

vitae

2015. november

Új termék a klubokban
Itt a Grepofit nosol aqua

Tanácsadók képzése
Így látták a résztvevők

Cseppek és teák
– együtt vagy külön?
Németh Imréné Éva
cikke



ÚJDONSÁG A KLUBOKBAN: GREPOFIT NOSOL AQUA

A nátha időnként mindnyájunk életét megzavarja. Egyeseknél csak évente kétszer, másoknál akár többször is egy szezon alatt. Azt azonban mindnyájan nagyon jól tudjuk, hogy ez a látszólag banálisnak tűnő betegség igencsak megnehezíti az életünket. Bedagadt és irritált orrnálkahártya, nehézlégzés, rossz alvás... Szerencsére ezek a tünetek elkerülhetők vagy legalábbis csillapíthatók, és a betegség folyamatát lerövidíthetjük.

Most nézzük meg, tulajdonképpen hogyan is alakul ki a nátha, miként kezelhető, és milyen esetleges kockázatokat rejthet magában.

A nátha nem más, mint a felső légutak vírusfertőzése, és a leggyakoribb betegségek sorába tartozik. Mivel a légutak folyamatosan „nyitva vannak”, a kórokozók könnyen megközelítik őket. Ha az immunrendszerünk védelmi képessége gyenge, a fertőzés könnyedén bejut a nyálkahártyákról (az első védelmi vonalból) a légutak belsejébe.

A nyálkahártyák ilyenkor elveszítik ellenálló-képességüket, és „behódnak” a fertőzésnek. Először nagy mennyiségű, áttetsző, folyékony, később pedig gennyes váladékot termelnek, és a beteg ekkor érzékeli az első kellemetlen tüneteket: eldugult orr, tüsszögés, egyre nehezebb légzés. A következő fázisban mindehhez fejfájás, intenzívebb fáradtság, szemkönnyezés, majd pedig étvágytalanság társul. A gyulladás végezetül átterjedhet a középfül és az orrmelléküregek területére is.

A folyamatot fokozott óvatossággal kell figyelni a csecsemőknél és a kisgyermekknél, mert a nátha náluk gyorsabban fejti ki hatását, és ez olyan súlyosabb problémákhoz vezethet, mint a szervezet dehidratáltsága vagy átmeneti alultápláltsága.

A nátha kezelésére napjainkban már számtalan termék létezik, leggyakrabban orrcseppek vagy orrspray-k formájában. Ezeket a szereket két csoportra oszthatjuk: természetes és kémiai alapú készítmények.

A második csoportba elsősorban az antihisztamin, az antibiotikum vagy a kortikoszteroid alapú termékek tartoznak. (Ez utóbbiakat rendszerint krónikus vagy nem fertőzőes eredetű – allergiás – nátha esetén alkalmazzák.) Előnyük a viszonylag gyors hatékonyság, hátrányuk természetesen a kíméletlenek nem mondható hatás, valamint a függőség kialakulásának veszélye.

A beteg mindent megtesz avégett, hogy orrjáratai mielőbb ismét átjárhatóvá váljanak, ezért orrcseppeket használ. A legtöbb orrcsepp vagy orrspray gyorsan összehúzza a kitágult ereket, aminek következtében a nyálkahártya duzzanata lelohad, az orrjárat átjárhatóvá válik, az orrváladék elfolyik, és a beteg átmenetileg megkönnyebbül. Egy idő után azonban a hatás enyhül, és ha az eredeti fertőzés kezeletlen marad, az

erek ismét kitágulnak, majd az egész folyamat kezdődik elölről. Az orrcseppek hatása egyre rövidebb ideig érezhető, az orrnálkahártya tartósan túlteng, szerkezete rugalmatlanná válik, az érintett pedig mind gyakrabban, egyre rövidebb időközönként igényli majd a csepegtetést.

A csoport további készítményei, az antibiotikum tartalmú orrcseppek (például Bioparox) viszont a betegség kezdeti fázisában nem hatnak, és használatuknak csak bakteriális fertőzés esetén van értelme.

A természetes alapú készítmények csoportjába főleg a tengervizet vagy konyhasót (vagyis nátrium-kloridot), esetleg gyógynövénykivonatokat tartalmazó készítmények tartoznak. Hátrányuk, hogy hatásuk csak később válik érzékelhetővé, ám ez a használatuk időben történő megkezdésével kiegyensúlyozható. Vitathatatlan előnyük a kíméletesség, valamint az, hogy nem okoznak függőséget.

A GREPOFIT NOSOL AQUA a természetes készítmények csoportjába tartozik. Ugyanakkor komplex összetételével igyekszik megközelíteni a kémiai orrcseppekre jellemző gyors és főleg hosszán tartó hatékonyságot.

A készítmény alapösszetevője *harmadkori termásvíz*, amelyhez *zsálya*, *bajkái csukóka*, valamint *grépfrút* kivonatot, továbbá *hialuronsavat* és tiszta *mirtusz* esszenciát adtak.

MEGELŐZÉS ÉS GYÓGYMÓD

A végeredmény szempontjából az egyik legfontosabb tényező, hogy a készítményeket megfelelő időben, gyorsan kezdjük alkalmazni. Ideális esetben tehát az első tünetek megjelenése után, azonnal el kell kezdeni használni őket, illetve a tünetek lecsengése után még legalább egy napig célszerű az alkalmazásuk.

Orrunk nem csupán a légzőrendszerünk egyik eleme, hanem a bennünket körülvevő légkör szennyeződéseinek szű-



- » Jótékonyan hat megfázás esetén, enyhíti a tüneteket.
- » Megkönnyíti a légzést, és gyorsítja a betegség lefolyását.
- » Segít megelőzni a betegség újbóli kialakulását.
- » Biztosítja az orrnálkahártya tisztán tartását.
- » Légkondicionált helyiségekben tartózkodóknak kifejezetten javasolt.

résére is szolgál. A durvább, nagyobb szennyeződések a szőrszálak, a finomabb részecskéket pedig a nyálkahártya fogja fel. A nyálkahártya felületén természetes váladékkal bevont, apró csillószőrök vannak, ezek folyamatosan mozognak, és normális körülmények között lehetővé teszik a szennyeződések folyamatos eltávolítását. Ha azonban a nyálkahártyánk túlságosan száraz, vagy a váladék túl sűrű, akkor a csillószőrök mozgása korlátozottá válik, és nem képesek teljes mértékben ellátni a funkciójukat.

A GREPOFIT NOSOL AQUA rendszer, betegségmegelőző célú használatával az orr nyálkahártyáját kíméletesen megtisztíthatjuk, illetve tisztán tarthatjuk, egyben mérsékeljük a felső légúti fertőzések kialakulásának kockázatát.

Ez a higiéniai jellegű alkalmazás azok számára is kiváló, akik nap mint nap klimatizált helyiségekben tartózkodnak. Az orrnyálkahártya a GREPOFIT NOSOL AQUA használatának segítségével regenerálódik és ismét hidratálttá válik, ami segít megelőzni a légkondicionálás negatív következményeit.

ORRHIGIÉRIA ÉS A LÉGZÉS

A dzsala néti (Jala neti) a jógában alkalmazott orrüreg- és orrnyálkahártya-tisztítási módszer, az orrjáratok sós vízzel való, rendszeres átöblítését jelenti.

Legfőbb szervünk, amelyen keresztül a jógázás közben energiát fogadunk be, éppen az orrunk. Ezért az orrüreg, az orrmelléküregek és az orrnyálkahártya rendkívül fontos feladatot tölt be.

VÉGEZETÜL EGY HASZNOS TIPP

Az orrüregek tisztán tartásában, azaz a tökéletes orrhigiéniaiban segítenek a tengerisó- vagy konyhasóoldatok. A művelet végrehajtásában, az orrüregek átöblítésében jó szolgálatot tehet az orrmsó edény (neti pot). Ez gyógyszertárakban, gyógynövény- és bioboltokban vagy akár az interneten is beszerezhető –, a kitarító és erős akaratú emberek számára az orrhigiéniai szertartás kiváló eszköze lehet.

A jóga szerint szervezetünk legfőbb tápláléka a levegő. Ennek akadálytalan bejuttatásához hozzásegít a GREPOFIT NOSOL AQUA.

NOVEMBERI AJÁNLATUNK

Az őszi hétfőmérföldes csizmában vágat felénk. Idén azonban kíméletes lesz hozzánk, mert az őszi időjárás kivételesen egészen elviselhető lesz. A november – csakúgy, mint tavaly – az átlagnál melegebbnek ígérkezik.

Mégis egyre gyakrabban kell szembenéznünk a nedves, hidegebb idővel együtt járó náthával, köhögéssel és egyéb szezonális vírusfertőzésekkel. Ezért a rossz idő első jelére éjjelszekerényünkön meg kellene jelennie a VIRONAL-os üvegcének. Amikor reggel kinyitjuk a szemünket, és úgy érezzük, hogy valami nem stimmel, azonnal ragadjuk meg az üveget, és csepegtessünk 1-2 cseppet a nyelvünkre. Az „úgy érzem, hogy bujkál bennem valami” a test nyelvén annyit jelent, hogy *figyelem, csökken a wei qi* (védelmi energia) szint. A VIRONAL erre a problémára azonnal felhívja a szervezet figyelmét, és az egyéb energiák kárára növeli a wei qi szintet.

Néhány cseppet fogyasszunk még el délelőtt, és néhányat estefelé. Ezzel a módszerrel rendszerint sikerül „elűzni a gonosz szellemeket” és megelőzni a vírusfertőzés okozta kellemetlenségeket.

Vannak azonban olyan esetek, amikor a VIRONAL sem segít. ilyenkor forduljunk bizalommal az ellenség „levadászására specializálódott” GREPOFIT-hoz. Bátran hívjuk segítségül akár a kapszulákat, akár az ebben az időszakban még megfelelőbb spray-t, de kiváló segítő társunk lehet cégünk újdonsága, a GREPOFIT NOSOL AQUA is.

Ha friss gyümölcs- és zöldségfélékből nem vittünk be elegendő vitamint a szervezetünkbe, akkor támogassuk meg a működését VITAFLOIN-nal. És legalább időnként rázzunk le magunkról minden gondot és terhet! Lazán nyúljunk el egy kád meleg vízben, amit ideális esetben BIOTERMAL fürdőszóval vagy BALNEOL fürdőolajjal gazdagíthatunk.

EVA JOACHIMOVÁ



TARTALOM

Körkép a tanácsadók képzéséről	4-5
A Fém elem készítményei	6-7
Vigyázzon a vastagbélére	8-9
Koncentrátumok vagy/és teák?	10-11
Klubprogramok, más rendezvények	12-13
Fogyasztóink tapasztalataiból	14-15
Népi gyógymódok (9.)	16-17
Bölcs testünk üzenetei (16.)	18-19
Netes tanácsok	19
Hüvelyesek az asztalunkon (2.)	20-21
Gyógynövény-sorozatunk: izsópfű	22-23

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk
Kiadja: Hungary Energy Kft.,
1149 Budapest, Róna u. 47/A.
www.energy.sk
Tervezés, előkészítés: Digitalthosh Stúdió
Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,
www.fingerprint.hu
Megjelenik: 10 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.



Tanácsadók képzése Így látták a résztvevők (1.)

Szeptemberben és októberben több ENERGY klubban megkezdődött és novemberben is folytatódik a tanácsadók képzése. Megkérdeztünk néhány résztvevőt a benyomásaikról. Ez alkalommal azoknak a véleményét adjuk közre, akik a két budapesti helyszínen, valamint Kalocsán szereztek tapasztalatokat.

A Vitae következő számában további visszajelzéseket olvashatnak majd Győről, Pécsről, Székesfehérvárról és Debrecenből.

BUDAI KLUB



Örömmel tapasztaltam, hogy a képzés 39 hallgatója között 7 orvos kollégámmal találkozhattam. Ez a tény abban erősít meg, hogy az ENERGY termékei széles területen bizonyítanak, hiszen a kollégák között gyermekorvos, aneszteziológus, fül-orr-gégész, háziorvos is érdeklődő figyelemmel követte dr. Czimeth István előadásait.

Bár a képzést alapszintűként hirdették meg, a tanfolyam végén mégis azt érezhettük, hogy komoly mélységeket járunk be. Kiemelten a Pentagram® regeneráció folyamatában kaptunk lényegi útravalót, miszerint nem célszerű sémákban gondolkodni. A hagyományos kínai orvoslás szépségei is megvillantak a figyelemreméltó előadásokban, sok év tapasztalatát érezhettük meg a tanításokban. Az előadó felhívta a figyelmünket az élet egyes jelenségei közötti össze-

függésekre, a testi-szellemi-lelki kölcsönhatások szem előtt tartására, az egyénre szóló tanácsadás szükségességére. Olyan szemléletet adott, amelynek alkalmazásával a tanácsadás során a testi és lelki állapot felmérését célzó kérdésekre egyértelműbb, az adott betegre vonatkoztatott válaszokat, megoldásokat kaphatunk.

Kiemelten hangsúlyozta a tüneti és oki terápia párhuzamos alkalmazását, a hiány vagy többlet tünetek feltérképezését, a harmonizálást. Kitűnően érzékeltette – a bioinformációk működésének megértésével –, hogy az ENERGY termékek nem csupán egyszerű cseppek, kapszulák, teák és porok. Felhívta a figyelmet a tanácsadó lelkiismeretes munkájára, felelősségére, a *nil nocere – ne árts* elvére, az átgondolt, tudatos tanácsadásra.

Beszéltünk a készítmények interakcióiról, az esetlegesen előforduló ideiglenes állapotromlásról, vagyis a reverz reakciókról, az egymásra épülő terápiaikról. Megtapasztalhattuk azt a sajátos gondolkodásmódot, ami az ENERGY filozófiáját jellemzi. Nevezetesen azt, hogy az embert és az őt körülvevő természeti – szellemi, lelki, anyagi – síkokat egyidejűleg szükséges szemlélni és a megszerzett ismeretek segítségével harmonikusan alakítani.

A résztvevők oldott hangulatban, otthonosan érezhették magukat, ebben *Koritz Edit*nek kiemelt szerepe volt. Úgy érzem, mindannyiunk nevében köszönetet mondhatok mindkettőjüknek.

DR. GULYÁS GERTRÚD



Gyakorló gyermekorvos vagyok, 21 éve vezetem a szentesi kórház gyermekosztályát. Kb. 2 éve kezdtem el energiagyógyászattal foglalkozni és az ENERGY készítményei kb fél éve „találtak” rám. Ahhoz, hogy korrekt tanácsot tudjak adni azoknak, akik nyitottak az

alternatív gyógyulás módszereire, feltétlenül fontosnak érzem, hogy elvégezzem az alaptanfolyamot. *Czimeth* tanár úr egy vidéki előadását meghallgatva nem volt kérdés számomra, hogy kinek a tanfolyamán szeretnék részt venni.

István az elvárásaimat magasan túlteljesítette. Nagy tudása és lenyűgöző előadásmódja felejthetetlen számomra. Jobb kezét, *Editkét* már a Budai Klubban ismertem meg. Mindketten maximálisan igyekeztek, hogy jól érezzük magunkat. Ez sikerült is! Szellemi frissességünket nemcsak István lenyűgöző előadásmódja tartotta éberem, hanem az a SPIRON légfürdő is, amit Editke biztosított számunkra.

A tanultakat máris tudom alkalmazni. Több szülő is nagyon örült annak a lehetőségnek, hogy kevesebb mellékhatással és hatásosan gyógyíthatja gyermekét. Ez az orvosnak is ugyanilyen siker, hiszen tudja, hogy kis betegének szervezete a biztonságos gyógyulás útjára lépett.

Csak remélhetem, hogy még az „én időmben” megérem: egyre több kolléga lesz nyitottabb, és él az ENERGY készítményeinek használatával.

DR. TÓTH EDIT
Szentes

BELVÁROSI KLUB



Évek óta alkalmazom terapeutaként az ENERGY készítményeket, mégis úgy érzem, nagyon hasznos volt számomra a képzés. A puzzle néhány hiányzó darabja a képzés során került a helyére. Nagyon tetszett, hogy a képzési anyagot saját esettanulmányokkal

egészítették ki a Belvárosi Klub vezetői, így sokkal közelebb kerültünk ahhoz, hogy még mélyebben megérthessük ezt a csodálatos tudományt.

A Pentagram® rózsával kapcsolatos elvek ismétlése, újra tanulása volt a leghasznosabb számomra. Személy szerint nagyon szívesen fogadnék újabb ilyen jellegű képzéseket, hogy minél hatékonyabban alkalmazhassam az ENERGY készítményeket.

PUHL ANDREA



A Belvárosi Klubot vezető *Németh Imréné Éva* és *Németh Imre* tartotta a tanfolyamot. Előadásmódjuk közvetlen hangulatú és nagyon érthető volt. Érezhettük, milyen biztos a tudásuk a termékekről és felhasználásukról. Számomra az 5 Pentagram® bioinformációs krém

igen széleskörű alkalmazási lehetősége most vált igazán érthetővé. Korábban csak az ARTRIN-t próbáltam ki.

Az 5 elem összefüggései és a hozzájuk társítható ENERGY termékek ismerete felbecsülhetetlen értékű az egészség meg-

tartásában. Úgy gondolom, hogy minden ENERGY tagnak szüksége lenne ezekre az ismeretekre.

Átfogó tudást kaptunk a képzés alatt a két előadótól. Nagyon tetszett, hogy gyakorlati példákkal támasztották alá a készítmények hatását és alkalmazását.

Köszönöm, hogy részt vehettem a képzésen, igen hasznos volt számomra.

KÁRPÁTI ISTVÁNNÉ

KALOCSAI KLUB



Örömmel vettem részt a kalocsai képzésen, szükségesnek éreztem és vártam a fejlődési, ismeretbővítési lehetőséget. A tartalmas 3 napot követően, hála előadónk mérhetetlen tudásának, a jól összeállított tanfolyami tematikának, sokat gyarapodott tudásom.

Számos hasznos gyakorlati információt kaptam a készítmények helyes alkalmazásához.

Reménykedem a képzés folytatásában, segítség lenne számomra olyan jegyzet, előadási anyag, amelynek a *Tapasztalati táblázat az Energy termékek használatához* bővebb, részletesebb kifejtése lenne a célja. Szívesen bővíteném ismereteimet továbbá az ENERGY készítmények a betegségek megelőzése témájában.

IFCSICS GABRIELLA
Pécs



Az ENERGY tanácsadónak tartott tanfolyam nagy élmény volt, amely már régebbi terveim közt szerepelt. Mindig is érdekelt a természetgyógyászat és annak alternatívái. Az ENERGY cseppeket évek óta használom, pozitív tapasztalatokat szereztem velük.

A tanfolyamon, melyet a nagy tudású, profi klubvezető, *Hargitainé Móni* tartott, széles körű ismeretekre tettem szert szervezetünk működésével kapcsolatban, és eddigi tudásom rengeteg új információval bővült.

Az 5 alapkonzentrátumról, illetve a hozzájuk tartozó szervekről, szervrendszerekről tanultunk sokat, valamint hallhattunk a kiegészítő ENERGY termékek hatásairól és használatukról. Ezek a bioinformációs gyógynövény-konzentrátumok nagyon széles spektrumú szerek, így az adott probléma kezelésén kívül más pozitív élettani hatásuk is van.

Nekem a tanfolyamon a legjobban az tetszett, hogy átfogó képet kaptam szervezetünk működéséről, illetve arról, hogy a betegségek miként kezelhetők gyógyszermentesen, teljesen természetes módon – úgy, hogy a szervezetben csak jótékony élettani hatásokat indítanak el.

A tanfolyam minden percét élveztem, és most próbálom az eddig megszerzett tudásomat családom és a magam javára fordítani, illetve várom ezen ismeretek bővítésének lehetőségét.

MARTINOVITS NÓRA
Baja

Hogyan támogathatjuk a Fém elemet?

Az ENERGY készítmények közül több is a Fém elemhez tartozik. Ez azért van így, mert a Fém a védelmi energiánk, az immunitásunk irányítója, a tüdő, a vastagbél és az immunrendszer működésének harmonizálására pedig az ENERGY-nél számtalan készítmény szolgál.

A Pentagram® regeneráció alapkészítménye ebben az esetben a VIRONAL. Úgy állították össze, hogy a Fém elemet, azon belül is elsősorban a védelmi erőt és a légzést támogassa. A *Vitae* legutóbbi számában a Fém elemről elmondottaknak megfelelően a VIRONAL mindemellett regenerálja a bőrt, támogatja a vastagbél működését, és segítséget nyújt a bánat érzésének leküzdésében.

MIKÉNT MŰKÖDIK A VIRONAL?

Számtalan immunerősítő gyógynövényt tartalmaz, de ezzel egy időben intenzíven hat a hasnyálmirigyre is, támogatja annak működését. Ez teljesen logikus, hiszen a hasnyálmirigynek (a hko szerint a lép és a hasnyálmirigy egy szervnek tekintendő) kell azt az energiát létrehoznia, amit utána a tüdő felhasználhat. Ráadásul a pentagram alapelvei szerint a lép az „anya”, amely táplálja gyermekét, a tüdőt.

Mire képes tehát a VIRONAL? Erősíti a tüdőt, hogy az képes legyen megfelelően szabályozni a test energiáit (ezért is működnek olyan jól bizonyos légzőgyakorlatok egyes betegségek kezelésében), továbbá különleges módon támogatja a szervezet védelmi energiáját. Segíti még a vastagbél működését, főleg az ún. lusta bél szindróma esetén, amit a bélműködés lelassulása okoz, és elsődleges tünete a székrekedés. A VIRONAL szedését akkor ajánljuk, ha a beteg immunrendszere meggyengült, és feltételezzük, hogy a gyakori, visszatérő megbetegedések oka a gyenge immunitás. Ha az ember védelmi energiái megerősödnek, a szervezet képessé válik arra, hogy rendkívül gyorsan és hatékonyan elbánjon a legtöbb fertőzéssel.

Szeretnék még röviden szólni az antibiotikumokról. Az antibiotikumok vagy gátat szabnak a baktériumok szaporodásának, vagy közvetlenül elpusztítják őket. Az antibiotikumok tehát nagyon értékesek akkor, ha már nagy a baj. Vírus okozta vagy olyan banális fertőzések esetében azonban, amikor a test maga is nagyon jól tudja, mit kell tennie, talán éppen a VIRONAL hathatós segítségével, az antibiotikumok használata értelmetlen és felesleges.

Immunrendszerünk számára fontos, hogy kapcsolatba kerüljön a legkülönbözőbb kórokozókcal, és önmaga pusztítsa el őket. Ezzel ugyanis edzi és erősíti önmagát, illetve képes lesz arra, hogy „emlékezzen” rájuk. Amint ugyanis újra találkozik velük, már képes lesz a hatékonyabb, gyorsabb és pontosabb megsemmisítésükre.

A VIRONAL semmit nem tesz meg helyettünk – és ez jól van így. Viszont erőt ad ahhoz, hogy az immunrendszerünk képes legyen a cselekvésre. Más szóval használatának köszönhetően vagy sikerül megőriznünk az egészségünket, vagy ha mégis megbetegszünk, a kórfolyamat gyorsabban lecseng, és a lábadozás időszaka is rövidebb lesz. (Tapasztalatok és visszajelzések bizonyítják, hogy az óvodáskorú gyermekek 70%-ának sikerül elkerülnie a betegségeket a járványos időszakokban, ha megelőzősképpen VIRONAL-t szednek.)

A vírus okozta betegség a VIRONAL használatának köszönhetően nem egy hétig tart, csupán két napig, és a harmadik napon már mehetünk is vissza dolgozni. Nem kell a betegség után még egy hétig erőt gyűjtenünk.

A FÉM HADSEREGE

Az eddig leírtakból adódik, hogy a VIRONAL mellé jól jönne egy segítőtárs, aki még inkább meggyengítené a kórokozókat, hogy immunrendszerünknek még könnyebb dolga legyen. Ez a segítőtárs a GREPOFIT. Bármelyik formája hatékonyan alkalmazható. A cseppek gyakorlatilag azonnal hatnak, a kapszulák ugyan csak egy óra múlva, ám a hatásuk hosszan tartó. A torokfájásra vagy bármilyen torok-, esetleg szájüregi fertőzésre kiváló a GREPOFIT SPRAY.

Ha valamilyen gyulladás következtében fáj valamink, lázasak vagyunk vagy csak bepirosodott a bőrünk, mondjuk egy kullancscsípés miatt, akkor vegyük elő a DRAGS IMUN-t. Ez mindenféle forróságot képes leküzdeni mind belsőleg, mind pedig külsőleg történő alkalmazás esetén.

A Fém elem rendszerébe illeszkedik a FLAVOCEL is. A C-vitamin, valamint bioflavonoidok remek forrása, az antioxidáns készítmények csoportjába tartozik. Az antioxidánsok elbánnak szervezetünkben a szabad gyökökkel és a testünkben felhalmozódó anyagcsere-végtermékekkel.

Ez azért fontos, mert a szabad gyökök hibát hozhatnak létre a génállományunkban, és ez bizony nem tréfa dolog. Testünk szerencsére képes a legtöbb hiba kijávitására, de ha megsegítjük egy kis FLAVOCEL-lel, a folyamat még gyorsabban válik. Ez a készítmény közvetlenül támogatja az immunrendszert.

A következő „vas”, amit a terapeuta a tűzben tarthat, a CYTOSAN termékcsalád. A tőzegkivonatokat gyakorlatilag – egy bizonyos mértékig – bármilyen anyagot képesek magukhoz kötni, és munkájuk eredményét később a székletben vagy a vizeletben keresztül eltávolítjuk a szervezetből. És ez nekünk semmibe nem kerül!

A CYTOSAN ENERGETIKAILAG IS SEGÍT

A méregtelenítés során ugyanis szervezetünknek rendszerint energiára van szüksége ahhoz, hogy feldolgozza azokat az anyagokat, amelyekről meg akarunk szabadulni. A CYTOSAN esetében azonban más a helyzet. Szervezetünk megtisztításával ugyanis a CYTOSAN javít a test energetikai állapotán, és az immunrendszert támogatva segít eltávolítani a szervezetben felhalmozódott salakanyagokat, amelyek a korábbi gyulladások, kórokozók vagy gyógykezelések következtében maradtak bennünk.



A CYTOSAN INOVUM egyik alkotóelemének, a zöld agyagnak köszönhetően leginkább a bélrendszerben fejti ki hatását. Ezért rendkívül hatékony segítséget nyújt bélgyulladások kezelésében, amelyek száma napjainkban sajnos egyre csak növekszik.

A KOLOSZTRUM FONTOSSÁGA

A bélműködést a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM is hatékonyan támogatja. Mind a két készítmény megújítja a bél mikroflórát, a PROBIOSAN INOVUM pedig a rendkívüli tulajdonságairól nevezetes kolosztrumot is tartalmazza, amely nagymértékben támogatja az immunrendszert. A kolosztrum nem más, mint az emlősök (beleértve az embert is) kicsinyeinek táplálására szolgáló előtej, amely tele van ellenanyagokkal és könnyen emészthető tápanyagokkal. És nekünk pontosan ezekre az ellenanyagokra van szükségünk.

A PROBIOSAN INOVUM mindemellett emésztést segítő, jótékony baktériumokat is tartalmaz. Az a bélrendszer ugyanis, amely nem szívja és nem dolgozza fel a test számára fontos tápanyagokat, így azokat nem is továbbítja a vérbe, megakadályozza a szervezet számára szükséges erő kialakulását. És ahogy mindnyájan jól tudjuk, ha összességében kevés az erő, akkor az immunrendszerünknek sincs túl sok belőle.

Végül, de nem utolsósorban a kimondottan „fémes” étrend-kiegészítők között meg kell említenünk az IMUNOSAN-t is. Ez a készítmény nem csupán erősíti az immunrendszer egyes alkotóelemeit, hanem ellenőrzi és szabályozza is őket. Ez azért nagyon fontos, mert a bennünk harcoló hadseregeknek nemcsak a támadás időpontját szükséges ismernie, hanem azt is tudnia kell, mikor vonuljon vissza a csatamezőről.

Kívánom Önöknek, hogy nyerjenek meg minden harcot az egészségük védelmében.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Célkeresztben: a vastagbél

A diverticulosis a vastagbél nyálkahártyájának kiöblösödése, azaz több zsákszerű gurdély megjelenése a vastagbélben. Az ember 40. életévéig viszonylag ritka jelenség, ám előfordulása a kor előrehaladtával folyamatosan nő.

A 70. életévüket betöltők körében a diverticulosis már gyakorlatilag mindenkinél megtalálható. Diverticulumok a bélrendszer egyéb részeiben, illetve tulajdonképpen a szervezet valamennyi üreges szervében előfordulhatnak, de kialakulásuk a vastagbélben a leggyakoribb.

Különböző méretűek lehetnek, rendszerint 3 mm és 3-4 cm közöttiek, de előfordulhat akár 15 cm nagyságú diverticulum is.

HÁTTÉRBE AZ IZOMGÖRCSÖK

Kialakulásukért elsősorban a bélfal izomzatában jelentkező görcsök tehetők felelőssé. Ezek következtében megnő a nyomás a beleken belül, és emiatt a bélnyálkahártya a bélfal meggyengült izomrétegén keresztül kitéremkedik.

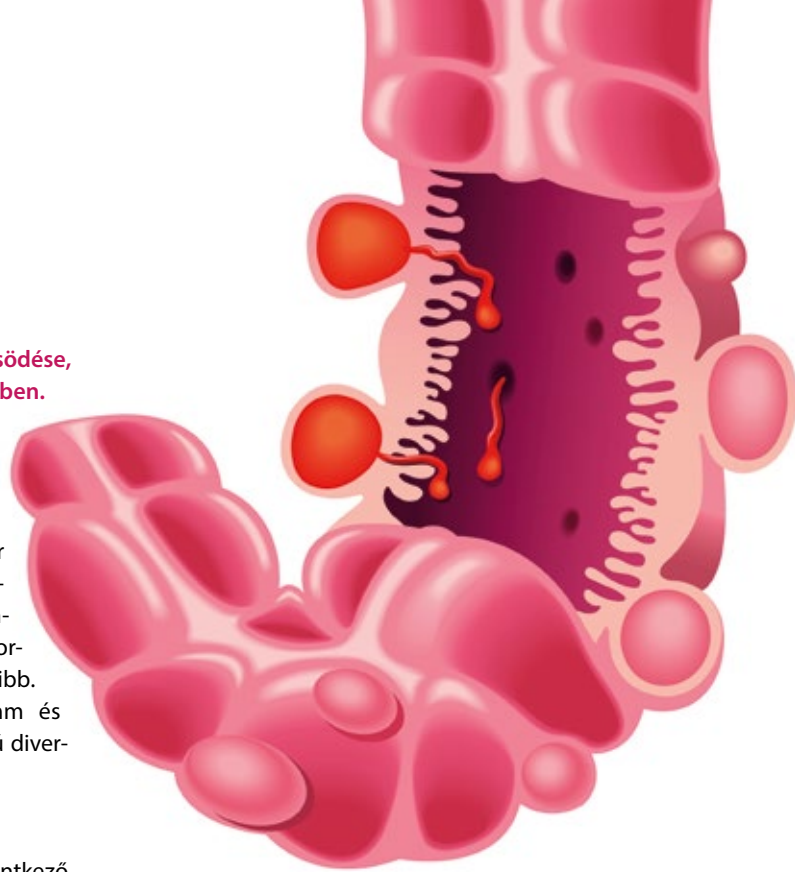
Ha a diverticulosis szövődményektől mentes, akkor előfordulhat, hogy az érintett hosszú évekig nem is tud a betegségéről, és csak teljesen véletlenül derül rá fény a bélrendszer más okból történő vizsgálatának következtében. Ha viszont a betegnek hirtelen fájni kezd a hasa, leginkább az alhasi tájék bal oldalán, akkor azt rendszerint a diverticulum területén levő bélnyálkahártya gyulladása okozza, ennek a neve diverticulitis.

Itt már sokkal súlyosabb állapottal állunk szemben, főleg az időseknél, mert a gyulladás a bélfalon keresztül átterjedhet a bélrendszer környékére, és gennyes tályoghoz, a bél kilyukadásához (perforáció), eltömődéséhez (obstrukció) vagy vérzéssel kísért hashártyagyulladásához (peritonitis) vezethet.

AZ ÉTREND NAGYON FONTOS

A diverticulosis megelőzésének és gyógy módjának, illetve az állapotromlás megelőzésének célja, hogy megakadályozzuk a bélfal izomzatában kialakuló szegmentális görcsöket, illetve hogy elérjük a rendszeres székletürítést. Ilyenkor rostokban gazdag étrendet javasolunk, mint, pl. a lenmag, a zabpehely, a korpa, a hüvelyesek, a teljes kiőrlésű élelmiszerek, a zöldség és a gyümölcs stb. Főleg idősebb betegeknél nagyon fontos a rendszeres székletürítés, a székrekedés megelőzése és a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása.

Ha a diverticulumok begyulladnak, tehát már diverticulitisről beszélünk, a kezelés másképp alakul: a betegnek mindenképpen szakszerű segítségre, egyes esetekben akár kórházi kezelésre is szüksége lehet. Antibiotikumokat kell szednie, az étrendjét pedig néhány hétre oly módon kell megváltoztatnia, hogy a bélrendszerébe ne kerüljön be semmi olyasmi, ami izgathatná a gyulladt nyálkahártyát. Fontos a nyugalom, az



eleinte folyékony, majd pépes, rostszegény, ám lenmagban gazdag étrend.

A gyulladás enyhülése, illetve a tünetek elmúlása után (kb. egy hónap elteltével) ismét vissza lehet térni a rostban gazdag étkezéshez. A műtéti beavatkozás, tehát a vastagbél gyulladt részének eltávolítása csak a legsúlyosabb esetekben szükséges.

MIT AJÁNL AZ ENERGY?

Első helyen a VIRONAL gyógynövény-koncentrátum jön számításba. Nem csupán az immunrendszer működésére hat jótékonyan, hanem nyugtatóan hat a bélrendszer nyálkahártyájára is.

A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM természetes humátalapú készítmények. Védik a bélrendszer nyálkahártyáját, hatékony antioxidánsok, segítenek a szervezet méregtelenítésében, lágyítják a székletet, ezáltal megkönnyítik szállítását a vastagbélben. Mindemellett gyulladáscsökkentő hatásúak. A készítményeket nagy mennyiségű folyadékkal együtt kell bevenni.

A diverticulosisra, valamint a diverticulitis megelőzésére előnyösen hatnak a zöld élelmiszerek is: a CHLORELLA, a SPIRULINA BARLEY és a BARLEY JUICE. Az enzimeken, a klorofillon, a vitaminokon és ásványi anyagokon kívül rostokat is tartalmaznak, amelyek javítják a bélmozgást és segítik a bélrendszer megtisztulását.

A jótékony bélmikroflóra regenerálásában – főleg antibiotikumok alkalmazása után – segítségünkre lehetnek a probiotikumokat tartalmazó készítmények: a PROBIOSAN és a PROBIOSAN INOVUM.

Bélgörcsök, azaz ún. kólikás fájdalom esetén a CHANCA PIEDRA (kőtörőfű) tea ajánlható, ez alkalmas a bélfal simaizmainak ellazítására.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Teljes siker a fiaimnál

Két kisgyerekem van, és mivel nem közömbös számomra, hogy egy-egy étrend-kiegészítő vagy élelmiszer milyen alapanyagokból készül, a természetes alapú készítmények nagyon közel állnak hozzám.



Az ENERGY-ről a kozmetikusomtól hallottam, és úgy döntöttem, kipróbálom a termékeit. Nem sokkal később klubtaggá váltam, így kedvezőbb áron juthattam hozzá a készítményekhez.

Kisebbik fiam születése óta atópiás ekcémában szenved, és miután egyetlen kenőcs vagy kortikoszteroid készítmény sem segített rajta, úgy döntöttem, hogy ezeket nem használjuk tovább. Kipróbáltuk a BIOTERMAL fürdőszót, amelyet savóval és korpával egészítettünk ki, és amelyben minden második nap megfürdettük a gyereket. Az ENERGY tanácsadó központjában megismert doktornő javaslatára pedig felváltva PROTEKTIN és DROSERIN krémmel kengettük a kis testét, majd belsőleg először VIRONAL-t, később REGALEN-t adtunk neki. Az ekcéma körülbelül 90%-a 4 hónap elteltével teljesen eltűnt, ami számomra kisebb csodával ér fel, mert korábban úgy tűnt, hogy már semmi nem segíthet.

Az ENERGY készítmények tavaly télen minden olyan családtagnak és rokonnak a segítségére voltak, akik ezt a remek ajándékot találták meg a karácsonyfa alatt. Kisebbik fiamnak például ismét hörghurutja volt, és antibiotikumokat kellett szednie. Támogatásként a VIRONAL-t adtam neki, valamint a mellkasát és a hátát a lapockák között

DROSERIN-nel kenegtetem. El kell mondanom, hogy kisfiam betegsége sokkal gyorsabban zajlott le, mint korábban bármikor.

Az idősebbik fiam már óvodába jár, és ő volt az egyetlen a csoportjában, aki az első félévben egyszer sem betegedett meg. Úgy gondolom, hogy ez a VIRONAL megelőző célú adagolásának köszönhető. Csak januárban kaptam el a bárányhimlőt. Kiütéseit kezdetben DRAGS IMUN-nal, később DROSERIN-nel kenegtetem, és közben a VIRONAL-t csepegtettem neki. Nem egészen egy hét múlva a pörsenések kezdtek leválni a bőréről, de ami még fontosabb: a viszketés nem kínozza.

Mindkét fiam úgy hozzászokott a SPIRON-hoz, hogy ma már ők maguk kéri: elalvás előtt permetezzek szét belőle a szobájukban. Ugyanígy szeretik a GREPOFIT SPRAY-t is, ezt fogmosás után maguk fújják a szájukba, mert nagyon ízlik nekik és felfrissíti a leheletüket.

A VIRONAL-t egyébként közvetlenül a szájukba csepegtetem, és olykor ők maguk mondják, hogy itt az ideje a cse-

pegtetésnek. Horzsolásaikra, kisebb bőr-sérüléseikre „sárgányvért” csepegtetünk. A gyerkőcök meg vannak győződve arról, hogy az üvegcsé tartalma igazi sárgányból származik, és erővel tölti fel őket.

Én magam kamaszkorom óta szenvedek az aknétól. Nem is reméltem, hogy bármi segíthet még, hiszen annyiféle szert kipróbáltam már. Mígnem a bőrproblémáim kb. 2 hónap elteltével szinte teljesen elmúltak, miután elkezdtem fogyasztani a REGALEN-t és a FYTOMINERAL-t. Sokkal jobban érzem magam, mert az arcomat végre nem kell vastag smink alá rejtenem, amit soha nem szerettem. Mindennek köszönhetően egészséges vagyok, és energiával telve gondoskodhatok a gyermekeimről.

Férjemnek a FLAVOCEL-t „írtam elő” a megfázására, mert ő cseppeket nem hajlandó bevenni. Az orrviladék-képződés alig egy havi FLAVOCEL szedés után alábbhagyott, és az addig állandóan bedugult orra is már sokkal jobban szelel.

A barátnőmnek nemrég GREPOFIT SPRAY-t adtam ajándékba. Kezdődő herpeszére fújta a készítményt, és nagyon boldog volt, hogy a herpesz végül visszavonulót fújt és nem jött elő.

VLASTA N.
Strakonice



Pentagram® koncentrátumok és a teák Együtt fogyasszuk vagy külön-külön?



A Pentagram® termékek különlegessége, hogy egyaránt tartalmaznak fizikai, lelki és szellemi szinten működő összetevőket. Komplexitásukban érvényesül a hagyományos kínai orvoslás (hko) ősi alapelve, az 5 elem filozófiája.

Hatásuk szerint is többféle megközelítésben indokolt a bennük lévő alkotóelemek jelenléte. A kórfolyásra ható változók alapján beszélhetünk: *hideg-meleg, külső-belső, többlet-hiány, jin-jang hatásokról*. Elmondható, hogy az összefüggések rendszere, számos sajátossága, gondos figyelembevétele alakítja az alkotóelemeket. Így a különféle hatóanyagú gyógynövények kivonata, az illóolajok, a tőzegkivonat, a kristályőrlemények, a homeopátiás tinktúrák és az elmaradhatatlan podhájskai termálvíz alkalmazása (elsősorban a krémekben) egyaránt fontos.

A Pentagram® cseppek egyedülálló, különleges koncentrátumok, amelyek nem csupán a Pentagram®-rendszer egyetlen elemére (szervre, szervrendszerre, meridiánra) fejtik ki hatásukat, hanem az 5 elem rendszerének egészére is. Ezt igazolja az a tény is, hogy az egyes elemeknek megfelelő Pentagram® koncentrátumok mindegyikében megtalálhatók olyan összetevők, melyek az egész rendszer működésére hatással vannak. Például az elemenként visszatérő, azonos gyógynövények, illóolajok, kristályok vonatkozásában maxi-

málisan érvényesül a filozófiai alapelve: „*ahogy fent, úgy lent, ahogy kint, úgy bent*”. Megtalálható a koncentrátumokban az adott elem fő terápiás hatásért felelős hatóanyag-összetevője, de a kívánt hatást fokozó vagy éppen kiegészítő, szabályozó, harmonizáló hatású gyógynövény és illóolaj kombinációja is jelen van. Érvényesül tehát az az alapelve, hogy a Pentagram® egyes alkotóelemei képesek tápláló energiákat átadni a ciklusban utánuk következő elemnek, ugyanakkor a fékező mechanizmusok is teret kaphatnak.

A Pentagram® cseppekben lévő *bioinformáció* segítségével a szervezet olyan területei kapnak plusz támogatást – a fizikai szintű hozzájáruláson túl – amelyek a betegségek lelki okait célozzák meg az információs mezőben. *Aki nem akar, nem hisz benne, de az is helyrejön, csak kicsit lassabban* – szoktam mondani.

Az ENERGY készítményei között kiemelt szerepük van az egykomponensű teáknak. A tea csomagolásának címlapján lévő szín is információt hordoz. Azt jelöli, hogy az adott tea – hatásait tekintve – az 5 elem rendszerében melyik elemhez kapcsolódhat leginkább.

Amikor Pentagram® koncentrátumokat fogyasztunk, a ENERGY teák jó kiegészítői vagy akár megalapozói lehetnek a Pentagram® cseppek használatának.

Például a GREEN TEA – GABA tea támogatja a Tűz elemhez tartozó szív- és érrendszeri betegségek elkerülését. Az agyi erek vérellátásának javításával, a koncentráció erősítésével a Tűz elemet, a stressz gátlásával a hormonrendszert és a libidót, vagyis a Föld elemet, illetve az egész szervezetet erősíthetjük. Az immunrendszer támogatásával, az érzelmi szinteken pedig – a szorongás csökkentésével – a Fém elem egyensúlyát védhetjük. A tea fogyasztása hozzájárul a fogyókúra sikeréhez, az alkoholoról és az egyéb függőségeket okozó szerekkel való leszokás eredményességéhez, így erősítve a Fa elemet. Gazdag ásványi anyag, antioxidáns és vitamintartalmával ez a tea kiegyensúlyozza a csontok, izmok, inak állapotát, tehát a Víz elem, a veseműködés serkentése sem marad ki az elemek sorából.

A KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA (*Lycium chinense*) olyan kivételes összetevőket tartalmaz, amelyek adaptogén gyógynövényként támogatják a stresszhez való



alkalmazkodást, így az egész emberi szervezetet. Erre egyetlen szintetikus készítmény sem képes, hiszen az emberi szervezet a természetes összetevőkre van kódolva. A Föld legértékesebb gyümölcse, javítja a látást, látásélességet (Fa elem), védi a retinát (Föld elem), csökkenti a magas vérnyomást (Tűz elem), erősíti az immunrendszert, és nedvesíti a tüdőt, a bőrelváltozások kezelésében eredményes (Fém elem), 19 aminosavat és 21 nyomelemet tartalmaz, ezek fokozzák az életerőt (a Víz elemű domináns szerv, a vese energiáit).

A KIRÁLYDINNYE (*Tribulus terrestris*) bevált szer a hko-ban a máj-, vese- és szív-, illetve érrendszeri betegségek ellen. Nagy mennyiségben megtalálhatók benne növényi hormonok, az ún. fitoszterolok. Fogyasztásával összességében segíthetjük a Föld elemet (hormonrendszer, gyomornedvek stb.) de összetevőit tekintve a Víz elemre (izomtömeg-növelés, vízajtás, veseenergiák), a Fa elemre (koleszterin- és testzsírcsökkentés) a Tűz elemre (szív- és érrendszer, vérnyomáscsökkentés, ödéma mérséklése), a Fém elemre (bélperisztaltika, nehéz légzés enyhítése) gyakorolt hatásai is figyelemre méltók.

A SZÁRCSAGYÖKÉR (*Smilax off.*) elsősorban a húgyúti és a bőrbetegségek esetében jótékony (a Víz és a Fém elemet támogatja). Csillapítja a reumás fájdalmat, enyhíti az ízületi gyulladással (arthritis) járó panaszokat, a köszvény fájdalmait is enyhíti (Víz elem, Fa elem). Salaktalanít, valamint előnyös a menstruációt megelőző tünetegyüttes (PMS) esetén és a klimaxban (Föld elem).

Hathatos segítség az időskori szellemi hanyatlásban (dementia), az agy egyes működési zavaraiiban, betegségeiben (kognitív diszfunkció, Alzheimer-kór), mindezzel tehát a Tűz elemet támogatja. Hörghurut vagy asztma esetén ugyancsak hatékony, itt a Fém elem kap segítséget.

A KÖTÖRŐFŰ (*Chanca Piedra*) alapvetően a Fa elemet támogatja – erős gyulladáscsökkentő hatásával. Akut és krónikus hepatitis B vírus esetén is kiváló aktivitást mutat, serkenti az epetermelést. A húgy-ivarrendszer „kitakarításával” a Víz elemnek, epehólyag-gyulladás esetén a Fa elemnek nyújt segítséget. Víz-

hajtó hatásával a Tűz elemet stabilizálja (ödémás panaszok csökkentése, magas vérnyomás normalizálása). Felfújódás, bél- és más emésztési problémák, kólika, cukorbetegség, köhögés és asztma esetén a Föld, a Fa és a Fém elemet lehet támogatni a tea alkalmazásával.

A LAPACHO (*Pau d'Arco*) a teák királya, a „hatalom és erő” jelképe. Immunstimuláns, gyulladásgátló, a vírusok, baktériumok, gombák és paraziták ősi ellensége. Antioxidáns és fájdalomcsillapító, daganatellenes hatása is jelentős. Pozitív energiákat közvetít kemoterápiás kezelés után. Belsőleg tisztít, ezért a máj betegségeit, a cukorbetegségek, gyomor gyulladáshoz vezető folyamatait, de az idegrendszeri és a bőrt érintő, valamint nőgyógyászati megbetegedések esetén is komoly erőt képes mozgósítani. Az egész Pentagram® kört mozgásba hozza. Jang tonik jellege miatt csak átgondoltan alkalmazzuk azzal a Pentagram® koncentrátummal (KOROLEN) együtt, illetve egy időben, amelynek az összetevői között szerepel a LAPACHO!

A MAYTENUS ILICIFOLIA (*Espinheira santa*) tea a hormonrendszer legfinomabb rezdüléseit is képes érzékelni és a helyes irányba terelni. Harmonizálja a menstruációs ciklust, a leveleiben lévő fitoösztrogének révén enyhíti a változókor tüneteit. Hatásaiban elsősorban a Föld elemhez kapcsolódik, hiszen javítja az emésztést, a savtartalom enyhítésével mérsékli a gyomorégést, oldja a görcsöket. Másodsorban a Víz elem segítője, mert csökkenti a reumatikus fájdalmakat, az ízületek gyulladásait és fájdalmát, gazdag kalcium- és magnézium-tartalmánál fogva a csontok szilárdságát, a porcok rugalmasságát is jótékonyan befolyásolja. Daganatellenes hatásai mellett nyugtatja az elmét, javítja a memóriát és a koncentrációt. Képes méregteleníteni a májat (Fa elem) és a vesét, mellékvesét is. A légutak betegségeinél a tüneteket enyhíti, így asztma esetén is használhatjuk (Fém elem).

A MACSKAKAROM (*Uncaria tomentosa*) erőteljes hatásai az immunitás javításában (autoimmun folyamatok) és a daganatok elleni küzdelem-

ben érvényesülnek leginkább. Az 5 elem rendszerében minden szinten, teljes joggal van jelen. Használata körültekintést, elővigyázatosságot igényel, de ezt persze valamennyi teával kapcsolatban elmondhatjuk.

Az ellenjavallatok figyelembevétele alapvető, és felelős hozzáállást igényel, így minimálisra csökkenthetjük a kockázatokat.

Ne duplázzuk meg a Pentagram® cseppben lévő gyógynövényi összetevők mennyiségét azzal, hogy a Pentagram® csepp egyik komponensét tartalmazó teát is fogyasztjuk. (Például KOROLEN-nel egyidejűleg ne vagy csak csökkentett adagban, indokolt esetben és ideig adjuk a LAPACHO teát).

A megfelelően kiválasztott, bemért Pentagram® cseppek és az 5 elemet támogató, harmonizáló teák helyes kiválasztásával gyors, ám szelíd módon megközelített, tartós változást érhetünk el.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász
klubvezető, ENERGY Belváros Klub





Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

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 vásárolnk egy terápiás 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.
Kis Éva klubvezető, 06/30/754-5417 és **Szabó Erzsébet**, 06/30/754-5416.
www.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST 3. KLUB

1072 Budapest, Akácfa u. 13. II. emelet, 22-es kapucsengő
november 12., csütörtök, 10 óra
Bemutatózó jógaóra. Tartja: **Cserjés Panka** jógaoktató, jogaterapeuta. A foglalkozás ingyenes, gyakorlóruhát és matracot mindenki hozzon magával. Megfelelő érdeklődés esetén rendszeres gyakorlásokon tanuljuk meg a jóga csodálatos tanításait, végezzük gyakorlatait, amelyek egészségessé teszik a testet, megnyugtadják a lelket. A jóga mint szellemi út elvezet az ember által meg tapasztalható mélyebb átélésekhez, megismerésekhez.
november 26., csütörtök, 18 óra
Dr. Faragó Csilla orvos-természetgyógyász előadása: Immunrendszerünk.
november 20-21-22., péntektől vasárnapig
Kineziológia III. tanfolyam, tartja: **Balázs Mónika**. Jelentkezés: 06 30 482-8609.
csütörtökönként
Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **Dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés: 0630-854-5255.
Telefon: +36 20-261-2243
energyklubbudapest@gmail.com
www.energyklubbudapest.blogspot.com

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
november 17., kedd, 17.30
Németh Imre klubvezető előadása: Elvesztett egészségünk nyomában. Mindennapi kórokozónk.
EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL
november 7., szombat, 9-16.30 között
Biorezonanciás állapotfelmérési lehetőségek az ENERGY termékek hatékonyságának növelésére, mérések elemzése a hko alapján. Vezető: **Dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató.
BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel. A javasolt termékek személyre igazítása, adagolás beállítása.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:
Reflexológiai, valamint manuálterápiás kezeléseket, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslat. Állapotfelmérés *Magnetspace* testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslatlalt és a személyre szóló adagolás beállításával.
Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúrsgiget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.
Reflexológia kezelés **Nebehaj Edit** közreműködésével, előzetes időpont-egyeztetéssel. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban.
Theta Healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap- és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, *keddi napokon 15.30-18.30 óra között*.
Hormonegyensúly tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban és elérhetőségein.
Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30

órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében renndhagyó jóga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.
november 10., kedd 17.30 és 19.30 között
Egészség Klub a klubban. A téma ezúttal: Ingázunk helyesen és pontosan – elmélet és gyakorlat. Ha van már ingája, hozza magával, ha nincs, készítse el a helyszínen. Ehhez hozzon magával egy gyűrűt (jobb, ha súlyosabb, pl. köves gyűrűt választ), esetleg foglalatba illesztett hegyikristályt vagy más alkalmas tárgyat, erősebb cérnát vagy fonalat és ollót.
Az Egészség Klubot vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúrsgiget portál (www.natursgiget.com) alapító főszerkesztője.
Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél, +36 1/2350-789, energy.belvaros@gmail.com és a Facebookon is.

BUDAPEST 6. KLUB

IBS Office Center, 1021 Bp., Tárogtató út 2-4., 105. terem
november 26., csütörtök, 18 óra
Attila Attila természetgyógyász, klubvezető előadása: Középpontban a máj: ha jó a máj, a rossz májúságnak nincs helye.
Előzetes bejelentkezés: Budapest 6. Energy Klub, Budagyöngye Bevásárlóközpont, 1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 121. fszt. AK II. 06 (70) 44 33 467
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).
november 7., szombat, 9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, 3. rész
november 8., vasárnap, 9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, vizsga
A tanácsadói alapképzések előadója és vizsgázatója: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.
Jelentkezés és további információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, természetgyógyász,

tel.: 06/30/458-1757, Kovács László klubvezető,
tel.: 06/30/329-2149, e-mail: info@imolaenergy.
hu, web: www.imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok *minden kedden 15-18 óra* között.

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

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

november 9., hétfő, 14.30 és 16.30 között

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés és további info **Ficzere János** klubvezetőnél, 0630/856-3365.

NYÍREGYHÁZA

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

november 19., csütörtök, 17 óra

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: A szervezet felkészítése a téli hónapokra, nőgyógyászati és hormonális problémák kezelésének segítése az ENERGY termékeivel,
További info **Fitos Sándor** klubvezető,
0620/427-5869, thetan@freemail.hu
www.nyirenergy.hu.

SÍÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:

november 5., csütörtök, 18 óra

Bélfőránc és az életvitel fontossága az egészség megőrzésében. Az ENERGY termékek nyújtotta lehetőségek.

november 19., csütörtök, 18 óra

Érzelmei hatásai a szerveinkre. Az ENERGY termékek nyújtotta lehetőségek.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető,
0620/314-6811, margagitika@gmail.com

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany János út 23.)

Továbbra is igénybe vehető az ingyenes állapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készülék és a numerológia segítségével. Személyre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért. Az Egészségházban több szolgáltatást is igénybe lehet venni, pl. gyógy- és frissítő masszáz, fejmasszázs, alakformáló és kismama masszáz és talpmasszázs.

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

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

november 9-én (hétfő), 17-18: Az emésztőrendszer betegségei.

november 10-én (kedd), 17-18: EDU-kineziológia.

november 11-én (szerda), 17-18: Parazitaszűrés.

november 16-án (hétfő), 17-18: Mozgásszervi betegségek.

november 17-én (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

november 18-án (szerda), 17-18: Személyes termék tanácsadás.

november 23-án (hétfő), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és -szűrés.

november 24-én (kedd), 17-18: Belső gyermek.

november 25-én (szerda), 17-18: Babavárás, gyermek a családban.

november 30-án (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

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

mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu

A TANÁCSADÓK KÉPZÉSÉN RÉSZT VETTEK

Szeptemberben és októberben az országban több klubban került sor az ENERGY tanácsadók képzésére. Ezúttal a két budapesti helyszínen, valamint Kalocsán részt vett és sikeresen vizsgázott klubtagok listáját hozzuk nyilvánosságra. Mindannyiuknak szívből gratulálunk! A decemberi *Vitae* hasábjain folytatjuk és kiegészítjük a névsort.

BUDAI KLUB (38 FŐ)

Balássy Ildikó, Balla Gabriella, Barizs Lászlóné, Barna Piroska, Bárdossyné Beck Andrea, Bozsik Edit, Bölkényi Éva, Dobosy Béla, Dr. Berkes Katalin Petra, Dr. Gulyás Gertrúd, Dr. Hódi Virág, Dr. Lehr Edina, Dr. Lieber Andrea, Dr. Márkus Vera, Dr. Siposné Mészáros Henrietta, Dr. Tóth Edit, Elek Erzsébet, Fekete Krisztina, Futó-Deli Mária, Györfi Barbara, Kamenszki Melinda, Kartaly-Fodor Zsuzsanna, Kiss Márta, Klapka Réka, Koritz Andrea, Kuthy-Hóbor Zsuzsanna, Magyar Anikó, Magyarovits Marianna, Milovics Mónika, Nagy Szilvia, Németh Szilvia, Pálné Bakos Eszter, Pálné Kemény Andrea, Szász Erika, Szikra Edit, Varga Erzsébet, Zámbó Zsuzsanna.

BELVÁROSI KLUB (25 FŐ)

Altörjai Anikó, Antal Réka, Balló Lászlóné, Boha Mária, Bódizs Tünde, Burjáné Kozma Irén, Csizmadia Diána, Dess Erika, Galló Katalin, Héthy Anna Julianna, Jakab Éva, Kárpáti Istvánné, Király Kinga, Latkóczyné Bartók Mónika, Mester Erzsébet, Mihályi Györgyné, Móricz Anikó, Nebehaj Edit, Pappné Girgász Mária, Pálmai Katalin, Puhl Andrea, Radócz Melinda, Sándorné Kiss Katalin, Tarsoly Anikó, Vécsey Csilla.

KALOCSAI KLUB (20 FŐ)

Baranyi Ágnes, Dudás Csaba, Hartmann Krisztina, Horváth Zsuzsanna, Kakuk Magdolna, Kovácsné Pelikán Ágnes, Lakatos Ágnes, Leitert Zsuzsanna, Locskainé Modok Márta, Martinovics Nóra, Németh Tímea, Pécsi Krisztina, Pupp László, Romsics Kornélia, Romsics Zoltánné, Rosko-Kovács Ildikó, Schmidtné Sztanits Krisztina, Szabóné Míg Etelka, Takács Anikó, Vén Ferencné.





Szteroidok helyett segített az ENERGY

Az ENERGY készítmények ismét bebizonyították gyors hatékonyságukat. Ezúttal a CYTOSAN FOMENTUM GÉL és a CYTOSAN kapszula kombinációja aratott sikert.

A. Miguel többször felkereste háziorvosát, majd bőrgyógyászat a jobb lába külső felén megjelent kiütések miatt. Lábán apró hólyagocskák éktelenkedtek, amelyek sokszor kifakadtak és nedvedzettek. Mindig újból és újból előbukkantak, és hihetetlenül viszkettek.

A kortikoszteroidos kenőcs használata után Miguel állapota átmenetileg javult ugyan, de a probléma nem múlt el.

A beteg teljesen kétségbe esett. Elkezdett alternatív megoldások után kutatni, így jutott el a rendelőmbe.

Alapos állapotfelmérés és tesztelés után a fent említett két készítmény kombinált alkalmazását javasoltam. A végeredmény önmagáért beszélt. És mindössze 10 napra volt szükség hozzá.

MARI LUZ JIMÉNEZ
Spanyolország

Sikeres méregtelenítés CYTOSAN-nal

Egyik barátnőmnek éveken át kezeletlen Lyme-kórja volt. Egy napon végül kórházba került, és élete egy hajszálon függött.

Azt mondják, hogy a modern orvostudomány kiválóan kezeli az akut állapotokat. Itt is így történt: az orvosok megmentették az életét. Barátnőm testében azonban rengeteg mérgeanyag halmozódott fel az évek során, amíg rá nem jöttek, milyen betegségben szenved. A modern orvostudománynak azonban nagyon kevés olyan eszköze van, amely segíthetne a mérgeanyagok eltávolításában.

Szabadidőmben különböző típusú masszázsokat végzek a barátaimom. Egy hideg téli reggelen találkoztam a Lyme-kóros barátnőmmel. Ő is megkért, hogy masszírozzam meg. A masszázs alatt nyilvánvalóvá vált, hogy a nyirokrendszere megterhelt, és rengeteg folyadék halmozódott fel a szervezetében. Akkoriban össze-vissza ingadozott a súlya, hol felfelé, hol lefelé, akár 10 kilogrammos különbségekkel. A járása ezért egy szklerózis multiplexben (SM) szenvedő betegére emlékeztetett.

Nem titok, hogy igencsak megijedtem. Az egészség a legnagyobb kincsünk, és a barátnőm sok mindennek érezte magát, de egészségesnek biztosan nem.

Következő találkozásunk alkalmával elmondtam neki, hogy nem merem tovább masszírozni, mert úgy gondolom, hogy az állapota rendkívül súlyos. Azt válaszolta, hogy igen, tudja.

Erre én azzal reagáltam, hogy ha a helyében volnék, akkor azonnal alapos méregtelenítést végeznék. Javasoltam, hogy a folyamatot a vesével indítsa. Elkezdte szedni a CYTOSAN-t. Az adagolást nagyon óvatosan állítottuk be. A CYTOSAN adagját folyamatosan emeltük, és miközben a legnagyobb adagja napi 2x1 kapszula volt, mellette szedte a RENOL-t, 2x3, vagyis összesen napi 6 cseppet. Később kiegészítettük a kúrát a SMILAX OFFICIALIS (száracsagyökér) teával.

Be kell vallanom, hogy az eredmény láttán magam sem hittem a szememnek. A barátnőm már egy héttel később felhívott, hogy sokkal jobban érzi magát. A készítmények 3 havi használata, majd egy hónapos szünet után igen forró napokkal köszöntött ránk a nyár, de a barátnőm még a legnagyobb hőségben is 3 óras délutáni sétákra járt. Ehhez nincs mit hozzáfűznöm...

ANNA SVRČEKOVÁ
Ružomberok



Egy gyógyító tapasztalataiból

Logika vagy intuíció?

A főiskolai hallgatók nagyon jól tudják, miként zajlik egy vizsgaidőszak. Tanulás, tanulás és tanulás...

Veronika már második éve „barátkozott” ezzel az időszakkal.

Nagyon fáradt és kimerült volt. A legutóbbi vizsgája nem sikerült, pedig előtte rengeteget tanult. Kimerültsége erősebb volt, mint a bizonyítási vágya. Veronika úgy döntött, végre tennie kell valamit az egészségeért, ezért ellátogott a rendelőmbé.

Nyelvének vizsgálata csupán enyhén meggyengült lépműködést mutatott ki. Annál érdekesebb volt azonban az élet-története. Édesanyja sorsa, aki az alkohol mámorába menekült a problémái elől, nagymértékben befolyásolta Veronika gyerekkorát és felnőtté válását is.

A különböző helyzetek és problémák tekintélyelvű megoldása olyannyira megerőltetőnek bizonyult a fiatal lány számára, hogy érzelmi gyötrődését túlzott évessel kezdte ellensúlyozni. Az otthonról hozott kötöttség és érzelmi fásultság érzését azzal próbálta leküzdeni az iskolában, hogy igyekezett az osztálytársaitól természetellenes tekintélyt kicsikarni. Szeretett volna valamilyen módon hozzájutni ahhoz a figyelemhez, amit otthon nem kapott meg.

E magatartás miatt Veronika csakhamar felkerült a népszerűtlen osztálytársak listájára. Ma már felnőtt ugyan, de a melankólia és a szorongás a mai napig megvan benne. Érzelmi szinten ugyanis az időnek nincs jelentősége: amit egyszer átélünk, az örökre velünk marad. Egészen addig, amíg a történeteket meg nem értjük, illetve amíg úgy nem döntünk, hogy átalakítjuk a kialakult „érzelmi háztartásunkat”. Ehhez persze az szükséges, hogy felfogjuk: ezeknek az emócióknak nem az a rendeltetésük, hogy bántsanak bennünket, inkább az, hogy megtanítsanak valamire.

Választásom a VIRONAL-ra esett. Ha létezik a bioinformációs orvoslásban olyan hatás, amire a homeopátiában az alkati szer képes, akkor Veronikának pontosan erre az ENERGY készítményre volt



szüksége. Bár a logika szerint inkább a GYNEX-et, esetleg a STIMARAL-t és a REVITAE-t kellett volna ajánlanom, Veronika melankolikus életszemlélete miatt a VIRONAL mellett tettem le a voksomat. Ez a koncentrátum hatékony segítőtárs lehet egy ilyen típusú személynek.

Az első adag VIRONAL rendszeres használata után Veronika valóban sokkal felszabadultabbnak érezte magát. Olyan érzés volt ez, amit korábban soha nem tapasztalt. Megszabadult a múlt béklyóitól, és biztos volt benne, hogy képes kialakítani a saját életét, amelyben az önmaga és mások iránti szeretet és figyelem áll a központban.

A második üvegcsé VIRONAL-t csak a „biztonság kedvéért” kezdte szedni. Ezt már nem alkalmazta rendszeresen, csak akkor vette be, amikor szüksége volt rá. Vizsga előtt, továbbá amikor úgy érezte, hogy ennie kell, pedig nem volt éhes, vagy amikor minden ok nélkül sírhatnékja támadt. És lássanak csodát, a dolog működött!

A jelenséget különböző nevekkkel illelhetnénk: elsősegély vagy speciális cseppek stb.

Az ENERGY bioinformációs koncentrátumaiban levő gyógynövények, illóolajok és ásványi anyagok egyre újabb megújabb dimenziókat tárnak fel előttünk.

LENKA ČERVENÁ



ELBÁNTAM A KORPÁVAL

Sokáig szenvedtem a korpától, amely ótvarokat, pörköket képzett a hajamban. Sajnos sokáig nem leltem rá a megoldásra, hogyan tudnék megszabadulni ettől a kellemetlen, viszkető problémától.

Kipróbáltam többek között az ENERGY samponjait is. A CYTOSAN SAMPON használata után azonnal érezni kezdtem a javulást. A problémám három-négy hajmosás után teljesen megszűnt.

Magam is meglepődtem, milyen gyorsan sikerült megszabadulnom a korpától.

B. N.
Prága

Az ENERGY és a népgyógyászat (9.)

Őszutó hava, november



Neveztek *Enyészet*, *Disznótor* és *Szent András* havának is. Időjós megfigyelések kötődtek a néphagyományokhoz. Tapasztalataik szerint ha a november száraz, csapadékmentes és enyhe volt, akkor rendkívül hideg télre számítottak.

„Odakint éjszaka van már: hallgatnak a fák,
elült a szél a sötétség dús párnáján, elpihentek
a száraz levelek; halkan becsukta öreg naptárját
az emlékezet is, és csak az idő ballag a végtelenség
néma országútján.”

(Fekete István)

A novemberi enyhe időjárás azonban a következő év eleji igen hideg időt feltételezte. „*Nem eszi meg a kutya a telet*”, tartja még ma is a mondás. A késő őszi hónapot általában a köd, a szitáló, csontokba hatoló eső, később pedig az ónos eső, havas eső és az első hó megjelenése jellemzi.

„*Bal válla el volt törve: ha hidegre fordul az idő, akkor hasogat. Olyan, mintha kést nyomkodnának benne.*” (Gyoma)

„*Lába fáj, csontkihülése van: az időváltozást, esőt, hóesést megérzi. A csontkihülés, ez mikor meghalok, akkor mén ki belüle*” (Doboz)

„*Ujja csontvelőgyulladás óta gacsosan áll, mikor hideg van, akkor érzékenyül, akkor fázik.*” (Doboz)

A fenti idézetek dr. Oláh Andortól származnak, aki a gyűjtései során lejegyzett tapasztalatokból merített. Azokban az időkben bizony jó szolgálatot tehetett volna az ízületi betegségek, köszvény elleni fájdalmak egyik kiválósága, az Energy SKELETIN-je csakúgy, mint a Pentagram® regeneráció egyik legerősebb rezgésű szere, a RENOL gyógynövény-koncentrátum.

„*Nadály gyökeret eszevágтам, essze-főztem disznyó zsírval és aval kenegettem a fájós lábaimot. Használt.*” (Gyimes, Simon Jánosné)

„*...legjobb vót a zabszalmából főzött feredő. A fájós testrészt ebbe kellett áztatni minden nap, es használt.*” (Áldomáspataka, Antal Izidorné)

Őshazánkban azt tartották, hogy a világ és az ember mozgatója, fenntartója a szél, de betegségek okozója a testben, ez az ősi pneumatan – írja dr. Oláh Andor. Az őszi éles, metsző szelek gyakran okoznak felső légúti problémákat megfázás, nátha, torokgyulladás, köhögés formájában. A magyar népi orvoslás számos betegséget származtat a szélről.

„*Itt a Gyimesekbe, a mezőn lehet kapni apróbojtorját. Ha megfázok, csak ezt használom. Ez jó köhögés ellen es, de jól ki es izzaszt. Ezt úgy készítem el, hogy a vizet felteszem forni és az apróbojtorját beléteszem. Amikor megfő, a leve szép piros kell legyen. Leszűröm és forrón iszom. Örökké lefekvéskor kell inni, hogy a cserge alatt jól ki lehessen izzadni. Ettől a köhögés elmúlik*”, adta közre receptjét Petkipatakáról a 80 éves Bilibók Fülöpné.

„*Négyféle tejafűből téját főzök: kaporból, kamillából, bojdzavirágból és hársfa virágból. Ezeket leforozom (leforrázza), állni hagyom tíz percig, utána cukrozva vagy cukor nélkül melegen kell inni. Jót teszen a hűlésnek*”, mondta Antal Erzsébet Gyimesbükkről, Áldomáspatakáról.

„*A köhögésre igen jó a szádogfa (hárs) téjába beléfőzni a seggvakaró (csipkebogyó termés) érett, piros bogyóit*”, osztja meg tapasztalatát Tankó Berta Gyimesről.

Az ENERGY termékek közül a DROSERIN bioinformációs krém, valamint a VIRONAL gyógynövény-koncentrátum a felső légúti megbetegedések, a tüdő energetikai pályájának harmonika.



Az orr nyálkahártyáját regeneráló készítmény, a már kapható újdonság, a GREPOFIT NOSOL AQUA orrcsepp.



Próbálja ki a fűszerezett lapacho teát!

A LAPACHO tea szervezetre kifejtett áldásos hatásait mindnyájan jól ismerjük, ám az íze egy idő után unalmassá válhat. Szerencsére van megoldás!

Szeretnék ezúton is köszönetet mondani *Marcela Štašnának* az ENERGY Klubokban tartott előadásaiért, valamint a *Vitae* hasábjain megjelent cikkeiért. Hihetetlenül kreatív hozzáállása, valamint a mélyebb összefüggések feltárásának képessége olyan, mint a meleg tavaszi szellő, amely újra felébreszti az emberek alkotókedvét.

Legutóbbi előadása során, amikor az évszakváltások kapcsán jelentkező fáradtságról mesélt, megemlítette a teák, elsősorban a LAPACHO tea fontos

ságát. Marcela asszony azt tanácsolta, hogy bolondítsuk meg egy kis fahéjjal vagy szegfűszeggel. Otthon azonnal ki is próbáltam, és tovább kísérleteztem.

Éppen a nátha és köhögés elleni tisztítókúrát tartottuk, ezért a LAPACHO teába felváltva tettem egy kis ánizst és édesköményt. A LAPACHO ily módon különböző ízesítésekben vált minden nap reggeli társunkká, sok-sok napon át.

HANA KAPLÁNKOVÁ
Otaslavice

KÖSZÖNÖM, ENERGY!

Már évek óta elégedett ENERGY felhasználó vagyok. Van otthon ARTRIN-om, PROBIOSAN-om, REGALEN-em, GREPOFIT-om. Az ARTRIN krémmel a hasamat szoktam kengetni, mert rossz az emésztésem, és ez a kis krém nagyon jól tesz neki. A PROBIOSAN-t a megfelelő bélműködés céljából szedem. Ha hasmenésem van, másnapra el is mulasztja. Az ARTRIN-t hívom segítségül akkor is, ha zsiabad a tenyerem (kéztő-alagút szindrómával műtöttek).

Mindenért köszönet, ENERGY!

ZDEŇKA CHOLEVOVÁ
Nový Jičín



A fotó illusztráció

zálója. Kiváló kiegészítője az orr nyálkahártyáját regeneráló készítmény, a már kapható újdonság, a GREPOFIT NOSOL AQUA orrcsepp, melynek természetes összetevői között orvosi zsályát, bajkáli csukókát, grépfrút kivonatot, tiszta mirtusz esszenciát, hialuronsav sóját és vivőanyagként harmadkori termálvizet találhatunk.

November első napja időjós nap. A népi figyelések szerint ha Mindenszentek napján hó esik, akkor márciusig nem olvad el. Mindenszentek napja a kereszténység nagy ünnepe. E napon a megdicsőült lelkekről emlékezünk meg, egyben ekkor van a Halottak Napjának ünnepi előestéje (vigíliája), melyet évezredek tradícióként tartunk számon. A hagyományok között dologtítonak minősülnek e napok a paraszti közösségekben.

Gyertyagyújtással, valamint az ilyenkor még csodálatos virágokat nyújtó krizantémok színpompás sokaságával emlékezünk elhalt szeretteinkre.

Fekete István szavaival: *„Van egy nap, amikor kimegy a falu a temetőbe, virággal és fényel, ami elmúlik, és békével, szeretettel, ami nem múlik el. Nincs már ezen a napon fájdalom, csak enyhe távoli szomorúság úszik a táj felett, mint maga az ősz bánatos, ködös álomra készülő ragyogása.”*

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belváros Klub
(Folytatjuk)



Bölcs testünk üzenetei (16.)

Megöltük a szerelmet

Lenka asszony 35 év házasság után elvált a férjétől. Együttélésük ideje alatt a férje ivott (többször járt kezelésen), ha pedig éppen nem volt pohár a kezében, akkor a nőt hajkurászta. Amikor már ebből is „kinőtt”, következtek a játékgépek.

Amikor Lenka asszonnak sikerült végre felállnia, mindig következett az újabb csapás. Végül neki kellett visszafizetnie az adósságokat, ám cserébe csak gorombaságot, újabb hűtlenséget és további adósságokat kapott.

Lenka asszony sokáig tűrt. Mire várt? Maga sem tudja. Aztán annyi együtt töltött év után végre elhatározta, elhagyja a férjét. De hoppá, rá kellett döbbennie, hogy függ a férjétől. A megszokás béklyó, ahogy mondani szokás, de volt ebben valami még erősebb, amit Lenka asszony nem tudott szavakkal kifejezni.

A családállítás kezdetén beállítjuk a körbe a férjet, majd a szüleit, és már

akkor tapintható a baj: az egész életen át folyó küzdelem a figyelemért és szeretetért, főleg az apa irányába. A férj megtenne bármit, csak hogy észrevegyék. Beállítjuk Lenka asszonyt is és a szüleit. Egyértelműen látható, hogy megvetik a férjet, főleg Lenka asszony édesapja.

És van itt még valami. Beállítunk egy képviselőt rózsaszín pólóban. A férj képviselője egész idő alatt magas lóról beszél Lenkával. Parancsolgat neki, hogy mit tegyen, mit ne tegyen, és folyton azt akarja elhiteni vele, hogy semmire se jó. Közben szüntelenül azt mondja neki, hogy csináljon már valamit.

Lenka asszony képviselője nem érzi jól magát, nem is akar ott lenni, nem néz rá senkire. Nem tudja, mit kellene tennie, és fogalma sincs, mihez kezdjen. Szép lassan megmutatkozik, hogy – miként a férj a saját családjában –, megtesz mindent azért, hogy felhívja magára a figyelmet, hogy történjen valami. Lenka csak áll és sír. A férjet ez belehajszolja az

alkohol, a nők és a játékgépek karjaiba. Mindig, amikor valamilyen lépést, cselekedetet várna Lenkától, de az elmarad.

Egy idő után a konstellációban mindenki kétségbeesetté válik. Lenka, a férje, a szülők. „Annak a valaminek” a képviselője még mindig semleges, egyik csapatban sem találja a helyét, de úgy tűnik, nála van a megoldás. A konstelláció sokáig tart, nem mozdulunk a helyünkről. A férj képviselője rátámaszkodik arra a „valamire”, és az a valami jól érzi magát a férj társaságában. Összetartoznak. Azt a „valamit” nagyon kedvesnek, rózsaszínek látjuk, végül is a képviselője rózsaszín felsőt visel...

Végül megértem a rejtett üzenetet. Az a „valami” nem más, mint a szeretet. A férj felkínálja a feleségének. De ő nem látja, nem érti, és nem tesz semmit. A férj kétségbe esik. Az alkoholhoz, a nőkhöz, a szerencsejátékokhoz menekül. Szeretetre vágyott, azt azonban otthon nem kapta meg. A szeretetet a feleségétől várta, ő maga felajánlotta a sajátját. Ám a feleség ezt sajnos nem értette, nem fogadta el, sőt végül elutasította. Nem tudott másképp cselekedni.

A valódi Lenka asszony végül bevallotta, hogy szerelemből ment férjhez. Férje akkor már alkoholfüggő volt, de annyi év telt már el azóta, hogy valójában nem is

Lenka asszony férje alkoholista volt ugyan,

de felajánlotta szerelmét a feleségének,

és tulajdonképpen egész életében azt kereste.



emlékszik, igazi szerelemről volt-e szó. Előfordul, hogy az emberek olykor szerelem nélkül is férjhez mennek, vagy csak úgy gondolják, hogy a szerelem ott van, pedig nincs. Ezek az emberek nem tudnak szeretet adni vagy elfogadni, ezért tévednek.

Lenka asszony férje alkoholista volt ugyan, de felajánlotta szerelmét a feleségének, és tulajdonképpen egész életében azt kereste. Ám kérése nem hallgattatott meg. Lenka nem érezte férje szerelmét, inkább a saját problémáival volt elfoglalva. Aztán jöttek a sötét hétköznapiak, és az egész valahogy nagyon messzire került és elfajult.

A történet igencsak elszomorított minket. Mi lehetne annál rosszabb egy ember életében, ha megölik a szeretetet. Inkább keressük a szeretetet, ne öljük meg! Igazán szeressünk, és ha olyasvalakivel élünk együtt, akihez nem köt hozzá az igazi szeretet, akkor inkább még időben és őszintén szakítsunk. Főleg akkor, ha a másik szerelmét nem tudjuk viszonzni. Mert különben a szeretet meghal. A visszautasítás pedig mindenkinek fáj.

Mindenkinek kívánok minél több elfogadott és viszonzott szeretetet! A szeretet csak így módon tud növekedni, csak így adhat boldogságot.

DR. IVANA WURSTOVÁ
(Folytatjuk)

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 és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.

DR. GULYÁS GERTRÚD

Bruton-féle torozin-kináz gátlót szedek CLL-re. (CLL a krónikus limfocitás leukémia rövidítése – *A szerk.*) A gyógyszer a betegségre jó, csak több mellékhatása van. Többek között, ami nagyon zavaró: az arcomon és a nyakamon lévő bőrbevézések. Ezek a pontszerűtől a szemes bors nagyságig jönnek elő. Mire elmúlik, jön a másik. Tudna nekem segíteni, hogy mivel halványítsam el? A legjobb az lenne, ha elő sem jönne. Van-e valamilyen készítmény erre?

A RUTICELIT krémet javasolnám az érintett bőrterületre, naponta kétszer. Az alkalmazhatóságát az onkológusával beszélje meg, a krémbe található gyógynövény-összetevőket a termékleírás tartalmazza.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Kisfiam most szeptemberben kezdte az ovit. Novemberben lesz 3 éves. Sajnos már kétszer megbetegedett. A VIRONAL-t javasolták, és el is kezdtem neki adni, de sajnos ismét beteg lett. Kérdésem, hogy mit adhatok még, vagy adhatok-e DRAGS IMUN-t, ha már beteg, és milyen adagban?

Adja gyermekének a VIRONAL cseppet betegség esetén emelt adagban (3-4x3-4 csepp), valamint a GREPOFIT cseppet. Jó hatású az AUDIRON fülcsepp, melyet vattára cseppentve javasolt éjszakára a fülekbe dugni. A felszabaduló illóolajok segítik a felső légutak gyógyulását, egészségesen tartását. Folyamatosan adható a PROBIOSAN INOVUM (kapszula és szuszpenzió is van belőle), a VIRONAL (1x1-2 csepp), FLAVOCEL (napi fél tablettát oldva).

Jó hatású a heti kétszeri DROSERIN krémes (4 cm) fürdő, melybe egy evőkanálnyi BIOTERMAL fürdőszót is rakhat. Jó volna a lakótér, illetve – ha engedélyezik – az óvodai csoportszoba légtérébe naponta többször permetezni SPIRON spray-t.



Hüvelyeseket az asztalra! (2.)

A múlt hónapban megígértem Önöknek, kedves Olvasóim, hogy a hüvelyesekhez később még visszatérünk. Most tehát a babhoz hozzávesszük még a csicseriborsót, a lencsét és a szóját. Ezúttal is remek recepteket kínállok.

A csicseriborsó fúj fel a legkevésbé, és ez az egyetlen hüvelyes, amely sós vízben főzhető. Készítsünk belőle akár pikáns vagy édes ételt, pároljuk, süssük, esetleg „pasztásítsuk”, mindig nagyon ízletes marad, és rengeteg tápanyagot biztosít a szervezetünk számára.

A csicseriborsó esszenciális aminosavakat tartalmaz, amelyeket a szervezet önmaga előállítani nem képes; a felnőtteknek pl. napi 1-1,5 g esszenciális aminosavra van szükségük. Hiánya meggyengíti az immunrendszert, a gyerekeknél pedig akadályozza az egészséges növekedést.

A csicseriborsó aminosavakon kívül ásványi anyagokat is tartalmaz: káliumot, magnéziumot (a szívizom megfelelő működéséért felelnek), kalciumot és foszfort (a csonttrikulás megelőzésében töltenek be fontos szerepet), vasat, rezet és folsavat (támogatják a vörösvérsejtek képződését), valamint B₁-vitamint (az idegrendszer működését segíti). De ne feledkezzünk meg a cukrokról és a rostokról, valamint a linolsavról sem, hiszen az utóbbi csökkenti a koleszterinszintet és hozzájárul az érlemezésedés megelőzéséhez.

CSICSERIBORSÓ SALÁTA PARADICSOMMAL ÉS SPENÓTTAL

Hozzávalók: 180 g csicseriborsó (száraz), 400 g friss leveles spenót, 4 paradicsom, 1 közepes fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 szál koriander, 1,5 evőkanál citromlé, 1,5 evőkanál repceolaj, só, bors, kömény.

Elkészítése: A csicseriborsót főzés előtt legalább 10 órára áztassuk be, majd öntsük le róla a vizet, és közepes lángon kb. egy óra alatt főzzük puhára. Ez után ismét öntsük le róla a vizet, és hagyjuk kihűlni.

Repceolajon pirítsuk meg a fokhagymát és a vörshagymát, majd adjuk hozzá a már megfőzött, lecsöpögtetett csicseriborsót és a köményt. Keverjük alaposan össze és süssük még egy pár percig.

A spenót leveleit tépkedjük le, a paradicsomot apró szeletekre vágjuk fel, majd mind a spenótot, mind a paradicsomot adjuk hozzá a csicseriborsóhoz, és a serpenyőben kb. 5 percig pároljuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, végül

korianderrel és citromlével ízesítjük. Napraforgómagos kenyérral vagy bagettel tálaljuk.

Nyáron fogyasszuk a salátát hidegen, télen a fent leírt elkészítési módot javaslom.

CSICSERIBORSÓKRÉM

Hozzávalók: 250 g csicseriborsó (főtt vagy konzerv), 1-2 evőkanál olívaolaj, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, ízlés szerint chili vagy paprika.

Elkészítése: Az összetevőket botmixer segítségével pépesítsük, és kenjük rá toast vagy teljes kiőrlésű kenyérré. Ízlés szerint rukkolával, sonkával, olívával, cherry-vel vagy szárított paradicsommal díszítjük.

Ha életük során találkozónának egyszer a *falafelnek* nevezett étellel, akkor tudniuk kell, hogy az nem más, mint csicseriborsó fasírt. A *humusz* (vagy hummusz) pedig közel-keleti étel: csicseriborsó kásából, citromléből, szezám-mag-masszából (*tahini*), fokhagymából és mentából, esetleg petrezselyemből készül.





VÖRÖS LENCSE SÁRGABARACKKAL ÉS MANDULÁVAL

Hozzávalók: 150 g vörös lencse (száraz állapotban), 1 kisebb fej vörshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 5 szárított sárgabarack, 2 evőkanál mandulabél, 2 evőkanál tejföl, 0,5 l zöldség-alaplé, 1 evőkanál repceolaj, 2 teáskanál felaprított petrezselyem, 1 kávéskanál curry, só, bors.

Elkészítése: Az apróra vágott hagymát és fokhagymát repceolajon aranybarnára sütjük. Hozzáadjuk a curry-t, a lencsét, összekeverjük és felöntjük az alaplével. Fedő alatt kb. 10 percig pároljuk.

Az így elkészült lencsét megsózzuk, megborsozzuk, majd belekeverjük a felkockázott, szárított sárgabarackot, petrezselymet és mandulabélet. Az egészet alaposan összekeverjük, és még egyszer átmelegítjük. A tányéron levő lencséhez hozzáadunk egy evőkanálnyi tejfölt.

Kívánom Önöknek, hogy a hüvelyesek minél több életerőt adjanak. Ilyenkor, ősszel erre igencsak szükségünk van.

ILONA VÝTISKOVÁ

Lássuk most a szóját! Első tanácsom: kizárólag *fermentált szójatermékeket* fogyasszanak! Ne egyenek olyat, amely izolált szójafehérjét tartalmaz (sok félkész ételben benne van), esetleg génmódosított szójából származik! A fermentált szója fehérjék, probiotikus baktériumok, K₂-vitamin és B-vitaminok – beleértve a B₁₂-vitamint is – gazdag forrása. Ezért szívből javaslom a szójából készített, fermentált tempeh fogyasztását.

TEMPEH LASKAGOMBÁVAL ÉS BULGURRAL

Hozzávalók: 1 db füstölt tempeh, 130 g bulgur (száraz állapotban), hagyma, 300 g laskagomba, 1 evőkanál repceolaj, gombafűszer, bors.

Elkészítése: A bulgurt 1:2 arányban nyakon öntjük forró vízzel, rövid ideig főzzük, majd le vesszük a lángtól, lefedjük, és hagyjuk, hogy a bulgur magába szívja a vizet. Egy mélyebb serpenyőben megpirítjuk a felvágott hagymát, a tempehet, valamint a csíkokra vágott laskagombát.

Az egészet összesütjük, majd hozzáadunk 2 csipetnyi gombafűszert, 1 csipet borsot, felöntjük egy kis glutamátmentes zöldség-alaplével, és rövid ideig pároljuk. Végül ráöntjük a bulgurt, és addig kevergetjük, amíg a lé el nem párolog.



Izsópfű – az indián szépség

Életében legalább egyszer mindenki (na jó, minden kamasz fiú) hagyta már, hogy *May Károly* könyvei elrepítsék az Újvilágba, ahol *Winnetou* nyomaiban járva – *Manitou* nyugosztalja őt az örök vadászmezőkön – bebarangolta a Vadnyugatot.

Egyetlen *Winnetou*-könyv vagy film sem tesz azonban említést arról a gyönyörű gyógynövényről, amelynek a préri az otthona, és amelynek nevét az észak-amerikai indiánok még a harci kiáltásnál is gyakrabban ejtették ki. Ez az indián szépség az izsópfű.

ILLATA FINOM, GYÖNYÖRKÖDTETI A SZEMET

Az izsópfüvek családjának kb. 30 fajta növénye az árvacsalánfélék (*Lamiaceae*) nemzetségébe tartozik, azaz a borsikafű,

a zsálya, a rozmaring és a levendula rokonai. Az izsópfüvek csodálatos kinézetű, aromatikusan évelők, félig fás cserjék, amelyek 30 cm-re vagy akár 2 méter magasra is megnőhetnek. A növény botanikai elnevezése (*Agastache*) a görög *agathos*, azaz „figyelemreméltó”, vagy *agastache*, azaz „számtalan csúcs” szavakból ered. Otthon, tehát az USA délnyugati részén és Mexikóban (csak egyetlen fajtája őshonos Kelet-Ázsiában) óriás *hissopnak* (izsóp) nevezik. Amerika őslakosai már emberemlékezet óta nagy becsben tartják és gyakran alkalmazzák ezt a növényt a népi gyógyászatban.

A szemet gyönyörködtető, finom illatú izsópfű azonban nemcsak az embert vonzza, hanem a méheket, pillangókat és bizonyos vidékeken a kolibriket is. Egy szó, mint száz: ezt a növényt minden kertész, méhészt és gyógynövénytermesztő előszeretettel ápolgatja. Ami ráadásul nem is olyan nehéz



Amerika őslakosai már

emberemlékezet óta

nagy becsben tartják

és gyakran alkalmazzák

ezt a növényt

a népi gyógyászatban.

dolog, mert az izsópfű rendszerint fagyálló, és csak meleg, napos, laza talajú élőhelyre van szüksége. Így a mi éghajlati körülményeink között ugyancsak termeszthető, tehát magunk is gyönyörködhetünk a mexikói izsópfű mélykék virágaiban (finom illatú leveleinek köszönhetően citromos mentának is nevezik), vagy a csalánlevelű, esetleg ánizsillatú izsópfű kék, rózsaszín vagy fehér szivar formájú virágzatában.

ÁNIZSILLATÚ IZSÓPFŰ: MEGFÁZÁS, KÖHÖGÉS, ÉTVÁGYTALANSÁG

Az ánizsillatú izsópfű (*Agastache foeniculum*) gyönyörű évelő, Észak-Amerika északnyugati részéről, a hatalmas prériről és Kanada déli területeiről származik. Az erdőszéleket, cserjéseket és a prériket kedveli, egészen 2500 méteres tengerszint feletti magasságig. Ezért hihetetlenül szárazságtűrő, és a szarvasokat is képes magától távol tartani. Az akár 1 méter magasra is megnövő növény szár virágcsomói nyáron hatalmas „többágú gyertyartókká” változnak, amelyeket több száz levendulakék szíromvirág borít, sűrű levél-lövkébe rendeződve. Termése az aszmag. (Aszmag: egy termőlevélből kialakuló, egy magvú, száraz, zárt

illata van, de a két növény egyébként rendkívül hasonló. A koreai menta is kiválóan alkalmazható mindenféle meleg vagy hideg étel ízesítésére (ehető, illatos virágai díszítésre is beválnak).

Gyógyító célokra rendszerint a növény szárított, virágzó szárát (levelekkel együtt) használjuk, és főzetet vagy fürdőt készítenk belőle. A növénynek erőteljes baktérium- és gombaölő hatásai vannak, amit főleg az emésztőrendszer problémáinak kezelésében tudunk kihasználni: harmonizálja az emésztést, serkenti az étvágyat, csillapítja a gyomorégést, a felfújódást, a rosszulletet (terhességi rosszulleteket is), a hasmenést, enyhíti a húgyúti fertőzéseket, a prosztatapanaszokat stb.

A természetgyógyászok a modern kor betegségeinek gyógyítására is javasolják az izsópfű főzetét: jó szolgálatot tesz stressz, szorongás, fejfájás, immungyengeség stb. esetén. A babona szerint már az is regenerálja az ember fizikai és lelki állapotát, ha egy kicsit elücsörög a koreai menta ágyása mellett. Mivel a növény hosszú távú alkalmazásakor sem mutattak ki soha semmilyen nem kívánatos mellékhatást, biztos vagyok benne, hogy megvan a maga helye a házi patikánkban, a konyhánkban, a kertünkben és a fantáziánkban (főleg May Károly könyveit olvasván).

termés, legtöbbször csoportosan jelenik meg – A szaklektor.) Habár az ánizsillatú izsópfű fajtája egyik leginkább fagyűrő növénye, a mi teleinket sokszor csak a megbízható „önkiszóródásnak” köszönhetően képes túlélni.

A növénynek jellegzetes mentás-ánizsos-levendula illata van. Az indiánok emiatt szaunázás közben is gyakran alkalmazták. Mivel serkenti a verejtékezést és csillapítja a lázat, illetve antiszeptikus hatású és segíti az emésztést, kivételes segítőtárs a köhögés csillapításában, a megfázás és a legkülönbözőbb sérülések, a hasmenés és étvágytalanság kezelésében. Hatóanyagait különböző módokon alkalmazzuk: teáktól kezdve, az aromaterápián át, egészen a pakolásokig, sőt fűszernövényként is használjuk. Friss levelei kiváló ízt adnak a salátáknak, a teáknak, nagyon jól illenek halételekhez, de megtalálhatjuk őket különböző limonádékban, szirupokban vagy likőrökben is.

KOREAI MENTA: MELLÉKHATÁSOK NÉLKÜL GYÓGYÍT

A koreai menta (*Agastache rugosa*) az egyetlen, Ázsiából származó izsópfű. Őshazája Japán és Korea. A hagyományos japán, tibeti és kínai orvoslás egyik legértékesebb növénye. Kicsit magasabb az ánizsillatú izsópfűnél, kb. 150 cm magasra nő, és édesgyökér

Egészen addig, amíg a lelkünk nem csatlakozik a végtelen prér fölött ragyogó csillagokhoz.

Írta: VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta,
természetgyógyász, klubvezető,
ENERGY Belváros Klub



Az ENERGY készítményei közül a VIRONAL és a DROSERIN tartalmazza az izsópfűvet.



GREPOFIT NOSOL AQUA

A mély és egészséges lélegzetért

/ jótékonyan hat a nátha és annak tünetei ellen / támogatja a légzést,
enyhíti a betegség tüneteit / segít megelőzni a betegség újbóli kialakulását / tisztán tartja
az orrnyálkahártyát / légkondicionált helyiségekben tartózkodóknak
kifejezetten javasolt /

