

vitae

2014/6

www.energy.sk

Tippek a hódításhoz

A természetes szépség felé

Férfiak és nők

Mi kell a tökéletes kapcsolathoz?

Receptek nyárra

Kulináris élvezetek tárháza

A kétféle nem – hogyan lesz belőlük igen?

Más-más adottságok, képességek és lehetőségek

A férfiak mások, mint a nők. Nem jobbak vagy rosszabbak – egyszerűen mások. A tudósok – például az antropológusok és a szociobiológusok – ezt már régóta tudják, ám azzal is tisztában vannak, hogy ha kutatásaik eredményeit nyilvánosságra hozzák, akkor napjaink „politikailag korrek” világában kirekesztené őket a közvélemény.

Korunk társadalmában „a csapból is az folyik”, hogy a nők és a férfiak adottságai, képességei és lehetőségei azonosak. Rendkívül paradox, hogy ez a vélemény éppen abban az időben kezdett uralkodóvá válni a társadalomban, amikor a valóság ennek pontosan az ellenkezője.

A fenti gondolatok Allan és Barbara Pease: *Miért nem képesek többfelé figyelni a férfiak, és miért nem tudnak a térdképen eligazodni a nők* című könyvéből valók.

Lássunk néhány további érdekességet a kötetből.

HOGYAN BESZÉLÜNK?

A nők agyában intenzívebb információcseré zajlik a bal és a jobb agyfélteke között, illetve létezik benne egy különleges terület, amely a beszédért felelős. Ha egy hölgy agyműködéséről beszéd közben készítenek felvételeket, egyértelműen látszik, hogy mindkét beszédközpontja – a bal is és a jobb is – működésbe lép az agy elülső részén. Ezzel egy időben a hallásközpont is működni kezd.

Ez a tény magyarázza azt a jelenséget, hogy a legtöbb nő egyszerre több dologról is képes beszélni, sőt akár egy mondaton belül is képes különböző információkat közölni. Egy kicsit olyan ez, mint amikor egyszerre 3-4 labdával zsonglőrökdünk – és a legtöbb nőnek ezzel nincs semmiféle problémája. Sőt, a hölgyek egymás között képesek többféle témáról egyszerre beszélni, és közben egyikük sem ejti le a labdákat...

A férfinak mint vadásznak viszont minél több információt kellett megosztania társaival, ráadásul a lehető legkevesebb szó felhasználásával, mert a férfi agyában nincs olyan speciális központ, amely a beszédért felel. Ezért a férfi bal elülső és hátsó agyféltekéjében kialakult egy, a szókinccset irányító, különleges terület. A férfiak rövid mondatokban, azonnal a lényegre térve kommunikálnak.

Számukra a problémák megoldása a legfontosabb, mondataikat tényekkel szövik tele, és gazdagabb a szókinccsük. A férfiak közléseiben ezért gyakran jelennek meg az egyértelmű állásfoglalást tükröző „semmilyen, soha, abszolút” szavak. Ez a fajta kifejezésmód lehetővé teszi számukra, hogy gyorsan és hatékonyan zárják le üzleti és munkamegbeszéléseiket, illetve tiszteletet ébresszenek másokban.

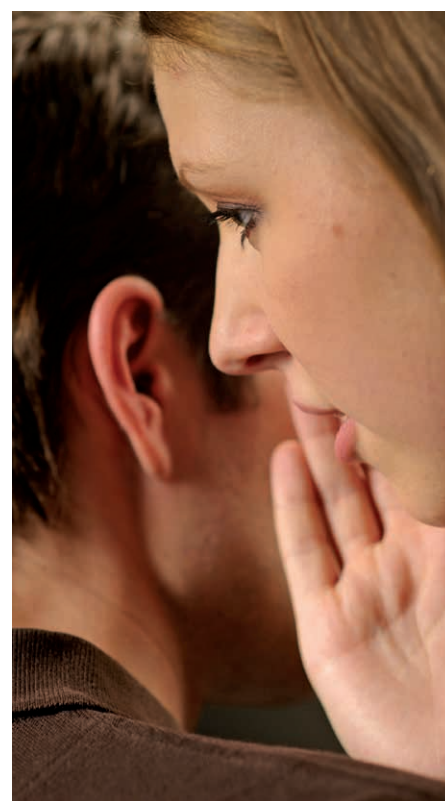
HOGYAN HALLGATUNK?

A nőkre jellemző, hogy miközben hallgatnak valakit, képesek 10 másodperc leforgása alatt akár 6 különböző, érzelmeket közvetítő arckifejezést magukra öltetni, amelyek hatást gyakorolnak a beszélőre. A hallgató fél arckifejezése tükrözi a beszélőnek a beszéd közben átélt érzelmeit is. Egy külső szemlélő számára ilyenkor úgy tűnhet, hogy az elhangzott eseményeket mind a két nő átélte.

Férfi elődeinknek – a harcosoknak – biológiailag adott céljuk volt, amikor valakire figyeltek és hallgatták, amit a másik mond: érinthetetlennek és nyugodtnak kellett maradniuk, hogy ne árulják

el érzelmeiket. A pókerarc, vagyis az álarc, amely mögé a férfiak rejtőznek, miközben a másik felet hallgatják, lehetővé teszi számukra, hogy ellenőrzés alatt tartsák a helyzetet. Az azonban nem igaz, hogy a férfi közben nem érez semmit. Az agyműködésről készített felvételek bizonyítják, hogy a férfiak ugyanolyan erős érzelmeket élnek át, mint a nők – csak nem látszik rajtuk.

(Erről az örök témáról további részleteket olvashatnak magazinunk 4. oldalán.)



ANYÁK ÉS NŐK NAPJA VESZPRÉMBEN



Idén is megrendeztük Veszprémbe az Anyák és Nők Napját, aminek ismételt nagy sikere volt. Idén a nőiesség és a táplálkozás voltak a fő témáink, és gastro-show-val is kedveskedtünk a résztvevőknek.

Mezei Tünde természetgyógyász, ENERGY klubvezető női minőségeinkről tartott előadást. Elmondta, mivel tudjuk mind lelki, mind testi (fizikális) szinten segíteni ezeknek a minőségeknek az előhívását és megélését.

A rendezvényen lehetőség nyílt arra is, hogy Tünde egyik tehetséges tanítványánál ingyenes ENERGY tanácsadón vehessenek részt a látogatók.

Juhász Dorka
Veszprém

A TARTALOMBÓL

Nő és férfi	4
Természetes szépség	5
Klubelőadások, más programok	6-7
Netes tanácsok	7
Volt, nincs lábfájás	8
A Spiron családtaggá vált	9
Revitae, újfajta felhasználás	10
Reflux, Takács Mara blogja	11
Sport: soha nem késő elkezdni	13
Ötletek nyárra	14
Könnyű ételek receptjei	15
Gyógynövény-sorozatunk: Borágó	16

Júniusi ajánlatunk

A nyári szabadság közeledtével álmodozva lapozgatjuk a tengerparti strandok, lágy hullámok, luxus bungalók és egzotikus „terüelj, terüelj asztalkám” fényképeivel kecsegtető katalógusokat. A tengervíz és a nyári napsütés csodát tesz a testünkkel és lelkünkkel, ám a helyi ételek olykor bizony igencsak megzavarhatják az emésztésünket.

Megelőzőképpen hívjuk segítségül a **PROBIOSAN**-t, amelynek hatásait idén még az uralkodó energia áramlásai is felerősítik. Az akut problémák kezelésére ne feledjük becsomagolni a **DRAGS IMUN**-t, amely nemcsak belsőleg segít, hanem az apróbb sebekkel is képes elbánni, így nem kell gennyesedéstől tartanunk.

A szokatlanul magas hőmérséklet kimerítheti a szervezetünket, ezért vigyázzunk: nehogy strand helyett a szállodaszobában töltsük a nyaralást valami jó kis nyári torokgyulladásal, lázzal és levertséggel. Ha ilyen tüneteket tapasztalnánk magunkon, jó tudnunk, hogy fáradt vesénk küldi a vészjeleket. Vidítsuk fel a veseenergiát **RENOL**-lal. Minél hamarabb beavatkozunk, a hőség annál kisebb károkat okoz majd a nyári feltételekhez még nem teljesen alkalmazkodott testünkben.

A fáradtság ellen vessük be a **VITAFLOLIN**-t. A nyaralásra való felkészülés időszakában érdemes megfontolnunk a **FLAVOCEL** szedését. A **FLAVOCEL**-t főleg északi útjainkra vegyük magunkhoz, nehogy a lenyűgöző norvég fjordokat kellemetlen nátha kíséretében csodáljuk meg. Hozzáteszem, hasonló problémával akkor is szembekerülhetünk, ha a forró tengerpartról hirtelen belépünk a hűvös, klimatizált hotelszobába. (Joa)



ÚJ HONLAPUNK:
WWW.ENERGYSPORT.HU

Egészségnap Zalaegerszegen

Május 10-én ismét igen tartalmas délutánt tölthetünk együtt az egészségükért tenni akaró emberekkel. Azok is jól jártak, akik csak kíváncsiságból vettek részt a Keresztúry VMK-ban megrendezett szakmai napunkon.

Fotós kollégám csodálkozott, hiszen ő csak fényképezni jött, mégis azt mondta: „jó, hogy itt voltam ezen az előadáson, mert Rideg tanár úr pont rólam beszélt, és már értem, mi történik velem”.

A magas színvonalú előadások mellett a szokásos kóstolókkal és bemutatókkal vártuk az érdeklődőket. Két kedves klubtagunk még olyan korongokat is készített, amelyekre körbe a termékek képeit ragasztották fel, és a közepen lévő pörgettyű segítségével ki lehetett választani, hogy melyik sampont, krémet, szappant érdemes kipróbálnunk.

Teszteltem a „készüléket”, többszöri próbálkozásra is mindig a CYTOSAN szappannál állt meg a mutató. Stimmel, naponta használom is.

Megint kaptam köszönő levelet egy kedves látogatótól. Íme:

„Kedves Mara! Köszönet a szombat délutánért, a nívós előadásokért, a karizmatikus előadókért! A következőre sokakat fogok agítani. Szép napot, jó pihenést kívánok!

Szeretettel: Mónika (Ráchel anyu)”

A következő egészségnapunkat szeptemberre tervezzük. A színházteremben akár 300 ember



is elfér, úgyhogy hozhatjátok még a barátokat és ismerősöket is.

Takács Mária

ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg
www.maraboszi.hu

A KARDIOLÓGUS NETES JAVASLATAI

Véralvadási zavarban, ún. leideni mutációban szenvedek, és nagyon fáj a lábam, az ereim. Mit ajánlana?

A **CELITIN**-t ajánlom, reggelente egy kapszulát. A **RUTICELIT** krém is hatékony, lágyan masszírozza bele az alsó végtagjaiba a szív felé haladva, azaz alulról, a lábfejtől indulva a vádlin és a combon át a lágyépig.

Nyolcvanéves nagymamám lába sarkán keletkezett egy seb, amely nekrozissá, majd állítólag gangrénává (üszök) alakult. A hagyományos gyógymód nem segít. A nagymamám kb. 14. napja használja a **KOROLEN**-t, naponta 2x4 csepp adagban, illetve a lábán és a kezén megjelent véraláfutásokat **RUTICELIT**-tel kengetjük. Mit tehetnénk még érte?

Amit eddig tettek, azt jól tették. Folytassák a kúrát. Illetve figyeljenek oda, és kezeljék a cukorbetegségét, ha fennáll. Javaslom még a **CELITIN** használatát: naponta 2x1 kapszulát bevéve reggel és délután. Helyileg

alkalmazhatják a **CYTOSAN**-t – de úgy, hogy szedjék szét a kapszulát, és annak a tartalmát egy kis vízzel vigyék fel az érintett területre.

Használhatom az ENERGY készítményeit warfarin (véralvadásgátló) szedése mellett?

Igen, használhatja, de kisebb adagokban; illetve rendszeresen és sűrűbben kell ellenőriztetnie a véralvadási faktor szintjét a vérben. (Egyeztessen erről az orvosával.) Leginkább a zöld élelmiszerek (**BARLEY**, **SPIRULINA BARLEY**, **CHLORELLA**) tekintetében kell óvatosan eljárnia, mert ezek a készítmények nagyobb mennyiségben tartalmaznak K-vitamint, és az bizonyos mértékig zavarhatja a warfarin hatását (a warfarin hatása ellentétes a K-vitaminéval). Tehát ezeket a zöld élelmiszereket – csakúgy, mint a leveles zöldségeket, a salátát, a spenótot stb. – kisebb mennyiségben fogyassza.

Dr. Július Šípoš
kardiológus

Nő és férfi – a tökéletes összefonódás

A kínai taoizmus filozófiája szerint a yin (jin) és a yang (jang) az univerzális qi (csi) energia két-féle megnyilvánulása. Ez az ősi, kezdeti, kozmikus qi még nem differenciált, anyagtalan és mégis anyagi, valamint indifferens. Minden belőle teremődik, és minden csak neki köszönhetően, illetve rajta keresztül nyilvánul meg. Mindazonáltal az ember csak akkor képes bármit észlelni, vizsgálni és felfogni, ha annak a valaminek az ellentettje is jelen van. Hogyan mondhatnánk valamiről, hogy hideg, ha nem tudjuk, mi az a meleg? Hogyan mondhatnánk bámiről is, hogy kicsi, ha nem ismerünk a nagy szó fogalmát? És hogyan érzékelhetnénk a nőiességet, ha még soha nem találkoztunk volna a férfissággal? Erről az ellentét párról szól a következő cikkünk.

A jin aspektus nyugalmat, anyagot, hűvös-séget, éjszakát, alapot jelent, amelyre a yang támaszkodik, és amelyből létrejön. A yang ezzel szemben a forróság, az aktivitás, az energia, a nappal, illetve ő az, ami impulzust és erőt ad a dolgok befejezéséhez. A yang a jinből jön létre, és ha túl sok van belőle, akkor a jin jön létre a yangból – ezt már mindnyájan átértük: amikor hozzáérünk a forró tűzhelyhez, először hideget érzékelünk.

ELLENTÉTEK EGYSÉGE

Az életben sem lehetünk boldogok, ha kizárólag jin nők vagyunk. Nem fejeznék be semmit. Elképzeléseink, terveink meg sem születnének, és ha véletlenül mégis, soha nem valósulnának meg. Szükségünk van a yangra, szükségünk van a férfira, szükségünk van az ellentettünkre, amely megtanít minket egy másik életszemléletre, és az erejével segít nekünk véghezvinni azt, amit elterveztünk. A yang férfinak pedig nőre van szüksége – azaz a jinre, amely ellenőrzése alatt tartja az erejét, lágyítja és finomítja azt. Szüksége van az inspirációra, a gyöngédségre és az otthon stabilitására.

A nyugati világban napjainkban óriási átalakulásnak lehetünk tanúi. Az erő háttérbe szorulásával párhuzamosan előtérbe kerül a gyengédség, az intuíció és az inspiráció. Csakhogy eközben mi, nők több száz évig azt tanultuk, miként bánjunk az erővel. Mindez most abban csúcspontot ér, hogy a nők igyekeznek férfi módjára dolgozni, a férfiak pedig egyre nőiesebben viselkednek. Én vagyok az utolsó, aki ezt a tendenciát elvetném. Szerintem a szabadság az egyik legfontosabb dolog az életben. És a szabadságon belül hibázni – teljesen természetes.

Ám nem lehet örökké a kozmikus és a földi erők áramlatával szemben haladni. Ez előbb-utóbb megbosszulja magát. Egyszerűbben szólva: a nő maradjon elsősorban nő, azaz fejlesse

alkotói képességét, legyen szó akár az otthoni növények termesztéséről, akár a jutalmazási rendszer kidolgozásáról a saját cégén belül. Nem az a fontos, mit csinálunk, hanem az, hogy azt hogyan tesszük. A férfias módszer egyenes vonalú, a férfiaknak megvan az ehhez szükséges erejük és átütő jellegük. A nők ezzel rendszerint nem rendelkeznek, de nekik nincs is szükségük rá. A nők utat találnak ott, ahol semmiféle út nem létezik, és megoldásra lelnek ott, ahol már minden reménytelennek tűnik. Akkor miért legyünk kemények?

Hölgyeim, értsük meg, milyen kincs van a birtokunkban! És ami a nők másik nagy ajándéka, az a gondolkodásmódjuk. Őrizzük meg ezt, és ne féljük összekötni a férfiak „durr bele” képességével.

Uraim, férfinak lenni napjaink társadalmában nem egyszerű dolog. Mindazonáltal igen nagy szükségünk van Önökre. Mi, nők egyszerűen megőrülnénk a szüntelen mérlegeléstől, nem lennénk boldogok az önök határozottsága és védelme nélkül, illetve sok olyan dolgot nem is mernénk megtenni, amiben most Önökre támaszkodunk.

Valódi férfiról és valódi nőről írok ugyan, de tudnunk kell, hogy ugyanazok az erők működnek mindnyájunkban. Mindenkinek megvan a maga jinje és jangja. Ha azt vesszük észre, hogy sokszor nem vagyunk képesek befejezni a dolgokat, ki kell egészítenünk a yangunkat, ha viszont nem látjuk a továbbvezető utat, akkor pedig jinre van szükségünk.

NŐIESSÉG, SZÉPSÉG ÉS HARMÓNIA

Mi, nők legyünk gyengédek, erőszakmentesek, szeretetteljesek, otthonteremtők, lazák, humorosak és főleg nagyvonalúak. Hogy mi segíthet nekünk ebben? A GYNEX pótolja legin-



kább megterhelt szervünk, a hasnyálmirigyünk energiáit. Segít továbbá harmonizálni a menstruációs ciklusunkat, támogatja a termékenységet nemcsak fizikai, hanem szellemi síkon is. Segítségével könnyebben oldhatjuk a mély érzelmi traumákat. A GYNEX rendkívül jótékonyan hat a legkülönbözőbb női problémák kezelésében, a belső elválasztású mirigyek szabályozásában, valamint minden lehetséges és elképzelhető hormonális zavarban.

Hogy a helyzet tovább javuljon, vegyük hozzá a VITAMARIN-t, amely rendbe hozza szervezetünk zsírházartását, emellett támogatja az agyi membránok megfelelő stabilitását, aminek köszönhetően hosszabb ideig jelentkezik az öröm érzete.

A MAYTENUS ILICIFOLIA gyógynövényből készült tea még célzottabbá teszi a hasnyálmirigyre kifejtett hatást. Ráadásul segít megelőzni a daganatok kialakulását, illetve támogatja a gyógyulást, főleg akkor, ha a női nemi szervek daganatos megbetegedéséről van szó.

FÉRFIASSÁG, VITALITÁS ÉS ERŐ

A férfiaknak meg kell szilárdítaniuk a bennük rejlő erőt, illetve támogatniuk szükséges annak a szervnek a működését, ahol ez a férfi energia rejtőzik, és ez nem más, mint a vese. Ezért ajánljuk fel párunknak a KING KONG-ot, amely megtámasztja és kiegészíti a Jangot.

A FYTOMINERAL elvégzi az ásványi anyagok cseréjét a testben, és ezzel regenerálja az enzimek, hormonok stb. működését.

Végül ejtsünk pár szót a TRIBULUS TERRESTRIS (királydinnye) teáról. Ez tisztán a férfiak gyógynövénye. Segíti a teljesítőképességet, főleg a fizikait, és a legtisztább formában pótolja a férfias erőt.

Hölgyeim és Uraim, kedves nők és férfiak! Legyünk, akik vagyunk, és élvezzük a saját nőiségünket! Igyekezzünk felfedezni saját magunkat, és lelkesen használjuk ki valamennyi lehetőségünket.

Olyan jó érzés harmóniában lenni önmagunkkal. Aki ezt már átélte, semmi másra nem vágyik. Az ENERGY készítményei mindebben nagy segítségünkre lehetnek.

Dr. Alexandra Vosátková



Legyen gyönyörű!

És a siker hamarosan bekopogtat

Valószínűleg minden életmódmagazinban, főleg ha nőknek szól, rábukkanhatunk hasonló című, tartalmú vagy utalású cikkekre. A gyengébb nem ezzel szemben mintha nem akarná megérteni, hogy a cikkek szerzői – vagy ha úgy akarjuk, maga az univerzum – mit is szeretnének ezzel sugallni. Így most magam teszek egy kísérletet a magyarázatra, még akkor is, ha a meg nem értettek nagy tömegéhez fogok tartozni.

Nem az a fontos, hogy Ön hajadon, asszony, fiatal lány vagy idősebb hölgy. Minden életkor egyedi, és Ön életének minden szakaszában gyönyörű és kivételes. Elég csak egy kicsit akarni és bízni. A mi világunk a vizuális szépségen alapszik. Ebben a pillanatban ez így van, de senki nem állítja, hogy ez így helyes. Valószínűleg azzal sem mondok újat, ha azt állítom, hogy a szebb emberek élete könnyebb. Ezt szerintem ne is boncolgassuk tovább. Inkább használjuk ki!

MI A SZÉPSÉG, KI A SZÉP?

És most figyelem! Ki, hol és mikor határozta meg, hogy mi a szép és mi nem az? Senki! Minden csak a kisugárzásról szól. A szépség tekintetében nem létezik semmiféle kor, súly, magasság, státusz vagy vallási szabály. Az egész arról szól, hogy Ön mint a Föld egyik teremtménye, mennyire érzi szépnek magát. Érezze magát szépnek, és ezáltal váljon gyönyörűvé – meglátja, a siker nem vár sokat magára. Higgyen nekem! Vagy ne higgyen, ha nem akar, de próbálja ki!

Igen, tudom, ez nem is annyira könnyű. Főleg napjainkban, amikor a televízióból, a magazinokból és a különböző reklámokból lépten-nyomon súly- és vizuális határok ömlenek ránk. Ráadásul még meg kell küzdeni a túlzott szerénység és a felesleges zárkózottság jelenségével is. A szerénység pozitív tulajdonság ugyan, de a jóból is megárt a sok...

NÉHÁNY GYAKORLATI JÓ TANÁCS

Ha valaki megdicséri önt, hogy ma olyan jól néz ki, gyönyörű a haja, és valami szépséges dolog sugárzik önből, akkor válaszolja a következőket: „Köszönöm!” Vagy még inkább:

„Köszönöm, tudom!” Ez a megfelelő válasz. A többi variáció, mint például „ó, ugyan már...”, „ne mondd már... mit akarsz már megint?”, „hát persze...” távolról sem jó feleletek, sőt, nagyon buták. Ezzel egyrészt visszautasítja az Önt éppen megdicséző másik ember véleményét, másrészt olyan jelzéseket küld a saját tudatalattijának, illetve a testének, hogy nem elégedett önmagával. És ez nem jó.

Ha így „leírja” a másik ember véleményét, akkor legközelebb biztosan nem fogja Önt megdicsérni, sőt ami még rosszabb: azonosulhat az Ön véleményével. Miért is tenne ilyet az Ön álszerénysége miatt? Ha valaki megdicsérte Önt, az azt jelenti, hogy látott valamit, ami jobbá tette a napját.

Emlékszik? Világunk a vizuális szépségen alapszik, ezért automatikusan azt keressük a szemünkkel. Ne védekezzen ez ellen. A megadás lehet az első lépés a siker felé vezető úton. Engedje meg magának, hogy szép lehessen! Ha csak egy embernek tetszik, az azt jelenti, hogy Ön az egész környező világnak tetszik. Engedje ezt meg magának, nyissa ki a szemét, és vegye észre, hogy egyszer csak olyan emberekkel fog találkozni, akiknek Ön tetszik. A számuk pedig egyre csak nőni fog.

De menjünk még egy kicsit tovább!

LÁSSUK A KONKRÉT LÉPÉSEKET

1. Változtassunk meg Önön valami apróságot az elején, hogy kialakíthassuk a felszálláshoz szükséges kifutópályát. Nem kell azonnal a fodrászhoz vagy valamilyen butikba, esetleg szépségszalomba rohannunk (bár ez nem is olyan rossz ötlet). Az a fontos, hogy Ön higgyen magában! Próbálja ki: szánjon magára reggelente 3 percet, ami csakis az Öné. Amikor



a családtagok békén hagyják, nem szól sem a tévé, sem a rádió, szóval semmi.

Tegyen bármit, ami örömet okoz Önnek, és a testével kapcsolatos. Vegye elő például az ENERGY „kényeztető rituáléhoz” alkalmas szappanjait és samponjait, esetleg a gyógynövényes krémeket vagy egyéb kozmetikai készítményeket. Ennél a pontnál garantálni tudjuk a sikert. Csak még egyszer kérem, ezek a pillanatok ne a tévé előtt történjenek. Mert akkor már nem az Önéi lesznek.

2. A második lépésben tegyen valamit az egészségéért. A nők esetében ez könnyebb dolog, mert természetüknek fogva közelebb állnak a racionális étrendhez. Ma azonban tegyen még valamit ezen felül is. A legjobb egy kiadós séta vagy valamilyen sporttevékenység lenne. Ha azonban erre nincs lehetősége, akár objektív okok, akár lustaság miatt, nem baj.

ENERGY tagként bármikor előveheti a kínai ördögcárnát, a LYCIUM CHINENSE-t. Fogyaszsa úgy, ahogy van, nyersen, mert az öröm és a hosszú élet eme gyümölcse finom – és így a legegészségesebb. A LYCIUM ugyanis több jótékony tulajdonsága mellett erős vágyszerkentő... Cikkünk elején leszögeztük, hogy világunkat a vizuális szépség uralja. Naivítás volna azt gondolni, hogy ennek semmi köze a szexualitáshoz. Igenis van. Ez a „gyógynövényes drog” pótolja szervezetében a szükséges vitaminokat, és már a fogyasztásától számított második, illetve harmadik napon megváltoztatja az Ön kisugárzását, és ezzel együtt a világszemléletét. Ha tudjuk, hogy ez a két dolog szorosan összefügg, ismét garantált sikerről beszélhetünk.

Fogadja meg ezeket a tanácsokat, és végezzen pár napos megfigyelést. Biztos vagyok benne, hogy a dicséző mondatok és bókok hamar megérkeznek. Azok pedig szárnyakat adnak.

Ne feledje, a helyes válasz: „Köszönöm, tudom!”

Jozef Černek



Energy klubok előadásai, rendezvényei

BUDAPEST 2.

ENERGY Klub Zuglói, XIV. Stefánia út 81.
Minden kedden 11-14 óráig ingyenes orgonkezelés.

Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óráig ingyenes műszeres termékbemérés.

Minden hétfőn és csütörtökön ingyenes Candida szűrés.

Mindennap ingyenes tanácsadás a hajproblémákkal, fejbőrpanaszokkal kapcsolatban.

Minden hónap első péntekjén ingyenes hormon-egyensúly tanácsadás.

Előzetes bejelentkezés:

kiseva@nicehajgyogyaszat.hu

További info: **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,

Kertes Csilla, 06-30/754-5416.

Aktuális csoportos klubfoglalkozások:

www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 3.

1072 Budapest, Akácfa u. 13. II. emelet, 22-es kapucsengő

június 17-én, kedden 16.30-tól

Ismerkedés a Theta Healing módszerrel, ennek keretein belül ingyenes rövid konzultáció, amelynek során a jelentkező megtapasztalja a módszer működését és hatásait.

június 20-21-22-én

Haladó Theta Healing tanfolyam **Nagy Enikővel július 4-5-6-án**

Alap Theta Healing tanfolyam **Nagy Enikővel**
Bővebb információ: **Nagy Enikő** Theta Healing tanár és konzulens, 06 20 590 7827 vagy a thetateremtes.com internetes oldalon.

Bejelentkezés a tanfolyamokra szükséges.

június 19., csütörtök, 18 órától

Dr. Faragó Csilla orvos-természetgyógyász előadása: Hormonális eredetű betegségek kiegészítő gyógymódja.

Szerdánként 18-20 óra között

Kezdő tradicionális jóga foglalkozások, tartja **Gombos Lívia** természetgyógyász, jógaoktató. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ásanák, testgyakorlatok, meditáció, pránajama, légzőgyakorlatok.

Kiemelt területek: hormonrendszer (PCOS, meddőség, klimax) stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.

Előzetes bejelentkezés szükséges a

06 30/611-3093-as telefonszámon!

június 13-án 18 órától előadás, június 14-én Gyógyító nap

Pataki Beáta fülakupunktúrás addiktológus vezetésével az érdeklődők kipróbálhatják és megtanulhatják **dr. Buda László** pszichiáter csodálatos módszerét az előadáson és a Gyógyító napon. „A tünetek, panaszok üzenetekké válnak, a betegségek könnyebb-nehezebb lelkévé, mind-mind tükrözve tudattalan, szőnyeg alá söpört, esetleg generációkon át hurcolt témáinkat.”

Előzetes bejelentkezés szükséges.

További információ: 06 20 665-9664,

beata.pataki@gmail.com e-mail címen.

BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest,

Horvát u. 19-23. fsz.

június 13., péntek, 17 óra

Czímeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elem titkai és összefüggései. Felkészülés a nyárra az ENERGY termékekkel és kozmetikumokkal.

További információ és a részvételi szándék bejelentése **Koritz Editnél**, 06-20-504-1250. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni! 0620/504 1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5.

ENERGY Belvárosi Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12.

ELŐADÁSOK:

június 17., kedd, 17 óra

Ráczné Simon Zsuzsa ENERGY szakoktató, természetgyógyász, fitoterapeuta előadása: A nyár veszélyei és megoldások részletesen: női és férfi problémák. Mire mit használjunk az ENERGY termékeiből.

június 24., kedd, 18 óra

Németh Imre és Németh Imréné Éva természetgyógyászok, klubvezetők előadása: A Tűz elem sajátosságai az 5 elemben. A KOROLEN-t alkotó gyógynövényi összetevők részletei, azok jelentősége a használat során.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT:

június 14., 9.30 - 16 óráig

Mérgek a tányéron – A preventív, tudatos egészségmegőrzés elmélete és gyakorlata. Vezeti: **dr. Tóth Gyöngyi** gasztronómus, fitoterapeuta
Jelentkezés-regisztráció:

energy.belvaros@gmail.com vagy a klubban.

június 21., 9.30 - 16 óráig

A hétköznapi mágia elmélete. Védelmi eljárások, talizmánok készítése természetes kristályokból különböző élethelyzetekre. Vezeti: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, numerológus.
Jelentkezés: energy.belvaros@gmail.com, 06-30-570-3449 és/vagy a klubban és elérhetőségein.

június 28., 9-17 óráig

Biorezonanciás állapotfelmérési lehetőségek az ENERGY termékek hatékonyságának növelésére. Vezeti: **dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató.
Jelentkezés: energy.belvaros@gmail.com vagy a klubban és elérhetőségein.

KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEK:

Meridiánok mérése Meridimer és Supertronic készülékkel keddtől csütörtökig (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiagnosztika és reflexológia kezelés, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslat, állapotfelmérés az 5 elem tana alapján, valamint a Mag-netspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás

tanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, szaktanácsadás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel. Rife frekvenciaterápia (időpont-egyeztetéssel). Theta Healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, **keddi napokon 15.30-18.30 óra közötti** elérhetőséggel.

Személyiség, önismeret numerológiával, asztrológiával, kronobiológiai módszerekkel, **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus (**szerdai napokon**).

Figyelem! **Ráczné Simon Zsuzsa** ENERGY szakoktató, természetgyógyász fitoterapeuta hormon-egyensúly-tanácsadást tart **június 17-én**, előzetes bejelentkezés alapján. Jelentkezés: energy.belvaros@gmail.com vagy a klubban és elérhetőségein.

Szerdán 18.30-tól, csütörtökön 16.30-tól Mozdulj-lazulj! rendezvényünk keretében rendhagyó jóga **Juhász Irén** irányításával.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél.
Telefon: +36 1/235 0789, e-mail: energy.belvaros@gmail.com

Június 3-7. között a klub – szabadság miatt – zárva tart.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok minden szerdán 16-18 óra között.

További info:

Ficzere János klubvezető, 0630/856-3365.

KECSKEMÉT

Inkubátorház, Oktatóterem

június 6., péntek, 17 óra

Czímeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Felkészülés a nyárra az ENERGY termékekkel és kozmetikumokkal. A Fa elem titkai és összefüggései.

További info **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezetőnél, +36 76/324-444.

E-mail: fitoteka@freemail.hu

KESZTHELY

Hotel Kristály, Lovassy u. 20.

június 12., csütörtök, 17 óra

Czímeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elem titkai és összefüggései. Az autoimmun betegségekben szenvedők ENERGY étrend-kiegészítőiről részletesen.

További információ: **Gyenesé Ibolya** klubvezető, 0630/560 7785, 0630/225 4917, ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

június 2-án, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk a miskolci klubban. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Csak előzetes bejelentkezéssel!

További információ és bejelentkezés: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

Válaszolnak a természetgyógyászok

Tanácsadás a neten

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyászoktól, **Kotriczné Szilágyi Judit** kineziológustól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Állandó migrénes fejfájás esetében milyen ENERGY terméket javasolna számomra? A fejfájásom legtöbb esetben az epehólyag meridián blokkjához kapcsolható, gyerekkor óta visszatérő.

Feltétlenül nézesse meg magát orvossal, hogy kizárja a komolyabb háttérproblémákat. Először is a legjobb, ha a napot 3 pohár vízzel kezdi, majd fél óra elteltével reggelizzen csak. A víz lazítja az izmokat, és regenerálja a szervezetet. A REGALEN kúraszerű szedésével, RUTICELIT krémmel való nyakmasszázzsal és napi 10 perc nyaktornával sokat lehet javítani a helyzeten.

Ezeket ilyen formában akkor kell alkalmazni, amikor nem fáj a feje. Ha mégis előjön a fejfájás, akkor lehet bevenni a REGALEN-ből 5 cseppet, majd ismételni egy óra múlva. Ha van otthon DRAGS IMUN, abból is lehet bevenni. Aztán, amikor már nem fáj, azon érdemes gondolkodni, hogy a megelőző 3 napban miről mondott le... A megtagadott szükségletek ugyanis harag formájában blokkolják a máj- és az epehólyag-meridiánt. Az egészséges önzés fontos lehet a migrén megelőzésében.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Nyolcéves kisfiamnak sarokcsont gyulladása van, fáj neki, ha kikel az ágyból,

és napközben is többször mondja, bár nem folyamatosan. A röntgen szerint nem vészes, nincsen törés, repedés. Rendszeresen sportolt, heti 4-szer. Jelenleg minden terheléstől eltoltották. Melyik ENERGY termékkel segíthetném a gyulladás leállítását és a sarokcsont rendbetételét?

Nézetem szerint a mozgásra igenis szükség van, mivel jelenlegi tudásunk szerint kivételes gyógyító ereje van. Az ENERGY készítményei közül javasolom helyileg az ART-RIN krém alkalmazását naponta többször is, ha szükséges. Jó lehet naponta, kétnaponta egy kapszula SKELETIN. Nagyon fontos a megfelelő lábbeli viselése, ha szükséges, gyógybetéttel kiegészítve! Az intenzív növekedés lassulásával, megállásával megszűnnek ezek a „bizonytalan csontfájdalmak”.

Energy klubok előadásai, rendezvényei

PECS

ENERGY Klub, József Attila u. 25.
június 1., vasárnap, 14 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elem titkai és összefüggései. Felkészülés a nyárra az ENERGY termékekkel és kozmetikumokkal. Jin ji du li haladó gyakorlatok.

június 27., péntek, 17 óra

Dr. Faragó Csilla orvos-természetgyógyász előadása: Az emésztőrendszer betegségei és gyógymódjai, az ENERGY termékek alkalmazása. További info: **Molnár Judit** klubvezető, 0630/253-1050, energy.pecs@freemail.hu

SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.
június 13., péntek, 18 óra

'Dr. Rideg Róbert természetgyógyász előadása: A zsírsanyagcsere zavarai (koleszterin, triglicerid). Az eredményes fogyókúra támogatása Pentagram® készítményekkel. További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955 0485, metafor@vnet.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR

Várkörút 56., Oktatóterem
június 2., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY

szakoktató előadása: Felkészülés a nyárra az ENERGY termékekkel és kozmetikumokkal. A Tűz elem titkai és összefüggései.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészség ház (Arany J. út 23.)
június 3., kedd, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Felkészülés a nyárra az ENERGY termékekkel és kozmetikumokkal. A Fa elem titkai és összefüggései.

június 10., kedd, 14.30 óra

Klubnap. **Dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász előadása. A betegségek pszichoszomatikája.

A szolnoki klubban továbbra is igénybe lehet venni az ingyenes állapotfelmérést, mely a Supertronic készülék és a számmisztika segítségével történik. Személyre szabott tanácsadás az ENERGY termékek használatához.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszsegghaz@gmail.com, www.szolnokegeszsegghaz.hu

VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak
június 5., csütörtök, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY

szakoktató előadása: Felkészülés a nyárra az ENERGY termékekkel és kozmetikumokkal. A Fa elem titkai és összefüggései.

Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szegelethy u. 1.), 0630/ 488 4973, info@padmahaz.hu

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

június 4-én (szerda), 17-18: Reflux szűrés.

június 10-én (kedd), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Fa

június 11-én (szerda), 17-18: Parazitaszűrés

június 16-án (hétfő), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés

június 17-én (kedd), 17-18: Pajzsmirigyszűrés

június 18-án (szerda), 17-18: Múlnak az évek

június 23-án (hétfő), 17-18: Mudrák

június 24-én (kedd), 17-18: Személyes termék-tanácsadás

június 25-én (szerda), 17-18: Belső gyermek

június 30-án (hétfő), 17-18: Krémes kényeztetés A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói, illetve a Curves női fitness klub tagjai vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu

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

Az ENERGY országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecen: +3630/458 1757 – Győr: +3620/395 2688 – Kalocsa és Baja: +3630/326 5828 – Kazincbarcika: +3630/856 3365 – Kecskemét: +36 76/324-444 – Keszthely: +3630/560 7785 – Miskolc: +3630/856 3365 – Nyíregyháza: +3620/427 5869 – Pécs: +3630/253 1050 – Siófok: +3620/314 6811 – Sopron: +3670/630 0991 – Szeged: +3630/289 3208 és +3630/239 0536 – Szentes: +3630/955 0485 – Székesfehérvár: +3620/568 1759 – Szolnok: 0656/375 192 – Szombathely: +3630/534 2560 – Veszprém: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszeg: +36 70/60-777-03

CSEH TERMÉKTAPASZTALATOK

Az egészséghez vezető utam

Először 2008-ban találkoztam az ENERGY-vel. Akkoriban iszonyatos migréntől szenvedtem, de az orvosok nem találták az okát. Ezért egy ajánlás nyomán ellátogattam *Benediktová* asszonyhoz, és íriszdiagnosztikai vizsgálatnak vettem alá magam. A számomra már kicsit túlzott mennyiségűnek érzett gyógytea mellett a terapeuta a VITAMARIN és a GYNEX szedését javasolta.

Elkezdtünk más, kísérő problémát is kezelni, kezdetben az immár 8 hónapja elmaradt menstruációm került fókuszba. Eleinte szkeptikus voltam... Ám az eredmények meggyőztek arról, hogy a kezdeti kételkedésre nem volt okom! Jó fél év elteltével hormonok nélkül (amit az orvosok javasoltak) rendbe jött a menstruációs ciklusom, és a migrénem is alább hagyta.

Az ENERGY-t másodszor kb. 3 éve kerestem fel, és akkor a DRAGS IMUN volt segítségemre a mononucleosis kezelésében. Másfél évvel ezelőtt ismét belekerültem a



mókuserékbe: bár „hivatalosan” nem volt semmi bajom, valahogy mégsem éreztem jól magam. A különböző külső tényezőknek és a REGALEN-nek köszönhetően ismét formába kerültem, és munkahelyet váltottam. Jelenleg masszörként dolgozom, az évek során az ENERGY készítmények szinte mindegyikét magam is kipróbáltam, illetve használják őket a családtagjaim és a vendégeim is. Mindig nagyon várom a *Vitae* megjelenését, és szenvedélyes érdeklődéssel olvasom, mi mindenre

lehet alkalmazni ezeket a csodálatos készítményeket.

Mivel a legtöbb ENERGY terméket személyesen, tapasztalatból ismerem, hiszek a hatékonyságukban, és örömmel ajánlom őket vendégeimnek. A megfelelő készítmény kiválasztásában a SUPERTRONIC elektroakupunktúrás készülékre támaszkodok, „tőle” mindig sikerül valami újat tanulnom. Jó érzéssel tölt el, hogy napjainkban, amikor a rendelők tele vannak a méregdrága berendezésekkel, mi ilyen „egyszerű módon” is képesek vagyunk segíteni másokon.

Nemrégiben az ARTRIN segített elmulasztani egy fájdalmas véraláfutást a lábfejemben, illetve a barátnőmön is segített, akit tavaly májusban sportbaleset ért. Mivel én is szívesen olvasom mások tapasztalatait, úgy döntöttem, hogy megosztom az olvasókkal a sajátjaimat.

Denisa Krejčířová
Prága

Spirulina, te csodás... Elmúlt a lábfájás

Szeretnék Önökkel megosztani egy tapasztalatot arról, hogy a példának valóban húzóereje van. Nem olyan régen kezembe került a SPIRULINA BARLEY. Az összetevők és a készítmény hatásainak elolvasása után úgy döntöttem, hogy kipróbálom.



Akkoriban az emésztésem igencsak rendetlenkedett. Rendszeresebbek voltak a székrekedések, és „elég volt csak ránézniem” bármilyen ételre, máris híztam tőle. Folyamatosan hűhullámtól szenvedtem, amit a változókor számlájára írtam. Az aranyos kékeszöld tabletták 3 heti rendszeres

Barátaink ugyancsak érdeklődni kezdtek a „csodálatos tablettákról”, amelyeket az egész családnak szed és a hatásai szemmel láthatók. Összegezve: várakozáson felüli jó tapasztalataink szenzációs élményt jelentenek, egyszersmind gazdagon megjutalmaztak bennünket, valamint remek, szavak nélküli motívációként szolgáltak a környezetünkben élőknek.

Miroslava Zaoralová
Prostějov

szedése után azonban változásra lettem figyelmes: a változókor tüneteim enyhültek, a vérnyomásom elfogadható értékeket kezdett mutatni, a bélmozgásom javult, és összességében sokkal kevésbé éreztem fáradtnak magam.

Egy hét szünet után gyorsan beszereztem a következő adagot. A további meglepő eredmények nem sokáig vártak magukra. Harmonikussá vált az anyagcserém és a pajzsmirigyműködésem, tovább nőtt az életerőm és a lelki ellenálló-képességem. Az első kúra idején elért alacsonyabb testsúlyomat is sikerült megőriznem.

És hogy mit szolt mindehhez a környezetem? A férjem olyannyira ösztönzően hatott a javuló fizikai kondícióm és a jó kedvem, hogy maga is rendszeresen szedni kezdte a SPIRULINA BARLEY-t – és azóta sokkal jobban érzi magát. A lányom is csatlakozott a „családi ENERGY csapathoz”. Az ő nyelőcső refluxa is javult.



Tavaly hihetetlenül rossz állapotban tértem haza a fürdőkúra után, képtelen voltam rálépni a lábamra. Rengeteg kivizsgáláson mentem keresztül. Voltam vérvétel, röntgen, de semmi nem mutatott semmit. A fájdalom a sarokcsontomban és a környező inakban jelentkezett. Úgy gondoltam, hogy minderről a fürdőben végzett, az eredményből ítélve szakszerűtlen masszázs tehet.

A röntgen kezdődő sarkantyút mutatott ugyan, de az orvosok szerint ez nem okozhat ekkora fájdalmat. Egy nap meglátogattam a lányom, aki mindig ellátja ENERGY készítményekkel a családot, és ezúttal egy CYTOSAN FOMENTUM gélt hozott nekem. A gélt pakolás formájában alkalmaztam éjszakánként a lábamon, és lassan csodát: a panaszok szép lassan múlni kezdtek. Ma már szinte minden rendben. A lábamat ARTRIN-nal kenetem, és időnként használom a CYTOSAN FOMENTUM gélt is. Állapotom egyre jobb.

Köszönöm az ENERGY kutató és fejlesztő csapatának, hogy eszükbe jutott gyógyító humátókkal megtölteni a tubust.

Nálunk otthon szinte valamennyi készítmény megtalálható, és mindegyiket nagy sikerrel alkalmazzuk. Sok elégedett felhasználót és további kiváló, gyógyító ötleteket kívánok Önöknek!

Eva Víačková
Olbramov-Zádub

CSEH TERMÉKTAPASZTALATOK

Szüleim fitteek

Édesanyám 75 éves és a legkülönbözőbb egészségügyi problémák kínozzák: a kéztőalagút-szindróma műtétjétől kezdve, az elhasználódott térdízületeken és szüntelenül fájó hátán át, egészen a bal kezében jelentkező ideggyulladásig. Valamennyi panaszát az ARTRIN krém használatával igyekszik enyhíteni.

Így végül a térdízületi műtétje elmaradt, nehezen gyógyuló kéztőalagút-szindrómája is gyorsabban javul, a bal kezében érzett fájdalom az ARTRIN krémnek köszönhetően teljesen elmúlt. Anyukám ezért úgy döntött, hogy segítségével sok idős emberhez eljuttatja az üzenetet: „használatok az ARTRINT, illetve az ENERGY termékeit, és meglátjátok, az öregség nem lesz annyira fájdalmas”.

Az ARTRIN mellett apukámmal együtt nagyon dicsérik a CHLORELLA-t. Ez az alga kigyógyította őket az influenzából és a megfázásból, segít fenntartani emésztőrendszerük megfelelő működését, és hála neki, frissnek érzik magukat. Egészségük megőrzéséhez egészen biztosan hozzájárul a kínai ördögcérnát (lyciumot) tartalmazó REVITAE is.

Ez úton mondok köszönetet az ENERGY-nek, amiért javítja szüleim egészségét, hogy ők is élvezhessék az időskor szépségeit. Szeretném leszögezni azt is, hogy szüleim tele vannak életerővel, és sokkal elégedettebbek, mióta használják a készítményeket.

L. Vondroušová
Liberec



A Spiron nálunk családtaggá vált

Gyakran olvashatunk az ENERGY Pentagram® cseppjeiről vagy egyéb készítményeiről, ám a termékek többségének használatában időnként szünetet kell tartani. És melyik az a készítmény, amelyet folyamatosan alkalmazhatunk? Mi tehet utazásaink alkalmával kiváló szolgálatot nemcsak nekünk, hanem házi kedvenceinknek is? Mi az, ami gyógyít, rendbe hozza a sebeket, finom illatú, és nélkülözhetetlen ott, ahol gyerekek is vannak?

A családjunk már a kezdetek óta alkalmazza az ENERGY készítményeit. Eleinte csak ritkán és kisebb mennyiségben, mert fiatal házasként anyagilag nem álltunk jól. Ami azonban soha nem hiányozhatott otthonról, az a SPIRON spray, a VIRONAL csepp és a RUTICELIT krém. Ez a három készítmény nálunk családtaggá vált.

Amikor beköszöntött a locspoccos időjárás és vele együtt a vírussfertőzések korszaka, elkezdett a VIRONAL ideje. Annak idején mi még szirup formájában használtuk, ezért a gyerekek nassolásnak tekintették a VIRONAL fogyasztását. A RUTICELIT krémet horzsolásokra és kisebb vágási sebekre használtuk. A gyerekek már maguktól kérték, hogy kényeztessem vele őket. A SPIRON pedig a szobájuk berendezésének nélkülözhetetlen részévé vált.

Amikor rossz kedvük volt vagy elszomorodtak, gyorsan fújunk belőle a szobájukba – és máris „kisütött a nap”. Ha kaparni kezdett a torkuk, fújunk belőle a párnájukra és a pizsamájukra, és reggelre nyoma sem maradt a torokfájásnak. Ha pedig mégis úgy alakult, hogy egyikőjük megbetegedett – ilyesmi elég ritkán esett meg, mert az ENERGY készítményeinek köszönhetően szinte soha nem voltak betegek –, hála a SPIRON-nak, nem fertőzték meg egymást.

Még hosszan tudnék írni erről a témáról, hiszen az ENERGY többi készítménye is kiváló. Ám azokat változtatva használjuk az év folyamán, miközben a SPIRON folyamatosan és biztosan jelen van az életünkben.

Iva Rohlová
Karlový Vary

Herpesz kínozza? Van megoldás!

A herpesz igen fertőző betegség, kiváltója a herpesz vírus, amely a bőrt, a nyálkahártyákat és az idegeket támadja. A betegség lezajlása után részleges immunitás alakul ki, ám a vírusok rejtett formában továbbra is jelen vannak a test idegszövegeiben. Az alacsony immunitású betegeknél fizikai, esetleg lelki kimerültség esetén, illetve hirtelen hőmérséklet-változás hatására (pl. nyaralásról hazatérve) a betegség gyakran kiújul. Leggyakrabban az ajkakon és az orron látjuk, de megjelenhet a szemén is.

A hölgyeknél rendkívül kellemetlen a vaginális lokalizáció. Legsúlyosabb formája az ún. övsömör, amely a mellkason és a bordák vonalán mutatkozik meg. Ennek lefolyása igen fájdalmas, és a fájdalom a kiütések elmúlása után is megmarad, aminek oka az idegek sérülésében rejlik.

A herpesz először ég, fáj, majd viszket a sérült területen. Az első fázisban a bőrön egyelőre semmi nem látható. A második fázisban jelennek meg az apró, színtiszta folyadékot tartalmazó hólyagok. Vigyázat: a hólyagok tartalma felettébb fertőző! Ezt követően a hólyagok kipukkadnak, leszáradnak és varasodnak.

A gyógyulás folyamata gyakran fájdalmas és hosszadalmas. A herpesz nehezíti az evést, a beszédet, gyakran repedezik és vérzik. A var eltűnése után sokszor vörös, esetleg heges marad a bőr.

A herpesz kezelését illetően érdekes tapasztalatokra tettem szert a SPIRON spray-vel, amely fertőtlenítő hatású természetes illóolajok keverékét tartalmazza. Használatát az égő, viszkető érzés jelentkezésekor és a hólyagocskák kipukkadásának fázisában javaslom.

A SPIRON képes megakadályozni a hólyagok megjelenését, illetve ha már megjelentek, akkor jelentős mértékben lerövidíti a gyógyulás folyamatát. Fújjuk a SPIRON sprayt a tenyerünkbe, és óvatosan vigyük fel a sérült területre, lehetőség szerint óránként. Ne fújjuk a szájra, és figyeljünk arra, hogy a szembe ne kerüljön be! Tekintettel a betegség fertőző jellegére, a SPIRON használatát után mossunk kezet!

Nagyon fontos a megelőzés is. Herpeszes szájjal ne csókolgassunk más embereket, ne adjuk kölcsön sem a fogkefénket, sem az ajakfrunkat, valamint az arcmosás során ügyeljünk arra, hogy ne vigyük át a fertőzést a szemünkre.

Dr. Jiří Hanzel

Revitae: ismert termék, újszerű felhasználás

Energia, optimizmus, életkedv

Már 4 évvel ezelőtt, nem sokkal a REVITAE elődjével, a GERIATRIM-mal kapcsolatos első tapasztalataim után rájöttem, hogy ebben a készítményben sokkal több rejlik, mint amennyit a neve mutat. A „Geria” előtag arra engedett következtetni, hogy a termék elsősorban az idősebb nemzedék képviselőinek szól. Nekik ez a termék valóban kiváló szolgálatot tehet, hiszen magas flavonoid tartalma – a Ginkgo biloba kivonattal karöltve – megszabadítja a szervezetet a szabad gyököktől (azaz antioxidáns hatású), és jótékonyan hat az érrendszerre, valamint a nyálkahártyákra.



Kínai ördögcérnából, ginszengből, Ginkgo bilobából, homoktövismag-olajból és Chlorella pyrenoidosa algából származó hatóanyagokat tartalmaz. A hatóanyagok összessége, beleértve a tökmagolajban található cinket is, optimalizálja az anyagcsere-folyamatokat, ezáltal segíti a szervezet szöveteinek regenerálódását.

A REVITAE további összetevői energiát adnak a testnek, amiből idősebb korban valóban nagyobb hiány van. És éppen ez az a tényező, tehát az energiakészletek, azaz a jang feltöltése – a központi idegrendszerre kifejett hatásokkal együtt –, aminek köszönhetően a készítmény felhasználóinak köre napjainkra jelentősen kibővült. Tapasztalataink szerint ma már a REVITAE felhasználóinak csupán mintegy 10%-a sorolható az idősebb generációhoz. Hatásainak köszönhetően a REVITAE minden korosztály számára kiváló természetes „élénkítő”: a diákoktól kezdve a menedzsereken át a nyugdíja-

sokig, a stresszben élőkhöz, a szellemileg, lelkileg és fizikailag kimerült emberekig.

A hatóanyagok, illetve a komplex hatás szempontjából jelentős szerepet tölt be a ginszeng és a kudzu gyökér, amely előnyösen hat a melatonin és a szerotonin termelésére, jelentős mértékben erősíti az idegrendszert, javítja a kedélyállapotot, életerőt és optimizmust ad. A REVITAE így egy csapásra a „kimerült” emberek készítménye lett. A skála széles: az érettségi előtt álló, 18 éves diákoktól kezdve, a tanárokon és a nagy nyomás alatt dolgozó menedzsereken át, egészen a fáradt nyugdíjasokig terjed. Kiválóan alkalmazható olyan lelki állapot kezelésére, amit a köznyelv „depinek” hív (azaz nem orvosilag diagnosztizált depresszió).

Ez az állapot, amikor az ember nyakig ül a problémákban és a gondokban, semminek sem tud örülni, nehezen összpontosít a munkájára, gyakran elfelejt dolgokat, nehezen alszik el stb. – mindezt gyakran a kimerültség okozza. Ilyen esetekben bevált a REVITAE és a STIMARAL, esetleg a KOROLEN kombinált használata. Egyfajta támaszt, illetve impulzust ad ahhoz, hogy az embernek legyen ereje változtatni az életén.

A REVITAE alkalomszerűen is használható: az agyműködés „élesítésére” szellemi kihívás, megpróbáltatás előtt, például vizsga vagy előadás alkalmával, vagy amikor az ember rosszul alszik, ám másnap 100 százalékos teljesítményt várnak el tőle.

Dr. Alena Molíková, Jiří Molík
ENERGY Regenerációs Centrum, Třebíč



MI MINDENRE JÓ?

- kiválóan alkalmazható lelki és szellemi kimerültség és fáradtság esetén, enyhíti a stressz (distressz) negatív hatásait
- harmonizálja az immunrendszer működését, és antioxidáns tartalmának köszönhetően enyhíti a szabad gyökök káros hatását.
- serkenti a szerotonintermelést, ezzel is csökkenti a rosszkedv és a depresszív állapotok kialakulásának veszélyét
- nyugodtabbá teszi az alvást, és megkönnyíti az elalvást
- javítja a koncentrációt és a figyelmet; szellemi munkát végzők, menedzserek és diákok számára kifejezetten előnyös a használata
- nyugtatóan hat a lelki, szellemi kihívások előtt állókra
- karotinoidokat tartalmaz, amelyek támogatják a kimerült szemet, pl. egész napos számítógépes munka után
- harmonizálja és erősíti a hormonrendszer működését
- jótékonyan hat az érrendszerre, segít megelőzni a visszértágulatok kialakulását, harmonizálja a vérnyomást
- táplálja a vért, erősíti a máj- és a lép működést (segít lebontani az alkoholt), erősíti, valamint energiát adva ezzel a testnek; tonizálja a szervezetet
- jótékonyan hat a gyomorra és az egész emésztésre
- optimalizálja a belső környezet pH-ját
- növeli a szervezet ellenálló-képességét a civilizációs és a fertőző betegségekkel szemben
- lassítja az öregedést, segíti a szövetek regenerálódását
- hosszan tartó kimerültség esetén remekül kombinálható a STIMARAL-lal, a lelki és szellemi egészség megerősítése céljából

LEGFONTOSABB ÖSSZETEVŐI

A REVITAE tartalmaz többek között:

- **Kudzu:** helyrehozza az emésztést, erősíti az idegrendszert és a hormonrendszert, stabilizálja a vérnyomást és a szívtevékenységet, méregtelenítő hatású, növeli a szerotonin és a dopamin szintet az agyban, továbbá normalizálja az érzelmi kilengéseket.
- **Ginszeng:** javítja az emésztést és serkenti az anyagcserét, támogatja a lábadozást, és életenergiát ad.
- **Kínai ördögcérnát (lyciumot):** nagy mennyiségű antioxidáns hatású vitamint és flavonoidot tartalmaz, erősíti az immunrendszert, az élet-

erőt (vitalitást) és a szexuális potenciát, javítja a látást, óvja a májműködést és regenerálja a szöveteket.

- **Homoktövismag-olajat:** jól kihasználható vitaminok forrása, harmonizálja az emésztést, erősíti az immunrendszert, lassítja az öregedést, növeli a szervezet ellenálló-képességét a fertőző betegségekkel szemben, továbbá gyorsítja a hegeseződést, javítja a bőr és a kötőszövetek állapotát.

- **Ginkgo bilobát:** ösztönzi az agyműködést, serkenti az agy vérellátását, javítja az erek állapotát és a hallást, segít megelőzni a szenilitást.

Takács Mária blogjából

Reflux, az „álarcos betegség”

2014. április 28. Van egy betegség, amit a szakirodalom is „álarcos betegségnek” hív, a tapasztalataim alapján én inkább *soknevűnek* mondanám. Amikor megkérdezem a vendégemet, hogy neki miben segíthetek, mi a problémája, akkor például ilyenek hangzanak el: gyakori fejfájás, reggeli rekedtség, köhögés váladékürítéssel, ami napközben nem jellemző, légcsőhurut, mellhártyagyulladás, asztma, mellkasi nyomás, sok gyomorsav, gyomorfekély, étkezés utáni túlzott mértékű puffadás, tejérzékenység, lisztérzékenység, felszívódási problémák, irritábilis bélszindróma, ételallergia, Crohn-betegség. Ilyenkor szelíden elmosolyodom, és megjegyzem: szóval refluxod van.

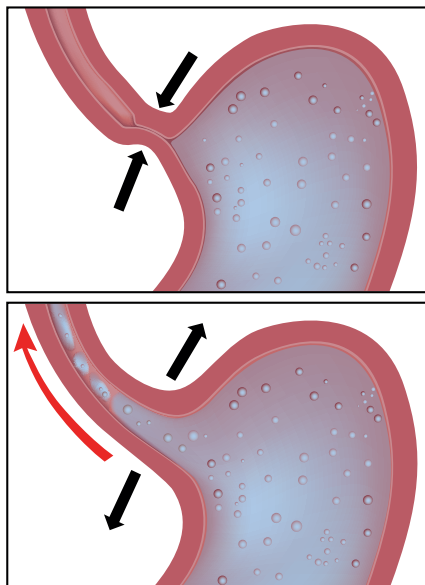


Én is olvastam a szakirodalmat, azonban sok mindennel nem tudok egyetérteni, hiszen amikor a konkrét eseteket tesztelem, akkor kicsit másképp fest a dolog. Nézzük hát most az én verziómat a refluxról.

Tételezzük fel, hogy az epehólyag és a máj területén kialakul egy fertőzés. Valamilyen élősködő támadja meg ezeket a szerveket. Ezek a paraziták a szervezetből táplálkoznak, és a szervezetbe ürítik a váladékaikat. Egy idő után a szervezet nem tudja teljes mértékben eltávolítani ezeket a toxinokat, így lerakódások képződnek a szövetekben. Például megvastagszik az epehólyag fala. Sajnos nemcsak az epehólyag fala, hanem az epevezetéké is. Akkor pedig az epesav áramlása beszűkül.

MI TÖRTÉNIK AZ EPESAVVAL?

Ez nem jó, mert ha nem megfelelő mértékű az áramlás az epevezetékben, akkor nem záródik be a gyűrűs izom az epevezeték és a nyombél között (ez a vékonybél első, legrövidebb szakasza). Nyitva marad a zsilip, és állandóan szivárog az epesav. Étkezéstől függetlenül is kutyorognak a belek, hasmenés jelentkezik. Amikor eszünk valamit, akkor a gyomorban végbemegy az emésztés egy része, a gyomor tartalma pedig szintén egy izomgyűrűs zsilipen keresztül a vékonybélbe jut. Egészséges esetben az étel kiürítése után záródó zsilipnek kellene



nyitnia az epevezeték zsilipjét. Csakhogy reflux esetén ez nyitva van, mert megfelelő inger hiányában nem is záródott be. Az étel kiürítése miatt keletkező vákuum pedig jól felszippantja az ott jelenlévő epesavat. Na, ebből lesz a baj!

A szervezet nem véletlenül ügyelt arra kínosan, hogy a kétféle savat külön tartályban tárolja, és dupla zsilippel tegye biztonságossá a ténykedésüket. A két sav ugyanis reakcióba lép egymással, valóságos pezsgőfürdő keletkezik, ami savas gőz képződésével jár. A megnövekedett nyomás aztán nyitja a gyomorszáját, és kisebb-nagyobb bőfögés kíséretében távozik a savas gőz. Felmarja a nyelőcsövet, eljut a mandulákig, a szájüregben keserű ízt hoz létre, a fogakat tönkreteszi, fejfájást okoz. Ha visszanyeljük, akkor légcsőhurut, mellhártyagyulladás vagy akár asztma is lehet belőle.

GYOMOR- ÉS BÉLBETEGSÉGEK MELEGÁGYA

A savas gőz által felmart nyálkahártyák nem tudnak védekezni a légutakon bejutó kórokozókkal szemben, így felülfertőzések alakulnak ki. A gyomor belhártyája nem bírja a kétféle savat, nem erre találták ki, így kialakulnak a gyomorbetegségek. Persze a fertőzött epesav miatt még a fertőzés is át tud terjedni a gyomorba, de legtöbbször átterjed a vékonybélbe és a vastagbélbe. A belek fertőzése folyamatos, hiszen a forrás az epében van. Végül az epesav nem teljesen oda kerül, ahova való, a bélrendszerbe pedig, ahol szükség lenne rá, nem jut megfelelő mennyiség.

Így az emésztés nem lesz tökéletes, elégtelen zsírbontás történik. Ha nincs megfelelően bontva a táplálék, akkor pedig nem szívódik fel. Ha nem szívódik fel, akkor hiánytünetek és persze emésztési problémák is keletkeznek a szervezetben. Szép kis kalamajka, ugye? Ha azonban megértjük a folyamatot, akkor már nagyon egyszerű a megoldás. Meg kell szüntetni a fertőzést, és biztosítani kell az epesav szabad áramlását. A fertőzést céltzottan kezeljük, annak jellegétől függően. Az epevezeték tisztítását legegyszerűbben a CHANCA PIEDRA (kőtörőfű) teával tehetjük meg, de jó erre a REGALEN is. Vigyázat, az epehólyag faláról leváló lerakódás újra eltömődést okozhat az epevezetékben, mindenképpen lassan tisztítsunk! A gyomor belhártyájának a helyreállítását a VITAMARIN-nal érjük el. Légúti felülfertőzések megelőzésére a GREPOFIT SPRAY alkalmas.



Nincs korhatár. Fertőzést bármelyik életkorban kaphatunk. Ha egy kisgyereknek feltűnően romlanak a fogai, pedig az anyukája beosztja az eddességet, és ügyel a fogmosásra, sőt D-vitamin-pótlást is alkalmaz, mégis barnás elszíneződés jelentkezik a tejfogakon, és szinte fogy a csontszövet – ez reflux. Találkoztam már olyan fogorvossal, aki a fogzománc elváltozásai alapján refluxot gyanít, és kivizsgálásra küldi a betegét. Ez dicséretes, bárcsak minden fogorvos ilyen körültekintő lenne.

PIROS MANDULÁK? AZ IS LEHET REFLUX

Az is reflux, amikor a 17 éves fiú anyukája kéri, hogy nézzem már meg a gyereket, mert az orvos állandóan antibiotikumot ír fel neki, pedig nem is náthás, csak a mandulái pirosak. Gondoljuk csak meg ezt a mandulakivétel kérdést. Egy 50 éves férfi arról számolt be, hogy 26 éves korában vették ki a manduláját, és azóta sokkal rosszabb a helyzet, mert most a torka gyullad be. Neki legalább 24 éve refluxa van. Nemrég járt nálam egy férfi, akinél a vastagbélre is áthúzódó Crohn-betegséget állapítottak meg.

A fentiekből már érthető, hogy miért nem lehet ezt a bélbetegséget sikeresen kezelni. Mert nem bélbetegség. Ha refluxnak tekintjük, és akként kezeljük, akkor érhetünk el sikert. Persze felmerül bennem is a kérdés, hogy akkor a gyógyíthatatlannak ítélt betegségek mögött valójában egy másik betegség áll?

Takács Mária
ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg
www.maraboszi.hu

Bölcs testünk üzenetei (2.)

Sorozatunk első részében általánosságban beszéltünk arról, miként lehet a családállítás módszerét alkalmazni az egészségügyi problémák valódi okainak feltárásához. Ahogy már előrebecsátottam, jómagam személy szerint az úgynevezett *szerv konstellációval* dolgozom. Ez annyit jelent, hogy az egyes szervek szerepébe különböző embereket állítok. A szóban forgó munka egy példáját bemutattam az ENERGY Egyetem egyik tavaszi szemináriumán.



A kliens, aki ellátogat hozzám, mert szeretne „belelátni” a testébe, hogy az egészséges-e, vagy nincs-e szüksége valamire, kiválasztja az egyes szerveinek „képviselőjét”. Ez után konstellációba állítjuk valamennyi fontos szervet, azaz az agyat, a szívet, a májat, a vesét stb. Sok függ attól, mire is vagyunk kíváncsiak.

MIT SUGALLNAK A SZERVEK?

A szervek kizárólag fizikai szinten nyilvánulnak meg, tehát úgy érzik magukat és úgy „dolgoznak”, ahogy azt a valóságban teszik. Például a gyomor étkezés után elnehezül, az agy elfárad, a máj erőteljesebben működik stb. Ekkor tapasztalhatjuk a gyakorlatban, hogyan is működik a szervezetünk. Az is látható, milyen a kliens energetikai állapota, fáradt-e vagy éppen ellenkezőleg, kirobban az energiától.

A szervek más esetekben inkább érzelmi síkon nyilvánulnak meg, ami annyit jelent, hogy megmutatják nekünk, miként érzik magukat lelkiileg. Például az epehólyag lehet ideges vagy mérges...

Így meg tudjuk mutatni a kliensnek, mire kellene odafigyelnie. Mi az, ami az epehólyagjának (azaz neki magának) nem tetszik, mi az, amit ki kellene mondania, vagy szükséges elengednie. Megfejtjük még, hogy melyik általa szeretett embernek szól ez az üzenet. A szóban forgó megnyilatkozások értelmezésében sokat segítenek nekünk a hagyományos kínai orvoslás (hko) alapelvei, amelyeket az ENERGY-nek köszönhetően jól ismerünk. Egy biztos: minden szervünk hordoz bizonyos érzelmeket, illetve befolyásolja és irányítja azokat. A veséket például a félelem érzése gyengíti, és a konstellációkban igen gyakran épp a vesék révén mutatkozik meg, hogy a félelem jelen van a kliensben, ezért azzal ilyenkor szembe kell nézni és munkálkodni a feldolgozásán.

A CSALÁDBAN BETÖLTÖTT HELYÜNK

Bert Hellinger, a családállítás módszerének megalapítója azt mondja, hogy minden betegség összefügg valamelyik családtagunkkal. Akár olyan értelemben, hogy valamilyen megoldatlan

ügyünk van azzal az adott családdal, akár úgy, hogy elhanyagoljuk a hozzá fűződő viszonyunkat. Például olyan esetben állunk szemben ezzel a helyzettel, ha az adott személyt valamilyen oknál fogva kizártuk a családjunk rendszeréből.

A kliens azonban gyakran nem is tudja, hogy a saját sorsa összefonódott ennek a mellőzött családtagnak a sorsával, és a betegségén keresztül hívja fel rá a figyelmet, hogy az illető újra bekerülhessen a rendszerbe, vagy esetleg kellő tiszteletet vívjon ki magának. Olykor az is előfordul, hogy maga a kliens szeretne az őt megillető helyhez jutni a családi szerkezetben.

A családállítás során látott, tapasztalt megnyilvánulások nem mindig egyértelműek, és nem minden esetben könnyen megfejthetők. Gyakran mélyre le kell ásni a család múltjába. Mi tagadás, nem mindenki számára kellemes feladat az, hogy alámerüljön a családi múltban, de sokszor nincs más út.

VESE, ENERGIA ÉS RENOL

A vesék a családállítás során gyakran alakulnak át a szüleinkké. Ez egy bizonyos fokig teljesen logikus, hiszen az alap energiánk (a velünk született életerő, csi) éppen a szüleinktől kerül a veséinkbe.

Gyakorlatilag az ő erejüket kapjuk meg, örököljük. Mindannyian eltérő intenzitású, előre meghatározott erőt. És ez az energiaadag életünk folyamán folyamatosan gyengül. Szerencsére befolyásolhatjuk a folyamat gyorsaságát. A legtöbb energiát azzal tudjuk megtakarítani, hogy elfogadjuk az őseinket olyannak, amilyenek voltak. Ezzel ugyanis sem időt, sem erőt nem veszítünk.

Az ENERGY készítmények ugyancsak sokat segítenek abban, hogy a lehető legtöbb energiát takarítsuk meg. Veséink leghatékonyabb védelmezője a RENOL. Támogassuk működésüket még akkor is, ha nincsenek egészségügyi problémáink! Javasolom, hogy fogyasszuk mindennap néhány csepp RENOL-t.

A RENOL felmelegít, kitisztít és táplál.

Dr. Ivana Wurstová
(Folytatjuk)



VÉDEKEZÉS KULLANCSCSÍPÉS ELLEN

A nyár kezdetével egyre több időt töltünk a természetben. Leginkább a mozgásszervek és az idegrendszer működését veszélyeztető Lyme-kór terjesztéséért felelős kullancsokra fontos odafigyelnünk.

Hogyan védekezhetünk? Bőrünket mossuk DRAGS IMUN SZAPPAN-nal, a ruhaneművel nem fedett területeket pedig kenjük be ARTRIN krémmel. Használhatjuk a rovarűző hatású SPIRON spray-t is. Megelőzőképpen alkalmazzuk belsőleg a DRAGS IMUN és a REGALEN kombinációját.

Ha a kullancs mégis bejutott a bőrünkbe, kenjük be az érintett területet DRAGS IMUN-nal vagy AUDIRON-nal, távolítsuk el a kullancsot, majd ismét fertőtlenítsük a bőrt.



Sport: soha nem késő elkezdni

Amíg az ember fiatal és bohó, ezeryi dologgal foglalkozik egyszerre. Tanul, munkát keres, társas kapcsolatokat épít, szerelmes lesz, családot alapít, megálmolja és kialakítja „felnőtt” életvitelét. Am egyszer csak eljön a pillanat, amikor már nehezebben találja meg, mivel gazdagíthatná tovább az életét, a szokásos „még többet” vagy „még nagyobbát” vágyakon túl... Ezek persze gyakran nem is jelentenek igazi választ a számvetéskor feltett kérdésekre.

Kinek a művészetek jelentenek különös többletet, kinek más. Számomra a sport volt az, amitől egészséget és lelki nyugalmat reméltem eljövendő életemben. Ez maradt ki a gyerekkoromból, és az idő múlásával ettől reméltem fiatalságom elmúlásának lelassítását. Egy szerencsés találkozás elkerülhetetlenül a sportolás felé vezetett, amikor a cég, ahol dolgozom, a Győri Vízisport Egyesület szponzora lett. Gyermekeimmel ott szurkoltunk a parton, míg férjem a cég szabadidős hajójában versenyzett kollégáinkkal a Sárkányhajó Fesztivál futamain. Míg nem létszámiány támadt, és nekem is be kellett ugranom...

A céges csapat már a múlté, de én 2010 óta nem igazán tudtam kiszállni a hajóból. Akkor, az MKKSZ által szervezett szegedi világbajnokságon valami varázslat történt. Elhittem, hogy 38 évesen is el lehet kezdeni a sportemberré válást.

Ez a létforma nem kis szervezést és alkalmazkodást igényel, ha a család igényeit is figyelembe szeretném venni, hiszen a téli felkészülés edzései

Óriási meglepetés

Rákos megbetegedéssel kezelték, ezért kemoterápián és sugárterápián kellett részt vennem. A sugárkezelés után a pajzsmirigyem is találtak egy csomót, illetve ezzel párhuzamosan csökkent pajzsmirigy-funkciót diagnosztizáltak nálam. Elkezdtem szedni az előírt gyógyszereket, és rendszeresen jártam kontrollra az onkológiára és az endokrinológiára, ahol a doktornő mindig ultrahanggal vizsgálta a pajzsmirigyemet.

A legutóbbi kivizsgálás előtt kezdtem el naponta 1x20 csepp adagban szedni a FYTOMINERAL-t, naponta 1x5 csepp adagban a KING KONG-ot és napi 1x5 cseppnyi GYNEX-et. Ezt követően az onkológián minden értékem a normális keretek között mozgott. A legnagyobb meglepetés az volt, hogy a doktornő az ultrahangon már egy kis csomót sem talált!

Jelenleg csökkentett adagban szedem a gyógyszereket, és bízom benne, hogy állapotom még tovább fog javulni. Szeretném megdicserni az ENERGY többi készítményét is (a legtöbbjüket már kipróbáltam: RENOL, VIRONAL, IMUNOSAN, FLAVOCEL, CYTOSAN, DROSERIN stb.), és hiszem, hogy mindegyik jó szolgálatot tesz az egészségünknek. Köszönet illeti Švestková asszonyt is, aki minden alkalommal szívesen segít a készítmények kiválasztásában.

Martina Střechová
Velké Meziříčí

és a nyári versenyszezon is a velük töltött időt rövidíti meg. És bizony az évek múlásával a kedvező testi átalakulás mellett az egyre korábban jelentkező fáradékonysággal is meg kellett ismerkednem.

Egy karácsonyra kapott masszázsa során kiderült, hogy a nyirokrendszerem eléggé telített. Így tehát kíváncsi lettem arra, hogy a kezdeti euforikus sportolói lét után milyen negatív meglepetésre számíthatok még, illetve visszaszerezhetem-e valamilyen módon a teherbírást, hogy kijuthassak az idei poznaří vb-re. Ezek után került sor a győri ENERGY központban egy mérésre, melynek folyamánként azonnal

elkezdtem fogyasztani a zöldárpa-port (BARLEY). Az első 2 hétben semmilyen különleges hatást nem tapasztaltam, az anyagcserém vált némileg intenzívebbé. Erőben, terhelhetőségben látványos változás akkor még nem volt mérhető.

Am az edzés utáni regenerációs idő 3 hét elteltével lényegesen rövidült. Könnyebben indulnak az edzés utáni napok, és az extrém edzésfutamok utáni izomláz is jelentősen mérséklődött. Így a fiamra is több energiám marad, mikor végül velük lehetek. A következő lépésként a KING KONG és a RUTICELIT krém hatását fogom megfigyelni magamon.

Bízom benne, hogy nincs késő, és segítségükkel olyan jó formába hozhatom magam, hogy augusztusban benne lehessenek a Poznańba utazó magyar válogatott keretben.

Ivánfi Mónika
Győr



Rendszertelen menstruáció

Körzeti orvosom tanácsára 3 hónappal ezelőtt megvizsgáltattam a vérsűrűségemet, és rendkívül meglepett, hogy az értékek a felső határ közelében mozogtak. Ettől nagyon megijedtem, és egyik napról a másikra abbahagytam a hormontartalmú fogamzásgátló szedését, amit előtte már 5 éven át használtam.

A menstruációm ez után nemhogy késést volna néhány napot, hanem nagyon erős és egyben fájdalmas is volt. A ciklus után még mindig „maszatoltam”. Sajnos egy hét elteltével ismét vérezni kezdtem, mert a fogamzásgátló elhagyása miatt felborult a menstruációs ciklusom.

Barátnőm tanácsára, aki már régóta híve az ENERGY-nek, kipróbáltam a GYNEX-et. Naponta 3x5 cseppet szedtem belőle, és láss csodát: a vérzés, valamint a „maszatolás” is egy héten belül megszűnt.

A következő menzeszem 25 napra rá jelentkezett, és már nem volt olyan intenzív, sem fájdalmas. Mintha minden visszatért volna a rendes kerékvágásba. Ciklusom azóta rendszeres, és ahogy korábban, most is órára pontosan meg tudom mondani, mikorra várható.

Romana Horváthová
Chrudim



Élvezzük a jó időt, kockázatok nélkül

Hát újra eljött: fürdés, mezők, hinták, tórák, tenger, egzotikumok... A nyarat szeretnénk mindnyájan maradéktalanul élvezni, és egyikünk sem akarja betegségekre vagy egyéb kellemetlenségekre vesztegetni az idejét.

A természetben az élet roppant erejével találkozzunk. A nyár a maximális fejlődés, a bennünket körülvevő maximális energia időszaka. Ilyenkor sokkal többet mozgunk, sportolunk, szóval jóval több fizikai tevékenységet végzünk. És ennek így is kell lennie. Nem szabad a gyerekeket megszigorítani akkor, ha lehorzsolják a térdüket. Sőt, az lenne a baj, ha nyáron nem mennének ki a szabadba.

És mennyivel hasznosabb időnként megbotlani, mint csak a kikövezett úton haladni. Így ugyanis sokkal több kalandban (és nem élményben) van részünk, amiért érdemes vállalni azt a kis kellemetlenséget.

A SOKOLDALÚ „SÁRKÁNYVÉR”

Ahogy az ember idősebbé és egyre bölcsebbé válik, kezdi számba venni a lehetséges kockázatokat. Túlhevülés, áthűlés, szúnyog-, kullancs- vagy vöröshangya-csípés... És ilyenkor elővesszük a már oly sokszor bizonyított készítményeket.

Számunkra ezek „királya” a DRAGS IMUN, a gyulladáscsökkentő *gyógy-szerek* társaságának megbecsült tagja, amely tisztán természetes alapanyagból készült készítmény. Az orvosi egyetemen azt tanították nekünk, hogy a gyulladásnak abszolút jellegzetes tünetei vannak: *dolor* (fájdalom), *color* (szín, rendszerint bevörösödés), *calor* (égető érzés), *tumor* (ne ijedjenek meg, ez csak annyit jelent, hogy a szövetek túlbujáznak, megdagadnak, tehát nincs szó

semmiféle daganatról). És végül a *functio laesa*, azaz működési zavar – hát persze, hiszen fáj, bedagad, bevörösödik és ég.

A gyulladások fent felsorolt általános tüneteire sikeresen alkalmazható a DRAGS IMUN. Használhatjuk külsőleg és belsőleg egyaránt. És tudják, mi tetszik leginkább az egészben? Az, hogy teljesen mindegy, mi csípett meg minket. Mindegy, hogy szúnyog volt-e, vagy esetleg valami a vízben, ami miatt a seb helye begyulladt. Sőt, ha a túlzott napozással okozunk bőrgyulladást magunknak, a DRAGS IMUN belső alkalmazása újfent segít. Azaz nyáron a sárkányt sose látott „sárkányvér” sem hiányozhat a házi patikánkban...

A VITAMINOKRÓL SE FELEDKEZZÜNK MEG

A megnövekedett nyári terhelés miatt több zöldséget és gyümölcsöt kellene fogyasztanunk, mert nyáron oly mértékben megnövekszik a vitaminfelhasználásunk, hogy pótlásra szorulunk. A vitaminok ugyanis olyan anyagok, amelyek előállítására a testünk nem képes, viszont működni sem tud nélkülkük.

Így van ez az egész állatvilágban is. Ismeretes például, hogy a tengeri malacok egészségéhez folyamatosan pótolni kell a C-vitamint – vagyis azt a vitamint, amely az emberek számára is létfontosságú. Ám ennél többről van szó. Anyag-



cserénk nyáron felgyorsul, testünk gyorsabban dolgozza fel a vitaminokat, és előbb használja el az energiákat. Mindez szuper, mert azt jelenti, hogy nagyobb esélyünk van fogyni is. Ha pedig már úgy érezzük, hogy fáradni kezdünk, akkor elővehetjük azokat a növényeket, amelyeknek jelentős a vitamintartalmuk. Belőlük készül a VITAFLOREN. Ez megóv minket a kimerüléstől, és ha szakítunk időt a pihenésre is, akkor rendkívül gyorsan regenerálja a szervezetet.

A nyár éppen erről szól: *mozogva pihenni, játszva élni, önfeledten csintalankodni.*

Ezért hát légy üdvözölve, nyár!

Dr. Alexandra Vosátková

Flavocel nyáron? Hát persze!

A FLAVOCEL, mint tudjuk, tablettá formájában kapható: C-vitamint, bioflavonoidokat, szudáni hibiszkuszt, valamint eukaliptusz, kardamom stb. illóolaját tartalmazó, kombinált készítmény. Hiba volna, ha ezt a készítményt kizárólag a téli időszakkal, valamint a megfázás és az influenza megelőzésével hoznánk kapcsolatba. Nyáron leginkább a készítmény antioxidáns hatásait fogjuk nagyra értékelni, tehát azon képességét, hogy elbánik az ún. szabad gyökökkel.

Az antioxidánsokat a FLAVOCEL esetében a C-vitamin és a bioflavonoidok biztosítják. Ám a tudósok hasonló tulajdonságokra bukkantak



egyéb természetes anyagoknál is. A legismertebbek ezek közül az A-vitamin, az E-vitamin és olyan ásványi anyagok, mint a szelén és a cink.

Ismeretes, hogy a szabad gyökök az oxigén instabil molekulái, továbbá olyan oxigéntartalmú vegyületek, amelyekből hiányzik egy elektron, vagy éppen fordítva: eggyel több elektron van bennük, így nem tudnak stabil párba rendeződni. Ezért más molekuláktól igyekeznek elektront „zsákmányolni” vagy éppenséggel átadni nekik, amivel károsítják és instabillá teszik őket. Ez a folyamat láncreakciót indíthat el, amelynek következtében megbetegedhet a szív és az érrendszer, károsodhat a szem, felgyorsulhat a sejtek öregedése, és nőhet a daganatos betegségek kialakulásának veszélye.

Mi minden támogatja a szabad gyökök keletkezését? Csak a legfontosabbak: élő környezetünk és vizeink szennyeződése, az élelmiszerekben

található hozzáadott anyagok és stabilizátorok, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, az elektromágneses szmog és az egyre agresszívabb napsütés.

Hogyan fékezhetjük meg a szabad gyökök pusztító hatását? „Befogásukra” a természetes antioxidánsok képesek, ezek egyik legkiemelkedőbb képviselője a C-vitamin. Ezt a vitamint (paprikából) először Szent-Györgyi Albert biokémikus különítette el. 1937-ben Nobel-díjat kapott a szervezetben zajló oxidatív folyamatok terén végzett kutatási eredményeiért, vagyis mert felfedezte, hogy a C-vitamin nagymértékben képes óvni az emberi szervezet működését.

A C-vitamin ráadásul nélkülözhetetlen a kolagén fehérjeszintézisében is, amely folyamat elengedhetetlenül szükséges a bőr egészségének megőrzéséhez, továbbá lassítja a bőr öregedését, megakadályozza a ráncok kialakulását, elősegíti a sebgyógyulást vagy a nap okozta égési sérülések regenerálódását. Ezzel egyszerűen meg is magyaráztuk, milyen előnyökkel jár a FLAVOCEL alkalmazása nyáron.

Dr. Jiří Hanzel

RECEPTEK NYÁRRA

Kulináris élmények sokasága

A nyár a fényvel, a reménnyel, az édes lustálkodással, de egyben a tetterősséggel, változásokkal és új kezdetekkel teli hónapok évszaka. A nyár emellett rengeteg friss, természetes táplálékot is kínál. Miért ne nyitnánk mi is az értékesebb létezés irányába?

Talán Önöknek is örömet okoz az a néhány recept, amelyet a „pletyka vonalon” hallottam. Ezek annyira felkeltették a figyelmemet, hogy kipróbáltam őket, és elhatároztam, hogy időről időre meglepem ezekkel a finomságokkal szeretett családom tagjait. Kiváltképp igaz ez akkortájt, amikor a gyógynövények és a fűszernövények már alig férnek el a virágos ládámban, a veteményesem pedig szebbnél szebb terméssel kecsegtet.

A kiváló összetevők és a receptek egyszerűségének kombinációja segíti minden háziasszony abbéli szándékát, hogy valami újat, kreatívát és lenyűgözőt alkosson. A dicséretek áradata pedig már az első falat után garantált.

HAGYMALEVES

(Králiková asszony leve-se nemcsak finom, hanem gyógyít is – használják nyugodtan hozzá a kedvenc ízesítőiket.)

Hozzávalók: 350 g vörshagyma, 3 evőkanál vaj és 1 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál finomliszt, 1,75 l víz, 1,5 l erőleves, só, bors, toast kenyér, olaj, 100 g kemény sajt.

Elkészítése: A hagymát vékony fél karikákra vágjuk, zsiradékon üvegesre sütjük, megszórkjuk a liszttel, leöntjük hideg vízzel, hozzáadjuk az erőlevest, majd kb. 10 percig főzzük és ízesítjük. Egy kisebb pohár segítségével köröket szaggatunk ki a toast kenyérből, és zsiradékon vagy száraz teflonos serpenyőben megpirítjuk. A pirított toast karikákat közvetlenül tálalás előtt tesszük a levesbe, majd az egészet megszórjuk reszelt sajttal, és hagymaszárral vagy metéltőhagymával díszítjük.



LAZAC SALÁTAÁGYON

(Renáta Levá asszony receptje, aki képes volt megbirkózni a sorsával, győzelmet aratott, amiért az egészség lett a jutalma.)

Hozzávalók: 2 lazac filé. A salátához: rukkola, madársaláta, baby spenót stb., 2 paradicsom, 2 fej hagyma, kis kelbimbók, olaj, só.



Elkészítése: Olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a paradicsomot és a kelbimbókat, végül a salátakeveréket, és az egészet megpároljuk. A megszórt lazacfilétet olajjal lecsepegtetjük, majd felforrósított serpenyőben rózsaszínre sütjük. A kész lazacot rátesszük a salátaágyra, és bagettel vagy újbургonyával fogyasztjuk.

SÜLT PAPRIKA GÖRÖGÖSEN (MENYEI MANNA)

Hozzávalók: 4 nagyobb paprika, friss krémsajt (kb. 1 doboznyi), olívaolaj, citromlé, só, fejes saláta levelei.

Elkészítése: A megmosott paprikát alufóliával vagy sütőpapírral kibélelt tepsibe helyezzük. A tepsit 45 percre betesszük a 200 °C-ra előmelegített sütőbe. Ez után a paprikát műanyag, mikrotén zacskóban fűlesztjük, leszedjük a héját, megsózzuk, lecsöpögtetjük olajjal, citromlével, és kb. 15 percig állni hagyjuk. Nem marad más hátra, mint hogy a paprikát megtöltsük a krémsajttal, majd rátégyük a salátalevelekre. Barna kenyérral tálaljuk.



SAJTKRÉMES CITROMKRÉM

(Renáta igazán tudja, hogyan lehet örömet okozni az ízlelőbimbóknak.)

Hozzávalók: 200 g krémsajt, 6 evőkanál tejszínes joghurt, 1 citrom leve, 4 evőkanál méz, friss gyümölcs vagy kompót, citrom, kétszersült.

Elkészítése: A krémsajtból és a joghurtból lágy krémet készítünk, majd hozzáadjuk a mézet, a citromlevet, és kézi habverővel újra alaposan összekeverjük. A krémet tálakba öntjük (2 nagyobb vagy 4 kisebbbe), gyümölcscsel és kétszersülttel díszítjük.

Jó étvágyat kíván:

Milena Buriánková

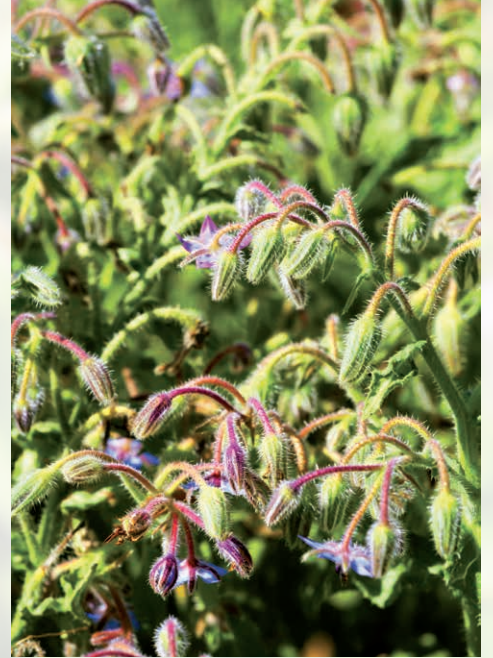


VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.
www.energy.sk

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu
Megjelenik: 15 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Borágó

Az illatos gyógyító

A borágó (latin nevén *Borago officinalis* L.), Kis-Ázsiában, Afrikában és Dél-Európában honos. Őshazája a mai Szíria területe, onnan csak a Földközi-tenger környékén és a Közel-Keleten szaporodott el természetes módon. A világ legtöbb országában a növényt termesztik, a kertekben, de akár virágládában is életképes. A borágó gyógyászati célokra történő felhasználásáról már a középkorból vannak írásos emlékeink, az arab gyógyászat kimagasló képviselője, *Avicenna* (980-1037) munkálkodásának köszönhetően.

A borágónak egyedülálló illata és íze miatt a konyhában is hamar hasznát vették. Fialat leveleit és zsenge hajtásait savanyú ízhatású főzelékek fűszerezésére, valamint salátaként, ízesítésre pedig a savanyítandó uborka téli eltevéséhez használják. Magyarországon uborkafű, borvirág néven is ismert. Napjainkban kertek – főként a biokertek – ékessége, sok nektárt termel, ezért a méhek igen kedvelt mézelő növénye.

SOK BENNE A TELÍTETLEN ZSÍRSAV

A borágó akár másfél méteres magasságig is megnövő, lágy és üreges szárú, az érdeslevelűek családjába tartozó, egynyári növény. A talaj minőségét tekintve nem igényes, de a napos helyeket kedveli, fagyűrő. A konyhában a durva tapintású, finom ízű levelei használatosak, amelyeket még a szerteágazó növény szár teljes kifejlődése előtt kell begyűjteni. A legtöbb hatóanyagot viszont a már virágzó növény felső része tartalmazza, amelyet májusban, esetleg júniusban szokás begyűjteni, majd árnyékos helyen megszáritani.

A növény szára, levelei és virágai illóolajok, cserzőanyagok, szaponinok, jelentős mennyiségű nyálka, C-vitamin, ásványi anyagok (kálium, kalcium és mangán), kolin és allantoin tápláló elegyét tartalmazzák. Az utóbbi években a növény magjaiból sajtolt olaj tovább öregbítette a borágó hírnevét, mert több mint 25%-ban tartalmaz ómega-3 és ómega-6 zsírsavakat: linolénsavat és gamma-linolénsavat. A növényben jelen levő gamma-linolénsav, szelén és

cink jelenlétének köszönhető a borágó erőteljes gyulladáscsökkentő hatása.

GYULLADÁSCSÖKKENTŐ, ERŐSÍTŐ, TISZTÍTÓ

A természetgyógyászok gyulladások kezelése, illetve betegségek megelőzése mellett a szervezet megerősítése és teljes tisztítása céljából is javasolják a borágó alkalmazását. A borágóból készített főzet jótékonyan hat köhögés, reumás ízületi gyulladás, sőt cisztás fibrózis esetén is. A főzettel történő öblögetés felső légúti panaszok, ínygyulladás és foggyulladás esetén javasolt. Vizelethajtó hatása, segítséget nyújt vesegyulladás és húgyhólyag-gyulladás esetén, valamint méregteleníti a szervezetet. A verejtékezés serkentésével csillapítja a lázat.

Teája depresszióellenes és nyugtató hatással, ezért depresszió, szorongás, stressz, figyelmetlenség, hiperaktivitás, figyelemhiányos tünetegyüttes, valamint másnaposság esetén is ajánlott.

A növény a hölgyek körében ugyancsak népszerű: a fiatalabbaknak megkönnyebbülést hoz a premenstruációs időszakban (PMS), az idősebbeknek pedig a változókorban (hőhullámok jelentkezésekor). Hatékonyan csökkenti a vér triglicerid és koleszterin szintjét. A koleszterinszint-csökkentő növényi táplálékkiegészítők fontos alkotóeleme. Egyes kutatások szerint a gamma-linolénsav felgyorsítja az újszülöttek és a csecsemők súlynövekedését, valamint kognitív fejlődését. Segítségnyújt kóros elhízás és cukorbetegség kezelésében, óvja a szervezetet a szív- és érrendszeri megbetegedésektől.

A borágó olaja eredményesen alkalmazható sebekre, fekélyekre (lábszárfekélyre) és égési sérülésekre, továbbá olyan bőrbetegségekre, mint az ekcéma, allergiás kiütések, akne és pikkelysömör. Ezért a kozmetikai iparban is utat tört magának, és ma már többféle bőrápoló krémekben is megtaláljuk. Mivel lágyítja a bőrt, kötszerek alkotóelemeként is felhasználják. A borágó olaj fürdőadalékban, borogatások, pakolások formájában használatos, de kapszulákban is kapható.

ÍNYENCEK KEDVENCE

Ez a sokoldalú gyógynövény már a középkorban élő ínyenceknek is a kedvence volt, és mindmáig saláták, levesek, szószok, sajtok és uborka levének ízesítésére használják. A friss borágó levelének kellemes uborka illata és íze van.

A fiatal leveleket elkészíthetjük a spenóthoz hasonlóan, grillezett húsok, halak mellé. Élénk kék színű, csillag alakú virágát nyugtató hatású gyógyborokhoz és ételek díszítésére is alkalmazzák.

Ám mint mindig, most is érdemes ügyelnünk a „csak mértékkel” szabályára, mivel a növény magja májkárosító hatással (hepatotoxicitással) „gyanúsított” pirrolozidin alkaloidokat is tartalmaz. (Ezek azonban a gyártás folyamán nem kerülhetnek át a magból kinyert olajba – *A szaklektor.*) Hosszú távú alkalmazása nem javasolt, terhes és szoptató kismamáknak használata ellenjavallott. Még egy fontos tanács: ne használjuk fel egy időben a fokhagymával.

A borágó egyre ismertebb növényé válik. Kockázatmentesen kipróbálhatja Ön is, amikor PERALGIN-t szed, így megismerkedhet a borágó jótékony hatásaival.

Írta:
Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
Németh Imréné Éva
fitoterapeuta, természetgyógyász