplálja a máj jinjét, serkenti a vérképzést, csillapítja a máj tüzét, harmonizálja a csí-energiát. Tartalmában antioxidánsokat, polifenolokat, vitaminokat, ásványi anyagokat gazdagon tartalmaz. Harmóniát teremt az emésztésben, ezzel elősegítve a jó közérzetet, vagyis az egészséget.

EGÉSZSÉGES ÉS FINOM

A TAO ESSENCE smoothie összetételének részletei a HKO tükrében:

- » A szárított, őrölt datolya a HKO szerint táplálja és erősíti a csít, a vért és a jint, növeli a vitalitást, nyugtató hatású és megkönnyíti az elalvást. Természetes édesítőszer, rostok gazdag forrása, mely szabályozza és segíti az emésztést, lassítja a szénhidrátok felszívódását, ezzel hozzájárul a vércukor- és inzulinszint stabilizálásához. A rostok táplálják a bél mikrobiomját, az egészséges bélflórát, növelve a szervezet ellenálló képességét. Emellett megköti a káros anyagokat, és segíti azok mielőbbi kiürítését.
- » Az eper liofilizált (fagyasztva szárított) formája, mely a korszerű technikai eljárásnak köszönhetően teljes mértékben megőrzi természetes illatát, ízét és tápanyagtartalmát. A liofilizált eper rostokban, antioxidánsokban, polifenolokban, C- és B-vitaminokban, vasban, káliumban, cinkben, kalciumban gazdag összetevő. Csökkenti a gyulladásokat, erősíti az immunrendszert, támogatja a szív- és érrendszer működését, táplálja a csontokat, a haját, a szemet és megszépíti a bőrt.
- » A guarماغliszt a guarbab (*Cyamopsis tetragonoloba*) magjaiból kinyert, vegyi anyagoktól mentes guargumi, amely oldható rostokban gazdag, támogatja az emésztést, segít megőrizni a normál vércukorszintet. Gél állaga megköti a bél káros anyagait, toxinokat, segíti azok kiürítését. Lassítja a gyomor kiürülését, korlátozza

a cukrok, zsírok felszívódását a táplálékból.

- » A céklapor a HKO szerint erősíti a vért, stabilizálja az energiát, elvezeti a nedvességet, oldja a pangást, segít megelőzni az érlelmeszesedést, támogatja a máj működését. Serkenti a vörösvérsejtek termelődését és erősíti az érfalakat. Vízhajtó, segíti az ásványi sók kiválasztását, serkenti a gyomorműködést és az epekiválasztást, segítséget nyújt székrekedés esetén. Jótékonyan hat a látásra, a bőr rugalmasságára, a haj és a körömök egészségére.
- » A szárított gyömbér élénkíti a csít, támogatja a jangot és a lép csí-energiáját. Melegíti az emésztőrendszert, erősíti a tüdőt. A gyömbér kiváló köhögés, megfázás, gyomor és emésztési panaszok kezelésében, antibakteriálisan hat a bélrendszerre, csillapítja a hányingert, támogatja az anyagcserét és az immunrendszer működését. Nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat, gyulladáscsökkentő anyagokat, káliumot, magnéziumot, kalciumot, A-, C-, E- és B-vitaminokat.
- » A zsege, zöld búzafűpor harmonizálja a máj működését, a máj csít. Ez a búzafű természeténél fogva gluténmentes (glutént csak az érett búzaszemek tartalmaznak). Tápanyagokban rendkívül gazdag, ezzel hozzájárul a vér táplálásához és minőségének javulásához. Gazdag antioxidánsokban és más bioaktív anyagokban, például: klorofill, flavonoidok, enzimek, C-, E-, K-, B-vitaminok, béta-karotin, vas, magnézium, kalcium, kálium, cink és szelén, aminosav.
- » A gyermekláncfű (*Taraxacum off.*) közismert gyógynövényünk, mely erőteljes méregtelenítő és emésztést támogató hatású, hűti a forróságot. Fő hatása a máj szabad áramlást biztosító funkciójának harmonizálása. Túlhevült gyomor esetén segít, de a gyomorfájást is megszünteti. Enyhe vízhajtó hatású, eltávolítja a nedvességet és a méreganyagokat, erősíti a vesék csí-energiáját.
- » A növény levelei vitaminokat (A, B, C, E, K), béta-karotint, szilíciumot, káliumot, kalciumot és vasat tartalmaz-

nak. Antioxidánsokban, keserűanyagokban és klorofillban gazdag.

- » A kerekrepekény-szár (*Glechoma hederacea*) eltávolítja a felesleges forróságot, harmonizálja az emésztést és segíti a méreganyagok távozását. Gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású, harmonizálja a testet. Kiváló méregtelenítő, támogatja az emésztést, nyugtatja a légzőrendszert, köhögést csillapít. Jótékonyan hat az epehólyagra, a húgyutakra, a bőrproblémákra, nyugtatja a májat. Nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat, illóolajokat, keserűanyagokat, cserzőanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, béta-karotint, C- és K-vitamint, káliumot, vasat, kalciumot.
- » Szárított citrompor, mely adalékanyagot nem tartalmaz. Támogatja a csít és a vérkeringést. Segíti az emésztést, serkenti a gyomornedvek termelődését és növeli az étvágyat. A-, B-, C- és D-vitamint, káliumot, kalciumot és foszfort tartalmaz. Javítja a vas felszívódását. Segít megelőzni a gyulladásokat és a fertőzések kialakulását, enyhén hashajtó hatásának köszönhetően biztosítja a normál anyagcserét.
- » Finomítatlan tengeri só, mely kis mennyiségben alkalmazva tonizálja a veséket, támogatja az emésztést. A szervezet számára fontos természetes ásványi anyagot, elsősorban jódot tartalmaz.

A TAO ESSENCE elkészítését is változtatossá tehetjük. Keverhetjük jó minőségű vízzel, ám joghurttal, növényi tejvel, kedvenc gyümölcslevünkkel is próbál-gathatjuk. Az említett bemutatón reszelt almával, aszalt szilvával, banánnal, étcsokoládé-darabkákkal, vörösfonyával is dúsítottuk (kinek-kinek ízlése szerint) így finom és kiadós, változatos ízélményt érhetünk el.

A TAO ESSENCE fogyasztása javasolható reggeltől a déli órákig, hogy frissek és főleg sokáig egészségesek maradjunk!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi Klub

Felhasznált irodalom:
Betegségeink jelei (Dr. Simoncsics Péter)
ENERGY weboldal - termékek

Energiára van szükségünk?

Sokan, sőt egyre többen tapasztalják, hogy a rohanó hétköznapiak során egyre nehezebb megőrizni az energiaszintet és az egészséget. A jellemzően kevés és nem pihentető alvás, a stressz és a nem mindig kiegyensúlyozott táplálkozás mind hozzájárulhat ahhoz, hogy a szervezetünk könnyebben kimerüljön.



Ilyenkor jól jöhet némi plusz vitamin, ásványi anyag, ami átsegít bennünket ezen a nehezebb időszakon. Többekkel beszélgettünk a klubban arról,

hogy az idei tél valahogy különösen szürke, nehéz és hosszú volt. Bár az én gyermekkoromban, az 1980-as években is hosszúak, havasak és hidegek voltak a telek, de akkor ezt természetesnek éreztük. Mára az emberiség nagy része sajnos túlságosan elkényelmesedett, és ezzel együtt elszokott az igazi telektől. Az idei téli szezonban valóban már novembertől beköszöntöttek a ködös, napfény nélküli napok, amik hetekké nyúltak, így valóban nehezebb volt megtalálni a belső fényt is.

ÉLETMÓDBELI VÁLTOZÁSOK

Ahhoz, hogy a szervezetünk megfelelően tudjon működni, elsősorban az életmódbeli tényezőknél érdemes változtatni. Lényeges, hogy a napi étkezés rendszeres és változatos legyen, hogy a szervezetünk számára ilyen módon is biztosíthassuk a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat. Természetesen azzal is tisztában vagyok, hogy a mai gyors világunk mindennapjaiban sokszor nem is olyan könnyű ezt megvalósítani. Ilyenkor jelenthetnek segítséget a jól kiválasztott étrend-kiegészítők, amelyek célja, hogy támogassák a szervezetünk egészséges működését.

Sokan keresik azokat a készítményeket, melyek többféle hatóanyagot tartalmaznak, és így komplex megoldást nyújthatnak a hétköznapiakban: akár a prevenció jegyében, akár egy betegség utáni lábadozás időszakában. A REVITAE kapszulát ennek jegyében komponálták meg.



SEGÍTHET A REVITAE

A REVITAE a homoktövisen kívül tartalmaz még kínai ördögcérnát (*goji*), kudzut (japán nyílgöyökér), körömvirágot, ginszenget, Chlorella algát, páfrányfenyő-kivonatot, tökmagolajat. A termék legfőbb összetevője a kínai ördögcérna, ami a hagyományos kínai orvoslás szemléletmódja szerint a vese és a máj energetikai pályáját harmonizálja. Kiemelt hatásterületei az életerő, lelki problémák, érrendszer, alvás, az öregedéssel összefüggésbe hozható panaszok.

A REVITAE hatóanyagai erőteljesen növelik az életerőt, az optimizmust és segítik a szövetek regenerációját azáltal, hogy támogatják a szervezet anyagcseré-folyamatait. Ez a természetes étrend-kiegészítő segíthet megszüntetni a fáradtságot és a kimerültséget, harmonizálhatja az idegrendszer működését, segíthet megőrizni a vér megfelelő minőségét és erőteljesen regenerál.

Az egészség sok apró döntésünk eredménye, aminek a megfelelő életmód mellett az egyik pillére lehet egy jól megválasztott étrend-kiegészítő – mint például a REVITAE kapszula.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Késői laskagomba – a tél ajándéka

A jelentéktelennek tűnő gomba a korhadt fákon csak telente búj elő. Az emberek szárították, hozzáadták ételleikhez vagy nyersen fogyasztották. Európa hegyvidékein úgy hitték, a laskagomba segít átvészelni a telet, támogatja a légzést, a véráramlást. Télen a szegényebb, keményen dolgozó emberek fogyasztották, hogy leküzdjék a szomorúság érzését és a fáradtságot. Európában a szükségben élők eledelének számított. Kínában erősítő hatású „csodagombaként” tisztelték a császári udvarban. Egy kínai legenda szerint élt egy orvos, aki megfigyelte a hegyekben dolgozó favágókat, akik ritkán betegedtek meg, és rendszeres fogyasztói voltak a laskagombának. Megvizsgálta ezt a gombát, majd a tüdő működéséhez, az életerő növeléséhez ajánlotta pácienseinek. „A gomba, mely tisztítja a lélegzet útját.”



CSENDES ERŐ

A késői laskagomba (*Pleurotus ostreatus*, *Oyster mushroom*, *Ping gu*, *Hiratake*) a gombák országán belül (*Fungi*) a bazidiomycetes gombák osztályának (*Basidiomycota*) kalaposgombák rendjébe (*Agaricomycetes*) tartozó faj. Csoportokban nő, kagyló vagy fül alakú, lapos, enyhén hullámos, berepedezett szélekkel. A kalapja 5-30 cm átmérőjű, színe szürkésbarna. Sűrűn álló lemezei lefutnak a gomba tönkjén, ez az egyik jellegzetessége. Zömök, henger alakú tönkje oldalt álló, oldalirányban is képes kinőni a fatörzsből. Szagtalan, fehér húsa édeskes ízű. Spórái sima felületűek, színtelenek, ellipszis alakúak.

A késői laskagomba korhadékbontó (szaprotróf) gombafaj, lebontja az elhalt fákat, főleg a bükköt, a fűzfát, a nyárfát és a nyírfát. Ritkábban tűlevelű fákon is megjelenik. Természetes körülmények között ősztől kora tavaszig terem, mert leginkább a nulla fok körüli hőmérsékletet kedveli. A fagy rendszerint nem tesz kárt a termőtestben, így miután az kiolvadt, tovább nő. Ezért a kínaiak ezt a gombát „csendes erőnek” nevezik. Egyedei csoportosan, csomókban nőnek egymás felett, mint a tetőcserepek. A késői laskagombát könnyű összetéveszteni a nyári laskagombával vagy az erestönkű laskagombával, de mindkettő ehető gombafaj.

HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS

A kínai orvoslásban funkcionális gombának tartják, amely „csendben, de

intenzíven dolgozik”. A tüdő, a lép és a vese energetikai pályájának kezeléséhez használják. Segít megerősíteni a *Wei Qi*-t (a test védelmi energiáját), jótékonyan hat az immunrendszerre, növeli a szervezet ellenálló képességét. Táplálja a tüdőt, segítség száraz köhögésnél, a mellkasban jelentkező szorító érzés, a légutak szárazsága esetén. Támogatja az emésztést, csökkenti az étkezés utáni fáradtságérzetet, növeli az étvágyat, csillapítja a puffadást. Krónikus tüdőgyengeség és hurutos betegségek esetén is gyakran alkalmazzák.

A HKO-ban a belső stabilitással, a nyugalommal, a könnyű légzéssel, a békés léttérrel szokták összefüggésbe hozni. A késői laskagomba segíti az elfogadást, az elengedést gyász esetén, nehéz élethelyzetekben. Fizikailag, de átvitt értelemben is segít újra mély levegőt venni.

NYUGATI ORVOSLÁS

A gomba főbb hatóanyagai: béta-glükánok (pleuránt), a poliszacharidok, a lektinek, az ergotionein aminosavak, a lovastatin, a kálium, a vas, a cink, a szelén, a B-vitaminok és a D2-vitamin. A nyugati orvoslás a légúti fertőzések kiegészítő kezelésében értékeli, hatóanyagai lerövidítik a betegségek időtartamát, csökkenti azok gyakoriságát. Használta gyermekek és gyengült immunrendszerrel élők számára ajánlott. Természetes lovastatin-tartalma hosszú távon alkalmazva, enyhe mértékben ugyan, de képes csökkenteni az LDL-koleszterin szintet.

A legújabb kutatások szerint a késői laskagomba neuroprotektív és regeneráló hatású a neurodegeneratív betegségek esetén, lelassíthatja az agy öregedését is.

TÖBB FORMÁBAN

A konyhában a friss gombából kiváló hamis pacallevest készíthetünk. Kedvelt mártásként, hagymával pirítva. Rendszeresen fogyasztva támogatja az emésztést.

Érzékenyebb gyomrúak számára nehezebben emészthető, ezért ilyen esetben hosszú ideig főzve, alaplevekben készítsük el, vagy kombináljuk gyömbérrel, fokhagymával. A laskagombaleves segít megerősíteni a szervezetet a légúti betegségekből való lábadozás során.

A késői laskagomba elérhető szárított formában, por alakban, kapszulában, vizes vagy alkoholos kivonatokban. Ezek előnye, hogy a hatóanyagok még kis adagban is koncentráltan vannak jelen. Gyermekek számára készítenek laskagombaszirupot, és permet formájában is kapható (például inhalátorban).

Az ENERGY készítményei közül a MYCOHEPAR és a PROBIOSAN INOVUM tartalmaz késői laskagombát.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Több, mint egy szám

Az érrendszer teljes körű védelme

Miért?

- » A koleszterin nem az ellenségünk, de a sérült ér azzá válhat.
- » Ne csak a felszínt kapargassák, ássanak a probléma mélyére, és a gyökérokat kezeljék!
- » Tudják, mi a homocisztein?
Az, amitől az erek jobban félnek, mint a koleszterintől.
- » Ne csak a homlokzatot javítgassák, alapjaiban erősítsék meg az egészségüket.
- » Ereiknek védőpajzsra van szüksége, nem pedig kalapácsra.

Mert:

- » teljes körű ápolást biztosít a szív- és érrendszer számára,
- » optimalizálja a zsíranszanyagcserét,
- » segít megóvni az ereket a koleszterin lerakódásától,
- » hozzájárul a szív állapotának javításához.



Az ENERGY klubokba a termék várhatóan április végén érkezik.