

vitae

2016/2

www.energy.sk

Újdonság a szépségápolásban

Itt a Beauty kozmetikai család

Az Energy szuperételei

Dr. Tóth Edit cikke

Teázgasson velünk

Új cikksorozatunk



15 évesek lettünk

December 5-én ünnepelte 15 éves jubileumát az ENERGY magyarországi leányvállalata.

Exkluzív helyszínen, a budapesti Papp László Sportarénának a nézőtér galériáján kialakított éttermében köszöntötte *Marosi Zoltán* ügyvezető igazgató a klubvezetőket, a vezető menedzsereket, szakokatatókat és tanácsadókat. A céggel hosszú évek óta eredményesen együtt dolgozó munkatársaknak oklevelet és jutalmat adott át.

A svédasztalos kényeztetés után természetesen nem maradhatott el a jubileumi torta sem. A program megkoronázásaként a megjelentek *Havasi Balázs* zongoraművész nagyszabású, látványos koncertjének programját élvezhették.



Februári ajánlatunk

A februári hónapforduló valószínűleg igen hideg és szeles lesz, de az előrejelzések szerint február 4. környékén enyhe felmelegedésre számíthatunk. Ha a felmelegedés nem lesz túlságosan jelentős, jó, ha felkészülünk egy kis hőésre is. Elképzelhető, hogy néhány napig a hónap második dekádjában és 25., valamint 29. környékén is melegünk lesz.

Az időjárás-előrejelzésekből kellene kiindulnunk akkor, ha megelőzőképpen, egészségünk védelmében szeretnénk használni egy-egy készítményt, valamint akkor is, ha valamilyen okozó már támadást indított szervezetünk ellen. A hideg szelet valószínűleg senki sem szereti túlságosan, fülünk pedig kifejezetten allergiás rá. Ha nem vagyunk kimondottan fülessapka-pártiak, érdemes néhány csepp AUDIRON-t csepegtetni a fülünkbe, mielőtt kilépünk a téli hidegbe.

A gyerekeknél pedig minden olyan esetben érdemes elővenni ezt a készítményt, amikor gyakrabban kezdenek a fülükhöz nyúlkálni. Mert ha a középfülgyulladás már kialakult, akkor sajnos az AUDIRON használatával elkészítünk, és fennáll az antibiotikum szedésének lehetősége (a vele járó kellemetlen, esetleg veszélyes mellékhatásokkal).

A gyermekek, sőt akár a felnőttek

köhögését is hatékonyan csillapíthatjuk a DROSERIN krém segítségével. Vékony rétegben kenjük be vele a mellkast, amelyet ez után tekerünk be egy meleg törülközőbe vagy paplanba. Súlyosabb esetekben hívjuk segítségül a GREPOFIT spray-t, és ha minden igyekezetünk ellenére bekövetkezik a legrosszabb, vagyis megbetegszünk, akkor vegyük elő a GREPOFIT kapszulát vagy a GREPOFIT cseppeket.

Februárban már rendszerint mindnyájunknak elege van a télből... A kedvezőtlen időjárás „még egy lapáttal rátehet” az egyébként is fáradt, rossz hangulatunkra. Teljesítőképességünk csökkenésének a STIMARAL szerencsére képes gátat szabni. Finoman támogatja szürke agysejtjeinket, és hatékony segítők lesz abban, hogy elfogadható kondícióban várhassuk ki a tavasz beköszöntét.

EVA JOACHIMOVÁ

A hideg szelet valószínűleg senki sem szereti túlságosan, fülünk pedig kifejezetten allergiás rá.



TARTALOM

Új biokozmetikumok.	4-5
A női szépség titkai	6-8
Szuperételek közelről	9-11
Klubprogramok	12-13
Oktatás Szegeden	14-15
Pentagram® sorozat: a Víz	16-17
Teázgatás az ENERGY-vel.	18-19
Bölcs testünk üzenetei, 18.	20
Orvosom és gyógyszerárám.	21
Sóskaborbolya.	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: Digitaltosh Stúdió
Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,
www.fingerprint.hu
Megjelenik: 10 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.

ÚJ KLUB NYÍLT SOPRONBAN

Új ENERGY Klub nyílt Sopronban.
Címe: Vörösmarty utca 8. Klubvezető:
Pinezits Viktória, telefon: (20) 446-0196,
e-mail: energy.sopron@gmail.com.

Nyitva tartás: hétfőn, szerdán és pénteken 9-14, kedden és csütörtökön 13-18 óra között. Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, kineziológia.

Első rendezvényük egészségnap lesz, február 27-én. Az előadó Szilágyi Judit, a téma az ENERGY filozófiája, Pentagram® készítmények, alaptermékek, egészségmegőrzés természetes módon.



BEAUTY ENERGY

Egészségtudatos biokozmetikumok a polcokon

Amikor kipróbáljuk a karácsony előtt az ENERGY klubokba került új BEAUTY RENOVE kozmetikai termékcsalád egy vagy több tagját, gondoljunk arra, hogy nem csak a bőrünk szépségével kell törődnünk – az igazi cél az, hogy visszaállítsuk egész szervezetünk belső harmóniáját.

Nos, a gondosan összeválogatott, maximálisan hatékony összetevőknek köszönhetően nem csupán annyi történik, hogy – szinte azonnal megtapasztalható és a külvilág számára is látható eredményességgel – ápoljuk a bőrünket, hanem erővel töltjük fel a belső szerveinket, és eközben visszaadjuk az elme nyugalalmát.

TERMÉSZETES PARFÜMÖK

Az új kozmetikumok egyedülálló illatát kizárólag a krémekben aromaterápiás mennyiségben jelen levő, értékes esszenciák adják, megteremtve ezzel minden készítmény egyedi, kivételes jellegét. A RENOVE krémek olyan terápiás eszközök, amelyek a lélek legmélyebb rétegeire hatnak, és harmonizálják bensőnket. Mivel az esszenciák a növények lényegét hordozzák magukban, a növényvilág legerősebb hatású alapanyagainak számítanak, és közülük több is a legrágább természetes források közé tartozik.

A gyártáshoz kizárólag a legjobb minőségű nyersanyagokat használjuk, amelyek a természetes kozmetikumok esetén megszabott szigorú előírásoknak és a fogyasztók legmagasabb igényeinek egyaránt megfelelnek.

A készítmények nem tartalmaznak parabéneket, szintetikus színezéket vagy illataromákat, nincsenek bennük kőolajszármazékok vagy génmódosított anyagok, és nem tartalmaznak kémiai UV szűrőket, illetve SLS-t (nátrium-lauril-szulfátot).

A PENTAGRAM GONDOLATA

A bőrápoló RENOVE kozmetikumok családját 5 olyan arcápoló krém alkotja, amelyet az 5 elem harmóniájának alapelve szerint fejlesztettek ki.

Ez az 5 egyedülálló krém a hagyományos kínai orvoslás (hko) 5 elemét képviseli: A Fát, a Tüzet, a Földet, a Fémét és a Vizet. Öt készítmény, amelyek mindegyike egy adott szervcsoportra, bőrtípusra, továbbá lelkiállapotra vagy a szer-

vezet belső egyensúlyi állapotára hat. Az egyes krémek kölcsönösen kiegészítik egymást, és egymásra épülve teljes rendszert alkotnak.

A több összetevőjű gyógynövénykivonat a krémek tartalmának kiemelkedően magas arányát, 16%-ot tesz ki. A kivonat a krém fajtájától függően 13–19-féle gyógynövényt tartalmaz. Ezeket gondosan válogatták össze, hogy a krémek elérjék a maximális hatást.

A természet hője által felmelegített és a Föld energiájával gazdagított podhájskai termálvíz számtalan értékes anyaggal egészíti ki a bőrápoló arckrémeket.

A KRÉMEK TOVÁBBI KÖZÖS HATÓANYAGAI

ARGÁNOLAJ

Minden egyes arcápoló krém az észak-afrikai Marokkó berber területeiről származó, értékes és kiváló minőségű argánolajjal gazdagított. Az ellenőrzött begyűjtésnek és kézi feldolgo-

zásnak köszönhetően az argánolaj az egyik legtisztább és leghatékonyabb olaj. Óvja és táplálja a bőrt, segít megelőzni a kiszáradást és a ráncok kialakulását, illetve kisimítja a már meglévő ráncokat.

BOROSTYÁNKŐSAV

A fáraók már az ókori Egyiptomban borostyánkő lapokat varrattak a bőrük alá, mert hittek a borostyán fiatalító hatásában. A modern tudomány bebizonyította, hogy a borostyánkősav valóban fiatalító hatású. Közvetlenül táplálja a sejtszintű anyagcserét, és kedvezően befolyásolja a fontos biokémiai folyamatokat.

* * *

Nézzük röviden az új termékcsalád egyes tagjainak jellemzőit. (A részletes leírást megtalálhatják a RENOVE családhoz készített termékismertető füzetben.)

CYTOVITAL RENOVE

Táplálja a ráncosodásra hajlamos, érett bőrt. Segít megújítani a bőrsejteket, javítja a bőr rugalmasságát, hozzájárul a fiatalos megjelenéshez. Nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható.

A CYTOVITAL RENOVE a Föld elemhez tartozik, és a Nedvesség energiájával áll szoros kapcsolatban.

A szantál és a vanília érzéki, Föld-jellegű illata leginkább az érett nőket szólítja meg. Elűzi a stresszt és a feszültséget, elrepít minket az egzotikum szárnyain, nyugtatja az elmét, valósággal simogatja a lelket.

RUTICELIT RENOVE

Könnyű, revitalizáló összetételével minden bőrtípusra ajánlott. Ha nem túl zsíros a bőre, de nem érzi úgy, hogy száraz volna, nem húzódik – akkor Önnek a RUTICELIT RENOVE a legjobb választás. Elsősorban olyan arc bőr kezelésére ajánljuk, amelyen kitágult hajszálerek (kuperózis) láthatók. Megerősíti és növeli az erek rugalmasságát, támogatja a mikrokeringést, csillapítja a viszketést. Puhává és selymessé varázsolja az arcbőrt. Nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható.

A RUTICELIT RENOVE a Tűz elemhez tartozik, és a Hő, illetve a Meleg energiájával áll kapcsolatban.

A rózsza egy cseppnyi tiszta szeretetesszencia, amely fokozza az örömet, erősíti a bizalmat és önmagunk elfogadását.

ARTRIN RENOVE

Fáradt, száraz, érzékeny és természetes színét veszített bőrre ajánlott. Megfelelően táplálja, védi, hidratálja a bőrt, továbbá megakadályozza a kiszáradását. Gyógyítja az apró hegeket, és kisimítja a kezdődő ráncokat, segít eltüntetni a szem alatti sötét karikákat. Nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható.

Az ARTRIN RENOVE a Víz elemhez tartozik, és a Hideg energiájával áll kapcsolatban.

Egy nyáresti, tengerparti séta illata. Az arab jázmin és a cédrus illatának egyedi keveréke erőt ad a mindennapokhoz. Támogatja az alkotókedvet és az örömmre való képességét.

DROSERIN RENOVE

Megújítja a száraz, elvékonyodott bőrt, amely már nem képes megfelelően ellátni védelmi feladatát. Ez a RENOVE termékcsalád legzsírosabb krémje, ezért az extra száraz bőrűek is alkalmazhatják. Óvja a bőrt a külső hatásoktól (hideg, szél és fagy), ezért téli krémként is használható minden bőrtípusra. Nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható.

A DROSERIN RENOVE a Fém elemhez tartozik, és a Szárazság energiájával áll kapcsolatban.

A napfényben fürdő mirtuszliget illata felébreszti és élesíti az érzékeket, biztonságérzetet, kiegyensúlyozottságot ad, és erősíti a belső béke érzését.

PROTEKTIN RENOVE

Kombinált és zsíros bőrre vagy kiütésekre, bőrgyulladásra (dermatitiszre) és aknéra hajlamos, problémás bőrre ajánlott. Hatékonyan gyógyítja a gyulladt vagy ekcémás területeket, miközben nem szárítja a bőrt, sőt puhává teszi és összehúzza a pórusokat. Megakadályozza a pigmentfoltok kialakulását, illetve csökkenti kiterjedésüket, és természetes úton semlegesíti a toxinokat. Nappali és

éjszakai krémként egyaránt alkalmazható.

A PROTEKTIN RENOVE a Fa elemhez tartozik, és a Szél energiájával áll kapcsolatban.

A levendulával átszótt cisztusz illata olyan friss, mint a virágos réten lejtett táncnyári zápor idején. Ez az illatkombináció támogatja a megbízhatóságot és ellenálló-képességet ad.

VISAGE SZÉRUM

Természetes revitalizáló, enzim-protein komplex. Két különleges, szabadalmaztatott hatóanyagot, Vermesint® és Helixint® tartalmaz, továbbá argánolajjal, Aloe verával és természetes, illóolajos parfümmel dúsították.

Igen magas koncentrációban tartalmaz hatóanyagokat. Használható önmagában vagy alapozó bázisként bármelyik krém alá.

Intenzív tápláló és regeneráló hatású. Tápanyagokkal látja el, fiatalossá varázsolja, fényesíti a bőrt, és visszaadja rugalmasságát. Csökkenti a ráncokat és hidratálja a bőrt. Jótékonyan hat a pigmentációra, egyben gyulladáscsökkentő.



Minden hölgy királynőnek érezheti magát

Ezt az üzenetet az új RENOVE Pentagram® bőrápoló kozmetikumokban található – az észak-afrikai hegyekben élő gyógynövényekből származó – értékes illóolajok hozzák el nekünk. Kinyerésükhöz nemcsak az őslakos berberek több ezer éves tudása és tapasztalata szükséges, hanem a növények, a természet és az élet iránt érzett szeretet és tisztelet is. Az illóolajok és az esszenciák gyártásáról, a bennük rejlő titkokról a keleti aromaterápia szakértőjével, *dr. Hana Yasminka Khlaif* asszonnyal beszélgettünk.

Honnan származnak a RENOVE Pentagram® krémekben található olajok és esszenciák?

A legtöbb esszencia, illóolaj, aromatikusszintetizáló a Magas-Atlasz és a Tell-Atlasz határán található ősvadonban szabadon élő növényekből származik. A hegységnek ezt a részét az „Atlasz szívének” nevezik, mert a heglánc onnantól kezdve a Szaharában végződő vonulatba megy át. Ezen a területen jó néhány föld alatti forrás, illetve egyedülálló klíma található, amely sokkal hűvösebb, mint máshol, telente itt még hó is esik. A növények ezen a tájon háborítatlanul, teljesen szabadon fejlődnek és élnek. Látható itt például olyan mirtusz, amelybe belenő az *Eucalyptus radiata*, alatta pedig egy gyönyörű cisztusz virág fejlődik.

A növényeket a berber asszonyok kézzel gyűjtik be. Róluk úgy tartják, hogy a mesebeli Atlantisz lakóinak leszármazottai, és a hátukon akár 70 kg gyógynövényt is képesek elcipelni. A párlatokat készítő szakemberek nagy odafigyeléssel válogatják meg munkatársaikat. A természet és a gyógynövények ugyanis „élnek”, és nagyon fontos, hogy feldolgozásuk szeretetteljes legyen, hiszen ez a szeretet a későbbiekben kisugárzik belőlük.



Elárulhatunk valamit a manufaktúra tulajdonosáról, Zouhaier úrról?

Zouhaier Helali doktor úrral (akinek a neve egyébként virágot jelent!) már a termékfejlesztés kezdetétől nagyon kedves történet köt össze. Erre a tájra eredetileg azért látogattam el, hogy a doktori disszertációmhoz végezsek kutatásokat a zeneterápia terén. Egyszer séta közben gyönyörű zene hangjait hallottam. Hamarosan felismertem, hogy *Bedřich Smetana* Hazám című szimfonikus költeményének Moldva-tételét hallom. Alig hittem a fülemnek. Itt, Észak-Afrikában? *De soha semmi nem történik véletlenül.* Zouhaier doktor éppen levendulát desztillált mirtusz házában, és munka közben szokása volt, hogy zenét hallgattasson a növényekkel. Számára ugyanis nagyon fontos, hogy sikerüljön pontosan azt a pillanatot elkapnia, amikor a növények a legalkalmasabb állapotban vannak az illóolajok kinyeréséhez. Nagy szerepet játszik a folyamatban a lassú lepárlás is. Az „elpusztult” növényből valami új születik: az esszencia. Ehhez kell a zene!

Milyen a manufaktúrában dolgozó emberek filozófiája, az élethez és a növényekhez való hozzáállása?

A növényeket élőlényként kezelik. Ezért is vesznek személyesen részt a lepárlás folyamatában. A desztilláló berendezés megtöltésekor fontos, hogy a növényeket „ne fojtsák meg”. Ezért soha nem lépnek rájuk, mindig csak eléjük térdelnek. Egyszerűen, alázattal közelednek feléjük. A manufaktúra atmoszférájának is szeretetteljesnek, harmonikusnak és tisztának kell lennie.

A helyiek hisznek benne, hogy mindez benne marad az illóolajok és esszenciák úgynevezett energetikai lenyomatában. Igyekeznek mindig csak az adott terület legjobb minőségű növényeit begyűjteni, miközben tiszteletben tartják az élő környezetüket. A lepárlást ezért szigorú korlátok figyelembevételével végzik, és bizony megesk, hogy egyes olajokra akár több hónapig is várunk kell. Érdekeség, hogy például a

marokkói rózsa (*Cistus ladanifer*) 1 liternyi olajának kinyeréséhez kb. 6 millió szziromra van szükség!

A nyersanyagok begyűjtésének módja bizonyára meghatározza az esszenciák és az olajok minőségét.


A legtöbb gyógynövényt kora reggel, néhány más növényt (például a jázmin) éjszaka kell begyűjteni. Sok függ a növény fajtájától. De ezzel a dolgozók már tisztában vannak, és főleg a fő lepárlómester, Zouhaier doktor nagyon jól tudja. Csak hozzáérnek az adott virághoz, esetleg levélhez, és azonnal megmondják, ki lehet-e belőle nyerni valamit vagy sem. Ezt a képességet méretlenül csodálom bennük. Nálunk Csehországban sajnos nem lehet illóolajokat előállítani, legfeljebb köményből. A rövid napsütötte időszakok miatt a növényekben nem fejlődik ki megfelelően az illóolajokat tartalmazó kis zsák.

Az Atlasz-hegységben élők tisztelik a természetet, és csak korlátozott meny-

nyiségű növényt gyűjtenek be. Például a mirtuszt az ág végétől számított 10 centiméternyire kell levágni, és 1 liter illóolaj előállításához 800 kg (!) növény szükséges. A manufaktúra dolgozói rendszerint korán reggel beviszik a begyűjtött növényeket a lepárlóházakba. Mindegyik házikóban más-más növény lepárlása zajlik éppen – a szerint, hogy milyen fajta növény található a házak közelében, hogy minél tovább megőrizték a növény frissességét. Igen fontos lépés továbbá a szárítás, amit a lepárlómesternek tökéletesen ismernie kell, tehát tudnia kell, melyik növényt kell napon és melyiket árnyékban szárítani. És ez valóban minden egyes növény esetében más és más.

Hogyan zajlik a növények további feldolgozása?

Ha csak az illóolajokról beszélünk, elmondható, hogy 80%-ban vízgőz-desztillációval dolgozzák fel őket. Az Atlaszban hagyományos, évszázadok óta alkalmazott folyamat zajlik.



A természet és a gyógynövények ugyanis „élnek”, és nagyon fontos, hogy feldolgozásuk szeretetteljes legyen, hiszen ez a szeretet a későbbiekben kisugárzik belőlük.

A lepárlóberendezés alsó részébe vizet töltenek, arra kis rácsot tesznek, a rácsra pedig ráhelyezik a növényi anyagot. A lepárlókészüléket felmelegítik, a rács alatti víz párologni kezd, a gőz átjárja a növényeket, és magával ragadja az illóolajokat. Azok továbbhaladva bejutnak a kondenzátorba, amelyben a gőz ismét lehűl. Végül létrejön a virágvíz (más néven hidroszol), amely 100%-ban tiszta illóolajat tartalmaz. Majd az úgynevezett firenzei váza segítségével ezt a két összetevőt különválasztják egymástól.

Csodálatos mindezt átélni, látni, érezni! Az ember ilyen tapasztalatot követően rendkívül nagyra értékeli az illóolajok minden egyes cseppjét.

Az olyan törékeny virágoknál, mint amilyen a jázmin is, a folyamat valamivel bonyolultabb. Gyakran alkalmazzák az úgynevezett *enfleurage* eljárást. A virágokat zsírba itatott vászonra helyezik, majd súlyokat tesznek rá, és addig úgy hagyják, amíg az illóolajok át nem szívárognak a zsírba.

A citrusfélék préselhetők ugyan, ám mi a jobb minőség elérése céljából az olyan citrusfélét is desztilláljuk, mint az édes narancs, a citrom vagy éppen a bigarádia (keserű narancs).

Az előállítás a berberék több ezer éves tudására épül. De vajon ők maguk hogyan jöttek rá milderre? Erre elég nehéz válaszolni. Hiszem, hogy az emberiség életét az Univerzum írá-

nyítja. Nagyon jó dolog, amikor a tapasztalatok szájhagyomány útján szélesebb körhöz is eljutnak, és a berberék pontosan ezt tették. Biztosan sokat segítettek nekik ebben a rómaiak jelenléte. Karthágóban pontosan tudták, hogy melyik olaj mire jó, miként kell használni vagy éppen raktározni. Ez valamikor az i. sz. I-II. évszázadban történt.

Úgy gondolom, hogy az európai aromaterápia bölcsőjében, Franciaországban élő emberek ugyancsak Észak-Afrikából szerezték a tudásukat. Ott sajátították el az elsődleges módszereket, hiszen Észak-Afrika francia gyarmat volt. Úgyhogy az észak-afrikai országok mindmáig hatalmas inspirációval szolgálnak a franciák számára.

Mely illóolajokat értékelik legtöbbször az afrikai nők?

Jómagam a jázmin használatával találkozom a leggyakrabban. Főleg szépítkezésre, a harmónia megteremtésére és a nőesség erősítésére alkalmazzák. A másik sűrűn használt illóolaj náluk a mirtusz. Úgy tartják róla, hogy szinte mindent gyógyít: álmatlanságot, fejfájást, aknét, ekcémát stb.

Ön melyik illóolajat választaná magának a RENOVE termékcsalád tagjai közül?

Az én szívem csücske a bigarádia. És nem csak a kellemesen friss és enyhén édeskés citrus illata miatt. A bigarádia

olyan citrusféle, amely jótékonyan hat a szív működésére (a gyógynövényekkel foglalkozó szakemberek biztosan igazat adnak nekem abban, hogy kevés olyan növény akad, amely közvetlenül a szívet erősíti). Mindemellett ellazítja a test energiapályáit, harmonizálja a máj- és a veseműködést. A lelki stabilitás szempontjából azt mondják róla: „A bigarádiával az ember végiggyalogol az élet hosszú völgyén, és végül pontosan oda jut, ahol lennie kell.”

Mit várhatunk az ENERGY BEAUTY kozmetikumok kivételes illóolajaitól?

A növényi illóolajok mindegyike immunserkentő hatású, ezért rendszeres használatuk – bármilyen formában, akár kozmetikumként is – erősíti az immunrendszer működését. Az arc bőr egyenletesebbé válik, és kb. 2 hónap elteltével azt vesszük észre, hogy bőrünk már nem zsíros, vagy éppen fordítva, többé nem száraz. Emellett eltűnik a T-zóna, arc bőrünk üdébb megjelenésűvé válik, de ami még fontosabb: mi is frissebbnek érezzük magunkat! Enyhülnek a bőrgyulladásokkal (dermatitisszel), aknéval, ráncokkal, kuperózással stb. kapcsolatos problémáink. Mivel a test és a lélek elválaszthatatlan egymástól, minden hölgy *királynővé* válik általuk. És ezt mindnyájan megérdemeljük!

DR. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Úgy gondolom, hogy az európai aromaterápia bölcsőjében, Franciaországban élő emberek ugyancsak Észak-Afrikából szerezték a tudásukat. Ott sajátították el az elsődleges módszereket, hiszen Észak-Afrika francia gyarmat volt.

SUPERFOOD

– szuper élelmiszerek



A korszakváltással – a Vízöntő korának kezdetét éljük – valami elkezdődött világunkban. Rá kellett jönnünk, hogy bár élvezhetjük a tudományos és technikai forradalom vívmányait, boldogabbak nem lettünk. Az egészségügy fejlődésével sem lettünk sokkal egészségesebbek, csak a gyógyszerfogyasztás emelkedett meg több százszorosára.

emésztéshez. Támogatják a szervezet anyagcsere- és enzimyfolyamatait, megelőzve így több száz betegség kialakulását. Segítik a gyógyulást.

2. SZUPER TÁPLÁLÉKOK

Koncentráltan jó tulajdonságaik vannak. Az egész szervezetet támogatják. Érdekes, hogy ezen növények természetéhez semmilyen növényvédőszerre nincs szükség, mert meg tudják magukat védeni a több száz kártevőtől.

3. SZUPERNÖVÉNYEK

Csak bizonyos szervrendszerekre hatnak, de azokat nagyon eredményesen támogatják. Ilyen pl. a macskakarom és a pecsétviaszgomba.

A *szupertáplálékok* hagyományos értelemben sem ételnek, sem gyógyszernek nem nevezhetők. Az egészség és az életenergia fenntartásában játszanak szerepet, koncentráltan tartalmaznak egészségvédő vegyületeket és az azokhoz kapcsolódó „tudatosságot” – de csak akkor, ha nyersen (szárítva) fogyasztjuk őket.

Fokozzák az erőnlétet, megnövelik a szervezet energiaszintjét, tisztítanak és lúgosítanak, erősítik az immunrendszert, esszenciális zsírok és aminosavak, teljes értékű fehérjék vannak bennük. Poliszacharidokat, koenzimeket, vitaminokat, nyomelemeket, ásványi anyagokat, jelentős antioxidánsokat tartalmaznak. Gyógyítják az enzimyhiányos állapotok miatt kialakult betegségeket.

Szerencsére az ENERGY termékek között találhatunk nekünk valót ezek közül, így az egészségünk fenntartása csupán kéznyújtásnyira van tőlünk.

Az élelmiszer-tudomány és a társadalmi érdekek által előírt, egészségesnek mondott táplálkozás sem váltotta valóra a várva várt ígéretek. A daganatos betegségek aránya egyre csak nő. Úgy látszik, zsákutcába jutottunk.

De szerencsére jött a felismerés: évszázadokkal ezelőtt nem voltak az emberek ennyire kövérek, valami miatt tovább is éltek, a betegségeket gyógyszerek nélkül is meg tudták gyógyítani. Visszakanyarodtunk a gyökerekhez: a hagyományos kínai orvosláshoz, az ájurvéda tudományához és a sámánok lélekgyógyászati varázslataihoz.

Egyre több információt és ajánlást kapunk az egészséget megtartó táplálkozáshoz. Egyik hasznos ismeretforrásunk lehet *David Wolfe* az Édesvíz Kiadó-

nál nemrég megjelent könyve, amely a *Superfood* címet kapta.

Ezek a szuper élelmiszerek már évezredekkel ezelőtt támogatták az egészséget és a hosszú életet, csak feledésbe merültek.

Az ún. egészséges táplálkozás biztosításához három fő csoportba sorolhatjuk őket:

1. ÉLŐ ÉS NYERS TÁPLÁLÉKOK

Ezek a mindennapi táplálkozásunk jelentős hányadát teszik ki, illetve kellene kitenniük. Zöldségek, gyümölcsök, magvak, csírák, erjesztett ételek. Nagyon fontos, hogy nyersen fogyasszuk őket, mert táplálékenzimeket tartalmaznak, amelyek hozzájárulnak a tökéletesebb

GOJI BOGYÓ (LYCIUM) – AZ IFJÚSÁG FORRÁSA

Közel száz fajtája ismert. A növény egyáltalán nem igényes, ezért nagyon elterjedt. Rendszertanilag Lyciumként sorolták be, ami a görög „lyceum” szóból származtatott család. A szó iskolát jelent, utalva a növény tanulási képességeket támogató tulajdonságaira.

Akik ezt ették Ázsiában, hosszú életűek voltak. Ha a testileg helyes táplálkozás mellett az elmét és a szellemet is sikerült „tisztán tartaniuk”, akkor egyes források szerint a 200 évesnél is hosszabb életkor sem volt ritka.

A Lycium 19 aminosavat – ebből 8 esszenciális –, 24 nyomelemet, vitaminokat tartalmaz. Fokozza a szervezet stressztűrő képességét, megnöveli és

egyensúlyba hozza a vese és a mellékvese *jin* energiáját – ezzel fokozza az állóképességet, ez erőnlétet és a szexuális aktivitást.

Lúgosítja a szervezetet, védi a májat. Javítja a látást, mivel nagy a zeaxantin és a lutein tartalma. Segíti a vérképzést. Az interferon termelés támogatásának köszönhetően a vírusfertőzésekre adott immunválaszt kimagaslóan elősegíti.

A szervezet öregedésének egyik oka a növekedési hormon termelődésének csökkenése. Ez okozza, hogy rövidül a testmagasság, a csontok hossza és megcsappan az izmok tömege is. A természetben csak a goji bogyó tartalmazza a szeszkviterpént, amely fokozza a növekedési hormon termelődését és összehangolja azt a többi hormonnal.

Kimagaslóan hatékony tumorelleses hatása annak köszönhető, hogy szerves kötésben lévő germániumot tartalmaz. Főként a leukémiák és a méhnyakrák gyógyításánál vehető be.

Hozzájárul az érlelmeszesedés megelőzéséhez, javítja a keringést, csökkenti a szív-érrendszeri betegségek gyakoriságát. Fokozza a szuperoxid-dizmutáz (SOD) termelését, ezzel hozzájárul a szervezet antioxidáns védelmi rendszerének működéséhez. A toxikus oxigén gyökök közömbösítésével képes megvédeni a DNS molekulákat a mutációtól. Kiegyensúlyozza a vércukorszintet. Megszépíti a bőrt.

A belőle készült tea (szobahőmérsékletű vízben 2-4 órán át áztatott, majd összeturmixolt bogyók) megszünteti az emésztési zavarokat, megelőzi a fekélyt és a szinte népbetegségnek számító irritábilis bél szindrómát.

Megfigyelték, hogy sportolóknál csökkenti a fáradtságot, használatával elkerülhetők a kimerülés okozta izomremegések. Állatkísérletekben javított a cukorbeteg állapoton, és jótékonyan hatott a degeneratív idegbetegségekre, a zöld hályog okozta retina-károsodásra.

A Lycium 19 aminosavat – ebből 8 esszenciális –,

24 nyomelemet, vitaminokat tartalmaz.

Fokozza a szervezet stressztűrő képességét,

megnöveli és egyensúlyba hozza a vese

és a mellékvese *jin* energiáját.



SPIRULINA – A FEHÉRJÉK KIRÁLYNŐJE

Az első növények között volt, amelyek Földünkön megjelentek. Mivel a földi élet kezdetén a légköri viszonyok különböztek a mostanától és a napenergia frekvenciája is eltért a maitól, ezen sugarak „befogására” a kék szín volt a legalkalmasabb. Ekkor a Földet kék növények borították. Csak később, amikor megváltozott a légkör, jelent meg a zöld szín a klorofillban. Egyedül a Spirulina „emlékszik” ezekre az időkre!

Az aztékok már 5 ezer évvel ezelőtt csokoládéval együtt fogyasztották.

A napfény energiáját a legsokoldalúbban hasznosító élőlény. Egyedülállóan magas, 65-70%-os a fehérjetartalma, vagyis az állati húsokban találhatóak a 3-4-szerese. 18-féle aminosavat tartalmaz, közülük 8 esszenciális.

A húsok fehérjetartalma a feldolgozás során a felére csökken, a módosult változat terheli a szervezet méregtelenítő folyamatait. Ha a húsok helyett ezt a teljes értékű fehérjét ennénk, akkor járulékosan javítanánk a Föld vízkészletén és a termőföldek minőségén. A Spirulina felszívódása négyszer tökéletesebb, mint a húsokból származó fehérjéé.

A zavartalan idegműködéshez szükséges összes esszenciális aminosavat tartalmazza. Az egyik legjobb triptofán forrás, ami a szerotonin termelődéséhez nélkülözhetetlen. Ennek hiánya depressziót, krónikus gyomorpanaszokat és idegrendszeri tüneteket okoz.

Az anyatej után a második legfontosabb gamma-linolénsav forrás. Ez az esszenciális zsírsav kiemelkedő szerepet játszik a növekedésben és a fejlődésben.

Egyedülállóan magas, 65-70%-os a fehérjetartalma,

vagyis az állati húsokban található

a 3-4-szerese. 18-féle aminosavat tartalmaz,

közülük 8 esszenciális.

Fékezi a prosztaglandinok és az arachidonsav képződését, erős gyulladásgátló. A gyógyszerári szabad forgalmú gyulladáscsökkentők és fájdalomcsillapítók is ugyanígy hatnak. Ilyen pl. az Algoflex, a Nurofen. De! A Spirulinának nincs mellékhatása!

Kiváló ízületi gyulladásokra. Megszépiíti a bőrt és dúsítja a haját.

Az immunrendszer működését minden szinten támogatja: a csontvelői őssejtek aktiválásától kezdve a sejtés és a humorális immunválaszig. Ez a tulajdonsága elsősorban a kék színű fikocianinnak köszönhető. Annyira hatásos a vírusfertőzésekben, hogy napi egy gramm képes meggyógyítani a szájüregi fekélybetegséget, ami egyébként nagyon makacs, és időnként rosszindulatú folyamatná is átalakulhat. Nagyobb adagban hatásosnak bizonyult HIV hordozóknál és herpesz vírus fertőzötteknél. Nálunk szerencsére ritka az AIDS, de a többnyire az ajkakon jelentkező labiális és a nemi szerveken megjelenő genitális herpesz elég gyakori.

Sokféle antioxidánst tartalmaz: béta-karotint (immunerősítő), klorofillt

(vérképző és méregtelenítő), zeaxantint (látásjavító), szuperoxid-dizmutázt (SOD – a legerősebb antioxidáns, védi a DNS-t a mutációtól, tumorellenes), fikocianint (véd az UV sugárzás ártalmait ellen, serkenti a csontvelőben az őssejtek osztódását, amit a magas vastartalom is elősegít).

Nagyobb adagban – napi 5 g – a hisztamin felszabadulásának gátlása révén csökkenti az allergiás reakciók tüneteit.

A benne található bioaktív kén óvja az ízületek épségét, méregtelenít, fokozza az erőnlétet.

Szerencsére soha nem késő átgondolni a táplálkozási szokásainkat abból a célból, hogy egészségesen és sokáig éljünk. Bármikor elkezdhetjük újratekinteni önmagunkat, hiszen hétvenként minden sejtünk megújul.

Az ősi kínai mondás szerint „Élj érdekes időben!” Most a Vízöntő korszak kezdetén, a nagy lehetőségek időszakában nemcsak testileg, hanem lelkileg is megújulhatunk. A testihez itt van a segítség, a többi pedig Önre van bízva, Kedves Olvasó!

DR. TÓTH EDIT
gyermekgyógyász főorvos, Szentés





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 vásárlónk 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@nicehajgyogyaszat.hu.
További info: **Kis Éva** klubvezető, 06/30/754-5417 és **Szabó Erzsébet**, 06/30/754-5416.
www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 3. KLUB

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

Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés: 0630-854-5255.

További info: Telefon: +36 20-261-2243
E-mail: energyklubbudapest@gmail.com
Web: 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).

ELŐADÁS:

február 16., kedd, 17.30

Németh Imre klubvezető, természetgyógyász előadása: Elvesztett egészségünk nyomában, 3. rész. A rezgéseinket befolyásoló technogén terhelés, és amit tehetünk ellene az ENERGY termékeinek segítségével.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL

február 27., szombat, 9.30 és 16 óra között

Új betegség-összefüggések, elsősorban gyermekkorban. Az információs gyógyítás jelene és távlatai. Bél eredetű pszichiátriai kórképek

megjelenése, a hko szerinti megoldások keresése. Az ENERGY termékek felhasználása, szerepe és lehetőségei. Vezeti: **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 beállításával.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Reflexológia, valamint manuálterápiás kezelések, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal. Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és a személyre szóló adagolás beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúr-sziget 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.

ThetaHealing 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 rendhagyó joga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.

Bejelentkezés, további információ:

Németh Imréné Éva és **Németh Imre** klubvezetőknél.

Telefon: +36 1/2350-789

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

és a Facebookon is.

BUDAPEST 6. KLUB

IBS Office Center, 1021 Bp., Tároगतó út 2-4., 105. terem

február 25., csütörtök, 18 óra

Atti Attila természetgyógyász, klubvezető előadása: Szívügyem a jó szívem.

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

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok *minden kedden 15-18 óra között*.

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

KESZTHELY

február 6., szombat, 9-17 óra között

Tanácsadói alapképzés, 1. rész

február 13., szombat, 9-17 óra között

Tanácsadói alapképzés, 2. rész

február 21., vasárnap, 9-17 óra között

Tanácsadói alapképzés, 3. rész

A tanácsadói alapképzések előadója: **Czímeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató.

További info: **Gyenesé Ibolya** klubvezető,

0630/560 7785, 0630/225 4917,

ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

február 8., hétfő, 14.30-16.30 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.

SOPRON 2.

Vörösmarty utca 8.

február 27., szombat, 10.30

ENERGY Egészségnap, **Szilágyi Judit** előadása: Az ENERGY filozófiája, Pentagram® készítmények, alaptermékek, egészségmegőrzés természetes módon. Az előadást követően ingyenes bemérésekre nyílik mód.

További információ: **Pinezits Viktória** klubvezető, telefon: (20) 446-0196, e-mail: energy.sopron@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 masszázst, fejmasszázst, alakformálós és kismama masszázst és talpmasszázst.

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

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

február 8-án (hétfő), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Föld.

február 9-én (kedd), 17-18: EDU-kineziológia.

február 10-én (szerda), 17-18: Parazitaszűrés.

február 15-én (hétfő), 17-18: Paraziták és immunerősítés.

február 16-án (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

február 17-én (szerda), 17-18: Személyes témektanácsadás.

február 22-én (hétfő), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és -szűrés.

február 23-án (kedd), 17-18: Belső gyermek.

február 24-én (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs.

február 29-án (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés. Helyszín: Zalaegerszeg, Mártírok u. 17. ENERGY Klub. 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

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

Legyen kedves termékeik közül ajánlani arra az esetre, ha a tervezett terhesség nem akar összejönni. A nőgyógyász kizáró okot nem talál. Van GYNEX cseppem és FYTOMINERAL készítményem is, esetleg ezekkel el tudok indulni?

Célszerű lenne megvizsgáltatnia a pajzsmirigy működését, vannak esetek, amikor ennek alulműködése miatt nincs megfelelő peteérés. Az ENERGY készítményei közül a GYNEX-et 2x2-3 cseppszámban tanácsolnám a ciklus első felében – a menstruáció első napja és a 14. nap között –, a ciklus második felében pedig a RENOL-t, szintén 2x2-3 cseppszámmal. Ügyeljen a bő folyadékbevitelre. Ezenkívül a FYTOMINERAL mehet, napi 20-25 cseppel, valamint a VITAMARIN 2x1 kapszula adagban, 3 hetes ciklusokban. „Férfi oldalról” a KING KONG-ot ajánlanám a figyelmébe.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Ismerősöm unokája kisiskolás, 2. osztályos. A nagyi sokszor panaszodik, hogy unokája nem figyel eléggé, többször rá kell szólni, hogy figyeljen, és a házi feladatot elvégezze. A nagyi megfigyelése szerint az unokája a koncentrációzavar tüneteit produkálja. Szeretnék segíteni a nagyinak, illetve a gyerekeknek. Melyik ENERGY készítmény szedése lenne jó a kis unokának?

Adjanak a gyermeknek napi egy VITAMARIN kapszulát. Fokozatosan, de jelentősen kellene csökkenteni a cukorfogasztást! A gyermeknek fokozott szüksége van szabad levegőn végzett, intenzív mozgásra! Jó hatású lehet napi 2x1 csepp STIMARAL koncentrátum, pohányi vízben oldva, reggel és kora délután. Javasolt még 3x6-7 csepp FYTOMINERAL étkezések után, vízben oldva, vagy fél liter vízben 10-15 csepp, egész nap fogyasztva.

Tanácsadók képzése Szegeden

Állítsuk helyre a belső harmóniát!



Csanádi Mária természetgyógyász, bioenergetikus, ETI vizsgáztató és **Szilágyi Judit** kineziológus, pszichopedagógus, ThetaHealing konzulens 2015 novemberében ENERGY alaptanfolyamot tartott a híres városban, Szegeden.

Tanfolyamunk célja az volt, hogy biztos, használható tudást adjunk át terapeutáknak és magánembereknek egyaránt. A tananyag: a Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája, a holisztikus gyógyítás, a hagyományos kínai orvoslás (hko) elmélete, termékismeret, a készítmények összetétele, adagolás, kiválasztás, kombinációk, kiegészítve saját, több mint 15 éves tapasztalatainkkal.

A kurzus érdekessége az volt, hogy ketten tartottuk. Számomra nagy élmény volt *Marika* szemszögéből látni az ENERGY-t, és megragadott a résztvevők nyitottsága, tudásvágya. Megállapíthatjuk, hogy mindenki számára eredményes 3 nap volt.

Közreadjuk tanítványaink (szerkesztett) véleményét a tanfolyamról:

EGY-SZERŰ ÉS NAGYSZERŰ

Szabadi Lilla Ibolya

Bach-virágterapeuta, fitoterapeuta:

„Hasznos volt a Pentagram® körében a tápláló, illetve a fékező ciklusok megvilágítása, letisztult az összefüggések rendszere, megértettem az egy-értel-

műséget, egy-szerűséget (és a rendszer nagyszerűségét).

Az ENERGY készítmények tökéletesen társíthatók a Bach-virágterápiával.

Marika előadásából megfogott saját, személyes tapasztalatainak az átadása, legfőképpen a fizikai oldalról. *Judit* előadásából kiváló képet kaptam az érzelmi oldalról, plasztikus képet adott át nekünk.”

Juhász Szilvia:

„A Pentagram® összefüggései, illetve a gyakorlati példák, amelyeket az oktatók megosztottak velünk, nagyon jól használhatók voltak. Könnyen érthetővé vált a szerek kombinálása, megérttem, hogy a készítményeket bátran adhatjuk.

Az életből hozott példákat, eseteket jó volt hallani. Jó látni azt, hogyan is működik az emberi szervezet, mivel és hogyan lehet a harmóniát megteremteni.

Marika személyében nagy tudású oktatót ismertem meg. Igen jó és hasznos dolgokat mondott mindhárom napon. A gyakorlatias megközelítés számomra fontos.

Judit előadásmódjában tetszik, hogy a gyakorlati példákat, kombinációkat a saját tapasztalás alapján adja át.

Hiszem, hogy ezekből többet tanultam.”

Kis Balázné

terapeuta:

„Az 5 elem tanát ismertem, de nem eléggé, most nagy érdeklődéssel fogadtam ezt az előadást. Új információkhoz jutottam a különböző krémek, fogkrémek kapcsán.

Megismerkedtünk a fizikai testünk energetikai működésével, valamint testünk gyógyszerek nélküli harmonizálásának egyik lehetőségével.

Juditka tudományosabban adott elő. *Marika* sok tapasztalatával megtűzdelve.”

A TUDÁS „LEJÖTT” A FÖLDRE

Koromné Katona Erzsébet

terapeuta:

„Nekem minden új volt, nagyon sok hasznos információt kaptam, amelyeket még fel sem tudtam dolgozni. A legfontosabb az volt számomra, hogyan fűgnek össze a készítmények.

Marikától sok-sok személyes gyógyítási tapasztalat, Judittól mérhetetlen tudás – mindez „lejött” a Földre, érthető formában magyarázta el a készítmények hatását, kölcsönhatását.”

Kurucsai Gabriella

terapeuta:

„Megerősített a tanfolyam abban, hogy csak így tovább, és bátran (még bátrabban) használjam a készítményeket. Ajánlani tudom őket a közvetlen környezetemben. Ezekről a termékektől gyorsabban jut el hozzánk a gyógyulás, mintha (csak) gyógyszeret szednénk. Sok új dolgot tanultam.

Marikától sokat tanultunk az egyes élethelyzetekből és betegségekből.

Judittól megtanultam, hogy bátran kombináljam a teával, krémmel a termékeket. »Használd a megérzésedet, mellé nem nyúlhatsz«, mondta. Kedves, közvetlen, nyitott, barátságos Marika és Judit is. Köszönöm, hogy úgy döntöttek, együtt tartják a tanfolyamot!”

Nyergesné Mészáros Erika:

„Újdonság volt számomra, hogy az 5 elemnél fékező és tápláló mechanizmusok is vannak, és ezekkel milyen jól lehet a szerek hatékonyságát segíteni, eltalálni a megfelelő készítményt.

A tanfolyam hasznát abban látom, hogy a készítményeket magabiztosabban tudom használni a jövőben, rengeteg információt szerzek a többi résztvevőtől is, valamint az oktatóktól, amit a későbbiekben hasznosítani tudok, és a könyvekből esetleg nem szerezhetek meg, hisz azokat az élet írja.

Marikának az előadásai nagyon lekötték, csak úgy repült az idő. Judit előadásai igen élvezetesek voltak – sok példával, humorral és gyakorlati tapasztalattal. Talán kicsit »orvososabb« volt néhány résznel, de ott kellett is.”

BÁTRABBAN AJÁNLIJÁK A TERMÉKEKET

Mészáros Éva:

„Hasznos volt megismerni a hko működési mechanizmusát és az alapkonzentrátumok működését, az egymásra hatást és fékezést.

Biztosabban ajánlhatom ezentúl a termékeket. A tanfolyamon sok készítményről szerezhettünk ismereteket. Egy más között tapasztalatokat osztottunk meg. Családunkban is hasznosan tudjuk alkalmazni az új ismereteket, gyermekeink és szüleink segítségére.

Marika gyakorlatias tanácsokkal segítette a tanulást. Judit a szerek mélyebb működési elveinek megértésére koncentrált. Szó volt a lelki, érzelmi tünetekről, a kombinációk alkalmazásáról.”

Végel Sándorné:

„A teák és a krémek hatásáról keveset tudtam. Eddig nem igazán értettem a fékező ciklust. Mindent jó volt ismételni, mert az előadó a tapasztalataival bővítette az előadását, így sokat tanultam.

Megerősítette a tanfolyam az eddigi tudásomat, sőt rengeteg ismerettel bővítette azt. Jó gondolat volt a képzés! Máskor is jövök.

A két előadó a maximumot nyújtotta az előadások során.”

Balogné Farkas Margit:

„A tej- és a gluténérzékenységnél az a tudás volt hasznos, hogy például a KOROLEN-nel tudok segíteni. Megértettem az ivóvízhez adott só jelentőségét. Megértettem a fékező ciklust.

Régóta használgom és szeretem a termékeket, de ez a tanfolyam most nagyon sok új ismeretet nyújtott.

Mindkét előadó igazán szeretettel adta át az ismereteket.”

Patik Marianna:

„A személyes tapasztalatok, tanulságok nagyon hasznos kiegészítői voltak a tananyagoknak.

Mostantól magabiztosabban tudom ajánlani a termékeket. A tudásanyag felfrissítése mindig elmélyíti a meglévő tudást. Az újabb termékekről alaposabb ismeretekhez jutottam.

Marikától a tapasztalataim keresztül szerzett tudást kaptuk, és a feltétlen »ENERGY-hitéről« is meggyőződhattünk. Nagyon sokrétű ismerete van a termékekről, élvezetes stílusban ad elő.

Judit megkérdőjelezhetetlen tudásával, nyugodt előadásmódjával magabiztossá teszi a hallgatóit, bátrabban használjuk a tudást.”

Pappné Szűcs Lilla

masször:

„Leginkább az újabb termékek ismeretése volt fontos, és nagy hangsúlyt kaptak a különböző termék kombinációk egyes betegségeknél.

Haszna ezeknek a tanfolyamoknak, hogy folyamatosan fejlődhetünk, és tudatosan adjuk a termékeket és hozzájuk a szaktanácsot. Ehhez kell a Pentagram® ismerete, termékismeret, referencia, termék tapasztalat, *Csanádi Marika* és *Szilágyi Juditka*.

Marikától a tudományos szemléleten túl számomra, amit kaptam, az a lélek. Az ENERGY-nek lelke van, vallja, és ez érezhető is, amikor és ahogyan beszél róla.

Juditka is a lelkek gyógyítója, de ő tudományosabban közelíti meg a dolgokat. Mindkét embert imádom. Mindig hallok tőlük újat.

Szeretlek, ENERGY!”

Összeállította:

SZILÁGYI JUDIT

kineziológus, ENERGY szakoktató





RENOL, KING KONG, SKELETIN

A kimerüléstől és a félelemtől az életerőig

Az alapvető koncentrátum, amely a Víz elemhez tartozó mindent problémát befolyásolni képes, a RENOL. Harmonizálja a vese és a húgyhólyag működését, mindkettőt meg is tisztítja. Emellett támogatja a nemi szervek működését, fokozza a termékenységet és a magzat megtapadását.

Jótekonnyan hat a magas vérnyomás egyes eseteiben. Regenerálja a csontokat, és serkenti az ízületek tápanyagellátását. Mivel a veséhez tartozik a félelem érzésének ellenőrzése, a RENOL kiválóan alkalmazható lelki eredetű sokk, ijedtség és rémület esetén. A hosszú időn át tartó rettegés esetében ugyancsak ajánlott a RENOL bevétele.

A VESE JANG TÁMOGATÓJA

A hagyományos kínai orvoslás (hko) szempontjából a RENOL olyan készítmény, amely támogatja a vese és ezzel párhuzamosan az egész szervezet jangját. Mint tudjuk, a jang teszi lehetővé számunkra a mozgást, illetve mindazt, ami a helyváltoztatással függ össze – még akkor is, ha az adott folyamat a szervezetünk belsejében megy végbe. Tehát a RENOL nemcsak a testünk mozgására, hanem az anyagcseréhez, az emésztéshez szükséges erőre is pozitívan hat.

A jang ereje emelkedő jellegű, ha kevés van belőle, alacsony a vérnyomásunk. Ugyanakkor melegítő hatású is, ezért ha hiányt szenvedünk belőle,

fázósak vagyunk, és könnyen megadjuk magunkat a hideg támadásának, vagyis könnyen meghűlünk. A jang ereje a fizikai munka és a hideggel való küzdelem következtében merülhet ki. Leginkább a test felmelegítésével újítható meg – erre a célra igen jól tehet a BALNEOL-os fürdő, amely remekül átmelegít, elűzi a hideget, és összességében támogatja a jangot.

Mindazonáltal a fürdő sokszor nem elég. Vagy nincs lehetőségünk arra, hogy azonnal felmelegítsük a testünket, vagy az áthűlés túlságosan erőteljes. Ekkor elő kell vennünk a jangot támogató egyéb készítményeket, a RENOL-t és a KING KONG-ot.

A jang hosszan tartó legyengülése az idősor általános velejárója. Ezért a RENOL kifejezetten javasolt az idősebb korosztálynak a csontok, az ízületek, a fizikai aktivitás és az életerő megerősítése céljából.

ÖSSZEHASONLÍTÁS A KING KONG-GAL

Felmerülhet a kérdés: mi a különbség a RENOL és a KING KONG hatásai között. Egyrészt a RENOL Pentagram® készit-

mény, ami annyit jelent, hogy kifejezetten a Vizet, illetve a hozzá tartozó szubsztanciákat erősíti, továbbá hatékonyan pótolja a vesék hiányzó jangját. A KING KONG viszont elsősorban az anyagcsere-funkciókat és a növekedési folyamatokat támogatja, beleértve a sebgyógyulást is. A sebek gyógyulása rendkívül kimeríti a testet, ezért műtétek vagy sérülések után kifejezetten előnyös a KING KONG használata.





A kor, amelyben élünk, tele van félelemmel.

Sokszor olyan dolgoktól félünk, amelyekről

a társadalom el akarja hitetni velünk, hogy fontosak,

de ez valójában gyakran nem igaz.

Hatása rendkívül érdekes lehet feszült élethelyzetekben vagy extrém teljesítménykényszer esetén. Javítja az összpontosítást, és erőt ad az izmoknak. Ezért is használják a KING KONG-ot előszeretettel a sportolók. Ugyanakkor nem minősül doppingszernek, mert a legfőbb gyógynövényi összetevője a szárcsagyökér (*Smilax officinalis*), amely serkenti a szervezet számára fontos hormonok, elsősorban a tesztoszteron termelését.

A Víz elemmel közvetlenül összefüggésbe hozható következő készítmény a SKELETIN. Segítségével pótolhatjuk az erős csontok és az egészséges ízületek megőrzéséhez szükséges fontos tápanyagokat. A csontoknak ugyanis nem csupán kalciumra, hanem foszforra, magnéziumra és kollagénnre is szükségük van. Jó tudni, hogy a kollagénnre az ízületeknek van a legnagyobb szükségük, hogy megőrizhessék rugalmasságukat, amely a mozgás következtében, a kor előrehaladtával, folyamatosan csökken. A SKELETIN hatása „továbbbitható” a csontokba és az ízületekbe a RENOL segítségével, amely mindkét szövetet erősíti, egyben serkenti az anyagcseréjüket. Ez az eljárás mind porckopás, mind csonttritkulás esetén kifejezetten ajánlott.

VÉDJÜK MEG AZ ÉLETERŐNKET!

Elég, ha tartjuk magunkat néhány egyszerű szabályhoz, amelyek gyakorlati érvényesítése napjainkban igen nehéz. *A legfontosabb az, hogy pihenjünk, ha fáradtak vagyunk.* Ne igyunk lazítás

helyett 3 kávét, illetve ne használjunk egyéb serkentőszereket, hanem pihenjünk.

Csak így tudjuk megőrizni erőnket azoknak az extrém helyzeteknek a leküzdéséhez, amelyek életünk során olykor felmerülnek. Nem lehet az erőinkből szüntelenül csak elvenni, kizsákmányolva önmagunkat! Testünknek regenerálnia kell, és csak fokozottan, értelmes keretek között terhelhetjük. Mind a regeneráció, mind a terhelés fontos a szervezet harmonikus fejlődéséhez.

Mivel a férfiaknak több a jangjuk, mint a nőknek, hajlamosabbak azt jobban kihasználni. Ez teljesen természetes és helyes. A férfiak aktívabbak, óvják a területüket, beleértve a családjukat is. Ők azok, akik inkább változtatnak a dolgokon, beleadják az erejüket (vagyis a jangjukat) egy-egy élethelyzet megváltoztatásába. Ám a jang épp emiatt a férfiaknál sokkal sérülékenyebb. Más szóval a férfiaknak gyakrabban gyengül a veseműködésük, mint a nőknek, és ez több egészségügyi problémára is hatással van.

A vese felel a megtermékenyülésért, a magzat megtapadásáért, végül a szülésért is. Ezért a veseműködés gyengülése gyakran termékenységi problémát okoz. A RENOL itt is képes segíteni, bár a helyzet sokszor ennél azért bonyolultabb.

ÉLJÜNK INKÁBB A JELENNEK

Összefoglalva: a vese ereje alapvető fontosságú az egészség megőrzésében. Óvjuk tehát mindkét vesénket, igyekezzünk pótolni elvesztett erejüket. Ez tel-

jesen logikus! Ha a vese energiáját kimerítjük, akkor a legkülönbözőbb betegségek kockázatával kell szembenéznünk.

A kor, amelyben élünk, tele van félelemmel. Sokszor olyan dolgoktól félünk, amelyekről a társadalom el akarja hitetni velünk, hogy fontosak, de ez valójában gyakran nem igaz. Javaslatom: *próbáljunk minél inkább a jelennek, a mának élni.* Jöhet bármilyen gond, probléma az életben, majd csak valahogy megoldjuk. Néha jobban, néha rosszabbul.

Fontos szem előtt tartanunk, hogy életünk, helyzetünk szüntelenül változik, alakul, és még ha nehéznek tűnik is, nem biztos, hogy örökre az marad. *Az életet nem lehet megállítani, át kell élni.*

Kívánom Önöknek, hogy legyenek képesek harmóniában élni önmagukkal és környezetükkel, a világgal! Életerejük legyen szilárd és stabil, hogy jól érezzék magukat a bőrükben!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Teázgatás az ENERGY-vel (1.)

Az univerzális lapacho

Nem tudom, Önök hogy vannak ezzel, de nekem télen egyre gyakrabban támad kedvem ahhoz, hogy forró italokat, főleg teát igyak. Imádom beszívni a teák illatát, ami mindent betölt, még a legeldugottabb sarkokban is érezhető. És imádom a különböző teaésítő fűszereket is.



Alig várom, hogy leszűrhessem a teámat, és nem tudok betelni csodálatos színével és lebilincselő ízével. A teakészítés számomra mindig szertartással ér fel: előveszem a kannát, a teamécseket, a kedvenc csészéimet – és utána csak betekerem magam egy takaróba, és lehuppanok a kényelmes fotelbe.

Bízom benne, hogy Önöknek is megvannak a maguk teázási szertartásai, amelyeket hideg időben mindennap élveznek. Remek társuk lehet mindebben az ENERGY teljes teakínálata, és az sem mellékes, hogy a teák fogyasztása közben még jót is tesznek a testükkel, egészségükkel és a lelkükkel is.

EGY KIS TEATÖRTÉNELEM

A tea felfedezője a kínaiak szerint az Isteni uralkodónak nevezett *Sen-nung* császár volt (kb. i. e. 2800). Orvosi könyvében ő említi először a teát keserű italként, illetve itt beszél először a tea-cserjéhez hasonló növényről. Valószínűleg ez a *Camellia sinensis*, azaz a kínai tea első írásos emléke. Csakhogy ezt a könyvet nagyjából az i. sz. VII. században ártírták, eredeti változata nem maradt fenn.

A tea legrégebbi ismert írásos emlékének az i. sz. 350-ből származó kínai szótárt tartják. Itt olvashatjuk, hogy az ital növények megfőzött leveleiből készül.

Bizonyos források szerint a tea bölcsője Burma, ahonnan tovább terjedt Kínába és Indiába. Napjainkban ismerünk zöld, fekete, fehér és ún. teajellegű teákat, amelyek a teákhoz hasonló növényekből vagy cserjékből készülnek. A teajellegű teák közé tartozik a rooibos (fokföldi rekettye), a mate tea és a LAPACHO is. Meg merem kockáztatni, hogy a LAPACHO az ENERGY leguniverzálisabb teája, amelynek elkészítése közben még „varázsolhatunk” is.

A LAPACHO HATÁSAI

A lapacho teát a Brazíliában, Bolíviában, Peruban és Argentína, valamint Paraguay északi részén őshonos lapacho fa kérgéből készítik. Az inkák italának is nevezik, mivel ők sikeresen alkalmazták a lapachót leukémia és egyéb daganatos megbetegedések gyógyításában. Úgy tapasztalták, hogy a fa kérgéből készített főzet segít méregteleníteni a testet, eltávolítja a szervezetből a különböző ártalmas lerakódásokat.

A mai napig elfogadott, elismert hatásai:

- erősíti az immunrendszert és a belső szervek, főleg a máj és a vesék működését;
- jótékonyan hat a krónikus megbetegedésekre;
- támogatja az emésztést és serkenti az anyagcserét;

- normalizálja a cukoranyagcserét, cukorbetegség is fogyaszthatják;
- parazitaellenes hatású, elpusztít egyes gomba- és baktériumtörzseket, kiválóan alkalmazható hüvelyi folyásoknál;
- segítséget nyújt kiütések és gyulladások esetén a gennyes területek kezelésében;
- jótékonyan hat kemoterápia vagy pszichofarmakumok hosszan tartó szedése után, nyugtatja az idegrendszert, csillapítja az irritációt és a migrént;
- serkenti a verejtékmirigyek természetes működését;
- támogatja a szervek vérellátását, jótékonyan hat a szív működésére, a keringésre és a vérszegénységre.

BELSŐ HASZNÁLATA

A LAPACHO íze nem mindenki számára kellemes, ezért fogadjanak el tőlem néhány, az eredeti elkészítési módtól eltérő javaslatot. A teát ne igyuk forrón (a tannin ugyanis a sok szürcsölgetés esetén árthat a szájüreg és a gyomor nyálkahártyájának – megoldás lehet, ha egy kis tej vagy tejszín hozzáadásával semlegesítjük a tannin hatásait). Az elfogyasztott tea mennyisége min-

dig személyre szóló, egyesek csak két csészényit, esetleg 2 dl-t, mások akár 2 litert is megisznak belőle. A LAPACHO teának egyelőre semmilyen mellékhatása nem ismert.

Mentás LAPACHO

A felfőzött és leszűrt lapachóhoz hozzáadunk 1 kiskanányi szárított mentát, majd együtt 15 percig állni hagyjuk. A teát átszűrés után díszíthetjük mentalevéllal és citromkarikával, esetleg agávésziruppal vagy nádcukorral ízesíthetjük. Hidegen is kiváló.

LAPACHO brazil módra

Elkészítéséhez nemcsak vizet, hanem száraz bort (fehéret vagy vöröset) is felhasználunk 1:1 arányban. A teát frissen facsart narancslével, esetleg felszeletelt narancskarikákkal ízesíthetjük.

Indián LAPACHO (3 évnél idősebb gyerekeknek)

A hagyományosan elkészített teát olyan gyümölcslevekkel ízesítjük, amelyeket gyermekeink is szeretnek, illetve olyan gyümölcsökkel díszítjük, amelyeket gyermekeink is megesznek.

Immunbomba

Az alaprecept alapján elkészített teába tegyünk egy csipetnyi cayenne-i borsot és 1 citrom levét. Mindez erős izzadást vált ki, amelynek segítségével a szervezet kiválasztja magából a toxinokat. Helyezzük magunkat kényelembe, és várjunk a jó melegben a hatásra.

Ínyenc lapacho

Az alapteát megfűszerezzük vaníliával, fahéjjal, szegfűszeggel, hozzáadunk egy kis tejszínt, esetleg tejszínhabbal vagy meggyel és reszelt csokoládéval díszítjük.

Extra tippek

A LAPACHO-ból főzött alapteát forrón hozzáadhatjuk levesekhez, hidegen beleönthetjük kedvenc zöldség- vagy gyümölcsitalunkba (*smoothie*). A reggeli müzlinkbe is bele lehet keverni.

Hidegen kedvenc kutyánknak vagy macskánknak is felajánlhatjuk – a LAPACHO ugyanis elpusztítja a külső és belső parazitákat.

KÜLSŐ HASZNÁLATA

Tisztító fürdő

Öntsön a fürdővízhez 2–3 liter LAPACHO főzetet (kb. 3 l vízben főzzön fel 10 teáskanányi LAPACHO-t, főzze 5 percig, majd hagyja 15–20 percig állni). Maradjon a fürdővízben kb. 20 percig. A fürdő után ne öblítse le a testét, csak finoman itassa fel a nedvességet. A fürdővízbe ne szórjunk semmilyen fürdősót, ne mosakodjunk, csak pihenjünk.

Részleges fürdő

Gombára, ekcémára, esetleg kéz- vagy talpsérülésre való. Készítsünk hagyományos LAPACHO főzetet, és kezünket és/vagy lábunkat áztassuk benne 15–20 percig, majd itassuk fel bőrünkről a vizet. A hatást megtámogathatjuk valamelyik ENERGY krémmel: a PROTEKTIN gombás talp, a DROSERIN gombás kéz, az ARTRIN pedig valamilyen sérülés esetén segít.

LAPACHO borogatások

Ekcéma, kisebb sérülések, ízületi fájdalom, szemfáradtság esetén hatékony. Készítsünk kétszer olyan erős teát, mint a fürdő esetében (4 teáskanányi tea 0,5 l

forrásban levő vízhez – szemborogatáshoz csak 2 teáskanányi), mártsuk bele a gézlapocskát, majd helyezzük a sérült felületre, és tegyünk rá még egy gézlapot (szemre vattakorongot alkalmazunk). Hagyjuk kb. 10–20 percig hatni, majd ismételjük meg a folyamatot.

* * *

A LAPACHO-nál most kipróbált elkészítési variációkat később a többi teánál is alkalmazhatjuk.

MARCELA ŠŤASTNÁ
(Folytatjuk)

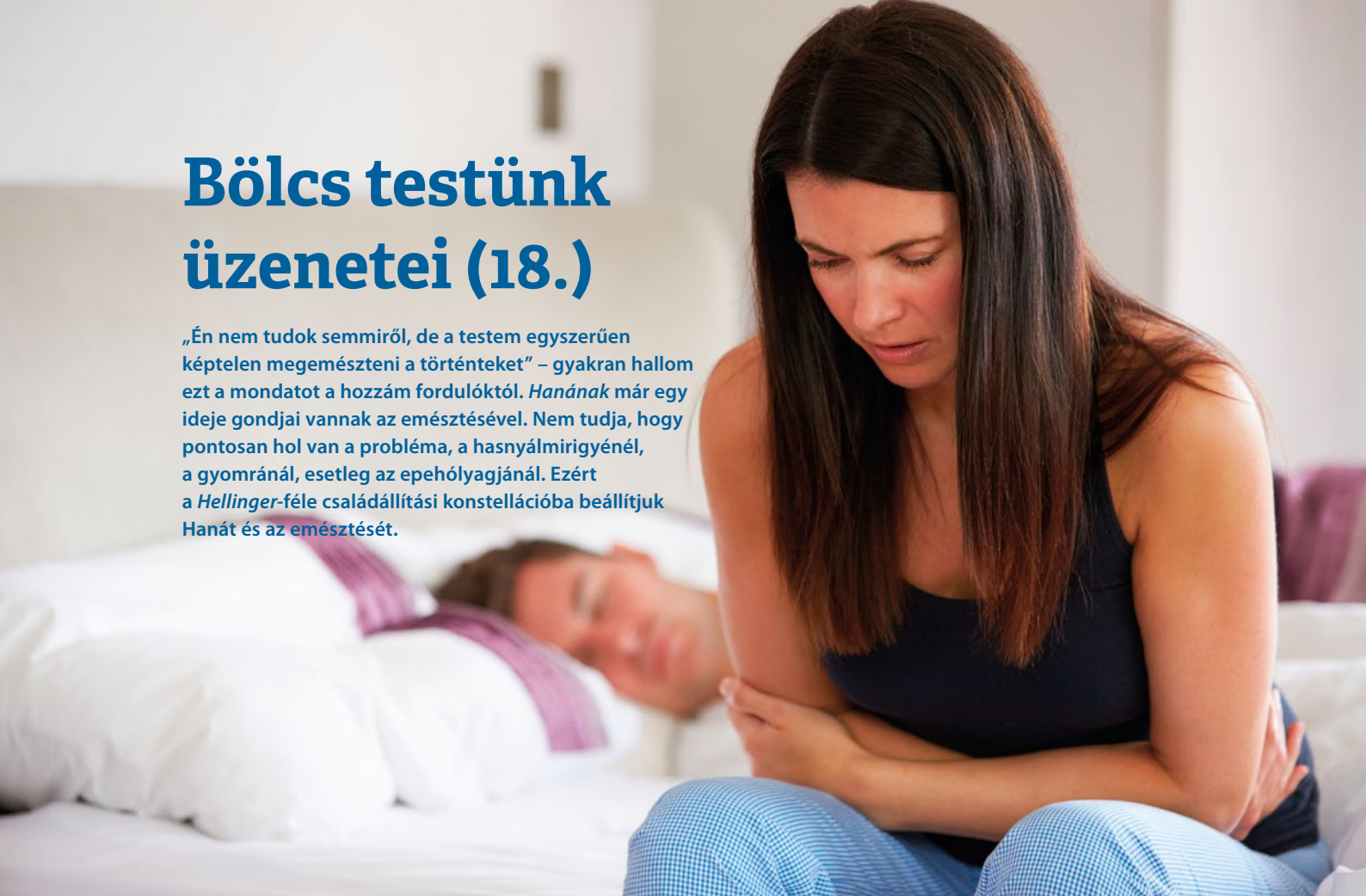


TUDOTT RÓLA?

- Vannak olyan lapacho fák, amelyek 700 évnél is idősebbek, és a kérgükből készített főzeteket sokan csodaszernek tartják;
- Az indiánok *tajj*-nak nevezik a lapacho fát, ami annyit jelent, hogy hatalommal és erővel bíró növény;
- Ezt a teaspecialitást a vikingek hozták Európába és drágaköveért cserélték el;
- Az orosz cárok és a macedón papok is szívesen teáztak;
- A lapacho tea az európai piacon először 1991-ben jelent meg.

Bölcs testünk üzenetei (18.)

„Én nem tudok semmiről, de a testem egyszerűen képtelen megemészteni a történeteket” – gyakran hallom ezt a mondatot a hozzám fordulóktól. Hanának már egy ideje gondolatai vannak az emésztésével. Nem tudja, hogy pontosan hol van a probléma, a hasnyálmirigyénél, a gyomránál, esetleg az epehólyagjánál. Ezért a *Hellinger-féle családállítási konstellációba* beállítjuk Hanát és az emésztését.



Hana eleinte jól érzi magát, és az emésztése sem mutat semmi különösét. Hogy a szerv konstelláció teljes legyen, beállítom még az epehólyagot, a hasnyálmirigyet és a gyomrot. Az utólag beállított szervek egyre rosszabbul érzik magukat, sőt az epehólyag ökölbe szorítja a kezét. Hanáról szinte tudomást sem vesznek, mintha nem tartozna hozzájuk.

Csak a hasnyálmirigy mutat némi érdeklődést. Rosszul érzi magát, szép lassan, embrió pózba kuporodik Hana lábánál. Nyomon vagyunk. Megkérdezem Hanától: *„Volt-e meg nem született gyermek a családban?”* *„Igen, 18 évesen volt egy terhességmegszakításom”,* válaszolja. Kezd világossá válni, miről is van szó.

Ekkor beállítom még a körbe a gyermek apját. Ő azonban a konstelláció teljes ideje alatt kívülállóként viselkedik. Hana képviselője is mintha szeretne kimaradni ebből az egészből, nem követi a körülötte zajló eseményeket, szervei iránt semmiféle érdeklődést nem

„Volt-e meg nem született gyermek a családban?”

„Igen, 18 évesen volt egy terhességmegszakításom.”

mutat, sőt, mintha azok inkább a terhére lennének. Nem érti, hogy a hasnyálmirigy miért ragaszkodik hozzá anyjire. Az pedig továbbra is magzati pózban fekszik, igyekszik úgy odabújni Hanához, hogy az végre elfogadja. Hana azonban értetlenül néz, próbál távolodni tőle.

Az epehólyagban mintha fortyogna valami, legszívesebben felpofozna valakit. A harag és a félelem érzése váltakozik benne. Az emésztés szeretne mondani valamit, de gombócot érez a torkában.

Hana képviselője úgy áll a körben, mint akit leforráztak. Nem lát, nem hall, nem ért semmit. Képtelen megmozdulni, egy pontra mered és hallgat. Ha ránéz a hasnyálmirigyre, egyre nehezebben vesz levegőt.

Maga Hana is csak nézi a jelenetet, és bár rákérdeztem az elvesztett gyermekre, az egészről nem ért semmit. *A valóságtól, az egykori eseményektől való elszakadás, elrugaszkodás olyan erős, hogy sem maga Hana, sem a képviselője nem érzi, valójában miről van szó.*

A következő mondatot adom a Hanát megtestesítő személy szájába: *„Egyáltalán nem értem.”* Ez a bejelentés oldja egy kicsit a hangulatot, de a szervek közötti feszültség még mindig tapintható. Hanának ekkor kezdenek rogyadozni a térdei, végre történt valami. Fél térdre ereszkedik, de megmerevedve marad. Arra buzdítom a szerveket, hogy segítsenek neki leülni vagy teljesen letérdelni.

Amint Hana a földre kerül, a hasnyálmirigy örömmel hajtja fejét az ölébe. Hana erre még nem reagál. A hasnyálmirigy figyelmezteti Hanát: „Hozzád tartozom”. Hana nem tudja, mihez kezdjen ezzel, de érzi, hogy közelebb kell hajolnia a hasnyálmirigyhez. Ekkor arra biztatom, hogy a hasnyálmirigyét – meg nem született gyermekét – vegye az ölébe. A hasnyálmirigy ragyog a boldogságtól. Hana végre kimondja: „Hozzám tartozol!” Mindnyájan megkönnyebbülnek.

Hana képviselője, de a valódi Hana sem ért semmit. Lassan az igazi Hanát is beviszem a konstellációba. A képviselőjétől körülbelül két méternyire ültetem le, pontosan vele szembe, hogy egymás szemébe tudjanak nézni. A következőket adom a szájába: „Nézz rá a hasnyálmirigyre! Mondjátok ki, hogy összetartoztok! Amíg el nem kezdtek így érezni.” Hana és a képviselője értetlenkedve összenéz. Aztán hirtelen beindul a folyamat. Hana megszemélyesítője elkezd sírni... és mintegy bocsánatkérően azt mondja: „Én nem tudtam, hogy hozzád tartozik.”

„A hasnyálmirigy a te meg nem született gyermeked, Hana, érted?”, mondom Hanának. De ő csak bámul. „A te képviselőd pedig a te 18 éves éned, az a fiatal lány, aki akkor, abban a helyzetben tanácstalan volt.” Hana megerősíti: amikor megtudta, hogy terhes, teljesen racionálisan, hideg fejjel, érzelemmentesen elintézte az abortuszt. A gyermek apját kész tények elé állították, ezért ő nem is jutott szóhoz a konstellációban. Folytatom: „Hana, nézz bele a képviselőd, vagyis a 18 éves önmagad szemébe. Fogadd a szívedbe, a bűnösség vagy bármilyen más érzelem nélkül. És csak köszönd meg neki, hogy bár nagyon nehéz volt, végigcsinálta.”

Ezzel a dolgot rendbe tettük. Az azóta már felnőtté vált Hana most átveheti a felelősséget.

A családállítás után Hana azt írta nekem, hogy szinte végig egy árva szót sem értett. Hazaérkezte után megbetegedett, antibiotikumot szedett, és 2 héig ott-hon maradt. Szüksége volt egy kis időre. Emésztési panaszai azóta megszűntek.

A családállítás segített megemészteni a megemészthetetlennek tűnő dolgokat.

DR. IVANA WURSTOVÁ
(Folytatjuk)



Az orvosom, egyben a gyógyszertáram

A Vitae magazint mindig végigolvasom, mert nagyon érdekel, hogy az ENERGY egyes készítményei miként hatnak konkrét emberek esetében, és ők milyen tapasztalatokról számolnak be. Mivel én is már hosszabb ideje alkalmazom a készítményeket, úgy döntöttem, hogy most megosztom önökkel a tapasztalataimat.

A készítményeket megérezés, intuíció alapján választom ki, de olykor tanácsot is kérek az ENERGY Klubban dolgozó hölgytől. Nemrég náthás voltam, hihetetlenül izzadtam, a lázam is felszökött, épp hogy lábra tudtam állni – szóval minden jel arra utalt, hogy vírusfertőzést kaptam. Napközben a munkahelyemen jelentkeztek az első tünetek, ezért munka után azonnal elszaladtam a klubba, és vettem GREPOFIT DROPS-ot és SPIRON-t.

A GREPOFIT cseppeket „ló dózisban”, óránként kezdtem szedni, és éjszaka romlott ugyan az állapotom, de másnap reggelre már egész jól éreztem magam, be tudtam menni a munkahelyemre, és normális mederben élhettem tovább az életem. A GREPOFIT DROPS adagolását nem hagytam abba, de ekkor már csak 2 óránként vettem be belőle egy kiskanálnyit, miközben folyamatosan SPIRON-nal fújtam be magam, illetve a körülöttem levő levegőt. Senki nem kapta el tőlem a betegséget, még a gyermekeim sem! Nekik minden este spriccelek egy kis SPIRON-t a párnájukra.

Ahhoz képest, hogy milyen rosszul voltam, szinte a csodával határos, hogy néhány napon belül ismét fitt lettem.

A fiamnak egyszer a szeme alatt jelent meg az ekcéma, nekem olykor a hasamon szokott előjönni, viszont tapasztalataink szerint mindkettőnknek garan-

táltan segít a CYTOVITAL, amit nappali arckrémként is szívesen használok. A PROTEKTIN nekem „szemkrémként” vált be, kifejezetten hatékony azokban az esetekben, ha a számítógép monitorja, esetleg fáradtság miatt már nagyon éget a szemem.

A REGALEN-t és a zöld élelmiszereket szintén imádom, kipróbáltam több Pentagram® koncentrátumot is, Az egyik legnagyobb csoda számomra a DRAGS IMUN (bevált többek között fájó fülre, herpeszre, horzsolásokra és immunerősítésre is). Ha nagyon fáradtnak és kimerültnek érzem magam, akkor a DRAGS IMUN mindig segít. A BALNEOL-os fürdőnél pedig nincs jobb relaxációs módszer – és folytathatnám a sort a végtelenségig.

Az ENERGY készítményeinek egyszerűen nincs párjuk. Magánorvosomként működnek, egyben a gyógyszertáramként szolgálnak.

LUDMILA BROKLOVÁ
Pardubice





Sóskaborbolya

A téli gyógyító

A barátságatlan, nedves, szürke téli időben egy kis melegséget csempészhetsz a szívünkbe termésének színével a sóskaborbolya. Az élénkpiros színű bogyók gyógyító tulajdonságokkal is büszkélkedhetnek, így nemcsak a lelkünknek, hanem a testünknek is jót tesznek.

A borbolyafélék (*Berberis*) családja Európa kontinentális és szubtropikus területeiről származik, mintegy 500-féle tüskés lombhullató vagy örökzöld cserjét számlál. A sóskaborbolya vagy sóskafa több „karácsonyi” cserje (mahónia-féle) rokona, és hozzájuk hasonlóan a borbolyafélék is a családi kertek ékkövei. Főleg ilyenkor, a téli hónapokban tűnnek ki apró tojásdad, tompa csúcsvégű leveleikkel, illetve a lombhullató fajták színes terméseikkel és kérgüikkel.



VESZÉLYEZTETETT SZÉPSÉG

A sóskaborbolya (*Berberis vulgaris*) a Földközi-tenger vidékéről Európa-szerte elterjedt, egészen Skandináviáig, Ázsiában pedig a Kaukázusig. A Egyesült Államokban, Új-Zélandon termesztik. Az Egyesült Államok bizonyos részein és Kanadában azonban néhány borbolyafélést invazív növénynek tartanak, ezért tilos a szaporításuk és értékesítésük. A sóskaborbolyát is csaknem teljesen kiirtották Európából (a Cseh Köztársaságból is), mivel a mahóniával együtt (tévesen) a gabonarozsda köztes gazdájának vélték.

Napjainkban ismét kezdi birtokba venni a száraz meszes, homokos és kavicsos hegyoldalakat, valamint a lombhullató erdők melletti cserjéseket. Még nagyon sok országban, többek között Csehországban is veszélyeztetett növényfajként tartják számon.

Akár 3 méter magasra is növő, sima kérgű világoszöld színű. Lombhullató cserje, sűrűn növekvő ágai sárgák és bordázottak. Levelei csokrokban bújnak elő a háromlevélkés tüskék hónaljából.

Erősen illatozó, aranyárga, hatszirmú virága egyszerű, csüngő fürtökbe csoportosul, és április-májusban virágzik. Beporzást követően, őszre fejlődnek ki kb. 1 cm nagyságú, ellipszis formájú bogyói, amelyek lenyűgöző kárminpiros színnel varázsolják el környezetüket. Az ehető bogyók csípősen savanyú ízűek, barnás színű, 2 lapos magot rejtnek magukban.

CSAK MÉRTÉKKEL

Gyógyászati célokra kora tavasszal vagy ősszel kell begyűjteni a növény kérgét, leveleit – főként virágzás előtt –, majd később az érett gyümölcsöt is. A kéreg és a levélzet (toxikus) alkaloidákat, főleg

A középkorban az ismert polihisztor,

Paracelsus is készített gyógyító keverékeket

a növény felhasználásával.

berberint, továbbá cserzőanyagokat, gyantát, illóolajokat, szénhidrátokat és flavonoidokat tartalmaznak. Bogyói savanyú ízű a nagy mennyiségű C-vitamin, K-vitamin és a szerves savak (almasav, citromsav stb.) adják.

Az emberiség a sóskaborbolyát az ókortól használja gyógyászati célokra. Írásos feljegyzések igazolják, hogy már az ókori Görögországban fogyasztották a növény bogyóit, az indiánok pedig skorbutra és megfázás ellen használták. A középkorban az ismert polihisztor, *Paracelsus* is készített gyógyító keveréket a növény felhasználásával.

Alkalmazását sokszor visszavetette kérgének és magjának keserű íze. Ugyanakkor tény, hogy számtalan egészségátmogató hatása van: baktériumellenes, gombaölő, gyulladásgátló, antioxidáns stb. A benne található alkaloidák (főleg a

berberin) kis adagokban hashajtó, vizelet- és epehajtó hatásúak, ám túladagolás esetén mozgásszervi és légzőszervi bénulást okozhatnak (ilyen konkrét eset ez idáig nem ismeretes).

A növény kérgéből (vagy leveleiből) készített főzet és tinktúra különböző gyulladásos betegségekre, kiválasztási és emésztési bajokra alkalmazható: például köszvényre, vese-, epe- és májbetegségekre, reumatikus mozgásszervi gondokra, hasmenésre, aknéra, ekcémára, bőrfertőzésekre stb.

Bizonyított a sóskaborbolya vérnyomáscsökkentő hatása, jótékonyan hat nőgyógyászati panaszok kezelésében (vérzés, fájdalmas menstruáció, gombás fertőzések), illetve szemgyulladásra is hatásos. C-vitaminban gazdag termései elsősorban megfázás és influenza esetén kiválóak, az alpesi népi gyógyászatban nemcsak tea formájában alkalmazzák, hanem szirupot és zselét is készítenek belőle.

Figyelem! A növény kérgének és leveleinek felhasználásakor a bennük található alkaloidák hatásai miatt szakembertől kérjenek tanácsot a növény adagolásáról.

TÖBB, MINT GYÓGNÖVÉNY

A sóskaborbolya bokor faanyagát az asztalosok és a fafaragók is előszeretettel választják ki. A növényből kivont festékanyagot korábban bőrök színezésére is alkalmazták.

A tüskés bokrok kiváló fedezéket nyújtanak a veszélyeztetett pillangóknak, egyúttal remek táplálékforrásul szolgálnak az apróbb madaraknak. A kertben gyönyörűek, kiváló élő kerítés (sövény) formálható belőlük.

A növény bogyóival emberemlékezet óta ízesítik a különböző kompótokat, dzsemeket, szirupokat és süteményeket.

A sóskaborbolyával mindenki megédesítheti, egészséggel töltheti fel nyugodt tél végi napjait.

Írta: VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte
és kiegészítette:

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

ENYHÜLÉST HOZOTT A VIRONAL

Nemrégiben olvastam a *Vitae* magazinban egy dicsérvéleményt a VIRONAL-ról, miszerint igazi „bomba” a gyógyításban. Megerősíthetem: *tényleg az!*

Hatvanadik születésnapomra kaptam ajándékba „pár” betegséget. Gyógyszereket szedek a gyomromra, a véremre, a vérnyomásomra, a szívemre, a cukorbetegségekre, a zöld hályogomra, a reumámra, a porcokomra, az asztmámra, a COPD betegségemre (krónikus obstruktív tüdőbetegség – A szerk.), a májámra, a koleszterinemre stb.

Egyszer éppen az orvostól jöttem, amikor egy sugallat hatására benéztem egy kirakatba, ahol gyógyító kövek voltak kiállítva. *Josef Masák* úr, az eladó beinvitált, és hamar ott jártam, bemutatta nekem az ENERGY készítményeit.

A legelső a VIRONAL volt, amit kipróbáltam. Az asztmámra kapott gyógyszerek nem hatottak, de a VIRONAL igen. Isteni megkönnyebülést éreztem, amikor sikerült megszabadulnom a fojtogató köhögéstől. Azóta nyugodtan élem az életem.

A következő készítmény, amellyel „személyesen megismerkedtem”, a GREPOFIT volt. Ez a termék nemcsak nekem, hanem a szomszédaimnak is sokat segített, amikor az orvos által felírt antibiotikumok nem hatottak. A legszebb az volt, amikor a szomszédasszonyom azzal jött el az orvostól, hogy bele kell törödnie halála egyre erősebb romlásába, majd végül elvesztésébe, mert ez a korával együtt jár. Ekkor elküldtem őt Masák úrhoz, aki AUDIRON-t adott neki. Hízik vagy sem, szomszédasszonyom hallása még mindig kiváló!

Valóban nagyon jó készítmények vannak. További nagyon sok sikert kívánok!

DAGMAR CHMIELOVÁ
Těrlickow



Erős csontok Egészséges ízületek

Biztonságos séta
és sport télen is!

A RENOL, a SKELETIN
és az ARTRIN együtt
valóságos csodára képes:

- » Csillapítja a mozgásszervi fájdalmakat.
- » Javítja a csontok és a porcok működését.
- » Lassítja a csontvesztést.

