



# vitae

2025. április

Újdonság:  
TAO ESSENCE  
smoothie

Tapasztalatok  
zöld élelmiszerekkel

Húsvéti lakomák  
Európában





# Áprilisi ajánlatunk

Végre eljött az igazi tavasz! Az április az új kezdet és az optimizmus hava, amikor végre-valahára melegebb napok köszöntenek ránk.

Ebben az időszakban csodákat tehet szervezetünkkel a könnyű, vegyes étrend, különösen, ha az a máj és az epehólyag működését támogató élelmiszereket is tartalmaz – például lencsét, tönkölyt, zsázsacsírát, máriatövismagot, rukkolát, medvehagymát, újhagymát, zellerszárat vagy retket. Emellett ne feledkezzünk meg a HKO arany szabályáról: fogyassz kevesebb állati terméket (húst, zsírokat és tejtermékeket), egyél több halat, lencsét és hosszúszemű rizst (esetleg tönkölyt), falatozd azt, ami éppen most nő a földből (gyógynövényeket, gyermekláncfűvet, csalánt, réti herét), tegyél a tányérodra savanyúságot és erjesztett zöldségeket (káposztát, sárgarépát, hagymát), igyál meleg, citromos vizet (főleg reggel), ritkábban süss és piríts, ételeidet inkább párold vagy gőzben főzd.

Amennyiben télen eleget pihentünk, most elkerülhet bennünket a tavaszi fáradtság, sőt, sokkal aktívabbnak és tettekésebbnek érezzük magunkat. Mit tegyünk azonban akkor, ha télen nem a természet törvényeinek megfelelően éltük az életünket? Ebben az esetben először is próbáljuk ki a REVITAE-t, amely növeli a teljesítőképességet és fokozza a vitalitást, másodsorban igyekezzünk megjegyezni, hogy a következő télen sokkal többet kell pihennünk.

Lelki fáradtság, rosszkedv, passzivitás, szellemi kimerültség esetén bízunk rá magunkat a MYCOCARD-ra, amely hatékony segítséget nyújt még depresszív állapotoknál és ha rosszul alszunk.

Ne feledkezzünk meg bőrünk kényeztetéséről sem! A CARALOTION testápoló a Podhájaska hóforrás harmadkori tengervízéből származó, természetes ásványok és ásványi sók széles skáláját tartalmazza, amelyek átmelegítik, táplálják és óvják a télen kiszáradt bőrt.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu)

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

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

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



# TARTALOM

Tapasztalatok zöld élelmiszerekkel	4
Tanácsadás a neten	5
Újdonság: Tao Essence – tiszta test, könnyed lét	6
Mit tehetünk májunk egészségéért?	8
Hogyan támogassuk a szervezetünket: ha ránk tör a tavaszi fáradtság	10
Nőknek: a nő egyedül van	12
Tapasztalati táblázat	13
Lélek terv – erre az életre	17
Klubprogramok, klubinformációk	19
Mik azok az aminosavak?	20
Bőrproblémák	21
Helicobacter	21
Húsvéti lakomák Európában	22
A fitoterápia szemszögéből: a harag rossz tanácsadó	24
Hawaii sugárzó energiája: Spirulina	26
Királyok és vándorok gyógynövénye	27







# Tapasztalatok zöld élelmiszerekkel

Csokorba gyűjtöttük a zöld élelmiszerekkel kapcsolatos terméktapasztalatokat, sokrétű alkalmazási lehetőségük lenyűgöző!

## IDEÁLIS PÁROS

Nemcsak használtam és használom ma is a HAWAII SPIRULINÁ-t, de a klienseimnek is szívből ajánlom az alkalmazását. Fantasztikus, hogy ez az étrend-kiegészítő milyen hatékonyan támogatja a szervezet méregtelenítését és az emésztést! Annak idején azért esett a választásom erre a készítményre, mert szerettem volna megszüntetni a bélrendszeremben jelentkező diszkomfortérzést, és igyekeztem lúgosítani a szervezetemet. Amikor először használtam a HAWAII SPIRULINÁ-t, éreztem, ahogy a régi, fel nem dolgozott érzelmektől is lassan búcsút veszek. A méregtelenítő folyamat még alacsony adagolás mellett is erőteljesen ment végbe. Már pár hét után éreztem, hogy sokkal több az energiám és nyugodtabb vagyok.

Klienseimnek a spirulinát elsősorban a nehézfémek eltávolításához, valamint tavaszi és őszi méregtelenítő kúrákhoz ajánlom. Terapeutaként igazolhatom, hogy a készítmény hatékonyan segít eltávolítani a nehézfémeket a szervezetből. A test működését optimalizálандó, ajánlott lúgosítani a szervezetet, amiben a HAWAII SPIRULINA felbecsülhetetlen segítséget nyújt, ráadásul, mivel képes magához kötni a mérgeanyagokat, elősegíti azok gyors kiválasztását a testből. Mindemellett tápanyagokkal tölti fel a szervezetet, és megszabadítja mindattól, amire nincs szüksége. Más gyártók

hasonló termékeit is kipróbáltam, de az ENERGY HAWAII SPIRULINÁ-jánál nem találtam jobbat!

Szeretném továbbá kiemelni a RAW AMBROSIA kivételes hatékonyságát is, amelynél már az első adag bevétele után hatalmas energialöketre lettem figyelmes. Érezhető volt, hogy a készítmény valóban táplálja a szervezetemet. Élveztem a plusz energiát, szinte örömhullám járta át a testemet. Hihetetlen, mennyi erő van ennek a fantasztikus készítménynek egyetlen kiskanálnyi adagjában is! Feltölti a szervezetet ásványi anyagokkal és vitaminokkal, miközben pótolja a szükséges aminosavakat is. A RAW AMBROSIA-t a HAWAII SPIRULINÁ-val együtt az emésztés és a kiválasztás harmonizálásához alkalmazom. Tökéletesen kiegészítik egymást, és csodálatosan tápláló, harmonizáló és méregtelenítő párost alkotnak.

PETR KVASNICA  
Třeboň

## HAWAII NYUGALMA

A zöld élelmiszerek sorából a HAWAII SPIRULINÁ-t vásárolok a leggyakrabban. A rendszeresen felkeresett ENERGY klubomban tanácsolták ezt a készítményt a nyolcvanéves édesapám számára. Apukám nagyon megkedvelte a terméket, amelyet már hosszú ideje alkalmaz, és tapasztalatai alapján hisz a hatékonyságában. A HAWAII SPIRULINA pedig való-

ban működik, hatásai szemmel láthatóak. Energiával tölti fel a testet, miközben nyugtatja a lelket és a szellemet. Szüleim jó egészségénél és nyugalmánál nem is kívánhatnék többet, köszönöm az ENERGY-nek, hogy a termékei segítségével sikeresen támogathatjuk őket ebben.

PETR BUCHTA  
PRÁGA

## ZÖLD HULLÁM

Tavaly tavasszal vásároltam a SPIRULINA BARLEY-t és a MATCHÁ-t – azóta ez a két termék a CHLORELLÁ-val együtt állandó része a házi patikámnak! Elsősorban tavasszal szeretem használni őket, mert érzem, hogy szinte új életre keltenek, és már látványukkal, szép zöld színükkel felébresztik bennem a tavaszt.

A MATCHÁ-t délután fogyasztom, kávé helyett. Azonnal új lendületet kapok tőle, egyúttal meg is nyugtat, és nem érzem utána azt a koffeinsokkot, amit kávéivás után szoktam érezni. Este pedig nincs gondom az elalvással.

A CHLORELLÁ-t és a SPIRULINA BARLEY-t egyszerre szedem, hogy felerősítem a hatásait. Az első reakcióim mindig nagyon viharosak, például azonnal libabőrös leszek tőlük, figyelmeztetnem kell magam, hogy semmi baj, csak beindult a méregtelenítés folyamata. Egy-két hét eltelte után azonban a bőröm mindig megnyugszik, és a ter-

mékek használata után selymessé válik. Élvezem, ahogy a klorofill végigáramlik az ereimben, a szerveimben, amelyeket tisztít és gyógyít. Ráadásul annyi energiám van, hogy akár másoknak is adhatnék belőle! A tavaszi fáradtság pedig nyomtalanul eltűnik.

Többéves, kiváló tapasztalataim mentén maradéktalanul bízom az ENERGY termékeiben, amelyeket imádkok!

RENATA TOMSOVÁ COLLYMORE  
Povrly

## KIVÁLÓ BEFEKTETÉS

A CHLORELLA-t nemcsak azért választottam alapvető zöld élelmiszerként magamnak és a fiamnak, mert hosszú távon is fogyasztható (tehát nem csak tavasszal szedhető), hanem azért is, mert az én esetemben segít szabályozni a koleszterinszintet, csökkenti a szervezet savasságát, mérsékli a fáradtságot és az édesség utáni vágyat. Ezen kívül egy elkerülhetetlen műtéti beavatkozás után is nagy segítség volt a számomra,

amikor szükségem volt a szervezetem méregtelenítésére az altatás és a gyógyszeres hatásainak ellensúlyozására.

A CHLORELLA mellett szívesen használom a HAWAII SPIRULINÁ-t is, amelynek még a színét is imádom. A tizenkétéves fiamnak a SACHA INCHI-vel együtt adom a CHLORELLÁ-t, hogy támogatjam az emésztését, valamint megelőzzem azokat a problémákat, amelyek a gyors növekedéssel járhatnak.

Azt kérdik, miért pont az ENERGY CHLORELLÁ-ját választottam? A legjobb minőségű chlorella állítólag Tajvanról származik – éppen úgy, mint az ENERGY-é. Emellett egy speciális mérés keretén belül lehetőségem volt összehasonlítani a saját szervezetemre gyakorolt hatását más chlorellákkal, és az ENERGY terméke egyértelműen hatékonyabbnak bizonyult. Így örömmel konstatáltam, hogy a tavaszi befektetésem az ENERGY zöld élelmiszereibe remek döntés volt.

LUCIE KLEMPÍŘOVÁ  
Vysoká Pec



## A CRANBERRY VISSZATÉRT!

Az ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER kedvelői számára most jó hírrel szolgálhatunk: a készítmény limitált drabszámban elérhető lesz az ENERGY klubtagok és tanácsadók részére! A kanadai vörösfonyából készült italpor segítséget nyújthat húgyúti fertőzések és gyomorfekélyek kezelésében. Jótékonyan hathat prosztataproblémák, szív- és érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, valamint köszvény esetében is.



## 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* háziornostól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

35 éves vagyok, a kisfiam 1 éves. A születés óta folyton beteg vagyok, a legutóbbi betegség (megfázás, erős köhögés, amitől aludni sem tudok) már 5 hete tart. Antibiotikumot is szedtem, egy hétig voltam jól, és most kezdődik előlről. Kérem, javasoljon nekem valamit, amit szoptatás mellett is szedhetek.

Szoptatás alatt biztonságosan a FYTOMINERAL biztosítja a szervezet napi nyomelemszükségletét, adagja napi 15-20 csepp. A FLAVOCEL kitűnő C-vitamin-forrás, adagja napi 2x1 tablettát. A VITAMARIN omega-3 zsírsavban gazdag, gyulladáscsökkentő termék, adagja napi 3x1 draszt. A zöld élelmiszerek közül ajánlom az ORGANIC BARLEY JUICE zöldárpa-port, mely teljes értékű tápanyag – adagja napi 2x1 teáskanálnyi por, vízben elkeverve. Ezen termékek fogyasztásával az immunrendszer is megfelelően működik.



#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

HPV-fertőzöttséget (humán papillomavírus) állapított meg nálam a nőgyógyász. Erre a problémára szeretnék segítséget kérni, milyen termékeket szedjek.

A probléma kezelésére ajánlom belsőleg a CISTUS COMPLEX-et, naponta 3x7 cseppel, három hétig, majd egy hét szünet után szedje még 3x3 hétig, naponta 3x5 cseppel. Helyileg ecsetelje a problémás területet DRAGS IMUN tinktúrával. A sárgánnyelvet tiszta ujjal (előtte a rövid körmöt alaposan, körömkefével tisztítsa meg) kenje az elváltozásra! Végezhet hüvelyöblítést is, 2-3 dl forralt, langyosra hűtött víz és 15 csepp DRAGS IMUN keverékével. A kúra ideje 14 nap, majd 1-2 hét szünet után ismételhető.



## Újdonság: Tao Essence

# Tiszta test, könnyed lét

„A tao, amelyet szavakkal ki lehet fejezni, nem az örök tao. A név, amelyet meg lehet nevezni, nem az örök név.” Így hangzik a *Tao te King*, a taoizmus alapkönyvének első két mondata. Ne aggódjanak, írásomban nem fogok filozófiai eszmefuttatásokat folytatni a taoizmusról – habár a téma felettébb érdekes. Cikkem írását azért kezdtem a szóban forgó idézettel, mert az ENERGYFOOD termékcsalád utolsó készítményének, a TAO ESSENCE névre keresztelt, tavaszi smoothie-nak a létrejöttét és fejlesztési folyamatát rendkívül nehezen tudom szavakba önteni.



### ALKOTÓI FOLYAMAT

Kolléganőmmel, Lenka Fotrovával az alábbi gondolatmenet mentén kezdtük szőni a szálakat: „Egy tavaszi terméknek leginkább sósnak kellene lennie.” Így szépen, egymás után megkóstoltunk mindent, ami sós változatban elérhető a piacon. Kedves barátaim, nem szégyellem bevallani, hogy ez igazi gasztronómiai kihívás volt!

Lenka ezt követően összeállította a saját, sós jellegű smoothie-variációját. Beszerezte az alapanyagokat – mint mindig, ezúttal sem volt hajlandó semmiféle kompromisszumot kötni a minőséget illetően –, én pedig kigondoltam, hogy mely gyógynövények lennének a legmegfelelőbbek. Lenka mindezek után nekiállt a kevergetésnek. Soha nem láttam még ennyire elmélyülten dolgozni! Mindennél jobban vágyott arra, hogy egy igazán finom, zöldségalapú smoothie-t alkosson. De valami mégsem stimmel. Így tovább ötleteltünk, próbáltunk új utakat keresni, finomítottuk a készítmény hatásait és emészthetőségét – de a színe és az íze sehogy sem volt az igazi. Mire Lenka azt mondta: „Ez a megfoghatatlan tao tényleg hű a nevé-

hez!” Éjjel-nappal csak gondolkodott, néha álmában jutott eszébe egy-egy új megoldás, és azonnal kipattant az ágyból, hogy papírra vesse a gondolatait. Végül úgy döntött, hogy elutazik egy kis időre, hogy kiszellőztesse a fejét.

Miután visszatért, eldöntöttük, hogy az egész alkotói folyamatot előlről kezdjük, és gyümölcsalapú, azaz édes terméket készítünk. Ez már sokkal megfoghatóbb volt. Ugyanaz a hatás, de kifejezeten finomabb és könnyebben kombinálható alapanyagokkal. Még így is hónapokba telt, míg végül első kóstolóként én magam is megtapasztaltam, ahogy a tavaszi finomság könnyedén lecsúszik a gyomromba, és pontosan azt teszi a szervezetemmel, amit kell, én pedig kijelenthettem: „Ez az! Megvagyunk.”

Mindezek után hatalmas megtiszteltetés a számomra, hogy bemutathatom Önöknek a megfoghatatlan, mégis kiváló TAO ESSENCE smoothie-t. Ez a tavaszi, gyümölcsös smoothie a Fa elemhez tartozó készítmény, amely gyengéden méregtelenít, harmonizál, és támogatja a máj, valamint az epehólyag működését. Emellett serkenti a vérképzést, és erősíti az emésztőrendszert.

### ÖSSZETÉTEL ÉS HATÁSOK

A TAO ESSENCE szárított gyümölcsöket, fűszereket és gyógynövényeket tartalmaz – azt kérjük, melyeket?

- » Elsőként a datolyát említeném, a száraz trópusok gyöngyszemét. Azt a gyümölcsöt, amely a HKO szerint pótolja a jint, sőt talán még az eredendő esszenciát is. A datolyapálmák 20 évig érnek, mielőtt az első termésüket meghoznák. Ezek a gyönyörű, lombos fák árnyékot biztosítanak azokon a vidékeken, ahol a nap perzselő ereje szinte elviselhetetlen. A jint pótló datolyapálmák így biztosítják az ott élő emberek számára a túlélést. A bennük rejlő erőt pedig most mi is a hasznunkra fordíthatjuk – a jin, a vér és az energia pótlása érdekében.
- » A smoothie-ban az egyik kedvenc gyümölcsöm, az eper is megtalálható. Nem azért, mert én annyira imádom, hanem azért, mert egészen kivételes hatásokkal bír. Az eper ugyanis képes kivezetni a testből a nedvességet, fokozni az energiát, ráadásul támogatja a jint. Feldolgozása azonban kihívást jelenthet, mert

ipari környezetben gyakran nitrogént használnak a szárításához, ami nem igazán nevezhető ideálisnak. Az általunk alkalmazott módszer viszont egy fizikai elven alapuló technika, amelyet most azok számára, akik érdeklődnek ezen részletek iránt, el is árulom, hogy micsoda. A folyamat megkerüli a víz hármaspontját (a hármaspont olyan hőmérséklet és nyomás, mely három termodinamikai halmazállapot találkozási pontja – szilárd, cseppfolyós és légnemű – a szerk.), így a víz azonnal elpárolog (szublimál) az eperben, anélkül, hogy folyékony halmazállapotba kerülne, így megőrizzük a gyümölcs ízét és bizonyos mikrotápanyagait. Ezzel az eljárással a szárított eper teljes egészében megőrzi az ízét, és a lehető legnagyobb mértékben megtartja azokat a tápanyagokat, amelyeket friss, nyers állapotában is tartalmaz. Pontosan ez a lényeg! Az ENERGYFOOD minden termékében magas követelményeket támasztunk a minőséggel és az ízvilággal szemben.

» A guarmagliszt elősegíti a mérgeanyagok kiürülését a szervezetből, egészen konkrétan a belekből, miközben stabilizálja a vércukorszintet.

Azzal ugyanis szintén nagy gondok vannak. Jó lenne, ha a vércukorszint mindig viszonylag stabil maradna, de amikor szénhidrátokat fogyasztunk (legyenek azok akár egyszerűek, akár összetettek), időnként igencsak ingadozhat. Ennek leggyakoribb tünete az étkezés utáni fáradtság, sőt néha az ájulásközei állapot, ami csak akkor múlik el, ha ismét harapunk valamit. A guarmagliszt ennek megelőzésében nyújt nekünk hatalmas segítséget.

» A cékla megerősíti a vért, elvezeti a nedvességet, és javítja a vérképzést.

» A gyömbér felmelegíti a középpontot, és oldja a stagnálást.

» A smoothie királyi gyógynövénye a zöld búzafű. Erősíti a máj csí energiáját, támogatja a jint és a jangot is, amelyeket mozgásba lendít. Ez a legátütőbb tavaszi hatása – a máj működésének támogatása. Ennek köszönhetően nemcsak az emésztést újítja meg, hanem az életerőt és az energiákat is, amire a hosszú tél után vitathatatlanul szüksége van mindenkinek.

» A gyermekláncfű levele támogatja a májfunkciókat, gyengéden tisztítja a májat, ráadásul erőteljes tava-

szi növényként megerősíti a testben a tavaszi csí energiát.

» A kerek repkény segít a máj működésének szabályozásában és a váladékok kiválasztásában.

» A citrompor és a só hatásait már mindenki jól ismeri a korábbi ENERGYFOOD termékek leírásaiból.

Az említett összetevők közös erővel támogatják a máj működését, a tavaszi energiáit, miközben a kimerítő tél után segítenek energizálni a szervezetünket, és beindítják a méregtelenítő folyamatokat. A TAO, a minden dolgok kezdetét jelképező misztérium, mostantól az Önök rendelkezésére áll. Megérkezett tehát az ENERGYFOOD ötösfogatának utolsó tagja is, amelyben minden készítmény a Pentagram® valamely elemét képviseli.

Egy fontos megjegyzés a végére: míg az Önök által már ismert kásák ételként funkcionálnak, a TAO ESSENCE inkább egy finomság, amelyet étkezés után ajánlott fogyasztani. Tisztaságával, a Fa elem támogatásával és az egészségünk-re gyakorolt jótékony hatásaival tökéletes társ a tavaszi megújuláshoz. Jó étvágyat hozza!

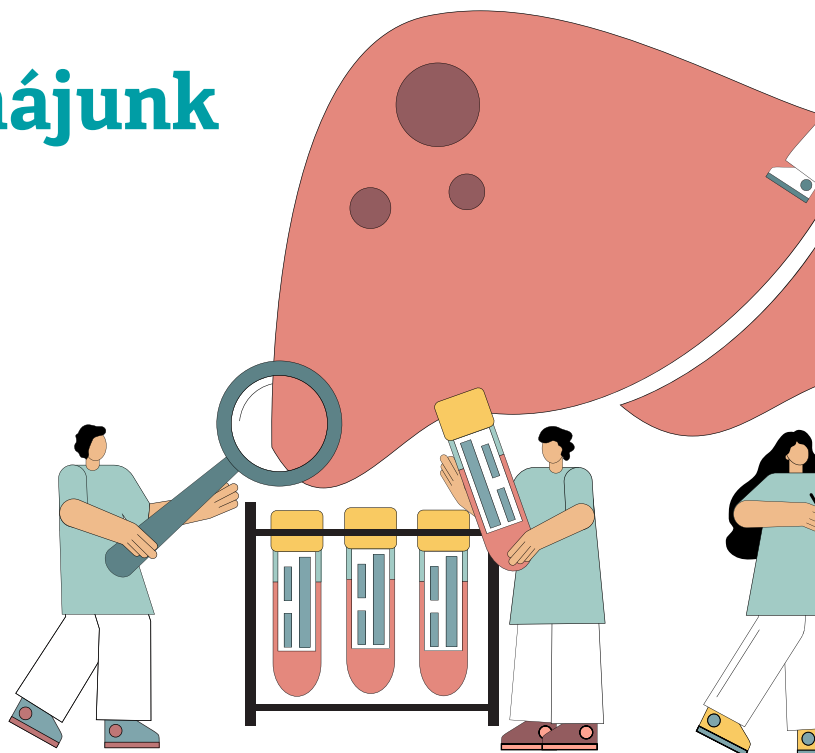
DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ





# Mit tehetünk májunk egészségéért?

Tudták, hogy májunk több mint 500 folyamatért felelős a szervezetünkben? Annak érdekében, hogy kiváló egészségi állapotban tartson minket, számtalan létfontosságú feladatot lát el nap mint nap: a vitaminok és a vas raktározása, a bélrendszerben felszívódó tápanyagok feldolgozása, a koleszterin termelése és anyagcseréje, a tárolt cukrok átalakítása felhasználható cukorrá, az epe termelése a zsírok emésztése érdekében és még sok minden más. Szerepet játszik a hemoglobin lebontásában és a vas újrahasznosításában is, ami elengedhetetlen a vér egészségének megőrzéséhez.



Az említett folyamatok lebonyolításához azonban a májnak rengeteg energiára van szüksége. Ennek biztosítása érdekében minden egyes sejtje akár 2000 mitokondriumot (saját DNS-sel rendelkező sejtszervecskék – *a szerk.*) is tartalmazhat, amelyek miniatűr erőműként látják el a szükséges energiával.

## SZABAD ÖNKIFEJEZÉS

A HKO alapelvei szerint a máj az a szervünk, amelyből szándékaink és döntéseink erednek. A máj felelős az érzelmi egyensúly fenntartásáért és a józan ítélőképesség megőrzéséért, miközben rugalmasságot biztosít nemcsak testi, de lelki síkon is. Hozzá kapcsolódik a Fa elem esszenciális energiája, más szóval a növekedés és az expanzív jellegű mozgás, amit a máj belsőleg, fizikai és érzelmi szinten is irányít.

A májhoz tartozik a harag kifejezésének képessége is, és amennyiben ez az energia kibillen az egyensúlyából, az két szélsőségben nyilvánulhat meg: túlzott dühkitörésekben vagy az érzelmek elfojtásában. Éppen ezért, ha a máj nem működik megfelelően, az pszichés szinten olyan tünetekkel jelentkezhet, mint a döntésképtelenség, a gyenge akarat, az állandó ingerlékenység, az élet miatti frusztráltság, az ismétlődő dühkitörések vagy a saját határaink kijelölésének képtelensége, ami mellett a vágyaink kifejezésének képtelensége is megjelenhet.

A máj energetikai pályájának egyensúlyhiányára testi tünetek is figyelmeztethetnek: gyakori gyomorégés, nehéz étellel szembeni intolerancia, bőrproblémák, fejfájás, lusta bél szindróma, illetve a felületes alvás, különösen, ha valaki éjszaka 1 és 3 óra között ébred fel gyakran. A máj egészségét támogatja a pihentető alvás, ellenben a jó alváshoz egészséges májra van szükség. Nézzük meg tehát, hogyan segíthetünk a májunknak!

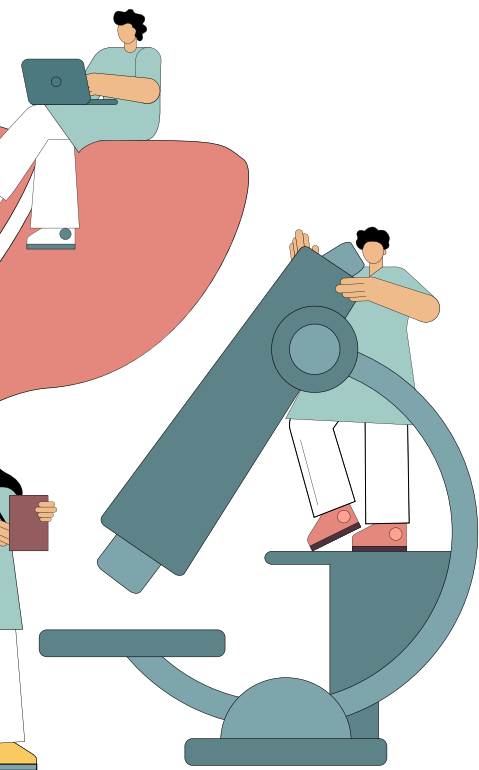
## EMÉSZTÉS HARMONIZÁLÁSA, MÁJ REGENERÁLÁSA

- » A REGALEN gyógynövény-koncentrátum mélyrehatóan méregteleníti a májat és az epehólyagot, segítséget nyújt a túlterhelt emésztőrendszernek, enyhíti a gyomortájéki nyomásérzetet, megszünteti a puffadást és a gázképződést (ilyen esetben érdemes a kúrát a PROBIOSAN szedésével is kiegészíteni). Ezzel egy időben átjárhatóvá teszi a beleket, és normalizálja az emésztést. Ezt a hatását abban az esetben is nagyra fogják értékelni, ha emésztőenzimeket kell szedniük (például epekiválasztási zavarok miatt).
- » Tartósan túlterhelt máj esetén a REGALEN és az IMUNOSAN együttes alkalmazását javaslom – különösen, ha a zsírok emésztése jelenti a fő problémát. A máj ugyanis kulcs-

fontosságú szerepet játszik a zsírok anyagcseréjében, azok lebontásában, szintézisében és szállításában.

- » A REGALEN és MYCOPAN kombinációja pedig azokban az esetekben nyújthat kiváló segítséget, amikor a lép-hasnyálmirigy pályáján jelentkező, krónikus problémára keresünk célzott megoldást.
- » Egyes esetekben másképpen is elősegíthetjük a májfunkciók harmonizálását. Ilyenkor a KOROLEN gyógynövény-koncentrátumot választjuk elsődleges készítményként, amely jótékonyan hat a lép-re, normalizálja a májműködést, csökkenti a koleszterinszintet, egyúttal kiváló párost alkot a MYCOHEPAR-ral (a máj és az epehólyag pályájának harmonizálása). A többek között fokhagymát (amely aktiválja a májenzimeket) is tartalmazó KOROLEN azonban a MYCOPAN-nal is remekül használható, főleg azokban az esetekben, amikor a krónikus emésztési problémák már hosszú ideje fennállnak vagy visszerék is társulnak hozzájuk, amelyek a HKO szerint energetikailag legyengült szerv jelenlétére utalnak. A legyengült szervet aszerint tudjuk beazonosítani, hogy a visszer melyik meridiánon helyezkedik el – az esetek túlnyomó többségében pont a kiegyensúlyozatlan máj pályáján fogjuk megtalálni.





- » CYTOSAN – a termék legfőbb összetevője egy humin- és fulvosavakból álló, bioaktív komplex. A CYTOSAN nemcsak alaposan méregteleníti a májat (aminek köszönhetően támogatja az emésztést), hanem hatékony antioxidáns is egyben. A legkönnyebben felismerhető jele annak, hogy a CYTOSAN-ra van szükség, ha a bélrendszerből spontán, hangos „korgás” hallatszik.
- » PROBIOSAN INOVUM – egyedülálló probiotikumok (a tíz legfontosabb baktériumtörzs), inulin és chlorella elegye, amely méregtelenítő hatásának köszönhetően hozzájárul a máj egészséges működésének fenntartásához. A PROBIOSAN-t használhatjuk a REGALEN-nel, vagy 7-10 napig szedhetjük önmagában is, mielőtt a két terméket együttesen kezdenénk el alkalmazni.
- » REVITAE – érdemes tisztában lenni azzal, hogy a máj működését különböző stresszfaktorok befolyásolhatják, ezért a kimutatható szervi ok nélküli emésztési panaszok esetén ennek az étrend-kiegészítőnek szintén megvan a létjogosultsága. A REVITAE „helyre-  
ráz” bennünket, növeli a lelki, szellemi teljesítőképességet és az életerőt, ami fáradtság, illetve kimerültség esetén felbecsülhetetlen segítséget jelenthet. Ezt a készítményt elsősorban azért szeretem alkalmazni, mert segít

helyreállítani a lelki egyensúlyt, minimalisra csökkenti a stresszt, és támogatja a kognitív funkciókat. A krónikus stressz sokszor nagyobb kárt tehet a májban, mint egyéb toxinok!

- » Az úgynevezett „egészséges zsírok” pótlásáról sem szabad megfeledkeznünk! Az ómega-3 zsírsavak (például VITAMARIN étrend-kiegészítő vagy hidegen sajtolt bioolajok) kiváló támogatást nyújtanak a máj számára. Bizonyítottan csökkentik a májzsírosodás mértékét. Abban az esetben viszont, ha szervezetük nehezen emészt a zsírokat, először a MYCOPAN és REGALEN (ha átjárhatóvá kell tenni az emésztőrendszert) vagy a MYCOPAN és STIMARAL (ha meg kell erősíteni az emésztést) párosával kezdjük a kúrát, és majd csak később vegyék hozzá a VITAMARIN-t. Érdemes kipróbálni továbbá a SACHA INCHI olajat, amely akár 90%-ban tartalmaz ómega-3, -6 és -9 zsírsavakat, méghozzá ideális arányban, így szervezetünk akár 96%-ban is képes hasznosítani őket.
- » Az emésztés harmonizálása terén kiváló választás lehet még a MAYTENUS ILICIFOLIA gyógytea, amely hatékony segítséget nyújt emésztési zavarok, gyomorfekély, reflux, bélgázok, székrekedés esetén, egyúttal méregteleníti a májat és tisztítja a vért.
- » Akkor viszont, ha a legyengült emésztés miatt a gyomor nyálkahártyája szenved, elsődleges választásunk a VIRONAL gyógynövény-koncentrátumra essen. A VIRONAL remekül kombinálható a MYCOPAN-nal – ismét egy olyan páros, amely csodákra képes! Bár az emésztési folyamatok központi szereplői a lép és a gyomor, megfelelő működésükhöz elengedhetetlen a máj támogató szerepe, azon belül is elsősorban az emésztőrendszer átjárhatóságának kontroll alatt tartása.

### TÁPLÁLÉKBÓL ENERGIA

A máj túlzott terhelésének minimalisra csökkentése érdekében persze az is fontos, hogy egészségesen táplálkozzunk, rendszeresen mozogjunk, egyúttal, ha lehet, kerüljük a kémiai méreganyagokkal való érintkezést. Emellett ügyeljünk arra is, hogy elegendő rostot (naponta

legalább 30 grammot) vigyünk be a szervezetünkbe. A rostok magukhoz kötik az epét az emésztőrendszerben, elősegítve a koleszterin, a hormonok és a méreganyagok kiválasztását.

A hagyományos kínai orvoslás a táplálékból nyert energiát *Gu Qi-nek* (ejtsd: ku-csi) nevezi, amely szó szerinti fordításban „a mag energiáját” jelenti. A *Gu Qi* pedig a test teljes csíjének 70%-át teszi ki. A HKO szerint a Föld elem szervei (a gyomor, a lép és a hasnyálmirigy) a táplálékból nyerik ki a *Gu Qi*-t, majd továbbítják azt a test többi része felé, hogy létrehozzák a *Ying Qi*-t (jin-csi), azaz a belső szerveket tápláló energiát, valamint a *Wei Qi*-t (vej-csi), avagy az immunrendszert védő energiát.

A kínai orvoslás szerint testünk elsődleges védelmi vonalát az emésztés helyreállításával tudjuk leginkább megerősíteni. Ebben a küldetésben hatékony segítséget nyújthatnak a gyógynövényalapú STIMARAL cseppek.

### FIGYELJÜNK AZ ÉRZÉSEINKRE

Az érzelmek leginkább akkor válnak betegségek forrásává, ha szélsőségek vagy hosszú ideig uralják az életünket, esetleg mindkét jelző egyszerre igaz rájuk. Minden érzelemnek megvan a maga egészséges ellentéte. Ahelyett, hogy teret adunk a belső egyensúlyvesztésnek és a betegségeknek, irányítsuk az adott szervhez kapcsolódó mentális energiánkat a kreatív alkotás irányába. Például, ha évekig csak a haragot és a gyűlöletet táplálták, ezt az energiát felhasználhatják a személyiségefejlődés céljaira is. Képzeld el, hogy egy zöldellő erdőben sétálnak, vagy egy virágokkal borított mezőn szaladnak. Milyen érzéseket vált ki ez a kép Önökből? Szabadnak, magabiztosnak, megállíthatatlannak érzik magukat? Pontosan így éreznek, amikor a májuk harmonikusan működik.

Amennyiben májunk egészséges, bátornak, könnyednek, rugalmasnak, határozottnak, magabiztosnak és inspiráltnak érezzük magunkat. Könnyen hozunk bölcs, hatékony döntéseket, és tisztán látjuk a céljainkat magunk előtt.

MARTA NOSKOVÁ

Hogyan támogassuk a szervezetünket? (3.)

# Ha ránk tör a tavaszi fáradtság

Tavaszi – napsütés, lazább ruhák, több mosoly, kirándulások, madárcsicsergés, újjászületés. A természet felébred téli álmából, megrázza magát, megújul, kiszínesedik. Vegyük fel mi is a természet ritmusát, s hagyjuk, hogy egy kicsit újjászülethessünk! Ám, ahogy átkelünk a hidegebb, dermedtebb télből a friss energiájú tavaszba, érezhetjük, hogy több erőre lenne szükségünk.



## ÖSSZHANGBAN A TERMÉSZETTEL



A tavasz mindig egy új kezdetet szimbolizál, amihez igenis kell az indító energia. Még szerencse, hogy most is fordulhatunk segítségért a gyógynövényekhez és az ENERGY készítményeihez! A természet ritmusára hagyatkozva könnyebben élhetjük a mindennapjainkat. A téli szenderegés után a tavaszi időszakban pontosan most van itt az ideje annak, hogy magunk mögött hagyjuk azokat a testi, lelki szokásainkat, amik lenyomhatnak minket.

Nézzük meg, mely területeken, milyen módon tudunk segíteni a szervezetünknek, hogy legyőzhessük a tavaszi fáradtságot!

## Könnyebbség az emésztőrendszernek

Salakanyagok nemcsak a testünkben halmozódhatnak fel, hanem a lelkünkben is: fájdalmak, sérelmek, megbántódások, szomorúság, csalódások, tehetlenség és még sorolhatnám. Nem kötelező ezeket magunkkal cipelnünk, mint egy kövekkal megrakott hátizsákot, ami hol itt nyom, hol ott húz egy kicsit, de sehogy sem jó igazán.

Tavasszal és nyáron könnyebb megszabadulni minden olyan salakanyagtól, amely terheli az emésztőrendszert. A CYTOSAN ún. humin anyagokat, szilimarint és borostyánkősavat tartalmazó kapszula. Ezek a hatóanyagok tökéletes munkát tudnak végezni, ha a máj és az emésztőrendszer méregtelenítéséről van szó. A humin anyagok, humátok erősítik az immunrendszert, megvédik a sejtjein-

ket a különböző sugárzásoktól, vérhígító hatásúak, tehát fel tudják oldani a vérrögöket is. A humátok erőteljes antioxidánsok, valamint képesek megakadályozni a baktériumok, a gombák és bizonyos vírusok szaporodását a szervezetünkben. A CYTOSAN kapszulában található többek között a máriatövismag szilimarint nevű hatóanyaga, ami erősen tisztítja és védi, regenerálja a májsejteket.

## Finom és egészséges ételek

A természetes ízű és jó minőségű ételek, italok hozzájárulnak a szervezet egészségesebb rezgés szintjéhez. Jó példák erre az idénygyümölcsök és -zöldségek, az otthon csíráztatott csírák, az olajos magvak.

## Mozgás

Eleinte talán nehéz elkezdni, de az első néhány perc után már határozottan





választás, ami főként a májat és az epehólyagot regenerálja. A fentebb említett gyógynövények közül gyermeklancfűlevelet is tartalmaz, a többi csodálatos összetevője között. A pitypang az egyik legjobb májregeneráló gyógynövény; nagyon sokféle ásványi anyagot tartalmaz, virágzaskor pedig a levél C-vitaminban is bővelkedik.

A REGALEN az alábbi problémák esetén segíthet: ekcéma, allergia, emésztési nehézségek, étvágytalanság, epepan-gás, epekő, pikkelysömör, asztma. Támogatja a fertőző májgyulladás, sárgaság vagy a *mononucleosis* (EBV-fertőzés), esetleg alkohol, különböző gyógyszerek és toxikus anyagok által károsított máj regenerálódását emelkedett értékeket mutató májteszt vagy teljes kimerültség esetén. Felhasználhatjuk a szervezetben felhalmozódott salak- és mérgeanyagok eltávolítására, a sejtek regenerálására, az immunrendszer megerősítésére, a daganatos megbetegedéseknél alkalmazott orvosi terápia kiegészítésére. Mindemellett hozzájárul a szervezet teljes regenerálásához, megfiatalításához.

A nagy csalán megtalálható bizonyos ENERGY készítményekben is. Ezek közül a BETAFIT nagyon jól szolgálhatja az egészségünket tavasszal is. A BETAFIT kapszula legfőbb összetevője az erőteljes antioxidáns cékla. A cékla bővelkedik a következőkben: B-vitaminok, C-vitamin, folsav, szilícium, kálium, vas, cink, magnézium, jód, réz. Támogatja a vörösvértestek képződését, regenerálja a májat, jótékonyan segítheti a szív- és érrendszer egészséges működését. A céklában található, betain nevű színezőanyag daganatellenes hatású. A BETAFIT segíthet a fáradtság legyőzésében, a fizikai kondíció javításában és életerővel tölti fel a testünket, amitől a lelkünk is jobban érzi magát.

### A ZÖLDEK EREJE

A csendes-óceáni Tajvan szigete kínálja a Föld legjobb minőségű Chlorella algáját. Forrásvíz által táplált, egyedülálló élőhelye adja a Chlorella mérhetetlen tisztaságát és hatékonyságát. Fontos vitaminok és ásványi anyagok forrása, emellett klorofillban és CGF növekedési faktorban gazdag. A TAIWAN CHLORELLA tisztítja és lúgosítja a szer-

vezetet, kivezeti a nehézfémeket a szervezetből, javítja a vér minőségét, jót tesz a bőr szépségének, hozzájárul a vércukor- és a koleszterinszint stabilizálásához, semlegesíti a szabad gyököket, támogatja a test regenerációját (akár betegségek utáni lábadozás során is), javítja a lelkiállapotot.

A SPIRULINA BARLEY megújítja a belső egyensúlyunkat, tisztítja a vért, a májat, a vesét, segíti a méregtelenítést, támogatja a fogyást, csökkenti a koleszterin- és vérsírszintet, gátolja a vérrögképződést, segít megelőzni a trombózist, infarktust és szélütést, javítja a keringést, csökkenti a magas vérnyomást, a vércukorszintet, javítja a vérképet, segít vashiányos vérszegénység vagy vérvesztés esetén, véd a szennyezett környezet és káros sugárzások hatásaitól, regenerálja a bőrt és a nyálkahártyát. Lassítja az öregedést, növeli az ellenálló képességet gyulladások és fertőzések esetén, csökkenti az allergiás tüneteket.

### ÚJ ERŐ A LÉLEKNEK

Nemcsak a lakást kell időnként kiszellőztetni, hanem a lelkünket is, hogy új erőre kapjon. Adódhat olyan élethelyzet, gondolat, amit nemigen tudunk megosztani másokkal. Én ilyenkor írok, írok és írok. Kiírom magamból a gondolataimat, a nehézségeket (amikről tudom, hogy a fejlődésemet szolgálják, de megélni nem könnyű ezeket az időszakokat). Megdöbbenő, micsoda összefüggésekre szoktam rálátni ennek a módszernek a segítségével! S persze nem őrizgetem az irományokat, hanem elégetem őket, hadd járjon át mindent a tűz tisztító ereje!

Bízom benne, hogy a lehető legjobban ki tudjuk aknázni a tavaszi energiákat arra, hogy valóban egyfajta újjászületésben legyen részünk!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

lehet érezni a boldogságszint emelkedését, a belső nyugalmat, a feszültségoldást, az energiánk áramlását.

### Vértisztítás

A tavasszal megjelenő gyógynövények szépen tudnak támogatni bennünket az átmenetben. Nemcsak maguk a hatóanyagok tesznek erről, hanem az a zsenge, energiadús kisugárzás is, ami jellemzi ezeket a növénykéket. A gyógynövények áldásos hatását tehát a tavaszi újjászületés során is kiaknázzhatjuk. Nagyon jó vértisztító többek között a diólevél, a csalánlevél, a gyermeklancfűlevél, a tyúkhúr.

### REGALEN ÉS BETAFIT

A hagyományos kínai orvoslás szerint a tavaszhoz a Fa elem köthető. Ilyenkor az ENERGY termékei közül a REGALEN bioinformációs csepp lehet a legjobb



Nőknek <sup>(17.)</sup>

# A nő egyedül van

Ebben a cikkben olyan területre merészkedem, amelyről szinte semmit nem tudok. Nem tudom, milyen lehet saját gyermek nélkül élni az életet, tudom azonban, hogy ez egy kényes téma, amelyről igenis beszélni kell.

## NÉHA NINCS KIVEL

Mindannyiunk ismeretségi körében van olyan nő, akinek nincsenek gyermekei, és nyilvánvaló, hogy nem is lesznek. Az ilyen nők aránya a mai modern társadalomban immár eléri majdnem a 20%-ot, ami gyakorlatilag azt jelenti, hogy minden ötödik barátnőnk gyermektelen. A gyermektelen nők aránya a fejlett országokban élő, felsőfokú végzettséggel rendelkező hölgyek körében a legmagasabb. Első pillantásra tehát úgy tűnhet, hogy ezek a nők mind karrieristák, akik önző módon csak saját magukkal törődnek, és nem akarják elrontani az alakjukat. Csakhogy a látszat csal! Ezt az utat ugyanis egyetlen gyermektelen barátnőm se választotta saját maga. A legtöbbször számtalan sikertelen párkapcsolaton van túl, vagy nem is volt semmiféle kapcsolata, ezért egyszerűen nem volt esélyük kívül összehozni azt a gyereket.

Sokszor, még ha van is partnere, akivel technikailag éppen elegendő vagyunk a szaporodáshoz, a dologba beleszólnak mindkét fél szülei, mert részben jogosan érzik úgy, hogy ez rájuk is tartozik. Ennek következtében egyszer csak már hatan vagyunk az ágyban, és ennyi ember érthető módon nem érthet egyet mindenben.

Én 24 évesen kezdtem először komolyan fontolgatni az anyaság lehetőségét. Édesanyám abban az időben 50 éves volt, és keményen a tudtomra adta, hogy ő még nem szeretne nagymama lenni. A nagyszülővé válás akkoriban elképzelhetetlen, és a maga módján megalázó gondolat volt a számára. Édesanyám hozzáállása megtorpanított, és az anyaság elképzeléséhez csak a harmincas éveimben tértem vissza. Éppen csak belefértem még az időbe... Azonban nemcsak a leendő nagyszülők ellenállá-

sa és egyet nem értése lehet elrettentő. Ugyanilyen nyomasztó lehet a folyamatos sürgetés és kérdezősködés is azzal kapcsolatban, hogy mikor érkezik már a régóta várt unoka.

Ezért, ha most abban a szerencsében van része, hogy élete termékeny időszakát éli, akkor hozza meg a döntést – ha szeretne gyereket, akkor szüljön, de ha nem szeretne, akkor ne! Végtére is ez a mi életünk, amely fölött senki másnak nincs joga dönteni, csakis mi magunknak!

## HA NEM MEGY

A gyermektelenség kérdése azonban sokkal nagyobb tabu azon nők körében, akik mindennél jobban vágyanak egy gyermekre, de ez valamilyen oknál fogva nem tud beteljesülni. A termékenységi ráta napjaink modern világában drasztikusan csökken, a toxikus terhelés nyomot hagy az ivarsejtek minőségén, az örökbefogadás nem való mindenkinek, és a mesterséges megtermékenyítés sem feltétlenül sikeres, sőt, nem is kockázatmentes.

Tegyünk hát meg mindent a termékenységet! Táplálkozzunk egészségesen, kerüljük a félkész ételeket. A hormonális egészség megőrzése érdekében kiemelten fontos az összetett szénhidrátokban gazdag étrend, tehát a főtt, egész gabonamagok fogyasztása. Lényeges az egészséges testzsírszázalék fenntartása (ami ideális esetben 20-25%), mert a túl magas és a túl alacsony testzsír egyaránt negatívan befolyásolja a termékenységet. Nem szabad megfélemlkezni a mozgásról és az izomtömeg növeléséről sem, mivel az segít a stabil hormonszint megőrzésében. Oda kell figyelni az alvásra is, és ápolni a mentális egészséget!

Támogassuk májunk működését, hiszen ez a szerv tisztítja meg a testet a mindenhol jelen lévő, hormonromboló



anyagoktól – ha tisztító kúrát szeretnénk végezni, az ENERGY készítményei közül a REGALEN nappali, és a CYTOSAN éjszakai használatát javaslom. A szervezet méregtelenítésére és a termékenységre jótékony hatással vannak az alábbi termékek: GYNEX, BETAFIT, ORGANIC CHLORELLA és HAWAII SPIRULINA, RAW AGUAJE, ORGANIC MACA. Olykor azonban nincs más választás, mint elfogadni, hogy az Univerzum más utat jelölt ki nekünk.

## MÁS KÜLDETÉS

Életünk során mindannyian végigjárjuk az elemek egyes stádiumait. A tüzes serdülőkor után köszönt be a Föld elem stádiuma, amelybe az anyaság révén léphetünk át a legkönnyebben. A Föld elem tevékenységei a gondoskodás és a szolgálat, ezért a gyermektelen nőknek rá kell találniuk a Föld elem érvényesülésének egy másik módjára, hogy összhangba kerüljenek a dolgok természetes folyásával, és ne rekedjenek meg a hiábavalóság érzésében.

Nem tudtam nem észrevenni, hogy azok a barátnőim, akiknek nincs gyermekük, egészen kivételes dolgokat tesznek, és hihetetlenül jók abban, amit csinálnak. Olyan vállalkozásokat vezetnek, amelyek valamilyen módon összefüggnek a segítségnyújtással, mások szolgálatával. Ők intuitív módon így teljesítik be női küldetésüket.

Ezért Te, Kedves nővérem, aki nem szeretnél gyereket, vagy nem lehet gyereked, soha ne feledd, hogy semmivel sem vagy kevesebb, mint mi, többiek, ha olyasmit csinálsz, amivel segítesz, ápolsz, gondoskodsz, óvsz, kényeztetsz vagy támogatsz és szeretsz másokat, mert ebben rejlik a női lét valódi lényege.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ











Egészségi probléma	Víronal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Complex	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticeleit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Greprofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	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	••	•			•		•	•	•		•	•	•	•	•					•	•	•		•	•	•	•	•	•						•	•	•				•		



# Lélek terv – erre az életre

A múlt hónapban megígértem, most folytatom. Mit mutat meg a születési dátum? Két fontos szempontból közelíthető a kérdés.



## SZÜLETÉSI DÁTUM

Két megközelítés, hogy mit mutathat meg a születési dátum:

» Terhelhetőség szempontjából – fizikai, érzelmi és intellektuális szinten mennyit bírunk el egy adott helyzetben.

» Sorstanilag mit választottunk erre az életre. Mit kell megtapasztalni, megvalósítani, megérteni, megfejlődni.

A Lélek leszületés előtt már tudja, hogy miért akar leszületni, mit akar megfejlődni. Születéskor a Kicsi Lélek anyát és apát választ. Ők adják az indulókészletet vagy szerszámoládát. Valóban sérülünk – többféleképpen, és ezáltal megoldókulcsokat programozunk magunknak.

## MIÉRT PONT EZ A CSALÁD?

Úgy hagyta abba az előző életét, hogy valamit nem oldott meg abban a családban. Egy tanulási folyamatot nem sikerült befejezni – de majd most!

Ismételni kell a tanultakat, hogy pontosan rögzüljön, mert a továbblépéshez biztosan kell tudni.

Választhat az előző életből ismert szereplőt, jutalomjáték életre, sorstani pihenőként.

Új feladatot indít, és ehhez erre a szülői mintára van szükség.

A születési dátumból meg lehet állapítani, hogy a Lélek milyen sorsfeladatot választott, és azt is, hogy ebben hol tart. Négy szakaszban meghatározható állomásaink vannak. Ez nem egységes, mindenkinek más! 18 évet betöltötte: nagykorú! Itt nem! Ez több, ez sorstani!

Ahhoz, hogy ezt megtudjuk, meg kell érteni a kódot, a születési dátumunkat. Izgalmas téma, megkönnyítheti az életünket. Átállíthatjuk a fejünkben az ítéleteinket, jobban megérthetjük életünk szereplőit, mert rálátásunk van, tudjuk, mit mutatnak nekünk az életünkben. Sokszor a megértés szükséges ahhoz, hogy képesek legyünk feldolgozni, változtatni. Az életünkben soha nincs büntetés, ahogy sokan hiszik, csak megoldani való feladat van.

## A MÓDSZER CÉLJA

A lélek terv módszere azt célozza meg, hogy felkészültebbek legyünk az életfeladatunkkal kapcsolatban. Valamit másként tudjunk tenni az alapján, amit megértünk, és segíteni tudjunk a szeretteinknek is, ha elakadnak. Ilyen elakadásokban a testünk üzen, ezeket jellegzetesen akkor vesszük észre, amikor tüneteink lesznek. Fájni kezd a „bőr-ruhában” a lélek.

Lehet, hogy a rezgésszint emeléshez KOROLEN-re van szükség. Esetleg düh, harag érzése, epés megjegyzés jellemző? REGALEN, CYTOSAN VAGY CYTOSAN INOVUM az elsődleges ENERGY segítség. Félelem lett úrrá rajtunk? RENOL cseppek a javaslatom. Szomorúság – VIRONAL lehet a megoldás.

Ezeknek a gyógynövénycseppeknek a hatásmechanizmusa, adagolása bővebben megismerhető egy-egy képzés alkalmával (a saját regionális klubját keresse)! Kiváló szakemberek, nagy tapasztalattal segítenek.

MOLNÁR JUDIT  
ENERGY klubvezető, Pécs



# Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
<b>BUDAPEST II. KER. KLUB</b>	Április 4., 11., 25., pénteki napok, 9.00-16.00 óra	<b>ALAPKÉPZÉS</b> / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: Az alapképzés témakörei, összefüggések, gyakorlati tapasztalatok.	1037 Budapest, Kunigunda útja 60., emeleti oktatóterem	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
<b>BUDAPEST VIII. KER. KLUB</b>	Április 23., szerda, 17.30 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Németh Enikő</i> ENERGY tanácsadó, klubasszisztens: Az öt elem alapú táplálkozás jelentősége a betegségek megelőzésében, a gyógyulásban és az immunrendszer erősítésében. (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
<b>NYÍREGYHÁZI KLUB</b>	Április 23., szerda, 17.00-18.00 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Ráczné Simon Zsuzsanna</i> természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Női dolgok – hormonegyensúly, változókor. Havi aktualitások. ENERGY termékek – mikor, mit és mennyit használjunk?	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
<b>SIÓFOKI KLUB</b>	Április 10., csütörtök, 18.00 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Szervezetünk tavaszi támogatása ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
<b>SZOLNOKI KLUB</b>	Április 15., kedd., 16.00 óra	<b>KLUBELŐADÁS</b> / <i>Dr. Kissné Veres Erzsébet</i> természetgyógyász: Az emésztés és az immunitás támogatása az ENERGY készítményeivel.	Szolnok, Arany J. u. 23., Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu szolnokegeszsseghez@gmail.com

## SZOMBATHELYI KLUB – ELŐZETES

### TANÁCSADÓKÉPZÉS

A szombathelyi ENERGY klub szervezésében szakmai képzést tartunk, amely immár harmadik alkalommal valósul meg városunkban. Az ENERGY tanácsadóképzés előző alkalmait 2022-ben és 2023-ban rendeztük meg, mindkét esemény nagy sikerrel zárult – harmincnál is több új ENERGY tanácsadóval gazdagodott közösségünk! A korábbi résztvevők között orvosok, gyógyszerészek és terapeuták is voltak, akik fontosnak tartják, hogy az alternatív gyógyászat területén is használható tudásra tegyenek szert. A képzések különlegessége a személyes jelenlét mellett az online részvétel – amire ezen a képzésen is lehetőséget biztosítunk.

Most ismét alkalom nyílik csatlakozni azok számára, akik szeretnék elmélyíteni tudásukat a Pentagram® regeneráció területén, betekintést nyerni a HKO alapelveibe, az ENERGY készítmények hatékony alkalmazásába.

**Időpont:** május 10-11.

**Helyszín:** ELTE Savaria Egyetemi Központ, Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.



**A képzés során mentorál:**  
*Ángyánné Gitika* természetgyógyász, kineziológus, ENERGY tanácsadó.

#### MIRŐL SZÓL A KÉPZÉS?

- » A hagyományos kínai orvoslás alapelvei. A HKO egy több ezer éves orvosi rendszer, amely az emberi test energiarendszerét vizsgálja. Alapelvei közé tartozik a jin-jang egyensúly, az öt elem tana és a meridiánrendszer.
- » Az emberi szervezet energetikai egyensúlyának helyreállítása, és a Pentagram® regeneráció, mely az ENERGY filozófiájának egyik alappillére, ami az öt fő szervrendszer és az elemek kapcsolatára épül. Célja a szervezet öngyógyító folyamatainak támogatása, az egyensúly helyreállítása és a méregtelenítés elősegítése.
- » Az ENERGY készítmények összetétele, hatásmechanizmusa, bioinfor-

mációs háttere. Az ENERGY készítmények gondosan válogatott, természetes összetevőkből állnak, működésük bioinformációs elvekre épül. Bemutatásra kerül, hogyan hatnak a szervezet energiarendszerére, milyen összetevőik vannak, és hogyan segítik az öngyógyulási folyamatokat.

- » Az ENERGY filozófiája és a holisztikus szemléletmód szerepe az öngyógyulásban. Az ENERGY holisztikus szemlélete az emberi szervezetet egységként kezeli, amelyben a fizikai, lelki és energetikai tényezők összefüggenek.

#### VÁRJUK SZERETETTEL:

- » ha érdeklí a holisztikus gyógyítás és a természetes gyógymódok,
- » ha természetgyógyászként, orvosként, terapeutaként, masszórként dolgozik,
- » ha szeretné bővíteni a tudását, és gyakorlati tapasztalatokat szerezni.



# Klubinformációk

## BUDAPEST XIV. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub  
1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a, fszt.1.  
ENERGY termékek értékesítése. Ingyenes, személyre szabott termékajánlás, szaktanácsadás. Klubprogramok. További információ: *Bódizs Tünde* klubvezető és *Várkonyi Edit* természetgyógyász  
+36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu  
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig.

## BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajógyógyászat  
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.  
Mindennél *hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között* ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.  
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.  
Előzetes bejelentkezés szükséges:  
info@nicehajgyogyaszat.hu,  
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,  
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.  
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu  
Nyitvatartás:  
Hétfő: 9.00-17.00 óra.  
Kedd: 9.30-17.00 óra.  
Szerda: 9.00-17.00 óra.  
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.  
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

## BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,  
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.  
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés, csak klubtagok és tanácsadók részére. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.  
További infó: *Czimeth István* klubvezető, *Koritz Edit*, 06 (70) 632-6316,  
energybuda@energyklub.hu  
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.*  
Mindennél *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 termékjavaslattal 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, valamint *Németh Imréné Éva* és *Németh Imre* klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu  
Nyitvatartás:  
Hétfő 10.00-16.30 óráig,  
Kedd 10.00-18.00 óráig,  
Szerda 12.00-19.00 óráig,  
Csütörtök 10.00-19.00 óráig,  
Péntek 12.00-19.00 óráig,  
Szombat 10.00-14.30 óráig.  
Április 18-21. között a klub zárva tart!  
Előzetes május 1-4. között a klub zárva tart!  
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google-keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalon található.

## DEBRECENI KLUB

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

## GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott 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/energygyor.hu

## KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.  
Mindennél *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 10., csütörtök, 16.00-16.00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.  
Tanácsadó orvos: *dr. Hegedűs Ágnes*. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges *Ficzere János* klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.

## NYÍREGYHÁZI KLUB

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

## PÉCS

Tompa Mihály u. 15.  
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termékajánlás az ENERGY termékeiből.  
Mindennél *hónap első hétfőjén, 17.00 órai* kezdéssel klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – termékajánlatok. Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zárásaként meditáció.  
További információ *Molnár Judit* klubvezetőnél.  
Nyitvatartás: H-P: 09:00-19:00, Szo.: 09:00-14:00  
Telefon: +36 30/253-1050  
E-mail: pecs@energyklub.hu

## SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (Bejárta a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. 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 Iringó* természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756  
m.marti1952@gmail.com  
Nyitvatartás: *hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.*

## SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., 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.  
*Ostorbáziné János Ibolya* klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com  
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra*

## SZOLNOKI KLUB

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

## ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.  
ápr. 7-én (hétfő) 17-18 óra: Mindent a cellulitiszról  
ápr. 8-án (kedd) 17-18 óra: Parazita szűrés  
ápr. 9-én (szerda) 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Földelés  
ápr. 12-én (szombat) 9.30-15.30 óra: Boszorkányszombat  
ápr. 14-én (hétfő) 17-18 óra: Személyes termékajánlás  
ápr. 15-én (kedd) 17-18 óra:  
Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs  
ápr. 16-án (szerda) 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése  
ápr. 22-én (kedd) 17-18 óra: Személyes termékajánlás  
ápr. 23-án (szerda) 17-18 óra: Hajproblémák szűrése  
ápr. 28-án (hétfő) 17-18 óra: Hogyan mérjük ingával?  
ápr. 29-én (kedd) 17-18 óra: Reflux szűrés  
A programok a résztvevők számára ingyenesek.  
A programokat vezeti: *Takács Mara* klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

## BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

## TANÁCSADÓKÉPZÉS

A Belvárosi klubban május hónapban újra tanácsadóképzés lesz, melynek időpontjai: *május 10., 17., 24., szombati napokon.*

*Május 31., szombaton:* Házipatika és az ENERGY termékek.

Jelentkezési határidő: *május 7-ig* (befizetés a klubban).

Várunk szeretettel minden érdeklődőt!

**Németh Imre, Németh Imréné Éva**  
klubvezetők

# Mik azok az aminosavak?

Az aminosavak a fehérjék építőkövei, mondhatni az élet építőkövei. Testünk kb. 60%-a víz és 14-16%-a fehérje, az aminosavak pedig a szervezetünket felépítő fehérjék alkotóelemei. Ebből is látható, hogy a víz után a legfontosabb építőköveink az aminosavak.



Bár a természetben több mint 700 féle aminosav található, de ebből a mai tudomány szerint a szervezetnek 20-22-re van szüksége.

A szervezetünkben megtalálható fehérjék össz tömege körülbelül 10-12 kg. A fehérjék folyamatosan lebomlanak és újjáépülnek, nagy részük újra felhasználódik a beépülés-kor, de egy kisebb rész elvész, melyet pótolni kell.

## LÉTFONTOSÁGÚ VEGYÜLETEK

Ezek a vegyületek szinte minden életfenntartó funkcióban szerepet játszanak. Az aminosavak szerepe rendkívül fontos és változatos, többek között az izmok, kötőszövetek, inak, csontok, haj, szőr szerkezeti elemei, a hormonok és az enzimek alkotórészei, szerepük van az immunrendszer felépítésében, és a különböző, sejtek közötti kommunikációban. Biztosítják a folyadék és sav-bázis egyensúlyt, fenntartják az érrendszer rugalmasságát.

Mi történik, ha nem jut a szervezet elegendő mennyiségű fehérjéhez, ezáltal aminosavhoz? A fehérjék bevi-

tele gyakran nem elegendő, jellemzően a szükségletekhez képest kevesebb kalóriabevittel is jár, ezért a tünetek sokszor átfedhetik egymást. Aminosavhiány esetén lecsökken a sejtek tömege, a folyadékok a sejtek közötti térbe kerülnek, ödéma jelentkezik a lábon és az arcon. Emellett zavart szenvedhet a vérképzés, a hormontermelés, csökken az immunrendszer védekezőképessége, a fizikai teljesítőképesség, romlik az emésztés és a felszívódás, tovább súlyosbíthatva a megbetegedést.

## ESSZENCIÁLIS AMINOSAVAK

Az aminosavakból 9 nélkülözhetetlen számunkra, azaz esszenciális: fenilalanin, hisztidin, izoleucin, leucin, lizin, metilalanin, metionin, treonin, triptofán és valin. Mivel a szervezetünk ezeket nem tudja előállítani, így mindenképp az elfogyasztott étellel kell bevinnünk. A nem esszenciális, vagyis nem nélkülözhetetlen aminosavakat az élelmiszerekkel elfogyasztott fehérjéből képes előállítani a szervezetünk azáltal, hogy átalakítja enzimek és hormonok segítségével olyan aminosavvá, amilyenre éppen szükség van.

Kutatások kimutatták, és jómagam is sokszor tapasztalom a hozzám for-

dulóknál, hogy az emberek többsége esszenciális aminosav-hiányban szenved, ami például csökkent immunitást, emésztési és termékenységi problémákat, depressziót, alacsonyabb szellemi éberséget, lassult növekedést és regenerálódást, valamint sok más egészségügyi problémát okozhat. Az esszenciális aminosavak mindegyike más-más szerepet tölt be a szervezetben, és ennek megfelelően változnak a hiány okozta tünetek is – ezt a méréseim alátámasztják. Manapság megváltoztak az étkezési szokásaink (az elmúlt években nem jó irányba), az élelmiszereink minősége is sokat romlott, ami nagyon leterhelheti a szervezetünket.

## AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

Mit tehetünk a fentiek kiküszöbölésére?

Ha aminosavhiány esetén a bevitelüket megnöveljük, akkor a szervezet gyógyulását és a szövetek helyreállítását meg tudjuk gyorsítani az adott területen, illetve akár fokozhatjuk az immunrendszer működését, az egészség megtartását. Ebben nagy segítségünkre lehetnek az ENERGY készítmények. Aminosavban gazdag többek között a HAWAII SPIRULINA, a SPIRULINA BARLEY, az ORGANIC GOJI, valamint az



ENERGYFOOD termékek közül a GAJA, a BUDDHA és a LAMA ESSENCE.

Ha a hiányállapot emésztőrendszeri felszívódási zavar következménye, akkor a CYTOSAN INOVUM kúra, valamint a PROBIOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM szedése mindenképpen indokolt.

Találkoztam testépítőnél olyan esettel, amikor aminosav- és fehérjetúlfogyasztás okozott problémát. Ez veszélyes, bizonyos mennyiség felett egészségkárosító hatással is bírhat. A túl nagy mennyiségű állati fehérje bevitele, az aminosavak nem átgondolt fogyasztása önmagában esetleg nem okozna gondot egészséges személyeknél, ugyanakkor általuk számos egyéb tápanyagot is bejuttathatunk szervezetünkbe (például

zsírok, koleszterin), amelyek következtében már egészségügyi károsodások jelentkezhetnek: túlsúly, elhízás, máj, vese leterhelése, károsodása.

### AMINOSAVAK A TÁPLÁLÉKBAN

Aminosavakhoz a táplálékokból származó fehérjék lebontásán keresztül jut a szervezetünk. Mind a növényi, mind az állati eredetű ételekben vannak aminosavak, eltérő mennyiségben és összetételben. A növényi szervezet az összes aminosavat elő tudja állítani, míg az állati (emberi) szervezet csak részben képes rá.

Az állati eredetű fehérjék több esszenciális aminosavat tartalmaznak,

mint a növényi eredetű fehérjék. Magas a fehérjetartalma az állati eredetű fehérjék közül a tejnek, a marhahúsnak, sertéskarajnak, csirkemellnek, pulykamellnek, a májnak, a halaknak, a sajtoknak, túrónak. A növényi eredetű élelmiszerek közül sok fehérje található a burgonyában, a rizsben, a lisztekben, a borsóban, babban, szójában.

A szervezetünk egyedi, néha felfoghatatlanul bonyolultnak tűnő csoda, de odafigyeléssel, mértékletességgel, támogatással sokat tudunk tenni magunkért, hogy egészségben éljünk, sokáig.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ  
természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Siófok

## Bőrproblémák

Három évvel ezelőtt volt egy elég problémás terhességem, amely során nagy adag inzulinra és vérnyomáscsökkentő gyógyszerekre volt szükségem. Állapotom a szülés után rendeződött ugyan, de hónapokig elhúzódó bőrproblémák ütötték fel a fejüket, amelyekre semmilyen gyógyszer nem használt. Egy barátnőm javasolta, hogy próbáljam ki az ENERGY termékeit. Ő régóta dolgozik együtt Önökkel, és jól tudja, hogyan lehet a készítményeket megfelelően és

hatékonyan kombinálni. Azt ajánlotta, hogy tisztítsam meg a szervezetemet a REGALEN, a PERALGIN és a MYCOHEPAR segítségével, illetve a problémás bőrfelületeket a PROTEKTIN krémmel kezeljem. A készítmények pár hetes alkalmazása után a bőrproblémák láthatósága jelentősen csökkent!

A barátnőm által ajánlott készítményeket már két éve használom, és még mindig hatékonyak. Azóta több terméküket is kipróbáltuk a családban, többek

között a DRAGS IMUN-t, a GREPOFIT-ot és a FYTOMINERAL-t, melyek mindegyike kiemelkedő helyet foglal el a házi patikánkban.

KLÁRA VORÁČKOVÁ  
Kolinec



## Helicobacter

Nagyjából egy évvel ezelőtt kezdődtek a bal bordaív alatti fájdalommal kísért, súlyosabb emésztési problémáim. A gondot valószínűleg a sok stressz, a kiegyensúlyozatlan táplálkozás és a neurológus által felírt gyógyszerek kombinációja okozhatta. Mire a gasztroenterológiai kivizsgálás lezárult, és előírták a gyógykezelést, majdnem öt hónap telt el... Helicobacter-fertőzést állapítottak meg, és többfajta antibi-

otikumot kellett szednem. Állapotom valamelyest javult ugyan, de a panaszok folyton visszatértek, a szigorú diéta és a gyógyszerek ellenére is.

Véletlenül találtam rá a MYCOHEPAR készítményre, amelyet épp az emésztési panaszokra és a helicobacter ellen is ajánlanak. Megpróbáltam csökkenteni a gyógyszereket és kiváltani a MYCOHEPAR-ral. A MYCOHEPAR összetételét egyszerűen imádom: a süngom-

ba átjárhatóvá teszi az emésztőrendszert, a laskagomba oldja a görcsöket, a gyermekláncfű helyreállítja a bélmozgást, a macskagyökér pedig nyugtató hatású. Érzem, hogy jó úton haladok, hogy hamarosan teljesen elhagyhatom a gyógyszereket, és visszatérhetek a normál kerékvágásba.

MARIA POLÁKOVÁ  
Náměšť nad Oslavou

# Húsvéti lakomák Európában

A saját országunk húsvéti hagyományairól, ételeiről már sokszor írtunk. De vajon Európa más országaiban milyen fogásokat tesznek az ünnepi asztalra? Milyen szokások jellemzik Európa más nemzeteit? Lássunk néhányat közülük!

## NÉMETORSZÁG ÉS AUSZTRIA

Németországban nagycsüörtökön az ünnepi asztalról nem hiányozhatnak a húsmentes, zöld ételek, például a *Frankfurter grüne Sose*, azaz a hétféle fűszernövényből készült, frankfurti zöld mártás, amelyet főtt tojással vagy fehér spárgával tálalnak. A hagyomány szerint, aki nagycsüörtökön tojt tojást eszik, annak szerencséje lesz. Nagypénteken hal kerül az asztalra, nagyszombaton pedig elsősorban bárány és nyúl formájú kuglófokat, valamint gyümölcskenyeret sütnek a németajkú népek. Népszerű finomság az *Osterkranz* is, ami egy kelt tésztából készült, fonott koszorú. A három fonat a Szentháromságot jelképezi. A lakomákról a bárány sült vagy sonka sem maradhat el.

Locsolkodásra Németországban ne számítsunk, itt a húsvéti tojásokat és ajándékokat a nyuszi hozza a gyerekeknek, amelyeket a kertben rejt el. Az ünnephez játékok is kapcsolódnak, például tojásslájtó, tojásgurító vagy tojástörő versenyek. Vidám szokás a háztető feletti tojásdobálás, amelynek során a család egyik tagja megpróbálja áthajítani a tojást a ház egyik oldaláról a másikra, ahol a család egy másik tagja igyekszik elkapni azt. Amennyiben a művelet sikerül, a ház védetté válik a villámcsapásokkal szemben.

Húsvétkor a fákat is gyakran feldíszítik tojásokkal. Látványosak az *Osterbrunnen* nevű díszkutat is, amelyeket virágokkal és

dekorációkkal ékesítenek. Fontos hagyománynak számít, különösen az Alpokban, a fény visszatérését jelképező húsvéti tűz, avagy az *Osterfeuer*, amit nagyszombaton, napnyugta után gyújtanak meg.

## LENGYELORSZÁG

Elmaradhatatlan húsvéti fogás a *żurek*, ami egy rozskovászos, savanyú leves fehérkolbásszal, tojással, burgonyával. A lengyelek ünnepi asztaláról nem hiányozhat az egészséget és a szenvedést szimbolizáló torma. A sütemények tekintetében népszerű az *angusek*, a húsvéti bárány, és a *mazurek*, egy omlós tésztából készült kalács, amelyet különféle töltelkekkel, aszalt gyümölcsökkel, dióval és cukormázzal díszítenek. *Święconka*: nagyszombaton a hívők tömegesen vonulnak a templomba, hogy megáldassák azokat az ételeket, amelyeket húsvétvasárnap közösen fogyasztanak el a családdal.

## OLASZORSZÁG

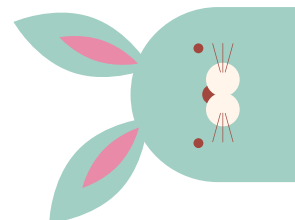
Az olasz húsvéti lakoma elképzelhetően zöld színű zöldségekből, leginkább zöld spárgából készített levesek, és sült bárányhús nélkül. Az egyik leghagyományosabb fogásuk a *torta pasqualina*, ami egy leveles zöldségekkel (például spenóttal vagy mángolddal), *ricottával*, sajttal és tojással töltött, rétes vagy leveles tésztából készült, sós pite. Az olaszok hagyományos húsvéti süteménye a *colomba pasquale*, a békét jelképező, galamb formájú, kelt tésztából sült

kalács. Krémmel, kandírozott narancshéjjal töltik, mandulás mázzal vonják be. Az olasz húsvéti ünnepek fontos része, amikor nagycsüörtökön a pápa 12 ember lábát mossa meg, a szerénység és alázat jeléül.

## EGYESÜLT KIRÁLYSÁG

Nagy-Britanniában a palacsinta-kedd jelzi a húsvét közeledtét. Ezen a napon, a nagyböjt első napja előtt, a britek hagyományosan palacsintát esznek juharszíruppal vagy citromkrémmel. Sőt, palacsintafutó versenyeket rendeznek, ahol a nők szoknyában és kötényben 400 métert futnak serpenyővel a kezükben, benne palacsintával, a templom előtt felállított célig. Ennek a tréfás hagyománynak az eredete egy legenda, mely szerint egy háziasszony épp palacsintát sütött, amikor meghallotta a gyóntató harang hangját, és futva indult a templomba – kötényben és serpenyővel a kezében.

Nagypénteken minden britnek *cross bunt* kell ennie, ami egy édes, kelt tésztából készült, mazsolával, kandírozott gyümölcsökkel és fűszerekkel gazdagított pufizsömlé. A britek hagyományos húsvéti főétele a sült bárány édesburgonyával és tavaszi zöldségekkel. Húsvétvasárnap tartják a gyerekek kedvenc játékát, a tojásvadászatot (*egg hunt*). Már reggel nekilátnak a ház körül elrejtett csokoládétojások keresésének, amelyeket éjjel a húsvéti nyuszi rejtett ott el.





Egyszer Ausztriában ünnepeltem a húsvétot, ami csodálatos élmény volt. A nagyszombati tűzgyújtás az Alpokban felejthetetlen látványt nyújtott. Lenyűgöző, hogy a különböző nemzetek mennyire eltérően ünneplik a húsvétot!

Vidám és finomságokkal teli húsvéti ünnepeket kívánunk mindenkinek!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

### LENGYEL ŽUREK LEVES

HOZZÁVALÓK: 200 g szalonna, 1 nagy fej hagyma, 2 liter alaplé, 4 fehér kolbász, 4 burgonya, 1 sárgarépa, 300 g rozskovász, 2 teáskanál torma, 1 gerezd fokhagyma, 2 teáskanál szárított majoránna, 100 ml főzőtejszín, só, bors, 4 főtt tojás, metélőhagyma.

ELKÉSZÍTÉS: Egy lábasban kisütjük a felkockázott szalonna zsíráját, amelyen üvegesre pirítjuk a hagymát. Felöntjük az alaplével. Egyben beletesszük a kolbászokat, 20 percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a felkockázott burgonyát és a felkarikázott sárgarépát, puhára főzzük. Belekeverjük a rozskovászt, az átnyomott fokhagymát, a majoránna, és további 5 percig főzzük. Levesszük a lábast a tűzről, kivesszük a kolbászokat, és belekeverjük a levesbe a tejszínt. Sóval, borssal ízesítjük. A főtt tojásokat és a kolbászokat felvágjuk, a tányérokra tesszük, rámerjük a levest. Metélőhagymával díszítjük.

### FRANKFURTI ZÖLD MÁRTÁS

HOZZÁVALÓK: 5 tojás, 1 kávéskanál csípős mustár, 100 ml olaj, 200 g tejföl, 150 g zöld fűszernövény: turbolya, petrezselyem, bojtorján, sóska, metélőhagyma, zsáza, borágó, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A tojásokat keményre főzzük, meghámozzuk, félbevágjuk. A tojásfehérjét apróra vágjuk. A sárgákat kikeverjük sóval, borssal, mustárral, hozzáadjuk

az olajat és a tejfölt is. A fűszernövényeket felaprítjuk, belekeverjük. Végül hozzáadjuk a tojásfehérjét. Salátaöntetként vagy főtt tojással és burgonyával tálaljuk.

### OLASZ TORTA PASQUALINA

HOZZÁVALÓK: 1 csomag leveles tészta, 4 evőkanál olívaolaj, 1 mogyoróhagyma, 1 gerezd fokhagyma, 800 g spenót (vagy mángold), 10 tojás, 500 g ricotta, 100 g parmezán, só, bors, szerezsendió.

ELKÉSZÍTÉS: 2 evőkanál olívaolajon megfuttatjuk az apróra vágott mogyoróhagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a spenótot, csipet szerezsendiót, és pár percig pároljuk. Sózzuk, borsozzuk, levesszük a tűzről, belekeverünk 3 tojást és a parmezán felét. Egy tálban simára keverjük a ricottát 2 tojással, a maradék parmezánnal, egy csipet szerezsendióval és sóval. A leveles tésztát 2 részre osztjuk. Az első darabot kör alakúra nyújtjuk, akkorára, hogy a szélei túlnyúljanak a kerek forma peremén, majd a tésztát megkenjük olajjal. Ráterítjük a spenótos keveréket, majd az ízesített ricottát. Egy kanállal négy mélyedést formázunk a masszában, és beleütünk egy-egy tojást. A másik darab tésztát is kör alakúra nyújtjuk, és lefedjük vele a tölteléket. A széleket összenyomkodjuk. A tésztát megkenjük felvert tojással, villával megszurkáljuk, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 45 perc alatt készre sütjük.

### BÁRÁNYSÜLT

HOZZÁVALÓK: báránycomb, 50 ml olívaolaj, 1 fej fokhagyma, rozmaring, kakukkfű, citromhéj, só, bors, 1 kg édesburgonya, 3 édeskömény, 250 ml száraz fehérbor, 250 ml alaplé.

ELKÉSZÍTÉS: A báránycombot egy órával a sütés előtt kivesszük a hűtőből, lehártyázzuk, bevagdossuk, majd alaposan bekennjük a páccal, amelyet olajból, a fűszernövények keverékéből, citromhéjból, sóból, borsból készítünk.

Az édesburgonyát megmossuk, héjastul negyedekre, az édesköményt félholdakra vágjuk, és betesszük egy olajjal kikent tepsibe, a félbevágott fej fokhagymával együtt. Megsórjuk még zöldfűszerekkel, meghintjük olajjal, sózzuk. Minderre rátesszük a báránycombot. A tepsit alufóliával fedve 45 percig sütjük, 180 °C-on. Ezután felöntjük borral és alaplével, és fólia nélkül egy órát sütjük (a comb méretétől függően). A hús belső hőmérsékletének el kell érnie a 70 °C-ot.

### CROSS BUN

HOZZÁVALÓK: kelt kalácstészta, mazsola vagy aszalt áfonya, kandírozott narancshéj, mixed spices angol fűszerkeverék (szegfűbors, szegfűszeg, gyömbér, fahéj, szerezsendió, koriander), 75 g finomliszt, 75 ml víz, 1 evőkanál méz, 1 teáskanál narancslé.

ELKÉSZÍTÉS: A kelt kalácstésztából (fűszerekkel, mazsolával és kandírozott narancshéjjal), melyet egy órát kelesztettünk, 12 pufizómlét formázunk, melyeket sütőpapírral bélelt tepsibe teszünk. Hagyjuk tovább kelni, közben lisztből és vízből pasztát készítünk, ezt habzsákba töltve keresztet nyomunk a pufikra. 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük. Még forrón megkenjük narancslével összekevert mézzel.



A fitoterápia szemszögéből (42.)

# A harag rossz tanácsadó

Néhány emberöltővel ezelőtt az elődeinket körülvevő tárgyakat kézi szerszámokkal készítették hozzáértő mesteremberek. Az öltözékek természetes alapanyagúak voltak, a bútorok és konyhai tárgyak is kézműves módszerekkel kerültek előállításra. Kultúrája volt a házi szövésnek, fonalkészítésnek, de tudtak foltozni, varrni, kötni, horgolni, hímezni, faszenes vasalóval vasalni. Természetes anyagokból voltak a használati tárgyak, az élelmiszerek vegyszermentesen kerültek ki a kertekből, az ételek egyedileg készültek a hagyományos tűzhelyeken, kemencékben.

„Talán ez jó kezdet ahhoz, hogy felfedezzék mindazt a gazdagságot, amelyet a mi ősi fűvésztudományunk nyújthat a számítógépek korában...”

(Leon Petulengro)



Az ipari, technikai, vegyipari, informatikai fejlődés alapvető változást hozott életünkbe, gyorsasága hatványozott, alig lehetett (ma is alig lehet) követni.

Gondoljunk csak az elektromosság elterjedése okán történt változásokra! Ma már egy áramszünet is károsan korlátoz bennünket tevékenységeink végzésében. Kérdés, hogy tudtunk-e alkalmazkodni ehhez a nagyléptékű változáshoz? Az évezredes, ősi életritmust követve, az emberek alkalmazkodtak a négy évszak változásához minden tekintetben. Ezt egy mára sokszorosára felgyorsult életvitel váltotta fel. Kapkodva eszünk, alig rájuk meg a falatokat, és nem feltétlenül minőségi ételeket, italokat viszünk be a szervezetünkbe, melyek gyakran tartósítószerektől sem mentesek, többségében nem mi készítjük, ismeretlen alapanyagokból. Mindezt bár jól tudjuk, de a lehetőség a változtatásra valamiért nem tudatosult eléggé, vagy a feltételei hiányoznak.

A következmény sajnos nem marad el: emésztési zavarok, puffadás, későbbi kiütések, viszkető bőrtünetek, fejfájás problémáit hozhatja magába – így

naponta szembesülhetünk újabb meglepő jelzésekkel. Ekkor már sürgető lenne az igény az azonnali változtatásra! A tavaszi méregtelenítés éppen aktuális, de a figyelmeztető tünetek miatt bármikor szükségessé válhat, főként akkor, ha gondjaink felerősödtek. Éljük a lehetőséggel!

## A MÁJ SEGÍTÉSE

A Fa elem szervei a hagyományos kínai orvoslás szerint a máj (*jin*) és az epehólyag (*jang*) energetikai pályáját érintik. A máj az aktív védelem jelképe. Az előrelátás, a jövő tervezése, a felszabadítás (méregtelenítő funkció) és a védekező energia tárolásának is az egyik helye. Valamennyi mozgást uraló szerv, így az izmok, inak, az epehólyag (kiürülés), a csí feladata tápanyagokkal ellátni a vért, és a toxinokat eltávolító sejtek termelése. Felelős a vér szűréséért, raktározásáért. Az epehólyag a májhoz szorosan kötődve felelős a dolgok működésbe hozásáért, a döntés és cselekvés elkezdéséért, az epe termeléséért, kiürítéséért.

Az ENERGY Pentagram® készítményei közül a REGALEN és a hozzá tartozó, azt tökéletesen kiegészítő PROTEKTIN gyógynövénykrém alkalmazásával segíthetjük a tisztító, méregtelenítő folyamat, a Fa elem hatékony működését.

Gondoljunk a használatára, ha emésztési zavarok, puffadás, az inak és inszalagok rugalmatlansága, fájdalom (megeőrltetés után) lépne fel, de akkor



is, ha erős fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, tisztító (méregtelenítő) hatást szeretnénk elérni.

Tavaszi méregtelenítés alkalmával naponta érdemes a máj-epe-hasnyálmirigy területére a PROTEKTIN krém felvinni, főként este, hogy a szervóra szerinti működésben is segítségére legyünk érintett szerveinknek. Ekcéma és akár viszkető bőrkiütések, akne, pikkelysömör, herpesz, allergiás kiütések, nehezen gyógyuló sebek, szemölcsök, csipések esetén is eredményesen használhatjuk, megnyugtatja az irritált bőrfelületet, akadályozza a gombásodás létrejöttét, méregteleníti a bőrt. Vitiligo kiegészítő szere lehet.

Hatékony a máj, az epe, a gyomor, a lép és a hasnyálmirigy rendellenességeinél, az adott szerv feletti bőrfelületen bemasszírozva energiával tölti fel azt. Segíthet a torokcsakra energetikai problémáinál (nem tudja kifejezni gondolatát, inkább elsírja magát), de fizikai fájdalomérzetet is csökkenthet e területen (torokfájás). Elalvási nehézségnél, gyenge látásnál, fáradt szemek esetén jótékony hatású, ha vékony rétegben, óvatosan felvisszük a szemhéjunkra a krémet este, lefekvéskor.

## HATÉKONY PROTEKTIN

Az alábbi gyógynövényi összetevőket találhatjuk a PROTEKTIN krémekben, amelyek biztosítékai a hatékonyságnak:

» Közönséges gyűjtőványfű (*Linaria vulgaris Mill.*) – külsőleg kiütések



- re, gennyesebsekre, duzzanatokra, aranyérre, visszérre, fisztulára, furunkulusra, sejtregenerálásra alkalmas hatóanyagokat tartalmaz.
- » Vérehulló fecskefű (*Chelidonium majus L.*) – fájdalomcsillapító, simaizom-görcsoldó. Epehajtó, hasnyálmirigy- és májműködésre, központi idegrendszerre nyugtatólag hat. Tejnedve szemölcsellenes, reuma, köszvény, bőrkiütés, ekcéma, allergia, penészgombák ellen hatásos.
  - » Nyúlszapuka vagy réti nyúlhere (*Anthylis vulneraria L.*) – nehezen gyógyuló sebek, lábszárfekély, fagyás, törés, felfekvés, égési sérülés és a bőr gyulladásaira alkalmas.
  - » Mezei zsurló (*Equisetum arvense L.*) – illóolajai, ásványi anyagai és alkaloid hatóanyagai sokasága erős vizelethajtó, vérzéscsillapító, antiszklerotikum és epetermelést fokozó szer. Szövetregeneráló, nehezen gyógyuló sebek, ekcéma esetén is.
  - » Háromszínű árvácska (*Viola tricolor L.*) – gyulladásgátló, diuretikus hatású, bőrelváltozások (ekcéma, akne, bőrvizketés) enyhítése esetére való szer, nyák- és illóolaj-tartalmával.
  - » Fekete nadálytő (*Symphytum off. L.*) – csonttörés, vérömleny, zúzódás, rándulás, ficam, mirigyduzzanat, visszérgyulladás, izom és ízületi gyulladás kitűnő szere.
  - » Tejoltó galaj (*Galium verum L.*) – vese, epe, máj és légzőszervi betegségek szere is. Vízhajtó, ödémás elváltozások, bőrpanaszok, sebek kezeléséhez használható.
  - » Nagybojtorján (*Arctium lappa L.*) – epeelválasztást serkentő, enyhíti a gyomor, bél, máj, epe panaszait, jó reumára és bőrbetegségekre. Bedörzsoló izomra, ízületre. Hajhullás, kopás fejbőr ellen.
  - » Virginiai varázsmogyoró (*Hamamelis virginiana L.*) – ősi indián gyógyfű, jótékony a vérkeringésre, vérzéscsillapító, gyulladáscsökkentő, erősíti az érfalet. Csillapítja a viszketést, mérsékli a gyulladást és összehúzza a bőrt.
  - » Kálmos (*Acorus calamus L.*) – külsőleg alkalmazva nyugtató, idegcsillapító, hatásos élőködők, tetvek és a ruh

- ellen. Segíti az ekcéma gyógyulását, erősíti az idegrendszert, reuma- és allergiaellenes, fokozza a bőr vérellátását. Fájdalomcsillapító, izomgörcsoldó.
- » Nehézszagú gólyaorrű (*Geranium robertanum L.*) – vérzéscsillapító, sebgyógyító, összehúzó, vírusellenes. Húgykő, vesebetegségek, ideggyulladások, isiász hatásos ellenszere.
- » Orvosi füstikefű (*Fumaria off. L.*) – erősíti a májat, görcsoldó, epehajtó. Bőrbetegségek legfőbb szere. Csökkenti a migrénes fájdalmat. Vértisztító, erősíti a vizeletkiválasztó és az emésztőrendszer működését, fokozza a bőr kiválasztását.
- » Japánakác (*Saphora japonica L.*) – keringésjavító és érfal-regeneráló rutint tartalmaz, mely pozitív hatású az allergiára, a magas vérnyomásra, fokozza a hajszálerek szilárdságát. Gyulladásgátló, bőrbetegségek ellenszere (pl. herpesz, aranyér).
- » Bajkái csukóka (*Scutellariae beicalensis*) – a HKO-ban immunmodulánsként alkalmazzák. Nyugtató, hűtő, erősítő, antioxidáns, gyulladáscsökkentő, allergiaellenes. Vizelethajtó, láz- és vérzéscsillapító, összehúzó. A májra gyakorolt védőhatása kivételes. Kedvező hatása a központi idegrendszerre.
- » Kecskeruta (*Galega off. L.*) – jótékony hatású az ekcémákra, regenerálja a bőrt.
- » Százszorszép (*Bellis perennis L.*) – hatóanyagai külsőleg különböző kiütésekre, ekcémákra, herpeszre és aknéra hatásosak.
- » Igazi édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra L.*) – gyulladáscsökkentő, görcsoldó, nyugtató. Külsőleg erős regeneráló, fiatalító hatású a bőrre. Ekcéma, kiütések, reumás fájdalmak esetére.
- » Csarab vagy seprővirág (*Calluna vulgaris L.*) – vese, vesehomok, húgyhólyaggyulladás, prosztatamegnagyobbodás, reuma, ízületi fájdalom és ödéma esetén hasznos. Jótékony hat bőrkiütésekre, aknéra.
- » Mandzsu arália (*Aralia mandshurica*) – serkenti a központi idegrendszert, javítja az immunrendszer működését, jótékonyan hat az egész szervezetre.

- » Sárkányfa nedve (*Dracaena draco*) – erős gyulladáscsökkentő, antioxidáns, antibakteriális, antivirális, sebgyógyító hatású. Elősegíti a bőr gyors regenerációját.
- » A PROTEKTIN krém növényi- és illóolajokat, vitaminokat, ásványokat, nyomelemeket és egyéb természetes anyagokat – pl. Podhájkska hőforrás termálvizét – és bioinformációt is tartalmaz.

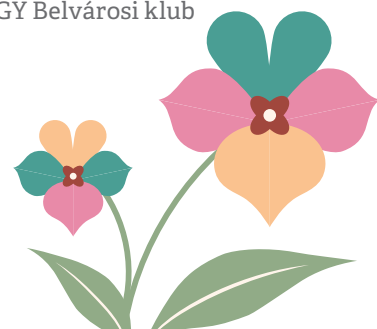
## ÉRZELMI TISZTÍTÁS

A PROTEKTIN krém legismertebb használata együtt történik a Fa elem Pentagram® koncentrátumával, a REGALEN-nel, mert amit belsőleg nem vihetünk a szervezetünkbe (racionális okokból), azt a PROTEKTIN krém szinte észrevétlen, szerényen lopakodó formában, ám erősen pozitív információként bejuttatja a testünk, lelkünk, szívünk zegzugaiba a bőrünkön keresztül.

A szervezetünk méregtelenítése nem csupán a táplálkozásról, a mozgásról és életmódváltozásról szól! Nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy talán a Fa elemhez kötődő érzelmi tisztítás a legfontosabb. Ezek az ismert érzelmek a düh, a harag, az irigység. Itt hívom fel a figyelmet arra, hogy a felsorolt érzelmek elfojtása is ugyanazon veszélyeket hordozza: megbetegít! Ne hagyjuk, hogy a harag eluralkodjon rajtunk! Intenzívebb formája, a „haragtartás” negatívan hat fizikai testünk működésére, konkrétan a Fa elem érintett szerveire.

A PROTEKTIN krém használata segít csillapítani ezeket az intenzív érzelmeket, beindítja a gyógyító és védelmi folyamatokat. Működésekor mindig a leggyengébb pontra összpontosít, és ott szinte azonnal kedvező a kifejtett hatása. Elősegíti, hogy kibontakoztassuk kreativitásunkat, alkotókészségünket, egyedi gondolkodásunkat, azt, hogy tevékenységünkre a kiegyensúlyozottság és stabilitás legyen jellemző. Gondoskodik arról, hogy ne elhamarkodott, indulati döntéseket hozzunk az életünkben, hiszen a régi közmondás is így szól: „A harag rossz tanácsadó!”

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



# Hawaii sugárzó energiája: Spirulina

Az ENERGY termékpaletáján találunk olyan készítményeket, amelyekre véleményem szerint nem is terápiás szerként kellene tekintenünk, hanem élelmiszerként. Ezek az ún. zöld élelmiszereink, melyek közé soroljuk az algákat is. Ebben a cikkemben a HAWAII SPIRULINA erényeit járjuk kicsit körbe.



## LEGJOBB MINŐSÉG

A spirulina alga rendkívül gazdag vitaminokban (A-, B-, C-, E-vitamin), ásványi anyagokban (vas, réz,

króm, nátrium, magnézium, cink stb.) és komplex, jól felszívódó növényi fehérjék forrása. Ezekkel ellentétben nagyon alacsony a kalóriatartalma, kevés keményítőt és zsírt tartalmaz. A benne található zsírok esszenciális zsírsavként vannak jelen, amik segíthetik a szívünk és az érrendszerünk egészséges működését.

Kutatók szerint a világ legjobb és egyben legtisztább minőségű spirulina algája a Hawaii-szigeteknél lévő vizekben él. Az ENERGY HAWAII SPIRULINA készítménye nem véletlen származik éppen erről a területről, hiszen a minőség kiemelten fontos. Különleges és egyedi termesztési körülményeinek köszönhetően a hawaii spirulina alga kétszer annyi biológiailag aktív hatóanyagot tartalmaz, mint bármely más területről származó spirulina. Ezen tulajdonságainál fogva a spirulina azon szerveknél és energetikai pályáknál

fejti ki leginkább a hatását, amik az erőnlétünk, a fizikai állóképességünk, a regenerálódásunk fokozásához kapcsolódnak: máj, epehólyag, szívburok, hármas melegítő, gyomor, lép-hasnyálmirigy.

## MIKOR HASZNOS ALKALMAZNI?

A következő egészségügyi helyzetekben, állapotokban lehet a segítségünkre:

- » magas fehérjetartalmánál fogva segíti az izomzat természetes felépülését,
- » különösen jó választás nagy munkahelyi terhelés, stressz és megerőltető sportteljesítmény esetén,
- » hozzájárul a vércukorszint stabilizálásához,
- » segíti az emésztést, így könnyebben tartható a számunkra megfelelő testsúly,
- » javítja a bél mikroflóráját azzal, hogy serkenti a lactobacillusok termelését,
- » erősíti az immunrendszert,
- » serkenti a nyirokrendszer dinamikus működését,
- » erőteljesen támogatja a sejtregenerációt, így lassíthatja a szervezet öregedését,
- » segíti a sebek gyorsabb gyógyulását,
- » a vastartalma elősegíti a vörösvértestek képződését, ami hozzájárul ahhoz, hogy kevésbé legyünk fáradékonyak, kimerültek,
- » hatékonyan lebontja a méreganyagokat, és azokat természetes úton választja ki a szervezetből.

A HAWAII SPIRULINA alga különleges, egyedülálló élőhelyén maximálisan feltöltődik a napsugarak erejével is. Ugyanezt a sugárzó életerőt adhatja át nekünk is, ha rendszeresen, vagy akár kúraszerűen fogyasztjuk.

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
ENERGY klubvezető, Balatonfüred





# Királyok és vándorok gyógynövénye

A közönséges párlófű vagy apróbojtorján története a fáraók koráig nyúlik vissza. Az egyiptomiak szent növényként tisztelték a párlófű gyógyító erejét. Hippokratész is említi, a bőrproblémák egyik ellenszereként. A középkori királyok talizmánként viselték, hogy megvédje őket a gonosz szellemektől.

Az *Agrimonia eupatoria* elnevezés is árulkodó. Az agrimonia a görög *Argemone* szóból eredhet, ami a szembetegségekre használt növények gyűjtőneve volt – és valóban, régebben ilyen célokra is alkalmazták. Az eupatoria jelző pedig Mithridatész *Eupator* pontoszi király előtti tisztelgés, aki a gyógynövények és mérgek kiváló ismerője volt. Régen sebgyógyításra, vérzéscsillapításra, fájdalomcsillapításra, sőt féleleműző teák készítéséhez alkalmazták. A népi gyógyászatban gyakran használták az élet-erő fokozásához és a gonosz szellemekkel szembeni védekezéshez. A HKO-ban több mint 2000 éve hasznosítják.

Az első írásos emlékek Európában az ókori Rómából és Görögországból származnak. Dioszkoridész, a híres római orvos említi a *De Materia Medica* című gyógyszerkönyvében. A gyógyászat fejlődésével egyre elterjedtebbé vált a kolostorkertekben, ahol a szerzetesek lázcsillapításra használták. Népszerűsége alábbhagyott ugyan, de a reneszánsz idején ismét újjáéledt. A növény újra megjelent a korabeli botanikusok írásaiban, és meghódította Európát. A XVIII.-XIX. században a gyógyszeripar is felfigyelt rá, ekkor végezték vele az első tudományos vizsgálatokat. Megjelentek a párlófűvet tartalmazó készítmények, amelyeket a népi gyógyítók a máj méregtelenítéséhez ajánlottak. A modern tudományos kutatások napjainkban igazolták a növény gyógyhatásait, így azt ma is fontos természetes eredetű étrend-kiegészítőként tartják számon.

## APRÓBOJTORJÁN

Közönséges párlófű (kínai nevén: *Xian He Cao*), más neveken apróbojtorján, királyné asszony káposztája, Szent Pál füve, hatyűfű, koldustetű a rózsafélék családjába

tartozó, élő növény. Rövid és sűrű gyökértörzsszel rendelkezik. Szára egyenes, enyhén elágazó és 30-100 cm magasra nő. Felszínét apró szőrök borítják, mely megóvjaa a növényt a kiszáradástól. Fogazott szélű levelei alul pelyhesek. Virágzata hosszú kalászból áll, amelyeken az apró, aransárga virágok spirálisan rendeződnek, és öt szirmból állnak. Júniustól szeptemberig virágzik, alulról felfelé haladva bontja ki virágait. Termése kaszat, amit horgas csészelelél vesz körbe, így könnyen megtapad az állatok szőrén, emberek ruháján, segítve ezzel az elterjedését. A kaszattermés belsejében található magokat kemény héj védi, így a magok rendkívül hosszú életűek. Előfordul rétek, legelők, erdőszélek és utak mentén, mészkőben gazdag talajokon, napsütöttekben. A párlófű ösvények mentén is gyakori, finom és jellegzetes illatáról könnyen felismerhető. Közép- és Dél-Európában, Ázsiában és Észak-Amerikában gyakori.

## EGYEDÜLÁLLÓ HATÓANYAGOK

A párlófűben találunk cserzőanyagokat, flavonoidokat, keserű anyagokat, illóolajokat, C-vitaint, vasat, magnéziumot, klorogén-, kávé-, urzol- és oleanolsavat. Kivonatai támogatják az emésztőrendszer működését, segítik a hasmenés, az étvágytalanság, a gyomor- és bélgyulladás kezelését. Hozzájárul a máj és az epehólyag megfelelő működéséhez. Enyhén vízhajtó hatású, támogatja a vesék méregtelenítését. Főzete csillapítja a torok és a hangszálak irritációját, megkönnyíti a váladék felkötését.

Az apróbojtorjából készült kenőcsök jótékonyak nehezen gyógyuló sebekre, égési sérülésekre, ekcémára, bőrgyulladásokra, ülőfürdőkbe keverve pedig csillapítja az aranyér okozta gyulladásokat



és a fájdalmat. A párlófűfőzet öblögetésre is kiváló, fogíny- és mandulagyulladás, afták és fogágybetegség esetén. Nőgyógyászati problémáknál gyulladáscsökkentő és antibakteriális hatása miatt hüvelyöblítőként is használják. A gyógynövény támogatja a nyirok- és immunrendszer működését. Az apróbojtorján tea nyugtatja az idegeket, és segít enyhén szorongás, álmatlanság esetén.

A növény föld alatti és föld feletti részei is felhasználhatók, de leggyakrabban a szárát, a virágait és a leveleit használjuk. A májműködés támogatásához a gyökereiből ajánlott teát főzni. Párlófűből készíthetünk teát, főzetet, tinktúrát, kenőcsöt, krémet vagy akár borogatást is. Az ENERGY készítményeinek sorából a REGALEN koncentrátum tartalmaz közönséges párlófűvet.

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



# Energyfood – a gyógyító étek

AZ ÖT ELEM SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT,  
BIORITMUS ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS

Tavaszi méregtelenítés – az első lépés a lét könnyűsége  
és a kirobbanó életerő felé!



## TAO ESSENCE

- » a HKO szerint összeállított, méregtelenítő smoothie
- » regenerálhatja a májat és az epehólyagot, harmonizálhatja az emésztést
- » támogathatja a vérképzést

