

vitae

 ENERGY

klub
magazin

Stressz és mosoly

Gondolatok ünnep előtt

Interjúink: merre tart az Energy?

Válaszol Marosi Zoltán, Ficzer János

Gyermekvárás – okosan

Készítmények szülés előtt és szoptatás idején

DECEMBER-JANUÁRI TERMÉKAJÁNLATUNK

A *Patkány* túl sok terhet nem cipel magával; nem is csoda, ha mindent időben el akar végezni. A fáradtságot a FYTOMINERAL segít legyőzni, és biztosan nem teszünk rosszat azzal, ha a szervezet működését meg támogatjuk egy kis zöld élelmiszerral. Akár hosszú távon a CHLORELLA, akár rövidebb időre a SPIRULINA segíthet ebben, vagy csak egy-egy alkalommal a BARLEY.

Csakhogy az a körülmény, hogy a *Patkány* néha megfélekedezik arról, mi a normális élet, nem biztos, hogy tetszeni fog a gyomrunknak. Időnként jelt adhat magáról, ezért csak óvatosan a karácsonyi lakomákkal!

Idén semmiképp se hagyja, hogy a karácsony ünnepi pillanatait beárnyékolja a stressz vagy a rohanás. Ha nem teljesen biztos abban, hogy megbirkózik a feladattal, bízza rá magát nyugodtan a GXNEX-re.

A vastagbélre nehezedő terhelés oka megegyezhet a gyomorproblémák kiindulópontjával, de a vastagbéllel kapcsolatban mindig fel kell hívni a figyelmet működésének lelki vonatkozására is: ki kell választani a rosszat, a salakanyagot, ki kell mondani a negatív érzéseket. Ilyen problémák esetében sokat segíthet a PROBIOSAN, mind fizikai, mind pszichikai síkon. Ha van lelki problémánk, semmi esetre se hagyjuk megoldatlanul, mert a félelem, amely a rossz dolgok miatt lesz úrrá rajtunk, fenyegetést jelenthet az utolsó, e hónapban megterhelt szervünkre, a húgyhólyagra, a Víz szervére, amelyhez a félelem tartozik.

A *Bivalyra* nehéz feladatok várnak, és a terhelések is ehhez mérten alakulnak. A problémák figyelmen kívül hagyása vagy megoldásuk elnapolása labilis helyzetbe vezethet az epehólyag, a szív, a lép, a gyomor területén, ráadásul folytatódik a húgyhólyagra nehezedő terhelés is. A Föld ereje mindezek mellett súlyosbíthatja a csontokkal és a mozgással kapcsolatos problémákat, főleg reggelente.

A január a Föld egyik legjelentősebb időszaka, amit a CYTOSAN képes leginkább kihasználni. A REGALEN-nel kombinálva megtámogathatjuk a Föld regenerációját, valamint a szervezet mérgeztelenítését. A két termék együttes használata azonban óriási erővel hat, ezért eleinte kis adagokkal kell kezdeni a kúrát.

Sokat tehet értünk a BIOMULTIVITAMIN is. Januárban előnyös az édes íz. Egy kis BIOMULTIVITAMIN a kompótbá, és máris kész a vitaminbomba, ráadásul még csak le sem hűtjük testünket a nyers gyümölcsökkel. A csontokkal kapcsolatos problémák esetében pedig – mint a Föld minden időszakában – a SKELETIN + ARTRIN kombinációt javasoljuk.



ÉLJÜK ÁT TELJES EGÉSZÉBEN A KARÁCSONYT

A burgonyasaláta kitűnő, a csodálatosan hímzett abrosz egyetlen folt nélkül díszleg az asztalon, a csomagolópapír színével és mintájával harmonizáló, színes szalagokkal átkötött ajándékok szépen sorakoznak egymás mellett, a feldíszített fa alatt. Minden úgy van, ahogyan lennie kell, Önt mégis hatalmába kerítheti az üresség érzése, a fáradtság vagy a kétségbeesés. Úgy érezheti, hogy valami hiányzik, és hogy a tökéletes karácsony illúziójáért túl sokat fizetett – méghozzá kimerültség, lehangoltság, szomorúság és be nem teljesült várankozások formájában.

Évről évre megígérjük magunknak, hogy idén szép, nyugodt, áldott karácsonyunk lesz, de az irányítás valahogy mindig kicsúszik a kezünk közül. Hogy lehet ez? Már alig várjuk a karácsonyi ünnepek békés, családi hangulatát, de mindig elfelejtjük, hogy nem valamiféle felhúzható játék vagyunk. Elfelejtjük, hogy karácsony előtt is szükségünk van egy kis megállásra, hogy pihennünk kell, energiát kell gyűjtenünk, észre kell vennünk saját szükségleteinket – függetlenül attól, hogy éppen milyen dátum szerepel a naptárban, hogy mit határoztunk el, vagy hogy mi mindent kell még megtennünk azért, hogy a karácsony a lehető legtökéletesebb legyen.

„Nem, idén csak kétféle sütit sütök, nem leszek rabszolga”, gondolja magában sok-sok nő ilyenkor. A valóság azonban az, hogy a dolgok ugyanúgy alakulnak, ahogy tavaly vagy tavalyelőtt – az asztal megint roskadásig tele van mindenféle földi jóval. Ugyanez vonatkozik a karácsonyi ajándékokra is: hiába határozzuk el, hogy az ajándékok csak jelképesek lesznek, hasztalan reméljük, hogy nem kell majd egyik boltból a másikba rohannunk, hogy szeretteinket valamilyen aprósággal, vagy – ami még jobb – saját magunk által készített, eredeti ajándékokkal lepjük meg. Ennek ellenére a színes kirakatok láttán mindig megadjuk magunkat, és elcsábulunk...

Próbáljuk meg idén mindezt másképpen – jobban, nyugodtan, szeretettel. És ami a legfontosabb: ne legyen lelkiismeret-furdalásunk, ha nem lesz minden száz százalékgig rendben. Engedjük el magunkat a karácsonyi ünnepek megelőző, nemegyszer idegtépő időszakban, és felejtjük el azt a tévhitet, hogy a karácsony a tökéletesen kitakarított lakást, a rengeteg ajándékot és a hihetetlen mennyiségű ételt jelenti. Szakítsunk időt magunkra és másokra.

Jutalmunk mindezért békés és nyugodt karácsony lesz...

Miloslava Martinková

SOKSZÍNŰ ÜNNEP



Ha minden kívánságom ilyen gyorsan valóra válna... Szeptemberi lapszámunkban azt írtam: törekszünk arra, hogy klubtársaink még több örömet leljenek a megújult magazinban. Majd így folytattam: „A legnagyobb lépést ebben az irányban persze majd akkor tesszük meg, ha átállunk a teljesen színes lapra. Bizom benne, hogy egy-két éven belül eljutunk ideig.”

Ha hiszik, ha nem, alig 3 hónap múltán, ebben a pillanatban Önök a *Vitae* magazin *magyarul megjelent első, teljesen színes számát* tartják a kezükben, ráadásul 32 oldalon! Óriási lépés ez még akkor is, ha egyelőre egyszeri alkalomra, az év végi ünnepekre szól. Megtiszteljük vele a jeles napokat, jobb kedvre derítjük kedves klubtársainkat, és reméljük: lapunknak méltó helye lesz az ünnep idejére tartogató olvasnivalók között.

Annál is inkább, mert ezúttal igazán nincs hiány tartalmas és hangulatos cikkek közül. A szerkesztő a bőség zavarával küzd, ha megpróbál kiemelni közülük néhányat. Mindenesetre mindkét interjúmat első helyen ajánlom figyelmükbe. *Marosi Zoltánnal*, a magyarországi ENERGY ügyvezető igazgatójával nem csupán a cég közel egy évtizedes fejlődését tekintjük át, hanem többek között megtudhatjuk azt is, milyen új termékek várhatók a közeljövőben. *Ficzere János*, a kazincbarcikai és a miskolci klub vezetője pedig egyebek mellett azt mondja el, miért választotta az ENERGY üzletet, és mitől jobb ez, mint más vállalkozások.

A debreceni Kovács házaspár cikkéből kiderül, milyen csodákra képes a mosoly. Mint írják: „Mosolyogni a legkönnyebb, ráadásul ingyen van.” *Kocsis Ilona* azt fejtegeti, rajtunk múlik, hogyan használjuk ki a stressz előnyös, jótékony hatásait. *Daróczy Zoltán* a Magyarország 50 pontján felállítandó békeoszlopok kapcsán testileg-lelkileg felemelő hatású japán szimbólumokkal ismertet meg bennünket. Végül ajánlom figyelmükbe a drágakövek gyógyító erejét ismertető cikkünket – sok más olvasnivaló mellett.

Kellemes órákat kíván a *Vitae* magazin társaságában, az ünnepi elcsendesedés és feltöltődés napjaiban:

Kürti Gábor, szerkesztő
kurti.gabor@energy.sk

CYTOSAN ÉS REGALEN KÉT SEGÍTŐTÁRS 2009 ELEJÉN

A 2009. év jó néhány nehéz feladatot tartogat számunkra. A Bivalynak, a nehézkes hajcsárnak nincs túl sok humorérzéke, és a jövő év uralkodója, a Föld sem érti a tréfát. Az uralkodó ráadásul éppen a Föld januári időszakában kérdezi meg tőlünk – utoljára ugyan, de kompromisszumot nem tűrően –, hogy kik vagyunk, hová tartunk, és mit is szeretnénk az élettől.

Ez elől a kérdés elől nem térhetünk ki. Nincs más választásunk, mint hogy őszintén belenézünk a bensőnkbe, ott megtaláljuk, amit keresünk. Ehhez megfelelő stabilitásra kell szert tennünk, hogy fel tudjuk dolgozni azt, amire önmagunknak rálelünk.

Ezért hasznos kivétel nélkül mindannyiunk számára, ha elővesszük a CYTOSAN-t. Ahhoz pedig, hogy könnyebben dönthessünk és ügyesebben tervezhessük a jövőnket, hívjuk bátran segítségül a REGALEN-t. A CYTOSAN és a REGALEN kombinációja hihetetlen nagy erővel ruház fel bennünket, éppen ezért nem árt a visszafogott adagolásuk.

Ismét felhívom a figyelmet, hogy e készítmények nemcsak a testünkre, szervezetünk méregtelenítésére (vér és belek) hatnak, hanem jelentős mértékben befolyásolják lelkiállapotunkat is. Éppen ezért körültekintően,

de biztosan és elszántan kell előrehaladnunk – úgy, ahogy a Bivaly, azaz a január és a következő év uralkodója is teszi.

A REGALEN-ből 3 cseppet fogyasszunk el este, elalvás előtt, mert így megtámogatjuk a máj működését. Ez a szervünk nemcsak a vér tisztításáért felel, hanem segít megoldani a problémákat, segít dönteni, illetve megtalálni a helyes stratégiát. A májnak pedig éjszaka van az energetikai csúcsideje (1–3 óra között).

A CYTOSAN adagolását kezdjük napi egy kapszulával, amit reggel vagy este, étkezés után vegyünk be. Használjuk ki azt is, hogy a CYTOSAN kiválóan oldódik. A fokozatosabb hatás céljából szórja a CYTOSAN kapszula tartalmát egy liter szénsavmentes vízbe, és a nap folyamán kortyolgassa el a sötétbarna folyadékot. Ha pedig elnevezi „cytokólának”, higgye el, hogy gyermekei is szívesen isszák majd, és szégyenérzet nélkül magukkal viszik az iskolába.

Kívánom, hogy januárban, a kezdet és vég eme nehéz időszakában sikerüljön megtalálniuk a helyes irányt, legyenek képesek határozottan elindulni az úton, és biztonságban odaérjenek hön áhított céljukhoz.

Tereza Viktorová

ÚJABB ENERGY BABA

Novemberben indított rovatunk folytatásaként, örömmel adjuk közre *Tóth Bernadett* fényképét. A kislány 2008. szeptember 14-én (a terhesség 38. hetében) született 3060 grammal és 49 cm-rel, tudósított az édesanya.

Tóthné Világi Rita a legelső kúrát KING KONG-gal végezte, a későbbiekben pedig mindig a kitesztelt módon szedte a VIRONAL-t, a FLAVOCEL-t, a BIOMULTIVITAMIN-t, illetve alkalmazta a CYTOVITAL krémet a hasára.

A terhesség előtt pár hónappal RENOL kúra történt, majd GYNEX-et, és FYTOMINERAL-t szedett. *A terhesség alatt* alkalmazott készítmények: FYTOMINERAL, FLAVOCEL, CYTOVITAL, SPIRULINA BARLEY.

„A terhesség alatt gyógyszeres társaságot nem szedtem, terhességi csíkok (striák) nem

alakultak ki a hasamon. Szülés után, jelenleg GYNEX-et és FYTOMINERAL-t szedek, a baba jól szopik!”, írja a boldog anyuka.



NYITVA TARTÁS

Kedves Tanácsadóink!

Értesítjük Önöket, hogy az ENERGY klubok országosan 2008. december 29-étől 2009. január 5-éig zárva tartanak!

A budapesti igazgatóság, a Róna utca 47/A. szám alatt december 23-án zárva tart!

**BÉKÉS, SZERETETTEL TELJES KARÁCSONYT
ÉS EGÉSZSÉGBEN, ENERGIÁBAN GAZDAG
ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁNUNK
MINDEN KEDVES OLVASÓNKNAK!**

BESZÉLGETÉS MAROSI ZOLTÁN ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓVAL

MERRE TOVÁBB, ENERGY?



Izgalmas időszakban, november közepén kerestük meg kérdéseinkkel a magyarországi Energy leányvállalat vezetőjét, Marosi Zoltánt. Szóba került a gazdasági válság esetleges hatása, a cég csaknem egy évtizedes fejlődése, beszélünk a várható termékekről, a cég fejlesztési stratégiájáról – és persze az emberi tényezőről is. Az ügyvezető igazgatóval a szerkesztő, Kürti Gábor készített interjút.

– A nemzetközi pénzügyi válság nyomán itt van a nyakunkon immár a gazdasági világválság is. Ez hogyan érintheti az ENERGY-t?

– Eddig még a válságnak semmilyen konkrét hatásait nem érzékeltek. Hasonlóképpen nyilatkoztak más ENERGY cégek vezetői is Szlovákiában, Lengyelországban, Csehországban. Ha az eladási számokat nézzük, akkor októberben a magyar cég nagyon-nagyon jó hónapot zárt, 15%-kal növeltük az eladásainkat a tavalyi év októberéhez képest, ami – úgy gondolom – igencsak figyelemre méltó szám. A nyári hónapok is fejlődést mutatnak az előző évihez képest.

„Az ENERGY-re... mindig jellemző volt a stabilitás”

– Az ENERGY-re egyébként – az anyavállalatra és a magyar cégre is – mindig jellemző volt a stabilitás. Amit elért eddig a cég, azt saját erőből érte el, és ehhez nem kellett külső segítséget, akár bankhitelt, akár másfajta pénzügyi segítséget kérni. Ennek köszönhetően nemcsak a magyar cég, hanem az egész cégcsoport nagyon stabil lábakon áll. Sikertült a gyártást is úgy optimalizálni, hogy azon készítmények esetén, amelyeknek az alapanyagait, a hatóanyagait 90%-ban a Távol-Keletről szerzi be a cég, a gyártást is logisztikai szempontból áthelyezte a Távol-Keletre, pontosabban Hongkongba. A hongkongi bázis léte a gyártás és a csomagolóanyagok szempontjából egyaránt fontos, hiszen meghatározza, hogy a cég miként tud takarékoskodni. Ez is hozzájárul a stabilitáshoz. Végül megemlíteném, hogy a magyar cég a kilencedik éve tartó, aktív működése után is még mindig fejlődőképes, és – a többi leányvállalathoz hasonlóan – többletbevétel képes elérni.

– Bőven akadnak tehát még tartalékok a fejlődésben.

– Az ENERGY-ben még bőven van potenciál. A legszorosabban együttműködő leányvállalatok – a szlovák, a lengyel, a román és a magyar – nagyon dinamikusan fejlődik, és mindegyik cég külön-külön is stabilan is megáll a lábán, miközben erősíti a cseh anyavállalatot is. Megemlíteném, hogy Csehországban az ENERGY igen erős és meghatározó cég. Forgalmát tekintve nagyságrendekkel nagyobb, mint jelenleg a magyarországi. Igaz, kb. 7 évvel előbb alakultak. Ide tartozik a gazdasági környezet is, hiszen náluk más az adórendszer, a járulékfizetési előírások, illetve a táplálékkiegészítőkkel kapcsolatos, a miénknél rugalmasabb szabályozás. Bár igen hasonló a kultúra, a gazdasági helyzet, a cseh emberek nagy része mégis más, egészségügyi tudatosabb szemléletet tanúsít a táplálkozást, a betegségmegelőzést illetően.

– Ha tehát a jövőt, a gazdasági mutatókat nézzük, akkor a cégnek igen jelentős tartalékaik vannak. Ha a gazdasági válságnak drasztikusabb hatásai nem lesznek Európára, akkor az árainkat is a hagyományaink szerint, kedvező szinten tudjuk tartani.

– Ha jól gondolom, az emberek értékrendjében, fogyasztói kosarában az ENERGY készítmények megvásárlása nagyjából ugyanaz a kategória lehet, mint az alapélelmiszerek vagy a legszükségesebb gyógyszerek beszerzése. Magyarán: az ilyen jellegű költségeket nem sorolják hátrább, az extra vagy luxuskiadások közé.

– Valóban így van. Amellett, hogy a készítmények ára rendkívül kedvező, hosszan tartó

„Az ENERGY prémium kategóriát képvisel az étrend-kiegészítők között”

kúrúra lehet őket használni, hiszen több mint egy havi adagot tartalmaznak. Az ENERGY prémium kategóriát képvisel az étrend-kiegészítők között. Prémium kategória a hatóanyagot illetően, a csomagolóanyagokkal, a kiegészítőkkel kapcsolatban is, emellett a termékekhez kapcsolódó szolgáltatások is a prémium kategóriába tartoznak. Ezért is kell nagyon ügyelnünk arra, hogy biztosítani tudjuk a folyamatos ellátást. Sokkal nagyobb a felelősségünk, mint más cégeké, amelyek egy-két komponensű készítményekkel lépnek a piacra. Aki elkezdji fogyasztani a mi termékeinket, az úgy gondolja: mindig kell

hogy legyen belőlük tartaléka otthon, a házi patikában.

– Nézzük az érem másik oldalát. Várhatóan jelentősen nő a munkanélküliség, vagyis kevesebb embernek lesz módja, hogy bizonyos dolgokat megvásároljon, mint eddig. Ez vajon érezteti-e majd a hatását az ENERGY forgalmán?

– Pénzügyi elemzők szerint az egészségügy mindig olyan terület, ahol az ilyen visszaesést sokkal kisebb mértékben prognosztizálják. Egyelőre a pénzügyi szaktekintélyek azt mondják, hogy a gazdasági válság fékező üzemmódban van. A piacok közösek, és a piacokat irányító nagyhatalmaknak az érdekük az, főleg az Európai Unión belül, hogy a kereskedelem minden tagállamban élénk legyen.

– A magyarországi ENERGY cég lassan 10 esztendővel lesz. Milyen változások láthatók a kezdeti termékkálához képest? Meddig jutottunk el az indulás óta?

– Közel tizedik éve, hogy az ENERGY megjelent Magyarországon. 1998-ban alakult az első cég, amely két évig működött és inkább csak piackutatással foglalkozott. Jómagam 2000 augusztusában csatlakoztam a céghez, akkor kértek fel erre a cseh tulajdonosok. A termékkála az öt alapkészítményből állt, és abban az évben érkeztek meg a gyógynövénytartalmú krémek, jelent meg nálunk a Pentagram® krémcsalád.

– Ez volt akkor a termékkála? 5 plusz 5?

– Igen, mindössze ennyi. Arra törekedtünk, hogy erős szakmai bázist hozzunk létre, és



másképp működünk, mint más, hasonló profilú cégek, amelyek képzetlen ügynöki rendszerre alapozták a tevékenységüket. Láttuk a rossz példát, de csak annyit tudtunk: új megközelítésre van szükség ahhoz, hogy ez a termékcsalád megbecsülést szerezzen a piacon. Idővel aztán sikerült fontos régiókban olyan szakembereket találni, akik azonnal meglátták az ENERGY-ben a lehetőséget. Beveteleink nagy részét arra költöttük, hogy megfelelő szakembereket, specialista-

PRÉMIUM TERMÉKEK, ELHIVATOTTSÁG

kat keressünk, akiből nagyon kevés volt akkoriban Magyarországon.

- Visszatekintve azokra az időkre, néha magam is mosolygok azon, hogy milyen ismeretető anyagaink voltak. Ennek ellenére azért a cég igen gyorsan fejlődött, és ahol ezeket a készítményeket megismerték – bárhol az országban, – azonnal népszerűvé váltak, az emberek érezték jó hatásukat.

„A termékek hatékonyabbá váltak...”

- Történt-e még valamilyen fontos változás ebben a 8-10 évben?

- Az alaptermékek összetételét a cég időközben – minőségi szempontok figyelembevételével – megváltoztatta. Ugyanis 7-8 évvel ezelőtt az alaptermékek kevésbé koncentrált, juharszirupos oldat formájában léteztek. 2002 második felében a cég teljesen átalakította a kiszerezést, és hatékonyabb, koncentráltabb formában dobta piacra a Pentagram® termékcsaládot. A termékek hatékonyabbá váltak, jelenleg a hatóanyag-tartalomnak kb. 90%-a hasznosul, ami óriási szám. A 100 milliliteres kiszerezés helyett egy ideje már 30 milliliteres üvegekben jelennek meg, ami sokkal praktikusabb.

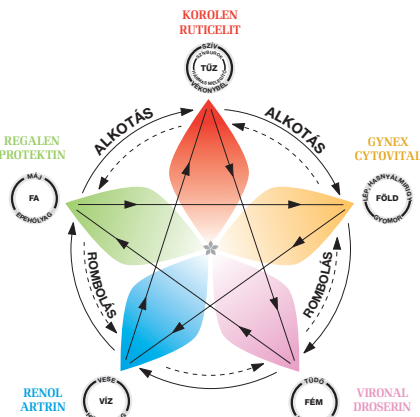
- A múlt után tekintünk a jövőbe: milyen új termékek várhatók, esetleg milyen új irányok a fejlesztésben?

- Mindig a megújulásra, a fejlődésre törekedtünk. A cég óriási energiákat fordít a fejlesztésekre, illetve a minőségre. Ha a készítmények hatóanyagainak beszerzése mellett – ami tiszta forrásokból, civilizációs szennyeződésektől mentes helyekről történik – rendkívül fontos, milyen csomagolóanyagot használ a cég, azt honnan vásárolja. Erre is nagy figyelmet fordítanak a tulajdonosok. A jövőben pedig mindig várhatók újabb termékek, hiszen az ENERGY talán az egyetlen cég a piacon, amely teljes regenerációban gondolkodik.

- Vagyis a készítmények az egész szervezetet regenerálják?

- Az egész szervezet regenerálására gondolok, komplex és holisztikus szemléletre, de a mikro- és a makrovilág összefonódására is – arra, hogy minden mindennel összefügg ebben a rendszerben, amiben élünk. Az ENERGY nemcsak a tüneteken próbál javítani, hanem összefüggésben látja az embert és a problémát. Kialakultak immár konkrét termékcsoportok, és a cég a megelőzés mellett az akut problémakezelésre is fókuszál. Léteznek különféle termékcsaládok más cégeknél is, de vagy nem tiszta forrásokat használnak, vagy olyan magas árkategóriában kínálják a termékeiket, hogy azok sokak számára elérhetetlenné válnak.

- A fejlesztés másik lehetséges irányát mindig az adja, ha időközben kiderül, hogy egy-egy készítmény sokoldalú felhasználhatóságát miként lehet továbbfejleszteni. Ezért beszélhetünk kétfajta fejlesztési útról.



Az egyik, amikor új termékkel rukkolunk elő. Ilyen a GERIATRIM elnevezésű készítmény, amely időskorúaknak ajánlott gyógynövény és vitamin komplex. Különféle svájci gyógyszergyártó cégek gyártanak hasonlót, és nagyon drágán, 10-15 ezer forintos nagyságrendben kínálják. Nálunk, az ENERGY-ben a megszokott, kb. 3500 forintos árkategóriában várható ennek a piacra kerülése, 90-es szemes kiszerezésben, 2009 első negyedévében. Szinte a GERIATRIM-mal egy időben vezetünk be egy másik új készítményt, a CYTOSAN FOMENTUM-ot. Nem véletlen, hogy ez utóbbinak CYTOSAN maradt a neve, hiszen szorosan kapcsolódik a humán tartalmú tözegyivonathoz készült, közkedvelt CYTOSAN kapszulához. A CYTOSAN sokoldalúságát ismerik a vásárlóink, fogyasztóink, és kreatív módon használják fel. Kozmetikai területen nehéz olyan terméket találni, amelynek a hatóanyaga tiszta volna, és nem tartalmazna szintetikus anyagokat. Nos, a csehországi fogyasztók különféle arcmaszkokat készítettek, keverték a készítményeket, a kapszulákat kibontva, saját maguk kreáltak nagyon ötletes termékeket. Így születtek meg az arcpakolások – a CYTOSAN kapszulát kibontva, összekeverve esetleg a CYTOVITAL krémmel. Használták ezt egyébként dunszt-kötésként is, zúzódásokra, borogatásra is. Számos területen vált be ez a felhasználók által „kifejlesztett” készítmény. Így jött létre egy por alakú termék, amelynek az állaga, a hatóanyag-tartalma nagymértékben hasonló a CYTOSAN-éhoz, de hígított formában állítják elő. A csomagolása pontosan megegyezik a CYTOSAN-éval, ugyanolyan dobozba kerül, és krémekkel keverve, arcpakolásként lehet majd használni.

- Prémium termékek mellé színvonalas ismertető szövegek dukálnak. Mostanában jelentek meg az új termékismertető lapok az 5 alapterméről, előtte adta ki a cég a megújított rövid termékkatalógust, és készül a hosszú termékkatalógus korszerűsített változata is. Más fejlődés is várható a marketingmunkában?

- 2009 tavaszán jelennek meg a tematikus prospektusok – olyan témákban, mint a szív- és érrendszeri betegségek, szívinfarktus, allergia, magas és alacsony vérnyomás, meddőség, klimax stb. Nemcsak termékekkel, hanem egyre jobb színvonalú információkkal

is szolgáljuk vásárlóinkat, mert az információs társadalom mai világában ezt ugyancsak elengedhetetlennek tartjuk.

- Sikerült egyfajta körképet felvázolni a cégről. Egy dologról nem beszéltünk még. Minden cég működésében, életében és hatékonyságában alapvető az emberi tényező. Mi jellemzi az ENERGY fogyasztóit, tanácsadóit? Gondolom, elsősorban rajtuk múlik, hogy a cég folyamatosan növekszik és erősödik.

- Mindig is csak csapatban tudtam gondolkodni, és úgy láttam: erős és jó csapatot kell létrehozni ahhoz, hogy sikereket érhesünk el. Véleményem szerint valóban különleges emberek alkotják az ENERGY szaknácscsodái bázisát. Nagyon fontos emellett a szakmai bizalom, a magas szintű ügyfélszolgálat, a prémium termék. Ami az ENERGY-nél nagyon jellemző, az a kiszámíthatóság, valamint az olyan ingyenes szolgáltatások, amelyek növelik a fogyasztók bizalmát a cégben.

„...elkötelezettség és magas színvonalú, hittel végzett munka...”

- Főként a tanácsadásról van szó?

- Az általános tanácsadásról, továbbá az előadásokról, illetve a készítményekkel kapcsolatos tanácsadásokról – ezek mind-mind ingyenes szolgáltatást jelentenek. Ezt a területet mindig bővítjük, most például az internetes orvosi tanácsadással is a weboldalaink. De elkötelezettség és magas színvonalú, hittel végzett munka nélkül mindez nem működne. Úgy gondolom, hogy a munkatársaink olyan emberek, akik arra törekcsenek, hogy a saját területükön belül magasabb színvonalon végezzék a munkájukat, és nem elsősorban az a céljuk, hogy minél több pénzt keressenek. Persze fontos a pénz is, az, hogy milyen színvonalon tudják a családjuk megélhetését biztosítani. Azt hiszem, hogy azok a cégek, amelyek sikeresek lettek, nem azért váltak sikeressé, mert mindig azt a trükköt keresték, hogy miképp csikarjanak ki minél több pénzt a vevőikből, hanem elhivatottság, szakmai megszállottság jellemezte a működésüket. Így érték el fogyasztóik, partnereik bizalmát. Az ENERGY-ben ugyanezt tapasztalom. Látom és érzem, hogy elsősorban az elhivatottság, magas szintű szakmai felkészültség, áldozatkészség jellemzi a kollégákat. Valósággal szerelmesek abba, amit csinálnak.

(kürti)



ENERGY

KERESSÜK LEENDŐ BARÁTAINKAT BÉKEOSZLOPOK ÉS -SZIMBÓLUMOK MAGYARORSZÁGON

Az ember is – mint a növény – arrafelé fordul, ahonnan fény és melegség sugárzik rá. Sajnos korunkat a mindennapok elszürkülése, az emberek egymástól való elhidegülése, önzése veszélyezteti. Ennek számtalan jelét lehet megfigyelni világszerte, de kis hazánkban is. Jómagam belülről vezérelt készlettel kerestem egy más utat, egy más irányt. A Sors megadta számomra.



„Sötétben és hidegben nem lehet élni. Meg kell őriznünk önmagunk és kapcsolataink fényét, melegét.”

A 21. SZÁZAD A HITEN ÉS SPIRITUALITÁSON ALAPULÓ, ISTENI TUDOMÁNY KORA

Be kell látnunk, hogy a tudomány nem korlátozódik csak az anyagi tudományra. A mentális és spirituális tudomány éppolyan szükséges. *A természet törvényei, az alkímia, a konstellációk és direkción tudománya ugyancsak a tudomány fajtái.* E tudományok képviselői ráébredtek a transzcendens erőkre, például a spiritualitásra, és az univerzum igaz törvényeit alkalmazzák, melyek hatással vannak a Földre is. Mikor majd az anyagi tudomány felfedezései, találmányai és tudósai újra figyelembe veszik a spiritualitást és az

igazság törvényeit követik, az emberiség felépítheti az „aranykor” és a béke világát.

Ha ez bekövetkezik, megérkezünk abba a korba, amely a 21. századhoz illően tele van az isteni energiával és szeretettel. Sőt ha ez a kor beköszönt, az embernek nem kell tovább elhanyagolnia igazi szellemi természetét. Mindezeknek az eléréséhez az embereknek például önismeretre, önmérséklésre is szükségük van: tudatosítaniuk kell, mit mondanak és mit gondolnak. Nagyon fontos, hogy folyamatosan a felemelő gondolatoknak szenteljék magukat.

Szavaink, gondolataink és tetteink nemcsak bennünket befolyásolnak, hanem – mint az élet valóságában jelen lévő energiák – a többi embert, állatokat és növényeket is körülöttünk. Sőt, hatással vannak a Földanyán végbemenő változásokra, akár az időjárásra is.

Kis hazánkban ez még megfoghatatlannak tűnik, de erre több példa is van világszerte. Jómagam is átéltem már hasonlót.

Újra Japánban jártam a nyáron.

Egy olyan hagyománnyal sikerült megismerkednem, amely az emberiség egészéhez szól – vallási, felekezeti, társadalmi és kulturális hovatartozástól függetlenül. Amely nem

csak egy áltanító elméjében megszületett spekuláció. (Számtalan példa található napjainkban arra, hogy lélekkufárok osztják a tanításokat.)

Ez a tradíció magasabb szférákból jön.

A BÉKEFÉNY ALAPÍTVÁNY CÉLJAI

1998-ban találkoztam a szervezet képviselőjével, majd 2000-ben voltam először az alapítvány meghívására a szentélyben.

Visszatérve Magyarországra, létrehoztuk a Békefény Alapítványt.

A Békefény Alapítvány elsősorban arra hivatott, hogy a Japánból elindult GOI *Béke Alapítvány* tevékenységét megismertesse Magyarországon, és ebbe a nemzetközi békehálózatba hazánkat is bekapcsolja. Mi, az alapítvány tagjai, szeretnénk munkánkkal elősegíteni a környezet védelmét, bolygónk élőlényének megbecsülését, a pozitív emberi kapcsolatok kialakítását, az egészség védelmét, valamint a szívből jövő, önzetlen segítség kiterjesztését.

Békevágunkat, harmóniára való törekvésünket jelképezik azok az oszlopok is, amelyek a Fuji-hegy lábánál születtek, és hosszú útjuk után Magyarországon is arra várnak, hogy hazánk 50 pontján három nyelven (magyar, japán, angol) hirdessék legfőbb vágyainkat: *„Béke legyen a Földön!”*, *„Béke legyen Magyarországon!”*

LÉGZÉS, HANGOK, MUDRÁK: SEGÍTŐ SZIMBÓLUMOK

Munkánkhoz hozzá tartozik *több szimbólum oktatása is*, melyek légzések, hangok és mudrák (különleges ujj-, illetve kéztartások – a szerk.) összehangolásával jeleníthetők meg. Ehhez kapcsolódik egy speciális japán kifejezés, az IN, amely rövidítés – arra a szimbólumra vonatkozik, amit gyakorlunk. Voltaképpen a kézzel végzett mudrák, az összehangolt, légzéssel kiadott hangok, mantrák rendszerének a neve.

Nézzük a szimbólumokat, a teljesség igénye nélkül.

Ware Soku Kami Nari:

A szimbólum minden ember számára szolgál, aki tökéletesíteni kívánja fizikai, lelki és szellemi énjét. A gyakorlatot mozdulatok, légzés és hangok alkotják, mindez egyfajta kozmikus nyelvként működik. Az IN gyakorlása által az ember magasabb szinten kezd létezni, és folyamatosan felfedezi valódi énjét.

A gyakorlat végzése által a fizikai test olyan energiát bocsát ki, amely harmonizálja a körülötte levő élőlényeket. A kibocsátott rezgés megegyezik az Univerzális Fény rezgésével.

Sok-sok emberre van szükség, akik a gyakorlatokat naponta ismétlik, így elősegítik az emberiség felemelkedését és probléma-





mentes áthaladását a harmadikból a negyedik dimenzióba.

Hito Soku Kami Nari:

Ez a szimbólum a másik ember szellemi fejlődését segíti.

Jin Rui Soku Kami Nari:

Ez a szimbólum az emberiség tudati felemelkedését segíti, az emberiség gondolkodásának tökéletesítésére szolgál, az örök igazságokat hozza felszínre, és a dualizmust csökkenti. Az IN végzése során kapcsolatba kerülünk az *isteni forrással*, és az *univerzális isteni energiát* a testünkbe vezetjük. Tudatosságunk és a fizikai testünk által új energiát hozunk létre. Igazságot, fényt és bölcsességet sugározunk az emberiség felé. Tisztítjuk és felemeljük az emberi tudatosságot, miáltal az emberiség ráébredhet az igazságra.

A speciális légzés gyakorlása által felbrazzthatjuk az „alvó” csakrákat. Ez olyan képességek kifejlődésével járhat, mint a végtelen intuíció és a végtelen tudás. Erőfeszítéseink révén ellenőrzést gyakorolhatunk saját testünk felett, és fokozottan beindíthatjuk a *belső öngyógyító folyamatokat* is.

Az IN végzésekor a kilégzéssel megszabadulunk a mérgeanyagoktól, és a belégzéssel

felemelő életerőhöz jutunk. Az IN gyakorlása közömbösíti a mérgeanyagokat, és azok magasabb energiává alakulnak át.

MI MINDENNEL FOGLALKOZIK MÉG AZ ALAPÍTVÁNY?

Az alapítvány egyéb tevékenységeihez tartozik még:

- » Nemzetközi összejöveteleken megismert információk átadása.
- » A lakosság egészséges életmódjához szükséges szemlélet kialakítása.
- » Kutatások az életmóddal és az egészség megőrzésével kapcsolatban.
- » Életvezetési, életmódbeli tanácsadás.
- » Kiadványok szerkesztése, terjesztése.
- » Környezetünk védelme, környezeti károsodások megelőzése.
- » Keresünk olyan személyeket, egyesületeket, intézményeket, amelyek szemlélete közel áll a fenti gondolatokhoz.
- Minden évben, folyamatosan indítunk előadás-sorozatokat, tanfolyamokat, életmódtáborokat az alábbi témakörökben.
- » Az önismeret ösvényein.

- » Parapszichológia a mindennapokban.
- » Öngyógyító csoportok különböző témákban. (A csoportokban végzett munka célja, hogy öngyógyító képességünket felerősítve, hatékonyabban tudjunk részt vállalni testi-lelki egészségünk megővésében, illetve helyreállításában. Elsajátítjuk, milyen gyógyteákat, táplálékot ajánlott fogyasztani, illetve mozgás- és önmasszázs gyakorlatokat végzünk. Tanulunk koncentrációs gyakorlatokat, valamint speciális zenei hangokat, amelyek a személyiségfejlődést is szolgálják.)
- » Természetgyógyász tanfolyamok kezdőknek és haladóknak.
- Az életmóddal kapcsolatos egyéb programokat is szervezünk.
- Minden érdeklődést és támogatást köszönettel fogadunk!

Daróczi Zoltán

a Békefény Alapítvány elnöke
Tel/fax: (52) 537-777, (30) 963-1635.
E-mail: mandalabio@t-online.hu
www.bekefeny.uw.hu
www.termeszetesgyogymodok.hu



KÖRÖMVIRÁG – GYENGÉD GONDOSKODÁS

A kerti körömvirág (Calendula officinalis) a fészekvirágtatúak családjába tartozó, kedves, egyszerű, egyéves növény, amely minden napsütötte kertben jól érzi magát, ráadásul a talaj minőségét tekintve sincsenek túl nagy igényei. Nagyjából fél méteres magasságig növekszik. Májustól októberig, esetleg novemberig szinte folyamatosan virágzó virágai sugárzóan sárga vagy sötét narancssárga színben pompáznak.

Virágait a teljes virágzás időszakában szokás begyűjteni, és árnyékos, sőt sötét, viszonylag hűvös és elsősorban szellős helyen érdemes szárítani. Ha a virágot szárítás közben túl sok fény éri, jelentős mértékben csökkenhet a hatóanyag-tartalma.

A körömvirág virágzatának rendszeres szedése elősegíti az újabb virágzást, ezért a kerti körömvirág virágzatából valóban nem lehet hiány. Nevét is annak köszönheti, hogy szinte állandóan virágzik. A *Calendula* név ugyanis a latin *kalenda* szóból ered, ami a mai *kalendárium* szó töve. A kerti körömvirág neve tehát azt fejezi ki, hogy a növény virágai tulajdonképpen egész évben rendelkezésre állnak (minden kalendáriumhoz). Ezt az egyéves növényt elég csak egyszer elültetni a kertben, mivel egy szezon alatt olyan sok, jellegzetesen csavart alakú magot produkál, hogy a következő évben egészen biztosan magától is kinő.

BELSŐLEG ÉS KÜLSŐLEG EGYARÁNT JÓ

A kerti körömvirág eredetileg a Földközi-tenger vidékéről származik, ahol még ma is nagy ültetvényeken termesztik gyógyszerészeti célokra. A körömvirág hagyományos gyógynövénynek számít, már a régi időkben is széles körben használták. Egyiptomban fiatalító növényként tisztelték, az ókori Görögországban és Perzsiában még a konyhában is felhasználták. A középkori Európa elsősorban a nehezen gyógyuló sebek, bőrbetegségek és olyan súlyos bőrsérülések esetében értékelte nagyra a növény képességeit, mint a harc során elszennvedett, vágott vagy szakított sebek.

A kerti körömvirág virágait belsőleg és külsőleg is fel lehet használni. A körömvirágból főzött tea tisztítja a vért és a nyirokrendszert, javítja az emésztést, az epehólyag és a belek működését, csillapítja a lázat, és jótékonyan hat a rendszertelen és fájdalmas menstruációra.

A körömvirág tea fogyasztása távolról sem olyan elterjedt, mint a körömvirágból készült pakolások, tinktúrák, olajok és maszkok használata. A körömvirágban levő hatóanyagok közül elsősorban a karotinoidekat kell kiemelnünk, hiszen ezek a természetes növényi színezőanyagok rendkívül hatékonyan képesek befolyásolni a bőr regenerálódását. A karotinoidek azonban kizárólag zsirokban oldódnak, ezért a kívánt hatást csak úgy érhetjük el, ha a szóban forgó anyagokat megfelelő közvetítő anyaggal vonjuk ki a körömvirágból.

KÖRÖMVIRÁG OLAJ ÉS KENŐCS HÁZI KÉSZÍTÉSE

Körömvirág olaj készítéséhez használjon minőségi napraforgóolajat. Forrássítsa fel 120 °C fokra, szűrjön bele egy marék körömvirág virágot, kb. fél órán át tartsa fenn az említett hőmérsékletet, majd vegye le a tűzről, és az olajat csak másnap szűrje le gézen át a virágról. A körömvirág olajnál egyes források szerint még jobb hatása van a körömvirág krémnek, amit kizárólag disznózsírból készítenek. Ez ugyanis nemcsak kiváló extraháló, hanem remek hordozóanyag is, amely nagyban hasonlít az emberi zsírszövethez. Ezért képes kitűnően felszívódni az emberi bőrben, és a mélyebb rétegekbe is hatékonyan eljuttatja a növény hatóanyagait.

A körömvirág krém készítése rendkívül egyszerű. Olvasszon fel disznózsírt forró vízben, adjon hozzá megfelelő mennyiségű, szárított vagy friss, apróra vágott, ledarált körömvirág virágot, és főzze lassú tűzön. Gézen szűrje át, és miután lehűlt, tegye hűtőszekrénybe vagy egyéb sötét, hűvös helyre. A körömvirág krémet különböző adalékanyagokkal is gazdagíthatja, amelyek támogatják gyulladáscsökkentő és sebgyógyító hatásait – propolisz tinktúrával, fekete nadálytővel vagy kamillával.

(Jó minőségű körömvirág krém a patikában vagy a gyógynövényboltban is beszerezhető – a szerk.)

GYÓGYHATÁSAI

A körömvirág krém meglepően gyorsan hat, és valóban széles körben használható. Kezelhetők vele apróbb bőrsérülések, horzsolások, zúzódások, illetve friss, nyílt és vérző sebek. Jótékonyan hat lábszárfekély, fel-fekvések, kemény, durva vagy töredezett bőr, valamint nehezen gyógyuló sebek esetén is. Kiválóan csillapítja továbbá az égési, fagyási, forrázási, kipállási sebek, bőrkiütések, valamint a túlzott napozás vagy sugárkezelés okozta fájdalmat. Jótékonyan hat visszértágulásra, aranyérré és érgyulladásra, valamint kiválóan alkalmazható a fáradt lábakra.

A körömvirág a fent említett esetek mind-egyikében felgyorsítja a gyógyulás folyamatát, segíti a szövetek vérellátását, és jelentősen visszасzorítja a gyulladással járó folyamatokat. Gombaölő és antibakteriális hatását (a *Streptococcus* és a *Staphylococcus* különböző törzseivel szemben) tudományosan bizonyították. Hatékony a fertőzésekkel szemben, ennek köszönhetően megelőzhető vele a sebek gennyesedése.

A kelta hagyományban a kerti körömvirág a *napot jelképező növény*, így minden olyan rituáléban jelen van, amelyet a Nap tiszteletére rendeznek (napfordulók és napéjegyenlőségek). A növény virágait tömjénbe, tisztító fürdőbe, valamint rituális tüzekbe dobták bele. A népi hagyomány szerint a bejárati ajtó fölé akasztott körömvirág véd a gonosz erőtől, a körömvirágos fürdő segít tisztuletet és csodálatot szerezni a fürdőzőnek, a párna alá tett körömvirág pedig látnoki álmokat hoz.

A kerti körömvirág hihetetlenül barátságos, élettel és gondtalan, gyermeki örömmel teli növény, amely felvidít és gyengéden simogat. Próbálja meg arcát körömvirággal végig simítani, azonnal megérzi a gyengéd érintést, amelybe Ön is biztosan már elsőre beleszeret.

Tereza Viktorová



A STRESSZ – NAGYÍTÓ ALATT IDEJE ELTÁVOLÍTANI RÓLA A NEGATÍV CÍMKÉT

„A stressz az étellel járó elhasználódási folyamat. Életünk lényeges eleme. A homeosztázist biztosítja a külső/belső tényezők változásával szemben.” Az idézet Selye Jánostól származik, aki 1936-ban így foglalta össze sokéves kutatási eredményeit *Életünk és a stressz* című könyvében.



Erre a cikkre készülve azon tűnődtem, hogy ha a stressz az életünk természetes része, miért kap mégis ennyire negatív hangsúlyt? Kézenfekvő magyarázatnak tűnik a következő.

Képzeljük el, hogy a Napot csak abban a vonatkozásban minősítenénk, hogy megéget, napszúrást és bőrrákot okoz. Minden mást kizárnánk. Bizonyára a Napot is a kerürendők listájára tennénk.

A TÉVES ÉRTELMEZÉS ÉS A FÉLELEM OKA

Valami ilyesmi történhetett a stressz élettelével is. A kutatások extrém esetekben vizsgálták, hogy a szervezet milyen specifikus reakciókkal válaszol a nem specifikus hatásokra, és milyen károsodások lépnek fel az adaptáció során. A fő hangsúly a kutatás céljából eredően a patogén, vagyis a betegséget okozó hatásra helyeződött, így az a tény, hogy a stressz életünk nélkülözhetetlen eleme, hangsúly nélküli maradt.

A stressztől való félelmünk, úgy gondolom, ebből a téves értelmezésből fakad.

Pedig a stressz egész életünkben „őrző-védő” szolgálatot teljesít. (Itt utalnék egy érdekes felismerésre. Selye János, aki kutatóorvosként a tényekre hagyatkozott, azt tapasztalta, hogy az élethez szükséges energiát a mellékvese biztosítja. A születésünkkor magunkkal hozott mennyiséget használjuk, amíg kitart. Az életünk vele együtt fogy el. Nem pótolható. Ez érdekesen rímel a hagyományos kínai orvoslásból – HKO – ismert tételre, miszerint a vese tárolja a magunkkal hozott, velünk született, ősi életenergiát.)

Látjuk tehát, hogy a stressz az egyensúly fenntartását szolgálja a változó külső/belső tényezőkkel szemben.

HOGYAN IS MŰKÖDIK AZ EGYENSÚLY?

A szervezeten belül állandóság (homeosztázis) szükséges a működéshez. Ez a szervezetünkben lévő, megközelítőleg 70%-nyi víz összetételének, mennyiségének, a sav-bázis egyensúlyának és a hőmérsékletnek az állandóságát jelenti. Bármelyik eltolódása kóros folyamatokhoz, működési zavarhoz vezet. Márpedig a környezet, amellyel kölcsönhatásban működünk, folyamatosan változik.

A +40 és a -20 fokban is 37 °C kell hogy legyen a belső hőmérsékletünk. Viszonylagos állandóságot fenntartani változó körülmények közepette – nem kis feladatot.

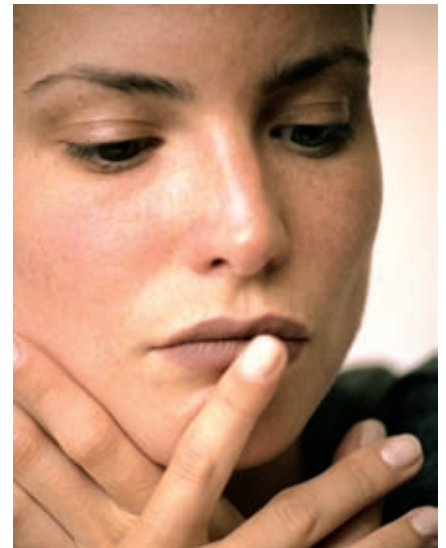
Ha valamilyen tényező az egyensúlyt veszélyezteti, a védelmi rendszer *alarm üzemmódra*, vagyis riasztásra kapcsol, hogy megszabaduljon a stresszt okozó tényezőtől (stresszortól). Ezt a stresszhormonok fokozott termelésével, vérbe juttatásával hozza létre, ami további ideg- és hormonválaszt indít el. A folyamat viszont átmeneti egyensúlyvesztéssel jár, amit ellenkező hatású hormonokkal korrigálni kell. Így áll helyre az egyensúly. Eközben a szervezet adaptálódik, amit tanulási folyamatnak is felfoghatunk.

Minden, ami a szervezetet válaszreakcióra készíti, stresszt idéz elő. De ki mondana le arról, hogy gyermeke megtanuljon járni, beszélni, írni, olvasni, eligazodni a világban? Vagy egy sikeresen megoldott feladat után érzett örömről? Vagy egy boldog együttlétről a kedvessel?

Pedig ez is stressz!

Van még egy „haszna” is a téves értelmezésnek. A negatív hatásokat túlhangsúlyozva találtunk egy olyan fantomot, akire/amire átháríthatjuk a saját felelősségünket. Széttárhajthatjuk a karjainkat, mondván: nem tehetünk semmiről, állandó stresszben élünk. (Még szerencse, mert stressz nélkül nem élnénk...)

A stresszor, amely a reakciót kiváltja, jöhet kívülről vagy belülről. De a reakció az enyém. Az én választásom az, hogy miképp és milyen mértékben reagálok. Így az *én felelősségem*,



hogy milyen kárt okozok magamnak. Ha ezt elismerem és elfogadom, a stressz többé nem lesz félelmetes ellenség, hanem az *élet sava-borsa*, ahogy Selye János jellemezte.

A LEGGYAKORIBB STRESSZOROK

Ez a tudás hozzásegíthet a könnyebb alkalmazkodáshoz (adaptálódáshoz), ezzel az életenergiánk gazdaságosabb felhasználásához. A stresszorok lehetnek:

- A. *külső tényezők*: Ezeket nem tudom közvetlenül befolyásolni.
- B. *belső tényezők*: Ezekre közvetlen befolyásom van.
- C. *Sajátos tényezők*: Ezek csak az enyémekek, az én életemből fakadnak.

Külső stresszorok:

- Időjárás
- Betegség
- Környezeti hatások
 - » zaj
 - » szennyezés
 - » elektromágnesesség
 - » negatív/durva emberek
 - » szintetikus anyagok környezetben, ruhában, táplálékban
 - » anyagi problémák
 - » szociális környezet
- Család – házastárs, gyerek, rokon
- Változás a család állapotában
 - » születés
 - » halál
 - » házasság
 - » válás
 - » különélés
- Munka – kollégák, főnök
 - » teljesítmény-, időkényszer
 - » monoton, kimerítő
 - » elismerés hiánya
 - » túlterhelés – fizikai
 - » szellemi
 - » munkanélküliség – aktív korban
 - » nyugdíjazás

Belső stresszorok:

Táplálkozás

- » túl sok
- » túl kevés
- » minőségileg silány
- » egyoldalú
- » rendszertelen
- » örömtelen

Mozgás

- » túl kevés
- » túl sok

Folyadékbevitel

Feldolgozatlan traumák

Céltalanság

Negatív/hibás attitűdök

- » irigység
- » önértékelési zavar
- » szorongás
- » halogatás
- » bosszúvágy
- » múlttal/múltban élés
- » önsajnálát
- » mások hibáztatása
- » megfelelni akarás mások igényeinek
- » negativitás

A fentiek hatása függ attól, hogy:

- » milyen az egészségi állapotunk,
 - » milyen az egy időben ható stresszorok mennyisége, intenzitásuk,
 - » korábban milyen mérvű stresszhatásoknak voltunk kitéve
 - » hogyan viszonyulunk most a stresszorokhoz.
- Mindannyian megtapasztaltuk már: meg-
esik, hogy az orkán sem árt nekünk, máskor
pedig egy szellőcske is ledönt a lábunkról.
Ha ilyenkor az előzményeket elemeznénk,
mindig fellelhető lenne több-kevesebb, nem
kívánt hatás.

Adódhatnak az életben nehezebb időszakok, amikor nem találunk ki egyedül az erdőből. *Ilyenkor segítséget kell kérni!* Minél hosszabb ideig bolyongunk egyedül, annál nehezebb a visszaút. Ne féljünk segítséget

kérni, de tegyük mellé magunkat is. Minden segítség annyit ér, amennyit saját magunk felhasználunk belőle. Helyettünk senki nem oldhatja meg a problémánkat, és nélkülünk sem oldódik meg. *Aktív közreműködésünk nélkül nincs változás!*

MILYEN SEGÍTSÉGET VEHETÜNK IGÉNYBE?

1. Táplálkozás, vízivás, táplálékkiegészítők

Ezekre érdemes először gondolni a nehéz időszakokban. Ilyenkor nemcsak a veseenergiát használjuk, hanem vitamin- és ásványi-anyag-tartalékainkat is alaposan megcsapoljuk, a sav-bázis egyensúlyunk eltolódik. Ha a működéshez szükséges feltételeket javítjuk, jobb eséllyel birkózunk meg a stresszrel.

Az ENERGY termékek:

- » tiszta, természetes forrásból származó alapanyagokból készülnek;
- » a homeosztázist segítő bioinformációk kódjait tartalmazzák;
- » fizikai szintünkön túl lelki és szellemi szinten is harmonizálnak.

2. Biofeedback terápia

A szervezet a homeosztázist igen finom rezgések harmóniájával tartja fenn. Megzavarásának következménye az egyensúly kibillenése. A biofeedback terápiával feltárhatók a zavaró tényezők és megfelelő rezgésekkel helyreállítható az egyensúly.

3. Relaxáció

Az izomtónus tudatos csökkentésével a keringés és az energiaáramlás javítható, a blokkok oldhatók.

4. Reflexológia, akupunktúra

A reflexónák, az akupunktúrás pontok stimulálásával oldja a stresszorok által létrehozott blokkokat.

5. Autogén tréning, agykontroll, önismereti tréning, családfeállítás, kineziológia

Aktív részvétellel segít feltárni a jelen vagy a múlt stresszorait, és megfelelő technikákkal feloldja azokat.

MINDENEKELŐTT ISMERJÜK MEG ÖNMAGUNKAT

Tegyük fel kérdéseket önmagunknak, ha elakadtunk.

1. Kivel, mivel van problémám? Mi a problémám? Miért probléma ez nekem? Az őszinte válaszok tüllendíthetnek a holtponton.
2. Önértékelés. Elégedett vagyok önmagammal? Milyen szeretnék lenni? Mivel akadályozom, hogy olyan legyek?
3. Életcél: rövid távú, középtávú, hosszú távú
4. Milyen értékek az iránytűim?
5. Megfelelően kommunikálok-e? Világosan megfogalmazom, hogy mi a problémám, mit szeretnék, miért szeretném?

A fenti gondolatok és szempontok figyelembevételével talán sikerült a stresszt kicsit „újrafényezni”, a hozzá méltó helyre emelni. Remélem, az olvasottak néhányuknak segítenek újragondolni dolgokat, vagy éppen iránytűként szolgálhatnak a jövőben.

Befejezésül mindannyiunk nevében egy fohászt küldök el:

Uram!

Adj bátorságot, hogy változtassak, amin lehet, Adj erőt, hogy elfogadjam a másíthatatlant, Adj bölcsességet, hogy e kettőt mindig meg tudjam különböztetni egymástól.

Kocsis Ilona
ENERGY klubvezető,
Győr



ZAVARJA ÖSSZE A VILÁGOT - MOSOLYOGJON!



„Nem oldhatjuk meg a problémákat ugyanazzal a gondolkodásmóddal, amivel teremtettük őket.”

(Albert Einstein)

Hogy miért választottuk éppen ezt a mottót?

Mert nem mindig könnyű. Mármint mosolyogni. Mosolyogni akkor, amikor a világ körülöttünk egyre kuszább, bonyolultabb.

Mégis – *mosolyogni a legkönnyebb, ráadásul ingyen van.* Korlátlan mennyiségű mosoly részvényhez juthat az Univerzum tőzsdéjén a nap 24 órájában. A részvényt átruházhatja szeretteire, sőt szabadon cserélgetheti szeretet, öröm, önbecsülés, önbizalom stb. részvényekre. Értékállóságára jövőnk ad garanciát. Ez a valaha létezett legjobb befektetés, mivel az egyik legkeresettebb fizetőeszköz. Érdeklődni a gondolatainknál lehet (a benső mosoly utáni ajtó jobbra). Figyelem! A mosoly részvény nem összetévesztendő a *bárgyú vigyorgás* részvényrel – utóbbival tőzsdénk nem kereskedik!

A fejlett társadalom befordult a világválság utcájába, sokak szerint ez az utca egyirányú, mások szerint zsákutca. Pihent agyúak szerint egyirányú zsákutca...

Létezik-e az egyén számára megoldás a helyzet kezelésére? S bár a probléma globális, mit tehetünk lokálisan, mi magunk?

Hazánkban is milliányi ember szorong: megmarad-e az állásom, tudom-e fizetni a hiteleimet, tudok-e majd enni adni családomnak – megannyi megválaszolatlan kérdés.

TÁPLÁLJUK TESTÜNKET, LELKÜNKET

Nagyon nem mindegy, milyen szellemi, testi-lelki állapotban vagyunk, hogyan gondolkodunk lehetőségeinkről, jövőnkéről. Így

vagy úgy, de berögzült, helytelen gondolatainkon változtatnunk szükséges. Persze ez alkati kérdés is: van, akinek könnyebben, van, akinek nehezebben megy.

Az ENERGY regenerációs készítményeivel energetikai rendszerünk helyrebillenthető. Cél a stabil lelkiállapot, harmonikus viszony a környezettel és önmagunkkal – pl. a VIRONAL, KOROLEN vagy a GYNEX megfelelő adagolásban történő használata lenyűgöző eredményeket produkál.

Olyan ez, mint az a ház, melyre évekig, évtizedekig nem költöttek, hagyták az állagát leromlani, megrepedt a főfala, az alapja, s ha jön egy földrengés, erősebb vihar vagy más romboló természeti erő – a ház leomlik. Míg azon az épületen, melyet jó gazda módjára gondozunk, állagát időről-időre övjük, legfeljebb néhány cserepet kell pótolnunk.

De többnyire a megrepedt házfalat, alapot is ki lehet javítani – nyilván nagyobb ráfordítással.

Így működik az ember is: nem tudjuk, mi következik, mit hoz a jövő – de ha testünket, lelkünket megfelelő módon tápláljuk, akkor a megoldások tárháza kinyílik előttünk. *„A kutat nem akkor kell megásni, amikor szomjasak vagyunk.”*

Őn szerint elég-e, ha a fal repedését úgy tüntetjük el, hogy elé húzzuk a szekrényt, vagy teszünk rá új tapétát?

Helyes-e, ha szintetikus szerekkel, adalékanyagokkal felfújít élelmiszerekkel, értéktelen, kártékony szellemi táplálékkal próbáljuk kielégíteni szervezetünk igényeit?

Az ENERGY regenerációs készítményei, egyedülálló természeti forrásai már bizonyítottak és bizonyítanak nap mint nap: *energiát adnak a tudatnak a problémák megoldásához, segítségükkel megújul a szervezetünk, javul az életminőségünk.*

Az ENERGY kimagasló energetikájú PENTAGRAM® koncentrátumai, kombinált és különleges alapanyagú készítményei segítene, hogy *életünknek alakítói és ne elszenvetői legyünk.*

A SAJÁT TAPASZTALAT ADJA A LEGERŐSEBB MEGGYŐZŐDÉST

A debreceni ENERGY klub vezetőiként sok kiváló szakemberrel állunk kapcsolatban. Büszkeséggel tölt el bennünket, amikor ezek a magasan kvalifikált gyógyítók örömmel sorolják gyakorlati tapasztalataikat az ENERGY készítmények alkalmazásával kapcsolatban. Így tesznek a tanácsadók, klubtagok is. Kiemelünk most néhányat a pozitív fogyasztói tapasztalatokból:

Egyik tanácsadónk kislánya két éves kora óta ENERGY termékfogyasztó (az édesanya

biológusnő). A most 4 éves gyerek huncut módon az óvodában társainak azt mondogatja, hogy ő azért nem szokott beteg lenni, mert GREPOFIT-ot szed. Erre szokták mondani: nem lehet elég korán kezdeni...

Egy 55 év körüli hölgy mesélte el tapasztalatait a VIRONAL-lal: az immunrendszere gyenge volt, és nem találtak az okát, ezért háromszor is csontvelőmintát vettek, ám ez nem hozott eredményt. Negatív vérkép lelet jelezte az immunrendszer problémáját. A fehérvérsejt-szám alacsony volt, 1,9–2,14 között mozgott. A VIRONAL-t kezdte el folyamatosan szedni. Egy hónap után az érték 3,54 lett, a következő vérvételnél pedig 6,1-re javult, ami már egészségesnek számít. A hölgy azóta is használja a VIRONAL-t, de a többi alapcseppet is kipróbálja, hogy azoknak is megtapasztalja a pozitív, regeneráló hatását.

Középkorú hölgy évek óta izületi gyulladástól szenved. Könyöke, lábujja és kezei erősen deformáltak, ami nagyban megnehezítette a mozgását, öltözködését, közlekedését. A rákterápiában használt citosztatikus gyógyszereket kapott. A SKELETIN-t kezdte el szedni, 3x1 kapszulas adagolásban, aminek a pozitív hatása már pár hét múlva jelentkezett. A deformálódás megállt, sőt az állapota javult: újra tudott cipőt felvenni, ismét képessé vált a tárgyak biztonságos megfogására, s újra járhatott lépcsőn.



Egy 40 év körüli nő *Helicobacter pylori* baktériummal fertőződött, amit a gyomrában mutattak ki. Többször végeztek gyomortükrözést, a baktériumszint a 4-es érték helyett 18-as volt nála. Többféle komoly gyógyszerrel próbáltak ezen javítani, de az állapota semmit nem változott. A CYTOSAN-ból szedett be két tégellyel, és a 4-es érték alá csökkent az eredménye. Nagyon örült, hogy meggyógyult, több ismerősének is ajánlotta már a készítményt.

Egyik terapeutánk kedvenc termékei közé tartozik a BALNEOL. Miután a fürdővízzel fölengedte a kádat, akkor döbbent rá, hogy elfogyott a fürdőolaj. Ekkor támadt egy mentőötlete, szétbontott egy CYTOSAN kapszulát, s ezt tette a fürdővizébe. Miután 20 percet töltött a kádban, érezte, hogy tisztul a szervezete, és fáradtan szállt ki a vízből. Éjszaka többször fel kellett kelnie, mert a pangó víz távozott a szervezetéből. A régebben fennálló, boka körüli duzzanata eltűnt. Azóta hetente kétszer CYTOSAN fürdőt tart, heti 1 alkalommal pedig a CYTOSAN és valamelyik PENTAGRAM® krém keverékével arcpakolást készít.

Ez a szakember Nelson-féle számítógépes állapotfelmérő géppel dolgozik, elmesélte az egyik páciensével kapcsolatos tapasztalatát. A beteg kismencedei és gát környéki gyulladással jelentkezett. Ezek székletürítésnél igen nagy fájdalmat okoztak, emiatt az illető visszatartotta a székletét. Így a vastagbél utolsó szakasza kritikus állapotba került, a keringés lelassult, s érrögök keletkeztek. Végül már sem ülni, sem állni, sem feküdni nem tudott, olyan fájdalmai voltak. A gép a bemérés alkalmával a RENOL-t és a CHLORELLA algát ajánlotta. Az algából 3x6 tablettát szedett, a RENOL-t 3x1, 3x2 cseppnyi adagban (mindennap emelve) kapta. Három nap alatt rendeződött a hónapok óta tartó gyulladás és fájdalom. A CHLORELLA adagolása jelenleg 3x3 tablettát (eddig két dobozzal fogyasztott el), a RENOL-é 3x2 csepp.

És most következék egyik kedves klubtagunk esete, a saját szavaival:

„Férfjem 45 éves, rokkant. Meg van gyobbodva a szíve, magas a vérnyomása. 2 éve 42%-os volt a szívkapacitása, kapott egy marék gyógyszert. Sajnos a mellékhatások hamarabb jelentkeztek, mint a javulás.... – ugyanis javulás nem is történt. Fáradt, ideges, férfiaságát és hitét veszített ember lett. Rábeszéltem, hogy fogyassza a KOROLEN-t és a VIRONAL-t, ugyanis a tüdejével is gond van. Ekkor már fél éve nem szedte a gyógyszereit. 6 hónapja itta a cseppeket, mikor kontrollra ment. Közben visszakaptam a régi férjemet. Szívkapacitása 67%-os lett. Senki nem kérdezi, mitől javul az állapota, pedig szívesen elmondanám. Vérnyomása rendszerben, teherbírása elfogadható. Most szeretne fogyni, és nagy örömmel fogyasztja a cseppeket. Lehet, hogy nem a legjobb ízűek, de teljes mértékben hatásokak!”

Köszönettel: U. Gabriella”

Javaslatunk: karácsonyra ajándékozzon egészséget szeretteinek, ENERGY készítményekkel!



EGY KÜLÖNLEGES ÉTEL

Végül közreadunk egy ünnepi receptet: *Végy 12 hónapot. Gondosan tisztítsd meg a keserűségtől, irigységtől, kicsinyességtől és félelemtől. Aztán a napok száma szerint ossz el minden hónapot 28-30-31 egyenlő részre úgy, hogy az egész egy esztendő legyen. Minden napot készíts el egy rész munkából, két rész jóakaratból és egy gyű-*

szünyi derűből. Mindehhez adj három egész kanál optimizmust, egy kávéskanálnyi türelmet, egy csipet iróniát és egy késhegynyi tapintatosságot. A kapott masszát bőségesen öntsd le szeretettel. A kész ételt díszítsd apró figyelmességgel és tálald fel mosolygó arccal.

Kovácsné Ambrus Imola,
Kovács László
ENERGY klub, Debrecen

A TEST URALKODÓJA – AZ ALAPELEMENK IDŐCIKLUSAIBAN A VÍZ URADALMA (21–3 ÓRA)

Víz:

- **Merkúr, észak, éjszaka, tél, hideg, 1 és 6**
- **megőrzés; halál; tenger, folyékony halmazállapot**
- **sértés; bab, hüvelyesek, gyökérzöldség, téli termések és szárított gyümölcs**
- **„h” hang; kiválasztás; sötétkék és fekete szín**
- **sós íz; szétáramló erő, lefelé irányuló mozgás; korhadt szag**
- **nyöszörgés, félelem, rémület, reszketés, zokogás, siránkozás**
- **bölcsesség; állás**
- **vese, fül, csontok, csontvelő, nyál, húgyhólyag, haj**

A betegség jele: csontok; a betegség be-
lépése: hát; testi forma: lapos; természete:
hideg; tulajdonsága: nedves, lefelé szívárgó;
funkciója: áztat; energia: szilárdít, összehúz;
a változások fázisában: megőrzés, konzervá-
lás; holdfázis: új.

A Víz intelligenciát, intuíciót ad, képessé
tesz mások befolyásolására, segít csende-
sen, de fáradhatatlanul leküzdeni a legkemé-
nyebb ellenállást is, meggyőzőképességet,
kommunikációkészséget, mélyreható gon-
dolkodást, összpontosítást, mértéktartást,
de egyben passzivitást és túlzott békülé-
kenységet is ad.

MINDEN DOLGOK KEZDETE

Az év lassan a végéhez közeledik, és mi a
számunkra legfontosabb elemmel, a Víz ele-
mével fejezzük be az elemek uradalmában
való barangolásunkat. A Víz jelentőségét ta-
lán a számok képesek leginkább kifejezni. Az
emberi test tömegének legnagyobb részét
víz teszi ki – az újszülötteknél ez az arány el-
éri a 90%-ot, sőt a csontjaik össztömegének
20%-a szintén víz. A *Nei Jing*, azaz a Sárga
császár *Belső könyve* a következőképpen
beszél a többi elemben fellelhető vízről:

„A fában nedvek vannak, a földben forrá-
sok, a fémekben folyadékok, a tűzben oldódó
anyagok, a víz a születés forrása és minden
dolog kezdete.”



A Vízrel elválaszthatatlanul összefonódott
a Hideg energiája. A Fém hűvössége és szá-
razsága szép lassan átadja a helyet az igazi
hidegnek. A tárgyak télen a legkisebb térfo-
gatúak, minden igyekszik összezsugorodni.
A cseppfolyós halmazállapotú anyagok „ke-
ringése” a fákban teljesen leáll. Télen sok
létforma téli álmat alszik. És éppen ez a Víz,
valamint a hozzá tartozó Hideg energiájá-
nak legfontosabb feladata: lehetővé tenni a
pihenést, a szervezet megújulását. A Hideg
energiájának meghatározása a következ-
képpen hangzik:

„A 6 energia keringésének utolsó stá-
diuma és az életciklus utolsó szakasza is
egyben. Halál és álom, ezek a Hideg meg-
nyilvánulásai.”

ÉJSZAKAI ÉS TÉLI CSODÁK

Talán fel sem tudjuk fogni, milyen csodák
mennek végbe minden éjjel, illetve minden
téli. Talán segíthet nekünk a „hideg tera-
pia” magunk elé képzelése. És itt nem csak
a beteg testnek az elhúzódó műtétek alatti
hűtéséről van szó. A beteg szervezetének
lehűtése egyet jelent az idő meghosszabbí-
tásával, és ez igencsak kapóra jön a nagy-
mértékben károsodott emberi
testnek. A világsajtóban annak
idején számos cikket írtak an-
nak az ejtőernyős hölgynek a
csodálatos gyógyulásáról, akinek
ugrás közben nem nyílt ki az er-
nyője. Az esést túlélte ugyan, de
testében talán egyetlen ép csont
sem maradt. Szervezete normális
körülmények között nem tudott
volna megbirkózni ekkora fel-
adattal, ám a több hónapig tartó
erős hűtés hatására sikerült neki.
Hasonló eredménnyel zárult több
ilyen jellegű kísérlet is.

A Víz és a Hideg energiája jelen-
tőségének felel meg az asztrológi-
ai év kezdete is, amelyet minden évben
november 22-én hoz el nekünk a *Patkány*. A
Patkány, amelynek eredeti eleme nem más,
mint a Víz, ráadásul a *Fával*, azaz a *Kezdet*
aspektusával együtt nyitja meg a nagyobb
időegységeket: a 12 éves, a 60 éves, a 180
éves stb. időszakokat. Az *Idős Mesterek* ez-
zel akarják egyértelműen tudunkra adni, mi-
lyen fontos is számunkra a vég – amely nél-
kül a kezdet teljesen elképzelhetetlen.

Ez így, leírva mindenki számára teljesen
világos, és senki nem kételkedik a szavak
igazságában. Ám gondoljuk csak végig, há-
nyan térünk nyugovóra esténként úgy, hogy
fejünkben még az átélt nap gondolatai ka-
varognak? Hányan hordozzuk magunkban
a múlt sérelmeit, az el nem felejtett problé-
mákat? A sokáig le nem zárt dolgok nem
csak a lelkünkön hagynak mély nyomot.
Testünk megújulását sem teszik lehetővé,
és valószínűleg mindenki el tudja képzelni,

hogy egy idő után mindez mit tesz velünk.
Elődeink is mindig arra buzdítottak, hogy
problémáinkat még szürkület előtt oldjuk
meg, és zárjuk le: „A házastársi vita fölött
nem mehet le a nap.”

KIKAPCSOLNI – HA AZ ALVÁS LEHETETLEN

A szervezet megújíthatósága olyannyira fon-
tos dolog, hogy az Univerzum nemcsak az
alvás révén teszi lehetővé a lezárást, illetve
a kezdetet, hanem az elme kiürítésekor, me-
ditáció közben is. A Tél szektorán áthaladó
egyik legfontosabb időszakot *kontempláció-
nak* nevezzük. Ez ad lehetőséget arra, hogy
akár csak egy pillanatra is, de kikapcsolha-
sunk olyankor, amikor az alvás nem időszerű
vagy egyszerűen lehetetlen. A szervezet ily
módon történő megújulása nemcsak problé-
máink megoldásához nyújt fontos és hat-
ható segítséget, hanem olyan súlyos beteg-
ségek kezelésekor is, mint például a rák. A
lelassulás nem csupán testileg hoz megköny-
nyebbülést, de segít „elcsupítani a már elindult
vonatot”, sőt azt is lehetővé teszi, hogy rövid
időn belül hihetetlen mennyiségű szöveget
jegyezzünk meg.



A Víz uradalma a lelassulásról, az
ellazulásról, a megújulásról szól. Ha
ezt megértjük, és az uradalom urának
megengedjük, hogy gondoskodjon
rólunk, jó erőben és frissességben
fogjuk ünnepelni a századik szü-
letésnapunkat. A meghatározás
egyértelmű: *álom, önmagunkra
találás, halál*. Melyiket választjuk?

Az ENERGY termékei között
egyelőre nincs olyan készit-
mény, amely kifejezetten a mos-
tani uradalom vezetőjét támogat-
ná. Sokat segíthet azonban egy
pohár víz is, amelybe pár csepp
FYTOMINERAL-t csepegtetünk.
Az ásványi anyagok jelentősé-
gét leginkább annak a világnak
az elnevezése világítja meg előttünk, ahol az
anyaméhben való fejlődésünk során a földi
utunkra készülünk: a *Folyadékok és ásvá-
nyok világa*. De egész biztosan nem köve-
tünk el nagy hibát azzal, ha az uralkodó segí-
tőjéhez, azaz a gazdálkodójához fordulunk.
Egy rendes gazdálkodóhoz híven ő is meg-
tesz mindet azért, hogy az uradalom ismét
annak teljes szépségében pompázzon.

Eva Joachimová

A VÍZ GAZDASÁGA:

- jin/jang** RENOL (a PENTAGRAM® kon-
centrátumainak sorában az ötö-
dik)
- ARTRIN** (a PENTAGRAM® kré-
mek sorában az ötödik)
- jin** SKELETIN (a tetragram jin sorá-
nak terméke)

ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Város	cím	dátum	előadás témája, előadó	kapcsolat
Budapest	1149 Budapest, Róna u. 47.		A programokról érdeklődjön Juhászné Kerek Mónika klubvezetőnél	061/354 0910 061/354 0911 E-mail: hungary. energy@energy.sk www.energy.sk
Budapest	1088 Bp., József krt. 2. l. e. 6.	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Energy klubest, előadó: Nagy Renáta	0620/261 2243 ozisz.bt@citromail.hu
Szeged	Villornet Hargitai u. 40.	minden hónap második szerdája 18 óra	Előadó: Dr. Szabó Ida , csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos-természetgyógyász Téma: előadás és szaktanácsadás.	0662/480 260
Szeged	Mars tér 6/A.	minden hónap páros szerdája 17 óra	Előadó: Mészáros Márta gyógyszerügyi analitikus	0662/322 316
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5. Technika Háza	december 12. péntek, 18 óra	Energy klubest. Téma: Ízületi betegségek kezelése az Energy-vel, a Renol, King Kong, Skeletin, Artrin csodái. Előadó: Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, termé- szetgyógyász. A 2009. januári programokról e-mail címmel rendelkező klubtagjainknak hírlevelet küldünk.	0630/458 1757 E-mail: info@ imolaenergy.hu
Nyíregyháza	Május 1. tér	minden 2. hét kedden 17.30 – 19.30 között	Klubnap és konzultáció. Érdeklődjön Fitos Sándor klubvezetőnél	0620/427 5869
Győr		minden hónap első kedd 18 óra	Terméktapasztalatok, információk cseréje. Előadó: Kocsis Ilona klubvezető	0696/335 650 0620/395 2688
Pécs		Minden hónap 1. szerdáján	Téma: alapinformációk új érdeklődőknek Érdeklődjön Molnár Judit klubvezetőnél	0630/253 1050
		Minden hónap 3. szerdáján	Téma: Haladó előadás	
		Minden hónap páros szerdáján	Téma: Megbeszélés tanácsadóknak.	
Zalaegerszeg	Arna-Viva Bíró M. út 3.	szerdánként 17 órától	Klubnap és konzultáció. Érdeklődjön Paucsa Livia klubvezetőnél!	0630/449 6560
Kazincbarcika	Barabás M. u. 56.	minden héten szer- dán 16-18 óra között	Klubnap. (December 24-én elmarad!) További információ: Ficzere János klubvezető.	0630/856 3365, fj58@citromail.hu
Keszthely	Lovassy Sándor u. 13/A.	minden kedden 17.30-19 óra között	Energy klubnap. További információ: Gyenesé Ibolya klubvezető	ibi-bazsa@ freemail.hu (30) 560-7785 (30) 225-4917
Petőháza	Népház, Kinizsi utca	december 5., péntek 18 óra	Előadó: Gyenesé Ibolya	Érdeklődni (30) 348-6517
Siófok	Szabadság tér 10/b.	december 18., csütörtök	Namasteclub, előadó: Ángyán Józsefné	(20) 314-6811
Székesfehérvár	Malom u. 2., Művelődési Ház	december 12., péntek	Előadó: Ángyán Józsefné	(20) 314-6811

Egyéb rendezvényekről érdeklődhet a helyi ENERGY klub vezetőjétől telefonon vagy e-mailben!

ENERGY KLUBOK ÉS KÉPVISELETEK ORSZÁGOS JEGYZÉKE

BUDAPEST 1

Klubvezető: Juhászné Kerek Mónika
Nyitvatartás: H-P: 8-16:50
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás,
Elérhetőség:
 Atlantropa Kft.
 1149 Budapest, XIV. Róna u. 47.
Telefon: 06-1-354-0910, fax: 06-1-354-0911
E-mail: hungary.energy@energy.sk
Web: www.energy.sk»

BUDAPEST 2

Klubvezető: Kis Éva
Nyitvatartás: H-P: 10:00-18:00
Tevékenységi kör:
 hajgyógyászat és oktatóközpont, a fejbőr és hajpanaszok külső és belső, testi és lelki okainak feltárása és kezelése komplex holisztikus módszerekkel, ENERGY termékek forgalmazása, bioinformációs fejbőrgyógyászati termékek gyártása és forgalmazása.
 Ingyenes vizsgálatok: személyre szabott számítógépes termék meghatározás az ENERGY készítményeiből. Földszugárzás beérése aurából.
Tanfolyamok:
 Holistic Pulsing masszáz, skalpdiagnosztika, hajgyógyászat Kis Éva módszerével.
Elérhetőség:
 Nice Holisztikus Hajgyógyászat
 www.nicehajgyogyaszat.hu
 1145 Budapest, XIV. Amerikai út 85
 Telefon: 06-1/267-8725, 06/20-9640-830
 Email: vikica01@t-online.hu

BUDAPEST 3

Klubvezető: Nagy Renáta
Nyitvatartás:
 H-Cs: 9:00-16:30, P: 9:00-15:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, Supertronic készülékkel történő energetikai szintfelmérés, Enzimed terápia és masszázsprogram; hang-fény illetve csakraterápia, hajvizsgálat; fej-bőr és skalpdiagnosztika, lézeres fejbőrkezelés, SPA méregtelenítő lábkezelés.
Elérhetőség:
 1088 Budapest, József krt. 2. I. e. 6.
 Mobil: 06-20-261-2243
 E-mail: ozisz.bt@citromail.hu

DEBRECEN

Klubvezető: Kovácsné Ambrus Imola
Nyitvatartás: H: szünnap, K: 9:00-18:00, Sz-Cs: 9:00-12:00, P: 13:00-17:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás
Elérhetőség:
 4032 Debrecen,
 Nagy Lajos király tér 1-5 „Technika Háza” (Egyetem sugárút)
 Mobil: 06-30-458-1757
 E-mail: imolaEnergy@freemail.hu

GYŐR

Klubvezető: Kocsis Ilona
Nyitvatartás:
 H-Sz-P: telefonos egyeztetés,
 K: 9:00-18:00, Cs: 13:00-18:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, mágnestherápia MCR készülékkel, UROfitnesz, UROgentális területek tornája UROfit edzőgépen, polarizált fényterápia biostimul készülékkel, vitalizáló chi-masszázs chi géppel, biofizikai állapotfelmérés és regeneráció, zsírégető, testsúlycsökkentő program, nikotinfüggőség kioltása, infrasauna, szaktanácsadás
Elérhetőség:
 9022 Győr, Szent István út 12/3 fsz.4 (A Kereskedelmi és Iparkamara mellett)
 Telefon: 06-96-335-650, 06-20-395-2688
 E-mail: ilona.kocsis@t-online.hu

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika
Nyitvatartás:
 H-P: 14:00-18:00,
 P: 14:00-17:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, meditáció, biorezonanciás mérés, bioenergetikai kezelés, szaktanácsadás
Elérhetőség:
 6300 Kalocsa, Málna u. 2
 Telefon: 06-96-462-018, 06-30-326-5828
 E-mail: hargitainemoni@freemail.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzer János
Nyitvatartás: Sz: 16:00-18:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, biorezonanciás mérés, orvosi tanácsadás
Elérhetőség:
 3700 Kazincbarcika, Barabás M. u. 56
 Mobil: 06-30-856-3365
 E-mail: fj58@citromail.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Karmazsin Sándor és Karmazsinné Marika
Nyitvatartás: H-P: 7-9-ig és 15-19-ig
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, akupresszúra, reflexológia, VOLL mérés
Elérhetőség:
 6000 Kecskemét, Dózsa György út. 33.
 Telefon: 06-30-855-0406, 06-30-449-8078
 Email: karmazsin.sandor@vipmail.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Gyenese Ibolya
Nyitvatartás: H-P: 13:00-18:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, masszáz, meditáció, lélekgyógyászat
Elérhetőség:
 8360 Keszthely, Lovassy Sándor u. 13/A
 Telefon: 06-30-560-7785, 06-30-225-4917
 E-mail: ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzer János
Nyitvatartás: hétfő: 14-17, szerda: 10-14, csütörtök: 14-17 óra között
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés
December 24-én és 31-én zárva.
Elérhetőség:
 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. I.emelet
 Telefon: 06-30-856-3365
 E-mail: fj58@citromail.hu

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitvatartás:
 H-P: 13:30-16:30
 Klubnap és konzultáció:
 minden 2. hét kedden 17:30-19:30-ig
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, Supertronic mérés, szaktanácsadás
Elérhetőség:
 4400 Nyíregyháza, Május 1 tér
 Mobil: 06-20-427-5869,
 E-mail: thetan@freemail.hu

PÉCS

Klubvezető: Molnár Judit
Nyitvatartás:
 K: 8:00-10:00 K: 16:00-18:00
 CS: DE 7:30-9:40, DU 17-19
 Mezőszél utca 1: szerdán 16:00-19:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, Supertronic mérés, szaktanácsadás
Elérhetőség:
 7635 Pécs, Tímár u. 21-23
 Mobil: 06-30-253-1050
 E-mail: ENERGYpecs@freemail.hu

SZEGED 1

Villornet Kft.
Nyitvatartás:
 H-P: 8:00-17:00
Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás
Elérhetőség:
 6725 Szeged, Hargitai u. 40
 Telefon: 06-62-480-260

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitvatartás:
 H,P: 10:00-12:00,
 K,Sz,Cs: 10:00-17:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, köpölyös cellulit és fogyasztó masszáz tekercseléssel, infrasaunával, köpölyös hátgerinc masszáz, ránctalanító köpölykezelés, testmasszáz
Elérhetőség:
 6724 Szeged, Mars tér 6/A
 Telefon/fax: 06-62-322-316,
 06-30-289-3208
 E-mail: m-marta@invitel.hu

ENERGY KLUBOK ÉS KÉPVISELETEK ORSZÁGOS JEGYZÉKE

SZOLNOK

Klubvezető: Berczi Lászlóné
Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése
Elérhetőség:
 5000 Szolnok Arany János út 23
 Telefon: 06-56-375-192

SZOMBATHELY

Klubvezető: Nánási Tiborné
Nyitvatartás: H-P: 9:00-12:00 du.13:00-17:00
 Sz: 9:00-12:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, Supertronic és biorezonanciás állapotfelmérés
Elérhetőség:
 Naturatéka 9700 Szombathely, Fő tér 38
 (Külsikátor), Mobil: 06-30-534-2560

ZALAEGERSZEG 1

Klubvezető: Dankóné Kozsa Anita
Nyitvatartás: K, Cs, P: 11:00-18:00,
 Hétfő és szerda szünnap
Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, inf-raszauna, masszáz, mágnesterápia, fényterápia, oxigénterápia, hajgyógyászat előzetes bejelentkezéssel
Elérhetőség:
 8900 Zalaegerszeg, Ady E. u. 31
 Telefon: 06-92-347-746, 06-30-857-4545
 E-mail: kozsanita@freemail.hu

ZALAEGERSZEG 2

Klubvezető: Pausa Lívia, Balogh Natália
 ARNA-VIVA Gyógyászati Segédeszköz Szaküzlet
Nyitvatartás: H-P: 09:00-12:00
 és 13:00-17:00
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, mágneses terápia, fényterápia
Elérhetőség:
 8900 Zalaegerszeg, Bíró M. út 3.
 Tel.: 0692/347-328 Balogh Natalia
 Mobil: 0630/634-5946, 06 30/449-6560
 E-mail: b-nati@freemail.hu,
 pallivia@arnaviva.t-online.hu

ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

Ajka:

Kun Gyula, okleveles akupresszór természetgyógyász
 Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász okleveles gyógymasszór
 Vitál Sziget Wellness központ:
 8400 Ajka, Szabadság tér 20.
 Hélios Üzletház
 Biorezonanciás terméktesztelés,
 Hajgyógyászat,

Budapest:

Hajnalné, Tóth Gyöngyi
 Bio-Med Zóna Egyetemi Gyógycentrum (Műszaki egyetem kollégiuma - Orvosi rendelő)
 1114 Budapest, Bartók Béla út 17.
 Tel./fax: 06 1/217-2476,
 06 70/229- 7421
 betegség, göckeresés minden hónap első csütörtök, péntek, szombatján.
 Greskó Anikó 1037, Bp.,
 Orbán Balázs u. 35. I. em.
 Tel.: 0620/955-1226
 Szilágyi Judit, kineziológus,
 Tel.: 0630/319-8928
 Dr. László Mária, belgyógyász,
 onkológus, reumatológus,
 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3.
 Tel.: 0620/480-0246
 Dezső Éva Edit,
 1095 Budapest, Tinódi u. 12.,
 Energetikai szintfelmérés bejelentkezéssel,
 Tel.: 06 1/218-1342, 0630/558-6134
 Domanos Anna, Fittpont Biobolt
 1024 Budapest Lövőház u. 26,
 Tel: 30/424-4267
 Kiss Ágnes, Budapest,
 Tel.: 0630/250-3548
 Czető Ágnes, természetgyógyász,
 1053 Budapest, Ferenciek tere 4.,
 Tel.: 0630/205-0963
 Mázsár Csabáné, 1043 Bp., Árpád út 77,

Jókai Biocentrum,
 Tel: 0670/539-9360
 Abidin Mehboubinené Erzsébet
 Candida mérés és kezelése,
 Tel.: 0630/292-0977
 Melcherné Hácsek Ildikó, Budapest,
 Tel.: 0620/997-5548
 Nagy Irén Éva, fülakupunktőr,
 kineziológus, akupresszór,
 Tel.: 0630/ 942 3155
 Unginé Sachs Henrietta, 1144 Budapest,
 Fűredi u. 11/b. VIII/32.,
 reflexológia, akupresszúra,
 radieszterázia, Tel.: 0620/522-8185
 Szentgyörgyi Edit, kineziológus
 Budapest, XX. Fás u. 24.
 Tel.: 0630/266-1452
 Szieber Ágnes, Bp.,
 Tel.: 0630/387-6599
 Dr. Bán Marianna, Budapest
 fogorvos, természetgyógyász,
 auraszóma, Tel.: 0630/475-2859
 Várkonyi Edit, természetgyógyász,
 kineziológus, Attractiv Center
 Wellness & Egészségközpont
 Budapest, XIII.k. Radnóti M. u. 2.,
 Mobil: 0620/334-1932
 Szentgyörgyi Tamás, Bp. XI.
 Orlay u. 10 III/4. shiatsu gyógyász,
 reiki, gyógymasszór
 Tel.: 061/214-5691,
 06 70/272-4888
 Vitalpont Oktatási és Referencia
 Központ, 1115 Bp., Etele út 42/B fsz.
 Tel: 30/624-3071, 20/988-3608,
 20/240-0986
 E-mail: vitalpont@citromail.hu
 Máta Marina, Bp XIII. és XI. ker.
 természetgyógyász fülakupunktúra, thai
 masszáz, autogén tréning, méregtelenítés
 Tel.: 06-20-3459408

Baja:

Árnika Natúrbolt 6500 Baja, Deák F. u. 12.
 Tel.: 20/464-7008
 Rubesch István, 6500 Baja, Rudnai u. 18
 Tel.: 06 79/423-244, 0620/215-8885
 Árnika Natúrbolt 6500 Baja,
 Deák F. u. 12. tel:20/464-7008
 VITAL WELNESS KLUB
 Tóth Kálmán tér 8.
 Tel.: 06-20-431-3845
 számítógépes okfelftáró vizsgálatok

Balmazújváros:

Baloghné Kiss Ilona, fizioterápiás
 szakasszisztens, Energy tanácsadó,
 Tel.: 0670/452 3660

Békéscsaba:

Bartyik Edit, 5600 Békéscsaba,
 Herbária, Andrási út 47/1.
 Tel.: 0666/322-355

Debrecen:

Mandala Életha Kft, Daróczi Zoltán,
 minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász,
 vizsgáztató és szakértő, Egyetem sugárút 38.
 Tel.: 0630/963-1635,
 0652/537-777
 Fodor Ilona, védőnő,
 Tel.: 0652/456-695
 Ráczné Simon Zsuzsanna,
 fitoterapeuta-természetgyógyász,
 Tel.: 0630/449-2304
 Lévainé Szűcs Ibolya, szemtréner,
 akupresszór, kineziológus
 Vargakert u. 1. fszt. 9/13.
 Tel.:0630/634 3146
 komplementer medicina oktató

Dunakeszi:

Szabó György, Életerő -
 Egészségcentrum, 2120 Dunakeszi,
 Garas u. 24. II/8. Tel.: 0627/341-239

ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

Dömsöd:

Nagy Enikő - Energy szaktanácsadó
Energetikai állapotfelmérés
2344 Dömsöd, Gólya út 6.
Tel.: 06-20-590-7827

Eger:

Czibik Mártonné, 3300 Eger,
Wallon u. 11. Tel.: 0620/389-4003,
0636/325-277

Érd:

Hegymeginé Pintér Gabriella,
tanácsadás, energetikai állapotfelmérés,
Tel.: 06-30/901-2474

Fertőd:

Horváth Ilona,
Energy tanácsadó, állapotfelmérés
Mentes Mihály u. 9. 1/5
Tel.: 06-30/348-6517, 06-30/267-2196
E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

Győr:

Smaragd Sziget, Bedi Margó
9023 Győr Tihanyi Árpád u. 85.
Tel.: 06-20-467-5684

Gyulafirátót:

Glatz Zoltán,
8412 Gyulafirátót, Faiskola u. 12.
Tel.: 06 88/457-101, 0630/381-9924

Hódmezővásárhely:

Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet,
6800 Hódmezővásárhely, Károlyi u. 1.,
Tel.: 0662/236-525

Jánoshalma:

Dr. Horvát Katalin, 6440 Jánoshalma,
Remete u. 2., Tel.: 0677/403-652

Kalocsa:

Makkegészség Reform Szaküzlet
6300 Kalocsa, Szent István kir. út 53.
(sétáló utca)
Tel.: 70/369-6062, 78/466-870

Kápolnásnyék:

Manna Natura Bt.,
2475 Kápolnásnyék, Fő u. 31.
Kiss Elvira, Tel: 0670/250-1118

Kecskemét:

Szathmári Margaréta,
6000 Kecskemét,
Petőfi S. u. 6. VI/17
Tel.: 0620/547-3247
E-mail: margareta59@t-online.hu

Euro Patika, 6000 Kecskemét,
Kápolna u.15.

Kiskőrös:

Napraforgó Bio és Naturabolt
6200 Kiskőrös, Petőfi tér 15.
Tel: 70/382-7078

Letenye:

Berill Szalon, Májér Mária
Energy tanácsadó, biorezonanciás mé-
rés, masszáz, infrasauna.
Kossuth u. 15., Tel.: 06-30/294-8227

Makó:

Sisy Szépségház,
6900 Makó, Vásárhelyi u. 15.
Tézsza Csaba, Tel.: 0620/366-5934
Nyitva: H-K: 9.00-12.00;
15.00-18.00-ig, Cs-P: 9.00-12.00-ig
MEDHAUSE Bt. 6900 Makó,
Szép u. 13., Tel.: 0662/219-356

Mélykút:

Szűcs István, 6449 Mélykút,
Tel.: 0677/460-249

Mezőkövesd:

Molnár Zsófia, 3400 Mezőkövesd,
Rigó u. 5., Tel.: 0649/313-257

Mezőnyárad:

Vighné Novák Erika
3421 Mezőnyárad, József A u. 7,
Telefon: 49/425-290
Reflexológus, Energy tanácsadó

Miskolc:

Vitalitás -Természetes gyógymódok
szaküzlete-Orgonvív Centrum, 3530
Miskolc, Széchenyi u. 68. I.em.,
Tel.: 0646/344-811

Mosonmagyaróvár:

Bio-Spektrum-Orvos-természetgyógyásza-
ti központ
9200 Mosonmagyaróvár Lucsony u. 8.
Teljeskörű orvos természetgyógyászati
szolgáltatás Dr. Tóth Ildikó homeopátiás
orvos és bio- fogorvos
Tel: 06-30/ 6181-712 du.17 óra után

Nagykanizsa:

Top Fit Biobolt, Kisgyuráné Szilvi
Ady u. 3.
Energy termékek árusítása és regisztrá-
ció

Nyírbátor:

Kolozsváriné Nagy Anikó,
4300 Nyírbátor, Kiss szoros u. 14,
Telefon: 42/283-390
Supertronic mérés, Energy tanácsadó

Nyíregyháza:

Kelet Bio-Kontroll Egészségügyi Kft. -
Orvosi rendelő, Jaroscsák Attila
4400 Nyíregyháza, Pazonyi tér 9-10.
fsz. 2., Tel.: 0630/229-9702
Türk-Paszabi Anna, 4400 Nyíregyháza,
Tel.: 0620/312-9457

Orosháza:

Oskó Csilla, 5900 Orosháza,
Thék Endre u. 4.
Tel.: 0630/974-3506

Vitaporta Gyógynövény és Biobolt,
5900 Orosháza,
Rákóczi út 16, Tel.: 0630/286-8510

Pannonhalma:

Szaifné Albert Adrienne,
9090, Gizella királyné u. 13.
természetgyógyász, kineziológus
Tel.: 0620/439-4896.

Pécs:

Göllöncsér Ágnes, 7632 Pécs,
Éva u. 1., Tel.: 0620/518-5411
Csürke József, Tel.: 0670/944 6163
Dr. Enikő Ivanova, 0670/244 4211

Pilisborosjenő:

Guba Józsefné Pirooska,
2097 Pilisborosjenő, Szent Donát
u. 29., Tel.: 0626/337-276,
Mobil: 0630/970-9602
Állapotfelmérés, mágnesmező - energeti-
kai kezelés.

Püspökladány:

Sebestyén Csaba, fitoterapeuta,
bioenergetikus Tel.: 0670/619-0754

Siófok:

Natura Patika, Tácsik Attiláné,
8600 Siófok, Sió u.10.
Tel.: 0620/431 9696
Ángyán Józsefné, természetgyógyász
8600 Wesselényi út 19.
Tel.: 0620/314-6811

Szalaszend:

Széplaki Béliáné,
3863 Szalaszend, Béke u. 60/A.,
Tel.: 06 70/330-6779

Szeged:

Calendula Gyógynövény szaküzlet
Miklós Mária,
6723 Szeged, Keresztöltés u. 23/B,
Tel.: 0662/458-652
Natura Bolt, Szeged, Csongrádi sgt. 9.,
Tel.: 06 62/425-739

Székesfehérvár:

Ostorháziné Jánosi Ibolya,
Székesfehérvár, Sarló u. 13.
Tel.: 0620/568-1759

Szekszárd:

Herbária Borágó Bt, 7100
Szekszárd, Széchenyi u.19.
Tel.: 0674/315 -448

Szentes:

Herbária üzlet, 6600 Szentes,
Ady E. u. 1, Tel.: 06 63/316-443
Menta Gyógynövénybolt,
6600 Szentes, Horváth Mihály u.
4/a, Tel.: 06 63/400-378

Szigethalom:

Fábián Edit, földszugárzás mérés,
Mú út 184. Schnellgang Bt,
Feng Shui sziget
Tel.: 0670/229-0491,
0630/383-7625

Szirmabesenő:

Kecskés Jánosné,
3711 Szirmabesenő
Biocentrum Klub Művelődési Ház
udvar, József Attila. u. 2.,
Értékesítés, szaktanácsadás, Supertronic
energetikai szintfelmérés.
Ny: K-Cs-P.14-18-ig, Sz: 11-14-ig
Tel.: 06-46-317-782 / 06-30-441-7746
E-mail: verasanyi@t-online.hu

Tótkomlós:

Nagné Leginszki Andrea,
Hárs Natura Bolt,
Tótkomlós, Hársfa u. 10.
Tel: 06 68/462 341,
Mobil: 0630/466-9996
Fabó Lászlóné, 5940 Tótkomlós,
Aradi u. 1., Gyógynövény bolt,
Tel.: 0668/462 -616

Vizsoly

Medveczky László, Energy tanácsadó
3888 Vizsoly, Szent János út 53.,
Tel.: 30/487-7248

Zebegény:

Mundi László, masször, reflexológus,
pedikűrös, energetikai szintfelmérés be-
jelentkezés alapján.
2627 Zebegény, Árpád u. 23.,
Tel.: 0627/373-119

ÜNNEPI ÉTEL: KÜLÖNLEGES RÁNTOTT HAL

Korábban, szenteste napján szimbolikus ételek kerültek az ünnepi asztalra: gomba, borsó, köles, fonott kalács. Halat eleinte csak Dél-Csehországban fogyasztottak, és a szokás onnan terjedt el Csehország többi részébe is. A régi időkben, amikor még nem volt csokoládé és déli gyümölcs, az emberek házi gyümölcsöket és mézzel édesített ételeket ettek: otthon sültöt, mézzel összeragasztott ostyát vagy mézes búzadarát.

A családok csak azt követően ültek le az ünnepi asztalhoz, hogy az éjjeliőr eljátszott egy szép karácsonyi dalt a pástorkürtjén. Havasalföldön az első csillag feljövele után láttak neki a vacsorának.

Szenteste napján a tehenekre, malacokra, szárnyasokra, kutyákra és macskákra is gondoltak az emberek. A hiedelem szerint ugyanis december 24-én az állatok képesek az ember nyelvén beszélni, és panaszt tehetnek a bánásmódra. Ezért néhány ember nemcsak a saját állatait kényeztette ilyenkor, hanem az erdőben élő állatoknak is vitt almát, répát vagy diót.

És most lássunk egy hagyományos karácsonyi ételt. Mivel „hagyományos” fogásról van szó, a kreativitásnak ezúttal nem adhatunk túl nagy teret. Ennek ellenére, úgy hiszem, most olyan étel receptjét adom közre, amellyel csak sikert érhetnek el.

RÁNTOTT TŐKEHALFILÉ BÉCSI GAZDASSZONY MÓDRA, KÖNNYŰ BURGONYASALÁTÁVAL

Hal:

4 adag tőkehalfilé (1 adag = 200 g), 3 evőkanál finomliszt, 1 tojás, 3 evőkanál friss bagettből készített zsemlemorzsa, 80 g mandula, 2 evőkanál sör, másfél evőkanál olaj, 1 evőkanál zsír, 1 evőkanál vaj, só és bors.

A halfilét alaposan megmossuk, leitatjuk, megsózzuk, megborsozzuk, majd bepanírozzuk. Meghempergetjük a lisztben, a felfert tojásban, amelybe korábban beleöntöttük a sört, majd a zsemlemorzsa és végül a mandulában. A manduladarabkákat jó alaposan belenyomkodjuk. A vajat, a zsírt és az olajat felforrósítjuk. Az előkészített filéket mindkét oldalukon aranybarnára sütjük (kb. 4 perc).

Saláta:

800 g burgonya, 1 hagyma, 1 köteg retek, 1 evőkanál apróra vágott petrezselyem, 1 evőkanál apróra vágott metélőhagyma, 2 dl húslé, 3 evőkanál borecet vagy uborkalé, 6 evőkanál olaj, só, bors.

A burgonyát héjastul megfőzzük, majd meghámozzuk, és karikákra szeletelve betesszük egy tálba. A meghámozott és félhold alakúra vágott hagymát hozzáadjuk a burgonyához, és az egészet leöntjük húslével. Hozzákeverjük az ecetet vagy az uborkalét, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd 30 percig állni hagyjuk. Csak ez után (vagy közvetlenül a tálalás előtt) adjuk hozzá az apróra vágott petrezselymet, metélőhagymát és retek.

Ez kiváló étel, és a legjobb az egészben az, hogy az elkészítéséhez maximum egy órára van szükség. Az így szerzett szabadidőben szenteste előtt már nyugodtan figyelheti, mikor jelenik meg a sült malac, befejezheti a manikűrt, nyugodtan leheveredhet egy kicsit a selyem pongyolájában; azaz kényelmesen és azzal töltheti a délutánt, amivel a legtöbb



barátnő, feleség, anyja és háziasszony ilyenkor szokta.

Kívánom, hogy ne csak a karácsonyi vacsora, de az egész jövő éve finom és könnyen emészthető legyen.

Barbara Dlouhá

SZERELMESEK ITALA:

FORRALT BOR



Fogadják szeretettel a szerelmesek italának klasszikus receptjét:

Hozzávalók:

1 liter vörösbor
egy citrom és egy narancs kipréselt leve
3 rúd fahéj
6 szegfűszeg
nyerscukor, ízlés szerinti mennyiségben

Elkészítése:

Lassan forralja, és kis lángon főzze. Lassan kortyolgassa, élvezze az ízt és a hatást...



TÖRŐDJÜNK TÖBBET A SZÜLETENDŐ GYERMEK EGÉSZSÉGÉVEL

A Vitae magazin korábbi számaiban részletesen foglalkoztunk a gyermektervezés és -vállalás kérdéskörével, illetve mindazzal, ami ezzel összefügg. A leendő szülők többsége ugyanis nem gondolja át alaposan, hogy a családalapításra egészségügyi szempontból is érdemes előre felkészülni.

Családalapításkor nem csak az anyagi háttér biztosítása, valamint a harmonikus párcapcsolat a fontos – bár tudjuk, hogy az emberek többsége ezt a két tényezőt veszi figyelembe leginkább.

A leendő anyukák többnyire csak akkor kezdenek figyelni a saját egészségükre, amikor már kisbabát várnak. Természetesen a terhesség ideje alatt is érdemes kihasználni mindent, ami kellőképpen támogatja a magzat egészséges fejlődését, beleértve a természetes alapú készítményeket és az étrend-kiegészítőket is.

AZ ELSŐ 16 NAP ÉS AZ ELSŐ 11 HÉT DÖNTŐ SZEREPE

Az anya szervezete a terhesség korai szakaszában a legérzékenyebb és a legfogékonyabb a bennünket sajnos egyre nagyobb számban körülvevő káros anyagok hatásaira. Szerencsére a terhesség legkorábbi időszakában, azaz a megtermékenyítéstől számított első 16 napban (kb. a várt menstruáció időpontjáig) a „mindent” vagy „semmit” szabály van érvényben. Ez annyit jelent, hogy az embrió vagy teljesen normálisan fejlődik, vagy elhal – azaz sérülten nem fejlődik tovább. Más a helyzet azonban az ún. embriogenezis fázisban, amikor elkezdnek kialakulni a baba szervei (a 4. és a 11. hét között), és amikor sok nő még nem is sejti, hogy várandós. A 11. hét után a fejlődési szakasz vége, a magzat és annak szervei már csak növekednek és érnek. Ebben az időszakban is megsérülhet a magzat, ám ennek esélye kisebb, mert már működésbe lép a méhlepény védő funkciója.

A magzat fejlődési rendellenességei ma már viszonylag megbízhatóan kimutathatók az úgynevezett *screeninggel* (ez egyszerű és viszonylag olcsó vizsgálat, amely megbízhatóan képes kimutatni bizonyos betegségeket, és minden kismamánál, sőt a rizikócsoportoknál is használható). Ezt az orvosok ultrahang- (UH-) és vérvizsgálattal kombinálva alkalmazzák a terhesség első és második trimeszterében.

A screening egyik árnyoldala, hogy a kapott adatok néha nem egyértelműek, és ez, amíg ki nem derül a végső eredmény, negatívan hat a várandós nő lelki állapotára. Ilyen esetekben sok leendő anyuka aggódik és szorong. Ezért rendkívül fontos, hogy a terhes nő már a vizsgálat előtt tisztában legyen minden részlettel: mit is várhat konkrétan a vizsgálatról, és milyen további lépéseket kell tenni, ha a kapott eredmény nincs a határértéken belül.

A magzat egészséges fejlődése azonban nemcsak a terhesgondozástól és a problémák időben történő felfedezésétől függ, hanem elsősorban a genetikai örökségtől és az egészséges életmódtól, amin nem csupán a biológiai tényezőket értjük, hanem a pszichoszociális vonatkozásokat is.



MI MINDEN MŰLIK A HELYES TÁPLÁLKOZÁSON?

Fontos terület ebből a szempontból a táplálkozás. Egy terhes nő tápérték-igénye csak kb. 300 kcal-lal (1200 kJ) nő, ám bizonyos anyagok felhasználása (vas, D-vitamin, fol-sav) akár 100%-kal is megnöhet. A kalcium hasznosítása 50%-kal nő.

A kiegyensúlyozott, változatos, elegendő zöldséget és fehérjét tartalmazó étrend rendkívül fontos. Egyelőre megválaszolatlan és sajnos a nyilvánosság előtt kevéssé tárgyalt kérdés az, hogy milyen mennyiségben tartalmaznak az élelmiszereink növényvédő és gyomirtó szereket, illetve egyéb vegyi anyagokat, valamint hogy ezek milyen kockázattal járnak az ember egészségére nézve. Problémát jelent továbbá a nyomelemek hiánya a kimerült mezőgazdasági területeken termesztett növényekben, hiszen ezeket a talajokat csak nitrogén- és foszfáttartalmú műtrágyával revitalizálták, valamint gondot okozhatnak az egyes élelmiszerekben levő nehézfémek is.

Éppen ezért több mint javasolt a minőségi étrend-kiegészítők fogyasztása. Itt kell felhívni a figyelmet arra, hogy az étrend-kiegészítők gyártói nem kötelesek deklarálni a készítményekben levő hatóanyagok mennyiségét, ezért fontos, hogy valóban megbízható cég termékeit válasszuk. Előny, ha ismerjük a termékek fogyasztásával kapcsolatos korábbi tapasztalatokat, illetve tudjuk, hogy a szóban forgó termékek mennyire hatékonyak. Nem minden cég használ ökológiailag tiszta forrásokat és kíméletes technológiai eljárásokat a gyártás, valamint a konzerválás során. A jóval alacsonyabb áron értékesített és masszív médiakampánnyal támogatott készítmények mindig gyanúsak.

VIGYÁZZUNK A ZSÍRBAN OLDÓDÓ MÉREGANYAGOKKAL

A következő fontos kérdéskör az ételekben levő zsírok mennyisége és minősége. Ma olyannyira reklámozott és támogatott növényi zsírok (margarinok), amelyeket a növényi olajok hidrogénezésével állítanak elő, többnyire az egészségre veszélyes, telített zsírsavakat tartalmaznak. Ezért érdemesebb hidegen sajtolt növényi olajokat, főzéshez pedig a rendkívül egészséges szűz olívaolajat használni. A kenyérré tehen-tejből készült, igazi vaját kenhetünk (bár ezt is csak korlátozottan, és a legjobb, ha a vaj is biogazdaságban készül).

A következő dolog, amire nem árt odafigyelni, a zsírban oldódó méreganyagok lehetséges átvitele a táplálékláncban. Ebből a szempontból a szennyezett tengerekből származó, nagyméretű, zsíros halak (pl. ton-

PRENATÁLIS GONDOSKODÁS: MINDAZ, AMI CSAK AZ ANYÁN MÚLIK

hal, makréla – a szerk.) fogyasztása jelenti a legnagyobb veszélyt. A boltban vásárolt hal eredete azonban többnyire titok marad, éppen ezért ajánlatosabb a kisméretű halak (pl. szardínia – a szerk.) vagy az étrend-kiegészítők beépítése az étrendbe.

Mindenki számára ismert kockázati tényező – a magzat egészségét tekintve – a gyógyszerek szedése, ezért a terhes nőknek, hacsak nincs feltétlenül szükségük rá, nem javasolt a terhesség ideje alatt a gyógyszer-szedés. Ha a gyógyszer szedése mégis elkerülhetetlennek látszik, előtte mindenképpen konzultálni kell az orvossal, sőt igen gyakran specialistaival (genetikus) is.

A terhesség komplikáció nélküli lefolyása, valamint a gyermek egészséges fejlődése szempontjából nagyon fontos továbbá a prenatális pszichológia módszereinek alkalmazása is, azaz az örömteli várakozás állapotának fenntartása, a magzat számára kellemes „háttér” megteremtése és fenntartása (érintések, beszéd, zene), illetve a stressz és a szorongás kerülése. Minderről az orvosok gyakran megfelelnek, és a nők is csak ritkán alkalmazzák őket.

ENERGY KRÉMEK ÉS EGYÉB HASZNOS KÉSZÍTMÉNYEK

Tekintettel a reverz reakciók lehetőségére, valamint arra, hogy nem tudjuk, milyen következményekkel járhat a gyógynövények túladagolása, a Pentagram® koncentrátumok fogyasztását nem javasoljuk. Kivételt jelenthetnek olyan konkrét egészségügyi állapotok, amelyek kezelésére az orvos kifejezetten e koncentrátumokat ajánlja, mert azok gyógyító hatása erősebb a lehetséges kockázatoknál, vagy a feltételezett kockázat kisebb, mint amit a hagyományos allopatias kezelés jelentene.

A Pentagram® kréme használata ezzel szemben semmiféle kockázattal nem jár, sőt ha megfelelő módon alkalmazzuk őket, teljes egészében képesek pótolni az alapkonzentrátumokat is.

Lássunk néhány konkrét példát:

- DROSERIN – megfázás, tarkófájdalom;
- RUTICELIT – visszértágulás, érzékeny, viszkető (krónikus) aranyér;
- ARTRIN – ízületi és izomfájdalom, hátfájás, fájó, vérző (akut) aranyér;
- PROTEKTIN – ekcéma és bőrkütsések;
- CYTOVITAL – pajzsmirigyműködés javítása, terhességi csíkok kezelése és azok kialakulásának megelőzése, a gát masszírozása a szülés előtt, hogy elkerüljük az esetleges repedést vagy kiküszöböljük a szeméremtest műtéti metszésének (episiotomia) szükségességét, a mell és a mellbimbó szülés előtti gyengéd masszírozása, hogy szoptatáskor a mellek ellenállóbbak legyenek.
- PROBIOSAN – kiválóan alkalmazható székrekedés, valamint ismétlődő gombá-



sodás vagy hüvelygyulladás (hüvelyfolyás) esetén, és csökkenti az idő előtti szülés kockázatát.

VITAMARIN – reggeli rosszulletek idején, kisebb vagy nagyobb mértékű magas vérnyomás esetén ajánlott, akkor is, ha a gyógyszer szedése elkerülhetetlen. A telítetlen zsírsavak pozitívan befolyásolják a magzat idegrendszerének fejlődését is.

FYTOMINERAL – megbízhatóan pótolja a magnéziumot, a kalciumot és minden egyéb fontos nyomelemet. Hatása szinte azonnal érzékelhető, és fontos szempont, hogy nem lehet túladagolni.

DIAMANT, SILIX és BALSAMIO – mindhárom fogkrém rendkívül hatékonyan gon-

doskodik a fogakról és a fogínyről. Hatásuk betegségmegelőző és gyógyító is egyben. Jótékonyan hatnak az ínygyulladásra, és hathatósan képesek megelőzni a fogszuvasodást. Mivel mindhárom fogkrém alapját a Podhájska forrásból származó víz alkotja, mindhárom fogkrém egyszersmind ásványi-anyag-forrás is.

Feltehetően az ENERGY többi készítménye is pozitívan hat a terhes nők és a fejlődő magzat szervezetre, de a rendkívül szigorú hatósági előírások gyakorlatilag lehetetlenné teszik, hogy új étrend-kiegészítőket várandós nőknek is ajánlhassunk.

Dr. Bohdan Haltmar

SZÜLÉS, SZOFTATÁS, AZ ANYASÁG KORAI SZAKASZA SEGÍTENEK AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

A sikeres terhesség az érett magzat megszületésével fejeződik be. A gyermek számára ez az esemény jelentős stresszel járhat. A múlt század 50-es és 80-as éveei közötti, igen konzervatív hozzáállás óta, amikor a szülő nőket még többé-kevésbé betegnek tekintették, a szüléssel kapcsolatos szemlélet jelentős változásokon ment keresztül. A világszerte megtörtént váltás úttörői Leboyer és Odent szülészek voltak a múlt század 70-es éveiben.

Ma a szüléset igen liberális szemléletű, mivel nagy szabadságot biztosít a szülő nő számára abban, hogy miként akarja átélni a szülést, amelynél immár teljesen természetes dolognak számít a közeli hozzátartozó jelenléte. Ugyanakkor az anya és a magzat számára egyaránt kockázatot jelentő esemény orvosi megítélése továbbra is a biztonság szavatolásának elvén alapul.

SZÜLÉS: MI MINDENRE GONDOLJUNK?

A szülés helyének megválasztásakor az anyukáknak nemcsak az átlagon felüli szobákkal, modern műszerekkel és a sürgősségi intenzív újszülött-ápolás lehetőségével ellátott szülőotthon felszereltségére kell figyelemmel lenniük. A szülésnél képzett, tapasztalt orvosoknak és szülésznőknek kell jelen lenniük, márpedig belőlük egyes osz-

tályokon hiány mutatkozik. Különösen a szülésznők esetében fontos, hogy empátiát tanúsítsanak a szülő nő irányában, és őszintén igyekezzenek, hogy a munkájukat nemcsak profi módon végezzék, hanem emberileg és érzelmileg is segítsék a szülő nőket ezekben a nem könnyű órákban.

A szülőszobában kellemesen hat a ma már elterjedt aromaterápia keretében alkalmazott SPIRON. Nyugodt és felszabadult légkört terem, amire olyannyira szükség van a szülő nő lelki támogatásához.

Igazi segítséget jelentenek a PENTAGRAM® krémek is, amelyeket az első szülési fájások idején a csipő- és a deréktáj, továbbá a reflexzónák és az akupunktúrás pontok masszírozására használunk. Ezzel a módszerrel hatékonyan mérsékelhetjük a fájdalomérzést, segíthetjük a szülőcsatorna gyorsabb kitérülését és a méhösszehúzóerők hatékonyságát. Ez természetesen lerövidíti a szülés első időszakát.

Ezzel kapcsolatban szeretnék véleményt nyilvánítani az otthon, illetve a születésházakban történő szülésekről, ahol hiányoznak az akut orvosi beavatkozás lehetőségei. Manapság, amikor megszoktuk, hogy a nők csak egy vagy két gyereket szülnék, ezért elvárják, hogy a szülés 100 százalékosan sikeres legyen, a kórházon kívüli szülést felesleges kockázattal tartom. A legjobb és legtapasztaltabb szülésorvosok és felkészült szülésznők sem képesek teljes bizonyossággal előre megmondani, hogy a szülés valamelyik fázisában nem lép-e fel komoly szövődés, így néha percek múlva a gyermek és gyakran a szülő nő életéért folyó harc kimenetele. Ha valaki vállalni akarja ezt a kockázatot, nem ártana visszatekinteni a múltba, nagyanyáink és dédanyáink idejére, amikor a gyermekek, illetve a szülő nők halála sem számított ritkaságnak.

Úgy gondolom, hogy törekvéseink igazi mércéjét a szülőotthonokban történő, biztonságos szülés „arany középútja” jelenti, ahol tiszteletben tartjuk a szülő nő méltóságérzetét, kéréseit és a közeli hozzátartozók jelenlétét.

AZ ANYASÁG KORAI SZAKASZA

A szülés utáni pillanatokban nagyon fontos, hogy ne szakadjon meg a gyermek kapcsolata az anyjával. A köldökzsinór elvágása után a gyermeket az anya hasára fektetik, fejfelé a melle felé. Ebben a pillanatban az újszülött, aki kikerült az anyaméh biztonságából és egy számára ismeretlen világba jutott, ismét visszanyeri biztonságérzetét, amit az érintések és a meghitt, ismerős hang váltanak ki. Az anya az érzelmi élmény tetőfokát éli át, gyakran könnyekkel fogadja a gyermekét mint a legdrágább ajándékot. Az apa jelenléte betetőzi ezt a boldogságérzetet, és a család teljessé válását.

Manapság gyakorlatilag minden szülőotthon lehetővé teszi, hogy az anya és gyermeke a szülés után egy szobában, együtt tartózkodjon – ez az úgynevezett rooming-in rendszer. Számos szülőotthon célirányos betanítással, illetve gyakorlati segítséggel arra törekszik, hogy csaknem minden anya már a hazamenetele előtt szoptasson, és képes legyen gondoskodni a gyermekéről. A legjobb egészségügyi intézményekben a szüléset elhagyó anyák 95%-a szoptat, és sok ilyen egészségügyi intézmény elnyerte a *Baby-friendly hospital*, azaz a *bababarát kórház* címet.

Érdemes hangsúlyozni, hogy mérhetetlenül fontos az anya belső motivációja és az a meggyőződése, hogy az *anyatej a legjobb táplálék, amely biztosítja a gyermek egészséges fejlődését, és csökkenti a megbetegedések (allergia, ekcéma stb.) előfordulását.* Biológiai szempontból a szoptatási időszak



nak legalább 4-5 hónapig kellene tartania, mivel a gyermek fejletlen immunrendszere nem termel ellenanyagokat a fertőző betegségekkel szemben, ezeket tehát az anyjától kell megkapnia. Egyes anyukák különböző okokból elvesztik ezt a motivációjukat, és idő előtt áttérnek a mesterséges tápszerekre. Ez legtöbbször annak a következménye, hogy nem fogják fel a szoptatás jelentőségét a gyermek jövőbeni egészsége szempontjából, illetve bizonyos fokú „kényelem” gátolja őket az akadályok legyőzésében, amelyekkel néha a szoptatás együtt jár. Kiemelendő, hogy a szoptatásnak nemcsak táplálkozási és immunbiológiai szerepe van, hanem *szívdarab érzelmi köteléket alakít ki az anya és a gyermek között, amely az egész életükben megmarad.*

A korai anyaság időszakában, éppen a fent ismertetett okok miatt, elő kell segíteni a szoptatásos táplálást, vagyis az elegendő mennyiségű tej képződését és a mell megfelelő állapotát. Azoknál a babáknál, akiknek problémát okoz a mellbimbó szája vétele, megfelelő szoptatási technikát vagy segédeszközt kell alkalmazni ennek megkönnyítésére. Jelentős szerepet töltenek be a szülőotthonok mellett működő szoptatási szaktanácsadók (Csehországban telefonos forró vonalon át a nap 24 órájában lehet kérdéseket feltenni) és a gyermeklátogató védőnők.

Az anya lehetséges betegségei közül a *mellgyulladás* különös figyelmet érdemel. Az antibiotikumok elhamarkodott és felesleges alkalmazása ebben az esetben gyakran a tejképződés csökkenéséhez vezet, vagy ahhoz, hogy a baba elutasítja az anyatejet.



További gyakori probléma a mellbimbók fájdalmas berepedezése és egyes esetekben nedvedzése. Itt nagyon fontos a helyi higiénia megtartása, valamint a szoptatás módja és időtartama. Nemritkán találkozunk azzal is, hogy a szoptató anyuka fáradt, enyhé depresszióban szenved, és intenzívebben hullik a haja.

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK SZÜLÉS UTÁNI ALKALMAZÁSA

Az egyik legfontosabb készítmény a FYTOMINERAL (naponta 30-45 csepp), mely – ha teljes adagban alkalmazzuk – növeli az enzimek aktivitását és pótolja azokat az elemeket, melyeket a szoptató anya „elvezíti” és a tejbe „táplál”. A kolloid formában lévő ásványi anyagok kiváló felszívódása és biológiai hozzáférhetősége következtében a hatás gyakorlatilag azonnali. Helyileg nagyon hatásos fokozott hajhullás esetén, ha ujjainkkal ütögetve bemasszírozzuk a készítményt a hajgyökerekhez. Igen hatékony az ARTRIN emulzióval való hajmosás is.

A szoptató nő szervezete számára ugyanilyen fontos a PROBIOSAN (naponta 1-3x1 kapszula) is, mely a megfelelő bélműködést biztosítja a tápanyagfelvételkor, a vitaminok képződésében és felszívódásában, valamint az immunrendszer erősítése során. Ajánlott továbbá a VITAMARIN (naponta 2x2 kapszula) mint az ereket és az idegrendszert, valamint a nyálkahártyák felületének védelmét ellátó telítetlen zsírsavak forrása.

Ha a szoptató anya úgy érzi, hogy kevés az energiája és fáradt, nagyon jól tesz neki a BARLEY (naponta 1-3x ital formában), a hatása gyorsan jelentkezik. Szedhető a tabletta formájú SPIRULINA BARLEY is. A vitaminok, nyomelemek, valamint más építő- és növe-

kedést serkentő anyagok állandó forrása a CHLORELLA (naponta 3x1-2 tabletta).

A tejtermelődést segíthetjük GYNEX-szel (naponta 3x7 csepp) és CYTOVITAL-lal, amely a mellbimbók és a mell bőrének nagyon finom masszírozására szolgál. A GYNEX segít azoknak a panaszoknak a megszüntetésében is, melyek a klimaxos tünetekhez hasonlítanak. Azoknál a nőknél lépnek fel ilyenek, akik nagyon érzékenyek az ösztrogénszint csökkenésére, ami természetes, fiziológiás tünet a szülés után. A további krémek és fogkrémek alkalmazása hasonló, mint a terhesség idején.

A felsorolás végére hagytam az AUDIRON-t, amely a szoptatást védő legfontosabb termékek egyike. Ha kezdődő mellgyulladásról ismételt alkalommal alkalmazzuk a mell kipirosodott és megkeményedett részére, azonnali megkönnyebbülést okoz, egyben meggátolja a gyulladás továbbterjedését és erősebb gyulladás kifejlődését, amikor az antibiotikum alkalmazása már elkerülhetetlen lenne – annak minden, a gyermekre és az anyára gyakorolt hátrányos hatásával együtt. Ennek a készítménynek minden szoptató anya házi patikájában ott kellene lennie, mivel a mellgyulladás hirtelen és váratlanul szokott jelentkezni, leggyakrabban az éjszakai órákban.

Az Energy termékek megadják az esélyt, hogy segítsünk szervezetünknek megőrizni az egészséget, és lehetővé tegyünk a kisbabák egészséges fejlődését. Csak rajtunk múlik, hogyan használjuk ki ezt a jelentős potenciált.

Kívánjuk minden anyukának, hogy gyermeke születése felejthetetlen, gyönyörű élmény legyen számára, és hogy az anyaság korai szakasza életének legszebb időszakai közé tartozzék.

Dr. Bohdan Haltmar



HA AZ EMBER BETEG, AKKOR NINCS HATALMA AZ ÉLETE FÖLÖTT

A betegség szó csehül így hangzik: nemoc. Értelmezve: ne moc, azaz nincs hatalom.

Amikor betegek vagyunk, nincs hatalmunk az életünk fölött, éppen ezért nem dönthetünk szabadon. Milyen gyakran halljuk a körülöttünk élőtől a következő mondatok valamelyikét: „Szeretnék kiporszívózni, de úgy fáj a hátam”, „jó lenne elmenni edzeni, de ezzel a gerinccel menni sem tudok”, „jó lenne, ha biciklizhetnék, de nem megy, rossz a térdem”, „szívesen énekelnék, de azonnal berekedek, úgyhogy inkább meg sem próbálok”, „elmennék kirándulni, de nem tudok”, vagy: „az én epémmel?”, „az én gyomrommal?”, „az én... stb.”. Néha az az érzésem, hogy bizonyos emberek már szinte büszkék arra, mi mindent nem csinálhatnak.

Ha a problémákra terelődik a szó, elkezdik ecsetelni mindenféle nyavalyájukat, megvilágítani előttünk betegségeik összefüggéseit, mióta betegek, ki tehet róla, de főleg azt, mi mindent nem tudnak most emiatt megtenni, hogy ez mennyire zavarja őket, no de, mit lehet tenni... ki kell bírni valahogy.



A betegség jól kitalált okot szolgáltat arra, hogy miért ne induljunk el a célunk felé, miért ne valósítsuk meg álmainkat – azért, mert egyszerűen nem megy. Engem leginkább az döbbsent meg, hogy az emberek valóban úgy gondolják, bizonyos dolgokra azért nem képesek, mert testük egy adott része „nem jól szolgál”, és eszükbe sem jut, hogy a problémát ők maguk idézik elő azért, hogy bizonyos dolgokat ne kelljen megtenniük. Sőt, az egészségügyi probléma ma már társadalmilag elfogadott, univerzális mentesség lehet bármilyen alkalmatlanságra vagy esetleges sikertelenségre. „Nem tudtam futni, mert szúrt a térdem” – és ezt mindenki megérti, hiszen az illetőnek szúrt a térde. Ám mi van akkor, ha azért szúrt a térde, hogy ne tudjon futni? Azt mondják, badarság? Azt kérdeik, miért tenne ilyet? Mondjuk azért..., mondjuk, mert tudta, hogy nem képes elsőként befutni a célba.

Nézzük meg ezt a kérdést egy másik szemzőgből. A testünk tökéletes szimbólum. Testünk tökéletes és csodálatos, segít megélni az életet annak fizikai valójában, mert kifogástalan információkat ad saját magunkról. Gondolatainkat testünkön keresztül materializáljuk, és az érzéseink segítségével pontos visszajelzéseket kapunk az egyes lépéseinkről. *Ha nem nyomnánk el érzéseinket, és képesek lennénk azokat bármikor kinyilvánítani (jó kis rend lenne akkor – mondják most biztosan Önök közül sokan), valószínűleg soha nem lennénk betegek.* Mai világunkban azonban ez lehetetlen...

Elmesélek Önöknek egy történetet. Volt egyszer egy kisfiú, aki nagyon szeretett volna színes kockákkal játszani, az anyukájával együtt. Kéményt akart építeni. Egyéves volt, még nem tudott rendesen beszélni, így odaállt az anyukájához, és elkezdte húzogatni a szoknyáját. Az anyukája mindeközben a tűzhelynél állt, és kevergette a levest. Egy kézikönyvben azt olvasta, hogy az ilyen kicsi gyerekeknek ilyentájt hamikázniuk kell, és a megszerzett információ szerint viselkedett. Az anyukák ugyanis hajlamosak más embereknek hinni, ha a gyereknevelésről van szó, mert elfelejtették, hogy ők tudják legjobban, hogyan is kell ezt csinálni. A kis pocokokat pedig ez nagyon bosszantja, mert ők olyan anyukákra vágyanak, akik rájuk vannak hangolódva, és akikkel szót értenek.

Tehát a mi kis főhősünk folytatja a szoknyarágást, de az anyuka tudja, amit tud... „Először megfőzöm a leveskét, tudod, neked csinálom... Na, hagyd most békén, miattad van az egész”. A kisfiú viszont mindezt nem érti, hiszen ő nem ezt akarja, és hogy lehet az, hogy az anyukája miatta nem teheti azt, amit ő szeretne. (Életünk első zsarolási és manipulációs leckéje: amikor a szülőlk olyasmit tesznek, amit mi nem akarunk, de állítólag miattunk teszik.)

A kisfiú tanácstalan. Csalódott, úgy érzi, nem hallgatják meg, elutasítják. Ez az érzés eltereli eredeti szándékától, a jelen átélésétől, és mivel rosszul érzi magát, elfelejti, hogy az asztal alatt van, feláll – és bumm, jól beveri a fejét.

Jaj, ez fáj – elkezd sírni. De figyelem, különös dolog történik, hiszen az anyuka eldobja a fakanalat, és a kisfiához szalad: „Kis bogaram, ne sírjál, semmi baj, anya megpuszítja... mutasd..., itt vannak a kockák..., figyelj csak, építsünk kéményt.” Kémény, kémény! Az anyuka villámgyorsan felépíti a kéményt, és a kisfiú csak bámul: „Aha, ez így működik”, gondolja csodálkozva, „hát ez érdekes”, csóválja a fejét, „az előbb nem lehetett, de most lehet”. Mi változott? Aha, fájdalom... – és már helyben vagyunk: ha fáj valami, megkapom, amit akarok. A kisfiú fejében attól a pillanattól kezdve megvan a „biztos recept”, amivel elérheti, amit akar.

Testünk a gondolkodásmódunk tökéletes szimbóluma. Betegségeink szimbolikusak. A betegség nem más, mint rólunk, nekünk szóló információ, és ha sikerül megértenünk, és sikerül változtatni a viselkedésünkön, nem kell betegnek lennünk.

Mivel a recept működik, el is kezdjük használni. Mindegyikünknek megvan a maga története, hogyan szereztük meg ezt a tapasztalatot. Közülünk néhányan már meg sem erlötetik magukat, hogy kérjenek valamit, „mert tudják, hogy úgysem kapják meg”, ezért egyszerűbb, ha inkább a „bevált receptet” alkalmazzák. Mások pedig már el sem hiszik, hogy a környezetük akkor is figyelne rájuk, ha nem fájna semmijük. Ezért fulladunk vagy a testünket viszkető, ekcémás kiütésekkel borítjuk, torokgyulladásat szerzünk, különböző krónikus betegségekben szenvedünk...

Úgy érezzük, hogy megéri betegnek lenni. Feladjuk az önmagunk feletti hatalmat, hogy másokat irányíthassunk. Nem tudunk betelni az új hatalom érzésével, amelyre persze nem lenne szükségünk, ha elhinnénk, hogy az életben elérhetjük, amit akarunk...

Napjainkban már több, igen jó könyv íródott betegségeink értelméről. Véleményem szerint nem ártana, ha az ezzel kapcsolatos információk az iskolai tananyag részévé válnának, mert néhányan nem is sejtik, hogy a betegségeket saját maguk idézik elő.

Zdeňka Jordánová



KLASSZIKUS GENETIKA HELYETT EPIGENETIKA (1.) A BETEGSÉGEK OKAI

Az epigenetika aránylag fiatal tudományág, amely – laikusán szólva – géneink viselkedésének változásaival és azzal foglalkozik, hogy miképp változnak géneink a saját viselkedésünk változásainak következtében. Az epigenetikus történések felborítják az örökletes jegyek klasszikus genetikáját.

Bár sokan még nem tudatosan, de sokban igazat adnak a *pszichoszomatikus orvoslásnak*, mely a pszichogén eredetű betegségek kutatásával foglalkozik, és a *meta-orvoslásnak*, mely az egészséget mint a test, a szellem, a lélek és a környezet harmóniáját érzi, a betegséget pedig a szervek, az agy, az energetikai mezők és a szellem minden szintjét érintő folyamatnak tartja.

Tudományos szempontból az epigenetika a genom működésében jelentkező olyan örökletes változásokat tanulmányozza, melyek a DNS sorrendjének változása nélkül következnek be. A kutatások azt a mechanizmust vizsgálják, hogyan teszi lehetővé a kromatin a génkifejezés törvényszerűségeinek egyik sejtéről a következőre való átvitelét, és miként változik a génkifejezés a sejt más sejté való átváltozása során.

Az epigenetikus kutatások azt igyekeznek felderíteni, hogy a fejlett orvosi ellátás ellenére miért szenved egyre több ember civilizációs, fizikai és pszichikai betegségekben. 2004-től 2009-ig tart például egy kiterjedt, az Európai Unió által (12,5 millió EUR összeggel) támogatott epigenetikus kutatás, amely 6 haladó epigenetikus kutatási programot foglal magába, és amelyben 25 állandó és 6 új kutatócsoport, valamint 10 európai ország 26 munkatársa vesz részt.

Nagy-Britanniában és Finnországban tudományos-statisztikai módszerekkel már korábban bizonyították a nők terhesség alatti elégtelen táplálkozásának hatását a gyermekeiknél kialakuló civilizációs betegségek (cukorbetegség, agyérbetegségek és szívbetegségek) megnövekedett előfordulására. Moshe Szyf kanadai tudományos munkatárs, a gyógyszerészet professzora (Montreali Egyetem), nőstény patkányokon végzett kísérleteivel bebizonyította, hogy *vannak jelenségek, melyek az élelmiszerekből hiányzó összetevők vagy a bennük lévő káros anyagok, illetve az anya élményei és viselkedése következtében tompítják vagy felerősítik a gének hatását, és ezáltal a gének működésének változását idézik elő az utódok agyában.* Az utódok másképpen viselkednek és másképp reagálnak a stresszhatásokra, és ezek a változások náluk gyakran csak a felnőttkorban jelentkeznek.

A felsorolt hatások a testben kémiai változásokat indítanak el; némelyek metilcsoportokat mobilizálnak. Ezek a molekulák képesek „odabújni” a mozgásban lévő génekhez, majd ráragadni azok vezérlő elemeire, egy időre elfojtva ezzel a gének működőképességét. Ellentétes módon is tudnak azonban hatni, vagyis más gének teljesítményét fokozhatják. A géneknek ez a befolyásolása bizonyos

ideig tart, ezért átvihető egyik generációról a másikra. *Bekövetkezhet az is, hogy a folyamat befolyásolja a bizonyos betegségekre, valamint a tanulási és viselkedési zavarokra való öröklött hajlamot is.* Mindez gyakran a nélkül történik, hogy az adott genetikai kód bármilyen módon megváltozna.

Az epigenetikus folyamatok az egész genetikai szabályozás csúcán helyezkednek el. Bekapcsolják és kikapcsolják a géneket, vagy szükség szerint csak enyhén korrigálják teljesítményüket. Például már bizonyított, hogy a vérsejtek képződéséért felelős sejtek génei metilizálásának zavara indítja be a leukémia kialakulását.

A metilizációhoz vezető legjelentősebb változások leggyakrabban a fogantatás után, a méhen belüli fejlődés idején és a korai gyermekkorban következnek be. Az az elképzelés, hogy például a szívbetegségeket kizárólag a középkorú felnőtként élt éveinkben jellemző viselkedésünk és életvitelünk okozza, nem feltétlenül igaz. Egyre több bizonyíték van arra, hogy egészségi állapotunkra nagymértékben hat az, amit nem tudunk befolyásolni – ez pedig a szüleink viselkedése!

Jó hírek tekinthetjük, hogy a genetikai jelenségektől (vagyis a génkárosodástól) eltérően az epigenetikus történések visszafordíthatók. A metilcsoportok eltávolítása és a gének működésében bekövetkező pozitív változás meggyorsítható saját magunk meg-

változtatásával (táplálkozás, életvitel, pozitív gondolkodás, a stresszterhelés és a tudat alatti, zaklató berögződések megszüntetése, a stresszes és traumás élmények feloldása), valamint bizonyos hatóanyagoknak a szervezetbe juttatásával is.

Az epigenetikus hatások tudományos megismerése a kezdetek kezdetén jár, az azonban bizonyos, hogy nagyon elterjedt jelenségről van szó, amely egyaránt segítheti életünket és egészségünket, illetve árthat is neki.

Az epigenetika arról győz meg bennünket, hogy a *gének viselkedése befolyásolhatóbb, mint azt valaha is hajlandók voltunk elismerni.* A genomok ismeretének jelentőségét egy kicsit mellékvágányra helyezték. *Az az állítás, hogy az adott betegségtünet mögött „biztosan” valami génmutáció áll, egy sor esetben hamisnak mutatkozik.* Legtöbbször ugyanis nincs szó semmilyen mutációról.

A gazdag országok lakosságánál az elhízás, a szívproblémák, a cukorbetegség és más zavarok drámai megszorodása elsősorban az epigenetikus jelenségek következményének látszik. *Ezen jelenségek valószínűleg az egyén méhen belüli, megzavart fejlődésével, élete további részében pedig az érzelmek átélésével függnek össze.* Biztosan alátámaszthatják a fenti állításokat mindazok, akik ismerik az EFT-t (*Emotional Freedom Technique = érzelmi felszabadítás technikája*), melynek alapjai a kínai taoista mestereknek a test energetikai rendszeréről szóló tanításaira, a meta-orvoslás, a kvantumfizika és a sejtbiológia elveire épülnek.

Stanislava Emmerlingová
(Folytatjuk)



MISKOLCI BESZÉLGETÉS FICZERE JÁNOSSEL DÖNTŐ A JÓ SZELLEMI ÁLLAPOT ÉS A LELKI BÉKE

A kazincbarcikai és a miskolci klubot Ficzer János vezeti. Közben Miskolcon beszélgettünk, szinte percnként csörgött a mobilja: vagy terméket, vagy tanácsot kértek tőle. Az interjú közben egy bizományost is kiszolgált. Az biztos, hogy nem unatkozik, és minden percét jól beosztja. Vele beszélgett a szerkesztő, Kürti Gábor.

– Ha az ENERGY pártként működne és tagkönyveket osztogatnának a belépőknek, akkor a tiéd sorszáma alighanem két- vagy három számjegyű lenne. Jól tudom, hogy az „alapító atyák” egyike vagy?

– Annál azért egy kicsit később kerültem kapcsolatba az ENERGY-vel. Érdekes különben, hogy nem a cég talált meg engem, hanem én találtam meg Szlovákiában az ENERGY-t. Egy ismerősöm révén, más üggyel kapcsolatban kerestük meg Tóth Péter édesanyját, Magdikát, és én akkor – 2000-ben – találkoztam az ENERGY-vel. Kezdetből fogva rokonszenves volt, tetszett a holisztikus szemlélet és az, hogy az ENERGY más rendszer, mint a többi.

– Egyébként magáról az MLM-ről úgy gondolom: nem az az elsődleges, hogy ki kezdi el hamarabb, hanem az a fontos, hogy ki csinálja tovább; és nem mindegy, hogyan. Több MLM rendszert is megismertem már korábban. Bizonyos szintekig el is jutottam bennük, de tulajdonképpen az ENERGY volt az első, melyben úgy éreztem, hogy ez az igazi, végre célba értem.

– Az MLM az én felfogásomban arról szól,

– Ez általában elmondható mindenféle MLM rendszerre... Végül is mi az, ami az ENERGY-nél más vagy több?

– Eleve úgy indultam el, hogy szó sem volt üzletről. Elégé földhözragadt szemléletű vagyok, műszaki végzettséggel, automatizálási üzemmérnök a szakmám, és szeretek a realitások talaján maradni. Tehát nem vonzódtam az olyan tipikus MLM rendezvényekhez, ahol nagy a tömeg, jellemző az éljenzés, tapsolás stb. Az ENERGY-nél szerencsére nincsenek ilyenek. Különböző motivációk léteznek az ember életében. Nekem a termékekkel kapcsolatban mindig annyi elképzelésem volt az elején, hogy ha jónak találom, próbáljuk meg, szerezzünk saját, személyes tapasztalatot, és kezdetben annyi pénzt keressek ezzel, amennyit fedez a saját fogyasztásomat és a családomét.

– Emlékszel még, mely termékeket próbáltad ki először magadon vagy a családodon?

– Nálam egyértelműen a REGALEN volt az első, a családomon belül pedig a VIRONAL és az ARTRIN krém. Mindegyik bevált. Itt említem meg, hogy van olyan ismerősöm, aki a REGALEN-nel kapcsolatban azt mondta,

„Az MLM az én felfogásomban arról szól, hogy ez nem különleges emberek átlagos lehetősége, hanem átlagos emberek különleges lehetősége...”

hogy ez nem különleges emberek átlagos lehetősége, hanem átlagos emberek különleges lehetősége, és mindenki a saját maga főnöke lehet. A siker, az eredmény pedig nem attól függ, hogy mit mondunk, hanem attól, hogy miként cselekszünk. Az üzlet alapja az emberek közötti kommunikáció. Aki a kifogásokat keresi, az nem fog pénzt keresni ebben az üzletben. Amit tesz az ember, annak olyan példaértékűnek kell lennie, hogy mások is utána tudják csinálni. Fontosnak tartom, hogy ne egyedül akarjunk olyan üzletet csinálni, amit társakkal lehet. Nem a mások munkája nyomán, hanem a saját teljesítményünkkel lehet jól keresni. A megfelelő eredményhez nem az átlagtól eltérő mennyiségű, hanem az átlagtól eltérő minőségű munkára van szükség. A haladás, a siker nem azon múlik, hogy merről fúj a szél, hanem azon, hogy hogyan állítjuk be a vitorlákat.

képzeljem el, amióta szedi, meg tudja enni a töltött káposztát.

– Ma mi a kedvenced?

– Nem mondhatom, hogy csak egy termék a kedvencem, mert sokszor előfordul, hogy egyikhez vagy másikhoz nyúlok. Ha egy húzódás vagy ficam történt, akkor természetes, hogy az ember az ARTRIN krémet választja. Ha pedig télen egy akut probléma adódik, akkor magától értetődik, hogy a VIRONAL, FLAVOCEL vagy a GREPOFIT kerül elő. Az alaptermékek közül kétféle vált be nálam igazán: az egyik a CYTOSAN, a másik pedig a REGALEN.

– Visszatérve a kezdetekhez: tehát a szlovák hálózaton keresztül léptél be?

– Igen, és ez éppen egy olyan időszakban történt, amikor társadalmi szinten is érezhetővé vált az ember életében, hogy megszűnt a régi rendszerre jellemző biztonság, vagyis az, hogy léteznek egy stabil, állandó munkahe-

lyed. Mindenki keresni kezdte, hogy milyen más kiegészítő lehetőségeket talál. Én ezt az ENERGY-ben kiválóan megtaláltam. Kialakult egy „másodállásom”, kiegészítő keresetem, amit sikerült addig felfejleszteni, hogy egyre több és több lett belőle. Érdekes, hogy nemcsak én találtam meg az ENERGY-t, hanem a hálózaton belül is úgy történtek a dolgok, hogy nem én találtam meg Kovácsné Ambrus Imoláékat, akiknek sokat köszönhetek a debreceni vonalon, hanem ők találtak meg engem. Tehát nálunk minden fordítva működik...

– Az a lényeg, hogy működik. És mikor juttottál odáig, hogy megnyisd a kazincbarcikai klubot?

– Ez 2001-2002 táján történt.

– Kazincbarcikáról olyan kép él a köztudatban, hogy ezen a településen és környékén rendkívül nagyfokú a munkanélküliség, az embereknek nincs igazán megélhetési forrásuk. Ha ez igaz, akkor elég nagy bátorság kellett ahhoz, hogy ilyen dologba beleavágj; vagy úgy gondoltad, biztosra mehetsz, lesznek vásárlók?

– Pozitívan kell szemlélni a dolgokat. Mindenki a saját lehetőségeinek a korlátja. Tulajdonképpen a célt kell látni. Van egy olyan mondás, hogy „az akadály az a rémisztő dolog, amit akkor látunk, ha levesszük a szemünket a célról”. Nyilván van igazság abban, amit mondtál, ugyanakkor tény, hogy a termékek kiváló minőségűek és megfizethető árúak, és ez Kazincbarcikán is igaz. Tehát a készítmények nem azt a kategóriát jelentik, amit csak bizonyos szűk rétegek engedhetnek meg maguknak. Szerintem elsősorban nem pénz, inkább igény szint kérdése, hogy ki használja a termékeinket.

– Mi az, ami egyedi, sajátos vonása a kazincbarcikai üzletednek?

– Kazincbarcikán rugalmasan kezelem a dolgokat, tehát nincs állandó nyitva tartás, és hetente egyszer van klubnap. Előfordult már az is, hogy este 10-kor kerestek fel, mert sürgős volt a vásárlás. Termékeket több helyre is postázok, ahogy ezt más klubok is teszik. Ha az ember jól használja a kapcsolatrendszerét, akkor jól működik. Emellett meg tudom oldani a miskolci klub működtetését is.

– Úgy látom, elsősorban a dolog üzleti része az, ami inkább megfogott.

– Ez nem ilyen egyértelmű. Az is tetszik benne, hogy magával az üzlettel nem kell különösebben foglalkoznom, mert az érdekes módon, szinte magától megy. Szerintem egy jól működő üzlethez kiemelkedően fontos a különleges, jó minőségű termék és a cég háttértámogatása. Jó látni, ahogyan fejlődik a VITAE klubmagazin és készülnek a színvonalas szórólapok és prospektusok.

AZ ÜZLET A SZEMÉLYES TAPASZTALATOKRA ÉPÜLJÖN

– *Mi kell ahhoz, hogy egy üzlet „magától menjen”? Van valamilyen recepted erre? Esetleg másként bánsz az emberekkel?*

– Fontos, hogy az üzlet a személyes tapasztalatokra épüljön. Szintén fontos, hogy kellőképp toleráns legyen az ember, ne viselkedjen toladó módon, erőszakosan. Miután egy új emberrel elbeszélgetek és bemutatom neki a termékeket, nem viszem döntéskényszerbe, nem beszélem rá, hogy itt és most döntsön, csupán információt adok, tájékoztatom. Javasolom, hogy odahaza nyugodtan nézze át a kapott anyagot, és ha érdekli, térjünk vissza a témára. Mindig meghagynom a lehetőséget számára, hogy egyedül döntsön, nem erőltetem rá az akaratomat, mindig az ő saját döntése fontos számomra. Ha megfelelő a tájékoztatás, az felkelti az ember érdeklődését. Ha ezek után úgy gondolja, hogy érdemes, akkor visszajön. Ha pedig nem jön vissza, akkor valamiért neki nem is kell visszajönnie, és ez így természetes.

– *Szoktál rendszeresen előadásokat is tartani?*

– Igen, de általában kis csoportoknak, nem pedig nagy plénum előtt. Jobban szeretem a házi, családias jellegű előadásokat. Ezek inkább termékcentrikusak. Nem szoktam üzleti előadásokat tartani. A 8 év alatt kb. 4 üzleti előadást tartottam. Ha azonban valaki erről érdeklődik, személyesen leülök vele, megnézzük a rendszert, és elmondom a részleteket.

– *Akkor te vagy az az MLM-es, aki nem a multi-level marketing klasszikus szabályai szerint építi az üzletét.*

– Az elsődleges az, hogy jól működjön, ne pedig szalmaláng üzlet legyen. Vannak ismerőseim, akik egy-két évente megkeresnek valamilyen üzleti ajánlattal. Többnyire olyan emberek, akik különböző rendszerekben eljutnak a legmagasabb szintekig, csinálják egy-két évig, aztán kezdik újra az egészséget. Van olyan ismerősöm, aki már a negyedik-ötödik üzletet kezdi így újra. Nálam viszont az ENERGY stabilan működik, egyre felfelé ível és növekszik. Ma már főállásban végzem ezt a munkát. Az idén döntöttem el, hogy érdemes velem ilyen formában foglalkozni.

– *Képzeld el egy sikerháromszöget, amelynek három csúcsa van: a cél, a módszer és a tett. Az a lényeg, hogy minél nagyobb legyen a háromszög területe. Minél magasabb a cél, minél jobb a módszer és minél több a tett, annál eredményesebb a munka.*

– *Hány ember az, akivel közvetlenül, szorosabban együtt dolgozol az ENERGY üzletben?*

– A hálózat létszáma nagyobb ugyan, de akikkel aktívabban együtt dolgozom, kb. 20-25 fő. Ők nem mind kazincbarcikaiak, például Kovácsné Ambrus Imoláék debreceniek. Nekik valóban nagyon sokat köszönhetek,

mert ők adtak egy olyan plusz motivációt, ami átbillentette nálam a mérleg nyelvét. Mivel itt a jövedelem teljesítménykülönbség alapján képződik, és ők most már elég sokat letesznek az asztalra, így igyekszem én is minél többet letenni. Debrecenből Ráczné Simon Zsuzsanna is sokat segít nekünk színvonalas, érdekes előadásaival. Köszönöm a munkát Paucska Líviának is Zalaegerszegen, és még sorolhatnám tovább...

– *Hagyomány immár a csoportodban, hogy együtt mentek kirándulni. Hogyan alakult ki ez a tradíció?*



Ficzere János fiával,
Ficzere Gellérttel
a meghódított
Krivánon

– Életünk része a mozgás, a kirándulás is. Ugyanúgy, mint a víz, a levegő, a napfény, a táplálkozás stb. Nagyon fontos az, hogy kapcsolódjék az ember, kibillenjen a napi feszültségekből. Az hétvégeken is javallott. Heti 3-4 alkalommal legalább egy fél órát intenzívebben érdemes mozognia mindenkinek. Mivel hallottuk, hogy Szlovákiában, Podhájskán van egy termálvizes strand, az első évben oda szerveztem egy sikeres kirándulást. Telt ház volt. Annál is inkább érdekelt bennünket a helyszín, mert tudjuk, hogy a podhájskai víz sok ENERGY termékben is benne van. Körülbelül 5-6 éve, talán 2003-ban történt ez. Legutóbb visszatértünk Podhájskára úgy, hogy az utat magas-tárai kirándulással kötöttük egybe. Az idén jártunk többek között Zakopanében, Krakkóban, a wieliczki sóbányában, illetve Dobogókőn. Az előző években bejártuk Erdély gyönyörű tájait, szerveztem dél-erdélyi, majd egy észak-erdélyi körutat is. Az észak-erdélyi körúton Borsafüredről libegővel följutottunk a Stiol csúcs alá, ezt követően egész nap

túráltunk. Elgyalogoltunk a Beszterce folyó forrástávéhoz, ami a Gargaló csúcs alatt található, csodálatos környezetben. Az egész napos túrát mindenki teljesítette, pedig voltak 10 év alattiak és 65 év felettiak is. Ha előre bejelentjük, hogy több mint 15 kilométert kell megtenni, akkor a fele társaság nem jött volna végig; de így, szép lassan, gyönyörű időben, mindenki végigyalogolta a távot. Majd a jóleső vacsora közben megbeszéltük a napi élményeket.

– *Te olyan ember lehetsz, aki kihozza másokból a maximumot. Akár szabadidőről van szó, akár üzletről, akár egészségről, valahogy ezt meg tudod csinálni. Ha valakinek nehezebb esik is, hogy felmásszon a csúcusra, azért felmegy, utólag pedig hálálkodik érte. Vagy bekapcsolódik az ENERGY üzletbe, utólag meg örül neki. Vagyis mindenkit ráébresztesz, hogy sokkal több rejlik benne, mint gondolta volna. Ez nagyon fontos az emberek önértékeléséhez, ami általában mélyebben van, mint kellene.*

– A pozitív gondolkodást és a dolgokhoz való megfelelő hozzáállást kulcskérdésnek tartom. A jókedv, a nevetés, a hálaadás és a dicséret endorfin hormonokat szabadít fel az agyban. Ezek az anyagok segítik az immunrendszert a betegségek elleni küzdelemben, és az egész testre egészségmegőrző hatást gyakorolnak.

– *Keressük mindig azt, amiért hálásak lehetünk. Éljük vidáman, harmonikusan az életet. A jó szellemi állapot és a lelki béke döntően befolyásolja szervezetünk működését. Fontos az is, hogy megfelelő módon kezeljük a stresszes helyzeteket. Dr. Selye János szavait idézve: „Küzdj, ha a cél nemes, és ne állj ellen, ha nem érdemes.”*

– *Térjünk vissza a termékekhez, hiszen azok nélkül nincs üzlet sem. Nyolc éve ismered az ENERGY készítményeket. Milyen változásokat emelnél ki a termékskálát illetően?*

– Nagyon jó dolognak tartom, hogy bővítette a cég a termékskálát, és ma már az alaptermékeken kívül egy teljesebb kínálatot tudunk nyújtani. Az ENERGY termékei egyedülálló módon, több szinten hatnak egyszerre, így lelki, energetikai és testi szinten is teljes körű regenerációt tesznek lehetővé. Fontosnak tartom, hogy eközben nem megadózisokkal bombázzuk a szervezetet. A regeneráló, harmonizáló folyamat lényegét abban látom, hogy minél kisebb a bevitt adag, annál nagyobb a szervezet öngyógyító ereje.

– *Tekintsük az egészséget értéknek. Gondoljuk csak át: valóban értéknek tartjuk? Értékként vigyázunk rá? Kíváncs vagyok mindenkiére, hogy értékként vigyázzon az egészségére! És az sem mindegy, hogy ezt mikor kezdi el. Egy régi kínai közmondás úgy tartja, hogy nem akkor kell a kutat megásni, amikor már szomjasak vagyunk...*

K. G.

A DRÁGAKÖVEK ADOMÁNYAI

A drágakövek szépsége és nagyszerűsége keveseket hagy hidegen. Nem csak színükkel és alakjukkal varázsolnak el minket. Úgy vélem, akár tisztában vagyunk vele, akár nem, érezzük, hogy magának a Földnek az élete pulzál bennük.

A drágakövek ugyanis közvetlen tanúi voltak bolygónk evolúciójának. Akkor jöttek létre, amikor maga a Föld, és vele együtt alakultak át az évmilliók során. Mivel a Föld fejlődésének folyamata még távolról sem ért véget, a drágakövek képződése és átalakulása is folyamatosan zajlik. A földfelszín alatti mélységekben, ahol hihetetlen nyomás uralkodik, forró magma formájában haladnak keresztül a hegyeken az olvadt ásványok, hogy gazdag lelőhelyeket teremtsenek, más-más gázokkal telített buborékok jönnek létre a kőmasszában, amelyekben a drágakövek fokozatosan kristályosodnak. Megint más ásványok az eredeti kőzet porladása vagy az alul fekvő rétegeken keresztül történő átszivárgás révén jönnek létre, hatalmas cseppkőrendszereket alkotva. Több ásvány úgy alakul ki, hogy a földkéreg állandó mozgása miatt újra meg újra szétmorzsolódik, szétolvad, majd átalakul. Azok a drágakövek, amelyeket napjainkban találunk, tulajdonképpen a legértékesebb régiségek, amelyek nem száz vagy ezer, hanem millió és több százmillió évesek.



DRÁGAKÖVEK A FEJLETT KULTÚRÁKBAN

A drágakövek emberemlékezet óta elbűvölik az embert. Az ékkövek minden ókori kultúrában fontos szerepet játszottak, és az emberek figyelme elsősorban a kövek gyógyító és mágikus erejére irányult.

Régészeti leletek bizonyítják, hogy az ókori Egyiptomban léteztek olyan templomok, amelyekben drágakövek segítségével gyógyítottak különböző betegségeket. Drágakövekből készített tárgyak sírokba helyezése teljesen természetesnek számított. Ennek az volt a célja, hogy a kövek megvédjék az elhunytat a túlvilágon. Az egyiptomi

uralkodók pedig nemcsak a cicoma kedvéért hordtak ékkövekkel kirakott ékszereket, hanem elsősorban azért, hogy ezzel erősítsék hatalmukat, bölcsességüket (*malachit*) és egészségüket (*borostyán*).

A drágakövek az indián kultúrákban is fontos szerepet kaptak, rendszerint a sámánok „dolgoztak” velük, és olyan rituálékban használták fel őket, amelyeknek az volt a célja, hogy biztosítsák a törzs győelmét a harcokban vagy elősegítsék a jó termést. Ékköveket tettek nyilaikba, talizmánként hordták őket, hogy védelmet nyerjenek (*obszidián*), megőrizzék egészségüket (*türkiz*), megerősítsék harci képességeiket (*amazonit*). Az indiánok bizonyos drágaköveket többre értékelték, mint az aranyat, sőt némelyiket még fizetőeszközként is használták.

A racionális gondolkodás előtérbe kerülésével, az egyházi befolyás növekedésével, valamint a műszaki fejlődés következtében a drágakövek gyógyító és mágikus ereje, mondhatni, illegálitással szorult. Ez emberek tudatalattijából azonban soha nem tűnt el. Az emberek mindig is hordtak és ma is hordanak ékkövekből készült amuletteket és talizmánokat. Mostanában pedig az emberek egyre inkább spontán módon kíváncsiak a drágakövek hatásaira. Véleményem szerint ez azzal függ össze, hogy a tudatunk végre kiszabadult a dogmatikus vélemények bűvköréből, és egyre többen kezdenek érdeklődni a spiritualizmus, valamint a különböző energiák hatásai iránt.

A HATÁSMECHANIZMUS ALAPELVE

Hogyan is működnek a drágakövek? Miként lehetséges, hogy képesek megtisztítani a környezetet az elektromágneses szmogtól, hogy erősíteni tudják az öntudatot, hogy képesek felerősíteni az intuíciót, vagy segítséget nyújtani a belső problémák okozta betegségek gyógyításához?

A drágakövek hatásmechanizmusának alapelve a rezgéseken nyugszik. Kémiai szerkezetüknek, valamint geometriailag pontos kristályszerkezetüknek köszönhetően nemcsak generálják a rezgéseket, hanem képesek elnyelni és átalakítani is őket. Minden kő – csakúgy, mint minden létező élő vagy élettelen, természetes vagy mesterséges dolog – bizonyos vibráció, energia vagy, ha úgy tetszik, meghatározott frekvenciájú és hullámhosszú rezgés forrása. Minden anyag, amely részecskékből (protonok, elektronok, neutronok) tevődik össze, valójában belsőleg folyamatosan rezeg, mert a benne levő részecskék szüntelenül mozognak. Ezen a szinten, azaz a részecskék szintjén már összemosódik az anyag és az energia közti

különbség – azaz mondhatjuk, hogy körülötünk minden anyag, és minden, ami körülvesz minket, tulajdonképpen nem más, mint energia.

Az egyik a másik része és fordítva: az egyik a másikban transzformálódik, úgy, ahogy a jin is állandóan változik a jangban és viszont. *A világon minden vibrál, rezeg, és a rezgések, ha rezonálnak, befolyásolják egymást.* Bizonyos módon az emberek is rezgéseket bocsátanak ki, és attól függően, hogy milyen az egészségügyi vagy a kedélyállapotuk, különböző típusú rezgésekkel vibrálnak, és ezek a vibrációk természetesen különböző fajtájú drágakövekkel rezonálnak. A *Walter Stark* által publikált tanulmány szerint a drágakövek intenzívebben hatnak az emberre, mint bármi másra, mert a kövek elektromágneses rezgése ugyanolyan frekvenciatartományban található, mint az emberi sejtek rezgése. Ez nem is csoda, hiszen élőlényként mi is ezen a bolygón fejlődtünk, és állandó kapcsolatban állunk a Földdel. Éppen ezért erősebben rezonálunk a Földdel, és mindenel, ami belőle származik.

A kő (de végül is bármilyen tárgy, gyógynövény vagy akár gondolat), amellyel jelenleg kapcsolatban állunk, magához vonzza a tudatalatti figyelmünket. Ezért a megfelelő kő vagy kövek kiválasztásakor bízunk magunkat megérzéseinkre és az adott pillanatban érzett szimpátiánkra. A drágakövek egyszerre több szinten képesek hatni, ezért rezonálhatnak a mi aktuális fizikai, érzelmi, értelmi vagy lelki állapotunkra. Először talán nem leszünk képesek megfejteni, miért éppen az a kő vonz minket, tulajdonképpen mit közöl velünk, vagy miképp segítené rajtunk. Ehhez kifinomultabb érzékelés kell, amelyet egyébként elsajátíthatunk, ha kellő időt töltünk a kövek társaságában.

A személyes tapasztalat sokkal értékeesebb és megbízhatóbb információforrás bármilyen szakirodalomnál. A drágakövek hatásaival foglalkozó igényes könyvek mindazonáltal természetesen beszerezhetők, és ha Ön szeretne alaposabban elmélyedni ebben a témakörben, nyugodt szívvel ajánlom *Josef Pavel Krepera*, *Judy Hall* és *Michael Gienger* publikációit. A lényeg megértéséhez azonban a személyes tapasztalatgyűjtés elkerülhetetlenül fontos.

AMIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI DRÁGAKŐ VÁSÁRLÁSAKOR

Hogy kísérletezni tudjon a drágakövekkel, először be kell szereznie néhányat. A legjobb megoldás természetesen az, ha maga indul el a természetbe, és saját kezűleg szerzi meg a követ a földből. Ebben az esetben nem árt, ha az ember tanult ásványkutató, aki tudja, hol található a legjobb lelőhelyek, illetve lelkes utazó, mert nem minden kő lelhető fel lakóhelyünk közelében.

Éppen ezért az érdeklődők zömének a követ meg kell vásárolnia. Minden esetben oda

KINCSEK A FÖLD MÉLYÉBŐL

kell figyelni arra, kitől vesszük a követ. Szinte kötelező, hogy az illető rokonszenves legyen számunkra, és bizalmat érezzünk iránta. Az árus ugyanis (sőt a drágakőcsiszoló is) bizonyos energetikai nyomot hagy a kövön, hiszen dolgozik vele, és ha az illető eladónak sok komplexusa, problémája van, elvonja a kő energetikai kapacitásának nagy részét.

Ha Ön kimondhatatlanul vágyik egy kőre, amelyet az ön számára ellenszenves ember kínál eladásra, sőt úgy érzi, hogy „meg kell mentenie” azt a követ, ne aggódjon, és vegye meg. Miután a követ alaposan kitisztítja, feltölti, és megismerteti vele a saját energiáit, jó szolgálatot fog tenni.

Leginkább természetes kristályokkal vagy kézzel csiszolt darabokkal lehet jól dolgozni. Éppen ezért, ha lehet, ne vegyen olcsó, kis méretű köveket, amelyeket csiszológépekben csiszolnak. Az ilyen kövek a feldolgozás módja miatt rengeteg energiát veszítenek.

Végezetül nagyon oda kell figyelni a hamisítványokra, amelyekből sajnos rengeteg van. Sokat hamisítják a *türkizt*. Az igazi türkiz viszonylag drága, teljesen színes kő. A *türkinitnek* és *haulitnak* is nevezett türkiz másolatok valójában színes *magnezit* vagy teljesen műkövek.

Citrin vásárlásakor is résen kell lenünk. A Földön ugyanis viszonylag kevés a citrin lelőhely, ezért a piacon főleg *pszeudocitrin* árulnak, amit az *ametiszt* értéktelentésével nyernek. A túlhevített citrint viszonylag könnyedén felismerheti az ember telt citromsárga színéről. Az igazi citrin ugyanis meleg narancssárga, olykor már szinte barnás színben pompázik.

A piacon gyakran találkozhatunk továbbá a legkülönbözőbb sugárzó színekben (rózsaszín, lila, kék stb.) virító kövekkel. Ezek elsősorban színes *achát* kövek, azaz olyan nyersanyagok, amelyekből rengeteg van. Előfordulhat az is, hogy Ön rendkívül jól sikerült, drága *opál* hamisítványra bukkan, és drága pénzért nem vásárol más, mint műanyagot. Egy szó, mint száz: a kövek vásárlásakor óvatosságnak kell lennünk.

HOGYAN DOLGOZZUNK VELÜK?

A drágakövekkel különbözőképpen lehet dolgozni. Avégett, hogy megismerhessük a drágakövek hatásmechanizmusát, rendszeres, gyakori, ha lehetséges, állandó kapcsolatban kell lennünk velük. Ezért azt javasolom, hogy Ön kezdetben aludjon együtt a kövekkel. A kövek ennek köszönhetően kellően hosszú ideig hatnak a szervezetére, és ha elalvás előtt céltudatosan rájuk koncentrálsz, kihasználhatja az *alfa állapot* (az alfa agyhullámok – a szerk.) természetes érzékelő erejét, vagyis annak az állapotnak az előnyét, amelybe mindannyian eljutunk elalvás előtt.

A drágakövek hatásait úgy is tesztelheti, hogy kőelixíreket használ. A víz ugyanis a legjobb információ-, illetve rezgésközvetítő



médiум. A drágakövek vibrációit a víz-molekulák egyszerűen átveszik, és könnyedén átadják azokat a testünkben levő víz-molekuláinak. Számolni kell azonban azzal, hogy miután a kő átadta rezgéseit a víznek, ki kell belőle venni, és hagyni újra feltöltődni és pihenni.

Ugyanez a szabály vonatkozik a drágaköves fürdőkre is. A kövek ilyenén felhasználása esetén azonban megfelelően érzékenynek kell lennünk, mert nem minden kő viseli jól a meleg vizes fürdőt. Kezdetben *füsttőpázzal, kristállyal, karneollal, borostyánnal* és egyéb vulkáni eredetű kőzettel (*obszidiánok*) érdemes fürdőt venni. A drágakövek további felhasználására vonatkozóan alább talál tanácsokat.

ELIXÍR KÉSZÍTÉSÉHEZ HASZNÁLHATÓ KÖVEK (KEZDŐKNEK)

A követ helyezze 12 órára egy pohár vízbe, és a poharat tegye olyan helyre, ahol napfény éri. Használhatók erre a célra: *kristály, rózsakvarc, türkiz, napkő, borostyán, ametiszt, avanturin, akvamarin, kalcit, karneol, citrin, fluorit, gránát, jaspis, lapis lazuli, rodokrozit.*

A DRÁGAKÖVEK HASZNÁLATÁNAK MÓDJA:

- » alvás és meditáció
- » adott energetikai központokra (csakrákra) való rátétel
- » mindennapos viselés (zsebben vagy ékszerként)
- » masszázs
- » elixír és fürdő
- » térben való elhelyezés
- » mágia és rituálék

ISMERKEDŐ RITUÁLÉ, A KŐ MEGTISZTÍTÁSA ÉS ENERGETIZÁLÁSA

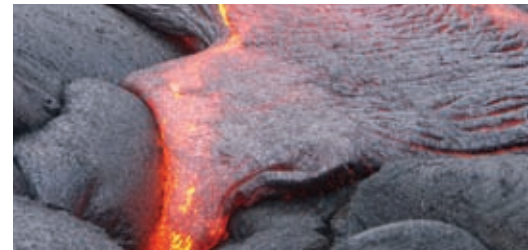
Minden egyes követ, amit megvásárol, ajándékba kap vagy egyszerűen talál, érdemes alávetni egy bizonyos ismerkedési rituálénak, szükséges megtisztítani, feltölteni és úgymond magáénak elfogadni. Ha erről az első lépésről megfelelően, előfordulhat, hogy a kő nem úgy működik, ahogy kellene, mivel az energetikai kapacitása alacsony, és előfordulhat az is, hogy idegen, rosszabb esetben negatív energiák fognak hatni Önre.

A KŐ ELFOGADÁSÁNAK SZERTARTÁSA

Meríthet innen ötleteket, de megkeresheti a saját módszerét is.

A követ lemossuk vízzel, áthúzzuk egy égő gyertya lángja fölött, majd jó minőségű tömjénfüstbe tartjuk. Ezt a folyamatot háromszor megismételjük, és közben mondogassuk magunkban: „megtisztítalak a negatív és idegen energiáktól”. Ezt követően vegyük a követ a két kezünkbe, emeljük a szívünkhöz, és mondogassuk magunkban: „elfogadlak sajátomnak, és szeretettel, egészséggel töltelek fel”. Majd köszönetet mondunk neki, leheletnyi pusztit is adhatunk, és hagyjuk tetszés szerinti időre a kristályház közelében.

Ugyanilyen módszerrel tisztíthatjuk és energetizálhatjuk azokat a köveket, amelyeket aktívan nem használunk, elhelyeztük őket valahol a térben, porosodnak, és több emberre is hatnak, valamint azokat a köveket, amelyeket magunknál hordunk, és amelyekhez időről időre idegenek is hozzányúlnak. Látszólag paradox módon azokat a köveket, amelyekkel alszunk, nem kell olyan gyakran tisztogatni. Véleményem szerint ez azért van, mert a „gazdával” való érintkezés energiával tölti fel őket.



MILYEN GYAKRAN TISZTÍTSUNK ÉS ENERGETIZÁLJUNK?

Terápiás célra használt köveket (amelyek különböző emberekre hatnak) – minden használat után.

A testünkön látható helyen viselt köveket – minden este.

Elixír készítéséhez vagy fürdéshez használt köveket – minden héten.

Otthon, a térben elhelyezett köveket – havonta.

Azokat a köveket, amelyekkel alszunk – negyedévente.

A drágakő *alapvető tisztításához* semmi más nem kell, csak folyóvíz. A csapvíz is megteszi, de időnként érdemes pataokban is átmosni a követ.

Az energetizálás optimális módja az, ha a követ napfény érte kristályház közelébe helyezzük. Nem árt azonban tudni, hogy bizonyos kövek a közvetlen napsütés hatására kifakulnak (pl. az ametiszt), mások pedig a magas hőmérsékletet nem bírják (általában ez elmondható minden hideg színű kőre). Minden kőnek jót tesz a Hold fénye, különösképpen a teliholdé.

Néha azonban a kövek olyannyira kimerültek, hogy nem marad más hátra, mint visszatenni őket oda, ahonnan származnak, azaz a földbe. Egyáltalán nem biztos, hogy ezekre a kövekre még egyszer ráakad ebben az életben, de legalább biztos lehet benne, hogy jól érzik magukat.

Ha a drágakövek felkeltették érdeklődését és szeretne összebarátkozni velük, tiszta szívből kívánom Önnek, hogy legyen megfelelően érzékeny és türelmes. Adjon nekik sok szeretetet és fordítson rájuk kellő figyelmet. Higgye el, hogy bár a kövek az élettelen természet részei, valamilyen titokzatos módon mégiscsak élnek, és az Ön gondoskodását, illetve érdeklődését nem mindennapi élményekkel hálálják meg. Különböző titkokat tárnak fel Ön előtt, és az is lehetséges, hogy segítségükkel sikerül megértenie életének mélyebb összefüggéseit. Kívánom, hogy szerezzen beléjük olyan mélyen és hűsögesen, ahogyan az velem történt.

Szeretettel:
Tereza Viktorová



VITAE KLUBMAGAZIN
Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik évente 10-szer
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk
Kiadja: Atlantropa Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.
hungary.energy@energy.sk, www.energy.sk

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató
Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu



A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

HALLÁSZAVARRA VAGY HALLÁSKÁROSODÁSRA IS VAN MEGOLDÁS

Hallását bármelyikünk elveszítheti. Ez a probléma már régóta nem csak az idősebb generáció tagjait érinti. A hallás képességét elsősorban a gyakori középfülgyulladások, a fertőző betegségek, a vírusfertőzések (pl. fültőmírgy-gyulladás) az övsömör és a bakteriális fertőzések veszélyeztetik.

Rengeteg olyan vegyi anyag létezik, amely károsíthatja a hallást, például az egyébként hasznos antibiotikumok, a nehézfémek, a zsírolódó szerek. Közülük sok képes bejutni a szövetekbe, ahol károsítják az idegrendszert és a belső fület. Súlyos halláskárosodáshoz vezethet a túl nagy zaj is, így a manapság közkedvelt walkman vagy discman révén közvetlenül a fülbe jutó, hangos zene.

Az ENERGY készítményei halláskárosodás esetén is megoldást jelenthetnek. Nekem mindkét fülemet műtötték, és immár 18 éve fülhallgatót használok. Az AUDIRON és az ARTRIN kombinált használata után már nem kell minden fájdalom miatt a fülészetre rohannom. Fültisztító pálcikára csepegtetek néhány csepp AUDIRON-t, és naponta többször áttörölöm vele a fülem. A fül környékét ARTRIN-nal kenegetem, és ha meg vagyok fásva, az egész arcomat bekkenem vele, főleg az arcüregek és a homloküreg területét. A fájdalom és a duzzanat pár órán vagy legfeljebb egy napon belül elmúlik.



A halláskárosultak számára még az egyszerű nátha is nagy gondot jelent, hiszen ilyenkor a hallás tovább romlik. Az ENERGY valamennyi készítménye közül számomra az ARTRIN jelenti a csúcspontot – felér egy elsősegélyhez.

Az ENERGY termékeinek köszönhetően ma már a múlté az életemet hosszú évekig megkeserítő fülzúgás (tinnitus – állandó csengés, sípolás, esetleg zúgás az egyik vagy mindkét fülben). A tinnitus gyógyítása hagyományos eljárásokkal nálam nem volt sikeres, de az AUDIRON és a CELITIN kombinált használata bevált. A bal fülemből teljesen eltűnt a zúgás, és a jobb fülemben is olyannyira mérséklődött az intenzi-

tása, hogy most már nem kell éjjel-nappal elviselnem.

Az AUDIRON-t minden gyermekes barátnőmnek is csak ajánlani tudtam. A gyerekek gyakrabban szenvednek középfülgyulladásban, és a gégészet felkeresése után a gyerek legtöbbször felszúrt füllel tér haza. Ez a beavatkozás természetesen veszélyezteti a gyermek későbbi hallásának minőségét, és gyakran halláskárosodáshoz vezet. (A hallókészülék remek segítőtárs ugyan, de a hallást soha nem pótolhatja.) A fülfájás egyes gyerekeknél havonta többször is elő-

fordulhat, és az AUDIRON-nak hála, már nem kell antibiotikumokat szedniük, illetve ha megelőzés céljára is használják, nem kell félniük a gyakori gyulladástól.

Jelenleg a siketek és nagyothallók számára létrehozott tanácsadó központban dolgozom a csehországi Domažlicében (Jindřichova 214), ahol szociális szolgáltatásokat nyújtunk a különböző fokú halláskárosodásban szenvedő embereknek. Ezenkívül a segédeszközök széles kínálatával állunk a hozzánk látogatók rendelkezésére. Tapasztalataim birtokában, az ENERGY készítmények használójaként (immáron négy éve) a tanácsadó központban megforduló minden embernek felhívom a figyelmét erre a lehetőségre.

Martina Přibková, Domažlice

BALSAMIO - GYÓGYÍR SZÁJSEBEKRE

Az Energy csodája megint megmutatta magát nekem, ezt a történetet szeretném megosztani veletek.

Ahova ebédelni járok, az étterem mellett van egy butik. Néha az eladó is ott ebédel az étteremben, és időnként én is vásárolok a butikban. Tegnap a hölgy igencsak lógatta az orrát. Kérem, mi a baj, mire elmondja, hogy szájsebészetet kezelték a fogait, mert tisztái vannak a foggyökéren, de tiszta seb a szája, enni sem tud, és a nyelvét is megsértették a beavatkozás alatt, sebes és hólyagos. Azt válaszoltam, hogy van nekem egy csoda fogkrémem, ha most nálam volna, akkor pillanatok alatt megoldanánk a problémát. Igazából nem hitte, amit mondom, nem is erőltettem. De azért ma reggel betettem a BALSAMIO-t a táskámba, és mielőtt bementem volna az étterembe, átnéztem a butikba.

Ugyanaz a szenvedő arc fogadott, a hölgy elmondta, hogy tegnap óta egy kicsit sem javult az állapota. Elővettem a fogkrémet. Nem igazán akarta elfogadni, aztán amikor meggyőztem, hogy csak gyógynövények és természetes anyagok vannak benne, semmi olyan, ami ártalmas lehetne, ha lenyeli, mégis ráállt a próbára.

Egy picit mennyiséget nyomtam az ujjára, és megkértem, hogy kenje be vele a problémás területet, majd hagyja, hogy szépen lassan elolvadjon a szájában. Aztán elmentem ebédelni. Éppen a

levessel végeztem, amikor berontott az étterembe, leült az asztalomhoz és nem győzött hálálkodni. „Ez a fogkrém tényleg csoda! Tudod milyen jó ez nekem? Hűsíti a sebeket, megnyugtatja, és érzem, hogy sokkal jobb. Most nagyon jól tettelem velem!” Elégedetten mosolyogtam, hiszen én tudtam, mire képes ez a nem hétköznapi fogkrém, csak kár, hogy ezzel kevesen vannak tisztában vagy nem merik kipróbálni. A hölgy azonban nem fejezte be a dicséretet. „Ha mindez egy héttel ezelőtt történnék, akkor lehet, hogy el sem kellett volna mennem az orvoshoz?! Tudsz nekem ilyet szerezni?”



Természetesen megoldottam, hogy a hölgy még aznap hozzájusson a kincset érő fogkrémhez. Ti is használhatjátok bátran a BALSAMIO-t mindenféle szájsebre, s megtíjhatjátok, a csoda nem marad el!

Takács Mária
tanácsadó, Zalaegerszeg

CSIPKERÓZSA – A SZERELEM ELBŰVÖLŐ ISTENNŐJE



A csipkerózsza (Rosa canina), az azonos nevű rózsafélék családjába tartozó, évelő cserje, mely a mérsékelt égöv minden részén, mindkét féltekén terem. Manapság sok fajtája létezik ennek a tüskés szépségnek, és még több a díszítő tulajdonsága miatt termesztett kerti dísznövénynek.

Azt mondják, hogy a rózsza Perzsiából származik, ahol a görögök fedezték fel. Ők vitték el Itáliába, onnan azután egész Európában, majd az egész világban elterjedt. A rózsza családi neve – Rosa – a görög *rhodon*, azaz vörös szóból származik, ami sejteni engedi, hogy a régmúlt időkben tenyésző rózsának eredetileg vérvörös színe volt.

Gyógyászati, kozmetikai és esetleg más felhasználásra a csipkerózsza bimbóját, szirmleveleit és termését gyűjtik. Már az ókori Görögországban és Rómában is nagy népszerűségnek örvendett a rózsza virágából macerálással (hideg eljárással), olaj, víz vagy alkohol segítségével készített illatos kivonat.

A GAZDAGOK KIVÁLTSÁGA

Mivel a kivonat elkészítése hosszú ideig tartott és sokba került, a rózsaparfum a gazdagok kiváltsága lett. A rózsza édes és friss illata a királyok, királynők és furaók hálószobájának kellékévé vált. A rózsavirág illatát manapság is inkább luxuscikkeknek érzékeljük.

Az aromaterápiában a vízgőzzel desztillált rózszaesszenciát tartják az egyik leghatásosabbnak. Egy kg rózsaoil előállításához 8 tonna szirmlevélre van szükség! A rózsza illóolaját az elme, a szív és a bőr minden betegségénél használják. A rózsaoil az első számú eszköz az olyan lelki problémáknál, melyek túlérzékenységgel függnek össze (zárkóztottság, sértődékenység, sebezhetőség, mindent magára értő természet), segít továbbá levertség, stressz, idegkimerültség, paranoiára való hajlam esetén.

A rózsák illata nyugalmat, elégedettséget és örömet hoz a házba. A rózsaoilajos masszáz és a rózsza illatának belélegzése hasznos akkor is, ha migrén vagy fejfájás kínozza az embert. A kozmetikában azért értékelik a rózsaoiljat, mert megnyugtatja és finomítja az érzékeny, problematikus és érett bőrt.

Tudományos tanulmányok bizonyították, hogy a rózsza illóolajának belélegzése mérsékli a magas vérnyomást, lassítja a pulzust, csökkenti a gázcseré intenzitását, és emeli a bőr hőmérsékletét.

MEGHITT ÉRZELMEK, TITOK, HALLGATÁS

A rózsaszirmokat emberemlékezet óta a szerelem egyértelmű szimbólumának tekintették, sőt afrodisziákumként is alkalmazták. Rózsaszirmok szétszórása az esküvői szertartásokon ósrégi, pogány rituálé, mely szavatolja a boldog házasságot. A kereszténység a rózsát a misztikus, isteni szerelem szimbólumává emelte, és Szűz Máriaéknak szentelte. Érdekes, hogy a rózsafüzér eredetileg zsinórra fűzött, keményre gyúrt rózsaszirm golyócskákból állt.

A mélyebb szimbolikában a rózsza titkot, diszkrétciót és hallgatást jelent. Ez a magyarázat a római időkben származik, amikor a rózsza mennyezethez való kötözése azt jelentette, hogy mindennek, ami a társaságban elhangzott, titokban kell maradnia. Valószínűleg hasonló jelentést tulajdonítha-

tunk a középkori mennyezeti rózsáknak és rózszaablakoknak, melyeket gyakran használtak építészeti elemként a templomokban, de ide, a titokzatosság fogalmkörébe sorolható a Rózsakeresztes Rend nevében lévő rózsza is. Egyszóval a rózsza – misztikummal és titokzatossággal körülfont növény.

GYÓGYHATÁSAI

A friss rózsavirágot gyógyításra használják hasmenés, a gyomor gyulladással megbetegedései, tüdőbetegségek és a májműködés zavarai esetén. A rózsza virágából szirup készíthető, mely hatásos székrekedésre és gyomor-bántalmakra. A rózsaszirm főzet erősíti a szívet, alkalmazható kötőhártya-gyulladás esetén, frissíti az elmét, és hozzásegít a nyugodt alváshoz.

Hagyományos házi gyógyszer céljaira a rózsza termését, a csipkebogyót gyűjtik. A csipkebogyó igen gazdag természetes eredetű C-vitaminban és számos gyulladásgátló, érfalvédő hatású bioflavonoid is van benne.

A csipkebogyót legjobb az első fagyok után gyűjteni, és vagy egészben, vagy félbevágva és szőrös magvaitól megtisztítva szárítani. A csipkebogyó tea egyszerű hatású köhögés és torokfájás esetén, ideális ital sötét, őszi estékre. Az egészben lévő, frissen szedett vagy szárított csipkebogyót nagy fazékban lehet főzni, és legalább háromszor egymás után készíthetünk belőle izletes, kellemes savanykás, narancspiros italt.

A csipkebogyó gyűjtése vidám őszi esemény, melyből akár évenkénti családi tradíció is válhat, hiszen nemcsak az egészséget, hanem a szeretetet és az örömet is elhozza az elkövetkező téli időszakban. Jómagam ezt a hagyományos őszi csipkebogyó-begyűjtést már gyermekkorom óta szeretem, és minden évben alig várom, hogy elindulhassak a kis kannámmal a csendes, betakarított mező mentén, melyet csipkerózsza cserje övez. A piros bogyók messziről világítanak a levél nélküli ágacskákon.

Minden évben hagyom, hogy feléledjen bennem a régi időkben származó, mély emberi természetesség, és gyűjtögetővé, a körülöttem lévő természet részévé, a táj vándorává válok, örülök szeretetteljes ajándékainak. Ez a kirándulás minden alkalommal olyan, mint egy imádság, egy köszönetnyilvánítás, egy mese – még azelőtt, hogy a természet téli álomra hajtja a fejét. Próbálják ki Önök is, varázslatos a hatása.

Tereza Viktorová

