

# vitae

2014/5

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)

**Óvjuk májunkat!**

Dr. Július Šípoš cikke

**Képzés Siófokon**

Tanácsadók – egyre gyarapodó tudással

**Bölcs testünk üzenetei**

Új sorozatunk indul



## A kínai orvoslás életszemlélete

# A Betafit és a yang sheng

A kínai orvoslás eredeti formájában a harmóniához, azaz az egészséghez vezető utat jelentette. Feladata elsősorban a betegségek megelőzése volt. Segített egy olyanfajta életmód kialakításában, amelyet ha követett az ember, akkor a lehető legkevesebb egészségügyi problémával, illetve hivatásbeli vagy személyes gonddal találkozott élete során.



Nézzük először, hogy mit is jelent a hagyományos kínai orvoslásban, illetve a csikungban a yang sheng (az élet ápolása) szemlélete. Az életerő, vagyis a csi karbantartásáról és áramoltatásáról van szó – a test, a lélek és a szellem gondozása és e három egysége céljából.

Gyakran beszélünk a yang sheng szemlélet alapvető előfeltételeiről: „régio, szezon” és „hallgass a testedre”. A „régio, szezon” tulajdonképpen nagyon egyszerű: azt kívánja tőlünk, hogy éljünk úgy, ahogy a mi időnkben és élőhelyünkön élni szokás. Azaz ne vegyük át ész nélkül az amerikai vagy indiai „egészséges táplálkozás” módszereit, még akkor sem, ha több millió tudományos vizsgálat szól mellettük. Mi nem Amerikába vagy Indiába születtünk. Úgy kell tehát élnünk, ahogy azt az elődeink tették. A „hallgass a testedre” utasítás még egyszerűbb. Nem jelent többet, csak ezt: „tégyleget az izvilágodnak, egyél azt, amit kívánsz”.

A megfelelő életvitel soron következő feltevétele a „kiüríteni és feltölteni” alapelv. Ez a megújulás, a megújítás fontosságát hirdeti. Ha sokáig hagyom állni a lisztet a ládában, elveszíti értékét összetevőit. Ám ha a ládát minden évben kiürítem, majd friss lisztet töltök bele, az a hasznomra válik.

Lássuk, hogyan nyilvánul meg ez az orvoslásban, például a fáradtság esetében. Ha az ember megpróbálja elkerülni a fáradtságot, és nem használja az életerejét, akkor ez az erő – a liszthez hasonlóan – veszít az értékéből, és mindez az energia mennyiségi és minőségi értékvesztéséhez vezet. Ezzel a folyamattal természetesen több más probléma kialakulása is összefügg, kezdve az egyes szervek megbetegedéseitől az immunrendszer csökkent működéséig (a lelki problémákról nem is beszélve).

## AZ AGYTEVÉKENYSÉG TÁMOGATÁSA

Az életmód irányítása azonban csak egy volt a hagyományos kínai orvoslás (hko) művelőinek számos feladata közül. Az életmódot számtalan manuális technikával egészítették ki: masszáz,

akupunktúra, akupresszúra – és ehhez természetesen különböző gyógykészítményeket, teákat, főzeteket ajánlottak. Az említett praktikák mindegyike segített a „felszabadít, kiürít és feltölt” alapelv érvényesítésében. A hko gyógyítói kétféle teakeveréket tartottak fenn erre a célra, és ezek kombinált használata figyelemreméltó hatást gyakorolt többek között az ember intellektuális tevékenységére is. Az egyik tea feladata – mai szóhasználattal – a civilizációs mérgeknek (a toxinok mellett a sietség és a stressz okozta károknak is) az eltávolítása volt. A másik tea viszont beindította az agyműködést, sőt hozzájárult az agytevékenység optimalizálásához is. Új kapcsolódási pontokat keresett, és az agykapacitással dolgozott.

## CSALÁN: KIÜRÍTÉS, CÉKLA: FELTÖLTÉS

Mi most két növény egyszerű kombinációja segítségével ugyanilyen alapelvet alkalmazhatunk. Ez a két növény – a csalán és a cékla – emberemlékezet óta itt van velünk, és az ENERGY-nél a BETAFIT-ben egyesültek.

A csalán vizelethajtó hatása, ezért a kiválasztó szervek elégtelen működése esetén javasolt a használata. Emellett jótékony hatása van reuma, máj- és epehólyag-betegségek vagy prosztatapanaszok kezelésében is, valamint fogyókúrában és cukorbetegségben. A csalán fogalma szorosan összekapcsolódott a tavasz és a tisztítóúrák fogalmával. És nekünk pontosan ez az, ami számít: a csalán ugyanis a „felszabadít, kiürít, eltávolít” elv szerint működik a szervezetünkben.

A cékla gyógyító hatásai nem kevésbé ismertek. Előszerttel alkalmazták már az ókori görögök, rómaiak is. A cékla részben tisztít is, de a legfőbb feladata: „pótolj és tölts fel”. A csalán

„szabadíts fel, üríts ki, távolíts el” és a cékla „pótolj és tölts fel” hatásainak összekapcsolásával pontosan azt érzük el, amit a hko már több száz éve javasol. Ily módon nemcsak testünknek, hanem lelkünknek is nagy segítségére lehetünk. Igen fontos az is, hogy a mellékhatások miatt nem kell aggódnunk, főleg akkor, ha megtartjuk a készítmény adagolására vonatkozó javaslatokat. Tehát alapesetben naponta 3x2 tablettát szedjünk; ha pedig szeretnénk a BETAFIT hatásait a lehető legjobban felerősíteni, akkor az adag napi 3x6 tablettára is növelhető. Miként más készítményeknél is, a BETAFIT esetében szintén tartunk 3 hét használat után 1 hét szünetet, és ahogy mindig, most is növelnünk kell a napi bevitt folyadék mennyiségét.

## KÜLÖNFÉLE KOMBINÁCIÓK

A hozzám fordulóknak azt szoktam javasolni, hogy a BETAFIT-ot a vizsga előtt 3 héttel kezdjék szedni oly módon, hogy a vizsga napja egybeessen a készítmény szedésének utolsó napjával. Hosszabb ideig tartó tanulmányok esetén természetesen a kúra megismételhető; az igazán megerőltető időszakban pedig javasolom a BETAFIT és a VITAMARIN váltott használatát. A VITAMARIN és a KOROLEN kombinációja ugyancsak kiváló. Huzamosabb intellektuális terhelés esetén hasznos a BETAFIT szüneteiben pl. STIMARAL-t szedni. Egészségügyi probléma esetén (agyvérzés, balesetek stb.) érdemes a BETAFIT-ot hosszú időre felvenni az étrendünkbe (legalább néhány hónapra). Ilyen esetekben is érdemes például a „zöld élelmiszerekkel” és egyéb készítményekkel váltogatva használni, mindig az illető aktuális állapotától függően.

A testünkről és az elménkről való gondoskodás többszörösen megtérül – legyen szó akár a tanulmányok sikeres befejezéséről, akár a betegségekből való sikeres felépülésről, esetleg a legfontosabbról, a yang shengről, tehát az életünkről való megfelelő gondoskodásról.

Eva Joachimová



# Májusi ajánlatunk

A május az év egyik legszebb hónapja. Ilyenkor azonban nemcsak a körülöttünk ragyogó környezet, a virágba boruló, megújuló világ fontos, hanem az is, hogy legyen erőnk elvégezni mindazt, amit tervbe vettünk, és hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Mert csak ilyen állapotban tudjuk igazán élvezni az újraéledő természet csodáját.

A hölgyeknek biztosan jó szolgálatot tesz májusban a hagyományos GYNEX. A mi régi jó koncentrátumunk támogatja a nőiességet, harmonizálja a hormonrendszert, és megad számunkra mindent ahhoz, hogy a fürdőruhaszezonra a testünk mellett a lelkünk is megfelelően felkészüljön. Ha még nem tértünk egészen magunkhoz a lakás, a kert vagy az iroda által megkövetelt tavaszi nagytakarítás fáradalmaiból, vegyük elő a stabilizáló hatású VITAMARIN-t. Az önmagunkról való gondoskodást kiegészíthetjük a MAYTENUS ILICIFOLIA teával, amely kiválóan erősíti a szervezet működését.

A férfiak ez idő alatt valószínűleg inkább a KING KONG-ot részesítik előnyben, amely többek között erősíti az izmokat, és támogatja a szellemi és lelki egyensúlyt. Érdemes kipróbálniuk a TRIBULIS TERRESTRIS (királydinnye) teát is, amely természetes úton harmonizálja a szervezet tesztoszteron és ösztrogén szintjét. Jótékony hatása elsősorban a 40 évnél idősebb férfiak esetében bizonyított, akiknél a saját hormontermelés a kor előrehaladásával folyamatosan csökken.

Ha pedig a friss, tavaszi levegő hatására elfáradnánk egy kicsit, pótoljuk ásványianyag-készleteinket és erőnket a FYTOMINERAL-lal. Ez mindkét nemnél garantáltan beválik. (Joa)



## Újdonság: Barley Juice

Klubtagjaink jól ismerik és kedvelik a zöld élelmiszerek sorában a zöldárpát (BARLEY). Most ennek a bevált készítménynek a továbbfejlesztett változata, a dzsúsz került a polcokra.

A BARLEY JUICE a zöldárpa (fiatal árpa) levelének nedvét tartalmazó bioinformációs készítmény. Nagy mennyiségben vannak benne enzimek, aminosavak, vitaminok, ásványi anyagok, antioxidánsok és klorofill. Elsősorban az emésztőrendszerre, a vérre és a bőrre van jótékony hatással. Segít kiegyensúlyozni a szervezet belső pH értékét, emellett hatékony energijaforrás.

Hozzáadott adalékanyagokat nem tartalmaz. A biogazdálkodás szabályai szerint termesztett árpa (*Hordeum vulgare*) fiatal hajtásaiból készül. Belőlük préselési eljárással nyerik ki a friss levét, amit nagyon rövid idő alatt, kíméletesen szárítanak porrá. Ez a feldolgozási mód garantálja a hatóanyagok magas koncentrációját.

### HATÁSAI ÉS HASZNÁLATA

Elsősorban a következő területeken és panaszokra hat jótékonyan a BARLEY JUICE:

- kíméletesen méregteleníti a szervezetet;
- az egyik leghatékonyabb lúgosító élelmiszerként csökkenti a belső környezet savasságát és helyreállítja a sav-bázis egyensúlyt;
- antioxidáns hatásainak köszönhetően lassítja a sejtek öregedését, és mérsékli a civilizációs betegségek kialakulásának kockázatát;
- segítséget nyújt civilizációs betegségekben, emésztési zavarokban, gyomorégésben, bő-

főgés, étvágytalanság, hasfájás, étkezés után jelentkező teltségérzés esetén, valamint felújodásnál;

- hatékony többféle belső és külső eredetű gyulladásal szemben; antibiotikumokkal egy időben is alkalmazható;
- magas szervesvas-tartalmának köszönhetően javítja a vércépet, tisztítja a vért;
- jótékonyan hat a hormonrendszer működésére, hozzájárulhat a vércukorszint stabilizálásához; használata cukorbetegnek is ajánlott;
- elősegíti többféle bőrbetegség (akne, allergiás kiütések, foltok) kezelését;
- védi a szöveteket, a nyálkahártyákat és a bőrt, gyorsítja a sebgyógyulást;
- óvja a bőrt a káros sugárzásoktól (UV, RTG stb.);
- hosszú távon alkalmazva javítja a kedélyállapotot, valamint a szellemi teljesítőképességet, illetve segít megszüntetni a fáradtságot;
- kiválóan alkalmazható az egészséges étrend mindennapi kiegészítőjeként, továbbá tavaszi tisztító bójtök és fogyókúra során.



### POSTAI RENDELÉS

Termérendelést a weboldalunkon, az ENERGY webshopon keresztül vagy írásos formában (levél, e-mail) fogadunk el. A postai szállítást utánvétes formában történik.

A cég budapesti központi klubja (XIV., Hermina út. 55., tel/fax: 06-1-354-0910 / 354-0911) kifizeti a postaköltséget, ha a rendelés összege – az esetleges árengedmény igénybevétele után – eléri a bruttó 40 000 Ft-ot.

Ha rendelésének összege ennél kevesebb, akkor a szállítási díja bruttó 2000 Ft.

További részletek a honlapunkon.

### A TARTALOMBÓL

Pikkelysömör	4
Tanácsadók képzése Siófokon	5
Klubelőadások, más programok	6-7
Netes tanácsok	7
Óvjuk májunkat, dr. Sípos cikke	8-9
Pentagram® krémek	10
A csoda neve: Cytosan fomentum	11
ENERGY a sportban	12
Bölcs testünk üzenetei	13
Tanulás sorozat (10.)	14
Tavaszi receptek	15
Gyógynövények: Fehér fűzfa	16

## HOGYAN ÉLJÜNK EGÉSZSÉGESEN?

# A pikkelysömör visszavonulót fúj

Jó 10 évvel ezelőtt vörös, enyhén viszkető foltok jelentek meg a testemen. Ha elvakartam őket, csak nagyobbak lettek, ezért felkerestem a bőrgyógyászt. Tekintettel arra, hogy édesapám egész életében pikkelysömörös volt, tartottam tőle, hogy sajnos örököltem tőle a hajlamot. A bőrgyógyásznál a gyanúm beigazolódott.

Közltek velem, hogy ez pikkelysömör, és felírtak egy csomó kenőcsöt. Mivel a foltok először főleg a fejemen kezdtek terjedni, ajánlottak egy sampont, ami nem csupán kellemetlen aszfalt szagú volt, ráadásul nem is nagyon hatott. A sampon mellett hormontartalmú oldatot is használtam, amit hetente csak egyszer vittem fel a fejbőrömrre, miután figyelmeztettek, hogy minél kisebb mennyiségben alkalmazzam, mert szűkíti az ereket.

A foltok azonban egyre csak terjedtek, és egy idő után már a könyökömön, az alsó láb-száramon és végül az alkaromon, valamint a kulcsfontomon is megjelentek. Mindent kipróbáltam, amit csak lehetett: kendert, krémeket, homoktövisolajat és egyéb készítményeket. Leginkább a már említett hormontartalmú kenőcsök és oldatok (kortikoszteroidok) váltak be, de amikor végre örülni kezdtem volna, hogy a krém és az oldat segít, a foltok sokkal nagyobb méretben visszatértek.

A barátom a REGALEN-t ajánlotta, amit 3 héten át napi 3x4 csepp adagban szedtem. Ez idő alatt megpróbáltam kinyomozni a pikkelysömör kialakulásának okát, majd szép lassan elhagytam a fehér lisztből készült termékeket, valamint az édességeket. Hogy testem regenerálódását mindinkább elősegítsem, egy hét szünet után folytattam a REGALEN kúrát, és hozzá vettem a CYTOSAN INOVUM-ból napi 2x1 kapszulát. Bár látványos javulást nem érzékeltem, a kúrát harmadszor is megismételtem.

A bőrfoltok a legnagyobb meglepetésemre már nem viszkettek annyira, és egyre kisebbé váltak. A pikkelysömörből végül rendkívül világos foltok maradtak, és hacsak közelről nem vizsgálom őket, szinte észrevehetetlenek. Mostanában tervezem a BALNEOL-os fürdő kipróbálását is, amely biztosan szintén igen jó hatással lesz a bőrömrre.

Nagyon örülök, hogy az ENERGY készítményeit választottam, és szándékomban áll,



hogy a leírt kúrát évente 2-3x megismételjem. Egyrészt azért, hogy a testem megtisztuljon, másrészt megelőzőképpen, nehogy a pikkelysömör visszatérjen.

Milan Zeman  
Pardubice

## Elmúlt az unokám ekcémája

Szeretném Önökkel is megosztani a fölött érzett örömet, hogy 9 éves kis unokámnak a lábon és a kézen jelentkező ekcémája meggyógyult. A bőrgyógyászat 2013-ban vették nyilvántartásba, és a doktornő Infadolant, valamint Balneum fürdőadalékat írt fel neki. Annak idején azt mondta nekünk, hogy ez tulajdonképpen nem is ekcéma, csak nagyon száraz a gyerek bőre.

A doktornő szerint a gyerek térdeit a farmer-nadrág dörzsölte ki, illetve megkérdezte, hogy a kislíú sokat szokott-e térdén kúszni, mászni. Való igaz, ez olykor előfordult. Megtiltotta neki továbbá az úszást, ahová a testnevelés keretén belül járt. Az általa rendelt kenőcs azonban nem segített – az után sem, hogy a gyerek abbahagyta az úszást, és az ekcéma végigterjedt az egész lábán, majd megjelent a könyökén is. Unokám bőre nagyon viszketett, és a kislíú elkezdte kaparni magát.

Megbeszéltük a lányommal, hogy a bőrgyógyásatra nem megyünk többet. Ingám segítségével kiteszteltem az unokám számára



legmegfelelőbb készítményt, ez a REGALEN és a PROTEKTIN lett. A REGALEN-t napi 3x2 csepp adagban szedte, a krémmel pedig az érintett területeket, valamint a has fölötti részt kengettük. Ezt a gyógymódot a tavaly nyári szünet előtt kezdtük alkalmazni. Leitnerová asszony Prostějovból kineziológiai módszerekkel ellenőrizte az ingámtól érkezett eredményt. Az ő javaslatára elkezdtük az unokám egész testét DERMATON GÉL-lel kengetni.

Két hét REGALEN-szedés és a krémek használatát után kisunokám állapota sokat javult. Ezt követően elutazott egyhetes nyári táborba. Lányommal együtt nagyon aggódtunk, nehogy az ekcémája ismét súlyosbodjon, de szerencsére ez nem történt meg. Hazatérése után folytattuk a kezelést, elhasználtuk a készítményeket, és a kislíú most teljesen tünetmentes. Az úszás ismét élete részévé vált, sőt az egész nyarat a vízben töltötte.

A bőrgyógyász biztosan igencsak csodálkozna, ha ezt látná, és bevallom, rendkívül kíváncsi lennék a reakciójára...

Zdeňka Soldánová  
Prostějov

## Túl sok gyomorsav? Regalen!

Mindennap vagy minden másnap rettentően égett a gyomrom, ezért ugyanilyen gyakorisággal szedtem az Anacid vagy Lactovita gyógyszereket. Ezek segítettek ugyan, de hatásuk csak rövid ideig érződött.

Gyakran szenvedtem hasfájástól is, és étkezések után mindig kellemetlen teltségérzet lett úrrá rajtam. A REGALEN készítményt ajánlották, és miután az interneten rengeteg pozitív véleménnyel találkoztam vele kapcsolatban, végül úgy döntöttem, hogy kipróbálom. Naponta 2-3x5 csepp REGALEN-t fogyasztottam 3 hétig – és a hasfájás, valamint a gyomorégés egyszerűen eltűnt. A mai napig igyekszem tartani magam az étrendváltoztatásra vonatkozó tanácsokhoz, és kerülöm a fehér lisztet, valamint a csokoládét. Mostanság csak nagyon ritkán ég a gyomrom, de már tudom, hol keressem a segítséget.

Josef Lukáš  
Trutnov



## Tanácsadók képzése Siófokon

# Az Energy olyan fényforrás, ahol az ember harmóniába kerül önmagával és a világgal

Márciusban Somogy megyében tizenhatan adtak számot magas szintű tanácsadói tudásukról. A siófoki ENERGY Klub tagjai, a veszprémi kezdeményezésre felfigyelve, nagy érdeklődést tanúsítottak a tanácsadói képzés lehetősége iránt. Az igényre reagálva *Ángyán Józsefné Gitika*, a Somogy megyeieket összefogó Siófoki Klub vezetője vállalta az oktatás megszervezését. Sőt, *Gitika* nemcsak megszervezte a tanfolyamot, hanem a teljes körű oktatást biztosítva, otthont is adott a rendezvénynek. Ennek eredményeképpen *Marosi Zoltán*, az Energy Magyarország Kft. ügyvezető igazgatója március 29-én Siófokon újabb 16 tanácsadónak adhatta át személyesen az erről szóló oklevelet.

### Gitika, mi motivált Téged leginkább a képzés megvalósításában?

Már egy évtizede tartok klubösszejöveleteket Siófokon, ahol kéthetente, egy-egy adott területet érintően körbejárjuk az ENERGY termékek felhasználhatóságának lehetőségeit. Az évek során a klubunkba látogató tanácsadónőknél lehetőségük nyílt sok részismeret elsajátítására. Mindenre kiterjedő, átfogó képet mutatni azonban 2-3 órás találkozások alkalmával képtelenség, főleg akkor, ha a résztvevők személye is folyamatosan változik. Klubunk nyitott, a csütörtöki klubnapok alkalmával bárkinek lehetősége van rá, hogy megnézze az ENERGY cég által kínált termékek és szolgáltatások palettáját. Összejöveleteinken szívesen látunk új embereket, viszont számukra az ENERGY-vel való ismerkedést sokszor az alapoktól kell kezdeni. Kitartó tanácsadónőink türelmesek, de ők már szeretnék mélyíteni tudásukat, így örömmel fogadták a tanfolyam lehetőségét. Ez a lelkesedés nemcsak meglepő, hanem inspiráló is volt számomra, így az ötlethez képest rövid idő elteltével el is kezdtük a tanfolyamot.

### Milyen időbeosztás és tematika alapján zajlott a tanfolyam?

A 30 órás képzést februárban kezdtük, és 1-2 hetente történő találkozással, négy – estebe nyúló – szombat délután tartottuk meg. A részletes tematika összeállításakor figyelembe vettem a jelentkezők összetételét. A képzésen részt

vevő tanácsadónők többségét régóta ismerem, ezért fel tudtam mérni az aktuális felkészültségi szintjüket, a tanfolyam alkalmával tehát erre már nem kellett időt szánnunk. A következő témaköröket dolgoztuk fel:

- Helyünk a Világmindenségben.
- Szervezetünk felépítése és működési területei a szervrendszerek jegyében.
- A kínai gyógyászat alapjai az 5 elem tana és a Pentagram® regeneráció tükrében.
- Szervezetünk bioritmusa.
- ENERGY termékek ismerete és felhasználási lehetőségei.

### Számodra mennyire volt új a feladat?

Egyrészt igen, másrészt viszont egyáltalán nem. Rendszeresen szoktam előadásokat tartani a fenti témaköröket érintően a megyében és megyén kívül, például Szombathelyen. Mint természetgyógyásznak és kineziológusnak a munkám részét képezi a fenti ismeretek napi szintű alkalmazása. Abban a tekintetben viszont új volt a feladat, hogy áttekintő képet alkotva kellett bemutatni az egészség megvalósulásának, illetve megtartásának folyamatát. Mindezt úgy, hogy a tanfolyam végére tanácsadónőink merjék alkalmazni a rendelkezésükre álló eszközöket, és képesek legyenek magabiztosan kiválasztani az adott situációnak megfelelőt. Általában 1-2 órás előadásokat szoktam tartani, így új kihívás volt az is, hogy kis szüneteket beiktatva, 7-8 órán keresztül képes legyek a hallgatóság figyelmét

lekötni – úgy, hogy maradandó tudás birtokában, jó érzéssel térhessenek haza.

### Mit lehet tudni a résztvevőkről, kik azok az emberek, akik ilyen szinten érdeklődnek az ENERGY filozófiája iránt?

A tanácsadók, akik elvégezték a tanfolyamot, nemüket tekintve mindannyian nők. Ez így rendszerben is van, hiszen a nő az, aki a közösséget ápolja, összetartja, aki képes a lélek nyelvén beszélni, és akin keresztül végtelen teremtő erő nyilvánulhat meg. Tapasztalatom, hogy a férfiak első körben az üzleti lehetőséget látják meg az ENERGY-ben, ami szintén rendben van, hiszen jó ügyet szolgál. A női szerepek közül egyet kiemelve, többségükben anyák a tanácsadónők, életkor tekintetében pedig általában középkorúak. Tapasztalatom szerint a huszonéveseket még kevésbé foglalkoztatja ez a lehetőség. Tevékenységüket tekintve viszont igencsak szerteágazó a klubtagjaink foglalkozása. Nálunk jól egymásra tudnak hangolódni az egészségügyben, műszaki területen, a tanári pályán, a kereskedelemben és a szolgáltatóiparban dolgozó nők. Ez talán természetes is, hiszen a cél mindegyiküknél azonos: a másik páratlan egyéniségét felismerve, egymástól is tanulva teremtsünk harmóniát.

### Lesz-e folytatása a képzésnek?

Igen, sőt már folyamatban is van a 30 órából álló továbbképzés, melynek témaköröi:

- Az U-SIN módszer ismertetése és felhasználása.
- A kineziológiai tesztelés elsajátítása, használata az ENERGY termékek kiválasztásában.
- Energetikai rendszerünk felépítése, működése, szinten tartási lehetőségek ENERGY termékek és egyéb módszerek segítségével.
- Az ENERGY krémek felhasználási lehetőségei a reflexzónák megismerésének tükrében.
- Testünk fontosabb meridiánpontjainak ismerete és azok rendezése az ENERGY termékekkel.

### Mit üzennél azoknak, akik csak most ismerkednek az ENERGY világgal?

Bármilyen legyen is az ok, amely miatt ehhez a közösséghez sodorta őket az élet, higgyenek abban, hogy az a gondviselés műve. Az ENERGY világa egy olyan fényforrás, ahol – ha sokáig időzik – az ember harmóniába kerül önmagával és ezáltal a világgal.

**Trombitásné Zádeczki Ildikó**

a siófoki ENERGY Klub tagja, Balatonföldvár



# Energy klubok előadásai, rendezvényei

## BUDAPEST 2.

ENERGY Klub Zugló, 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, **Kertesi Csilla**, 06-30/754-5416.

Aktuális csoportos klubfoglalkozások:

www.nicehajgyogyaszat.hu

## BUDAPEST 3.

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

május 22., csütörtök, 18 óra

**Dr. Faragó Csilla** előadása: Nőgyógyászati kórképek természetes kiegészítő gyógymódjai.

Csütörtökönként a klubban személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonszámon.

május 6-án, 16 órától

Ismerkedés a theta healing módszerrel, ennek keretében belül ingyenes rövid konzultáció, amelynek során a jelentkező megtapasztalja a módszer működését és hatásait.

május 9-10-11-én

Haladó theta healing tanfolyam **Nagy Enikővel**

május 23-24-25-én

Alap theta healing tanfolyam **Nagy Enikővel**

Bővebb információ **Nagy Enikőnél** a 06 20 590 7827-es telefonszámon, vagy a thetaterentes.com internetes oldalon. Bejelentkezés a tanfolyamokra szükséges.

## BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.

május 30., péntek, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A kiválasztórendszer betegségeiről részletesen, az e betegségek leküzdését segítő étrend-kiegészítők: VIRONAL, RENOL, GREPOFIT.

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 Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ELŐADÁSOK:

május 13., kedd, 18 óra

**Németh Imre** természetgyógyász, ENERGY klubvezető előadása: A Tűz elem sajátosságai,

egyensúlyban tartásának lehetőségei az ENERGY termékek segítségével.

május 30., péntek, 17 óra

**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, siófoki ENERGY klubvezető előadása: Az ENERGY termékek használata és segítségével spirituális fejlődésünk során.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT: május 10., 9.30 és 16.30 óra között:

NUMEROLÓGIA KEZDŐ II. Vezetői: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, numerológus. Az I. rész résztvevői figyelmébe! Jelentkezés, regisztráció: boszio804@freemail.hu, 06-30-570-3449 vagy a klubban.

május 24., 9.30 és 16 óra között

A HÉTKÖZNAPI MÁGIA ELMÉLETE. Védelmi eljárások, talizmánok készítése különböző élethelyzetekre. Vezetői: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, numerológus. Jelentkezés: boszio804@freemail.hu, 06-30-570-3449 vagy a klubban

május 31., 9-17 óra között

ENERGETIKA (ingázás is!) Vezetői: **Kürti Gábor** természetgyógyász, akupresször, több népszerű könyv szerzője. Jelentkezés: kurti.gabor@naturesziget.com, 06-30-996-2787 vagy az energy.belvaros@gmail.com címen, illetve a klubban. KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:

Meridiánok mérése, Meridimer és Supertronic készülékkel *keddtől csütörtökig (17-19 óra között)*. A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK ÉS TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK: Talpdiagnosztika és reflexológia kezelés, keleti arcdiagnosztika terápia javaslatával, állapotfelmérés az 5 elem tana alapján, valamint a Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás tanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, szaktanácsadás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel. Rife frekvenciaterápia (időpont-egyeztetéssel).

Theta Healing terápia **Czukorka Katalin** konzulens, alap és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, *keddi napokon 15.30-18.30 óra közötti* elérhetőséggel.

Bowen kezelés, **Polgár Ágnes** Bowen alkalmazó (*szerdai napokon*).

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

Csütörtökönként, előzetes bejelentkezéssel: homeopátiás szaktanácsadás, tartja **dr. Túri Katalin** homeopátiás orvos, tüdőgyógyász.

*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, fax: +36 1/235 0790.

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

## KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok minden szerdán 16-18 óra között.

Info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## MISKOLC

május 12-én, 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.

## NAGYKANIZSA

Kalmár u. 4. Harmónia Klub I. em. (a Király Gyógyszertár felett)

május 6., kedd, 15 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Pentagram® regeneráció alapelvei, az 5 elem tana alapján, a hko tükrében. Tavasz méregtelenítés és feltöltődés: BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA, BETAFIT. Bővebb információ: **Stánicz Jenő** soproni klubvezető, +36 70 630 0991.

## NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4., A ép. 1. em. május 29., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A tiszta szépségért az ENERGY-vel. Részletesen az ENERGY krémek, samponok, kozmetikumok használatáról, hatásairól. Tavasz méregtelenítés és feltöltődés: BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA, BETAFIT. További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

## SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.

május 23., péntek, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségeiről részletesen, tavasz méregtelenítés és feltöltődés: BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA, BETAFIT.

További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955 0485 metafor@vnet.hu

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany J. út 23.) május 13., kedd, 17.30 óra

**Dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász előadása. A félelmeinkkel való szembenézés fontossága, a hko szerint vizsgálva, az ENERGY termékek segítségével. STIMARAL, REGALEN, VITAMARIN, VITAFLOLIN.

május 20., 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

## 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](http://www.energy.sk) honlapon.



### KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Milyen Energy terméket javasol a condyloma kezelésére, külsőleg és belsőleg? A végbél körül 5-6 db, elég nagy kiterjedésű condylomák jelentek meg. Legyen szíves olyan terméket ajánlani, amitől elmúlik.

*Először is ajánlott orvoshoz fordulni, mert ezeket a szemölcsöket sürgősen kezelni kell orvosilag is, esetleg műteni. Ezzel párhuzamosan lehet a regenerációs készítményeket használni. Az ENERGY készítmények közül a DRAGS IMUN-t szokták szedni: belsőleg 3x5 csepp, valamint öblítésre külsőleg. GREPOFIT csepp vagy kapszula javasolt még belsőleg, és kenni kell CYTOVITAL krémmel.*

*A szájon át szedett készítményeket kúraszerűen használja. Érdemes még a CYTOSAN kapszulát szedni, napi 1 db-ot legalább. Ha ilyen nagy az elváltozás, akkor a vírus már elterjedt, ezért akár 4-6 hónap kezelés is szükséges lehet. Fürdés helyett zuhanyozás ajánlott. Együttlétéhez pedig óvszer, mivel a partner is elkaphatja, és visszafertőzheti.*

Kb. fél éve fogadtunk örökbe egy kis csivava kutyust, nem tudom hány éves, de a menhelyen 5-re saccolták. Térdproblémája van, mintha mindig kiugrana a térdkalácsa a helyéről. Ilyenkor 3 lábom ugrál, utána a patella visszaugrik, és akkor már 4-lábom fut. Mintha fájdalmat nem érezne. Az állatorvos

azt mondta, ne szedjen semmit, de én úgy hallottam, hogy jót tenne neki a SKELETIN. Mivel tudnánk a kopást, súlyosbodást megelőzni? A kutyus 4 kg.

*A SKELETIN valóban lehet megoldás belsőleg, de nem mindennap, hanem 2 naponta 1 db (a KING KONG csepp is jó, napi 1-2 csepp!). Külsőleg ARTRIN krémmel lehet kenni, főleg este.*



### RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

Az utóbbi időben feleségem és én is észrevettük, hogy az energiaszintünk romlott, fáradékonyak vagyunk, és a libidónk sem a régi, bár csak 33 évesek vagyunk. Egy kis internetes kutakodást követően összeállítottam a közös libidó és életenergia teáinkat, ami így készül: 5 dl vízben 10 percig görögszénamagot (1 teáskanálnyit) áztatok, majd felforralom. Kb. 10 perc után beleteszek egy teáskanál TRIBULUS TERRESTRIS (királydinnye) teát. Amikor meghűl, szűrjük és isszuk. Főleg az esti órákban kerül erre sor...

Mennyire helyes ezen növények együttes fogyasztása, esetleg gyengíthetik-e egymás hatását? Van-e még valamilyen összetevő, ami pozitívan hatna? Ön szerint mennyi ideig kellene alkalmazni a keveréket, hogy a várt hatást elérjük? Az utóbbi 5-10 évben vannak időszakok, amikor megnő a mellem. A fenti teakeverék erre nyújthat-e megoldást, vagy esetleg más?

*A leírt teakeverék alkalmazható együtt 6 héig. Utána váltsanak más teára. Javasolom*

*a SMILAX OFFICINALIS-t. Ez a fő hatóanyaga a KING KONG cseppnek is, ami nagyon sok pár „hangulatát dobta fel”. A kimerültséget lehetne enyhíteni vitaminok, friss élelmiszerek fogyasztásával. Javasolom a VITAFLOLIN, VITAMARIN, BETAFIT, BARLEY készítményeket. Segíthet a STIMARAL csepp is.*

*Napozzanak, sportoljanak, kiránduljanak! Az emlő növekedésének okát mielőbb ki kellene deríteni! A háttérben az emelkedett prolaktin szint állhat (a stressz miatt is képződhet belőle több), ami a libidót természetesen jelentősen csökkenti. Kérem keressen fel egy hormonegyensúly tanácsadót (a [www.progeszteron.hu](http://www.progeszteron.hu) oldalon találja a tanácsadók listáját), aki megfelelő laborvizsgálat után javasol terápiát.*

Hátfájásom van, reggelente tompán, enyhe rosszuléttel, ébredéskor rossz szájjíz, szájszárazság, enyhe vesefájdalom vagy derék? Termálfürdőben kezelések sem hoztak eredményt a hátfájásra. Természetgyógyász szerint epe alulműködés van, talán az sugárzik a hátba. Mit javasol?

*Az epe működési zavara (pl. kő) gyakran sugárzik tompa vagy éles fájdalomként elsősorban a jobb lapocka alá, illetve a derék felső részénél. Kérem csináltasson egy hasi UH-t! Az ENERGY készítményei közül szóba jöhet a REGALEN (2x1-2-3 csepp), a köttörőfű tea, illetve a máj-epe területére a PROTEKTIN krém, naponta kétszer 1 cm-es krémcsik, vizes kézzel bemasszírozza.*

## Energy klubok előadásai, rendezvényei

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, [szolnokegeszseghaz@gmail.com](mailto:szolnokegeszseghaz@gmail.com), [www.szolnokegeszseghaz.hu](http://www.szolnokegeszseghaz.hu)

### SZOMBATHELY

Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Ady tér 5. május 12., hétfő, 17.30

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségeiről részletesen, tavaszi méregtelenítés és feltöltődés: BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA, BETAFIT.

További info: **Nánási Tiborné** klubvezető. Telefon: 0630/ 534-2560.

### ZALAEGERSZEC

ENERGY Klub, Mártírok u. 17. május 7-én (szerda), 17-18: Hajproblémák szűrése május 12-án (hétfő), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Víz

május 13-én (kedd), 17-18: Parazitaszűrés május 14-én (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés

május 19-én (hétfő), 16.30-17.30: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségeiről részletesen, tavaszi méregtelenítés és feltöltődés: BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY,

CHLORELLA, BETAFIT.

május 20-án (kedd), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és szűrés

május 21-én (szerda), 17-18: Mudrák május 26-án (hétfő), 17-18: Személyes termék-tanácsadás

május 27-én (kedd), 17-18: Belső gyermek május 28-án (szerda), 17-18: Női és férfi meddőség

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik, illetve a Curves női fitness klub tagjai vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: telefon: 70/60-777-03

E-mail: [mara.energy@gmail.com](mailto:mara.energy@gmail.com)

Web: [www.maraboszi.hu](http://www.maraboszi.hu)

### 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



# Óvjuk májunkat, mert nélküle nem élhetünk



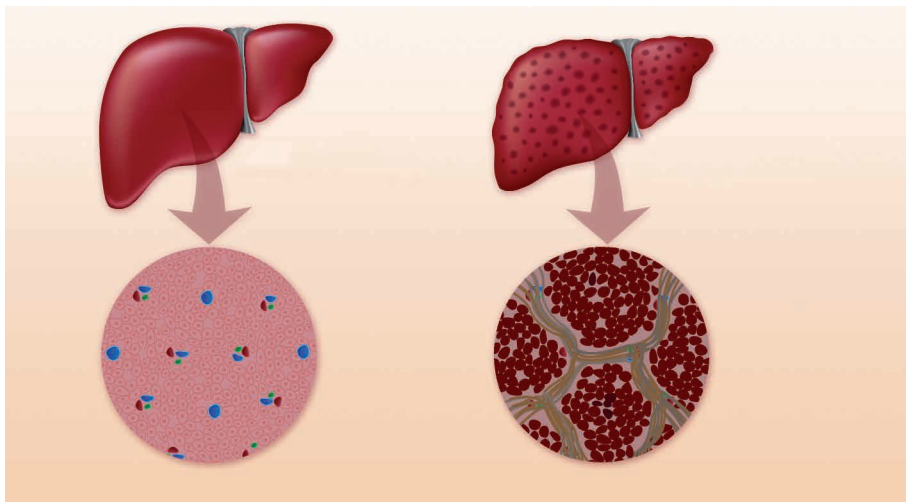
**Az epehólyagtól vagy a léptől eltérően, amelyek nem feltétlenül szükségesek az életben maradáshoz, a máj az emberi test egyik azon szerve, amely nélkül az élet egyszerűen lehetetlen. Éppen ezért megérdemli állandó odafigyelésünket és gondoskodásunkat. Működését egy rendkívül bonyolult, különféle műszakkal működő vegyi üzemhez lehetne hasonlítani. Ha minden egyes folyamat rendben halad és minden műszak megfelelően végzi a dolgát, akkor a máj megszabadítja testünket a toxikus anyagoktól, és ezzel párhuzamosan létfontosságú anyagokat, vegyületeket, enzimeket stb. termel.**

A máj páratlan szerv és bonyolult funkcióit a test egyetlen másik szerve sem tudja ellátni – ezért nem tudunk nélküle élni. Jobb oldalon a rekeszizom, illetve a bordaív alatt helyezkedik el, és a súlya megközelítőleg 1,5 kg (a hölgyek esetében valamivel kevesebb). A máj alulról nézve további hasüregi szervekkel szomszédos: a vastagbéllel, a nyombéllel, a gyomorral és a jobb vesével. Az epehólyag, amelybe a máj az epevezetékeken keresztül elvezeti az epét, közvetlenül a máj alsó részénél található. A véresek a hasüreg valamennyi szervéből vért vezetnek a májba. Főleg a gyomorból, a nyombélből és a vékonybélből érkező vér gazdag a szervezet

által felszívott tápanyagokban, és ezek a májban további feldolgozáson esnek át.

## AZ ANYAGCSERE MOTORJA

A májban rendkívül intenzív anyagcsere-folyamatok zajlanak, gyakorlatilag a szervezet számára fontos valamennyi tápanyag anyagcséréje itt megy végbe. A májban képződnek, alakulnak át és bomlanak le a fehérjék. Az energiaforrást jelentő szénhidrátokat a máj glikogének formájában raktározza el, és szükség esetén képes újra felszabadítani őket pl. az agy idegsejtjei, a vérképzés, az izmok stb. számára.



## AKI NEM ISMER HATÁROKAT...

A májbetegségek rendszerint arra utalnak, hogy a betegnek értékelési problémái vannak, azaz nem tudja megfelelően megkülönböztetni és megítélni, mi hasznos és mi káros (étel vagy mételty?). Ha képesek vagyunk felmérni, hogy mi az, amit fel tudunk dolgozni, meg tudunk emésztetni, akkor nem fogunk túl sokat fogyasztani abból, ami tönkreteszi a májunkat, vagyis nem kerül a szervezetünkbe túl sok zsír, alkohol, drog stb.

A beteg máj arról árulkodik, hogy a páciens túl sok mindent fogadott be, amit a máj kapacitása már nem győz erővel, vagyis arról tanúskodik, hogy a páciens már nem ismer határokat, sok mindent túlzásba visz, és túlságosan nagy ideálokat kerget.

(Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke: *Út a teljességhez*)

A májban zajlik a zsírok anyagcséréje is, itt képződik a koleszterinből az epesav, amely az epeváladék része. Ez utóbbi a megfelelő emésztés számára nélkülözhetetlen anyag, hiszen lebontja a zsírokat a belekben. Epehiány esetén tökéletlenné válik a zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E- és K-vitamin) felszívódása is.

## HA HIBÁS A MÁJMŰKÖDÉS

Ha a máj felmondja a szolgálatot, az kihat egyéb létfontosságú szerveink működésére is. Például a fehérjehiány visszaveti a testi és lelki fejlődést, gyengíti az immunrendszer működését, lelassíthatja a sebek gyógyulását, és előidézi a víz felhalmozódását a testben, ami ödémák kialakulásához vezet. Az elégtelen májműködés negatív hatással van a szénhidrátok anyagcséréjére is, így a szervezet nem képes megőrizni az állandó vércukorszintet a testben, aminek következményeként fokozódik a cukorbetegség kialakulásának veszélye.

A májban képződik továbbá számos olyan anyag, amelynek a vérárvadásban van szerepe. Ezért ha a máj nem megfelelően működik, különféle vérzések alakulhatnak ki.

Ez a szervünk pótolhatatlan feladatot lát el a szervezet méregtelenítésében is. A májnak kell ugyanis kiválasztania a külső környezetből – akár ételekből, italokból vagy gyógyszerekből – származó idegen vegyi és más káros anyagokat. Ezeket vagy közvetlenül választja ki, vagy olyan formájává módosítja, hogy később egyszerűen és kockázatmentesen, azaz egyéb szervek károsítása nélkül tudjanak eltávozni az epén, a székletben vagy a vizeletben keresztül.

Mindezen túlmenően a máj a szervezet számára nélkülözhetetlen építőanyagok, ásványi anyagok, vitaminok, enzimek raktára is. A rosszul működő máj ezt a raktározó feladatát sem képes ellátni.

## A BAJ FELISMERÉSE

A májbetegségek tünetei nem feltétlenül súlyosak, főleg akkor, ha csak kisebb károsodásról van szó. A leggyakoribb jelek: fáradtság, csökkent



# Hihetetlen mértékű megújulás

teljesítőképesség, szétszórtság, napközbeni álomosság, továbbá emésztési zavarok, például túlzott gázosodás, kellemetlen felfújódás, emelygés stb.

A máj olykor meg is nagyobbodhat, amit a jobb bordaív alatti, illetve a has jobb oldalán jelentkező nyomásként és fájdalomként érzékelünk. Előfordul, hogy a lép is megnagyobbodik. Ennek jele a bal oldali bordaív alatt érzett nyomás. A májbetegség további tünetei lehetnek: besárgult bőr, nyálkahártyák és szemfehérje. A sárgulás oka a bilirubinnak, az epe színezőanyagának a sérült anyagcseréje és kiválasztása. A sárgaság rendszerint vírusos hepatitisz (fertőző májgyulladás) esetén vagy olyankor jelentkezik, ha pl. egy epekő elzárja az epevezetékét (ilyenkor gyakori a viszketegség is).

A krónikus májbetegségekben szenvedők bőrén rendszerint vérzésre hajlamos ún. pókanyajegyek (naevus araneus) jelennek meg, amely középen kissé kiemelkedő vörös pontocskákból, körülötte sugárszerűen, „póklábszerűen” szétágazó kis erecskékből áll, és rendszerint a mellkason, illetve a felsőt testen található. Előrehaladottabb stádiumban ödémásodni kezdenek az alsó végtagok, valamint a has, és hasvízkór (ascites) alakul ki.

Egyre romlik a beteg emésztése, csökken az étvágya, intenzívebbé válik a gázosodás, megjelenik a felfúvódás, bőfőgés, szomjúságérzet; viszont csökken a vizelet mennyisége, és súlyosbodnak az ödémák. Sorvadni kezdenek az izmok, vékonyodnak a végtagok – az ember ebben a stádiumban mindinkább emlékeztet egy pókra: nagy has, vékony végtagok.

## KIVÉTELES REGENERÁLÓDÓ KÉPESSÉG

Szerencsére a máj és sejtjei (hepatociták) hihetetlen mértékben képesek regenerálódni. Ez annyit jelent, hogy ha esélyt adunk a májunknak, vagyis toxinmentes, egészséges ételek bevitelével megfelelő mennyiségű tápanyagot biztosítunk számára, akkor akár néhány hét leforgása alatt képes regenerálódni. (Ilyen esetekben elengedhetetlen az alkohol és egyéb sejtmérgek

elhagyása is.) A regeneráció természetesen csak akkor mehet végbe, ha a máj még nem ment teljesen tönkre, és a cirózis nem zsugorította össze. Előrehaladott májzsugorban az állapot már visszafordíthatatlan, a máj előbb-utóbb teljesen tönkremegy, és a beteg meghal.

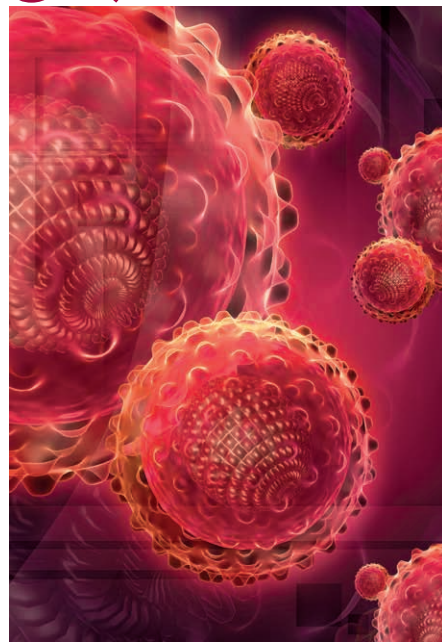
A máj működését az alkoholon, toxinokon, függőséget okozó vegyi anyagokon, kábítószeren, gyógyszereken kívül egyéb tényezők is károsíthatják, itt elsősorban a különböző betegségekre gondolok. Nemcsak a leggyakrabban előforduló (vírusos) fertőző májbetegségekről beszélek, amelyek közvetlenül roncsolják a májsejteket, hanem egyéb szervek általánosan jelentkező megbetegedéseiről is, amelyek ha hosszú távon – ráadásul ellenőrizetlenül – állnak fenn, károsítják, majd destabilizálják a belső környezetet, a homeosztázist. Ebbe a kategóriába tartoznak például a szívbetegségek, az elégtelen zsíryanagcsere, a cukorbetegség stb. Ezért fontos, hogy gondoskodjunk egészségünkéről, őrizzük meg szervezetünk egészséges állapotát, vagyis tartsuk ellenőrzés alatt az esetleges krónikus megbetegedéseket is.

## HOGYAN SEGÍT AZ ENERGY?

Az ENERGY természetes készítményei segítségünkre vannak a májbetegségek kialakulásának megelőzésében, valamint támogatják a máj parenchyma (mirigyszövet) regenerálódását. A regeneráció túlzott toxinterhelés, egészségtelen táplálkozás (zsíros ételek, égett zsírok, kémiai tartósítószeres és stabilizátorok), alkoholfogyasztás és túlzott, illetve rendszeres gyógyszereszedés esetén több mint szükségesszerű.

Az ENERGY termékei megtisztítják a szervezetet és harmonizálják a működését, segítve a máj méregtelenítő folyamatait. Csillapítják bizonyos májbetegségek és emésztési problémák (felfújódás, kiválasztás) tüneteit. Az eredményességet fokozza az ésszerű étkezés, a kímélő, zsírmentes diéta, a rendszeres, megfelelő, alkoholmentes és függőséget okozó anyagok nélküli életvitel.

A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM természetes humátokban gazdag készítmények, amelyek abszorpciós és méregtelenítő hatásuknak köszönhetően képesek megtisztítani az egész



szervezetet. A szilimarín (a máriatövis magjából kivont anyag) óvja a májsejteket a mérgező anyagoktól, és támogatja a máj regenerálódását. A CYTOSAN INOVUM emellett zöld agyagot tartalmaz, amely már a bélrendszerben magába zárja a toxinokat. Mivel a zöld agyag nem szívódik fel az emésztőrendszerben, természetes úton – a magához kötött toxinokkal együtt – választódik ki a szervezetből. Adagolása: naponta 2x1 kapszula, étkezés előtt.

A REGALEN gyógynövényeket, más keserű anyagokat és azok bioinformációit tartalmazó gyógynövény-koncentrátum. Harmonizálja a máj energetikai pályáját, és segíti a regenerálódását. Eleinte kisebb adagban javasolt a fogyasztása: napi 2-3x2-3 csepp egy pohár vízben, ideális esetben étkezés előtt fél órával. Később az adagot folyamatosan lehet növelni a megszokott napi 2-3x5-7 cseppre. Figyeljünk oda a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre, legalább napi 2 liter vizet igyunk.

A REGALEN hatásait kiválóan kiegészíti és felerősíti a PROTEKTIN gyógynövénykrém. Külsőleg használatos, a máj fölötti bőrfelületre kell kenni. Esetleges bőrproblémák esetén vagy viszketésre is remekül alkalmazható.

Jótékony hatásúak a zöld élelmiszerek is: BARLEY JUICE (újdonság!), SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA és PROBIOSAN, esetleg a PROBIOSAN INOVUM. A zöld élelmiszerek több energetikai pályára is előnyösen hatnak, kíméletesen tisztítanak, gyulladáscsökkentő hatásúak, továbbá kiváló vitamin-, ásványianyag- és enzimeforrások.

A máj regenerálódására és védelmére szolgálnak a fentiek mellett az ENERGY antioxidáns, gyulladáscsökkentő és méregtelenítő hatású gyógyteái is (LYCIUM CHINENSE, CHANCA PIEDRA, LAPACHO, MAYTENUS ILICIFOLIA).

Dr. Július Šipoš



## Pentagram® krémek

# Egyszerre tisztítanak, táplálnak és védenek

Bármikor előfordulhat, hogy meg akarunk szabadulni kisebb egészségügyi problémáinktól, csillapítani akarjuk a fájdalmat, esetleg segítségre van szükségünk valamilyen apróbb sérülés miatt. Elődeink ezért tartottak otthon gyógynövényeket, főzet, krém vagy fürdő formájában. Am a mai modern időkben is könnyedén kihasználhatjuk az évszázadok bölcsességét – az ENERGY krémeknek köszönhetően 5 olyan rendkívül hatékony segítőszerszámunk van, amelyek mindegyike kihúzza minket a bajból.

A bőr legfontosabb funkciói: légzés, tápanyagok felszívása, salakanyagok eltávolítása, valamint védelem a külső környezet káros hatásaival szemben. A bőr tehát egyrészt közvetítő szerepet tölt be, másrészt segít megőrizni a szervezet belső környezetének egyensúlyát. A külső környezettel való érintkezésben nagyon fontos tényező, hogy a bőr szorosan együttműködik a tüdővel és a vastagbéllal.

## A BŐR MINT ÉRZÉKENY JELZŐRENDSZER

A bőr állapota visszatükrözi az egyes szervek teljesítőképességét, valamint azt, mennyire megfelelő a tápanyagellátásuk. Ha a tüdő vagy a vastagbél működésében – elégtelen tápanyagellátásuk következtében – zavar támad, akkor a bőr különböző tüneteket produkál (pl. zsíros vagy száraz bőr, pigmentfoltok, bőrpír, izzadás, pattanások stb.) Ezek a bőrproblémák a test bármely részén megjelenhetnek, vagy közvetlenül a legyengült működésű szerv fölött mutatkoznak meg. Mivel a bőr folyamatosan kommunikál a szervezet belső környezetével, a gyógynövényekben levő hatóanyagok segítségével egy-egy szervünket a bőrön keresztül is táplálhatjuk.

Testünk bármilyen túlterhelés vagy sérülés esetén a rendelkezésére álló eszközökkel igyekszik reagálni az adott helyzetre. Mindig olyan folyamatokat indít el, amelyek elsődleges célja az élet megóvása. Ha a szervezetnek nincsenek tartalékai, akkor felgyorsítja vagy lelassítja a reakcióit, és aktiválja a másodlagos védelmi vonalat (sokkreakciók, egyes funkciók lelassítása, vérnyomásnövelés, gyulladás, valamely terület vérért történő elárasztása, fájdalom, ödéma, viszketés stb.). Ilyenkor gyógynövény alapú krémek, koncentrátumok és további egyedülálló természeti források „bevetésével” siethetünk szervezetünk segítségére.



## MIBEN REJLIK A KRÉMEK EGYEDÜLÁLLÓSÁGA?

Az ENERGY bioinformációs krémjeinek (ARTRIN, DROSERIN, CYTOVITAL, PROTEKTIN, RUTICELIT) kivételessége az összetételükben rejlik. Egyszerre, egy időben tisztítják, táplálják és védik a szervezetet, a bőrt és a belső környezetet. Más szóval nélkülözhetetlenek a regeneráció, a méregtelenítés, az immunitás terén, vagyis segítenek javítani az élet minőségét. Mivel leoszogozhatjuk, hogy a krémek mind a három, fent említett folyamatot egyszerre támogatják, az is igaz, hogy bármikor, bármilyen szituációban segíthetjük velük szervezetünk működését.

A bőrön történő alkalmazás garantálja a krémekben található anyagok igen hatékony kihasználását. Ezek az összetevők a feldolgozás módjának köszönhetően megőrzik kiváló minőségüket. A gyógynövények macerálása minden krém esetében a Podhájska forrás vízzel történik. Az illóolajok, a tőzegkivonat és a gyógynövények összetétele megfelel az ősi

kínai tanításoknak, amelyek célja, hogy a szervek működésének támogatása egyszerre, egyidejűleg történjen, 100%-os hatékonysággal. Egyéb összetevők – mint pl. a „sárkányvér” (Sangre de Drago) kivonat, az esőerdőkből származó enzimek vagy az almaecet – tovább erősítik a gyógynövények hatásait.

## A KONCENTRÁTUMOK KIEGÉSZÍTŐI

Az 5 bioinformációs ENERGY krém remekül kiegészíti az 5 Pentagram® koncentrátumot. A krémek megsokszorozzák a koncentrátumok hatékonyságát. A koncentrátumokkal összehasonlítva a krémek a gyógynövényi összetevők, bioinformációk és egyéb hatékony anyagok – mint pl. liposzómák, AHA sav és vitaminok – mellett a Podhájska forrásból származó, nagy energetikai potenciállal „megáldott” ásványvizet is tartalmaznak. Ez a víz értékes nyersanyagok forrása, és a kozmetikai szektor előtt teljesen új dimenziót nyit.

Vlasta Husárová





# A csoda neve: Cytosan Fomentum gél

**A családomban és a masszóri praxisomban is sokat használom ezt a készítményt, és nem hagyom, hogy bárki rosszat mondjon róla. A CYTOSAN FOMENTUM GÉL-ben levő anyagok mélyen a szövetekbe hatolnak, ott magukhoz kötik a salakanyagokat, majd a bőrön keresztül kiürítik őket a szervezetből. Így a bőr felülete tisztul, vérbő lesz, gyógyul és regenerálódik. Véleményem szerint összetételének köszönhetően nemcsak a masszőrök, hanem mindenki számára nélkülözhetetlen készítmény.**

Lássuk, mikor és milyen problémák fennállásakor érdemes alkalmazni a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t:

- bármilyen eredetű gyulladás esetén: pl. fog, izom, akne stb.;
  - ízületi bántalmakra: ízületi kopás, ízületi gyulladás, reuma;
  - fájdalmas menstruáció vagy bármilyen egyéb nőgyógyászati probléma esetén;
  - véraláfutásokra, pl. elhanyagolt bokaficam után a RUTICELIT vagy az ARTRIN krémekkel kombinálva;
  - nehéz, megerőltető fizikai igénybevétel után;
- Leggyakrabban az ún. vertebrogén szindróma esetén nyúlok a CYTOSAN FOMENTUM GÉL után, azaz akut hátfájás vagy alsó végtagi fájdalom esetén.

## HOGYAN ALKALMAZZUK A GÉLT?

1. A gélt remekül használhatjuk *méregtelenítő masszázshoz*. Kis mennyiséget felviszünk belőle a sérült (fájó) területre. Langyos víz segítségével belemasszírozzuk a gélt a bőrbe, és igyekszünk fellazítani a csomókat és görcsöket. Ezt követően a gélt lemossuk, és ha szükséges, a folyamatot még kétszer megismételjük. Javasolom, hogy a CYTOSAN FOMENTUM GÉL használata után a kérdéses területet ARTRIN krémmel kenegessük,

amely nyugtat, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású. Vestagabb rétegben is bátran felvihetjük.

2. *Csípő-, térd-, bokaműtétek után vagy feldagadt, nehezen mozgatható végtagok esetén* érdemes a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t pakolás formájában felvinni a problematikus, fájó területre. A gélt könnyű, ha lehet, pamutszövettel fedjük, ne pedig szintetikus anyagokkal vagy fóliával. A gélt maximum 20 percig hagyjuk hatni, majd meleg vízzel mossuk le.

Ezt követi ismét az ARTRIN használata; a műtéti hegére és annak környékére kenjük. Mivel folytatni szeretnénk a méregtelenítést, az ARTRIN-t is folyamatosan lemossuk, majd újra felvisszük. Hogy hányszor egymás után? Addig, amíg meg nem szűnik az az érzésünk, hogy a krém kellemetlenül ragad a kezeink között. Az egész folyamatot egy utolsó ARTRIN réteggel fejezzük be, amit már nem mosunk le.

3. Praxisom során *kozmetikai kezelésekhez* is használom a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t.

Ne habozzanak, segítsenek saját magukon is!

## KÜLÖNFÉLE KOMBINÁCIÓK

Ha pattanásos, mitesszeres, zsíros és nyitott pórusú a bőrük, vagy ún. menopauzális bőrük van, azaz a változókorban megvastagodott a T zóna (áll, orr, homlok) felső bőrrétege, akkor a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-nél nincs

jobb segítő.

Tekintettel a gél erejére, azt javaslom, hogy inkább a fent leírt masszázis formájában alkalmazzuk. Ezt követően folytathatjuk a folyamatot a RUTICELIT krém használatával, amelybe néhány csepp FYTOMINE-

RAL-t csepegtethetünk, vagy készíthetünk akár pakolást is CYTOVITAL-ból. A maszk lemosása után tápláljuk bőrünket ARTRIN-nal, ám ha el kell mennünk otthonról, a külső környezet támadásaitól leginkább a DROSERIN krémmel védhetjük meg magunkat.

A CYTOSAN FOMENTUM GÉL alkalmazásakor igen fontos a saját szubjektív érzelésünk is, érdemes ugyanis megfigyelnünk, hogy a gél csípi-e a bőrünket, esetleg viszket-e. Ha ez a helyzet, akkor lerövidítjük a hatóidejét, és azonnal lemossuk. A problematikus területet ez után bekrémezzük.

A CYTOSAN FOMENTUM GÉL véleményem szerint óriási segítő. Kívánom Önöknek, hogy ugyanúgy az életük részévé váljon, mint az ENERGY többi terméke.

Az ereje hatalmas, és hihetetlenül gyorsan megkönnyebbülést hozhat.

Marcela Štátná

# Kedvenceim, a krémek

**Régóta készülök ennek a jegyzetnek a közreadására, és most végre eljött az ideje, hogy megoszam Önökkel tapasztalataimat. Hangsúlyozom, hogy felhasználóként, nem pedig terapeutaként vagy a Vitae magazin szerkesztőjeként vetem papírra ezeket a sorokat, tehát kizárólag a saját megélt „krémes élményeimről” lesz szó.**

Természetesen mind az 5 ENERGY Pentagram® krémem megvan itthon, és mindegyikkel adódott már több sikerem. Kezdeném az ARTRIN-nal, amely az ENERGY-seknek méltán a kedvence, hiszen akkor is alkalmazhatjuk – biztos sikerrel –, amikor nem vagyunk biztosak a dolgunkban, nem tudjuk, hogy éppen melyik krémre lenne leginkább szükségünk. Tény, hogy az ARTRIN mindenféle fájdalomra beválik – nem csak ízületi vagy gerincproblémáknál; használom már gyomorfájásra, gyulladt vastagbélre és fáradt bokára is.

A másik nagy kedvencem a RUTICELIT – nélküle nem lettem volna képes egy nap alatt 500 km-t vezetni külföldön. A jobb lábam ugyanis már nem igazán bírja a gázpedál monoton nyomva tartását, hosszú órákon át, és ezt a „véleményét” a vádli erős fájdalmával, görcsével adta tudtomra. Szerencsére kéznél volt a RUTICELIT, amely-

nek használata után valósággal újjászületett a lábam... Másnap pedig, újabb hosszú autóútra indulva, már előre bemasszíroztam a vádlimba, és útközben is megismételtem a masszázst. Persze ez a krém számtalan más alkalommal is bizonyította erejét, gyakran kombinációban, az ARTRIN-nal felváltva alkalmazva. Így szoktam eljárni, ha a vállam és a körülötte lévő terület megfájdul a sok számítógépes munkától. A vállamra remekül bevált a PROTEKTIN krém is, amelynek meglepően erős gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatását is nemezszer megtapasztalhattam.

Persze tudom, hogy a PROTEKTIN fő javallata nem ez. Elsősorban a máj fölél szoktam kenni és bemasszírozni, ha nincs kéznél REGALEN – vagy akkor, ha éppen másik koncentrátumot szedek, és nem akarom keverni az alapkészítményeket.

Ezt amúgy sem tenném, mert alapvetően, hogy egy időben többféle koncentrátumot sohasem veszek be, hadd érvényesüljön mindegyik hatása külön-külön.

A nyakamra természetesen DROSERIN krémek, ha szükséges, főleg, ha „beállt”, merev nyakkal ébredek. De a DROSERIN jut eszembe elsőként akkor is, ha huzat éri a hátamat (sajnos elég érzékeny rá), és meg akarom előzni, hogy valamilyen komolyabb légzőszervi baj kialakuljon.

Végül, de nem utolsósorban pár szó a CYTOVITAL-ról. Mivel a bőröm nagyon száraz, szükség van a hidratálásra, elsősorban a hajlatokban. Erre a célra nálam leginkább a CYTOVITAL vált be – és ezt kenem a fülem mögé vagy a köldök, a hasnyálmirigyem fölél is, ha érzem, hogy szüksége van rá.

Önöknek is csak azt tudom javasolni, hogy engedjék szabadjárá a fantáziájukat, legyenek kreatívak, és használják minél többféle célra a krémeket.

Nem fogják megbánni.

Kürti Gábor

# Új honlapot indítunk Energy a sportban

Az Energy filozófiáját és termékeit eddig elsősorban azok ismerték, akik számára fontos az egészségmegőrzés, a természetgyógyászat és az alternatív gyógyászat. A gyakorlati tapasztalatok viszont azt mutatják, hogy a sportolók ugyancsak kiválóan használhatják az általunk kínált termékeket. Időszerűvé vált tehát, hogy velük is mélyebben megismertessük, mi mindent jelent az Energy. Ennek a folyamatnak a leghatékonyabb eszköze egy új weboldal elindítása. A sportolóknak szánt digitális tartalom része a honlap mellett a Facebook profil is.

Nyilvánvaló, hogy a sportolók különleges igények (teljesítménynövelés, hatékony regeneráció stb.) kielégítését várják az ENERGY termékeiktől. Végeredményben természetesen itt is ugyanaz a cél, mint a gyógyulni vágyó emberek esetében: az egészség elérése és megőrzése, csak a sportolók számára egyszerűen más a kapcsolódási pont.

A sportolókkal való szorosabb kapcsolat kiépítésében olyan – ENERGY termékeket



használó, életvitelükkel is példamutató – hitese sportemberek lesznek segítségünkre, akik tapasztalataikat megosztják másokkal, segítik őket a kiegyensúlyozottabb, egészségesebb élet megteremtésében és az eredményesebb sportolásban. Ennek megfelelően a honlapon videointerjúkat láthatunk majd *Sárosi Gyula* ultrafutóval, *Mészöly Géza* U19 futball válogatott edzővel, *Mezei Tamás* sport

terapeutával és erőnléti edzővel, *Meck Krisztina* karate mesterrel és edzővel, sőt valószínűleg *Michelisz Norberttel*, a túraautó világbajnokság 6. helyezettjével is.

Emellett természetesen hasznos cikkek támasztják alá mondanivalónkat a weboldalon.

A honlap a napokban indul, címe: [www.energysport.hu](http://www.energysport.hu)

## Energy egészségnap Zalaegerszegen

### Próbálja ki az Energy szuper élelmiszereit!

2014. május 10. (szombat) délután 2 órától este 7 óráig a Keresztury Dezső VMK-ban (Zalaegerszeg, Landerhegyi u. 21.)

#### Előadások:

- 14.00 Dr. Rideg Sándor főorvos, hagyományos kínai orvos előadása: Az 5 elem tan és az immunrendszer összefüggései
- 15.00 Daróczi Zoltán természetgyógyász előadása: Energy készítmények terápiás hatásai a gyakorlatban
- 16.00 Czimeth István természetgyógyász előadása: A 8 élethazugság és a 9 változtatás, amivel életünk megváltozik. Összefüggés az Energy termékeivel, amelyek segítenek.
- 17.00 Takács Mária természetgyógyász előadása: Belső gyermekünk, mint öngyógyító képesség. Használati utasítás a csillaggyerekekhez.

#### Programok:

- Energy teaház
- Energy zöldséges
- Energy vitamin porta
- Energy kínai gyógyászat
- Energy masszázsszalon
- Energy kozmetika
- Energy hajgyógyászat
- kristály ékszer
- vérnyomás és vércukor ellenőrzés (ingyenes)
- biorezonanciás immun- és Bach-virág teszt 1.000 Ft
- gyermek játszótér

#### Bemutatkozik a Curves női fitness szalon

Ezen a napon az érdeklődőknek ingyenes regisztrációs lehetőséget biztosítunk az Energy Klub rendszerébe. A rendezvény látogatása ingyenes.

### ENERGY – A TERMÉSZET TISZTA EREJE

**További információk:** Takács Mária, természetgyógyász, Energy Klubvezető

Cím: 8900 Zalaegerszeg, Mártírok u.17.

Telefon: 06-70-607-7703

E-mail: [mara.energy@gmail.com](mailto:mara.energy@gmail.com)



# Bölcs testünk üzenetei (1.)



**„Ahogy így körülnézek a privát életemben vagy akár a pácienseimmel, ügyfeleimmel folytatott munkám során, egyre világosabbá válik számomra, hogy elődeink családi kapcsolatainak a megértése, feldolgozása nélkül nem tudunk a saját életünkben előrehaladni. A meg nem oldott családi bonyodalmak akarva-akaratlanul megjelennek a mi személyes életünkben, elsősorban kapcsolatainkban, de végső esetben akár egészségügyi állapotunkban is. Ám a családi szövevények megértése és kibogozása felszabadít minket, és lehetővé teszi, hogy elinduljunk a saját utunkon, hogy képesek legyünk a saját életünket élni, és ezáltal nagyon sokszor a kapcsolatainkat és az egészségünket is rendbehozhatjuk.”**

Ezek Dr. Ivana Wurstová, neurológus gondolatai, aki nem elégedett meg azzal, hogy csak gyógyszereket írjon fel a betegeknek, hanem velük együtt próbálta megtalálni panaszuk kialakulásának valódi okát. A doktornőnek többéves tapasztalata van a családállítás terén, hiszen nemcsak tanulta, hanem ma már maga is gyakorolja ezt a pszichológiai terápiát a saját praxisában. Emellett több éve ismeri és használja az ENERGY készítményeit. Mindebből született meg a Vitae magazin új cikksorozatának ötlete. Kezdjük egy beszélgetéssel.

**Doktornő, mikor értette meg, hogy vannak olyan betegségek, amelyek kezelésére a gyógyszerek nem elegendők?**

– A gyakornoki időm alatt már tanulóként is szerettem megfigyelni a betegeket. Amikor hosszabb beszélgetésekbe bocsátkoztam velük, olykor az volt az érzésem, hogy valami teljesen másra van szükségük. Nem tablettákra.

**Van saját személyes tapasztalata a családállításal? A konstellációkkal?**

– Természetesen. Az első találkozásom a családállításal sok-sok évvel ezelőtt történt, amikor tanácstalan voltam a lányommal fennálló kapcsolatomat illetően. Kerestem a megoldást és rábukkantam erre az útra. *Wilfried Nellesse* német pszichológusnál tanultam, majd elkezdtem önállóan dolgozni.

**Miért éppen ezt a módszert választotta a segítségnyújtáshoz?**

– A hozzám fordulókkal folytatott részletesebb beszélgetések során gyakran jutottunk oda, hogy létezik valamilyen kapcsolatbeli probléma a családon belül – a szülőkkal, a gyerekekkel,

a partnerrel stb. –, és gyakran derült fény arra is, hogy az egészségügyi problémák, esetleg fájdalmak ismétlődően felütik a fejüket a családi rendszerben, mert a családtagok egymásra „örökítik át őket nemzedékeken át” anélkül, hogy egyáltalán tudnának róla. A részletes anamnézis elvezeti az orvost oda, „ahol a kutya el van ásva”. Csak legyen hozzá elég idő és türelem.

– Előfordulnak azonban olyan esetek, amikor tudatos szinten szinte lehetetlen eljutni ehhez a ponthoz, ilyenkor mélyebbre kell ásni. A családállítás éppen ezt teszi lehetővé. Én személy szerint az egészségügyi konstellációkkal dolgozom, vagyis azt próbálom kideríteni, mit mond nekünk az adott beteg szerv, miért betegedett meg, kire „mutogat”, mi az, amit a „gazdája” nem vesz észre. Tudjuk, hogy a betegség vagy a fájdalom egyfajta jelzés számunkra. Ha valamink fáj, akkor végre felemeljük a fejünket, és elkezdjük felfogni, hogy baj van. Elkezdjük érzékelni saját magunkat. Ha szépen nem megy, akkor a természet felnyitja a szemünket.

**És mi minden vár ránk az Ön sorozatában?**

– Arról beszélgetünk majd, hányféleképpen szemlélhetjük a betegség kialakulásának okait. Az ENERGY a hagyományos kínai orvoslás (hko) alapelvei szerint előállított készítményeket forgalmaz, és ez a témánkhoz kiváltképpen illik. Mindnyájan tudjuk, hogy a szerveink nemcsak testünk részeiként működnek, hanem érzelmeket is hordoznak, az érzelmek pedig kárt is tehetnek bennük. Az ENERGY készítményei ezt a fajta gyógyítást kiválóan végzik. Arról nem is szólva, hogy hatásukkal sokszor meggyőzik a betegeket: igenis tovább kell nyomozniuk állapotuk ügyében.



– A problémákat sokszor gyógyszer nélkül is meg lehet oldani. Amikor a családállításal megkezdem az egészségügyi bajok feltárását, az ENERGY készítményeit használom a téma megnyitásához, majd a gyógymód felállításához, valamint a szervezet működésének harmonizálásához. Tudni kell, hogy az első ránézésre nem minden teljesen egyértelmű.

– Szeretném megosztani az olvasókkal, mi minden rejtőzhet egy egészségügyi probléma hátterében, illetve mennyire fontos, hogy minden ember egyedülálló – a saját családi múltjával és aktuális életével együtt. Bízom benne, hogy mindenkinek érdekes olvasmánnyal szolgálhatok.

(Folytatjuk)



# Tanuld meg irányítani életed paripáját (10.)

Ha úgy döntünk, hogy átvesszük az életünk fölötti irányítást (ahogyan azt a legutóbbi részben megmutattuk, és ami a cikksorozatunk célja is egyben), képesek leszünk a tanulási problémáink „szembe nézni”. Például így: „Tisztelt matematika tanár, tisztelt magyar tanár úr és tisztelt lovaglástanító edzőm! Tudom, hogy vannak bizonyos dolgok, amelyek nekem nem nagyon mennek. Nem tudom, hol van a kutya elásva. Vannak dolgok, amelyeket a magyarázat során gond nélkül megérték, ám vannak helyzetek, amikor egyáltalán nem tudom, hogy mit szeretne tőlem. És az utóbbi időben sajnos egyre több ilyen helyzet van.”



Majd így folytathatjuk: „Én magam sem tudom, hogy ezt miként tudnánk megoldani. Össze vagyok zavarodva, alkalmatlannak érzem magam, sőt fenyegetve érzem magam nem csak az által, amit szeretne tőlem, hanem Ön által mint ember által is. Eleinte érdekelt a matematika, a magyar és a lovaglás, de most hihetetlen ellenszenvet érzek, és bevallom, kedvem lenne az egészet itt hagyni.”

Közvetlen, őszinte kommunikáció. Melyik tanár ne törne ki örömmujongásban diákja ilyesfajta őszinte megnyilvánulása hallatán!

## HOGYAN KEZDJÜNK TANÍTANI?

Az őszinte vallomás után megkezdődhet a párbeszéd, amely fényt deríthet arra, hol van a kutya elásva. Fontos, hogy a problémával küszködő diák:

1.) Megértse, hogy gondja van.

## Az Év Természetgyógyásza

# Két Energy klubvezető az első 5-ben

Április 15-én véget ért a Natúrsziget portálon hónapokon át tartó szavazás arról, ki kapja Az Év Természetgyógyásza, 2013 kítüntetést elismerést, ha úgy tetszik, egyfajta közönségdíjat. Az első 5 között, nagy örömminkre, két olyan gyógyító is megtalálható, aki szorosan kötődik az ENERGY-hez.

„Ezüstérmes” lett a versenyben Takács Mária zalaegerszegi klubvezetőnk, aki bioenergetikusként és szellemi csontkovácsként szerepelt a gyógyítók között. A negyedik helyen végzett Mezei Tünde gyógymasször, reflexológus, hormo-

2.) Akarja a megoldást.

3.) Kezden el tenni érte valamit.

A beszélgetés alatt, ha a tanár nyílt és őszinte egyéniség, ki fog derülni, hogy a baj a kommunikáció módjával, esetleg a magyarázat tálalásával van, nem pedig magával az anyaggal.

A tanárok vannak a diákért, és nem fordítva. Ezért az ő feladatuk, hogy megtalálják azt a nyelvet, amelyet a diák megért. Az ő dolguk a tananyag átadása úgy, hogy azzal felkeltsék a diák érdeklődését, és hogy a diák utána már hajlandó legyen lelkesen befogadni a hallott információkat, ismereteket.

## TARTSUK TISZTELETBEN AZ EGYÉNISÉGET

A nagy igazság ugyanis a következőképpen hangzik: *a tanár nem azért van, hogy tanítson, hanem hogy irányítson, vezessen minket* – finoman és érzékenyen, ahogy az idősebbek és olykor a tapasztaltabbak teszik, tiszteletben tartva közben a mi egyedülállóságunkat és egyediségünket, és lehetővé téve, hogy ezt mi is megtanulhassuk. Ahány diák, annyiféle egyéniség, annyiféle hozzáállás. Tehát itt mi vagyunk az autoritás, és mi vagyunk azok, akik tanulnak. A tanár, az edző inkább egyfajta szakmai felügyelő vagy konzulens, esetleg asszisztens szerepét tölti be, és végigkísér bennünket a tudást megszerző úton. Nem az a feladata, hogy ellentmondást nem tűrő módon sulykolja belénk, mit és hogyan kell tennünk. Hagyjanak csak minket, hadd jöjjünk rá mi magunk. Hiszen így tanulunk a legtöbbet.

A felelősség a miénk. Még a legjobb tanár sem lesz képes arra, hogy megtanítsa nekünk azt, amit nem akarunk megtanulni. Másfelől

viszont, ha valamit nem akarunk megtanulni, érdektelenek vagyunk, akkor rendszerint hamar szembesülünk a tanár negatív reakciójával. Nem egyszerűbb tehát, ha mindkét fél őszintén elmondja, mit gondol, és utána együttműködnek egymással?

## VÉGSZÓ HELYETT

Cikksorozatunk végéhez érve engedjék meg, hogy megosszak Önökkel egy történetet, amit Daniela Fischerová drámaírótól hallottam. Ő volt az a hölgy, aki annak idején kicsit másképpen tanított az élet dolgaira. Köszönöm.

Az iskolába fiatal tanár érkezik. Egy idősebb kolléga megkérdezi tőle: „Mit fog itt csinálni?” „Tanítani”, mondja természetesen a fiatal tanár. „És mit fognak csinálni az ön diákjai?” „Tanulni!”, válaszolja kissé meglepetten, amiért kollégája ennyire naiv kérdéseket tesz fel neki.

A következő tanév elején a beszélgetés megismétlődik. „Mit fog csinálni az idén?” „Megtanítom, hogyan kell tanulni!”, mondta a fiatal oktató. „Szörnyű, de rá kellett jönnöm, hogy a diákjaimnak nincsenek semmiféle tanulási szokásaik! Nem érdekli őket a tananyag, hiányzik belőlük a szorgalom, és nem tudnak figyelni. Először meg kell őket tanítanom tanulni, és csak utána lesz eredménye a munkámnak.”

Egy év elteltével újra találkoznak. „És mik a tervei erre az évre?” „Megtanulok tanulni”, sóhajtott a fiatal tanár. „A tanítás sokkal nehezebb dolog, mint gondoltam. Nem tudom felkelteni a diákok érdeklődését, és nem tudom átéreztetni velük a megismerés örömét. Még nekem is nagyon sokat kell tanulnom.” „Üdvözlöm önt a tanárok körében”, mondta az idős kolléga.

Michal Kolář  
(Vége)

# Önt is várja a Natúrsziget fesztivál

Gazdag programmal, az egészséges életmóddal és gyógymódokkal foglalkozó 10 előadással, vásárral és Kövi Szabolcs lemezbemutató koncertjével várja Önöket is május 18-án a budapesti Hotel Flamencóban a Natúrsziget tavaszi fesztiválja.

A www.natursziget.com portál által rendezett egész napos eseményen az ENERGY többszörösen is érdekelt. Előadást tart két munkatársunk, Németh Imréné Éva klubvezető és Ráczné Simon Zsuzsanna szakoktató; cégünk kiállítói asztallal is jelen lesz. Emellett a rendezvényen adják át Az Év Természetgyógyásza, 2013 díjat (l. másik hírünket).

Jegyek már 1490 Ft-tól vásárolhatók a www.natursziget.com oldalon vagy az ENERGY Belváros klubban Budapesten





## TAVASZI RECEPTEK

# Állítsuk be helyesen az anyagcserénket

Fel akarnak tölteni energiával? Szeretnék testük számára biztosítani az új kezdetet, megszabadulnának a káros anyagoktól? Szervezetünk ilyenkor, tavasszal erre vágyik igazán, és most a könnyű, friss ételekre van beállítva. A zöld szín nyugtat, harmóniát teremt és regenerál. Garantáltan serkenti az étvágyat, különösen akkor, ha az ébredező természetre vetjük tekintetünket. Ezért hát ne spóroljunk a tavaszi zöldségekkel, a retekkel, a borsóval, a karalábéval vagy az újhagymával.



A zöldségek tele vannak vitaminokkal és rostokkal, amelyek garantálják a teltség érzését, a jobb emésztést, így az értékes tápanyagok megfelelőbb felhasználását. Szárazított fűszerek helyett használjunk friss fűszernövényeket: rukkolát, zsászt, bazsalikomot.

Kedvcsinálónak, étvágygerjesztőnek íme néhány friss, „zöld” recept.

## KERTI SALÁTA

**Hozzávalók:** 1,5 bögre friss borsó, 250 g retek (nyáron használhatunk a retek helyett epret), 1/2 kígyóuborka, 100 g gorgonzola (olasz penészes sajt), egy marék rukkola, fél citrom vagy lime leve.

**Elkészítése:** A megtisztított borsót (lehet fagyasztott is), a felvágott retket (epret), a felkockázott uborkát összekeverjük az öszszemorzsolt gorgonzolával és a megmosott rukkolával. Citrom vagy lime levével ízesítjük.

## FRISS FOKHAGYMÁS BORSÓS GASPACHO

**Hozzávalók:** 2,5 bögre borsó, 1,5 bögre felkarikázott uborka, 2 evőkanál olívaolaj, 1,5 evőkanál almaecet, 2 gerezd fokhagyma, só

és bors, a díszítéshez friss fűszernövények vagy borsóhüvelyek és 1 evőkanál friss menta, francia bagett.

**Elkészítése:** Minden hozzávalót hidegen öszszeturmixolunk 2,5 bögre hideg vízzel. Ízesítjük, majd kisebb tálakba öntjük és olajjal lecsöpögtetjük. Kinyílt borsóhüvellyel, mentalevelekkel díszítjük, megszórjuk pirított bagett kockákkal vagy csak egyszerűen hozzá falatozzuk a francia kenyeret.

## RAKOTT TAVASZI ZÖLDSÉG

**Hozzávalók:** 250 g sárgarépa, 250 g karalábé, 1 csomag újhagyma, 250 g édeskömény, 2 evőkanál repceolaj, 20 g lágy juhsajt.

**Öntet:** 1 narancs, 1 evőkanál méz, 1 evőkanál mustár, só, bors.

**Elkészítése:** A meghámozott sárgarépát és karalábét vékony szeletekre, a megtisztított hagymát és édesköményt pedig csíkokra vágjuk. Az egészet olajon megpirítjuk, megsózzuk, megborsozzuk. A süttöt 200 °C-ra előmelegítjük. A lereszelt narancshéjből (kémiaiailag kezeletlen legyen), a narancs levéből, a mézből és a mustárból elkészítjük az öntetet, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A pirított zöldséget



beletesszük egy nagyobb tepsibe, leöntjük az öntettel, megszórjuk a sajttal, és kb. 15 percre betesszük a sütőbe. Vacsorára friss kenyeret, bagettet vagy kenyérpálcikát adunk mellé.

## TAVASZI BURGONYASALÁTA

**Hozzávalók:** 600 g újburgonya, 2 csomag retek, 250 g paradicsom, 2 paprika, 4 újhagyma, 250 g zsírszegény túró, 2 evőkanál olívaolaj, citromlé, só, bors, zsázsa.

**Elkészítése:** A héjában főtt burgonyát meghámozzuk, felkockázzuk vagy felkarikázzuk – ahogy kedvünk tartja –, majd kis tálakba osztjuk szét. A retket, a paradicsomot, a paprikát és az újhagymát ugyancsak felvágjuk, majd rászórjuk a krumplira. Hozzáadjuk a túró, és sóval, borssal ízesítjük. Lecsöpögtetjük olajjal és citromlével. Zsászával díszítjük.

\*\*\*

Ne feledkezzünk meg a megfelelő mennyiségű folyadék beviteléről sem! Mindig legyen nálunk egy palack szénsavmentes ásványvíz.

Jó étvágyat, felfrissülést, sok energiát kívánok!

Ilona Výtisková



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.







## Fehér fűzfa

# A tavasz elixírje

A tavasz és a megújult élet jelképeként ismert fehér fűzfa (*Salix alba* L.) a legkorábban virágzó növények közé tartozik. (Mindez a cseh húsvéti hagyományokban is tükröződik, hiszen az ún. húsvéti korbács fűzfából készül. Ám a fűzfavesszők húsvéti felhasználása viszonylag új keletű szokás.) A fehér fűzfa szó szerint a fejünk búbjától a talpunkig segít: közismert lázcsillapító és gyulladáscsökkentő hatása mellett jó korpás hajra, pattanásokra, gennyes sebekre, nedvedző ekcémára, fagyási sérülésekre, gombás fertőzésekre, aranyérre és lábizzadásra egyaránt.

A fűzfát az emberek már nagyon régóta ismerik, hasznosítják kosárkészítésben, fafaragásban, a folyók és halastavak partjainak megerősítésében, valamint a víz keresésében (vízerek), források felkutatásában. A fa tudományos neve a kelta sal-lis szóból ered, melynek jelentése „a víz közelében lakó”, és a fa kedvelt élőhelyére utal.

A kínai orvosok a fűzfa kérgének gyógyító hatásait már több ezer éve ismerik és alkalmazzák. Fűzfakérget tartalmazó receptúrákat már az ókori egyiptomiak, az ókori görögök (*Hippokratész*) és a rómaiak (*Galenos*) is készítettek. Ezeket a gyógyászati alkalmazásokat néhány évszázaddal később a modern kutatások is alátámasztották. Napjainkra már bizonyított tény, hogy a lányok húsvéti „veréséhez” használt fűznek lázcsillapító, fájdalomcsillapító, reumaellenes és antibiotikus hatásai vannak.

## FEHÉRBE ÖLTÖZÖTT EURÓPAI LAKOS

A fűzfa nemzetség többsége az északi félteke növénye, a fehér fűzfa Európában őshonos. Skandináviától kezdődően, a Földközi-tenger vidékén át, Észak-Afrikáig és Közép-Ázsiáig terjedően bárhol találkozhatunk a fűzfa nemzetség tagjaival. A tengerentúlon, Észak-Amerikában és Ausztráliában is elterjedt.

A vízben gazdag, napsütötte területeket kedveli. Rendszerint alföldeken, elárasztott területeken, berkekben, vízparton, töltéseken, források közelében él. Gyakoriak a mesterséges ültetvények is a fűzfavessző ipari méretekben történő felhasználása miatt.

Rendszerint hatalmas, magas, sötétszürke kérgű és legyező formájú, terebélyes koronájú,

lombhullató fa. Vékony, lándzsa alakú és finoman fogazott leveleinek színi oldala fényes zöld, fonákja pedig ezüstfehér és selymesen szőrös. Innen ered a fajta elnevezése is, mert a többi fűzfajta (kb. 400-féle) szőrei sötétebbek. A fűzfák kétlaki növények, virágzásuk kora tavaszra tehető, akár 100 évig is elélnék. Kicsi, de rendkívül pihés magokat tartalmazó toktermésük van.

A fűzfakéreg legfontosabb hatóanyagai közé a szalicilszármazékok tartoznak, így a szalicin (fenol-glikozidok) és származékaik (szaligenin), továbbá cserzőanyag, gyanta és tanninok, flavonoid-glikozidok, oxalátok, enzimek és ásványi anyagok. A gyógyító szalicilsav vegyületek összetevőit 1838-ban vonták ki először a fűzfa kérgéből Németországban, azóta ipari méretekben gyártják. Vegyészek (a Bayer cég kémikusai) 1899-ben megváltoztatták a molekula szerkezetét (a nem kívánt mellékhatások miatt, miután kiderült, hogy a szalicilsav túlzott fogyasztása károsítja a gyomor nyálkahártyáját, fájdalmat, gyomorfekélyt és erős vérzést okoz), és megszületett az acetil-szalicilsav, valamint a világ egyik legismertebb gyógyszere, az aszpirin.

Ám az acetil-szalicilsav hosszú távú fogyasztása sem javasolt. Az orvosok napjainkra bebizonyították, hogy a fehér fűzfa kérgéből származó kivonat (a szalicil és egyéb anyagok természetes keveréke) sokkal hatékonyabb, mint a szintetikusan előállított aszpirin, és hosszú távú alkalmazása során sem okoz problémákat.

## A TERMÉSZET EREJE

A fehér fűzfa kérgéből nyert természetes kivonat rendkívül hatékonyan csillapítja a lázat, a fájdalmat és a gyulladásokat. Remekül alkalmazható megfázásakor, ám a fűzfa ennél

sokkal szélesebb spektrumú növény. Képes enyhülést hozni a háromosztatú (trigeminus) ideggyulladások, súlyos migrén, ízületi gyulladás esetén, visszértámlalmak, fejfájás jelentkezésekor, vagy akár műtéti beavatkozásokat követően. Összességében nyugtató hatású, álmatlanság kezelésére is használható.

A szintetikus előállított aszpirintól eltérően segítséget nyújt krónikus ingyulladás, ideggyulladás, ízületi gyulladás, foggyulladás kezelésében is. A fűzfából készült tea támogatja a kiválasztást, azaz kiválóan használható húgyúti gyulladásokra, reumára vagy köszvényre. Fürdőadalékként, illetve borogatások formájában külsőleg is alkalmazható a legkülönbözőbb bőrsérülésekre vagy bőrgyulladásokra. Gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatása mellett ilyen esetekben nagy szerepet játszik a fehér fűzfa kérgének adsztringens (összehúzó) hatása.

## GYŰJTSÜK MAGUNK, DE ÓVATOSAN ADAGOLJUK

A növény kérge különböző formákban kapható a gyógyszerárkban. Mégis inkább használjuk ki a lehetőséget, és próbáljuk a természetben beszerezni a fűzfavesszőt. A lehántolt kérget gyorsan szárítsuk ki, majd törjük össze, de az adagolásnál óvatosan járjunk el: a teát kiskanálnyi mennyiségből készítsük el, majd fogyasszuk, naponta többször (egy kiskanálnyi kéreg egy bögre vízhez, főzéssel elkészítve, külső alkalmazás esetén lehet erősebb is). Csakúgy, mint az aszpirint, a fehér fűz kérgének főzetét sem fogyaszthatják várandós és szoptató kismamák, és kerüljék a gyomorfekélyben, hörgőasztmában és véralvadási zavarokban szenvedő betegeket is.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:  
Németh IrménÉ Éva  
fitoterapeuta