

# vitae

2015/2

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

**Újabb sikeres év  
küszöbén**

Beszélgetés Marosi Zoltánnal

**Népi gyógymódok**

Németh Imréné Éva cikksorozata

**Mi mindenről beszél  
a bütyök?**

A hallux valgus titkai

## A TARTALOMBÓL

BESZÉLGETÉS MAROSI ZOLTÁNNAL

ÚJ SOROZATUNK: NÉPI GYÓGYMÓDOK

TERMÉKTAPASZTALATOK

KLUBPROGRAMOK

A BÜTYÖK TITKAI

BÖLCS TESTÜNK ÜZENETEI

SZÍNTERÁPIA SOROZATUNK

NETES TANÁCSOK

GYÓGYNÖVÉNYEINK: CIKLÁMEN

## JÁTÉK A FACEBOOKON



**Tudja Ön, hányadik születésnapját ünnepli idén az ENERGY Magyarország Kft?**

A válaszokat *üzenetként* küldjük el cégünk Facebook oldalán 2015. február 28-áig:

<https://hu-hu.facebook.com/energy.magyarország>

A helyes válaszadók között ENERGY termékeket sorsolunk ki.

Lájkolja Ön is Facebook oldalunkat, itt első kézből értesülhet a készítményeinkkel kapcsolatos hasznos információkról!

## VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

### Felelős szerkesztő:

Kürti Gábor, [kurti.gabor@energy.sk](mailto:kurti.gabor@energy.sk)

**Kiadja:** Hungary Energy Kft.,  
1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
[www.energy.sk](http://www.energy.sk)

### Tervezés, előkészítés:

Digitaltosh Stúdió

### Nyomdai kivitelezés:

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

**Megjelenik:** 13 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

## FEBRUÁRI AJÁNLATUNK

**A február igencsak igénybe veszi az ember szellemi és lelki teljesítőképességét. Elfáradtunk a hosszú tél után, nincs kedvünk semmihez, és ha mindemellett még a szél is feltámad, szinte széthasad a fejünk.**

Ezért ne is csodálkozzunk azon, hogy *Goethe* Az ifjú Werther szenvedései című művét is a februári időjárás ihlette. Mindezért a nedvesség, a hideg és a szél energiái felelnek, amelyek valóban rendkívül kimerítik az emberi szervezetet.

Lelki problémák, álmatlanság és fejfájás esetén nyugodtan rábízhatjuk magunkat a KOROLEN-re. A KOROLEN éppen azt a kis napsütést biztosítja a lelkünknek, amelyre oly kétségbeesetten vágyunk, és segít „túlélni” a tél utolsó heteit. Ám ebben az időszakban az egész testünkre gondolnunk kell. A nagy szélben sokat szenved a fülünk, és a hideg-meleg gyakori váltakozása sem tesz túl jól neki. Probléma esetén azonnal vegyük elő az AUDIRON-t, de ha tudjuk, hogy a fülünk érzékeny, megelőzőképpen is alkalmazzuk a

készítményt minden reggel és este. Ezzel megelőzhetjük a kellemetlen fájdalmat.

Ha kénytelenek vagyunk zsúfolt tömegközlekedési járműre szállni, egy percet se töltsünk otthonunktól távol a nélkül, hogy SPIRON-nal be ne fújnánk a sálunkat. Ez a spray segít megtisztítani a túlfűtött irodák vagy otthoni szobák levegőjét is, és nagyobb fenyegetettség idején megvéd a potenciális vírusoktól.

Ha mégis „bujkálna bennünk” valami baj, azonnal nyúljunk a GREPOFIT után, amely már számtalanszor bizonyította, milyen remek segítőtárs. Ráadásul ma már spray formájában is használhatjuk. Felettből jó szolgálatot tesz mind torokfájás, mind nátha esetén.

(Joa)



## OLCSÓBB LETT A HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS

Ha Ön interneten rendel, mostantól sokkal olcsóbban teheti meg ezt, mint korábban. Bármilyen összegű a rendelése, mindössze 990 Ft szállítási díjat kell fizetnie, szemben a korábbi 2000 Ft-tal. Ha megrendelésének értéke eléri a 40 000 Ft-ot, akkor a házhoz szállítás ingyenes.



## ISMÉT SZAVAZHAT AZ ÉV TERMÉSZETGYÓGYÁSZÁRA

A Natúrsziget portál ([www.natursziget.com](http://www.natursziget.com)) az idén is elindította *Az év természetgyógyásza* címért folyó versenyt. A tavalyi szavazáson kiváló eredményt értek el az ENERGY szakemberei. Reméljük, hogy idén is hasonló sikerre számíthatnak. Persze ehhez az Önök szavazataira is szükség van.

## BEMUTATJUK A BUDAPESTI 6. KLUB VEZETŐJÉT



Attila Attila neve sokak számára ismert, hiszen hosszú évek óta természetgyógyászként tevékenykedik Budapesten. Hónapokra előre tele van az előjegyzési naptárja; nevét, tevékenységét egymásnak ajánlják az elégedett páciensek.

Kisgyermek kora óta érdeklődött a természetes gyógymódok iránt. Nagyon sok időt töltött nagymamájával, akivel együtt gyűjtögette a teafüveket, gyógynövényeket. Az erdélyi faluban a nagymama igyekezett segíteni a természet kincseivel a hozzá fordulóknak. Attilára ez már gyermekkorában nagy hatást gyakorolt,

hiszen tanúja volt ezeknek a gyógyulásoknak. „Gyerekkoromban állatorvosnak készültem, de valószínűleg itt jött az ihlet számomra, mert láttam, hogy szinte mindenre van természetes megoldás, és milyen jó érzés másokon segíteni.”

Tanulmányai és első munkahelyei még más irányú tapasztalatokat kínáltak, ám egy közeli ismerős súlyos betegsége újra felébresztette

benne a küldetéstudatot. Masszázzsal és mozgásterápiával komoly segítséget tudott nyújtani egy barátja megbénult nagymamájának. „Ekkor már tudtam, hogy nem véletlenül sodorta az élet az utamba őt. Biztossá vált, hogy meg kell tanulnom, hogyan tudok segíteni másokon.”

Először fitoterápiával foglalkozott, később is rengeteget tanult és képezte magát. Amikor Magyarországra jött, sok próba és nehézség várta, de a küzdelem meghozta gyümölcsét. Hosszasan foglalkozott masszázsterápiával, majd az áttörést az jelentette számára, amikor

megvásárolta azt a biofizikai készüléket, amellyel még hatékonyabban tudott segíteni az egyre nagyobb számban hozzá fordulóknak. Elégedett páciensei száma ma már jóval túl van a háromezren.

Hamar ráébredt, hogy a legtöbbet akkor tudja tenni, ha magára számít és önmaga vállalja a felelősséget. Hangsúlyozza, hogy ő csak irányt mutat, de a gyógyuláshoz mindenkinek magának szükséges meghoznia a döntését és felelősséggel tenni is érte.

Amikor az ENERGY termékekkel megismerkedett, érezte, hogy a készítmények tisztasága és energiája belesimul abba az irányba, amit gyerekkora óta vonzónak érez.

Feleségét is a gyógyító tevékenysége során ismerte meg. Ma már két tüneményes gyermek is gazdagítja életüket.

Attila Attila azt vallja, hogy az a harmónia és nyugalom, ami körülveszi, nem a véletlen műve. Önismeretéért és egészségéért sokat tett, időt, energiát fordított rá, és erre ösztönzi a hozzá fordulókat is.

A budapesti 6. Energy Klub vezetőjeként bemutatkozó előadása február 19-én, csütörtökön lesz. *A további részleteket l. magazinunk 12. oldalán.*



## VIDÁM ÉVBÚCSÚZTATÓ

**A szokásokhoz híven tavaly is vidáman búcsúztatta az ENERGY az eltelt esztendőt. A budapesti Hotel Benczúrban december 6-án tartott rendezvényen részt vettek a klubvezetők, a vezető szaktanácsadók és szakoktatók, természetesen családtagjaikkal együtt.**



Forralt bor, puncs és külön csemegeként sült gesztenye várta az érkezőket. Marosi Zoltán ügyvezető igazgató üdvözölte a megjelenteket. Megköszönte a munkájukat és átadta a 2014. év legjobb teljesítményt nyújtott ENERGY klubjainak jutalmát. A legeredményesebb klub, mint már évek óta, ezúttal is a debreceni volt, a Kovács házaspár vezetésével. A második helyen a kalocsai klub végzett (vezetője Hargitainé Mónika), míg a harmadik helyet a Ficzer János irányításával működő kazincbarcikai klub szerezte meg.

A remek svédasztalos vacsorát követően interaktív karaoke szórakoztatta a vidám társaságot.



## INTERJÚ MAROSI ZOLTÁN ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓVAL A TUDATOS FEJLŐDÉS MÉRFÖLDKÖVEI

VISSZATÉRVE MAGAZINUNK TÖBBÉVES HAGYOMÁNYAIHOZ, AZ ÚJ ESZTENDŐ KEZDETÉN BESZÉLGETÉSRE INVITÁLTUK AZ ENERGY MAGYARORSZÁGI LEÁNYVÁLLALATÁNAK ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓJÁT. ARRA KÉRTÜK, VONJA MEG AZ ELMÚLT ÉV MÉRLEGÉT ÉS VÁZOLJA, HOGY MILYEN FEJLESZTÉSEKET TERVEZ A CÉG 2015-BEN. MAROSI ZOLTÁNNAL A VITAE MAGAZIN SZERKESZTŐJE, KÜRTI GÁBOR BESZÉLGETETT.

**Ha egy mondatban, egy kifejezésben vagy egy szóban kellene összefoglalni, hogy mi jellemezte az ENERGY magyarországi leányvállalata szempontjából a 2014. évet, mi lenne az?**

Egyetlen szót használva: a *tudatosság* jellemezte a 2014. évünket. Tudatosan készültünk fel a sikeres projektekre, tudatosan alkalmazkodtunk a magyarországi helyzethez mind az étrend-kiegészítők piacán, mind a táplálkozási szokásokkal kapcsolatban, és tudatosan, előre készültünk fel még 2013-ban a 2014-es évre.

**Az ENERGY magyarországi leányvállalatának tehát sikerült kiküszöbölnie a rengeteg váratlan, előre nem látható hazai és világpiaci esemény hatását?**

A tudatosság igen lényeges a saját életünkben is. Rendkívül fontos, hogy valaki jelen legyen, pontosan élje az életét és előre tervezzen. Egy cég szempontjából még fontosabb, hiszen itt több száz ember mindennapi megélhetése függ attól, hogy milyen döntést hozunk. Másodsorban ez nemcsak a munkánk – az életünk is. Is-

merjük jól a piacot, a táplálkozási szokásainkat, az ebből adódó hiányosságokat, nehézségeket. Nagyon jól tudjuk, milyen hiányokat pótolnak, hogyan és mi mindenre hatnak az ENERGY termékei. Ezek a tervezhető elemek. Nyilván vannak nem tervezhetőek is, de úgy gondolom, hogy az említettek mellett az ENERGY remekül felkészült, rendkívül magas színvonalon dolgozó szaktanácsadói, szakoktatói csapata is hozzásegített a 2014-ben elért piaci sikerekhez. Be kell azonban vallanom, hogy kellemes csalódás is ért. Mert mi egy kicsit pesszimistábbak voltunk, ám a vártnál nagyobb sikereink voltak.

**Kiegészíteném a sikerek listáját mint fogyasztó, illetve vásárló: ide sorolom, hogy nem történt áremelés 2014-ben.**

Igen, ez így van. Most, az év elején úgy tervezzük, hogy ha drasztikus külső hatások nem következnek be, akkor továbbra sem szeretnénk hozzányúlni az árakhoz. Inkább köszönetet mondunk a vásárlóinknak és mindazoknak, akik az ENERGY termékek mellett tették le a voksukat.

**Mit jelentenek az eredmények a számok nyelvén?**

Büszkén mondhatom, hogy az előző évhez képest 15%-kal nőtt a cég forgalma. A gyarapodás a klubtagsági létszám-ban is észrevehető. Igen sokan választják a termékeinket, elsősorban az ár-érték arányuk és a rendkívüli hatékonyságuk miatt. A legtöbb ember számára nagyon fontos, hogy tiszta, természetes alapanyagokból, valamint bioinformációkkal gazdagítva készülnek a termékeink. Továbbra is azt mondhatjuk, hogy a mi termékcsaládunk egyedülálló, talán merészen még azt is, hogy az egész világon. Mindenesetre nehezen található hasonló összetételű, hasonló hatásmechanizmusú másik termékcsalád, amely ilyen komplex minőséget nyújt, ráadásul ennyire kedvező árban. Minden túlzás nélkül kijelenthetem, akár 15 év távlatában is, hogy Magyarországon biztosan az étrend-kiegészítők csúcsát képezik az ENERGY készítményei. Mögöttük kiváló infrastruktúra, országos egészségnevelő, felvilágosító rendszer áll, aminek a megteremtésén sokat dol-

goztunk. Folyamatosan törekszünk arra, hogy ezt a holisztikus szemléletet integráljuk a természetes gyógymódokba, ez a nagy misszióink.

**Igen, ha valami minőségben a legjobb, akkor nem kell különösebb meggyőző erő ahhoz, hogy elfogadjassuk az emberekkel, amire szükségük van. Hát még ha a döntés előtt gyorsan kiszámolják, hogy a napi, heti vagy havi adag mennyibe kerül nekik.**

Azt tapasztalom, hogy Magyarországon egyre tudatosabbá válnak a vásárlók. Emellett a vásárlók többsége – mielőtt megismerné az árakat – úgy gondolja, hogy ezek a termékek jóval drágábbak.

**Ha ki kellene emelni a tavalyi év konkrét csomópontjait, azt, hogy mi-ben volt változás, újdonság, továbblépés, mi mindent érdemes megemlíteni?**

Elsősorban az új készítményeket. Közöttük egy koncentrátum volt, az ANNONA. Mivel nem minden évben rukkol ki az ENERGY egy új koncentrátummal, ennek a megjelenését bátran tarthatjuk mérföldkőnek. Ráadásul rendkívül hatékony termékről van szó, amely a konkurensekhez képest sokkal nagyobb koncentrációban tartalmazza a hatóanyagokat, így messze megelőzi az összes többi annonát a piacon.

**A hatékonyság lehetett a fő szempont a PROBIOSAN INOVUM kifejlesztésekor is.**

Valóban, hiszen ebben a készítményben magasabb a hatóanyag-tartalom, a barátságos baktériumok számát tekintve. Megemlítem még a BARLEY dzsuszt, egyfajta plusz termékfejlesztésként, amely ízletesebb az elődjénél, továbbá a GREPOFIT DROPS-ot, amely gyors hatású, tehát akut esetekben kiváló. A gyógyteáink száma is gyarapodott 2014-ben.

**Számos új kiadvány jelent meg, és egy új projekt is elindult tavaly.**

Kiadványaink többek között azt a célt is szolgálják, hogy elősegítsék a holisztikus szemlélet integrálását a gyógyászatba. Ebben az összefüggésben értelmezhetjük *A füvesanyó tanácsai A-tól Z-ig* című füzetünket, amely hiánypótló kiadvány, és sok pozitív visszajelzést kaptunk róla. A *gyógyteákkal* kapcsolatos magas színvonalú kiadványunkért, szerkesztői és lektori munkájáért külön elismerés illeti fitotera-

peuta szakértőnket, egyben az ENERGY Belváros Klub vezetőjét, *Németh Imréné Évát*. Cégünk fontos fejlesztéseként tartjuk számon az internetes YouTube videocsatornánkat, itt szakmai konferenciák előadásait lehet megtekinteni, meghallgatni – otthonról, kényelmesen.

A legjelentősebb újdonságunk az ENERGY a sportban projekt, amelynek révén az eddigiektől eltérő irányban szélesítjük a piacunkat. Itt nem csupán az egészségmegőrzés a cél, hanem fókuszba került a mentális és fizikális teljesítőképesség növelése, illetve a gyorsabb regenerálódás az amatőr és a profi sportolók számára. Már korábban is megtapasztaltuk, hogy készítményeink milyen hatékonyan tudnak segíteni az amatőr és profi sportban egyaránt. Sportolóink folyamatosan keresik az ét-



rend-kiegészítés lehetőségeit, és rendkívül jó tapasztalatokat szereztek mindenütt, ahol csak a készítményeink megjelentek. Megemlíthetem például a futókat, a triatlonosokat vagy a teniszt és a karatét is. Termékeink azonnal közkedvelté váltak, megbizonyították hatékonyságukat. Az egyik fiatal sportoló, aki Hawaiiin az Iron Man világbajnokságon a saját kategóriájában második helyezést ért el, úgy nyilatkozott, hogy a KING KONG termékünknek jelentős szerepe volt a jó eredményében. Azt mondta, hogy nélküle ezt a sikert nem érte volna el.

A siker fontos tényezője, hogy termékeink nemzetközi antidopping szempontból is helyt álltak. Laboratóriumi vizsgálatok és tanúsítványok bizonyítják, hogy készítményeink nem tartalmaznak semmilyen tiltott anyagot, olyan összetevőt, amely káros volna az élsportban. A sport projekttel kapcsolatban egyébként létrehoztunk egy új weboldalt is, külön szaktanácsadóval: [www.energysport.hu](http://www.energysport.hu).

**Mondhatjuk, hogy ez a projekt a nemzetközi ENERGY hálózatban is újdonság?**

Valóban, ilyen máshol nincs, ez teljesen egyedi, magyar fejlesztés, saját kezdeményezés, amit nagy örömmel fogadtak Csehországban, az anyacégnél, és szeretnék másolni ezt a projektet.

**Az imént szóba került a sport weboldal. És mit mondhatunk a fő oldalunkról, az ENERGY honlapjáról? Megújul-e az idén? Ezt már sokan régóta várják.**

Igen, örömmel jelenthetem, hogy megújul. Hozzá kell tennem, hogy ez igen nagy munka, hiszen az ENERGY weboldal mögötti adatbázis óriási; több tízezer oldalt tesz ki. Emiatt nemcsak arculati fejlesztést szükséges végrehajtani, hanem teljesen új weboldalt kell programozni és

*Már korábban is megtapasztaltuk, hogy készítményeink milyen hatékonyan tudnak segíteni az amatőr és profi sportban egyaránt.*



## ...jubileumi évünk van, működésünk 15 éves évfordulóját ünnepeljük...

elkészíteni. Az biztos, hogy szeretnénk valami nagyon szépet és könnyen használhatót létrehozni.

**Látjuk, hogy a kommunikációban, a marketingben folyamatos a megújulás. Ennek legfrissebb példája a Vitae magazin szebb külseje. Milyenek a visszajelzések?**

Minden cég életében rendkívül fontos egy saját magazin. Itt nemcsak cikkeket közlünk, hanem saját magunkról is alkotunk egy képet, és bemutatjuk, hogy milyen szinten, milyen színvonalon szeretnénk dolgozni. Ennek alapján is megítélik a céget és bennünket is. A Vitae magazin eddig is nagyon sikeres volt, mégis fontosnak tartottuk a kicsit magazinosabb külsőt, amely talán megkönnyíti, hogy azok is beleolvassanak, akik sohasem hallottak rólunk. A visszajelzések mind nemzetközi, mind hazai szinten rendkívül jók – a klubvezetők és a klubtagok részéről egyaránt. Tehát jó úton járunk, ezt a magazinosabb külsőt fogjuk továbbvinni.

**Térjünk vissza a fejlődés csomópontjaihoz, illetve a bevezetőben említett tudatossághoz.**

Több területen is felkészültünk már a fejlesztésekre. Az eddig említettek mellett mérföldkőnek tekintem az ENERGY szakmai bázisát. Ezért tovább fogjuk vinni és regionálisan, több szinten fogjuk végezni egyfajta vizsgáztatási rendszerben azt a fajta tanácsadói képzési programot, amit korábban Mezei Tündének köszönhetően elindítottunk az ENERGY-ben. Országos programról van szó. További fejlesztés lesz, hogy kiváló szakemberekből létrehozzuk a – csehországihoz hasonló –

ENERGY szaktanácsot Magyarországon. A szaktanács dolga lesz, hogy felügyelje a tanácsadói képzési programot, a szaktanácsadói és a szakoktatói tevékenységet is, valamint ajánlásokat fogalmazzon meg. Szorosan együtt fog működni a szakorvosokkal és a házi orvosokkal is, így tehát kéz a kézben járhat majd a nyugati és a keleti orvoslás.

**Hogyan értékelhetők a szakmai konferenciák?**

Az ENERGY évenként tartott szakmai konferenciája eddig is fontos esemény volt a cég életében. Évről évre tapasztaljuk, hogy ez a rendezvényünk rendkívül népszerű, és leginkább szakemberek látogatják, nem pedig fogyasztók. Jók a visszajelzések, hiszen érdemi információkat adunk. A szakmai konferenciáknak az a célja, hogy bemutassák az új fejlesztéseket, a készítmények hatásmechanizmusát. Egyúttal a résztvevők egyfajta felvilágosítást is kapnak arról, mennyire széleskörűen használhatják a készítményeinket. Tehát a konferenciák továbbra is a szakoktatói, tanácsadói képzési rendszer fontos pillérét jelentik.

**Lesznek-e további új termékek?**

A fejlesztés természetesen nem áll meg az ENERGY-ben. Az első ilyen nagyobb horderejű változással már találkozhattak a klubtagok, mégpedig a decemberben piacra került, megújult fogkrémeknél. Nem csupán a csomagolá-

suk vált tetszetősebbé, hanem a beltartalmuk is módosult. A tervezett további új termékek elsősorban a kozmetikai családot fogják erősíteni, de lesznek belsőleg használható – a Pentagram® termékcsaládhoz kapcsolódó – készítményeink is. A részletek egyelőre maradjanak titokban, hadd legyen a tarsolyunkban valami meglepetés...

**A klubok számában várható-e változás?**

Talán néhány városban még szükség lenne további klubokra, de úgy gondolom, hogy elég jó a lefedettségünk, hiszen jelenleg 24 képviselőtünk, klubunk működik a megyeszékhelyeken, és további 108 viszonteladói ponton érhető el a termékeink Magyarországon. Emellett nagyon egyszerűen rendelhetnek interneten is azok, akik már ismerik a készítményeinket. Jó hír a vásárlóknak, hogy februártól olcsóbbá tettük az internetes rendelést.

**Mi lehetne a beszélgetésünk zárszava? Mit üzen az ENERGY magyarországi leányvállalatának vezetője a klubtagoknak itt, a Vitae-ben?**

2015 nagyon fontos év lesz számunkra, és nemcsak az új projektek miatt. Idén egyben jubileumi évünk van, mert működésünk 15 éves évfordulóját ünnepeljük, miközben a csehországi anyagcég a 20 éves jubileumára készül. Jó abban a tudatban dolgozni, hogy a világon a mai napig egyedülálló termékcsaládunk van. Nagyon jó ár-érték arányt értünk el, kiváló szakmai alapokkal büszkélkedhetünk, sikeresen teljesítjük a misszióinkat, és egységes csapatot alkotunk.

Külön köszönöm a klubvezetőknek, hogy ennyire elhivatottan végzik a munkájukat, hiszen ők is tudják, hogy jó úton járunk és jól haladunk. Továbbra is mindent megteszünk, hogy misszióinkat be tudjuk teljesíteni. Csak azt mondhatom, hogy szívből gratulálok minden kollégának, szakoktatónak és szakvezetőnek az eddig elért sikerekhez. Az idei jubileumi évben mindezt szeretnénk méltó módon megünnepelni. Számíthatnak majd meglepetés akciókra és egyéb örömteli fejleményekre is.



## SMILAX: KIVÁLÓ AZ ÍZÜLETEKRE

Mivel egyszerűen leküzdhetetlen vágyat érek, hogy azonnal megosszam környezetemmel, ha valami olyasmire bukkanok, ami jótékonyan hat az egészségre, nem meglepő, hogy a legtöbb barátom ismeri az ENERGY készítményeit, sőt lelkes fogyasztói is a termékeknek, és olykor-olykor ők is eldicsekednek egy-egy kiváló eredménnyel.

Most egy ilyen tapasztalatot szeretnék megosztani Önökkel. *Strachotová* asszonynak, az ostravai ENERGY Klub egyik tanácsadójának köszönhetően tavaly karácsonykor sikerült megismerkednünk a SMILAX teával. *Strachotová* asszony egyszerűen szenzációs, minden alkalommal nagyon jól beszélgetünk, és soha nem mulasztja el, hogy azonnal tájékoztasson a „legforróbb” újdonságokról.

Tavaly karácsonykor éppen akkor toppantunk be a klubba, amikor a jelenlévők a SMILAX teát kóstoltgatták. Személy szerint megállapítottam, hogy remek az illata, de be kell vallanom, hogy az én esetemben a GREEN TEA – GABA viszi a pálmát. :-)

A barátnőm viszont azóta a SMILAX-ra esküszik, mivel aktív röplabdásként térdműtét fenyegette, nagyon fájtak az ízületei, és a teát kipróbálva csakis pozitív tapasztalatokat szerzett. Egy idő után ismét kért, hogy azonnal szerezzek be neki még több adagot ebből a csodából, mert nem csupán regenerálódtak az ízületei, hanem a bőre is gyönyörűen kitisztult, ráadásul ezzel az eredménnyel nem is számolt előre. Mint mondta, azonnal kell neki a SMILAX, hogy mindennap iszogathassa a teát, hiszen rendszeres fogyasztásával az energiája is megsokszorozódott.

**Renáta Pekařová**  
Ostrava

## OLYAN VOLT AZ EGÉSZ, MINT VALAMI VARÁZSLAT

Szeretnénk megosztani az olvasókkal közvetett tapasztalatunkat, amelyet nem is olyan régen szerztünk. Családunkban a nagypapa már elmúlt 60 éves, de a mai napig nagyon aktív, és lelkes kerékpáros. Egyetlen egy alkalmat sem szalaszt el, amikor felülhet a biciklire.

Nemrég ismét nyeregbe pattant, hogy találkozzon a barátaival. Kerékpárja tökéletes állapotban volt, nagypapa felszerelte magát a kobakkal is, de tudják, hogy van, ha valaminek meg kell történnie, az meg is történik, legyünk bármilyen felkészültek is. És a túrája ezúttal igencsak szerencsétlenül végződött. A lánc beakadt, nagypapa pedig a földön végezte. Mivel acélos úriember, egyedül felállt, megrázta magát és nyugodtan hazabiciklizett.

Estére azonban elkezdett fájni a kulcsontja, és felmerült a gyanú, hogy el is tört. A röntgen után már biztosak voltunk ebben, és a doktornő azon gondolkodott, elküldje-e a nagypapát a műtőbe, vagy csak rögzítse a vállát. Ekkor érkezett el az a pillanat, hogy úgy döntöttem: bemutatom neki az ENERGY készítményeit.

Választásom egyértelműen a KING KONG és a SKELETIN kombinációjára esett. Nagypapáról nem mondhatnám, hogy kedvelné az alternatív orvoslást, de ezúttal nem ellenkezett, és mindent úgy szedett, ahogyan javasoltam neki. És hogy mi lett a történet vége? A következő látogatásunk alkalmával a doktornő a sebészetten azt kérdezte: hogyan lehetséges, hogy egy csont, amely felnőtt ember esetében 4-6 hét alatt forr össze, nagypapánál 3 hét leforgása alatt összeforrt?

A választ talán a mai napig kutatja, de mi jól tudjuk, hogy mindennek megvan a maga értelme. A nagypapa egészséges, ráadásul a saját bőrén tapasztalta meg az ENERGY készítmények varázslatos erejét.

**Pavel Zítek**  
Plzeň

AZ ENERGY ÉS A NÉPGYÓGYÁSZAT (1.)

## TÁMOGASSUK A VESÉT ÉS A HÚGYHÓLYAGOT

AKÁRCSAK A RÉGI IDŐKBEN, MA IS LÉTEZNEK OLYAN PANASZOK, AMELYEK NAPONTA ELŐFORDULNAK, RONTVA AZ ÉLETMINŐSÉGÜNKET, DE MEGOLDÁSUK ORVOSI SEGÍTSÉGET NEM IGÉNYEL. AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATA MELLETT A NÉPI GYÓGYMÓDOK ŐSI TAPASZTALATA ADHAT ALTERNATÍVÁT. CIKKSOROZATUNKKAL AZ ELIGAZODÁSHOZ SZERETNÉNK SEGÍTSÉGET NYÚJTANI AZ ENERGY FELHASZNÁLÓK NÉPES TÁBORÁNAK.



NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub

**A** hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint a téli hónapokban a *húgyhólyag* és a *vese* megerősítése a legfontosabb feladat egészségünk védelmében. Az ebben az időszakban végzett RENOL-kúra a húgyhólyag és a veseműködési zavarait is megelőzheti. Ilyen zavar megnyilvánulása lehet többek között a csípő és a nyaki gerinc környéki fájdalom és izommerevség, de jelentkezhet hallászavarok formájában vagy vizelési nehézségekkel, izületi fájdalmakkal.

*Amit a hideg idézett elő, azt a melegnek kell megszüntetnie.*

A népgyógyászatban elsősorban konyhasós, forró lábfürdővel, belsőleg melegítő hatású teákkal ellensúlyozták a hideg által okozott panaszokat. Aki átfázva, átázva érkezik haza, azzal egy forró sós, gyógynövényes fürdő (ülőfürdő, lábfürdő) és egy pohár meleg tea elfogyasztása csodákat tud tenni.

*„.... családjunkba, ha valaki fel vót fázva, sőt melegített édesanyánk, vászonzacsókóba rakta és arra ültetett. Ezt többször es megmelegítette..... Erőst jól tett, ha reáfeküdtünk és a derekunk alá es tettük.”*

(Ezt az idézetet és a későbbiek is a Gyimes-völgyi népi gyógyászat gyűjtéseiből vettem.)

### KONYHASÓS, GYÓGNÖVÉNYES ÜLŐFÜRDŐ

1 kg sót (tisza sót) tegyünk egy kád meleg vízbe, a víz hőfoka a fürdő folyamán legalább 37-38 fokos legyen, kb. 20-25 percig tartson. (Magas vérnyomás esetén 5 percre szükséges csökkenteni a fürdőzés időtartamát.) Fokozhatjuk a hatást a BIOTERMAL fürdőszó hozzáadásával.

A fürdözést követően használjuk az ENERGY krémjeit, elsősorban az





## RENOL

*A téli hónapokban végzett RENOL-kúra a húgyhólyag és a vese működési zavarait is megelőzheti.*

**Elkészítés:** A felsorolt gyógynövények egyikéből vagy keverékéből 5-10 evőkanál teafüvet 1,5 liter vízben megfőzünk, ezt leszűrve egy kád vízbe öntjük és ülőfürdőt veszünk. a konyhasós ülőfürdőhöz hasonló módon.

### MEGHŰLÉS, HURUT

Az év első két hónapja egyben a meghűlések, megfázások, hurutos megbetegedések időszaka is. Az ENERGY készítményei közül a GREPOFIT spray, a GREPOFIT cseppek és a GREPOFIT kapszula gyorsan és hatékonyan segít. Azt azonban tartjuk szem előtt, hogy szervezetünk ilyenkor meghálálja a gondoskodást. A nagy folyadékigény miatt a gyógyteák fogyasztását részesítsük előnyben. Első helyen szerepel az izzasztást kiváltó, lázat csillapító tea, amelyet fekete bodza virág, hársvirág, kamillavirág és kaporlevél azonos arányú keverékéből állítsuk össze.

**Elkészítése:** 1 csapott evőkanál teakeveréket 2 dl vízzel leforrázunk, majd 15 percig lefedve áztatjuk. Ezután leszűrjük és hárs-, akác- vagy fenyőmézzel, kevés citrommal ízesíthetjük.

A teát melegen, kortyolgatva, jól betakarozva, az ágy melegében fogyasztjuk el, így megindul az izzadás, mely a betegséget „megtöri”, elősegítve a felépülést, melyet az ENERGY készítményei a továbbiakban maradéktalanul támogatnak.

A *hurutoldás lehetőségeit* az orvosi zsálya főzete és méz hozzáadása biztosítja, de a lándzsás útifű kiváló hatásait is felhasználhatjuk.

**Elkészítése:** 2,5 dl ásványvízben 5 percig nyílt lángon főzzünk 5 evőkanál lándzsás útifüvet, folyamatos kevergetés mellett, majd szűrjük le. 5 evőkanál cukrot karamellizáljunk, majd öntsük fel a leszűrűt útifű főzettel, várjuk meg, amíg a karamell

lassan feloldódik, aztán még 2 evőkanál hársmézet tegyünk hozzá a keverékhez. Kiváló hurutoldó szirupot kapunk, amelyet naponta 4 evőkanállal fogyaszthatunk, gyermekek esetében 4 kávéskanállal.

A torok, a mellkas és a tüdő területének DROSERIN krémmel történő bemasszírozása biztosítja a hurut felszakadását, ez gyermekek esetében különösen gyors és hatékony.

A *torokfájás* az egyik leggyakoribb panasz. A kezdetén reszelt, akácmézes alma elfogyasztása akár teljesen megszüntetheti a panaszokat. A zsályalevél főzete gargarizálással alkalmazva hatásos. A jó pillanatban kínált mézes hársfatea a kisgyerekek esetében is eredményt hozhat.

*„Télen, ha fáj a torkunk és köhögtünk, édesanyánk száraz dió hijából főzött teját. Mézvel édesítette, melegen ittuk, gargarizáltunk es vele s hamar elállt a torokfájásunk.”*

A GREPOFIT spray jótékonyan támogatja a gyulladás felszámolását, a DROSERIN krémet külsőleg a torokra kenve pedig további segítséget kaphatunk. Éjszakára kössük be meleg, puha ruhadarabbal a torkunkat.

Amikor azt halljuk, a reklámokban, hogy „...nincs idő a fejfájásra stb.” gondoljunk arra, hogy a fellépő gyengeségek, betegségek nem véletlenül teszik próbára erőnket. Nekünk, „ENERGY családtagoknak” legyen időnk arra, hogy felerősítsük magunkat, szeretettel és támogatással átadva önmagunkat a teljes felépülés folyamatának. Vegyük igénybe mind a modern és tudományos igénnyel kialakított ENERGY szereket, mind pedig a népi gyógyászat bevált, szeretettel kínált lehetőségeit saját egészségünk és családunk egészségéért védelmében.

*(Folytatjuk)*

ARTRIN-t, a hólyag és a vese területére bemasszírozva.

Aki felfázásra hajlamos, annak a petrezselyem erős főzetében (levélzet és gyökér) történő ülőfürdőzés használható. A fürdőt követően a leszűrűt, még meleg petrezselyemfőzetből vászonkendőbe csavart pakolást tehetünk a hólyag területére, majd melegen takarozunk be és pihenünk.

Ülőfürdő és borogatás céljára a kakukkfű, a mentafélék, a levendulavirág, az orvosi székfű (kamilla), az orvosi zsálya, az édeskömény, ánizs, cickafarkfű, mezei zsurló a legalkalmasabbak.



A kép illusztráció

## 13 KILÓT FOGYTAM A SPIRULINÁVAL

Két évvel ezelőtt ismerkedtem meg az ENERGY újságjával, és olvastam a termékeikről. Mivel sok problémám van az egészségemmel, számos készítmény felkeltette az érdeklődésemet.

Refluxom miatt sokat kínlódom a gyomrommal, a pajzsmirigyem sem működik rendesen, ezért súlyproblémával is küzdök. Sokat diétáztam, koplaltam, de nem sikerült lefogynom. 2014 októberében rendeltem meg és kezdtem fogyasztani a SPIRULINA BARLEY tablettákat, remélve, hogy segítenek a fogyásban, és a gyomorpanaszaimat is enyhítik.

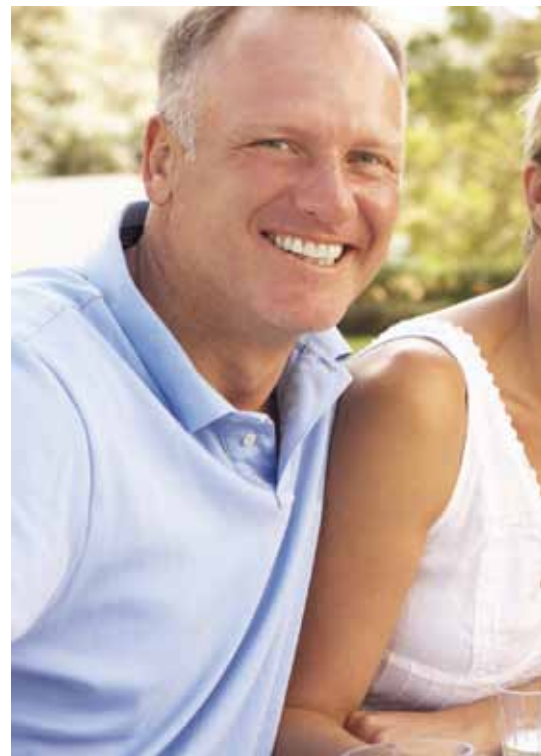
Élettársam cukorbeteg, ezért az első megrendelt alga + zöldség készítményt megfelezttem vele. Azt vettük észre, hogy minden mé-

résnél csökkent a vércukorszintje. Ez azt jelenti, hogy napi szinten 2-3 egységgel kevesebb lett a cukra.

Most már a második dobozzal szedjük a SPIRULINA BARLEY tablettákat, és – ha hiszik, ha nem – 13 kg-mal lettem könnyebb! Igaz, nagyon odafigyelek a szénhidrát mennyiségére, és próbálok sok zöldséget, gyümölcsöt enni. A gyomorpanaszaim enyhültek, többé nincs szükségem gyógyszerre. :-)

Már ajánlottam a készítményt a családban másnak is, és náluk is bevált. Továbbra is szedni fogjuk, és remélem, segíteni fog kitűzött célom, vagyis a további fogyás elérésében.

**Koncz Istvánné**  
Vác



## MÁR SEMMIM NEM FÁJ!

Sok éven át szenvedtem a gyomorfájdalmaim és az őket követő köhögőrohamaim miatt. Számtalan vizsgálatot megjártam, kipróbáltam sokféle gyógyszert, sőt kórházban is kivizsgáltak. Végül gyomor- és nyelőcsőgyulladást diagnosztizáltak nálam.



## IRRITÁBILIS VASTAGBÉL? REGALEN!

Szeretném megosztani Önökkel a REGALEN-nel szerzett pozitív tapasztalataimat, mert ez a készítmény segített megoldani az irritábilis vastagbéllel kapcsolatos problémámat. Bár ez a tünetegyüttes a statisztikák szerint elsősorban a hölgyeket sújtja, nem én vagyok az egyetlen férfi, akinek ez gondot okozott.

Problémám több hónapja fennállt, amikor már annyira kezdte korlátozni a mindennapi életemet, hogy nem voltam képes

annyi zöldséget megenni, mint korábban. Zöldség és gyümölcs fogyasztása után, még ha rostosak voltak is, elviselhetetlenül fájt a hasam. Ezért a fájdalmat igyekeztem úgy elkerülni, hogy zöldséget már egyáltalán nem ettem, és gyümölcsöt is csak néha.

Az egyetlen, amit képes voltam a zöldfélékből megenni, a levétől megfosztott zöldség volt. Mivel szinte semmilyen mennyiségben nem tudtam minőségi rostanyagot a szervezetembe juttatni, kénytelen voltam azt máshonnan pótolni. Több natúr rizst és zabpelyhet kezdtem el fogyasztani, ám ennek ellenére is gyakran volt székrekedésem.

Az Önök készítményeire az interneten akadtam rá, és először a REGALEN koncentrátumot próbáltam ki. Szedését nagyobb adagokban kezdtem (naponta 2-3x7 cseppet 2 héten át), majd csök-

kenttem az adagot (napi 2x5 csepre), hogy a szervezetem ne szokjon hozzá, és a készítmény később is képes legyen hatni. Három hét elteltével az előírás szerint tartottam egy hét szünetet. Közben még mindig nem volt merszem zöldséget enni... Ezért a kúrát megismételtem, ezúttal napi 2x4 csepp adaggal.

Három hét múlva visszatérhettem a kedvenc zöldséges ételeimhez, vagyis sikerült a hiányzó rostokat is pótolnom, így a székrekedés is megszűnt. A kiváló tapasztalatoknak köszönhetően úgy döntöttem, kipróbálom a PROBIOSAN-t is, hogy helyreállítsam a bélrendszerem mikroflóráját.

A REGALEN-nek azóta kitüntetett hely jut a háztartásunkban, és mindig kéznél van, ha szükség lenne rá.

**Erik Botta**

Szerencsére a párom, aki éveken át szenvedett Crohn-betegségben és használta az Önök készítményeit, engem is rávezetett az igaz útra. A REGALEN első adagját követően azonnal jobban éreztem magam.

Évés után végre nem voltak sem rohamaim, sem fájdalmam, és az erős köhögés is csillapodott. Annyi évnyi szenvedés után ez valóságos csodát jelentett számomra!

Már egy éve szedem rendszeresen a REGALEN-t és az egészségügyi álla-

potom 100%-kal javult. A REGALEN-t csak javasolni tudom annak, aki gyomorproblémákban, nyelőcsőgyulladásban, emésztési zavarokban szenved. Nem engedem, hogy bárki rosszat mondjon róla, és mindenhova magammal viszem. Elég néhány csepp (például túlevés után), és az ember máris megkönnyebbül.

A REGALEN-nel a szellemi, lelki nyugalmat is sikerült elérnem. Ezért hihetetlenül hálás vagyok Önöknek!

Még egy készítményt zártam a szívembe, ez a DERMATON OIL. Egyszerűen

mániákusan imádom a kozmetikai célú termékeket. A DERMATON olajat természetesen összehasonlítottam más, jóval drága olajokkal, és bátran elmondhatom, hogy egyszerűen csúcs! Igazi luxus készítmény. A fiamnak is sokat segített az ekcémája kezelésében.

És akkor még szó sem esett az illatáról! Mindennap használom, a bőröm rendkívül hálás érte.

**Kristina M.**

Hradec nad Moravicí



## KLUBPROGRAMOK

### BUDAPEST 2.

ENERGY Klub Zugló,  
XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajgyógyászat  
Minden hétfőtől csütörtökig 10-15 óra között ingyenes műszeres termékbemérés, Candida- és penészgomba-szűrés.  
Péntekenként ingyenes Orgon terápia (előzetes bejelentkezéssel).  
Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terápiai eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.  
További állapotfelmérési lehetőségek:  
Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres toxin- és gócteszt, hormonegyensúly-tanácsadás, allergia és ételérzékenység vizsgálat.  
Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon vagy e-mailen: info@nicehajgyogyszat.hu.  
További info: **Kis Éva** klubvezető 06/30/754-5417 és **Szabó Erzsébet** 06/30/754-5416.  
www.nicehajgyogyszat.hu

### BUDAPEST 3.

1072 Budapest, Akácfa u. 13.  
II. emelet, 22-es kapucsengő  
szerdánként 18-20 óra között  
Kezdő tradicionális jóga foglalkozások, tartja **Gombos Livia** természetgyógyász, jógaoktató. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ászanák, testgyakorlatok, meditáció, pránajama, légzőgyakorlatok. Kiemelt területek: hormonrendszer (PCOS, meddőség, klímax) stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.  
Előzetes bejelentkezés a 06 30 611-3093-as telefonszámon!  
csütörtökönként  
Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonszámon.

### BUDAPEST 4.

Energy Klub Buda,  
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.  
február 27., péntek, 17 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata és a kombinációk részletes magyarázata.  
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!  
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).  
ELŐADÁS:  
február 10., kedd 17.30 óra  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Fa elem. Tavasz tisztítókurák és a hozzájuk tartozó ENERGY termékek részletes elemzése és spirituális tartalma.

### KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEL:

Meridiánok mérése, Meridimer készülékkel csütörtökön új, pénteken kontroll mérések (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

### TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiaagnosztika és reflexológia kezelés Pentagram® krémek speciális felhasználásával, keleti arcdiagnosztika terápiai javaslattal, állapotfelmérés az 5 elem tan alapján, valamint a Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, ENERGY termék javaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Theta Healing terápiai módszer **Czukorka Katalin**, konzulens, alap és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, keddi napokon 15.30-18.30 óra között.

Személyiség, önismeret numerológiával, asztrológiával, kronobiológiai módszerekkel, valamint az ENERGY termékeinek támogatásával. **Kirási Vincze Ilona**, parapszichológus, asztrológus. (csütörtökönként).

Reflexológia kezelés Pentagram® krémekkel, csütörtöki napokon **Nebehaj Edit** buddhista tanító, asztrológus, reflexológus közreműködésével. Jelentkezés e-mailben az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klub elérhetőségein.

Egészség Klub a klubban, minden hónapban más-más aktuális témában:

február 24-én, kedden, 17.30-tól

Stresszoldás, relaxálás. A gyakorlatok középpontjában: légzések fajtái, légzőgyakorlatok. Az Egészség Klubot vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúr-sziget portál (www.natur-sziget.com) alapító főszerkesztője.

Szerdánként két csoportban: 16,30 és 18.30-órás kezdéssel Mozdulj-lazulj! címmel rendezhető, hogy jól érezzük magunkat. **Juhász Irén** irányításával.

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

### BUDAPEST 6.

IBS Office Center,  
1021 Bp., Tárogtató út 2-4., 105. terem  
február 19., csütörtök, 18 óra  
**Attila Attila** természetgyógyász, klubvezető előadása: Természetes anyagok hatásmechanizmusa.  
Előzetes bejelentkezés: Budapest 6. Energy Klub, Budagyöngye Bevásárlóközpont, 1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 121. fszt. AK II.  
Telefon: (70) 44 33 467,  
e-mail: budagyongye@okoenergia.com

### DEBRECEN

„Füredi Kapu Lakópark” 4032 Debrecen, Böszörményi út 68. 'J' Épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal).  
**Természetgyógyász szaktanácsadás** a debreceni ENERGY klubban kizárólag előzetes bejelentkezéssel. Időpont-egyeztetés személyesen a klubban vagy a 30/458-1757-es telefonszámon. E-mailes időpontfoglalásra nincs lehetőség.  
Szaktanácsadási időpont: február 10., kedd 17-19 óra között. Tartja: **Nagy Margó** természetgyógyász, reflexológus, Energia Sziget.  
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, tel.: 06/30/458-1757.

### KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.  
Klubnapok minden szerdán 16-18 óra között.  
További info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## KECSKEMÉT

Gabona Székház Oktatóterem,  
Klapka u. 11-13.

február 6., péntek, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata és a kombinációk részletes magyarázata.

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

február 2-án, hétfőn 15-17 óra között

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés **Ficzere János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

„Természtközelen Erdélyben” mottóval 2015-ben is kirándulunk. Az időpont 2015. július 25-29. A fő látnivalók: Révi-szoros, Korond, Farkaslaka, Tusnádfürdő, Szent Anna kráter-tó, Mohos-láp, Torjai bűdösbarlang, Csukás-hegység, Tömösi-szoros, Töröcsvár, Brassó, Hétfalusi csángó est, Kóhalom, Keresd, Körösfő.

Jelentkezés **Ficzere János** klubvezetőnél.

## NYÍREGYHÁZA

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

február 12., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata és a kombinációk részletes magyarázata.

További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

## PÉCS

ENERGY Klub, József Attila u. 25.

február 8., vasárnap, 9-17 óra között

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 3. része.

További info **Molnár Judit** klubvezetőnél: 0630/253-1050, energy.pecs@freemail.hu

## SZÉKESFEHÉRVÁR

Várkörút 56., Oktatóterem  
február 4., szerda, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A cukorbetegségről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata, termék kombinációk.

További info **Ostorháziné János ibolya** klubvezetőnél, 0620/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com

## SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.

február 13., péntek, 17 óra

**Rideg Róbert** előadása: Ízületi problémák kezelése ENERGY termékekkel.

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

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház  
(Arany János út 23.)

február 16-án, hétfőn, 17 órakor

**Dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, adiktológus főorvos, ENERGY szakoktató előadása: Allergiák tünetei és jelentősége napjainkban, ENERGY készítményekkel való segítés. Az ingyenes állapotfelmérés idén is tovább folytatódik. **Dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készülék és a numerológia segítségével. Személyre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért.

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.

február 23., hétfő, 17,30 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata és a kombinációk részletes magyarázata.

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

## VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak

február 5., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata és a kombinációk részletes magyarázata.

További info **Mezei Tünde** klubvezető, +36-88/789-481, +36-30-488-4973, info@padmahaz.hu, www.padmahaz.hu

## ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

február 3., kedd, 16.30-18.30

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata és a kombinációk részletes magyarázata.

február 9-én (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés. február 10-én (kedd), 17-18: A máj megbetegedései.

február 11-én (szerda), 17-18: Parazitaszűrés. február 16-án (hétfő), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

február 17-én (kedd), 17-18: Refluxszűrés. február 18-án (szerda), 17-18: A vese megbetegedései.

február 22., vasárnap, 9-17 óra között

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 1. része.

február 23-án (hétfő), 17-18: Pentagram® cseppek adagolása és hígítása.

február 24-én (kedd), 17-18: Személyes terméktanácsadás.

február 25-én (szerda), 17-18: Belső gyermek. A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói, illetve a Curves női fitness klub tagjai vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com www.maraboszi.hu

# MŰTÉT NÉLKÜL IS RENDBE JÖTT

**Dalibor** fiam (13 éves) tavaly októberben eltörte a lábát. A kórházban először azonnal meg akarták operálni. A hír sokkolt minket. A fiatal orvos ekkor konzultációt kért idősebb, tapasztaltabb kollégájától, és ő a műtétet egyelőre nem javasolta.

Dalibor így rögzítő sánt és mankót kapott. Miután hazaértünk, azonnal felhívtam a barátnőmet, **Zlata Susovát**, aki egyben

az ENERGY tanácsadója is. Megkérdeztem tőle, mit tehetünk, hogyan hozhatjuk rendbe a gyerek lábát, ha lehet, műtét nélkül?

Barátnőm tanácsai alapján gyorsan beszereztem a SKELETIN-t (Dalibor napi 3x2 kapszulát kapott) és a RENOL-t (napi 3x2 csepp). FYTOMINERAL-t szerencsére találtam otthon (naponta 3x10 csepp volt a fiam adagja). Továbbá jó vastagon kengettük a lábát és a veséje környékét ARTRIN-nal, mindig este, amikor a lábán már nem volt gipsz.



Hetente járt röntgenre, hogy az orvos nyomon követhesse a törés alakulását. Nem is hinnék, milyen jók lettek a felvételek. Az orvos csak bámult és szüntelenül dicsért. A fiam december közepén már teljes erőbedobással készült a svédországi Göteborgban megrendezendő Gothia Innebandy Cup floral kupára, ahová január elsején el is utazott. A lába tökéletesen rendbe jött.

**Dagmar Švédová**  
Brno

## EGYENESEN HALADUNK ELŐRE? VAGY FÉLÜNK A BUKTATÓKTÓL?

FÁJ A NAGYLÁBUJJA? EZ A FÁJDALOM ÉJSZAKA IS FELKELTI? NEM TUDJA FELHÚZNI A CIPŐJÉT, MERT A NAGYLÁBUJJÁNAK ÍZÜLETE TÚLSÁGOSAN NAGY? FÁJÓ NAGYLÁBUJJA MIATT KIRÁNDULNI SEM TUD? NEHEZÉRE ESİK SOKÁIG SÉTÁLNI VAGY ÁLLNI? NAGYLÁBUJJA ELFORDULT A TÖBBI UJJ FELÉ ÉS KALAPÁCSUJJAI VANNAK? ELŐFORDULT MÁR HASONLÓ PROBLÉMA A CSALÁDJÁBAN?

MARCELA ŠTASTNÁ

**A**z imént felsorolt tünetek mindegyike a *hallux valgus* nevű betegségre, azaz a bűtyökre jellemző. A betegség latin nevét addig szinte nem is ismertem, amíg el nem kezdtem a gyógyrehabilitációval kapcsolatos tanulmányaimat – bár kétségtelen, hogy ez a betegség napjaink leggyakoribb lábfejdeformitásai közé tartozik. A bűtyök azért is érdekel annyira, mert családom több tagját is sújtja, úgyhogy tudni akartam, mi okozza, és miként lehet kezelni...

Lássuk hát, mi mindent árul el nekünk a bűtyök.

### OKOK ÉS MEGOLDÁSOK

A deformitás kialakulásának oka a nyugati orvoslás szempontjából a talp és a lábfej szalagjainak, ízületi tokjainak, valamint izmainak csökkent működése. Ez az egyensúlytalanság vezet a talp harántboltozatának süllyedéséhez, és a lábfej ízületeinek, kiváltképp a nagylábujj ízületeinek destabilizációjához. A talp belső oldalának túlterhelése következtében befordul a sarok és a boka, ami miatt túlságosan nagy terhelés esik a nagylábujj

felőli oldalra, és ezen oknál fogva elsorvadnak a lábujjak közötti izmok, illetve befordul a nagylábujj és kiszélesedik a talp elülső része.

Az inak és izmok húzódása oldalirányú helyzetbe húzza a nagylábujjat, aminek megváltozik a tengelye, a bőr feltörik, a csont pedig megérdesedik. A bűtyök mellé később ízületi kopás (artrózis) és nyáktömlő-gyulladás (bursitis) is társulhat. Az egész folyamat meglehetősen fájdalmas. Ez a betegség igencsak megerhelő, mert nem teszi lehetővé az aktív életet. Nem férünk bele a cipőnkbe, nehezünkre esik a hosszabb séta, fájdalmaink vannak, a cipő



*A műtét kellemetlen  
következményei közé tartozik  
az erős fájdalom és a hosszú  
ideig, akár 2 hónapon át tartó  
járásképtelenség. Az ízület  
rendszerint visszánő, mi pedig  
belekerülünk egy ördögi körbe,  
és joggal érezhetjük, hogy  
a műtét semmit nem segített.*

feltöri a lábunkat, gyulladásoktól szenvedünk stb.

A konzervatív megoldási javaslatok között találjuk például a megfelelő lábbelit, később pedig a rehabilitációt. Tehát az alábbiak jönnek számításba:

- nyugalom
- megfelelő lábbeli
- rögzítő sín és lábkorrektorok alkalmazása
- kortikoszteroidok és fájdalomcsillapítók használata
- mezítláb végzett gyakorlatok

Az imént felsorolt módszerek rendszerint nem vezetnek sikerre, ezért

gyakran van szükség műtéti beavatkozásra. Több, mint 130 különféle műtéti megoldás létezik, ám a leggyakoribb a *Dr. Brandes–Keller* féle műtét, amelynek során az orvosok eltávolítják a nagylábujj alapperccét. A lábujjat az operáció után sínbe teszik. A műtét kellemetlen következményei közé tartozik az erős fájdalom és a hosszú ideig, akár 2 hónapon át tartó járásképtelenség. Az ízület rendszerint visszánő, mi pedig belekerülünk egy ördögi körbe, és joggal érezhetjük, hogy a műtét semmit nem segített. Nem tudom, Önök hogy vannak vele, de számomra ezek az információk igencsak nyugtalanítók.

Megemlítek egy konkrét esetet a praxisomból. Idősebb asszonyról van szó, akinek mindkét lábfejét körülbelül 20 évvel ezelőtt műtötték. Az orvos a nagylábujj ízületét és a többi kalapácsujjat műtötte. Az operáció következtében csökkent a talpak érzékelőképessége (innervációs zavar). A hölgy emiatt nehezebben közlekedik, enyhén instabil. És ez sajnos mindkét lábára vonatkozik.

#### ALTERNATÍV SZEMLÉLET

A bütők kialakulása az alternatív orvoslás szempontjából kicsit összetettebb, és sokszor igencsak meglepő következtetésekre ad okot. Tudjuk, hogy a hallux örökölhető betegség és rendszerint a család női ágán figyelhető meg, bár olykor a férfiaknál is jelentkezik. *R. St. John* brit reflexológus, a prenatális terápia megalkotója összekötötte a nagylábujj ízületének területét az ember méhen belüli fejlődésének időszakával.

A terhesség felismerésének idejével (2-3. hónap) hozta kapcsolatba a betegséget, vagyis azzal az időszakkal, amely meghatározó jelentőségű egy nő életében, amikor sok minden befolyásolja, sokféle dolog kibillentheti az egyensúlyából – főleg, ha negatív érzelmekről van szó. Ide tartozik a meglepetés, a terhességtől való félelem, az el nem fogadástól való félelem, a betegségek okozta aggodalom stb.

Ezek az érzések nem tuda-





tosak, és az édesanya természetesen semmiféle módon nem akar ártani magzatának az érzelmeivel. Ám ezek nagy háttal vannak a „benn lakóra” is, hiszen érzelmileg elválaszthatatlanul kötődik az édesanyjához, érzelmeit ugyanúgy átéli, mint ő maga. Ezek a negatív hatások szülehetik bennünk azt az érzést, hogy nem fogadnak szívesen, nem szeretnek – és később e szerint éljük az életünket. Mindez a következőket okozhatja:

**a) fizikai szinten**

- a hallux kialakulása
- bőrdörzsölődés a lábujjízületen
- fájdalom a nagylábujjnál és a talpon

**b) érzelmi szinten**

- szeretethiány (önmagunkkal és másokkal szemben)
- el nem fogadás (önmagunkkal és másokkal szemben)
- bizalomhiány (önmagunkkal és másokkal szemben)
- túlzott önkontroll (és mások ellenőrzése)
- nem tudunk *nemet* mondani
- igyekszünk mindenáron kivívni mások szeretetét (azaz mindent megteszünk, amit mások elvárnak tőlünk – még akkor is, ha azzal saját magunknak ártunk).

## ELŐRE PROGRAMOZOTT ÉLET?

Ez az érzés előre „beprogramozza” az életünket, és még csak nem is tudunk róla... Ez okozza, hogy nem találjuk a helyünket az életben, nem tudjuk, mire van szükségünk és mire nincs, illetve nem tudjuk megkülönböztetni az ész hangját az érzelmek (intuíciónak) hangjától. Ami ilyenkor szinte mindenből hiányzik, az az életöröm.

A hallux tehát nem más, mint a negatív érzelmi energia felgyülemelése a nagylábujj környékén. A műtéti vágás csak felzúrtja az érzelmi energiákat, de nem oldja meg a helyzetet. Ezért tart olyan sokáig a gyógyulás, illetve emiatt nő vissza

általában a büttyök. Fizikai síkon mindez asztmát, szívbetegséget, a lapockák között jelentkező állandó fájdalmat, mellkasi nyomást vonhat maga után, ilyenkor az érintett úgy érzi, hogy nem tud mély levegőt venni.

## TÖBBFÉLE MÓDSZER KOMBINÁCIÓJA

Először is nézzük meg a testtartást. Egyenes háttal, felszegett fejjel járunk? Vagy inkább behúzzuk a fejünket, és legszívesebben láthatatlanná válnánk?

A testtartással szorosan összefügg a csontvázunk állapota, esetleg annak deformitásai: a gerincferdülés, a medence, a csí-

*A hallux tehát nem más,  
mint a negatív érzelmi energia  
felgyülemelése a nagylábujj  
környékén. ... Ilyenkor az érintett  
úgy érzi, hogy nem tud mély  
levegőt venni.*



pő, a térdek, a bokák és a talpív helyzete. A „helyreállítás” folyamata hosszadalmas, mert fizikai és lelki síkon kell dolgoznunk.

A praxisomban szerzett tapasztalataim alapján bátran elmondhatom: kiváló eredményeket értem el az ENERGY készítmények, a prenatális terápia és a masszázs kombinált alkalmazásával.

*Általánosan használható termékek:*

CYTOSAN – a test, főleg az ízületek és ízületi kapcsolódások megtisztításához.

GYNEX – a szervezet működésének stabilizálásához, a középponthoz való visszatérés elősegítésére.

RENOL – az életenergia megerősítéséhez és a félelem előzéséhez.

SKELETIN – a csontok regenerálásához és megfelelő működésük biztosításához.

VITAMARIN és CELITIN – a megfelelő tápanyagellátáshoz.

AUDIRON – az érzelmi energia felszabadításához.

ARTRIN krém a fájdalomra, DROSERIN krém a mellkas és a benne található szervek ápolására a talpon levő reflexzónákon keresztül, valamint CYTOVITAL krém az egyensúlyi állapot visszaállításáért.

A CYTOSAN FOMENTUM GÉL fájó bűtyök esetén kiválóan alkalmazható méregtelenítő pakolásként (ilyenkor a prenatális terhelés kiált segítségért).

A prenatális terápia segítségével megtalálhatjuk az önmagunkhoz vezető utat, illetve felfedhetjük a gyermekkori traumáinkat, aminek következtében feloldjuk a negatív érzelmi energiákat, és elérhetjük a bűtyök kisebbedését, sőt a nagylábujj eredeti helyzetébe történő visszaállását is. A bőrkeményedések a továbbiakban már nem jelentenek problémát. Természetesen nagyon fontos marad a megfelelő cipő kiválasztása, a mezítláb végzett torna és az, hogy a jövő-

ben is figyeljük a saját viselkedésünket, reakcióinkat a különböző helyzetekben.

## VÉGEZETÜL A PAJZSMIRIGYRŐL

Említést érdemel az a tény is, hogy a nagylábujj ízületének csúcán található a pajzsmirigy reflexzónája. A pajzsmirigy lelki szempontból is igen fontos szervünk. Ha az érzéseinket állandóan elnyomjuk, magunkba zárjuk (nehogy valakit megbántunk, nehogy rosszat gondoljanak rólunk, vagy hogy ne mi indítsuk el a vitát, és ne nagyon látszódjunk stb.), akkor elveszítjük a saját bensőnk kulcsát.

Önök is láthatják, hogy a hallux kialakulásának okai sokkal mélyebben gyökereznek, mintsem gondolnánk. Talán ez a cikk elgondolkodtatja Önöket, milyen is lehet a magukkal hozott saját életprogramjuk, és kinyitja az ajtót egy új út előtt.

## KALAPÁCSUJJAK

Ha Ön az uszodában sétálgatva kalapácsujjakra lesz figyelmes valakinek a lábán, akkor érdemes tudnia, hogy a szembejövő ember határozott, gyakorlatias és egyenes. Ne kezdjen el vitatkozni vele, ne próbálja meggyőzni semmiről. Inkább szeretettel és csendes alázattal mutassa meg neki az előtte még ismeretlen utat.

## A BÜTYÖK

A lábujjak között legdominánsabb a nagylábujj, amely az ember fejét, a világ szellemi és érzelmi érzékelése közti egyensúlyt jelképezi. Ha a nagylábujj a többi lábujj felé fordul, érdemes elgondolkoznunk azon, hogy életutunkon nem akarunk-e esetleg valamit meg- vagy elkerülni. Mert a befelé forduló nagylábujj azt jelenti, hogy életünk vonalán nem egyenesen, hanem alapos kacsaringózással haladunk. A hallux valgus jelzi, hogy helytelen a gondolkodásunk, valamint „nekigyürkőzésünk” (a nő abbéli igyekezetében, hogy minél inkább kitűnjön, a magas sarkak segítségével már szinte elviselhetetlen magasságokig igyekszik feltörni) túlságosan nagy nyomást gyakorol a fejünkre (a nagylábujjunkra).



## ÖSSZEESETT LÁBBOLTOZAT

Nézze meg az ember lábboltozatát, majd rögtön utána figyelje meg a mellkasát. Menyire hasonlítanak egymásra? Ha valakinek szépen magasán ívelt a lábboltozata, annak erős, széles mellkasa van. Akinek viszont szinte lapos a lábboltozata, az egyben összetört, sokat betegeskedő, beesett mellkasú ember. A lábboltozat akkor süllyed le, ha valakiből hiányzik az élni akarás, ha az élet nehézségei szinte keresztrefeszítik a lelkét.

*(Miroslav Hrabica „Mit mond a testünk, avagy a betegségek nyomában” című könyvéből)*



## BÖLC S TESTÜNK ÜZENETEI (8.)

KÉSZÍTMÉNYEINK KÖZÖTT AZ EGYIK SZTÁR A KOROLEN, AMELY REMEK SEGÍTSÉGET NYÚJT A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI PROBLÉMÁK KEZELÉSÉBEN. SZÁMOMRA AZONBAN A KOROLEN ELSŐSORBAN AZ ÉRZELMI „SZÍVÜGYEK” MEGOLDÁSÁNAK NAGYKÖVETE. MÁR RENDKÍVÜL KIS ADAGOKBAN IS CSODÁKRA KÉPES.

IVANA WURSTOVÁ

**E**lég hosszú távon naponta néhány cseppet szedni belőle, és segítségével igen messzire juthatunk. Olyan messze, hogy azt magunk sem gondolnánk. *Mónika* története, amelyről az alábbiakban lesz szó, a KOROLEN segítségével nélkül valószínűleg nem született volna meg. Tapasztalataim szerint a betegek a természetes készítmények használatával sokkal nyitottabbá válnak a változásra és azokra a mozgásokra, mozdulatokra, amelyekre lelkük sarkallja őket.

### EGY LE (NEM) ZÁRT TÖRTÉNET

Az ügyfelek a családállítások során gyakran állítanak tükröt saját elméjük és érzelmeik elé. Megmutatják nőies és férfias oldalukat. Látni szeretnék azokat az ellentéteket, amelyek jelen vannak bennük. A családállítást megelőző beszélgetés után rendszerint azt javaslom az ügyfeleknek, hogy foglalozzunk először egy szerv állítással. Hogy megnézhessük, miként érzi magát a szív, az érzelmeik otthona, illetve hogy érzi magát az agy, az értelem központja.

Mónikának gyakran ver hevesen a szíve, gyakorta fél és pánikrohamai vannak. Ilyenkor képtelen összpontosítani, úgy

érzi, mintha abban a pillanatban elveszítené minden ítélőképességét, mintha az agya cserbenhagyná, az érzelmeik kénye-kedvére. Úgyhogy a konstellációban felállítjuk a szívet, amely oly gyakran erősen ver, és felállítjuk az agyat, amely ezekben a pillanatokban csődöt mond és nem hajlandó az együttműködésre.

Mónikát a saját szerepében, azaz a saját testében hagyom. A szív összegörnyedve ácsorog, míg az agy visszautasítja a részvételt, és egy kicsit odébb lödörög. Egymás után beállítom a többi szervet. Nem úgy néz ki, mintha bármilyen nagyobb gondjuk volna, szépen megkeresik párszervü-



## KOROLEN

*Elég hosszú távon naponta néhány cseppet szedni belőle, és segítségével igen messzire juthatunk.*

ket, és láthatólag jól érzik magukat Mónika testében. Csak Mónika nézi szomorúan a szívét, amely mintha megszilárdult volna. A szívet megtestesítő személy szeme csukva van, és többszöri felszólításra sem nyitja ki, mondván: nem tudja. Azt állítja, hogy nem tud ránézni arra, ami kint van.

### A SZÍV KINYITJA A SZEMÉT...

Ezért kiválasztok egyet a körön kívüli résztvevők közül, és lefektetem a padlóra. Mónika sírni kezd. A szívet alakító résztvevő kinyitja a szemét, és a földön fekvő ember mellé térdel. Nem sír, csak térdel, és jelen van. Az egész helyzet rendkívül nyugodt és elmélyült. Egyértelmű, hogy egy halott van előttünk. Gyertyát gyújtunk. Abban a pillanatban az egyik résztvevő hölgy feláll a székéről, és azt mondja, hogy ez őt is érinti, mert a padlón fekvő személy hozzá tartozik. Ezért hagyom, hogy belépjen a konstellációba. Ő is leül a padlón fekvő ember mellé és az ügyfél szívét megtestesítő személlyel együtt sokáig ott ül, teljes csendben. Majd ránéz Mónikára, mélyen meghajol, és megköszöni neki.

Általános megkönnyebbülés lesz úrrá mindenkin. A többi szerv végig nyomon követte a történeteket, és most láthatóan mindnyájan felszabadultak. A szív jól érzi magát, feláll, nyújtózkodik és mosolyog az öt körülvevő barátaira, a többi szerve. Vér áramlik az artériákba és a vénákba.

Megkérdezem Mónikától, hogy történt-e a családban tragikus haláleset, vagy esetleg valakinek idő előtt kellett-e távoznia. Mónika azt válaszolja, hogy a nagymama testvére elment a háborúba, és soha többé nem látták. A konstellációba később belépő hölgy férfit látott a földön fekvő emberben. És látott egy erős köteleket, amely megszakadt. Mélységes szomorúságot érzett a fölött, hogy egy történetnek nem volt befejezése.

### RÉGI TRAUMÁK HATÁSA

Természetesen nem biztos, hogy a konstellációban valóban erről a személyről volt szó. Ám nagyon valószínű. A szemináriumok résztvevői gyakran nem is ismernek ilyen részleteket családjuk történetéből, és sokszor előfordul, hogy ilyen alkalmakkor derül rájuk fény. De végül is ez nem lényeges. Az egészségügyi és egyéb tünetekben mélyre ásott traumák nyilvánulnak meg, és régi, be nem fejezett dolgok kerülnek a felszínre, hogy mi azokat megláthassuk és kezelhessük.

Ha a családtagoknak sikerül a felszínre hozniuk jóval korábban történt eseményeket, illetve testük nyitottá válik erre a folyamatra, akkor következhet a gyógyulás. Mónikának sikerült meggyógyítania nagymamája fájalmát a nélkül, hogy arról egyáltalán tudomása lett volna. Ebben rejlik a családállítás csodája, ezért fontos a saját gyökereink meggyógyítása.

*(Folytatjuk)*

*Az egészségügyi és egyéb tünetekben mélyre ásott traumák nyilvánulnak meg, és régi, be nem fejezett dolgok kerülnek a felszínre, hogy mi azokat megláthassuk és kezelhessük.*

SZÍNTERÁPIA SOROZATUNK (4.)

## ZÖLD, KÉK: A REMÉNY SZÍNEI

A FÉM VISZONYLAG BONYOLULT SZÍNEI ÉS A VÍZ EGYSZERŰNEK NEM NEVEZHETŐ FEKETÉJE UTÁN ELJUTOTTUNK A FA SZÍNEIHEZ. A FA ELEMHEZ – CSAKÚGY, MINT A VÍZHEZ – AZ ŐSI KÍNAI MESTEREK SZERINT EGYETLEN EGY SZÍN TARTOZIK, ÁM MI AZONNAL EGY TELJES SZÍNSKÁLÁT LÁTUNK BENNE.

EVA JOACHIMOVÁ

**A** Fa alapszínét általában kékként jellemzik, de mi inkább a zöld színt érzékeljük. Azaz a mi szempontunkból egyszerűre háromféle színt sorolhatnánk fel: a zöldet, a türkizt és a kéket.

Ezek a frissesség, a kezdet és a nyugalom színei. Olyanok, mint a hajnal, közvetlenül napfelkelte előtt. Mindenhol nyugalom honol, imitt-amott csicsereg ugyan egy kismadár, de minden még csak most készülődik az új napra.

### VÁRJ MÉG EGY KICSIT!

A Fa elem színei a következőket mondják nekünk: maradj nyugton, még nem jött el a te időd, várj még egy kicsit! Ebben a nyugalomban benne lehet a reggeli ébredés kényelmessége, vagy a közeledő nap történései miatt érzett feszültség és várokozás. A nyugalmat és a békét jobbra a kékben és a pasztellszínekben érzékeljük, míg a zöld és az élénkebb színek inkább tevékenységre sarkallnak.

A kék és a zöld tompított színárnyalatait általában nyugtatásra használjuk. A zöld színt nagyon jól ismerjük a kórhá-

rint. Ezzel együtt magával a létezéssel, az eredetiséggel gazdagítja az aktív zöldet.

Érdekes árnyalat a petróleumszín. A zöld és a kék magába vonz egy kis szürkét, illetve annak rejtélyességét, egyfajta szürke eminenciásként. Hatásaival sokban hasonlít a kékes szürkére, ám ebben az árnyalatban inkább a szürke tör az előtérbe.

Legjobban talán a zöldborsó zöld színét kedveljük, hiszen ez a tavasz, a réten fel szabadultan játszó gyerekek színe.

Az ókori Kína egyik legkedveltebb leányneve a *Kékesfehér* volt. A kék az erő nyugodt potenciálja, a fehér pedig a fémes szófogadás, a szabályok tiszteletben tartása. Mi másra vágyhattak jobban a szülők, mint egy dolgos, szófogadó leányra?

Napjaink lakberendezési magazinjai a kék és a fémes színek érdekes kombinációit ajánlják a szupermodern konyhákba. Én azonban nehezen tudok elképzelni ennél rosszabb színkombinációt olyan helyen, ahol a születés utáni (posztnatális) energia pótlására szolgáló ételeket készítenek. A posztnatális energia kapuja a gyomor, a Föld elemhez tartozó szerv.

A kék vagy a Fa zöldje ellenőrzés alatt tartja a Földet, a Fém pedig kimeríti. A Fa hordozza a Szél, míg a Fém a Szárazság energiáját. A lenyelt vad szél hányingert okoz a csecsemőknél, és hogy mit tesznek a szelek a felnőttek emésztőrendszerében, azt mindnyájan jól tudjuk. A Fém szárazsága pedig blokkolja a tápanyagok felszívódását és az emész-

tést. A gyomornak megre és nedveségre van szüksége a munkájához. A színek tekintetében ez a *pirosat* és a *sárgát*, azaz éppen a személytelen inox-kék kombináció ellentettjét jelenti. Hogy egy ilyen konyhában miként fog működni az energia, azt valószínűleg mindnyájan el tudjuk képzelni...

## A FA ÉS A TŰZ NEM JÓ EGYÜTT

Már őseink is igyekeztek elkerülni a *vörös-kék* és a *vörös-zöld* kombinációkat, hiszen ezek ötvözik a Fa barbár potenciáját a Tűz ellenőrizhetetlen féltelenségével. Nem véletlen az sem, hogy az említett színkombinációk rendszerint olyan büszke nemzetek nemzeti színeiben jelennek meg, mint a baszkok, az írek vagy a skótok.

A *kék* és a *sárga* kombinációja már jóval enyhébb és elfogadhatóbb. A sárga a realitás és az érzékelés színe. A Fa és a Föld kombinációja felettebb érdekes. A kék vagy a zöld és a sárga együttese élénkebbé teszi a kezdetet, azaz a kíváncsiság és az útkeresés érzékelését. Már szoba került ez a kombináció, amikor a fiaim szobájának színeiről meséltem Önöknek. A kék falak és a sárga pontokkal díszített sötétkék szőnyeg nálunk csodálatosan bevált.

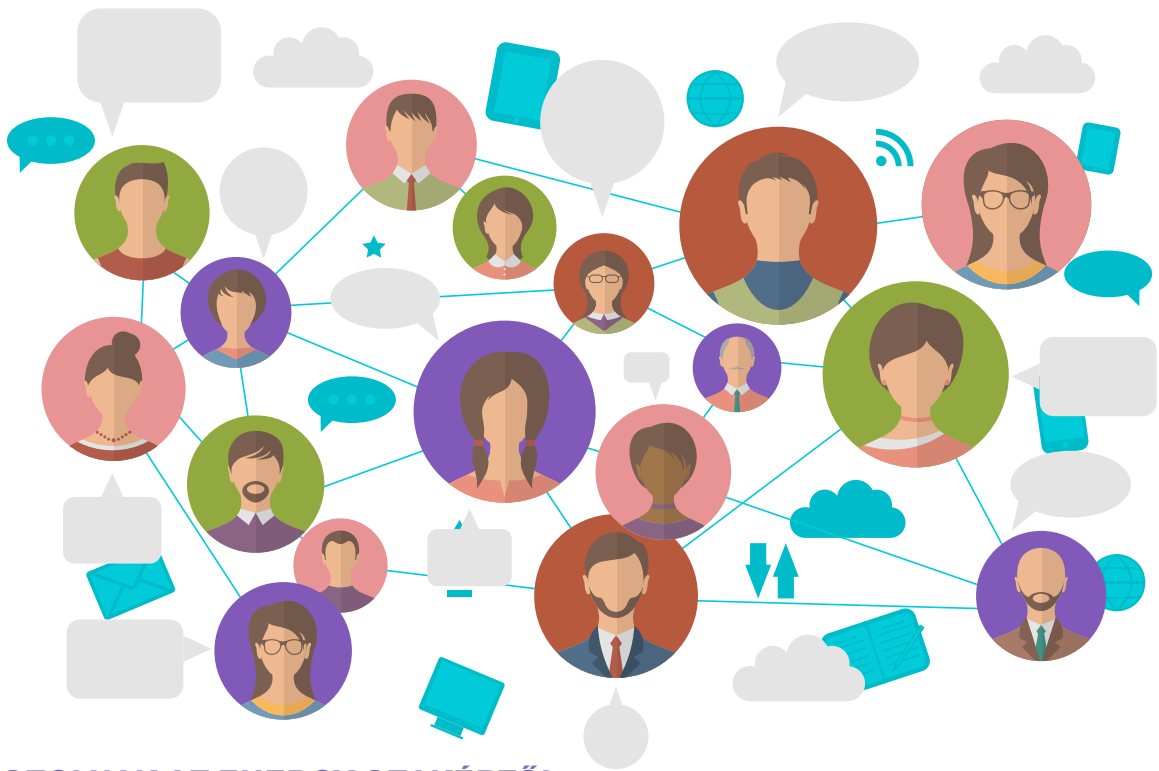
Fontos lenne, hogy legalább alapjaiban megértsük a Fa színeinek hatását, mert a nyugalom segít életünk fejlesztésében. A Fa elem színeinek felhasználásával fiatalok és játékosok maradhatunk.

(Folytatjuk)

zakkból, illetve a mütők faláról, és a nyugodt légkör megteremtésén kívül sokat segít a sebgyógyulás felgyorsításában is. A kék szín inkább lassít, segít lezárni a napot, felkészülni az alvásra. Mi a párommal égszínkékre festettük a fiaink szobájának falát és a padlóra sárga pontokkal tarkított sötétkék szőnyeget tettünk, úgyhogy a fiúk mindig nyugodtan játszottak egymással, és nekünk nem kellett 5 percenként berohangálni, hogy igazságot tegyünk köztük.

A zöldnek több jelentős árnyalata is van. A legelterjedtebb a khaki, azaz a barnás zöld. Ebben a zöld aktivitása összefonódik a barna realitásával. A barna a Föld, az agyag és ezzel párhuzamosan a barlangok jelképe. A Föld realitást hoz az életünkbe, jangot, esetleg jint – szükség sze-

*A nyugalmat és a békét jobbára a kékben és a pasztellszínekben érzékeljük, míg a zöld és az élénkebb színek inkább tevékenységre sarkallnak.*



## VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek *dr. Gulyás Gertrúd* háziorvostól, valamint a természetgyógyásztól, *Kotriczné Szilágyi Judit* kineziológustól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeutától származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.



DR. GULYÁS  
GERTRÚD

Szeretnék tanácsot kérni, hogy az erős megfázásból adódó légcsőhurutra és a többéves, állandóan visszatérő hólyaghurutra milyen készítményeket javasol szedni?

A *RENOL* készítményt javasolnám, 3x2, 3x3, 3x4 cseppszámmal az első 3 hetes ciklusban, majd az 1 hetes szünet után következő 3 hétben 3x4 cseppet végig. A *PROBIOSAN* is segíteni fogja a normál baktériumflóra visszaállítását, 2x1 kapszulás adagban szedje kúraszerűen, akár hónapokig. Az *ARTRIN* krémet kenegesse az ágyéki gerinc területére esténként. Ajánlom a szárcsagyökér teát, 1 liter forrásban lévő vízbe 1 csapott teáskanálnyi teafű, 3 percig főzve, majd azonnal leszűrve ajánlott az elkészítése. Egész nap kortyolgatva fogyassza el.



KOTRICZNÉ  
SZILÁGYI JUDIT

Igen erős visszereim vannak. Sajnos már az injekciózást is kilátásba helyezték. Térd fölött kezdődnek, és egészen a nemi szervekig látszanak. Harisnyát hordok. A fájdalmaim erősek, de kibírhatók. Amennyit tudok, pihenek, de nem az első babát várom, így van mocorogni valóm bőven! Szeretném kérdezni, hogy van-e *ENERGY* készítmény a problémámra, és tudna-e ajánlani valamit. Segítségét előre is köszönöm!

Külsőleg a *RUTICELIT* krém bokától comb irányába való kenése nagyon jó lehet. Belsőleg *FLAVOCEL*-ből napi 1 db-ot javasolok. Ha nem terhes, akkor a *CELITIN*, a *KOROLEN* vagy a *DRAGS IMUN* is számításba jöhet. Érdeemes lenne egy fokhagyma-citrom kúrát is beiktatni az *ENERGY* készítmények mellé.



RÁCZNÉ SIMON  
ZSUZSANNA

Kisfiam 3 éves, szeptember óta jár óvodába, és hála a *VIRONAL*-nak, nincs semmi légúti (és egyéb) betegsége sem. A lelki oldala viszont nem ilyen erős neki, sokszor nyugtalan és szorong az ovi miatt, hiába próbálom megnyugtatni. Mivel tudnék neki segíteni az *ENERGY* készítményei közül, talán a *STIMARAL*-lal?

Örülök, hogy jól „működik” a *VIRONAL*. Általában éppen ezt a szert szoktam javasolni akkor is, ha új helyzet előtt áll valaki. Ilyenkor egyetlen cseppet adagolunk fél liter vízben, egész nap iszogatva. Kipróbálhatják a *STIMARAL*-t is, hasonló adagolással, illetve a *KOROLEN* csepp is segíthet. Ezt javasolom a következő módon alkalmazni: egy cseppet tegyen fél dl vízbe, igyon belőle Ön egy kortyot, majd a család többi tagja is, legvégül a kisfia. Ezzel a módszerrel össze lehet hangolni a családtagok „rezgését”, és így a szorongó gyermek meg tud nyugodni. Lehetne alkalmazni időnként a *SPIRON spray*-t otthon, illetve az oviban is.

## A LÁTVÁNY CSODÁJA CIKLÁMEN

AZ ERDEI CIKLÁMEN (*CYCLAMEN EUROPAEUM L.*) JELLEGZETES, TÖRÉKENY VIRÁGAI SOK CSALÁD OTTHONÁNAK TÉLI DEKORÁCIÓJÁT TESZIK TELJESSÉ EZEKBE A NAPOKBAN. A CYCLAMEN ELNEVEZÉS VALÓSZÍNŰLEG AZ ÓGÖRÖG *CYCLOS* (AZAZ KERESZT) SZÓBÓL SZÁRMAZIK, ÉS A NÖVÉNY GÖMB ALAKÚ GUMÓJÁRA UTAL.

VLADIMÍR VONÁSEK

**A**z erdei ciklámen – továbbá 23 ciklámenfajtaival együtt – a kankalinfélék családjába tartozik. Őshazája a Földközi-tenger vidéke, de mára egész Európában elterjedt, és egy kis szerencsével hazánkban is fellelhető. Kevesen tudják azonban, hogy az erdei ciklámen *védett növény*, ezért ha rá is találnánk, legfeljebb fényképet készíthetnénk róla. A régóta nagy népszerűségnek örvendő virágot, esztelen értékesítéssel, majdnem teljesen kiirtották a Föld színéről. A globális felmelegedés következtében pedig valószínűsíthető, hogy az erdei ciklámen 50 éven belül teljesen kipusztul.

A ciklámen a hűvösebb éghajlatot, árnyékos, meszes talajú helyeket kedveli. A hegyi gyertyánfa-, tölgy- és bükkerdők környezetében érzi jól magát. Akár 5-20 cm magasra megnövő, évelő növény. Gumós gyökértörzséből hosszú levéllevelek nőnek, amelyeken szórt állású, tojásdad formájú levelek találhatók.

### RENDKÍVÜL KÉNYES SZÉPSÉG

Ötszirmú lila, esetenként bíborvörös virágai is közvetlenül a gyökértörzséből nőnek. A hosszú kocsányokon jellegzetesen visszafelé forduló virágkorona szirmai pillangóra emlékeztetnek. A nyár folyamán akár 50 virág is növekedhet egy növényen, ezek lassan kerek tokterméssé alakulnak.

Vannak a ciklámennek olyan fajtái is, amelyek ősszel, télen vagy tavasszal virágoznak. Fagyűrűző növény, a telet a lehullott levelek és túlevelek védelme alatt, saját leveleivel együtt vészeli át.

Az üzletekben kapható szobai ciklámenek többségében a perzsa ciklámen nemesített fajtái (novembertől márciusig virágzanak). Ezek a szivárvány legkülönbözőbb színeiben pompáznak, és leveleik formája is sokféle lehet. A növény sikeres termesztéséhez nagy tapasztalatra van szükség. Fontos, hogy a virágföld mindig nedves legyen, de ne öntözzük túl. Nem szabad túl gyakran átültetni és trágyázni sem, kivéve virágzaskor.

Ügyelni kell a huzatra és a hőmérséklet-változásokra is. A 10–18 °C közötti hőmérséklet felel meg neki leginkább, ezért a déli fekvésű ablakpárkány lehet ideális számára. Virágzás után, azaz a nyári időszakra áthelyezhetjük vagy a nyugati fekvésű ablakhoz, vagy a kert valamely félárnyékos ágyásába. Az éppen pihenő gumók 2/3-át hagyjuk kilógni a földből, és ne öntözzük meg. Ebben az időszakban szaporítható is a magjai segítségével, vagy még jobb, ha a régi gumók megfelelőzésével végezzük a folyamatot. Egyszerűen vágjuk ketté a gumót, és finoman nyomjuk bele a nedves virágföldbe.

*A globális felmelegedés  
következtében valószínűsíthető,  
hogy az erdei ciklámen  
50 éven belül teljesen kipusztul.*

## DISZNÓKENYÉRBŐL SZERELMI BÁJITAL

A keményítőn és a pektinen kívül az egész növény mérgező, hemolitikus cyclamin glükozidot tartalmaz. A mérgezés tünetei: hányás, hasmenés, izzadás és rosszullet. A növény gumóit gyakran alkalmazták halászás közben a halak elkábítására. Az erdei állatok viszont kifejezetten keresik a ciklámen gumóit, és gond nélkül fogyasztják is őket. A cikláment ezért angolul *swinebreadnek*, azaz disznókenyérnek is nevezik.

A ciklámenből készíthető gyógyhatású készítmények otthoni előállítása a fent leírtak miatt ellenjavallt – tehát *nem lehet belőle háziszser*.

Korábban gyakran használták hashajtó és tisztítószerként a népi gyógyászatban. Gyógyító hatásaira időszámításunk

kezdetén *Dioszkoridész* (görög katonai orvos és természettudós) lett először figyelmes. Az ókori görögök, rómaiak és arabok májproblémák kezelésére, valamint az asszonyok menstruációs ciklusának beállítására használták a ciklámenből készített főzeteket. Dioszkoridész feljegyzései 1500 évvel később *Mattioli* kezébe kerültek, aki gyógynövény-határozójában a következőket írta a ciklámenről: ha átlépi azt egy állapotos nő – elvetél (feltételezhető, hogy az előírt adag túllépéséről van szó – *A szaklektor*).

A belőle készített kenőcs, mint írja, kiváló a kigyómarásokra, mézzel összekeverve jó a szürke hályogra (persze nem közvetlenül magába a szembe juttatva – *A szerk.*), valamint a sebek, a fekélyek, a fagyási sérülések, az égési sérülések

és az akne gyógyítására. A ciklámenből készített főzet hatékony szerelmi bájital – talán azért, mert borral összekeverve gyorsan részegít.

Napjainkban főleg homeopátiás szerként (*Cyclamen* néven) alkalmazzák gyomorpanaszok enyhítésére, menstruációs problémákra, a látászavarok egyes formáinak kezelésére, idegeskedésre, szorongásra, depresszióra és szomorúságra.

Otthon inkább csak élvezzék a ciklámen pillangószerű virágainak csodálatos látványát. A szeretett személy szívét biztosan megmelengetik, még akkor is, ha nem készítenek belőle főzetet.

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

**Németh Imréné Éva**

fitoterapeuta, természetgyógyász