

vitae

2014/3

www.energy.sk

A gyerekek és az Energy
A szülők tapasztalataiból

Depresszió: nem kilátástalan!
Mezei Tünde írása

Az Energy és a sport
Életmód- és szemléletváltás felé

Energy a sportban

Esély arra, hogy magunk is King Konggá váljunk



Az ENERGY termékeket fogyasztók visszajelzései, valamint a saját élményeim alapján biztosan állíthatom, hogy a készítmények célzott terápiás hatásával egyidejűleg egyéb pozitív változások is jelentkezhetnek – és jelentkeznek is! A testsúlycsökkenést, a zsírpárnák eltűnését, illetve az izomzat erősödését illetően ódákat zenghetnek a saját tapasztalataimról, de ugyanígy állíthatnám példaként a fizikai, valamint a mentális terhelhetőségünk határainak kitolódását is.

céltudatos, testmozgásra motivált jellemmé, akinek kedve is van a sportoláshoz, és örömmel teszi ezt önmagáért!

Ebben más és ebben több az ENERGY más termékcsaládokhoz viszonyítva. Hiszen a fizikai

Mivel a kicsattanóan egészséges állapot ugyanúgy magában foglalja a lelki egyensúlyt, a szellemi frissességet és az állóképesség megszilárdulását, mint a dinamikus emésztést és a góccok felosztását, ezért jelen esetben nem beszélhetünk csupán klasszikus értelemben vett mellékhatásokról...

Az ENERGY készítmények fogyasztása során tapasztalt „egyéb pozitív változások” jelentik azt a pluszt, amitől egy betegségből való gyógyulási folyamat lezárultával nemcsak azt mondhatjuk el magunkról, hogy „igen, meggyógyultam!”, hanem akár azt is, hogy „Igen, egészséges vagyok és madarat lehetne velem fogatni!”. Ha a belső mérlegünkre ráállítjuk a hogylétünk felől való érdeklődésre adott kétféle reakciót, érezhetjük a mérföldes különbséget a mögöttes jelentéstartalmukban.

A valódi egészség felidézése és megszilárdítása nem csupán egy betegségből való gyógyulást jelent... Itt nem árnyalatnyi változásról beszélünk, hanem szemléletváltásról, sőt akár az életmódváltás előremozdításáról. Ehhez bőséges segítséget kaphatunk az ENERGY termékeinek az információs rendszerünkre gyakorolt hatása révén.

Jó, ha tudjuk, hogy amikor egy üveg KING KONG-gal ismerkedünk, nemcsak a hormon-



rendszerünket harmonizáló; az ízületeinket, a libidónkat és az energiaháztartásunkat karbantartó cseppeket tartalmazó üvegcsét tartunk a kezünkben, hanem mindemellett esélyt is arra, hogy mi magunk is „King Konggá váljunk”... Erős,

szintünkkel egy időben az energetikai rendszerünket is feltölti, így tényleges belső készletet és motivációt kapunk céljaink eléréséhez (a KING KONG esetében többek között például a sportolásra is).

Elmondhatjuk tehát, hogy készítményeink méltán megállják a helyüket a sportban, a testépítésben és az alakformálásban is.

Ebből a vetületből vizsgálva foglaljuk össze, melyek az ENERGY termékeinek fő előnyei:

1. Tiszta, természetes anyagok egyvelegei, amelyek nem jelentenek terhelést a méregtelenítő és kiválasztó rendszereknek.
2. A készítmények különböző mértékben tisztítanak, regenerálnak, töltenek fel, így saját adottságainkra és szokásainkra szabhatjuk az alkalmazásukat.
3. Az általunk kínált „zöld élelmiszerek” gluténmentesek, gazdagok enzimekben, antioxidánsokban, vitaminokban és nyomelemekben, így megszüntethetjük velük a minőségi „éhezést”.

Sorolhatnánk még a jellemzőket, de kezdetnek talán ennyi is elég. A témáról, vagyis az ENERGY és a sport kapcsolatáról a jövőben rendszeresen írunk.

Hargitainé Mónika

ENERGY klubvezető, Kalocsa



Márciusi ajánlatunk

Az idei márciusnak végre meg kellene mutatnia, milyen is az igazi tavasz, bár már a beköszönésekor jó kis hóviharra számíthatunk. Ugyanakkor jó hír, hogy a levegő hőmérséklete folyamatosan emelkedni fog, és március 25. környékén igencsak magasra kúszik a hőmérő higanyszála. Egy szó, mint száz: a március magával hozza a tavasz első érintését.

A napocska éreztetni fogja erejét, mi pedig lelkesen megszabadulunk a meleg öltözéktől, hogy aztán másnap alázatosan ismét magunkra öltünk. Igaz, néha még befészkeljük magunkat a kályha mögé, de a napsugarat már senki nem veheti el tőlünk.

A tavaszi napsütéssel kéz a kézben jár a természet egyre növekvő aktivitása. Mi is min tevékenyebbé válunk, ám a tél után sokan érezhetjük az erő hiányát.

Erőt fokozó, kiváló készítmény a **REVITAE**. Kíméletesen serkenti energiáinkat, „kizavar minket” a természetbe, és lehetővé teszi, hogy magunkhoz térjünk a téli álomból. Olykor nem árt, ha használatát kombináljuk a **KOROLEN**-nel. Ha szellemileg és lelkileg kimerültek vagyunk, a **KOROLEN** segít helyreállítani aktivitásunkat, ami tavasszal több mint jól jön.

Érdemes kihasználnunk a farsangi időszakot is, ha nem is a böjthöz, de szervezetünk megújításához egész biztosan – és ebben nagy segítségünkre lesz a **PROBIOSAN**. Ráadásul a március az utolsó hónap, amikor még van időnk elgondolkodni, miként védekezzünk a tavaszi allergiával szemben, mivel a tavaszi virágok áprilisi virágporát már szinte érezzük a levegőben. A **PERALGIN** kiegyensúlyozott összetételével nem csupán az immunreakciók harmonizálására összpontosít, emellett jótékonyan befolyásolja a hormonrendszer és az idegrendszer működését is. Ennek köszönhetően az allergiás reakciók visszaszorításán kívül előnyösen hat kialakulásuk okaira is. A **PERALGIN** használatával, egyfajta bónuszként, energiakészleteinket is feltölthetjük.

Ha pedig túlzásba vinnénk a vetkőzést, és emiatt enyhe köhögéssel térnénk haza, kenjünk **DROSERIN**-t a mellkasunkra, majd takarjuk le meleg törülközővel. Mindezzel felidézünk nagymamáink ős receptjét, és élvezzük a kíméletes gyógymód gyors hatását.

(Joa)



KLUBKÖLTÖZÉS BUDAPESTEN

Új helyre költözött a budapesti 3. számú (Rákóczi úti) ENERGY Klub. A Nagy Renáta irányítása alatt álló klub új címe: 1072 Budapest, Akácfa u. 13. II. emelet, 22-es kapucsengő.

Nyitva tartási idejük és mobilszámuk változatlan: H: 12-19, K-Sz-Cs: 10-16:30, P: 10-15, tel.: 06 20 261-2243.

E HAVI AKCIÓK

Az aktuális termékakciók megtalálhatók a weboldalunkon, illetve a részleteket megtudhatja kedvenc ENERGY Klubjában.

Ha Ön a klubtagsági regisztrációja során megadta az email címét, akkor a havi akcióról hírlevélben rendszeresen értesítjük. Ha nem adta meg email címét, vagy az időközben megváltozott, és szeretne hírlevelet kapni, akkor megadhatja érvényes email címét az Ön ENERGY klubjában, vagy írja meg igazgatóságunknak: info@energyklub.hu.

Nyílt nap a Belvárosban

Színvonalas előadások, terápiais bemutatók, tartalmas konzultációk várták az érdeklődőket az ENERGY Belváros Klub által szervezett nyílt napon. A február 15-ei rendezvényen az ENERGY termékek sokféle felhasználásáról szóló tapasztalatok ismertetését mindenki figyelemmel hallgatta.



Emellett a Sensitiv Imago biofizikai készülékkel történő ingyenes mérést is kipróbálhatták az érdeklődő klubtagok és vendégek. Biocsírákat, valamint céklából és fűszerekből készített ízletes finomságokat kínáltunk, így vendégeink kedvükre kóstolgathattak.

Tartalmas időtöltés volt, egészségünk védelmében mindenképp megérte.

Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők, ENERGY Belváros

A TARTALOMBÓL

| | |
|-------------------------------------|-------|
| ENERGY babák, gyerekek | 4-5 |
| Klubelőadások, más programok | 6-7 |
| Netes tanácsok | 7 |
| Irritábilis vastagbél | 8 |
| Búcsú a policisztás petefészekről | 9 |
| Dr. Hegedűs Ágnes: Pszichoszomatika | 10-11 |
| Tanulás sorozatunk | 12 |
| Depresszió, Mezei Tünde írása | 13 |
| Feng-shui kiegészítők | 14 |
| Gyömbéres receptek | 15 |
| Gyógynövények: tövises iglice | 16 |

Egy „Energy-baba” tapasztalatai

Matějnek hívnak, 14 hónapos „ENERGY gyerek” vagyok. Hogy milyen finomak a készítmények, azt már anya hasámban megtapasztaltam, és anyu nem sokkal a születésem után REGALEN-t csepegtetett nekem, nehogy valami sárgáságnak nevezett valamiben szenvedjek.

Miután hazamentünk a kórházból, állandóan a SPIRON illata érződött a szobámban, és a pocimat PROTEKTIN-nel kengették, hogy ne kínozzon a kólika. Amikor felütötte nálam a fejét a nátha, anyu azonnal AUDIRON-nal kengette az orromat, de hozzá kell tennem, hogy az AUDIRON az első fogaim kibújásánál is pótolhatatlan segítséget nyújtott.

Hetente egyszer kapok FYTOMINERAL-t, hogy semmiben ne szenvedjek hiányt, és olykor adnak nekem DRAGS IMUN-t is, ami tulajdonképpen mindenre jó. Anyu órákat tudna mesélni arról, mi mindent eszünk-iszunk az ENERGY készítményei közül, mármint ő, apa és én, de most nincs rá ideje, mert helyettem írja ezt a levelet.

Én pedig most valami mást szeretnék megosztani Önökkel. Igaz, hogy még alig múltam egyéves, de már kétszer voltam mérésen a kedvenc doktornénimnél, Zuzka Milukovával. Zuzka néni egyszerűen szuper, és anyu meg apu azt mondják, hogy ő egy igazi ember, nagy „E”-vel, bár én még nem értem, hogy ez mit jelent...

A legutóbbi mérésről egy újdonsággal tértünk haza. Állítólag GREPOFIT SPRAY a neve, de én egyszerűen csak „Á”-nak hívom, mert anyu mindig azzal kezd: „mondd, hogy áááá”, és amikor én kítatom a számat, zsuppsz, anyu belefúj valami nyami-nyamit.

Nemrég fáj a torkom, de az „áááá” és a DRAGS IMUN együttes erővel elmulasztották a bajt. Most anyu is náthás, olyankor mintha elhagyná az ereje, de miután elkezd használni az „áááá”-t és a DRAGS IMUN-t, tudom, hogy nemsokára megint fitt lesz, és mi újra jókat nevetünk és bolondozunk együtt. Kíváncsi vagyok, mi mindenre fogjuk még használni ezt az „áááá”-t.

Köszönöm az ENERGY-nek, hogy kitalálták az „áááá”-t, és nekem nem kell antibiotikumokat szednem, viszont továbbra is mindennap kacaghatok és játszhatok.

Andrea Zelinová
Žaškov



Egy Gynex, sok pici

Először akkor találkoztam a GYNEX-szel, amikor már több hónapja próbáltam teherbe esni. Naponta 3x5 cseppet szedtem belőle, és az eredmény szenzációs volt. Két hónap elteltével boldog, várandós kismama lettem.

A helyzet a második gyermeknél is hasonlóan alakult, de akkor már *Gazdová* asszonnyal is megismerkedtem, aki Supertronicos méréseket végez Ústí nad Labemben. Azóta együtt dolgozunk a Mandragora bevásárlóközpontban lévő ENERGY Konzultációs Központban. A GYNEX-et lelkesen ajánlottam minden barátnőmnek, és az ő barátnőiknek... Az eredmény szinte minden esetben garantált, és most már ott tartunk, hogy éppen egy tanácsadó központ megnyitásán

munkálkodunk, ahol igyekszünk természetes módszerekkel megoldást találni a meddségre. És most következze egy rövid történet:

Petra asszony (31 éves, tanár) éveken keresztül nem tudott teherbe esni. A problémáját mindenképpen természetes úton akarta megoldani. Kipróbálta a GYNEX-et, de 3 havi használat után sem történt semmi. Ezért úgy döntött, hogy felkeres minket. Nem zárkózott el a Supertronicos mérés előtt.

Petra asszonynak összességében kimerült és legyengült volt a szervezete, ám a fő gond a vese és a húgyhólyag energiapályáinak működésében mutatkozott. Férjével együtt a RENOL-t használták napi 3x5 csepp adagban, valamint a FYTOMINERAL-ból naponta 15 cseppet vettek be, és az egész testüket ARTRIN-nal kengették. Egy hónap múlva következhetett a GYNEX napi 3x3-5 csepp adagban (folyamatosan növelve), eközben folytatták a FYTOMINERAL szedését, és az ARTRIN-t a CYTOVITAL-lal váltogatva alkalmazták.

Petra asszony három hónap elteltével áldott állapotba került. Talán elegendő lett volna az is, ha a készítményeket csak ő használja, ám a jövődöbéli anyuka az édesapát is szeretne volna bevonnai a folyamatba...

Lucie Tomášová
Ústí nad Labem



Mindenkinek csak ajánlani tudom

Szeretném ismét nagyra értékelni az ENERGY készítményeit és köszönetet mondani értük. A Jézuska karácsonykor családunk minden tagját megajándékozta a szappanokkal, a samponokkal és a balzsammal. A samponok használata után láthatóan sűrűbb lett a hajunk.

Én magam a CYTOVITAL családot kaptam. A CYTOVITAL RENOVE a lehető legjobb nappali és éjszakai krém, minden bőrtípusra. Sőt még a férjem is használja. Eleinte titokban tette, de ma már nem bújik el vele.

A betegségek ellen a DRAGS IMUN-nal, a VIRONAL-lal, a GREPOFIT-tal és a FLAVOCEL-lel vértettük fel magunkat. Immunrendszerünket az IMUNOSAN-nal erősítettük.

A készítmények valóban gyorsan és megbízhatóan hatnak. Mindig élünk a havi kedvezményes, akciós vásárlás lehetőségével is. Legutóbb családunk minden tagja beszerezte a maga SKELETIN-jét, RENOL-ját és KING KONG-ját – azaz minden termékből egyszerre 4 darabot vettünk.

Mindenkinek szívből javaslom a használatukat.

Marta Malá
Hürka



Három pasival és „tövig nyomott gázzal”



Én is az ENERGY-vel élek, immáron 3. éve igen intenzíven. Először 2006-ban találkoztam az ENERGY készítményeivel. Nem tudom, hogy annak idején a GYNEX segített-e, mindenesetre az első sikertelen terhességem és a GYNEX használata után végre megszüülhettem a már oly régóta várt gyermekeimet – az iker fiúkat.

Amikor gyesen voltam, annyi minden teendő adódott a két gyerek körül, hogy az ENERGY készítményeiről teljesen megfeledkeztem. Bár igazából akkoriban nem is volt rájuk szükségem, mert a gyerekek születése miatt érzett eufória nem engedte, hogy megbetegedjek.

Három otthon töltött év után mindnyájan elindultunk a nagyvilágba. A gyerekek az óvodába, én pedig dolgozni. Az óvodában különböző vírusok és baktériumok „mutakoztak be” a fiúknak. A GREPOFIT, a DRAGS IMUN, az AUDIRON és a SPIRON nélkül állandóan antibiotikumokat

kellett volna szednünk, mert, ha az egyik megbetegszik, a másik is biztosan elkapja...

Az említett készítmények szenzációk, és a fiúkon kívül jómagam, a férjem és a nagymama is használja őket. A hatásuk pedig önmagáért beszél. Gyermekorvosunk az 5 éves kivizsgáláskor megdicsért minket, mondván: ahhoz képest, hogy iker, a fiúk igen ritkán betegek. Ezek számomra és az ENERGY számára is igencsak kedves szavak voltak.

A következő csoda az ENERGY-vel akkor kopogtatott be hozzánk, amikor rájöttem, hogy a 40 éves testem az ikrek körüli teendő és a szellemileg, lelkileg igencsak megerőltető munkám miatt mégiscsak kimerült. Fejfájás, állandó fáradtság jelentkezett, amit az alvás sem hozott rendbe, illetve az évente legalább kétszer jelentkező, minden energiámat kiszivolyozó influenzával is küzdenem kellett. A már említett GREPOFIT-on kívül sokat köszönhetek az IMUNOSAN-nak is. Ez a készítmény szabadított meg az őszi és téli influenzarohamoktól. Elűzte a fáradtságot, én pedig ismét új energiával feltöltődve, 100%-on pörögtem.

És ha valaki még nem kóstolta volna a kínai ördögcétnát, javaslom, hogy szerezzen be magának egy LYCIUM CHINENSE teát és csipegessen belőle, mintha mazsolát eszegetne. Egyszerűen kiváló, jó kedvre derít, és energiát ad.

Nagyon köszönöm, hogy az ENERGY létezik! Segít legyőzni az élet buktatóit, így én teljes gázzal robboghatok előre a három pasimmal.

Ludmila Vondroušová
Liberec

Köszönet a kis Maxért!

Szeretném megosztani Önökkel az ENERGY készítményekről szerzett tapasztalataimat, mert ezek a termékek vezettek el bennünket életünk boldogságához, a kis Maxhoz.

Egész életemben sok problémám adódott a menstruációmmal: rendszertelen volt és kimerítő. Az első menzeszem 19 éves koromban jelentkezett, és még akkor is csak injekció segítségével sikerült „elővarázsolni”. A ciklusom kb. 45-60 napos volt. Több orvos is megjegyezte, hogy csak nehezen leszek képes teherbe esni.

Senkinek nem kívánom, hogy ezzel a gondolattal a fejében kelljen élnie, előre rettegve attól a pillanattól, amikor meg kell kezdeni a próbálkozást. Az én pillanatom nem egészen 10 évvel később jött el, és valóban féltem (még ha tudom is, hogy a pozitív hozzáállás és gondolkodás fél siker).

Gyógyszerész barátnőm már nézni sem tudta a szenvedésemet, ezért előjegyzett egy Supertronicos mérésre. Eleinte azt gondoltam, hogy ez az egész nagy „sarlatánság”, de végül belementem, hiszen nem volt mit vesztenem. Ám már az első mérést követően világossá vált számomra, hogy óriásit tévedtem: a készülék minden problémámat felfedte, és én rájöttem,

hogy az ENERGY készítmények nem csak amolyan placebo félek.

A konzultáció után önmagam megváltoztatását a GYNEX és a KING KONG rendszeres szedésével kezdtem. Néhány hónap múlva elhagytam a hormontartalmú fogamzásgátlót, és vártam... Micsoda kellemes meglepetés volt számomra, hogy a ciklusom nemcsak hogy problémamentesen beindult, hanem óraműpontossággal tartotta is magát a 28 naphoz. Ilyen még soha nem történt korábban. Ráadásul legnagyobb örömünkre a fogamzásgátló elhagyása utáni harmadik hónapban teherbe estem.

Orvosom igencsak csodálkozott, de én tudtam, amit tudnom kell. A GYNEX és a KING KONG egyszerűen hatottak, mindent rendbe tettek, és megteremtették a feltételeket a testem számára ahhoz, hogy gond nélkül áldott állapotba kerüljön.

Most – a szülés és a szoptatás után – a menstruációm újra rendszeres, általában a GYNEX-et, a VIRONAL-t, a DRAGS IMUN-t és a SPIRULINÁ



BARLEY-t szedem. És köszönöm, remekül érzem magam! Hálával tartozom Önöknek és a termékeiknek!

Linda Lacinová
Ostrava

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 kapucsendő – **ÚJ CÍM!**
Csütörtökönként a klubban személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**.
Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonon.

BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
március 21., péntek, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Emésztési problémák, a gyomor és a bél betegségeiről részletesen. Tavaszi méregtelenítés az ENERGY termékeivel: REGALEN, CYTOSAN és a zöld élelmiszerek. A *jin ji du li* kínai egyensúly gyakorlat haladó szintű bemutatása.
További információ és a részvételi szándék bejelentése **Koritz Edit**nél, 06-20-504-1250. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni!
Telefon: 0620/504 1250
E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5.

ENERGY Belváros Klub, 1085 Budapest VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12.
ELŐADÁSOK:
március 11., kedd, 18 óra
Németh Imre természetgyógyász, ENERGY klubvezető előadása: Alapfogalmak a kínai gyógyászatban. A Fa elem és az ENERGY.
március 25., kedd, 17 óra
Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, fitoterapeuta, ENERGY szakelőadó előadása: A hormonok szerepe az egészség megőrzésében. EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT:
március 1. 9.30-16 óra között
Numerológia haladó I. Vezeti: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, numerológus. Jelentkezés: boszio804@freemail.hu, 06-30-570-3449 vagy a klubban.
március 22. 9-17 óra között
Akupresszúra és az ENERGY. Vezeti: **Kürti Gábor**

természetgyógyász, akupresszőr. Jelentkezés kurti.gabor@natsurziget.com, 06-30-996-2787, vagy a klubban.

március 29. 9.30-16 óra között
„Konyhadoktor” – ugyanaz egy kicsit másképpen, Pentagrammal fűszerezve.

Vezeti: **dr. Tóth Gyöngyi** gasztronómus. Jelentkezés: 06-70-229-7421 vagy a klubban.

KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:

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

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK ÉS TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiaosztika és reflexológia kezelés, keleti arcdiaosztika terápiás javaslattal, állapotfelmérés az 5 elem tana alapján, fitoterápiás tanácsadás, csakrák energetikai állapot, szaktanácsadás. Biofizikai vizsgálat lehetősége Sensitiv Imago készülékkel. Rife frekvenciaterápia: *pénteken 16-19.30 óra, szombaton 12-15 óra között* (időpont-egyeztetéssel).

március 25 (kedd) 10-16 óra között

Hormonegyensúly-tanácsadás, nőket, férfiakat érintő problémák, hormonális zavarok.
Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, fitoterapeuta, ENERGY szaktanácsadóval. Csak előzetes bejelentkezéssel!

március 20 (csütörtök), 10-14 óra között – **ÚJ-DONSÁG!**

Regulációs termográfia. Több mint hőterkép, működés közben láttatja a szervezetét. Az értékelést végzi: **dr. Czinege László** orvos-természetgyógyász. Csak előzetes bejelentkezéssel!
Szerdánként kedvezményesen, előzetes bejelentkezéssel:

- Bowen kezelés, **Polgár Ágnes** Bowen alkalmazó.
- Személyiség, önismeret numerológiával, asztrológiával, kronobiológiai módszerekkel, **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus.

Csütörtökönként kedvezményesen, előzetes bejelentkezéssel:

Homeopátiás szaktanácsadás, tartja **dr. Túri Katalin** homeopátiás orvos, tüdőgyógyász.

Szerdán 18.30-tól, csütörtökön 16.30-tól

Mozdulj-lazulj rendezvényünk keretében rendhagyó joga **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

MISKOLC

ITC Díszterem

március 28., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen az autoimmun betegségekről és a gyógyulásukat segítő ENERGY termékekről. Tavaszi méregtelenítés, REGALEN, CYTOSAN, zöld élelmiszerek. A *jin ji du li* kínai

egyensúly gyakorlat bemutatása.

március 10-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**.

Bejelentkezés: **Ficzere János** klubvezető,

0630/856-3365.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet.

március 20., csütörtök, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen az autoimmun betegségekről és a gyógyulásukat segítő ENERGY termékekről. Tavaszi méregtelenítés, REGALEN, CYTOSAN, zöld élelmiszerek. A *jin ji du li* kínai egyensúly gyakorlat bemutatása.

További info **Fitos Sándor** klubvezető,

Telefon: 0620/427-5869,

E-mail: thetan@freemail.hu,

Web: www.nyirenergy.hu.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok minden szerdán 16-18 óra között.

További info: **Ficzere János** klubvezető

Telefon: 0630/856-3365.

PÉCS

ENERGY Klub, József Attila u. 25.

március 8., szombat, 14 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen az autoimmun betegségekről és a gyógyulásukat segítő ENERGY termékekről. Tavaszi méregtelenítés, REGALEN, CYTOSAN, zöld élelmiszerek. A *jin ji du li* kínai egyensúly gyakorlat bemutatása.

További info **Molnár Judit** klubvezetőnél.

0630/253-1050, energy.pecs@freemail.hu

SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.

március 21., péntek, 18 óra

'**Dr. Rideg Róbert** természetgyógyász előadása:

Csakrák és meridiánok kapcsolata.

További info: **Fábján Julia** klubvezető,

0630/955 0485, metafor@vnet.hu

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany János út 23.)

március 18., kedd, 17.30

Dr. Kissné Veres Erzsébet természetgyógyász előadása: A félelmeinkkel való szembenézés fontossága a hko felfogása szerint. Az ENERGY segítő termékei: REGALEN, STIMARAL, VITAMARIN, VITAFLOLIN.

március 25., kedd, 14.30

Klubnap, **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász előadása: A betegségek pszichoszomatikája.

A klubban továbbra is ingyenes az állapotfelmérés a Supertronic készülék segítségével.

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

Kereken 41 éves nő vagyok, és már 13 éve együtt vagyunk a férjemmel (nincs gyerekünk). A problémám az, hogy már a kezdetektől nem ment a nemi életünk úgy, ahogy kellene. Azt értem ezen, hogy férjem jóval gyakrabban szeretett volna (szeretne) házasságot élni. Előtte volt kapcsolatam, melyben lényegesen többször kívántam a szexet.

Tudom, nem kellett volna eddig halogatni, de úgy érzem, ez mindig feszültség forrását képezte a kapcsolatunkban. Most szeretnék tenni valamit, hogy normálissá váljon a nemi életünk. Ezért szeretném tanácsát kérni. Mi lehet az oka, hogy a férjemmel nem ment (megy), ahogy kellene a nemi életünk, s mit tehetnék a javulásáért?

Legtöbbször a pár szexuális kommunikációján érdemes változtatni. Valószínű, hogy a párja magától nem érzi, hogy mivel lehet Önnel kedvet csinálni a szexhez. Először azonban saját magával lenne érdemes foglalkozni. Átgondolni, mi lehetett más a másik kapcsolatban. Mi volt jobb? Mit tett a másik férfi, amivel kedvet csinált az együttéléshez? Többet dicsérte Önt, hogy milyen szép? Jobb illatszert használt? Többet ölelte meg akkor is, ha nem akart semmit? Esetleg nem tőle függött, hanem más dolgokon, pl. életkörülményeken múlt a dolog? Saját magának többet engedett meg más dolgokban? Van-e esetleg, amivel

a mostani párja lelembozza? És esetleg nem meri megmondani neki.

Ha ezekre rájön, akkor el tudja mondani a mostani párjának, mit tegyen, vagy mit ne tegyen, és akkor jobb lehet vele is. Az ENERGY készítmények közül a GYNEX, a DRAGS IMUN, a REGALEN szedése segíthet. A CYTOVITAL krémmel lehet kenni az alhasat, és a gerinc tövét.

Fogorvosom megállapította, hogy úgynevezett térképnyelvem van. A-vitaminos olajat írt fel rá, de mondanom sem kell, olyan volt, mint halottnak a csók. Hónapok óta előjön, egy-két napra halványodnak a tünetek, de aztán kétszer olyan nagy helyen jön újra elő. Azt mondják, csak várni kell, és egy idő után magától is elmúlik. Én DRAGS IMUN-t vettem, belsőleg is, külsőleg is használtam. Eddig nem nagy sikerrel. Tudni szeretném, mi lehet ennek a betegségnek a lelki oka, és hogy milyen módon kezeljem, hogy eredményt érjek el.

A térképnyelvnek több oka is lehet. Van, akinél a KOROLEN készítmény segíthet. A DRAGS IMUN-nal csak szájböblítést kellene végezni, kb 1 percre, majd kiköpní. A nyaki nyirokcsomókra lehetne kenni a DROSERIN krémet, vagy ha másik krém van otthon, az is jó. Reggel lehet 1-2 perces étolajos szájböblítést végezni, majd az olajat kiköpní. Ez salaktalaníthatja a szervezetet.



RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

Epekö problémám miatt fordulok Önhöz. Van egy kb.

2 cm-es és több apró is. Már előjegyeztek műtétre, de halogatom, mindenféle természetes módszerrel próbálkozom. Mióta odafigyelek az étkezésemre, problémát ritkán okoz, de néha elkap egy-egy görcs. Most ismerkedtem meg az ENERGY-vel, és a tanácsadó nekem KOROLEN-t ajánlott (2x2 csepp 3 hétig), majd utána jöhet a REGALEN. A CHANCA PIEDRA (kőtörőfű) teát már 3 hónapja iszom mindennap, e mellé még articsóka teát is ajánlott. Ami nagyon elbizonytalanított, hogy epeköre mindenhol a REGALEN-t ajánlják, a KOROLEN szóba sem jön. Lehet, hogy csak üzleti fogás volt, hogy így két terméket is meg kelljen vennem? Ön mit ajánlana, és lehetséges egyáltalán ekkora epekövet ENERGY-vel eltüntetni?

Sajnos a 2 centiméter átmérőjű epekö „elolvasztása”, ha lehetséges is, mindenképpen nagyon hosszadalmas folyamat, és a siker nem borítékolható. Javaslom a mielőbbi műtétet, különösen akkor, ha vannak görcsök, mivel egy-egy ilyen epehólyag-összehúzódáskor elindulhat a nagy kő, ami szinte biztosan elzárhatja az epevezetékét, és az már igen súlyos állapot! Én a saját gyermekemnél sem kockáztattam meg ezt.

A tanácsadó javaslata mindenképpen jól felkészíti a műtétre. A műtét után szoktam javasolni a kúraszerű REGALEN fogyasztást az eltávolított epehólyag energetikájának „pótlására”, étkezések után 1-2-3-4 cseppel vagy egy liter vízbe csepegtetve a napi adagot, és egész nap iszogatva.

Energy klubok előadásai, rendezvényei

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

SZOMBATHELY

Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Ady tér 5. március 10., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen az autoimmun betegségekről és a gyógyulásukat segítő ENERGY termékekről. Tavasz méregtelenítés, REGALEN, CYTOSAN, zöld élelmiszerek. A *jin ji du li* kínai egyensúly gyakorlat bemutatása. Info: **Nánási Tiborné** klubvezető, 0630/534-2560.

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17. március 5-én (szerda) 17-18: Emésztési problémák: az epe. március 10-én (hétfő) 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Föld. március 11-én (kedd) 17-18: Parazitaszűrés. március 12-én (szerda) 17-18: Mit tehetsz magadért? Földelés. március 17-én (hétfő) 16.30-17.30: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Részletesen az autoimmun betegségekről és a gyógyulásukat segítő ENERGY termékekről. Tavasz méregtelenítés, REGALEN, CYTOSAN, zöld élelmiszerek. A *jin ji du li* kínai egyensúly

gyakorlat bemutatása.

március 18-án (kedd) 17-18: Teázunk! március 19-én (szerda) 17-18: Hajgyógyászat. március 24-én (hétfő) 17-18: Személyes termék-tanácsadás. március 25-én (kedd) 17-18: Belső gyermek. március 26-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: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, 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

Főként a nőket érinti

Irritábilis vastagbél: segíthetünk?

A felnőtt lakosság ötödét, túlnyomórészt nőket érintő probléma az irritábilis vastagbél, azaz spasztikus kolon, más néven irritábilis bél szindróma. Kialakulásának oka az emésztőrendszer, azon belül is főleg a vastagbél elégtelen, sérült mozgása. Elsősorban eltérő intenzitású hasfájásban, felfújásban, gyakori székelési ingerben (hasmenés vagy székrekedés) mutatkozik meg, és ezek a tünetek általában ételfogyasztás után, járás közben vagy stressz hatására jelentkeznek. Irritábilis bél szindrómában napjainkban a lakosság közel 20%-a szenved, és a betegek mintegy 80%-a nő.

Mivel működési zavarról van szó, a patológiai vagy szervi kóros elváltozás gastroenterológiai vizsgálattal nem mutatható ki. Minthogy azonban az irritábilis bél tünetei igen hasonlítanak egyes súlyos bélbetegségek tüneteire – fekélyes vastagbélgyulladás (colitis ulcerosa), Crohn-betegség, vastagbélrák, végbélrák, polipok, a vastagbél nyálkahártyájának kiboltosulása, kiöblösödése (divertikulózis) stb. – az alapos, súlyos problémákat kizáró vizsgálat elvégzése minden esetben szükséges.

FŐBB TÜNETEK

Az irritábilis bél leggyakrabban a vastagbél körüli területen és az alhasban jelentkező fájdalommal mutatkozik meg. A fájdalom lehet kólikás, esetleg hosszabb ideig tartó, tompa jellegű, és rendszerint étel fogyasztása, járás, stressz, utazás vagy hasonlók váltják ki. A fájdalommal egy időben felfújódás, erősebb gázosodás, olykor hasmenés, máskor székrekedés (esetleg váltakozva) is jelentkezhet, és a betegek gyakrabban, naponta többször van széklete. A székletürítési inger lehet sürgető, jelentkezhet rögtön reggel, ébredés után, esetleg étkezést követően vagy kicsivel utána. A székletürítés után rendszerint megkönnyebbül a beteg, ám olykor olyan érzése marad, mintha nem sikerült volna teljesen kiüríteni a végbelét. A szóban forgó betegség egyik jellegzetes tünete a túlságosan nyálkás széklet.

A felsoroltak mellett nem specifikus tünetek is felüthetik a fejüket: szorongás, félelem, fáradtság, fejfájás, koncentráció hiánya stb. A pszichoszociális stressz, az érzelmi konfliktusok (akár otthon a családban, akár a munkahelyen, főleg az érzelmi labilitásra, neurózisra vagy depresszióra hajlamos embereknél) előidézhetik, illetve súlyosbíthatják a betegséget.

FONTOS A STRESSZ KIZÁRÁSA

A gyógykezelés során döntő jelentősége van annak (egyéb súlyosabb betegségek kizárása



esetén), hogy az orvos megértse a betegét, empatikus legyen vele, hogy elnyerje bizalmát, és elegendő időt szánjon a probléma feltárására, illetve okának felkutatására. Fontos továbbá, hogy az orvos elmagyarázza betegének a bélrendszer működését, és megértesse vele: a stressznek, bizonyos élethelyzeteknek és a befogadott tápláléknak óriási hatása van a bélrendszer működésére. Közösen kellene megtalálniuk az okot, majd pedig együtt, objektíven kiértékelniük a depresszív reakciókhoz vezető pszichikai stressz hatását. Pszichológus vagy pszichiáter segítségével minimálisra szorítható vissza a stressz, megakadályozva ezzel az akut bélzavarok kialakulását.

Különleges diéta nincs szükség, de javasolt a kevésbé zsíros, rostokban gazdag ételek fogyasztása, valamint a bevitt folyadékmennyiség növelése. Az étkezések legyenek rendszeresek, és a beteg ügyeljen arra, hogy nyugodt környezetben, felesleges sietség és stressz nélkül étkezzen.

Ne feledkezzünk meg a megfelelő minőségű, nehézségű és mennyiségű testmozgásról sem. A gyógyszerek közül a görcsök enyhítésére görcsoldókat szoktak felírni, de általában a kedélyjavító szerek (nyugtatók, szorongásoldók, esetleg antidepresszánsok) használata előnyösebb és hatékonyabb. Ezek ugyanis enyhítik a szorongást, a félelmet, a feszültséget és a depressziót.

TERMÉSZETESEN,
KÍMÉLTESEN: ENERGY

A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM humát alapú, természetes antioxidánsok és méregtelenítők. Mélyrehatóan tisztítják a szervezetet, normalizálják a székletet, megkönnyítik annak kijutását a vastagbélből és gyulladáscsökkentő hatásúak.

A REGALEN gyógynövény-koncentrátum egyedülálló regeneráló és méregtelenítő hatásával elsősorban a máj, valamint az epehólyag szerv-

körére hat, javítja az emésztést, segíti az anyagcsere-folyamatokat és a bélmozgást. A máj és az epehólyag (illetve energiapályáik) működése hatással van a lelki, érzelmi állapotokra, továbbá a stresszel szembeni ellenálló-képességre, és tudjuk: rendszerint éppen a stressz indítja el az irritábilis bél kialakulásának folyamatát.

A REGALEN belső hatékonyságát külsőleg a PROTEKTIN krém használatával fokozhatjuk (esetleg a PROTEKTIN SZAPPAN-nal is). A krémet (vagy a szappant) a vastagbél, a máj, az epehólyag fölötti területekre, illetve a reflexzónákra masszírozó mozdulatokkal vigyük fel.

Az emésztőrendszer és a bélrendszer működésére jótékonyan hat a VIRONAL, amely segít a harmonizálásban és a méregtelenítésben.

A rossz kedélyállapotot, a szorongást, a félelmet és a lelki stresszt segít legyőzni a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum, amelynek használata közben nem fenyeget függőség kialakulása. A depresszív állapotok kialakulása sikeresen elkerülhető a GREEN TEA – GABA tea fogyasztásával is.

A vastagbél simaizomzatának görcsei által okozott haskólikára a CHANCA PIEDRA TEA gyakorol kedvező hatást.

A zöld élelmiszerek pozitív hatású rostokat tartalmazó készítmények, amelyek segítik a bélrendszer működését és tisztítják őket: a BARLEY-ről, a CHLORELLA-ról és a SPIRULINA BARLEY-ről van szó. Ebbe a kategóriába tartozik még a PROBIOSAN, amely mindemellett segít rendbe hozni a bélrendszer természetes mikroflóráját. A zöld élelmiszerek családjában nemrégiben új készítménnyel bővült, ez a BETAFIT, amely cékla- és csalánkivonatot tartalmaz. Jelentős a méregtelenítő hatása, támogatja a máj, valamint az emésztőszervek működését, továbbá erősíti a szervezet lelki, szellemi és fizikai ellenálló-képességét.

Dr. Július Šipoš

Policisztás petefészek és a máj

Az ENERGY létezéséről akkor szereztem tudomást, amikor egy sikertelen terhesség után az interneten próbáltam minden megtudni a PCO szindrómáról (policisztás petefészek). Mivel a hagyományos orvoslás csak hormonális kezeléssel vagy műtéti beavatkozással kecsegtetett, igyekeztem más megoldást találni. És rá is bukkantam: a kínai orvoslásban és az ENERGY-nél.

Mind a kínai orvoslásról, mind az ENERGY-ről szóló írásokban kiemelték azt az információt, hogy a PCO a májműködéssel függ össze, a kezelést éppen ezért a májnál kell kezdeni. Az ENERGY internetes tanácsadójában kezdtem kutatni, hogy volt-e valakinek hasonló problémája, és rátaláltam Dr. Haltmar javaslataira.

Másnap felkerestem az ENERGY Rehabilitációs Központját, és azonnal megkezdtem a REGALEN – CYTOSAN – VITAMARIN – PROBIOSAN – FYTOMINERAL, majd a GYNEX – VITAMARIN – PROBIOSAN – FYTOMINERAL kúrát. Három hónap múlva rendbe jött a menstruációs ciklusom, és nem sokkal később sikeresen teherbe estem. Azóta az ENERGY készítményeknek kiemelt helye van a házi patikámban.

A terhességem alatt végig használtam a CYTOVITAL krémet a növekvő pocakomra, valamint a RUTICELIT-et a lábamra, hogy megelőzzem a vénás problémákat. A kislányom szinte az ENERGY készítményeken nő fel: már a babakocsiban lévő pelusára és ruháskájára is fújtam a SPIRON-ból, hogy egyetlen baci se jusson a közelébe. Egyébként a SPIRON még ma is állandóan velünk van. Mindig használjuk, ha otthon megbetegszik valaki (olyankor az egész lakást befújom, hogy a betegség ne terjedjen át a család többi tagjára – a ruhára és a párnára is fújom), vagy ha emberek közé megyünk.

Kiváló tapasztalataim vannak a VIRONAL-lal. Nemcsak megelőzőképpen használjuk, hanem akkor is, ha „bujkál bennünk valami”, és nem félek a most 2 éves kislányomnak sem adni. Ő a FLAVOCEL-t is imádja szopogatni. Mindig kínálom neki a vírusfertőzések szezonjában. Ha pedig köhögni kezd, akkor előveszem a DROSERIN-t.

A VITAMARIN-t is ismeri. D-vitamin-forrásként szoktam adni neki, és nagyon szereti. Egyéves korában himlős lett, azóta csakis a DROSERIN-t használjuk fürdőadalékként, sőt azzal is mosom le a kis testét. A krém egyszerűen fantasztikus, és a kislányomnak az egészségtől ragyog a bőre.

Amikor sok gyerek jön vendégségbe, és néha-néha összeszednek valamilyen „sebesülést”, mindannyian rohannak hozzám, hogy kenjem be a bibeit „sárkányvérrel”, úgyhogy nálunk a DRAGS IMUN sem hiányozhat. A GREPOFIT és az IMUNOSAN inkább felnőtteknek való, akkor vesszük elő, amikor kialakulóban van

bennünk valami betegség. A CYTOVITAL és a DERMATON OIL pedig a legjobb bőrápolást biztosítja számunkra... És hogy meg ne feledkezzem családunk legkisebb tagjáról: a nyuszink is kap néhány cseppet a készítményekből, ha felüti nála a fejét valamilyen egészségügyi probléma.

Egy szó, mint száz, családunk házi patikája egyre több ENERGY készítménnyel bővül, ezek a homeopátiás készítményekkel együtt a lehető legtermészetesebb módon segítenek legyőzni a „rosszakarókat”. Köszönöm az ENERGY-nek ezeket a kiváló minőségű, hatékony készítményeket. Mindig nagy várakozással nyitom ki a Vitae legfrissebb számát, hátha találok benne valamilyen új tanácsot, ötletet, amit én is felhasználhatok.

Olga P.
Karlovj Vary



Az orvos javasolja

Problémáim vannak az immunrendszeremmel. Évente többször is szenvedek mandulagyulladásból és gégegyulladásból. A betegségek egészen váratlanul törnek elő. Jelenleg a kisbabámmal vagyok otthon, és nagyon nem szeretném megfertőzni őt.

Az Ön problémájára a VIRONAL + GREPOFIT 2x3 hetes kúrát javaslom. A VIRONAL-ból szedjen naponta 3x4 cseppet, a GREPOFIT-ből az első kúra alatt napi 3x4 kapszulát, majd a második kúra alatt napi 2x3 kapszulát. Egy hét szünet után folytassa a kezelést a 3. és 4. kúra alatt a RENOL-lal, napi 3x4 csepp adagban + az IMUNOSAN-nal, napi 2x1 kapszula adagban és a FLAVOCEL-lel, napi 2x1 tablettát adagban. Ezt követően használja el az esetlegesen megmaradt RENOL-t, napi 2x3 csepp adagban és a FLAVOCEL-t, napi 2x1 tablettát adagban.



Harmadik hete szedem a CYTOSAN-t, naponta 2x1 kapszulát. Elég súlyos náthám lett. Elképzelhető, hogy ez a CYTOSAN szedésével járó, reverz reakció? Abbahagyjam a készítmény szedését?

Valószínűleg csak véletlen egybeesésről van szó. A CYTOSAN szedését folytassa az előírt adagolásban, de érdemes lenne egy energetikai méréssel kitesztelni, hogy szükség van-e esetleg egy másik koncentrátum használatára is: például a RENOL-ra, ha megfázásról van szó, vagy a VIRONAL-ra, ha a fertőzése vírusos eredetű.

Dr. Barta Gizella
onkoradiológus, Komárno

Pszichoszomatika és regeneráció

Ébresszük fel életerőnket

Kedvet szeretnék ébreszteni Önben ahhoz, hogy kirándulásra induljon saját belső világába, és felfedezze magában azokat a területeket, amelyek segítségre szorulnak. Amikor az életében gördülékenyen haladnak a dolgai, a munkáját jókedvűen végzi, sikeres, tele van energiával, boldog és egészséges, akkor valószínűleg jó kapcsolatban van minden részével, testi és érzelmi szinten egyaránt.



Azok az emberek, akik jóban vannak az ösztöneikkel, jó érzéssel tudják, hogy mire van szükségük egy adott helyzetben, és megadják maguknak mindazt, amire szükségük van. Így van ez olyan embereknél, akik a természet közelében élnek, vagy akiket gyerekkorban megtanítottak az önmagukkal való figyelmes bánásmódra.

A természetből való eltávolodás azonban sokszor egyben a saját természetünktől és szükségleteinktől való eltávolodást is jelenti. A természettel való kapcsolat minden különösebb tudatos tanulás nélkül is megmutatja, hogyan tudunk csúcspontunkban működni. A természet megtanít arra, hogy létezik egy belső ritmusunk, amit célszerű tisztelőt tartanunk, van egy sorrend a szükségleteinkben, amit nem jó tartósan felborítani.

Ezenkívül a természeti népek pontosan tudják, hogy csak az elemekkel, az univerzumban létező erővel és a környezetünkkel összhangban érdemes működnünk ahhoz, hogy az életünk előre haladjon, és egészségesek maradjunk. De mit is jelent az, hogy előre haladni? Mindannyiunkban működik egy életprogram, amelyik – mint egy moztatórugó – az ösztönös, belső vágyakon, késztetéseken, megérzéseken, intuíción keresztül valósul meg, ha képesek vagyunk ezeket érzékelni és bízni bennük. Ha az életprogramunk

szerint élünk, akkor az életerőnk szabadon és örömeztetve okozva áramlik – valahogy úgy, mint amikor ráfekszenek a hullámokra és minden erőfeszítés nélkül haladunk, kihasználva az áramlásokat.

A TEST MINT JELZŐRENDSZER

Amikor elfelejtjük ezeket az irratlan, de univerzális szabályokat, és kiemeljük magunkat abból a közegből, amelyik emlékeztetne rájuk, akkor először kisebb, majd egyre nagyobb zavarok léphetnek fel az életünkben. Először többnyire kívül, azaz a teljesítményünkben, kapcsolatainkban vagy az anyagi helyzetünkben mutatkoznak kedvezőtlen változások, esetleg kisebb balesetek, rossz döntések jelzik, hogy letértünk a belső utunkról. Később azonban belül is felborul az egyensúly, vagyis az energiaáramlás akadózni kezd a testünkben, és előbb érzelmi-energetikai zavarok, fáradtság, motivációhiány, depresszió, majd pedig működési zavarok, még később szervi betegségek jelentkeznek.

A fentiek alapján tehát a testünket felfoghatjuk egyfajta jelzőrendszernek, amelyik reagál, ha rosszul bántunk magunkkal. Az összes ősi gyógyító rendszer így tekint a testünkre, és a tüneti kezelés helyett arra ösztönöz, hogy állítsuk vissza a felborult egyensúlyt, a megakadt energiaáramlást.

ELSŐ LÉPÉS: ELFOGADÁS

Az első lépés az egyensúly helyreállításához az elfogadás. Annak tudatosítása és elfogadása,



hogy egy nagyobb rendszer részei vagyunk, és csak akkor tudunk jól és egészségesen működni, ha összhangban vagyunk vele. A testünket pedig tekinthetjük egyszerűen járműnek és tökéletesen megalkotott eszköznek ahhoz, hogy életfeladatunkat teljesítsük, másrészt nagyon precíz jelzőrendszernek, amelyik megmutatja, mikor és milyen irányban borítottuk fel az egyensúlyt, tértünk le az önmagunk által kijelölt útról.

Az elfogadás azt is jelenti, hogy – ellentétben a modern orvoslás tüneti gyógyító szemléletével – amikor egy testi zavar, tünet jelentkezik, azt nem azonnal megszüntetendő bajnak, hanem jelzésnek tekintjük, olyanakkal, mint egy nyomot, amely elvezet minket a zavar okához. De hogyan? Több módszer is kínálkozik erre. Vannak tanulható algoritmusok, amelyek logikai összefüggések segítségével mutatják meg a testi tünetek mögött meghúzódó érzelmi témákat. Ilyenek például a hagyományos kínai orvoslásban (hko) az egyes elemekhez, illetve szervpárokhöz rendelt károsító érzelmek.

Több kötet könyv kísérelt meg összefüggést találni szervek, betegségek és érzelmi problémák között. A legújabb kor fontos felfedezése ezen a téren *Dr. Hamer* rendszere, a germán gyógytudomány (GNM), amelynek alapján már nagyon pontosan beazonosíthatjuk, mikor és milyen típusú lelki traumát élhettünk át, amely egy adott betegséghez vezetett. Ugyanakkor azt is világossá teszi számunkra, hogy a gyógyulás belénk kódolt folyamat, és a lelki traumánk feloldásával, elengedésével az érintett szerv is azonnal regenerálódik.

A testi zavar oka intuitív módon is megkereshető: egyszerűen kapcsolatba lépünk az adott testrészünkkel vagy szervünkkel, és hagyjuk, hogy megjelenjen bennünk egy érzés, egy kép, egy emlék vagy egy gondolat, amely segít megérteni, mi áll a panaszaink mögött. Ez a módszer persze némi gyakorlatot igényelhet, de idővel megtanulható.

MÁSODSZOR: BIZALOM

Az egyensúly helyreállításának irányába tett második lépés a bizalom. Ha bízunk önmagunk-



A megoldás: tudatosság és méregtelenítés

ban, hogy képesek vagyunk felismerni a bajaink gyökerét, utána a szervezetünkben minden rendelkezésre áll ahhoz, hogy az öngyógyító folyamataink működésbe lépjenek. Bár az akadémikus orvoslás szemlélete és gyakorlata az elmúlt 200 évben azt közvetíti, hogy a gyógyításnak kívülről irányítva, szintetikus gyógyszerekkel kell történnie, a régebbi korok hatalmas és ma is hatékonyan működő rendszerei mind az öngyógyító képességre alapozódtak. A XXI. század remélhetőleg az ébredező holisztikus és integratív szemlélettel visszahozza ezt az elvet a gyógyításba.

„A miénket megelőző minden kultúrában és gyógyító hagyományban a gyógyítást az energia mozgósításával valósították meg.” (Szent-Györgyi Albert)

Persze szükségesek a mesterséges szerek és a hatékony, célzott orvosi beavatkozások, amikor nincs lehetőség arra, hogy természetes úton, az életerőt erősítve és egyensúlyt teremtve gyógyuljunk, de az esetek nagy részében az életerőnk képes az öngyógyításra, ha optimális feltételeket teremtünk számára.

HARMADIK LÉPÉS: OPTIMÁLIS FELTÉTELEK

Mit jelent ez? Elsősorban azt, hogy megtisztítjuk testünket és lelkünket a mérgeanyagoktól. Az eldugult energetikai csatornában nem áramlik szabadon az energia, nem jut el a megfelelő szervekhez, romlik a vérellátásuk, a működésük. Egy elsalakosodott szervezet kevésbé hatékonyan tud megküzdeni a kívülről bekerült ártalmas anyagokkal, és rengeteg energiát köt meg – fölöslegesen. Az indokolatlan fáradtság innen is származhat.

Másodsorban azzal tudunk jó körülményeket teremteni az öngyógyításhoz, ha megfelelő ásványianyag- és vitaminellátást biztosítunk, elegendő tiszta vizet iszunk és megfelelően mozgunk. Emellett törekedjünk arra, hogy a saját ritmusunkat megtalálva, időt adjunk magunknak a munka mellett a pihenésre, regenerálódásra, kreatív alkotásra, azaz teremtsünk egyensúlyt az adás-befogadás, a *kell* és az *élvezet* elve között.

Ebben a fázisban rengeteget segíthetünk magunknak az ENERGY készítményeivel. Egyrészt azért, mert természetes szerekről van szó, amelyek visszavezetnek bennünket az elvesztett kapcsolathoz, a minket támogató természeti erőkhöz – mivel tiszta, természetes anyagokat tartalmaznak. Ezekkel az anyagokkal a szervezetünk „jóban van”, ellenállás nélkül felhasználja őket.

Méregtelenítésre mindig adódik lehetőség, de a legalkalmasabb időszak a tavasz, amikor a szervezetünk amúgy is szívesen megszabadul a salakanyagoktól. Ilyenkor többszörösen hatékonyan tudunk neki segíteni. A VIRONAL-lal megtámogatjuk a tüdőt és a vastagbelet, a REGALEN-nel a májat, a RENOL-lal pedig a veséket serkenthetjük aktívabb működésre.



Ha a beleinkben vagy mélyebben levő lerakódásoktól, kemoterápiás terheléstől szeretnénk megszabadulni, érdemes egy CYTOSAN vagy CYTOSAN INOVUM kúrát is beiktatni, az előbbieket kiegészítve.

Az alapszereket egymás után használjuk, de kiegészíthetjük a méregtelenítést olyan szerekkel, mint a BARLEY, SPIRULINA, FYTOMINERAL, VITAFLOLIN, FLAVOCEL, REVITAE, amelyek az ásványianyag- és vitaminellátást biztosítják. A hatékony méregtelenítő kúrához szükség lehet további segítségre. A nehézfémek kivetésében értékes lehet a CHLORELLA, a bélflo-rát PROBIOSAN-nal állíthatjuk helyre. Akinek komolyabb és kiterjedtebb működészavarai vannak, annak érdemes a teljes regenerációs ciklust végigvinni, mind az 5 alapszerrel. Ilyenkor célszerű lehet tanácsadó segítségét kérni vagy kimérni, hogy melyik szerrel a legjobb kezdeni.

NEGYEDIKÉNT: ÉRZELMI NAGYTAKARÍTÁS

Van egy negyedik lépés, az érzelmi-mentális nagytakarítás. Erre remek alkalmat ad a testi méregtelenítés ideje, amikor egy kicsit befelé fordulunk, önmagunkkal foglalkozunk. Ha megtaláltuk a betegséget kiváltó életproblémát, tegyünk meg mindent azért, hogy feloldjuk a hozzá kapcsolódó, negatív érzelmeket, és vegyük körül magunkat új, pozitív gondolatokkal, egészséges

képekkel! Így elérjük, hogy a gyógyulás tartós lesz, és a betegség nem tér vissza.

Egyik kliensem példáját szeretném bemutatni, egy 67 éves hölgyét, aki emlőrákkal jelentkezett, miután műtéttel eltávolították a daganatot. Kemoterápiát nem kapott. Először tisztáztuk a betegsége lelki-érzelmi hátterét, és a germán gyógytudomány alapján megértette, hogy betegsége nem gyógyíthatatlan, hanem az „érzelmi sokk” feloldása után bízhat a beinduló regenerációs folyamatokban. Elfogadta, hogy a betegség az életében zajló folyamatokra való reakció, így nem uralkodott el rajta az elkese-redés, hanem teljes figyelmével koncentrált a gyógyulásra. Étrendi és életmódbeli változtatások, relaxációs és imaginációs gyakorlatok bevezetése mellett ENERGY szerekkel támogattuk meg a szervezetét. Az aktuális állapota alapján a vese és máj támogatására, a méregtelenítés serkentésére RENOL, majd REGALEN cseppeket és CYTOSAN-t szedett, FLAVOCEL kiegészítéssel. Később IMUNOSAN-t adtam, amit kisebb-nagyobb szünetekkel, azóta is szed, és 2 éve teljesen daganatmentes.

A gyógyulás – tapasztalataim szerint – mindig a természet és az életerő műve, de megfelelő tudatossággal és jól megválasztott regenerációs készítményekkel hatékonyan támogatathatjuk mind a természetet, mind az életerőt.

Dr. Hegedűs Ágnes

KÉPZÉS, TOVÁBBKÉPZÉS PSZICHOSZOMATIKA TÉMÁBAN

2014. március 22-23-án cikkünk szerzője tanfolyamot tart Budapesten, a Magnet Közösségi Házban *Pszichoszomatikus összefüggések a holisztikus szemlélet és a GNM alapján* címmel. A tavaly rendezett hasonló tanfolyam sikere alapján – ahol ENERGY tanácsadók nagy számban voltak jelen, és többükkel azóta is élő a kapcsolat – az oktatás idén is kedvezményes áron érhető el az ENERGY klubtagok számára.

A korábban végzetek számára konzultációs továbbképzés lesz ugyanott, március 22-én 17-20 óra között.

Bővebb információ: <http://pranahaz.hu/page.php?38>

Jelentkezés: dr. Hegedűs Ágnesnél, imagi@pranahaz.hu vagy +36 30 436-8977.

Tanuld meg irányítani életed paripáját (8.)

Terapeuta praxisomból tudom, hogy a problémánk sokszor nem az, amit mi „problémának” látunk. A nehézségek azonban kialakítják a „dologhoz” való viszonyulásunkat, azaz elkezdjük az adott „dolgot” problémaként felfogni.

Az énekléssel együtt – ahogyan azt sorozatunk legutóbbi részében már megosztottam Önökkel –, elkezdtem lovagolni tanulni, és elkezdtem el-sajátítani a lovaglással kapcsolatos ismereteket. Éppen ezért lehetőségem volt megfigyelni a két különböző területen oktató tanárom oktatási módszereit és hozzáállását. Az egyik oldalon az énektanárom, a másik oldalon a lovaglász tanárom állt.

SZIGORÚ KORLÁTOZÁS? STRESSZ!

Mint korábban megpróbáltam világossá tenni, a sikeres dolgok ismétlésével tanulunk. Míg a zongorával – tisztán elméletileg – vég nélkül ismételtgethettem a hangokat (a zongorának teljesen mindegy), és ha már úgy éreztem, hogy elegendem van, akkor a hangok csiszolását bármikor abbahagyhattam, a lovaglással ez nem volt ennyire egyszerű...

Tekintettel arra, hogy a ló élő teremtmény, és ugyanúgy megvannak a maga szükségletei, mint nekem, arról van szó, hogy vele például a negyed- vagy félfordulatokat jobbra és balra nem gyakorolhattam fél órán keresztül, eltérően attól a helyzettől, amikor egy különösen ritmikus és nehezen kiejthető mondatot csiszoltattam az áriában: „Al-la fin tra-boc-ca e scop-pia, si propa-ga, si rad-dop-pia e pro-du-ce un'é-splo-sio-ne”. Nemcsak arról van szó, hogy a ló néhány sikertelen próbálkozás után elvesztette volna az együttműködő kedvét, hanem arról is, hogy a legnagyobb igyekezetem közepette valószínűleg halálra hajsoltam volna.

Tehát ha valami nem sikerül egyszer, kétszer, háromszor – akkor kezdünk mást csinálni. Majd legközelebb újra próbáljuk. Engem így tanítottak. Logikusan hangzik, ám ha végül harmadik próbálkozásra sem sikerül – és itt már belép a képbe a stressz (a próbálkozásaid száma korlátozott) –,

akkor az emberen úrrá lesz a „sikertelen vagyok”, „ezt megint nem tudtam megcsinálni” érzése. Rádásul háromszor is megpróbáltam. Világos, hogy ez a fajta oktatási módszer kevésbé felelt meg nekem.

KÉTFÉLE HOZZÁÁLLÁS, KÉTFÉLE ÉRZÉS

Az egyik oldalon tehát az oktatás kreatív, így a rendszerhez gond nélkül képes vagyok alkalmazkodni, a tanárom pedig gond nélkül képes az oktatási anyagot hozzám igazítani – ez az éneklés. A másik oldalon viszont ott áll egy

számomra valamelyest merev módszer – ahogy a lovaglász tanárom mondta, egy kevésbé játékos, a szükségleteim szempontjából kevésbé nyitott rendszer –, amely a teljesítményre és a szimpla fegyelemre összpontosít. Egy rendszer, amellyel küzdöttem.

Ahogy később megtudtam, nem minden lovaglász oktató tanít ezzel a módszerrel, inkább csak arról volt szó, hogy az én akkori oktatóm ezt szokta meg. És itt volt a kutya elásva... Tehát amíg az énektanárommal sikerült megtalálnunk a közös hangot, amely mindkét fél számára megfelelőnek bizonyult, addig a lovaglász tanárommal ez nem ment. És hogy miként vágtuk szét ezt a gordiuszi csomót, azt megtudják legközelebb.

Michal Kolář
(Folytatjuk)



SUPERTRONIC KÉPZÉS



Februárban megkezdődött a SUPERTRONIC továbbképzés az ENERGY Magyarország Kft. szervezésében. Az előzetesen megszerzett természetgyógyászati képesítéshez, illetve egészségügyi végzettséghez kötött magas szintű elméleti oktatást dr. Rideg Sándor főorvos tartja.

A hagyományos kínai orvoslás (hko) elméletével és gyakorlati ismereteivel foglalkozó képzés a SUPERTRONIC készülékekkel történő mérést, a kapott eredmények elemzésének hatékonyságát segíti elő.

A jó hangulatú oktatás hamarosan folytatódik az ENERGY Belváros Klubban. Ugyanott a SUPERTRONIC készülékek is megvásárolhatók.



Biztos, hogy minden depresszió ugyanolyan?

Elgondolkodtak már azon, miért van télen sokkal több depressziós ember, és nyáron hová lesznek? Persze, a napsütés hiánya miatt... hallom a válaszokat! Rendben, de vajon miért van ez így? A depresszió meghatározásának alternatív megközelítése: elnyomott agresszió, életenergia, amit önmagunk felé fordítunk.

Az elfojtott életenergia két tényezőként jelenhet meg személyiségünkben:

- a.) Ernyedésszerű állapot: feladás, fásultság, ernyedé, rugalmatlan belső szervek, lelassult nyirokkeringés, pangó életenergia, megrekedtség, azaz túl sok a Víz, vagyis a *jin* energia a szervezetben.
- b.) Belső görcsösség: lázadás, kritikusság, elégedetlenség, izgatottság, állandó mozgáskényszer, hiperaktivitás, akaratosság, azaz túl sok a Tűz, vagyis a *jang*.

FELBORULT ENERGETIKA

Mivel e két energia harmonikus és dinamikus egyensúlya jelenti az egészséget, természetes, hogy a szélsőséges energetikai állapotok betegségekhez vezetnek. Mindkét véglet a test fiziológiai folyamataira lesz hatással, megváltoztatva a sav-bázis egyensúlyát, ennek következtében változik az enzimeket termelő szervek munkája s az enzimek minősége. Ezt követi az emésztőrendszer kémiai folyamatainak változása, akár hurutosodása, az így kialakuló B-vitamin-hiány pedig a vegetatív idegrendszer és a hormonrendszer változásához is hozzájárul.

Ismét láthatjuk, mint arra már korábbi cikkeimben is kitértem, hogy egy adott tünet kialakulását hosszabb folyamatok előzik meg. Visszakanyarodva a depresszió kérdésköréhez, azt kell megértenünk, elfogadnunk, hogy a ma élő ember ritmusa a természet ritmusától nagyon eltérő. A Pentagram® regenerációban a tél időszaka a RENOL-hoz és a Víz elemhez kötődik. Mivel nagyon kevés a *jang* energia, azaz a napsütés télen, természetes folyamatként a Víz elem erősödik, ahhoz viszont az érzelmek tartoznak.

A ma élő ember napi ritmusában nincs az évszakoknak megfelelő különbség, rohan nap

mint nap, nem tud lassítani.

Hiába sötétedik korábban, felkapcsoljuk a lámpákat, és megy az élet tovább.

Nem vesszük tudomásul, hogy a tél időszaka a befelé fordulásról, a dolgok átértékeléséről kellene hogy szóljon, amikor őszintén szembenézünk félelmeinkkel.

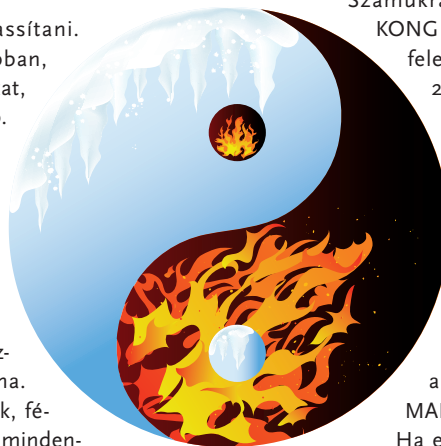
És tulajdonképpen itt kezdődik a valódi probléma.

Hiszen a feszültségeink, félelmeink aktív részesei minden napjainknak. Mivel minden ember más és más, a depressziót, hangulatingadozásokat, alvászavart sem lehet egy kalap alá venni. Meg kell néznünk a tüneteket, és belőlük szépen kiolvashatjuk, hogy az illető *jang* vagy *jin* típusú depresszióban szenved.

JANG ÉS JIN TÍPUSÚ DEPRESSZIÓ

A *jang* típusú depressziós ember jellemzői lehetnek: izgatottság, a felelősségvállalás hiánya (mindig hárit), szívritmuszavar, légzési nehézség, alvászavar, inzulin rezisztencia, lelkiismeret-furdalás.

Esetükben kiváló segítséget jelentenek a KOROLEN, a STIMARAL és a GYNEX cseppek. Itt érdemes figyelembe venni az alkati szerekhez való viszonyítást, és a Pentagram® ciklusban következő készítménnyel kezdeni a terápiát (például egy 1955-ös születésű ember alkati szere a REGALEN, neki a KOROLEN a következő szere, és az fogja hozni a valódi megoldást). Az adagolás napi 2-3 alkalommal 4-8 csepp.



A *jin* típusú depressziós ember jellemzői lehetnek: szomorúság, fásultság, melankólia, lelassultság, túlérzékenység, fáradékonyság, kedvetlenség, nem tudja kipihenni magát.

Számukra a REGALEN, a KING KONG és a GYNEX lehet a megfelelő segítség, adagolásuk 2-3x7-8 csepp.

Elegendhetetlen mindkét típusú depresszióban a lúgosítás, az enzimermelő szervek tehermentesítése, a bélflóra harmonizálása, tehát a cseppek mellé kívánkozik a zöld termékek valamelyike, a PROBIOSAN, a VITAFLOLIN és a VITAMARIN.

Ha ennek a szemléletnek az alkalmazásával végiggondoljuk, hogy nyáron miért érzik jobban magukat az ilyen állapotban lévő emberek, a válasz egyszerű: a visszahúzóást, önmagunk felé fordulást igénylő téli *jin* időszak helyett egy kifelé forduló, aktív időszakban erősebb a *jang* energia, s ilyenkor annyi inger ér minket, hogy nem kell törődnünk a bennünk fennálló feszültséggel. Többet vagyunk a szabadban, napozunk, így a bennünk élő létezésünket, örömet végre felhevíti a nyári nap tüze.

SZÁLLJUNK KI AZ „EGYSZER FENT, EGYSZER LENT” ÁLLAPOTBÓL

Ám a természet törvényei szerint ismét eljön majd a tél, tehát tegyük önmagunkért, és az okokat is kezeljük, ne csak a tüneteket. Sokszor fájdalmas a szembenézés a félelmeinkkel, ám ha már megláttuk őket, akkor el is tudjuk engedni. Amíg azonban csak „mumusként” és automatikusan irányítanak minket, mert nem tudjuk, hogy léteznek, addig nem vagyunk képesek kiszállni a körforgásból, az *egyszer fent, egyszer lent* állapotából. Ha megtanuljuk, hogy a figyelmünket azon dolgokra irányítsuk, melyekért már ma hálásak lehetünk, akkor – a napsütés mennyiségétől függetlenül – felszabadul az életörömünk, az életenergiánk. Több kedvünk lesz télen is a mozgáshoz, elégedettebbé válunk, s a mi változásunk környezetünkre, emberi kapcsolatainkra is hatni fog.

Tegyük hát magunkért, tanuljuk meg tisztelni és szeretni önmagunkat! Ehhez az első lépés a rendrakás a testi, érzelmi és gondolati szinteken. Ebben az ENERGY készítményei – bioinformációs spektrumukkal – nagy hatékonysággal támogatnak minket.

Mezei Tünde

ENERGY klubvezető, Veszprém

(Cikkünk szerzőjét előző számunk címlapján sikerült „átkeresztelnünk”, amiért Tünde és az olvasók elnézését kérjük – A szerk.)



Takács Mária blogjából

Immunbetegség: nem örök időkre szól

2013. november 20. A néni belépett az ajtón, és leült a székre. Kis táskáját maga elé fogta. Úgy nézett maga elé, mint aki az imént látott egy trükköt a bűvésztől, és maga sem hiszi el azt, ami a szeme előtt zajlott. Kis idő után megszólalt: „Nekem most valamit el kell mondanom!”



Már 22 éve vagyok immunbeteg, rendszeresen járok az immunológiára gondozásra. Bár azt meg kell mondanom, hogy a gyógyszereket nem szedem be. Amikor először felírták azt a nagy táskagyógyszert, akkor meg is mondtam a doktornőnek, hogy csak nem gondolják azt, hogy ezt én mind megeszem? Aztán ma be kellett mennem, mert elkészültek a véreredményeim, erre mindig sokat kell várni. Azt kérdezte tőlem az előbb a doktornő: „XY néni! Hát maga mit csinált magával?”

ÉN NEM CSINÁLTAM SEMMIT...

Először nem tudtam, mire gondol, aztán megmutatta a papíromat. Az az eltérés, ami mindig szokott lenni, most nem mutatkozott. „Mit csináltam volna, hát én nem csináltam semmit! Mit mondhattam volna a doktornőnek? Én addig nem mondom neki semmit, amíg magával nem beszéltem!”

Megnyugtattam a nénit, hogy nem történt semmi baj, és legközelebb, ha a doktornő érdeklődik, akkor mondja neki nyugodtan, hogy kipróbált egy alternatív terápiát egy természetgyógyász segítségével. Ez a válasz nagyon megnyugtatta, hiszen ad is valami magyarázatot, meg nem is. Ha a doktornőt az is érdekli, hogy mi volt ez a terápia, és ki ajánlotta, akkor nyugodtan meséljen neki a mi kis klubunkról és az ENERGY készítményekről.

Most azonban lássuk csak, hogyan is kezdődött ez a történet. Az immunbetegséget 1991-ben diagnosztizálták, amikor a néni rosszul lett, és kórházba került. Erős verejtékezés, dagadás/vizesedés és sápadtság jellemezte az akkori állapotát. Alapvetően szteroidos kezelést javasoltak az orvosok. Vérképe az Se C3 és C4-es faktornál mutatott eltérést. A gyógyszerek nagy részét önhatalmúlag nem szedte be, ennek ellenére az állapota tartható volt a 22 év alatt.

GYULLADÁS, FERTŐZÉS, PARAZITÁK

A nyár elején a lánya hozta el hozzám egy kórházi kezelést követően. Én akkor alapvetően a vastagbél, vékonybél, gyomor és pajzsmirigy területén éreztem gyulladást és fertőzést. A paraziták kiirtására LAPACHO teát és PERALGIN kapszulát kapott a néni. 37 napig szedtem vele este 2 szem PERALGIN-t, és kértem, hogy igyon napi 8 dl-t a teából.

A kúra után sajnos nem jött vissza hozzám, amiért kicsit meg is szidtam, de akkor a vérvétel

már megtörtént. Annak ellenére javult a vérkép, hogy én még utána is éreztem parazitaterhelést a szervezetben, és újabb kúrát írtam elő. Azóta is mondja a néni, hogy érzi, neki milyen jó ez a LAPACHO tea.

Sokan panaszkodnak a teákra, hogy nem tudják meginni, mert rossz az ízük, vagy nem tudnak ekkora mennyiséget elfogyasztani. Elkészítésük sem egyszerű, az adagolás meghatározása is talán kicsit bonyolult, nehezen tudjuk a testsúlykilogrammonkénti pár grammot kimérni, hiszen egy háztartás alapvetően nincs erre felkészülve. Pedig a teákkal lehet a legkíméletesebben visszafordítani a folyamatokat, s ez egy hosszán tartó vagy súlyos betegség esetén szükséges is.

Én először csak teáztatom a betegeket, főleg az időseket. Amit egy teával is meg lehet oldani, arra nem kell erősebb szer. Egyébként is nagyon magas a teák rezgésszáma, vagyis sokat tudnak emelni a beteg szervezetre jellemző, alacsony rezgésszámon, ezért igen viszonylagos, hogy mit tartunk erős készítménynek – és ebből a szempontból védelmembe veszem a teákat.

AZ ADAGOLÁS MINDIG SZEMÉLYRE SZABOTT

Szerencsére sok, igen hatásos tea kapható az ENERGY-nél, így mindig tudok választani valamit az adott problémához. Az adagolást is személyre szabottan határozom meg, nem grammban, hanem például úgy, hogy egy csapott kávéskanálnyit tegyen a vízbe. A kellemetlen ízhatás eredhet ugyanis túladagolásból vagy túlfőzésből. Előfordult már, hogy azért kerestek



meg, mert rosszul lettek a SMILAX teától. Émelygésre, hányingerre panaszkodtak, és arra, hogy szappanos az íze. Az 1 liter vízhez 1 evőkanálnyi fűvet tettek, pedig csak teáskanálnyi kell. Akkor is, ha ez kevésnek tűnik.

Ügyeljünk a tea pontos elkészítésére. Ha reggel nincs erre idő, akkor inkább este készítsük el a másnapi adagot.

Természetesen az immunbetegség mint kórkép többféle tünetegyüttessel is kialakulhat, és sokféle oka lehet. Az alkalmazott terápia mindig oki kezelés, tehát személyre szabott, így a fentieket senki ne tekintse általános receptnek.

Takács Mária
ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg
www.maraboszi.hu



A SOKOLDALÚ GYÖMBÉR

Felmelegít és elbánik a kórokozókkal

A gyömbér évelő növény, amelyet a jellegzetes illatú és ízű vastag, szerteágazó gyökértörzséért természetnek. Elsősorban fűszerként, azaz szárított formában, akár önmagában sós vagy édes ételekhez hozzáadva, akár valamilyen fűszerkeverék, például a curry részeként ismert. Mással összekeverhetetlen pikáns, csípős, szinte már égető íze és kellemesen édeskés, friss aromája van.



Eme ázsiai növény gyökerét nálunk frissen, szárítva, kandírozva, esetleg szirupban, mézben vagy édes-savanyú pikáns öntetekben eltéve árulják. Vethetünk azonban gyömbérsört, gyömbérbort és gyömbéres kávét is, valamint gyömbérral ízesített cukorkákat, rágógumikat, sőt olyan gyömbérral dúsított kozmetikai készítményeket is, amelyek fertőtlenítő hatásúak és serkentik a bőr vérellátását (samponok, krémek, fürdőolajok, tusfürdők). Gyömbérvonatot parfümökben és illatos gyertyákban is találunk.

A természetben a gyömbér szinte sehol nem fordul elő.

SZINTE MINDEN ÉTELHEZ JÓ

Mesterségesen termesztik elsősorban azokon a tropikus területeken, ahonnan származik, és ma már a világ szinte valamennyi háztartásában megtalálható. Őshazájában majdnem minden ételben felbukkan. Reszelve kiválóan illik halakhoz, szárnyasokhoz és bányához, de szusihoz is felszolgálják. A süteményeknek, desszerteknek és befőtteknek egzotikus illatot kölcsönöz.

A szárított, őrölt gyömbérnek enyhébb az íze, nem annyira csípős, égető, mint a frissnek. Gyömbérből naponta 1 grammnál többet nem javasolt fogyasztani, a friss gyömbérből legfeljebb 4 grammot vehetünk magunkhoz.

Eltenni úgy tudjuk, hogy meghámozva, légmentesen záródó edényben lefagyaszthatjuk.

TERMÉSZETES ORVOSSÁG

Lássuk, mi mindenre jó:

- elősegíti a nyáltermelést, megkönnyíti az emésztést, jól hat a fájó gyomorra, az utazás okozta rosszulletre, egyben nyugtat, csillapítja a fejfájást, segít megelőzni az influenza és a nátha kialakulását, lassítja egyes daganatos megbetegedések terjedését, mérsékli a terhességi rosszulleteket, émelygéseket;
- csökkenti a zsír és a vér koleszterinszintjét, a magas vérnyomást, erősíti a szervezet védekezőképességét, támogatja a zsíros ételek emésztését;
- felgyorsítja az anyagcserét, azaz segíti a fogyást;
- daganatellenes hatásai vannak;
- serkenti a szexuális vágyat, hozzájárul a potenciazavar gyógyulásához.

GYÖMBÉRES FÜSZERKEVERÉKEK

Alaposan keverjük össze az őrölt fűszereket.

Illatos, enyhén csípős keverékek leveshez, mártáshoz vagy akár rizshez, zöldségfélékhez, halakhoz:

4 kávéskanál kurkuma, 3,5 kávéskanál kömény, 3 kávéskanál őrölt gyömbér, 3 kávéskanál koriander, 1 kávéskanál feketebors, 0,5 kávéskanál sáfrány.

Enyhén édes keverék desszertekhez, zabkásához, tejberizshez, mézes tejhez vagy forró csokoládéhoz:

7,5 kávéskanál ceyloni fahéj, 3 kávéskanál őrölt narancshéj, 3 kávéskanál gyömbér, 1,5 kávéskanál vanília.

GYÖMBÉRES SÁRGARÉPA ITAL

Édeskés, frissítő, kissé csípős.

Hozzávalók: 200 g 1,5% zsírtartalmú natúr joghurt, 300 ml bio sárgarépalé, 8 g friss gyömbér, 2 kávéskanál akácméz vagy almamust, 1 kávéskanál citromlé, egy csipet só, bors.

Elkészítése: A joghurtot robotgép segítségével összekeverjük a sárgarépalével. A gyömbért meghámozzuk, felvágjuk és fokhagymanyomóban szétnyomjuk, majd a fokhagymanyomóból kifolyó tiszta gyömbérlét a mézzel és a citromlével együtt belekeverjük a sárgarépás joghurtba.

Robotgéppel az egészet összekeverjük, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

GYÖMBÉRTEA

Elkészítése: 1-3 kávéskanálnyi reszelt gyömbéret öntsünk le egy liter, forrásban levő vízzel. A gyömbéret 5-10 percig hagyjuk állni benne, majd távolítsuk el. A folyadékából kivett gyömbér további felhasználásra alkalmatlan. Miután a tea 60 °C hőmérsékletre hűlt, adjunk hozzá citrom- vagy narancslét, valamint mézet.

Tipp: a még intenzívebb íz kedvéért a gyömbér mellé tegyünk bele fahéjat és szegfűszeget.



GYÖMBÉRES, KÓKUSZOS SÁRGARÉPALEVES

Enyhe ízű, felmelegít és közben felfrissít.

Hozzávalók: 300 g sárgarépa, 150 g burgonya, 16 g friss gyömbér, 1 kávéskanál repceolaj, 600 ml zöldség-alaplé, 1 leveskanál méz, egy lime leve, 150 ml kókusztej, só, őrölt bors.

Elkészítése: A felhevített olajon kb. 2 percig pirítjuk a vékonyra vágott gyömbéret. Hozzáadjuk a felkockázott sárgarépát, és állandó kevergetés mellett kb. 2-3 percig pároljuk. Hozzáadjuk a mézet, majd felöntjük a zöldséglevessel, és beletesszük a felkockázott burgonyát. Még 10 percig főzzük, ezt követően botmixerrel pépesítjük, beleöntjük a kókusztejet és a lime levét, végül sózzuk, borsozzuk.

Tipp: Sárgarépa helyett használhatunk hokkaido tököt, a kókusztej helyett tejszínt. A levest szórjuk meg tökmaggal, és cseppentsünk rá néhány csepp tökmagolajat.

A friss gyömbéret kis adagokban egész évben használhatjuk. A gyömbértea megfázás vagy túlevés esetén igazi csodákra képes. Olyannyira „éles” az íze, hogy elbánik a belső hideggel, és kiűzi a belekből az összes ellenséges baktériumot. Az állandóan hideg talpú embereknek érdemes 1-2 hetes gyömbérekúrát végezniük.

Ilona Výtisková



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kúrti Gábor, kurti.gabor@energy.sk

Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.

www.energy.sk

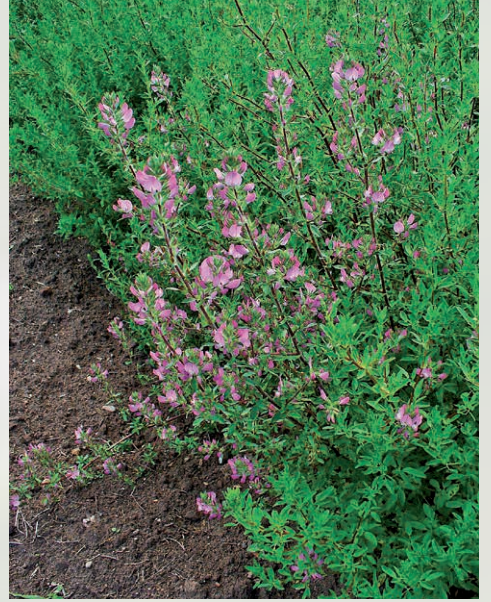
Nyomdai előkészítés és kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 15 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Tövises iglice

Tökéletes tavaszi támogatás

A tövises iglice (ekenyűg vagy gilicetövis, *Ononis spinosa* L.) már az ókorban is alkalmazott gyógynövény volt. A középkorban mágikus növényként vált ismertté, amelyet előszeretettel használtak boszorkányszertartások alkalmával, hűtlen asszonyok megbüntetésére. De az alkímiában is alkalmazták. A tövises iglice angol elnevezése – *Rest Harrow*, azaz nyugvó borona – sokkal inkább utal a növény gyógyító erejére.

CSAK A SZAMÁR TUDJA LELEGLelni

A tövises iglice őshazája Pakisztán, onnan terjedt át Észak-Afrikába, Európába, és eljutott Észak-Amerikába is. A meleget, a fényt, valamint a déli, füves legelőket, út menti szakaszok száraz, meszes talaját kedveli. A hegyek lábainál is rábukkanhatunk, még a Cseh Köztársaságban is.

A gyógyászati célra használt félcserjén tövisek találhatóak, amelyek a legelésző állatoktól védik a növényt. A növény latin elnevezése a görög *onos*, vagyis *számár* szóból származik, ugyanis ez az egyetlen állat, amely képes leleglenni a szűrés tövises iglicét.

Akár 1 m magasra is megnövő, a hüvelyesek rendjébe, pillangósvirágúak családjába tartozó, évelő félcserje. Hosszú és kemény főgyökere gyakran fás, csavarodott, többfejű. A gyökér 1-2 ujjnyi vastagságtól a karvastagságig is megerősödhet, különösen homokos talajokon. Gazdagon szerteágazó, enyvesen mirigyes, tövises szárából hármasan összetett alsó levelek fejlődnek. A felső levelek egyszerűek, 2-3 cm hosszúak. A levélkék lándzsa alakúak és fűrészesek. A hüvelyesekre oly jellemző lilás-rózsaszínes pillangós virágok kettesével-hármasával jelennek meg a rövid, tövises hajtásokban. A szerény virágzat júniustól nyár végéig folyamatosan szedhető. A növény termése kb. 1 cm nagyságú, szőrös hüvely, amelyben 1-3 göröngyös mag bújik meg.

VÉRTISZTÍTÓ, SEGÍTI A KIVÁLASZTÁST

Ritkán a tövises iglice virágzó, föld feletti részét is begyűjtik, de a legalkalmasabb hatóanyag (flavonoidok, glükozidok: ononin, ononid, onon

és onospin, triterpének, illóolajok stb.) az akár 2 cm vastagságot is elérő, többéves gyökérzetében és a gyöktörzsben található. A begyűjtésére alkalmas időszak többnyire az őszi (a vegetációs időszakot követően), esetleg a kora tavasz. A kiásott, megtisztított és felvágott gyökereket jól szellőző helyen, 50 °C hőmérséklet mellett kell megszáritani, a későbbiekben is folyamatosan ellenőrizve a minőségét (könnyen veszi fel a környezet nedvességét).

A virágokból készült főzetet régebben textíliák és gyapjú festésére használták. A középkorban, amikor éhínség szedte áldozatait, a növény fiatal, enyhén sózott hajtásai az emberek táplálását szolgálták.

TÁMOGATJA A REGENERÁLÓ KÚRÁT

A tövises iglicét a legrégebbi növénykalauzokban is a vér tisztítására szolgáló, sokoldalú gyógynövényként említik. Az ókori görögök és rómaiak (többek között) a tövises iglicéből készített főzettel csillapították a fogfájást. A gyökerek vizelethajtó hatása a legkülönbözőbb kiválasztási problémáknál nyújtott segítséget, így vesegyulladás, húgyúti gyulladás, vesekő, epekő, köszvény, ödéma, reuma, sőt kóros elhízás esetén is alkalmazták. Mindezt a modern orvostudomány is megerősítette, a tövises iglice ezért megtalálható a legtöbb urológiai és dietológiai teakeverékben.

Az iglice erős vizelethajtó hatásával segít továbbá a magas vérnyomással küszködőknek, támogatja az anyagcserét, a nyirokrendszer és a belső elválasztású mirigyek működését. Hosszabb távon alkalmazva javítja a bőr minő-

ségét, ezért használják krónikus bőrproblémák kezelésében, valamint a kozmetikai iparban is.

Kiválóan alkalmazható olyan gyógynövényekkel társítva, amelyek erősítik a hatásait. Ilyen például az édeskömény, az édesgyökér, a boróka, a medvehagyma és a mezei zsurló. Ráadásul mézzel együtt is kitűnő. A tövises iglicéből készült főzet borogatásként vagy fürdőadalékként (bőrre és aranyérré) ugyancsak jótékony hatású. Hosszú távú használat esetén érdemes az iglice kúránál minden harmadik hét után egy hét szünetet tartani, mert a káros anyagokkal együtt a szükséges ásványi anyagok is eltávoznak a szervezetből. A tövises iglicét éppen ezért állapotos és szoptató kismamáknak nem szabad használniuk.

A tavasz közeledtével ideje megkezdenuk a regeneráló kúrát, felébreszteni az anyagcserénket és megtisztítani szervezetünket a tél lerakódásaitól, a salakanyagoktól. A mozgás, a megfelelő étrend és a jókedv mellett ebben a tövises iglice is a segítségünkre lehet.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
Németh Imréné Éva

(Az *ENERGY* alaptermékei, a gyógynövény-koncentrátumok közül a *RENOL*-ban található meg a tövises iglice – A szerk.)

