



vitae

2020 március

Kismamáknak
PROTEKTIN

Tavaszi olajrituálé

Ha itt az
influenzaszezon



Márciusi ajánlatunk

A március erőteljes hőingadozásokat tartogat a számunkra. Az első tavaszi hónap során többször is várható átmeneti felmelegedés, majd újra unalmas, kellemetlen hideg jöhet.

A tél utolsó próbálkozásai idején, amikor nem tudjuk eldönteni, hol is jobb nekünk, bent vagy kint, vizsgáljuk meg közelebbről a terápiás olajok hatásait. A kínálat igazán bőséges: SACHA INCHI, NIGELLA SATIVA, HIMALAYAN APRICOT, SEA BERRY és a legutóbbi újdonság, a CRANBERRY olaj.

A maga módján mindegyik olaj egy igazi kincs. A SACHA INCHI telítetlen zsírsavak gazdag forrása, a megfelelő anyagcsere és a szervezetünkben zajló biokémiai folyamatok kulcsa. A NIGELLA SATIVÁ-t, azaz a feketeköményt már az ókori egyiptomiak is energiakészleteik feltöltésére használták, a HIMALAYAN APRICOT pedig megnyugtat és békét hoz a léleknek. A homoktövis magjaiból nyert olajat tartalmazó SEA BERRY egyetlen régi vagy modern gyógynövénykalauzból sem hiányozhat. A CRANBERRY olaj gyulladáscsökkentő hatásai (főleg a húgyutaknál) igazán jó szolgálatot tehetnek a márciusi kiszámíthatatlan időjárásban a felfázás veszélyei ellen, ráadásul támogatják az immunrendszer működését. Mindez a vízajtó CHANCA PIEDRA teáról is elmondható, amely az emésztést is javítja. Tavasszal, a hideg szélnek, vagy az esetleges megfázásnak köszönhetően olykor cserben hagyhat minket a hangunk, ezért érdemes időben felkészülnünk, és beszerezniünk a PROTEKTIN krémet, amellyel jól bekenhetjük a nyakunkat.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1034 Bp., Tímár utca 20., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



TARTALOM

Legyünk türelmesek!	4
Kismamáknak PROTEKTIN	5
Tavaszi olajrituálé	6
A homoktövis csodái	7
Ha itt az influenzaszezon	8
Csakrák: Keresztcsonti csakra	11
Biokémiai megálló: Allantoin minden családba!	12
A hónap klubja: Kalocsai klub	13
Klubprogramok	14
Előrejelzés 2020-ra: fényes jövő	16
Terápiás módszerek: Mindfulness	19
A humátok erejével	20
CYTOSAN-os maszkot a vírusok ellen!	21
Hatott a saját készítésű cseppkocktél	22
Az AUDIRON működik!	22
Tavaszi megtisztulás	23
Káposzta: hétköznapi, ám fantasztikus	24
BALNEOL, a folyékony ölelés	26
Földitömjén – egészséges és finom	27

Legyünk türelmesek!

Sokan közülünk úgy vélik, hogy minden szinte azonnal megszerezhető: hitel, meleg étel, jókedv, szép testalkat... Életünk „instant” kérdéseiről szóló elmélkedést azonban félreteszem, hiszen most főleg az egészségre, és a hozzá vezető útra szeretnék összpontosítani. Konkrétan egy segítőtársra, aki végigkísér minket ezen az úton. Ez pedig nem más, mint a REGALEN.

Aki csak egy kicsit is kiismeri magát az ENERGY termékínálatában, az jól tudja, hogy a REGALEN a májjal és az epehólyaggal, illetve azok meridiánjaival függ össze. Aki pedig már valamivel járta ezen a téren, az tudja, hogy a REGALEN az allergiával, a menstruációval, az anyagcserezavarokkal és bizonyos típusú fejfájásokkal is kapcsolatban áll.

REVERZ REAKCIÓK

A Pentagram® készítmények, tehát az öt elemmel és az öt fő szervvel, illetve szervpárral összefüggő koncentrátumok reverz reakciót válthatnak ki. Erről mindnyájan olvashatunk a készítmények termékismertetőjében. Azt is megtudhatjuk, hogy a kellemetlen tünetek enyhíthetők a készítmény adagolásának ideiglenes csökkentésével, vagy még jobb megoldás, ha a készítményt eleve kis adagban, azaz pl. napi egy csepp adagban kezdjük alkalmazni. Én személy szerint minden olyan esetben ezt javaslom, amikor állapotrosszabbodás várható. Hogy a páciens állapota milyen mértékben romolhat, az attól függ, hogy az illető milyen egészségi panaszoktól szenved.

Például egy allergiás kislány testét a REGALEN használata után ellepték a kiütések, illetve egy „romhalmaz epehólyaggal” érkező ismerősömnek, ahogy ő maga fogalmazott, fájni kezdett az epehólyagja, és néhány napig fájt a feje is.

LELKI SÍK

Lelki síkon is találkozhatunk reverz reakcióval. Nálam például a REGALEN használatakor néhány napos sírás jelentkezett. Mindentől meghatódtam. A fentebb említett epehólyag-problémás ismerősöm pedig mindenkiel folyamatosan veszekedett. Bár ez az ismerősöm a REGALEN szedése előtt sem volt külön, ezért ha a veszekedések gya-

korisága a REGALEN használata miatt nőtt volna, engedjék meg, hogy itt és most bocsánatot kérjek az úr családjától és kollégáitól. Sajnos egy rövid időre lobbanékonyabbá vált, mint általában szokott lenni. Persze vehemensen tagadta, hogy ingerültebb lett volna, és állította, hogy a cseppek semmire sem jók. Egészen addig a pillanatig, amikor rádöbbedt, hogy jobban van. A javulás nem azonnali volt, kb. egy hónapnyi REGALEN használata után lett erre figyelmes, és ennek a változásnak kimondhatatlanul örült.

Ugyanilyen hatékonyan, habár itt sem azonnal bánt el a REGALEN az allergiával (pollen és élelmiszer-allergia). Az eredmény eléréséhez nem kell más, csak az, hogy a fején találjuk a szöveget, tehát azt a készítményt alkalmazzuk, amely abban az adott pillanatban a legmegfelelőbb számunkra.

Van még egy, időközben szerzett, megfizethetetlen tapasztalatom: valóban látványos javulás csak a második üvegcsé tartalmának elfogyasztása után szokott bekövetkezni. Nem arra gondolok, hogy két üvegnyi készítményt azonnal, egymás után be kellene venni, hanem arra, hogy két üvegcsényi mennyiséget érdemes nagyjából egy év alatt elfogyasztani.

TÜRELEM

Ezért is beszéltem a bevezetőben a türelemről. Mindennek megvan a maga ideje. Ám két kúra között is esélyesen egyre jobban és jobban érezzük majd magunkat a bőrünkben.

„A jó dolgok azokat érik utol, akik hisznek, a jobb dolgok azokat, akik türelmesek, a legjobb dolgok pedig azokkal történnek, akik nem adják fel.” Ralph Smart (brit író, pszichológus)

VLADANA HAVLÍKOVÁ



Kismamáknak PROTEKTIN

Szülésznőként dolgozom, a munkámhoz az alábbi feladatkörök tartoznak: terhesgondozás, a szülés során a szülő nő ápolása, valamint a családok felkeresése a kisbaba érkezés után. Ekkor a fő feladatomban a kismama és csecsemője egészségügyi és lelki gondozása.

A munkámban holisztikus szemléletmódot követek, a problémák megoldásához étrend- és életmód-változtatást, gyógynövények, aromaterápiás és homeopátiás módszerek alkalmazását javaslom. Az ENERGY készítmények tökéletesen beleillenek ebbe a körbe.

Most elsősorban a máj, mint szerv, szervkör megerősítésének fontosságára szeretném felhívni a figyelmet. A várandósság igénybe veszi a májat, ami kisebb panaszokat vagy akár súlyosabb terhességi betegségeket is előidézhet.

Az első terhesgondozási konzultáción dokumentációt állítok össze, ami tartalmazza a várandós kismama és családja kórtörténetét, illetve sok adatot gyűjtök össze a kismama életvitelét tekintve. Az adatokból felállítom a kismamáról alkotott holisztikus képet, és igyekszem olyan tanácsokkal ellátni, amelyek segítségére lesznek a terhesség harmonikus átélésében.

JÓ MÁJMŰKÖDÉS

A várandósok májműködésének megerősítésében véleményem szerint a PROTEKTIN krém használható a legnagyobb hatékonysággal. Ajánlom a PROTEKTIN krém használatát, ha a kismama erőteljes fáradtságra panaszkodik, ha éjszaka rendszeresen felébred egy és három óra között és utána nehezen alszik vissza, ha a bőre ekcémás vagy viszket, esetleg a kismama lobbanékony, sokszor ingerült, állandóan elégedetlen vagy gyakran döntésképtelen. A PROTEKTIN krémet ilyen esetekben naponta 2-3-szor javaslom, a panaszok intenzitásának függvényében, mindig a máj fölötti területre kenve. Ezzel párhuzamosan étrendváltatást is javaslom: kerülni kell a rán-

tott és sült ételek fogyasztását, viszont alapvető a zöldségfogyasztás növelése.

Tavasszal fontos a friss saláták fogyasztása, a sok séta és pihenés. Ebben az időszakban megelőzőképpen is ajánlom a PROTEKTIN krém használatát, hiszen ilyenkor érdemes megerősíteni a májműködést. A várandós kismamákban ebben az évszakban sokkal több olyan tünetet fedezek fel, melyek a máj gyenge működése okán ütik fel a fejüket. Ugyanez vonatkozik a karácsonyi időszakra is, amikor a nők sokszor nem tudnak nemet mondani a nehéz, zsíros ételekre, süteményekre, séta helyett vendégségbe járnak, és sokat stresszelnek a karácsonyi feladatok miatt. Mindez igencsak megterhelő a máj működésére nézve, ezért a karácsony előtti terhesgondozáson is a PROTEKTIN-t ajánlom.

KÉT PÉLDA A PRAXISOMBÓL

Huszonnyolc éves, második gyermekét váró kismama terhessége 33. hetében arra panaszkodik, hogy éjszaka gyakran felébred, és utána nem tud visszaaludni. Másfél éves első gyermeke gyakran hisztizik, ezért a kismama kiabál, türelmetlen vele. Terhessége egyébként komplikációmentes. A PROTEKTIN krém használatát javaslom, naponta 3x a máj fölötti területeket kenegetve, plusz sok pihenést és sétát. A következő konzultáción (37. hét) elmondta, hogy jól alszik, lelkileg is kiegyensúlyozottabb, és első gyermeke viselkedése is harmonikusabb.

Huszonöt éves, első babáját váró kismama terhessége 18. hetében kézviszketésre és székrekedésre panaszkodik, illetve dekoltázsán enyhe ekcéma látható. A PROTEKTIN krémet ajánlot-

tam, naponta 3x a máj fölötti területekre, plusz több folyadék és rostanyag fogyasztását. A 25. hétre ekcémája elmúlt, bőrviszketése enyhült. Javasoltam, hogy a PROTEKTIN használatát ne hagyja abba, fogyasszon több tavaszi zöldséget, kevesebb húst. Terhessége 30. hetében már nyoma sincs se az ekcémának, se a bőrviszketésnek, napi rendszerességgel van széklete, csak rosszul alszik. A PROTEKTIN ezért továbbra is a kísérője marad. A 34. hétre már az alvászavarai is elmúltak. Annyi a problémája, hogy a nőgyógyász sokszor kihozza a sodrából a hozzáállásával. Mivel a PROTEKTIN az érzelmek területén is hat, és meg tud nyugtatni, továbbra is javaslom a hölgynek a használatát.

Mindig nagy örömmel tölt el, amikor látom, hogy a kismamák terhessége gondtalanná válik, és egy-egy probléma elmúlik vagy enyhül. Ha ezekre a tünetekre csak annyit mondunk, hogy „minden terhes nő fáradt”, vagy „normális, hogy a kismama rosszul alszik”, a tünetek szélsőséges esetekben akár súlyosakká is válhatnak, ún. *preeclampsia* (terhességi toxémia, a terhesség 20. hete után kialakuló, fehérjeürítéssel járó magas vérnyomás, mely súlyos komplikációkkal járhat – *a szerk.*) is bekövetkezhet, ami akár azonnali terhességmegszakítást követelhet. Hiszem, hogy megfelelő terhesgondozással ezek a problémák megelőzhetők, és a PROTEKTIN krém az egyik legjobb segítőtársam e célt elérésében.

PETRA KRATOCHVÍLOVÁ





Tavaszi olajrituálé

A tél lassan véget ér, úgyhogy itt az idő, hogy teljes körű, kényeztető regenerálást biztosítsunk testünknek, mielőtt beköszöntene a tavasz. Mozgassuk át ízületeinket, ébresszük fel sejtjeinket a hosszú téli álomból!

Indítsuk be immunrendszerünket és engedjük, hogy a most induló tavasz energiái átjárják szervezetünket! Mint minden gépezetet, testünket is érdemes „bezsírozni”, hogy ne „nyikorogjon”.

HALADÁS KENŐOLAJJAL

Az olaj kémiai szempontból szénhidrogén-láncokból felépülő, víztaszító folyadék. Vízben nem oldódik és a víznél kisebb sűrűségű anyag. Léteznek ipari olajok, étkezési olajok és illóolajok. Az egészségünk szempontjából az utóbbi kettő fontos számunkra.

Az étkezési olajoknak is több fajtáját használjuk: napraforgóolaj, tökmagolaj, olívaolaj, argánolaj, stb. Az illóolajok, vagy

más néven esszenciális olajok olyan illatos anyagok, amelyeket elsősorban a kozmetikai iparban, az aromaterápiában, továbbá masszázskorán az izmok, esetleg az ízületek ellazításához használunk.

Ezoterikus szempontból az olajok az adott növények energiáinak erős koncentrátumai. Azaz közel hozzák hozzánk a természetet. Minden növénynek megvan a maga energetikai mezője, és az olajok előállítása közben az említett energetikai mező információi beleivódnak az olajba. Egy-egy olaj hatása tehát nem csak attól függ, hogy az olaj milyen növényből készült, hanem attól is, hogy az a növény hol él, és milyen módon bántak vele a feldolgozása során.

A növényi eredetű illóolajokat és kenőcsöket eleinte csak a fáraók és a főpapok használhatták, később kezdtek elterjedni a nép körében is. Az esszenciális olajok gyógyító hatásairól már az Ószövetségben is említést tesznek, pl. Mózes második könyvében.

Az olajok a fizikai testre, az elmére és a lélekre egyaránt hatnak. Segítségnyújtanak fájdalom, rosszullet, visszerek, magas és alacsony vérnyomás esetén, továbbá nyugtató és frissítő hatásúak, segítik az összpontosítást és támogatják az élet új korszakainak megkezdését. Hasznosítsuk hát őket mi is, hogy jókedvűen és egészségesen vágassunk neki a tavasznak!

TAVASZI SZERTARTÁS

Kezdjük főntről. Vigyünk fel a hajunkra és az arcunkra prémium minőségű kozmetikai olajat, pl. ARGAN vagy ALMOND olajat. Gyűjtsünk a kád mellett olajgyertyát, engedjük tele a kádat forró vízzel és legalább 20 percen át relaxáljunk. A fürdő után használhatunk testünk minden részén bármilyen olajat, amit szeretünk. A megtisztulás után menjünk át egy SPIRON-nal illatosított szobába.

Következő lépésként olajozzuk be az ízületeinket. Erre a célra az ARTRIN krémet használjuk, amibe csepegtessünk pár cseppet a kedvenc olajunkból. Minden ízületünkre szánjunk legalább 5 percet, és ne feledkezzünk meg ujjaink egyetlen ízületéről sem. Gondosan kenjük be mindegyiket, egyiket a másik után. Állkapcsunkat, csuklónkat és bokánkat se hagyjuk ki a sorból.

A rituálét néhány csepp olajjal gazdagított PROTEKTIN krém használatával fejezzük be. Kenjük be vele a mellkasunkat, a hasunkat, a vesék fölötti területet, a tenyereinket, végül pedig a talpainkat. Minden egyes testrészünket legalább 5 percen át kényeztessük.

A tavasz beköszöntekor, sőt egész tavasszal érdemes szervezetünket belsőleg is „átolajozni”. Az ENERGY kínálatából biztosan mindenki ki tudja választani a neki tetsző olajat.

A ZÖLD ÉLELMISZEREK

A zöld élelmiszerek nem szintetikus anyagok, hanem szinergikus alapon működő, természetes eredetű hatóanyagok szimfonikus zenekarai. A növények gyógyító ereje éppen ezért pontosan ott érvényesül, ahol szükségünk van rá. Az alábbi olajok közül válogathatunk: ORGANIC NIGELLA SATIVA, ORGANIC SACHA INCHI, HIMALAYAN APRICOT, ORGANIC SEA BERRY és ORGANIC CRANBERRY.

A CRANBERRY olaj a kanadai áfonya természetes kvintessenciája. Ezt a fajta áfonyát már az indiánok is használták nyílt sebeik gyógyítására. Az apró, piros bogyók fertőzéseket, főleg húgyúti fertőzéseket gyógyító, értékes anyagokat és vitaminokat tartalmaznak. A CRANBERRY OIL hatékonyan harmonizálja pl. a tüdő, a gyomor és a húghólyag energetikai pályáját. Nyugtató hatású és megerősíti a szív meridiánját.

Az ORGANIC SEA BERRY OIL homoktövis kivonatot tartalmaz. A-, B₁-, B₂-, B₆-, D-, E-, F-, K-, P-vitamin (rutin), továbbá az ómega-7 zsírsav gazdag forrása. Erősíti a szervezet védekezőképességét, enyhíti a fáradtságot és antidepreszáns hatásai vannak. Regenerálja az emésztőrendszert és csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

A HIMALAYAN APRICOT OIL a Himalája alatt elterülő Kasmír-völgyben termő sárgabarackok magjaiból készül. Tartalmaz pl. vasat, magnéziumot, kalciumot és szilíciumot. Ez az olaj rendkívül jól hat az elmére és az ember lelki egészségére. Ellazít, megnyugtat és felfrissít.

A SACHA INCHI egy értékes amazóniai kúszónövény, amely akár két méter magasra is meg tud nőni. Zöld, csillag alakú termései az érés folyamán bebarcolnak. A termékek belsejében válaszfalakkal elkülönített magok találhatóak. A SACHA INCHI magjaiból sajtolt olaj gyulladásgátló hatású, segít megelőzni a székrekedést, lassítja az öregedést és biztosítja az agy tápanyagellátását. Összességében kiválóan harmonizálja a szervezet létfenntartó folyamatait.

A NIGELLA SATIVA OIL a feketekömény magjaiból nyert olaj. E gyógynövény Ázsia dél-nyugati részéről származik, olaját már a fáraók is használták az egészség és a szépség megőrzéséért. Támogatja a gyomor, a máj és a bélrendszer működését, segíti a légzést, megerősíti a körmök és a haj szerkezetét. A szervezet biokémiai folyamatainak irányításával biztosítja az erőkészletek feltöltését.

ONDŘEJ VESELÝ

A homoktövis csodái (3.)



Internetes tanácsadás keretében az ORGANIC SEA BERRY olajat javasoltam valakinek. Az első kedvező tapasztalat után a család többi tagja is kipróbálta, aztán már minden bajra ezt kezdték el használni. A fejleményekről folyamatosan írásban tájékoztattak.

“Köszönöm, hogy javasoltad a homoktövis olajat, elfogyasztottam egy egész üvegnyit belőle, és bár az ízéért nem

vagyok oda, a nőgyógyászati, gyulladásos problémáimat sikerrel orvosolta! Rendelnék belőle még, mert úgy látom, hogy a szervezetemnek nagyon bejött! Itt van mindjárt a tavasz, és elmondhatom, hogy a tél végét is komolyabb fertőzés nélkül vészeltem át. Olvastam az olajjal kapcsolatos tapasztalatokat, ezért a páromnak a herpeszére ki fogom próbálni.”

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető
Zalaegerszeg





Ha itt az influenzaszezon

Hazánk téli-tavaszi időjárása az utóbbi években igencsak változékony, nedves és hűvös, azaz egyértelműen kedvez az influenzavírusok szaporodásának és terjedésének. Ez pedig akár súlyos járványok kialakulásához is vezethet.

Ha erre előre felkészülünk, megerősítjük úgy a testünket, mint az immunrendszerünket, akkor nagy eséllyel megelőzhetjük a bajt. Immunrendszerünk megerősítésén kívül azonban nagyon fontos, hogy ügyeljünk a személyes higiénára, és betartsunk néhány alapvető óvintézkedést. A legfontosabb higiéniai óvintézkedések sorába tartozik például a rendszeres kézmosás, elsősorban minden étkezés előtt, valamint hazatértünk után (hivatalokból, üzletekből, munkahelyről), de ne feledkezzünk meg a szellőztetés fontosságáról, illetve járványok idején a közösségi terek és a naponta használt eszközök fertőtlenítéséről sem (pl. padlók, kilincsek).

MI IS AZ INFLUENZA?

Az influenza egy heveny, fertőző betegség, amelyet leggyakrabban az influ-

enzavírusok A típusa okoz. Emberről emberre, cseppfertőzéssel terjed a levegőn keresztül, köhögés, tüsszögés vagy akár beszéd közben, főleg a betegség első napjaiban. A fertőzés lehet közvetlen, amikor is belélegezzük a vírust, így az rákerül a légutak nyálkahártyájára, de közvetetten is megfertőződhetünk fertőző váladékkal szennyezett eszközökön, tárgyakon keresztül, amelyeket megfogunk, így később kezünkkel a szánkba vagy a kötőhártyánkra juttatjuk a vírust.

A klinikai tünetek általában a fertőzés után gyorsan, nagyon rövid latenciási időt követően jelentkeznek, a vírus szervezetbe jutásától számított pár órán belül. Jellegzetes tünetei: láz, néha hidegrázás, fejfájás, izom és ízületi fájdalom, fáradtság, kimerültség. Ezen kívül előfordulhat torokfájás, tüsszögés,

köhögés, olykor kötőhártya-gyulladás, esetleg mellkasi fájdalom vagy emésztési panaszok.

GYÓGYKEZELÉS

Ha az influenzavírus bejutott a szervezetünkbe, és mi megbetegedtünk, leginkább nyugalomra van szükségünk és ágyban kell maradnunk, legalább addig, amíg lázasak vagyunk vagy hőemelkedésünk van. Ha a lázunk magas, csillapítsuk azt hagyományosan alkalmazott lázcsillapítókkal vagy alkalmazzunk priznic kúrát. A hőemelkedést vagy az alacsonyabb lázat ne csillapítsuk, mert annak védelmi szerepe van – szervezetünk a láz segítségével igyekszik elbánni a fertőzéssel. Az influenza által okozott esetleges komplikációk elkerülése, valamint a teljes gyógyulás elérése érdekében nagyon fontos, hogy ágyban

A MEGFÁZÁS ÉS AZ INFLUENZA TÜNETEI



GYENGESÉG



LÁZ ÉS RHINITIS



KÖHÖGÉS



FÁJÓ TOROK



IZOMFÁJDALOM



FEJFÁJÁS

MEGELŐZÉS



SOK VÍZ FOGYASZTÁSA



ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK



SZÁJMASZK



KÉZMOSÁS



TESTMOZGÁS



VITAMINDÚS ÉTELEK

INFLUENZAVÍRUS A

Az influenzát az ortomixovírusok (*Orthomyxoviridae*) családjába tartozó, influenzavírus A, B és C okozzák.

Az A típusú influenzavírus az emberen kívül más emlősök és madarak között is elterjedt kórokozó. Ez okozza a legnagyobb (akár világméretű) járványokat, és a legsúlyosabb betegségeket: *antigen shift* révén ugyanis gyakran alakulnak ki újabb változatok, melyek ellen a gazdaszervezetek még nem védettek. Antigen shift akkor következhet be, ha egyazon sejtet többféle vírus is megfertőz. Ilyenkor genetikai rekombináció jön létre, tehát a két vírusgenom elegyéből új változatok alakulnak ki. A rekombináció alapja, hogy a vírusgenom több különálló RNS-szegmensből áll, melyek tehát könnyedén „összekeveredhetnek egymással”. Az antigen shift jelenségét csak az A típusú influenzavírusok esetében figyelték meg.

Jelenleg a legerjedtebb emberi kórokozók a H₁N₁ és a H₃N₂ altípusú A-vírusok.

Az influenzavírus-törzsek jelölésére speciális kódot használnak, mely a vírus típusát (A, B, C) és HA/NA antigenitását (pl. H₃N₂) valamint a gazdaszervezetet (pl. disznó), a földrajzi eredetet és egy törzsszámot tartalmaz. Pl.: A/Brisbane/10/2007 (H₃N₂), B/Florida/4/2006. (a szerk.)

(FORRÁS: WIKIPÉDIA)

maradjunk, azaz feküdjünk ki a betegséget. Máskülönben bakteriális komplikációk üthetik fel a fejüket, azaz baktériumok telepedhetnek meg a légutak vírusok által roncsolt, és még be nem gyógyult nyálkahártyáin, ami leggyakrabban hörghurutot vagy tüdőgyuladást okozhat. Ha ez bekövetkezik, a bakteriális fertőzés leküzdéséhez már antibiotikumokra van szükség. Fertőzés esetén járványügyi szempontból is ott-hon kellene maradnunk, hogy a beteg-

ség ne terjedjen tovább. A gyógyulás érdekében ilyenkor csak és kizárólag jó minőségű, könnyen emészthető, egészséges ételeket együnk, és növeljük a friss zöldség, illetve gyümölcs fogyasztását. Fizikailag ne terheljük a testünket és igyunk sok folyadékot. Rendkívül fontos, hogy ne dohányozzunk!

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az ENERGY természetes készítményei nem csak az influenzafertőzés megelő-

zésében, de már a kialakult betegség leküzdésében is segítő kezet nyújthatnak.

A gyógynövény alapú Pentagram® koncentrátumok sorából a VIRONAL használatát javasolnám első helyen, amely megelőzőképpen, valamint az immunrendszer megerősítésért egyaránt szedhető. A VIRONAL használata elsősorban kora tavasszal és késő ősszel, valamint influenzajárványok idején ajánlott. Ha az influenza vagy más, heveny,



EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

INFLUENZA

Olyan vírusfertőzés okozta megbetegedés, amely elsősorban a légutakat támadja meg (köhögés, nátha), és tünetek összességét produkálja (láz, izomfájdalom, ízületi fájdalom, fejfájás, stb.). Gyakran járványokat, sőt akár világjárványokat okoz. Az influenzavírusnak több típusa van, és ezek részben képesek módosulni, ami nehezíti a szervezet velük szembeni védekezését. A betegség rendszerint cseppfertőzéssel terjed, a lappangási ideje viszonylag rövid (néhány óra vagy kb. 3 nap).

A betegség lefolyása általában komplikációmentes, ám legyengült szervezetű vagy más betegségekben is szenvedő betegeknél (pl. szívbeteg, idős) akár súlyos következményekkel járhat. Leggyakoribb komplikációi a tüdőgyulladás, a középfülgyulladás, az orr- és arcüreggyulladás, és így tovább.

Mivel vírusos betegségről van szó, nincs olyan gyógyszer, amely közvetlenül a betegség kiváltó okára hatna. Antibiotikumot csak komplikáció vagy olyan páciensek esetén ír elő az orvos, akik az influenza mellett más, súlyosabb betegségekben is szenvednek.

ORVOSI SZÓTÁR MAXDORF
2004

légúti betegség már ledöntött minket a lábunkról, a VIRONAL-t annak maximális napi adagjában szedjük.

A következő rendkívül hatékony készítmény a FLAVOCEL, amelyet megelőzőképpen egész évben szedhetünk, ún. szintfenntartó, napi 1-2x1 tablettá adagban, étkezés után. C-vitamin, bioflavonoid és szudáni hibiszkusz tartalmának köszönhetően erősíti az immunrendszert, és pótolja a szervezetből a hiányzó C-vitaint. Ha már megbetegedtünk, vagy szervezetünknek nagyobb mennyiségben van szüksége C-vitaminra, napi 3x1-2 tablettára növeljük a FLAVOCEL adagolását.

Az influenza vagy más meghűléses betegségek első tüneteinek jelentkezésekor hatékony segítséget nyújthat a GREPOFIT DROPS használata. Általános adagolása: 10-15 csepp naponta 3 alkalommal. A készítmény alkoholt tartalmaz, ezért már a szájüregben felszívódik, így rendkívül gyorsan hat. Ám ügyeljünk arra, hogy pont az alkoholtartalma miatt kisgyermekeknek és epilepsziás betegeknek nem adható.

Ha az influenza súlyosabb lefolyású, pl. kellemetlen erős köhögés kíséri vagy fennáll a bakteriális hörghurut kialakulásának veszélye, esetleg az már ki is alakult, hívjuk segítségül a GREPOFIT kapszulát. Az akut állapot első napjaiban akár 9 kapszula GREPOFIT-ot is szedhetünk naponta, majd a tünetek enyhülése után csökkentsük az adagot napi 5 kapszulára, 2-2-1 adagra lebontva. A készítmény segít csillapítani a torokfájást is. Mindezek mellett még a húgyúti

gyulladásokban is hatékony segítséget nyújt.

A helyileg alkalmazandó készítmények közül jó szolgálatot tehet a GREPOFIT SPRAY, amelyet a garat és a szájüreg gyulladt nyálkahártyáira kell fújni, és amely ráadásul afta és herpesz kezelésére is használható. Naponta többször is befújhatjuk vele (1-2 fújás) a gyulladt területeket, segít megszüntetni a fájdalmat és a kellemetlen szájízszagot.

Amennyiben az influenzát nátha is kíséri, használjuk a GREPOFIT NOSOL AQUA orrsprayt, melyet szükség szerint, naponta többször is alkalmazhatunk.

Súlyosabb lefolyású vagy elhúzódó influenza és egyéb, vírusok, baktériumok, *chlamydia* vagy gombák okozta fertőzések esetén kivételes segítséget nyújthat a CISTUS INCANUS. A készítmény a bodorrózsa és a balsamos zuhar koncentrált növényi kivonata, koncentrált mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat és polifenolokat, amelyek megakadályozzák, hogy a vírusok bejussanak a sejtekbe és ott elszaporodjanak. Ráadásul jelentős mértékben erősíti az immunrendszert. Alkalmazása: naponta 3x5-7 csepp.

A szervezet ellenálló képességének megerősítésében, valamint a fertőzések elleni védekezésben a DRAGS IMUN, az IMUNOSAN, a PROBIOSAN INOVUM, továbbá a zöld élelmiszerek, az ACAI PURE, az ORGANIC SEA BERRY POWDER és az ORGANIC GOJI is hatékony segítséget nyújthatnak.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ENERGY konferencia és szenzibil tanfolyam Debrecenben

Március 28-án, szombaton, 9.00-17.00 óráig ENERGY konferencia, március 29-én, vasárnap, 9.00-17.00 óráig szenzibil tanfolyam.

Előadó: Czimeth István minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató.

Helyszín: Minerva Panzió oktatóterme, Debrecen, Kossuth u. 59.

A konferencia témái: 1. Elmélyülés a kínai fogalmakban, jin és yang az egészségben. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Az egyes elemekhez tartozó embertípusok. 2. Az inzulinrezisztencia, cukorbetegség élettana, megoldások az ENERGY készítményeivel. 3. Ne hagyd magad – a félelem leküzdésének eszközei. Mit tegyünk, ha félünk? 4. Pszichés problémák okai, megoldásai. Összefüggések és

lehetséges megoldások, konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok.

Szeretettel várjuk kedves ENERGY Tanácsadóink, Klubtagjaink jelentkezését!

Mindkét nap térítéses, előzetes bejelentkezés szükséges. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban személyesen vagy e-mailben (info@imolaenergy.hu), illetve telefonon: 06/30/458-1757, 06/30/329-2149.



Csakrák (3.)

Keresztcsonti csakra – öröm és barátság



A keresztcsonti (*Svadhsthana*) csakrát második, szakrális, erőközpont vagy nemi csakrának is nevezzük. Az alhas tájékán, a köldök alatt 2-3 ujjnyira található. Az érzelmek, a szexuális energia és a kreativitás központja. Eleme a Víz. A Víz tisztít, és elszállít minden régit és feleslegeset.

Fizikai síkon a méregtelenítéshez kapcsolható, lelki síkon segít ellazulni, egygyé olvadni az élet folyamával és az érzéseinkkel. A második csakra életkedvet, érzelmi melegséget és nyitottságot sugároz. Színe a narancssárga, optimizmust és életörömet fejez ki. Fizikai síkon a Víz elem által a testnedvekhez, a húgyhólyaghoz és a veséhez, továbbá a nemi hormonokhoz kötődik. A haj és a bőr állapotára is hatással van. Energetikai szempontból a húgyhólyag és a vese meridiánjához kapcsolódik. Az érzékelések közül az ízlelés, a mirigyek közül a pefészkek és a herék tartoznak hozzá.

CSÁSZÁR ÉS MÁRTÍR ARCHETÍPUS

Ebből a párosból a Császár a pozitív öskép. Örömet leli az életben, imádja a kényelmet és a földi örömeket. Megéli az érzéseit és felfogja azok jelentését. Tudja, hogy megérdemli, hogy jól érezze magát az életben. A nehezebb élethelyzetekben meglátja a növekedés és a fejlődés lehetőségét. A szexualitáshoz kreatívan közelít, nem tekinti bűnös dolognak. A Mártír ezzel szemben tele van kinnal és büntudattal. Úgy érzi, hogy az élet elbánt vele, de tudat alatt azt gondolja, hogy nem is érdemel mást. Annyira letaglózta az önsajnálat, hogy nem tud, és nem is akar változtatni az életén.

HARMÓNIA ÉS DISZHARMÓNIA

Ha a második csakra jól működik, mi élvezük az életet, túlteng bennünk

az optimizmus és a szabadság érzése, ráadásul képesek vagyunk alkalmazkodni a legkülönbözőbb élethelyzetekhez. Bizalommal viseltetünk az emberek és az élet iránt, összhangban vagyunk saját érzéseinkkel. Az általunk szeretett emberrel való szexuális kapcsolatot a női és férfi alkotói energia násztáncának látjuk.

Ha a keresztcsonti csakránk blokkolódik, annak a szexuális energia legyengülése az egyik legfőbb tünete. Ilyen esetben szexuális téren inaktívak vagyunk, sőt megpróbáljuk elkerülni az intim együttléteket. A testi érintkezés ugyanis a csakra diszharmonikus működése esetén nem tud minket érzelmileg feltölteni. Ennek okát sokszor a korai gyermekkorra lehet visszavezetni, ha szüleink nem babusgattak minket eleget, vagy a szeretetüket nem gyengéd érintések formájában fejezték ki. Kamaszkorunkban pedig ébredő szexuális energiánkat még inkább leblokkoljuk. Felőttkorban mindezek következtében nehezen tudjuk kifejezni érzelmeinket, folyton kontrolláljuk magunkat, és ez igaz a szexuális életünkre is.

A csakra diszharmonikus működése gyakran csak a kamaszkorban kezdődik, amikor a kitörni kívánczó szexuális energia bizonytalanságot ébreszt a fiatal emberek elméjében. Csak kevés szülő és nevelő képes megmutatni a gyermeknek, hogyan kezelje indulatait, testi vágyait. Ezért a fiatalok inkább elutasító magatartást vesznek fel, aminek következtében szexualitásuk elveszíti a kreatív potenciált. Szexuális energiájukat nem

megfelelő módszerekkel vezetik le: túlzott szexuális fantáziálással vagy vágyuk elfojtásával.

A CSAKRÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ BETEGSÉGEK

A keresztcsonti csakra a nemi szervekre van hatással, elégtelen működése nőknél menstruációs problémákat, például rendszertelen vérzést, erős vérzést vagy premenstruációs szindrómát okozhat. Rosszabb esetben ciszták megjelenését, endometriózist vagy meddőséget idézhet elő. Férfiaknál prosztataproblémákat, nemzőképtelenséget vagy szexuális diszfunkciókat okozhat. De a vese- és húgyhólyagbetegségeket is ebbe a problémakörbe soroljuk.

TISZTÍTÁS ÉS AKTIVÁLÁS

A második csakrát a tiszta vizek melletti pihenés vagy a bennük való megmártózás keltheti új életre. A csakra megtisztításában tiszta forrásvíz fogyasztása is a segítségünkre lehet. Az érzelmes és örömteli zene aktiválja a keresztcsonti csakrát, ám ha inkább nyugtatni és harmonizálni szeretnénk, hallgassuk a madarak csicsergését vagy a folyók zúgását, patakok csörgedezését. Ha nem tudunk kimenni a természetbe, látogassunk el legalább egy városi szökőkúthoz. A drágakövek közül a karneol, a holdkő és az aranytopáz hat rá. Az aromaterápia terén próbálják ki az ylang-ylang és a szantál olajat. A második csakrát a VAM mantra képviseli.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Biokémiai megálló (4.)

Allantoint minden családba!

Sokszor ámulatba ejt a természet találékonysága. Minden, amire szükségünk van egészségünk megőrzéséhez, rendszerint ott van az orrunk előtt. Ennek egyik példája az *allantoin*, ami az állatok vizeletében, valamint néhány növényben megtalálható, természetes nitrogénvegyület.

Általános megnevezés: allantoin.
Kémiai elnevezése: (2,5-dioxo-imidazolidin-4-yl) karbamid

Ez az emlősök vizeletéből izolálható, vízben oldódó, fehér, kristályos anyag rendkívül jól hat a szövetek regenerálására. Ipari mennyiségben, teljesen legálisan, a kozmetikai ipar és a gyógyszeripar használja. Csak az a kár, hogy ez a könnyen elérhető, biztonságos és kivételesen hatékony anyag az emberi vizeletben nincs jelen.

TÉRD ÉS BŐR

A növények közül elsősorban a fekete nadálytő tartalmazza nagy mennyiségben, amelyről tudvalevő, hogy segíti a csontok forradását és a sebek hegesedését. Így a nadálytő igen fontos szerepet játszik a legkülönbözőbb sérülések utáni rehabilitációs kezeléseknél. Az allantoin segítségével a zúzódások és a véraláfutások is gyorsabban gyógyulnak, mivel ez a varázslatos vegyület serkenti a kötőszövetek és az izomsejtek növekedését. Az allantoin további növényi forrásai a gesztenye, a havasi törpefenyő, a kamilla, sőt a dohánymag is.

Az allantoin gyógyító erejéért nem csak mozgásszerveink lesznek hálásak,

de bőrünk is sokat nyerhet általa. Hiszen óvja, nyugtatja és egyben hidratálja a bőrt, továbbá segíti a bőrsejtek megújulását. Ennek köszönhetően igazi *anti-aging* hatással bír, ráadásul felveszi a harcot a szabad gyökökkel, és védi a bőrt az UV-sugárzás káros hatásaitól. Feszesebbé és tömörebbé teszi a bőr valamennyi rétegét, ezáltal segít csökkenteni a ráncokat. Még az érzékeny bőrt sem irritálja, tulajdonképpen egyáltalán nem toxikus.

A MÁR FELFEDEZETT FELFEDEZÉSE

Az allantoin bőrpuhító hatását akkor fedeztem fel, amikor egy nadálytő gyökerét vagdostam. A nadálytő csúszós gyökere csordultig van allantoinnal. Ezért elkezdtem egy kicsit játszózni vele, és megalkottam a saját szépítő szérumomat. Elképzelhető, hogy ugyanilyen eredményes lettem volna a macskám vizeletével is. Érdekes, milyen sokféle úton juthatunk el ugyanahhoz a célhoz. Az allantoin napjainkban mesterségesen is szintetizálható a húgysavból, az

így keletkezett vegyületet rendszerint *ureának* nevezzük. A mesterséges előállítás egy cseppet sem von le az értékéből. Ez a karbamid alapú, egyszerű kémiai vegyület messze földön híres sebgyógyító hatásairól.

Jótékonyan hat a legkülönbözőbb bőrproblémákra, égési sérülésekre és horzsolásokra, továbbá hidratálja a száraz, berepedezett bőrt. Hozzájárul a bőr szerkezetének javításához és a tág pórusok összehúzásához. Még a felettebb érzékeny és nagyon irritált bőrt is meg tudja nyugtatni. Mivel a gyulladásokkal is könnyedén elbánik, kiváló szájjüreg és nyálkahártya-ápoló vegyület is egyben. Az allantoin bizonyítottan hatékony gyomorfekélyek, nyombélfekélyek, valamint a garat és a nyelőcső problémáinak kezelésében.

Ennyire jótékony hatású természetes anyaggal már régen találkoztam. Mostantól a réteken élő fekete nadálytövet, és a kiscicák után marad kis pocsoltyákat is sokkal többre értékelem.

TEREZA VIKTOROVÁ

A hónap klubja ^(14.)

Kalocsai klub

A klub vezetője, **Hargitainé Mónika** méltán érdemli ki a bizalmat, amellyel bárki fordulhat hozzá, a legkülönbözőbb problémákkal. Kedves és okos személyisége, széleskörű tudása, elhivatottsága maradéktalanul alkalmassá teszi őt arra, hogy az embereket egy harmonikus, jó irányba vivő út felé fordítsa.



Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

Az ENERGY-ben rejlő üzleti lehetőséget csak jóval a termékekkel való találkozást követően ismertem fel. Egyik barátom betegségének kiegészítő terápiáján keresztül talákoztam a készítményekkel, és meg kell vallanom, már az első találkozás "rabul ejtett". A hatásuk teljesen egyedi és meglepő volt számomra. Kíváncsiságomnak engedve elkezdtem használni a termékeket önmagam és a családom javára, majd ez a folyamat további körökben is szélesedett. Egyszer csak arra eszméltem, hogy többen tanácsot kérnek tőlem problémáik megoldásában – ezzel elkezdődött számomra egy új élet.

Mennyiben változtatta meg az ENERGY-hez való csatlakozás az életedet?

Ez a találkozás alapjaiban változtatta meg az életemet. Újra megtalált egy felemelő érdeklődés, nyitottság és tettrekészség, amit talán gyermekkoromban, a körülöttem lévő világ megismerése során tapasztaltam utoljára. Minél mélyebbre mentem a kínai gyógyászat

titkainak feltárásában, annál inkább tisztult és egyszerűsödött a gondolkodásom. Ez mind az egyéni ajánlások és a klubelőadások során, mind pedig a saját életemben jó szolgálatot tesz. Ez a fajta nyitottság magával hozott számos új kapcsolatot, sőt barátságokat is!

Miért érzed ezt a munkát küldetésnek?

Az ENERGY-t jó és kifinomult eszköztárnak látom, mert megnyitja a kapukat a többszintű változás felé. Ettől függetlenül úgy gondolom, önmagában a termékcsalád nem lehet a cél. Így a termékhasználat mellett mindenkinek javasolom, hogy keresse meg azt a hétköznapi életből kiragadott, személyes beállítottságához illeszkedő elfoglaltságot, amely által a belső világához harmonikusan tud kapcsolódni. A termékeket egyfajta katalizátorként látom, amelyek az élet egészén át tartó, folyamatos változásban mindenkit el tudnak kísérni, segítve ezzel a gyógyulást, és az alkalmazkodást az élethelyzetekhez. A küldetésemet ennek a szemléletnek az elterjesztésében látom.

Miből áll nálatok a klubélet?

Havi rendszerességgel találkozunk a tanácsadókkal, amikor megvitatjuk az aktuális tapasztalatokat, hónap végén pedig egy-egy nagyobb témát bontunk ki egy előadás keretében. Ezen túl alaptanfolyamot és minikonferenciát is szervezek, évente egyszer. Jelenleg a közeljövőben induló *workshopok* anyagain dolgozom nagy erővel, ahol lehetőség nyílik majd a különböző terápiák megismerésére is.

Miképpen ösztönözöd az érdeklődőket, a vásárlói csapatot?

A mai világban az emberekhez egyre több információ jut el arról, hogy mennyi minden befolyásolja az egészségün-

ket. Ha valakiben kellő nyitottság van mások javaslataira, vélhetően eljut hozzá a hírem, és felkeres egyéni tanácsadásra. Ezzel már elindíthatjuk a változást, és a pozitív tapasztalatok újabb és újabb gyógyulni vágyót hoznak be a klubba!

Milyen egészséggel, gyógyászattal kapcsolatos szakmai előéleted van?

Számos természetgyógyászati területen tanultam: akupresszúra, kineziológia, fitoterápia, pszichotronika, *Voll* állapotfelmérés. Jártasságom van a *craniosacralis* kezelésben, valamint funkcionális táplálkozási képzésen is részt vettem. Minden téma érdekel, ami támogathatja az emberek kiegyensúlyozottabb életvitelének segítségét. Ez a széleskörű érdeklődés, és a belőle fakadó tudás nagyban támogat a napi munkám során is.

Melyik termék a kedvenced?

Sok kedvencem van, hiszen a termékcsalád számos, Magyarországon szinte teljesen egyedinek számító termékkel jeleskedik. Ha meg kellene határoznom, hogy egy lakatlan szigetre mit vigyek magammal, akkor az a DRAGS IMUN és FYTOMINERAL lenne.

Milyen hobbid, kedvelt sportod van?

Fontosnak tartom a segítő személyek feltöltődését, mentális és fizikai szinten is, így elmondható, hogy a munkám és a klubélet egyben a hobbim is. Persze kellene másrétű elfoglaltságok is, igyekszem több módon kikapcsolódni, kezdve a meditációtól a TRX edzéseken át a lovaglásig. Jelenleg épp ez utóbbi a legnagyobb örömforrásom, amelyet tereplovaglás formájában gyakorlok. Számomra ez az a hobbi, ahol egyszerre élhetem át a pillanat varázsát, a természet érintését és a szabadság felemelő érzését.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BALATON-FÜREDI KLUB	Március 7., 14., 21. szombati napokon 13.00-17.00 óra	ALAPSZINTŰ SZAKMAI TANÁCSADÓKÉPZÉS / Kelemen Livia klubvezető: A HKO alapelvei. A Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája. Az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, összetétele, hatásmechanizmusa, bioinformáció ismertetése.	Balatonfüred, Kossuth u. 19., Biotitik Gyógytéka	Kelemen Livia, 06-20/595-3062, balatonfured@energyklub.hu
BUDAPEST 5. KLUB	Március 7., 14., 21. (+28.), szombati napokon	TANÁCSADÓKÉPZÉS / Németh Imre és Németh Imréné Éva klubvezető: Alapképzés – HKO és összefüggései, ENERGY termékek és összetételük, hatásuk, energetikájuk.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
	Március 24., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Imre klubvezető: Mindennapi kórokozóink.		
	Március 28., szombat, 9.30-16.00 óra	EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL / Németh Imréné Éva fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető: ENERGY Házipatika a gyakorlatban. Mivel, mit és hogyan alkalmazhatunk?		
DEBRECENI KLUB	Március 28., szombat, 9.00-17.00 óra	MINIKONFERENCIA / Czimeth István természetgyógyász: 1. Elmélyülés a HKO fogalmaiban, jin és jang az egészségben. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Jin és jang kórállapotok. Az egyes elemekhez tartozó embertípusok. 2. Az inzulinrezisztencia, cukorbetegség életana, kórta. Megoldások, alternatívák az ENERGY termékeivel. 3. Ne hagyj magad! A félelem leküzdésének eszközei, avagy mit tegyünk ha félünk.	Debrecen, Kossuth u. 59., Minerva Panzió konferenciaterme	Kovácsné Ambrus Imola, 06/30/458-1757, Kovács László, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu
GYŐRI KLUB	Március 18., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Kínai ismeretek elmélyítése. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Jin és jang kórállapotok. Tavasz méregtelenítés, a CYTOSAN és az olajok hatásai.	Győr, Szent István út 12/3. fsz. 4.	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KECSKEMÉTI KLUB	Március 6., péntek, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Kínai ismeretek elmélyítése. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Jin és jang kórállapotok. Tavasz méregtelenítés, a CYTOSAN és az olajok hatásai.	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemet@energyklub.hu
MISKOLCI KLUB	Március 1., 8., 22., vasárnapokon, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / Czimeth István természetgyógyász: 30 órás képzés, a tematikák szerint.	Miskolc, Görgey Artúr utca 5., Tudomány és Technika háza, fsz. 4., kis szekciós terem	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energyklub.hu
NYÍREGY-HÁZI KLUB	Március 11., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Dr. Mihucz Mária háziorvos, ENERGY tanácsadó: Egészség 60 év felett. Holisztikus megközelítés az egészség megtartásához, nem csak időseknek!	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Március 12., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: A Fa elem (a Máj és az Epehólyag) működése és támogatása az ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Március 26., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Hormonszisztemünk, a pajzsmirigy működése és támogatása ENERGY termékekkel.		
SZOLNOKI KLUB	Március 10., kedd, 16.00 óra	ELŐADÁS / Dr. Kissné Veres Erzsébet: Az év energetikai felépítése. Fókuszban a Fa elem – máj, epehólyag. Energetikailag: izmok, ízületek állapota, emésztés, puffadás, reflux, migrén, bőr, és köröm állapota. Teendők megbeszélése, ENERGY termékek ajánlása.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Március 2., hétfő, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Kínai ismeretek elmélyítése. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Jin és jang kórállapotok. Tavasz méregtelenítés, a CYTOSAN és az olajok hatásai.	Szombathely, Fő tér 15., 1. em., Vaisnava Yoga Center	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	Március 11., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Kínai ismeretek elmélyítése. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Jin és jang kórállapotok. Tavasz méregtelenítés, a CYTOSAN és az olajok hatásai.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu
ZALAEGER-SZEGI KLUB	március 25. szerda 16.30 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Kínai ismeretek elmélyítése. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Jin és jang kórállapotok. Tavasz méregtelenítés, a CYTOSAN és az olajok hatásai.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, zalaegerszeg@energyklub.hu

BUDAPEST 2. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.

Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig

09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.

A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250,

energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig,

péntekenként 10.00-17.00 óráig.

BUDAPEST 5. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,

kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolási beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Fito-

terápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.

Jelentkezés a fenti tanácsadásokra az energy.belvaros@gmail.com, vagy az ENERGY Belvárosi klubban és elérhetőségein.

Szerdánként két csoportban 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj velünk! Rendezvényünk keretében renghagyó joga, hogy jól érezzük magunkat. **Juhász Irén** ENERGY tanácsadó irányításával.

Bejelentkezés a fenti programokra, további információ:

Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806,

energy.belvaros@gmail.com,

energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás: K-P 12.00-20.00 óráig, szombaton

10.00-15.30 óráig.

Hétfőnként a klub zárva tart!

A nyitvatartás részleteivel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán figyeljék!

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: **Ficzere János** klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Március 23-án, hétfőn, 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme

Szolnok, Arany János. u. 23.

ÁLLAPOTFELMÉRÉS hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.

Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016

szolnokeszegszeghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

márc. 9-én (hétfő), 17-18 óra:

Gerinc állapotfelmérés és szűrés

márc. 10-én (kedd), 17-18 óra: Méregtelenítsünk!

márc. 11-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

márc. 16-án (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

márc. 17-én (kedd), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

márc. 18-án (szerda), 17-18 óra: Belső gyermek

márc. 23-án (hétfő), 17-18 óra: Szemtréning

márc. 24-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

márc. 25-én (szerda), 16.30-17.30 óra:

Czimeth István előadása

márc. 30-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

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

ELŐZETES

BUDAPEST 4. KLUB

A Budai klubban **TANÁCSADÓ ALAPKÉPZÉS** lesz 2020. május 16. és 23., szombati napokon, 9.00-18.00 óráig.

A képzés formája: intenzív képzés.

Helyszín: 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. (kapukód 51.).

MISKOLCI KLUB

2020. július 18-22. között autóbusszos, ötnapos **ERDÉLYI KIRÁNDULÁST** szervezünk, Kazincbarcika, Miskolc, Tiszaújváros, Debrecen felszállási lehetőségekkel.

Főbb látnivalók: Nagykároly, Nagybánya, Barcánfalva, Máramarosi havasok, Felsővízszó, Borsafüred, Lóhavasi-vízesés, Isten széke, Gyilkos-tó, Békás-szoros, Parajd, Szováta.

Mindazoknak, akik mottónkat – *Túra és kultúra Erdélyben* – átérzik és megélik!

További információ: **Ficzere János** 30/856-3365, ficus.58@gmail.com

SIÓFOKI KLUB

ENERGY KONFERENCIA

Időpont: április 25., szombat

Helyszín: Renegade Hotel Siófok, Petőfi sétány 4.

Téma: Váltsunk az egészségre az ENERGY-vel!

Program:

13.50 Megnyitó - *Ángyán Józsefné*, siófoki klubvezető

14.00-14.30 A hagyományos kínai gyógyászat és az ENERGY filozófiája, alkalmazási lehetőségek a hétköznapokban. *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, ENERGY tanácsadó

14.30-15.00 A hormonrendszer működése, támogatása ENERGY termékekkel. *Mráv Zsuzsanna* ENERGY tanácsadó, hormonterapeuta

15.00-15.30 Érzelmek hatása szerveink működésére. *Dömötör Hilda* természetgyógyász, ENERGY tanácsadó

15.30 -16.00 Szünet

16.30-17.00 A masszázstechnikák hatása a szervezetre. Az ENERGY krémek használatának lehetőségei. *Hávriss Klaudia* természetgyógyász, ENERGY tanácsadó

17.00-17.30 Az ENERGY termékek és a gyógynövények szerepe az életünkben. *Bogárné H. Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY tanácsadó

18.00 Záró meditáció: hangfürdő tibeti tálakkal. *Trombitásné Zádeczki Ildikó* előadásában.

A férőhelyek száma korlátozott, ezért kérjük, hogy részvételi szándékát jelezze!

ENERGY klub Siófok, Wesselényi M. utca 19.

Tel.: 06/20/314-6811,

e-mail: margagitika@gmail.com,

siofok@energyklub.hu

A konferencián való részvétel ingyenes. Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Fém Patkány éve Előrejelzés 2020-ra: fényes jövő

A napok folyamát immár 4718 éve nyomon követő kínai horoszkóp 2020. január 25-én üdvözlí a Fém Patkány évét. Az ünnepélyes felvonulások színes fényekkel árasztják el ezen a napon a nagyvárosok kínai negyedeit szerte a világon, és a keleti hagyományok hatalmas tarka sárkánya körbepölyi az utcákat, hogy mindenkivel tudassa az új uralkodó, a gyors, intelligens, izgó-mozgó, néha kicsit kapzsi és olykor igencsak agresszív Patkány eljövételét.

A Patkány egy okos és egyben varázslatos jegy, a boldogság szimbóluma. Általában rendkívül vicces – gyakran csípősen ironikus, szórakoztató és kifejezetten gondoskodó azokkal szemben, akiket jó barátjának tart. A Patkány energikus, találékony és alkalmazkodó; képes minden bajból kimenekülni és alkalmazkodni a megváltozott feltételekhez. A Patkánnyal együtt a Fém elem, az arany ékszerek, és az éles kardok fémje is hatalomra kerül. A Patkány felveszi a nevét, ezért az előttünk álló évben Fém Patkánynak fogjuk nevezni.

A Patkány a kínai jang horoszkóp szerint uralkodásának első napján, 2019. november 22-én kezdte meg működését, az anyagi év fölött pedig 2020. január 25-én veszi át a hatalmat. Uralkodása pedig 2021. február 11-én ér véget. A Fém Patkány nyitja meg az új tizenkét éves időciklust, ezért 2020, a kínai horoszkóp szerint, az új lehetőségek, a nyitottság és talán kimondhatjuk, a „fényes jövő” vagy, ha úgy tetszik, a

„boldogabb holnap” éve lesz. A Fém Patkány évét keresztül-kasul átszövik a változások, és elképzelhető, hogy idén szó szerint kő kövön nem marad. A szerencse viszont csak a tetterős és aktív embereknek fog kedvezni, a passzivitás 2020-ban egyáltalán nem lesz kifizetődő. A szerencsecsillag csak azok fölött fog ragyogni, akik változásra vágnak, és nem fontos, hogy azt karrierjük, magánéletük vagy személyes fejlődésük terén szeretnék-e elérni. A változásokat azonban nekünk magunknak kell kezdeményeznünk, kiérdemelnünk.

MILYEN A PATKÁNY?

A Patkány jegy szülöttei nagyon barátságosak és kiváló a meggyőző képességük. A Patkányt sokszor csak a pénz és a vagyon motiválja, jól felvágták a nyelvét és hihetetlenül jók a kommunikációs képességei, amit ámulatba ejtően ki is tud használni. A személyes varázs és lehangoló mosoly mögött azonban egy rendkívül keményfejű és makacs

Patkány rejtőzik, aki mindenkivel és mindennel szemben óriási elvárásokat támaszt. A Patkány szeret a megfigyelés módszerével tanulni. Hatalmas képzelőerővel áldotta meg a sors, imád mulatozni és nem veti meg az érzéki örömeket sem. Másrésztől viszont hajlamos a szentimentalizmusra. Szereti, ha sok dolog van körülötte, olyan gyűjtögető zsigibárus féle. A Patkány évében születettek között sok a művész, ez a jegy mérhetetlen művészi potenciált rejtget. A Patkányok mindig nagyon vidámak és gondtalannak tűnnek, gyakran rendkívül aktív és felettebb elégedett életet élnek.

Amitől azonban óvakodnunk kell, az a Patkány manipulációs képessége. Tudvalevő, hogy a Víz – a Patkány természetes eleme – nem csak, hogy képes simává varázsolni minden egyes kő felületét, de akár egy sziklát is át tud lyukasztatni. Idén ráadásul a harcias Fém támogatását is magáénak tudhatja. Soha ne feledjük, hogy a Fém nem csak teli



ezüsttálcákat jelent, hanem éles késeket is. Egy kellemes vacsora vagy gazdag céges fogadás alkalmával sokkal könnyebb lesz idén a dolgokat megvitatni. Ez családokra és cégekre ugyanúgy igaz, mint a világ országaira. Egymás megértése ebben az évben felettebb nehéz lesz, olykor az az érzésünk támadhat, hogy egyetlen éjszaka leforgása alatt mindannyiunkban felépült egy bábeli torony, és egyáltalán nem értjük azt a nyelvet, amit a többiek beszélnek. Túlzás nélkül állítható, hogy az ünnepi ceremóniák, hagyományok és rituálék teremtik meg sokszor az egyetlen lehetőségét annak, hogy rátaláljunk a közös nyelvre. Nem szabályára!

Van a Patkánynak még egy jellemvonása, ami nagyon veszélyes lehet. A Patkány imád gyűjtögetni, de nem szeret törődni a dolgokkal. Idén elért sikereink gyorsan elveszhetnek, ha nem figyelünk oda. Óvatosan döntsünk afelől, mit dobjunk vagy veszítsünk el. Könnyen megeshet ugyanis, hogy a Bivalynak, a

következő év uralkodójának már csak a könnyek maradnak.

A kínai gondolkodásmódban az a csodálatos, hogy elég hihetetlenül keveset tennünk azért, hogy elképzelhetetlenül sokat nyerjünk.

KARRIER

A Fém Patkány éve kivételesen jó felteteleket teremt a vállalkozásoknak, és úgy összességében a munka területén való önállósodásnak. A siker felé vezető út azonban egész biztosan nem rózsaszirmokkal lesz végigszórva. 2020 ugyan minden változásnak kedvez a munka terén, de csak azok életében, akik bebizonyítják, hogy meg tudnak birkózni az egyértelműnek távolról sem nevezhető helyzetekkel. Ahhoz, hogy sikerrel járjunk, hatalmas rátermettségről, akaratról, makacsságról, kitartásról, szorgalomról és hatékonyságról kell tanúbizonyságot tennünk. A Patkánynak nehezeze esik szót fogadni. Az önállóan dolgozók vagy vállalkozók sokkal nagyobb esélyt kapnak ebben az évben a fejlődésre. Nagyon oda kell figyelni a Patkánnyal együtt uralkodó Fém elemre, ezért a megbeszéléseknél hordónyi toleranciára lesz szükségünk. A Patkány gyorsan finomítgatja véleményeit, szereti őket egyedüli igazságként beállítani, és a keze ügyében levő Fém elem ebben csak megerősíti. A Patkány nem riad vissza a forradalmaktól vagy az erőszakos megoldásoktól sem.

PÉNZ

A karrierrel kéz a kézben jár a pénz kérdése. A Fém Patkány éve pénzügyi téren is kivételes lehetőségeket biztosít mindazoknak, akik aktívan tevékenykednek. Ez az év nem mindennapi lehetőségeket sodor elénk, amelyeket érdemes lesz sebtében fülön csípni, mert az ajánlatok csak egyszeriek és nem ismétlődnek. Bele kell magunkat éreznünk a Majom helyzetébe, aki látja a láthatatlant és hallja a hallhatatlant, mert alapos megfontolásokra most nem lesz időnk, és sokszor az intuíciónkra kell hallgatnunk. Nem szabad azonban elfelejtenünk, hogy a Fém Patkány éve ugyan a pénz éve, de a pénz kerek, és az érmék egy csapásra szanaszét tudnak gurulni.

SZERELEM ÉS KAPCSOLATOK

A szerelem terén is új lehetőségek kínálnak ebben az évben. Ám ez az esztendő sem telik majd elejétől a végéig a harmónia, a szeretet és a tolerancia jegyében. Az igazi szeretet kulcsa idén a kommunikáció. Ahhoz, hogy megszerezzük mindazt, amit a szerelemtől várunk, és ahhoz, hogy valóban boldogok lehessünk, egyszer és mindenkorra meg kell tanulnunk kommunikálni. Tudnunk kell beszélni a problémáinkról, ki kell tudnunk fejezni a vágyainkat, kívánságainkat és igényeinket. Nem szabad szem elől tévesztenünk, hogy a Patkány mindig a saját igazát hajtogatja, és nem szeret kompromisszumot kötni. Ezért a Patkány, és a Fém Patkány éve különösen, sokkal nagyobb feneket tud majd keríteni a kapcsolatokon, illetve a családon belüli semmitmondó kis vitáknak, mint az gondolnánk. Amire mindenképpen oda kell figyelni, az az agresszivitás, ami sajnos nem áll távol a Patkánytól. A kényes kérdéseket meleg környezetben, leginkább puha fotelekben ülve, lágy, puha textíliákkal körülvevé kéne megoldanunk. A Patkány egyébként bújós természet, és ilyen környezetben akár meg is feledkezhet az agresszióról.

EGÉSZSÉG

Ez az év egészségünk terén is igencsak katonás és harcias lesz. Éles viták kibontakozása várható abban a kérdésben, hogy mi egészséges és mi nem az, és az egymással szemben álló táborok szinte már hadjáratokat indítanak saját igazságuk bebizonyításáért. Idén jelentős mértékben erősödhet az immunrendszerünk, ám csak akkor, ha megőrizzük nyugalmunkat és nem hagyjuk, hogy a kellemetlenségek kikölkentsenek minket a békétűrésünkből. A Patkány csodákat, sőt paradicsomi körülményeket ígér nekünk az egészségünk terén, de ezért elvárja, hogy megszabaduljunk a bennünk uralkodó nyomástól, és engedjük szabad folyást a dolgoknak.

„Az embernek minden nap legalább húsz percre le kéne ülnie egy fa tövébe, majd onnan csodálnia a fa koronáját. Ha siet, akkor ennek az időnek legalább egy órára kéne növekednie.”

EVA JOACHIMOVÁ

Kiváló évkezdést Nyíregyházán



Január 12., 19., 20-án került megrendezésre az ENERGY tanácsadói alapképzés, melyen 17 új, és 8 ismétlő tanácsadónk vett részt.

A tanfolyam jó hangulatú volt, mindenki örömet fejezte ki, hogy részt vehetett.

tett. Az általános alapokon túl, aktuális témák is szóba kerültek, és sok konkrét esettanulmányt hallgathattunk meg. Úgy gondolom, hogy nagyon hasznos volt a rendezvény, tanácsadónk sokat profitálhattak belőle. Ki azért tanult, hogy a családjának segíteni tudjon, ki pedig természetgyógyászati minőségben vett részt. *Czimeth István* mindhárom napon képes volt fenntartani a folyamatos érdeklődést, ami egy egész napot kitöltő oktatáson nem egyszerű feladat. Köszönjük áldozatos munkáját, hogy sok embernek segített tájékozódni a helyes és hatékony termékhasználatban.

Új tanfolyami végzetek: Nagyné Szekeres Erzsébet, Nagy Fanni, Pappné Dr. Kurucz Katalin, Nagy Ferencné, Bacsikné Szigeti Gabriella, Bánkuti Zoltánné, Szabó Józsefné, Szöllösi Fazekas Katalin, Szaniszló Mariann, Hajcsákné Magyar Angéla, Szabó Kiss Nóra, Pók Csabáné, Czinege Zoltán, Zvara Mária, Balázi Judit, Bagamériné Szalai Judit

Ismétlők: Erdélyi Zoltánné, László Zoltán, Kecskésné Berók Erzsébet, Szénás Imre, Dr. Orosz Enikő, Dr. Buczkó Andrea, Farkasné Olásin Krisztina

FITOS SÁNDOR
klubvezető

Sikeressé teszi a képzést Szegeden

A Mészáros Márta által vezetett szegedi klubban február 8-án sokaknak sikerült az ENERGY tanácsadó alapképzésén jól szerepelniük. Ezúton is szeretnék megköszönni az ENERGY-nek a lehetőséget, *Czimeth István* tanár úrnak pedig a sok értékes tudást, amit átadott.

A tanfolyamot sikerrel végezték: Fazakas Annamária, Zsigmond Anikó, Tanács Szilvia, Stumpfne Hugyecz Éva, Szénási Mónika, Balogné Farkas Margit, Csábiné Soós Gabriella, Jakab Emese, Kiss Mariann, Fekete Carmen, Éles Vilmosné (Falcon Kft.), Csányiné Détári Anikó, Pongráczné

Ács Anna, Vass Mária, Németh Rita Judit, dr. Ferenczi Magdolna, dr. Bagi Éva Eszter.

Ismétlő: Kanfi Sándorné.

Gratulálunk az új tanácsadóknak Szegeden!

MÉSZÁROS MÁRTA
klubvezető

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* háziórvostól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Hét hónapos kislány állán lévő kisebesezésre keresek kenőcsöt. Nem gennyes, nem nedvedző, de nem múlt el sem a többféle, patikában kapható gyógykrémtől, sem az orvos által felírt, szteroidos krémtől. Nem szeretnék tovább a szteroidos készítménnyel kísérletezni. Használhatók-e az ENERGY termékek a kislány bőrére?

Igen, az ENERGY krémek alkalmazhatók már csecsemőkorban is. Az Önök esetében a PROTEKTIN krémet ajánlom, naponta többször, benedvesített kézzel alkalmazza a krémet a kislány bőrén.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Folyamatos gyógyszeresedés (vérnyomás-csökkentő és koleszterinszint-csökkentő tabletták) miatt a háziórvosom szerint enyhén károsodhatott a máj-

szövet, mert csipkedő és nyomó érzést tapasztalok a jobb bordaív alatt. Tudna-e májregeneráló, májvédő készítményeket javasolni?

Az ENERGY készítményei közül javaslom a REGALEN csepp kúraszerű szedését. Kezdje alacsony cseppszámmal (2x1), majd hetente emelje a dózist egy-egy cseppel, amíg el nem éri a 2x5 cseppet. Fokozatosan csökkentse vissza 1x3 csepre, és így szedje tovább fél évig. Fontos a bőséges vízfogyasztás, és tartsa be a három hét szedés egy hét szünet ritmust! Jó hatású lehet az optimális koleszterinszint elérésére a VITAMARIN halolaj kapszula kúraszerű szedése (2x1). Támogatja a májsejtek regenerációját és a méregtelenítést a CYTOSAN kapszula. Legalább két óra különbséggel vegye be más készítményekhez képest! Ajánlom figyelmébe még a PROTEKTIN krémet, melyet naponta kétszer kenjen vizes kézzel a máj területére.

Terápiás módszerek (2.)

Mindfulness – a lélek egészségéért

„Törjenek le maguknak egy szeletet a kedvenc csokoládéjukból. Először vegyék szemügyre, figyeljék meg a színét, a formáját, a szerkezetét. Majd csukják be a szemüket és tapogassák meg, érezzék a felületét. Szívják magukba az illatát. Végül tegyék a szájukba és engedjék, hogy szétolvadjon a nyelvükön. Figyeljék meg, hogy mindez milyen érzéseket vált ki önökből. Éljk át a pillanatot, a csokoládé okozta élvezetet.” Nos, ilyen is lehet egy mindfulness gyakorlat.

MI AZ A MINDFULNESS?

Ezt a fogalmat magyarra a következőképpen lehetne lefordítani: tudatos jelenlét, fókuszáltság vagy éber figyelem. A mindfulness valójában egy folyamat, amely során tudatosan arra összpontosítunk, ami a jelen pillanatban történik, méghozzá mindenféle értékelés, előítélet, elvárás, kontroll vagy változtatni akarás nélkül. Olyan figyelemről van szó, amely csak nyomon követ, megfigyel és érzékel, illetve felfog. Éber átélése mindannak, ami „itt és most” zajlik. Célja az érzelmek és a testi reakciók felismerése és tudatosítása. Olyan mértékű átélést tesz lehetővé, mely megóv minket attól az élettől, amelyben robotpilótaként funkcionálunk.

A mindfulness napjaink egyik leghatékonyabb relaxációs technikája. A meditáció buddhista hagyományai-ból eredő, és az emberi agyról alkotott neurofiziológiai ismeretekkel gazdagított meditációs módszer. Többszörösen bizonyított tény, hogy a mindfulness gyakorlása serkeni az agy nyugodt és pozitív kedélyállapotért felelős részét. Rendszeres művelésével szinaptikus kapcsolatok képződnek az agykéreg és a limbikus rendszer között, ami képessé teszi az embert arra, hogy a gondolataival befolyásolja az érzelmeit. *Daniel Siegel* pszichiáter és neurobiológus szerint a mindfulness olyan állapotba hangolja az agyat, hogy az egyes agyi központok tökéletes összhangban kezdenek dolgozni.

MIKOR AJÁNLOTT A MÓDSZER?

A mindfulness technika manapság számtalan olyan egyéni vagy csoportos program részét képezi, melynek célja a stresszhelyzetek megfelelő kezelése. A mindfulness segítségével elért eredmények olyannyira meggyőzőek, hogy már felmerült a módszer esetleges beépítése az általános iskolai tanrendekbe.

A mindfulness technika kiválóan hasznosítható lelki problémák kezelésében is, kiváltképp, ha függőségről, krónikus depresszióról vagy ún. kiégés szindrómáról van szó. A mindfulness módszernek köszönhetően megszabadulhatunk pl. a jövő miatti félelmeinkkel, a túlzott önkritikussággal, a megalapozatlan féltékenységgel, az alacsony önbizalommal kapcsolatos kellemetlen gondolatoktól.

A mindfulness-nek mindnyájunk életében van létjogosultsága. Hiszen e relaxációs technika rendszeres gyakorlásával nyitottabbakká válunk, jobban megértjük magunkat és másokat is. Rálátásunk lesz a dolgokra, megtapasztaljuk a belső békét és az egyensúlyt. Mindennek köszönhetően pedig elégedetté válunk az életünkkel. Nagyobb teljesítményre leszünk képesek és jobban fogunk kommunikálni a környezetünkkel.

HOGYAN LÁSSUNK HOZZÁ?

A mindfulness technika elsajátítása nem bonyolult: csak álljunk meg egy pillanat-

ra a nyüzsgő világban, „kapcsoljuk ki az agyunkat”, ne gondoljunk a teendőinkre, gondjainkra, csak létezzünk az adott pillanatban. Eközben figyeljük az érzelmeinket és a testi reakcióinkat, hangolódjunk rá önmagunkra. Hagyjuk tovaszállni a nyomasztó gondolatokat. Ne tervezünk, ne gondolkodjunk azon, hogy jól tesszük-e, amit teszünk. Ugye, milyen nehéz? Elsőre biztosan. Kiváltképp akkor, ha napjaink hektikus életmódja határozza meg mindennapjainkat, folyamatos teljesítményre kényszerítve minket. Ám, ha kitartóak leszünk, ez a bizonyos ráhangolódás, azaz a mindfulness alkalomról alkalomra könnyebbé válik. Ha ez egyedül túl nehéz lenne, bízzuk rá magunkat egy szakemberre, aki segít rátalálni a helyes útra.

A JÓBÓL IS MEGÁRT A SOK

Egy bölcs tanács: mindent csak mértékkel! Ha túlzásba vesszük saját gondolataink és érzelmeink tudatos megfigyelését, az kockázatos is lehet. Önmagunk „kívülről” szemlélésének megvannak az előnyei, főleg a stressz hatásainak csökkentésében, ám ez szélsőséges esetben egocentrizmushoz vezethet. Ezért mindig őrizzük meg a józan paraszti eszünket, és ezeket a technikákat tekintsük eszköznek, amelyeket a magunk hasznára fordíthatunk, de ne tartsuk őket megkérdőjelezhetetlen, kőbe véssett dogmáknak!

PHDR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

A humátok erejével

A legfőbb feladat, mielőtt megkezdjük bármely problémánk kezelését: tisztítsuk meg alaposan szervezetünket. Különösen tavasszal érdemes egy méregtelenítő humátkúrát tartani – a pozitív eredmény nem lehet kérdéses! Mindezt úgy is végezhetjük, hogy vitalitásunkból nem veszítünk egy cseppet sem. Erre a csodára leginkább a CYTOSAN készítmények képesek.

A CYTOSAN egy olyan tőzegkivonat, amelynek a szerkezete bármilyen eredetű anyagot képes magához kötni, így szervezetünk feldolgozás nélkül kiválaszthatja ezeket az anyagokat. A folyamat közben nem veszítünk erőnkből, de megszabadulunk a maradék baktériumoktól, vírusoktól, gombáktól, toxinoktól, ételmaradványoktól, váladékoktól, a gyógyszerek melléktermékeitől stb. A tőzegben található humátok kivételes méregtelenítő képességükkel a legerősebb immunstimulánsok közé tartoznak.

A CYTOSAN INOVUM zöld agyagot is tartalmaz, aminek köszönhetően a készítmény leginkább a bélrendszerben fejti ki a hatását, ezért például *Chron*-betegség vagy *colitis ulcerosa* esetén a CYTOSAN INOVUM használata javasolt.

A CYTOSAN FOMENTUM gélt pedig külsőleg alkalmazzuk, azokon a területeken, ahol szükséges: fekélyek, gennyesedő kiütések, pattanások stb. esetén.

Emellett a CYTOSAN sampon, szappan és a BALNEOL humátfürdő szintén különleges gyógyhatással bír, bőrön át történő alkalmazással.

CSODÁLATOS HATÁSOK

A humátok hatása az emberi szervezetre rendkívül széleskörű, melyet az alábbi felsorolás, melyet *Hargitai Mónika*, az ENERGY kalocsai klubjának vezetője állított össze, kiválóan be is mutat.

Immunrendszer

Az immunrendszer megerősítése, immunhiányos állapotokban, az immunrendszer működésének harmonizálása (allergiában és autoimmun betegségben).

Vírusölő hatások

Vírusfertőzések (influenza, herpeszvírus okozta megbetegedések).

Antimikrobiális hatás

Felsőlégtúti megbetegedések (megfázás, garat- és torokgyulladás, hörghurut), bakteriális bélfertőzések, hasmenés.

Gombaölő hatások

Elsősorban a *Candida albicans* gomba által okozott emésztőrendszeri, bélrendszeri és nőgyógyászati gyulladások.

Gyulladáscsökkentő hatások

Az emésztőrendszer és gyomor gyulladása, a gyomor és a nyombél fekélyes megbetegedései, a vékonybél és a vastagbél autoimmun betegségei.

Viszketést csillapító hatások

Főleg allergiás betegségek (atópiás ekcéma, allergiás csalánkiütés). Külsőleg a BALNEOL fürdőolaj használata is ajánlott.

Sugárzással szembeni védelem

Számítógép, televízió, tabletek vagy mikrohullámú sütők gyakori használata miatt gyakorlatilag naponta ki vagyunk téve a különböző sugárzásoknak.

Fájdalomcsillapító hatás

Ízületi- és gerincfájdalom, porckopás, ízületi gyulladás, köszvény, izom- és ínfájdalom. Külsőleg is támogatja a fájdalomcsillapító hatást a BALNEOL fürdőolaj vagy a CYTOSAN FOMENTUM krém használata.

Változókorral összefüggő panaszok

Javasolt a humátkészítmények és a GYNEX koncentrátum kombinált használata.

Daganatellenes hatás

Főleg a vastagbél esetében (kolorektális karcinóma).

Méregtelenítő hatások

A szervezet tavaszi és őszi méregtelenítése, hosszú ideig tartó gyógyszeresedést követő tisztítása, a test működését megterhelő terápiák utáni méregtelenítés (onkológiai kezelések után).

Káros anyagok eltávolítása

Nehézfémek, toxinok, gombák eltávolítása a szervezetből.

Enzimtevékenység fokozása

A humátok a szervezet számára nélkülözhetetlen enzimmolekulák katalizátoraiként működnek.

Anyagcserére gyakorolt hatások

Javítják a vitaminok, az ásványi anyagok és a nyomelemek felszívódását a bélrendszerben, illetve segítik ezen anyagok sejtek által történő feldolgozását (szinergikus hatás). A zsírban oldódó vitaminokra (A, D, E, K) nagyobb hatást gyakorolnak.

A szív és az érrendszer támogatása

Érelmeszesedés, arterioszklerózis, agyvérzés, infarktus, *angina pectoris*, alsó végtagok ischaemiás megbetegedései és egyéb érbetegségek megelőzése.

Májbetegség

Májgyulladás, sárgaság, májcirrózis, fertőző *mononucleosis*, zsírmáj, magas májenzim értékek.

Bőrbetegségek

Atópiás ekcéma, pikkelysömör, fertőző bőrbetegségek, nehezen gyógyuló sebek, fekélyek vagy felfekvések. Külsőleg is támogatja a BALNEOL fürdőolaj használata.

CSK

CYTOSAN-os maszkot a vírusok ellen!

A hűvös, szeles, nedves, tavaszindító napok beköszöntével úgy érzem, mindent rétegezni, halmozni kell, hogy elbújhassak valami mögé az elkedvetlenítő időjárás elől. Igyekszem intuitív módon megvédeni magam a nyirkos idő hozta vírusfertőzésektől, amelyek mindig rosszkor döntenek le a lábamról.



Szerintem Önök is tudják, miről beszélek: folyik az orrunk, ég a torkunk, egyre jobban köhögünk és fáj az egész testünk. Na, az ilyen pillanatokban vált be nálam a saját magam által készített arcmaszk, arcpakolás. Alapja a CYTOSAN. A CYTOSAN tisztító erejét megtámogatom egy kis antioxidáns és vírusellenes DRAGS IMUN-nal. A náthától kimerült felső légutakra balzsamként hat a CISTUS INCANUS-ban levő romantikus, de egyben kélrelehetetlen damaszkuszi rózsza. A duzzadt nyirokcsomókra a CYTOVITAL krém a leghatásosabb, ami ráadásul remek párt alkot a DROSERIN-nel, a torokban lángoló tűz könnyörtelen ellenségével. Azonkívül a DROSERIN segíti a slejm felköhögését is. Bármilyen olaj (ARGAN OIL, ALMOND OIL, DERMATON OIL) hozzáadásával

könnyen felvihetővé és egyszerűen lemoshatóvá, azaz tökéletes textúrájúvá varázsolom a pakolást, nem csak az arcra, hanem a nyakra is felvihető. Ez a gyógyító maszk, már csak a színének köszönhetően is, remek álcot alkot, úgyhogy a vírusfertőzés ott áll majd tanácstalanul velünk szemben, mert fogalma sem lesz róla, kihez is van szerencséje.

CYTOSAN-OS ARCPAKOLÁS

HOZZÁVALÓK: 2 CYTOSAN kapszula, 2 pipettányi DRAGS IMUN, 2 pipettányi CISTUS INCANUS, 2-2 centiméternyi DROSERIN krém és CYTOVITAL krém, 10 csepp valamelyik ENERGY olajból.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetevőket alaposan összekeverem, és a krémes állagú masszát felviszem a nyakamra, az állam

alá és az arcomra. A még erőteljesebb hatás érdekében a nyakamat betekerem frissen tartó fóliával és egy kendővel. Hagyom a maszkot 30 percig hatni, majd meleg vízzel lemosom. A pakolás csillapítja a vírusfertőzés kellemetlen tüneteit, enyhíti a torokfájást, és mindennapi használat mellett felgyorsítja a betegség lefolyását. A pakoláson kívül belsőleg is harcba indítom az ENERGY képzett katonáit. Vírusfertőzés esetén VIRONAL-t, CISTUS INCANUS-t és CYTOSAN-t szedek, továbbá GREPOFIT SPRAY-t fújok a torkomba (CISTUS INCANUS-szal keverve) és FLAVOCEL-t szopogatok. Három nap után nyugodtan nézek szembe az időjárás viszontagságaival.

PETRA ROSOLOVÁ
Prága

ÁREMELÉS 2020. ÁPRILIS 2-ÁTÓL

Tájékoztatjuk kedves Klubtagjainkat és Tanácsadóinkat, hogy 2020. április 2-ától Társaságunk áremelésre kényszerül.

Ezzel egyidőben a bónuszokat tartalmazó havi értesítő kezelési költsége 900 Ft lesz 2020. április 2-ától.

Bővebb információkért kérjük, látogasson el weboldalunkra,

és töltsen le aktuális árjegyzékünket: www.energyklub.hu (bejelentkezés szükséges) vagy lépjen kapcsolatban az Ön ENERGY Klubjával.

Az aktuális árjegyzéket elektronikus hírlevélben is kiküldjük regisztrált Klubtagjaink és Tanácsadóink részére.

Amennyiben szeretne ENERGY hírt levelet kapni, úgy kérjük, hogy web-

oldalunkon iratkozzon fel a hírlevélre, a weboldal legalján található, kiemelt sávban lévő, *Hírlevél feliratkozás* menüben.

Köszönjük szíves megértésüket!

ENERGY MAGYARORSZÁG KFT.

Hatott a saját készítésű cseppkoktél



Két éve egy rendkívül érdekes tapasztalatot szereztem az AUDIRON-nal, kezdődő szürkehályog-problémámra. Mivel nem akartam az orvos által felírt szemcseppet használni, melynek összetétele kétségeket ébresztett bennem, úgy gondoltam, hogy a magam útját fogom járni. Nem maradt más hátra, mint elmélyedni a témában, és kitalálni a megfelelő segítséget.

A szervezetem méregtelenítését támogató készítményeket speciális mérések segítségével választottam ki. Ezek során az ACAI, a REVITAE vagy a GOJI, illetve a DRAGS IMUN és a PROBIOSAN készítmények jöttek ki. Az említett termékek mellett, az erős antioxidáns hatású alfa-liponsavat hívtam még segítségül. Hogy mit használtam a szememre? Megváltó ötletem támadt: a bórsav oldat fertőtlenítő hatása, szemproblémák kezelésére is használatos, mi lenne, ha csepegtetnék bele egy kis AUDIRON-t?

Ezzel meg is alkottam a saját, személyre szabott szemcseppemet, amit ma is használok, a családtagjaimmal és ismerőseimmel egyetemben. Eleinte 25 ml bórvízbe 5 csepp AUDIRON-t csepegtettem – néhány másodpercig kicsit csípte a szememet, de később hozzászoktam. Két hónap múlva a szemészeti kontrollon az alábbi mondat hagyta el az orvos száját: „Akárhogy is nézem, az Ön szeme tiszta, nem látok semmi rendelleneset.”

A saját készítésű cseppeket még ma is használom, de már 25 ml bórvízbe csak 4 csepp AUDIRON-t teszek. Ám a bórsav miatt fontos, hogy a cseppeket az elkészítést követően egy hónapon belül elhasználjuk.

Azóta már több olyan esetről is hallottam, amikor a bórvíz és az AUDIRON keveréke segített a szem állapotának javításában. Például egy ENERGY klubban dolgozó kolléganőmnél pár éve üvegtesti homályt diagnosztizáltak. Az én

cseppeimet csak néhány hete használta, amit követően a kontrollvizsgálaton végre enyhe javulást állapítottak meg nála. A korábban, éveken át alkalmazott gyógykezelés teljesen hatástalan volt.

Még egy példa: 99 éves anyukámnak az utóbbi években folyton begyulladt a szeme. Különböző cseppekkel próbálkoztunk, de az állapota változatlan maradt, sőt bizonyos cseppek használata után volt, hogy rosszabbodott. Ezért néhány héttel ezelőtt neki is készítettem egy ilyen cseppkoktét, és a javulás már pár nap után érezhető volt.

Az ENERGY készítményeit évek óta használom, de csak a szürkehályogom kapcsán vettem a bátorságot, hogy saját ötlettel kísérletezzek, természetesen magamon. Ezerszeresen megérte, hiszen a szemem most már teljesen rendben van.

MARIE SVOBODOVÁ
EK Cheb



Az AUDIRON működik!

Olvastam Svobodová asszony, a *chebi* ENERGY klub vezetőjének tapasztalatát azzal kapcsolatban, hogy az AUDIRON megfizethetetlen segítséget nyújtott a szürkehályog gyógyulásában. Épp abban az időszakban diagnosztizáltak nálam is szürkehályogot a jobb szememen. Úgyhogy nem haboztam, és pontosan Svobodová asszony leírása szerint fogtam egy szemcseppes üvegcsét (3 ml), amelybe bórsav oldatot öntöttem, és abba 3 csepp AUDIRON-t csepegtettem. Általában naponta 1-3-szor csepegtetek vele a szemembe, leginkább estefelé, de néha meg is feledkezem róla.

Az AUDIRON-os szemcsepp egy évnyi használata után a szemészet

azt mondták, hogy a koromnak megfelelő, normális homályosodás látható csak a szememen. Ma voltam egy újabb kontrollon, így megkérdeztem, mi a helyzet a jobb szememmel, és az orvos azt mondta, hogy szürkehályogról már szó sincs. Úgyhogy az AUDIRON tényleg működik!

Az AUDIRON-t már negyedik éve a fülemben is csepegtetem, mióta elkezdett rosszabbodni a hallásom. A televízió távirányítójának hangerősség-állítója a bizonyítékom, hogy a hallásom azóta sem rosszabbodott.

ANNA MACHÁČKOVÁ
Olomouc



Tavaszi megtisztulás

Ahogy átkelünk a télből a friss energiájú tavaszba, érezhetjük, hogy szervezetünket is magasabb teljesítményre kellene kapcsolni. A tavasz mindig egy új kezdetet szimbolizál, amihez igenis kell az indító energia. Még szerencse, hogy most is fordulhatunk segítségért az ENERGY termékekhez.



A tavasz az egyik legmegfelelőbb időszak a méregtelenítéshez, ami által megtisztulhatunk mind testileg, mind lelkileg. Egy hatásos, megtisztító kúra után frissebbnek, energikusabbnak, lendületesebbnek érezzük majd magunkat.

Lássuk, hogyan segíthet nekünk a CYTOSAN a böjti időszakban (is)!

A CYTOSAN úgynevezett humin anyagokat, szilimarint és borostyánkősavat tartalmazó kapszula. Ezek a hatóanyagok tökéletes munkát tudnak végezni, ha a máj és az emésztőrendszer méregtelenítéséről van szó.

SOKRÉTŰ CYTOSAN

Ha csak azt vesszük figyelembe, hogy a humátok kelát kötéssel képesek magukhoz vonni a nehézfémeket (például a higanyt, a kadmiumot, az ólmot), máris látjuk, milyen sokat tehetünk magunkért a CYTOSAN fogyasztásával. A humátok semlegesítik a szabad gyököket, a szervezetünkbeli és a környezetünkbeli szar-

mazó terhelő anyagokat, melyektől így a szervezetünk könnyebben megszabadul. S hogy ez még mind ne legyen elég, képesek megakadályozni a gombák, a baktériumok és bizonyos vírusok szaporodását a szervezetünkben. A humátok az immunrendszer működésére is erősítően hatnak, illetve képesek megvédeni sejtjeinket a különböző sugárzásoktól. Mindemmellett csökkentik a véralvadást, segítenek feloldani a vérrögöket.

A szilimarint nevű hatóanyagot a máriatövis magjaiból tudjuk kinyerni, erősen tisztítja és védi, regenerálja a májsejteket.

A harmadik fő hatóanyag, a borostyánkősav hatékonyan újítja meg a sejteket, segíti a vas felszívódását.

Egy vendégem, aki természetgyógyász konzultáción járt nálam, boldogan számolt be arról, hogy autoimmun pajzsmirigybetegsége ellenére, a CYTOSAN segítette az anyagcseréje működését.

A fent említett hatóanyagok javítják a sejtek oxigénellátását, tehát hatásukra az egész szervezet dinamikusabban működhet.

Fontos, hogy a CYTOSAN kemoterápia alatt történő használatát meg kell beszélni a kezelőorvossal; szintén orvosi konzultációra lehet szükség szívbetegség esetén, vagy ha káliumot, káliummegtartó vízajtót, illetve ACE-gátló típusú vérnyomáscsökkentő gyógyszert szed valaki.

PRÓBÁLJUK KI!

A CYTOSAN mellett, vagy attól függetlenül is érdemes kipróbálni a fekete szappant, azaz a CYTOSAN szappant. Ez a különleges szappan segít a bőr méregtelenítésében, sugárkezelés után pedig gyógyítja a bőrfelületet. A klubban kaptam róla olyan visszajelzést is, hogy talpon lévő szemölcs szépen meggyógyult a rendszeres használatától. Személy szerint nagyon kedvelem ezt a szappant, mert a használatakor valóban érzem az energetikai megtisztulást, felszabadulást a terhek alól.

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető
Balatonfüred



Káposzta – hétköznapi, ám fantasztikus

A szuperélelmiszer fogalma hallatán általában valami egzotikusra vagy nagyon különlegesre gondolunk. Ám bátran ebbe a kategóriába sorolhatunk még egy olyan hétköznapi zöldséget is, mint a káposzta. Olyan hagyományos alapanyagról van szó, amelyet hazánkban már több száz éve termesztünk és fogyasztunk.

HONNAN SZÁRMAZIK?

A káposzta állítólag már az őskorban is létezett a Földközi-tenger vidékén, csak akkor még kisebb cserje volt. Az ókori rómaiak és görögök is ismerték, akik varázslatos hatásai miatt nagy becsben tartották. *Kolumbusz Kristóf* idejében hatalmas hordókba préselve kísérte óceánokon keresztül a tengerészek útját. Nem csak Európában érzi otthon magát, hiszen például az ázsiai konyhából is nélkülözhetetlen.

KÁPOSZTAFÉLÉK

Azt, hogy a káposzta leveles zöldség, valószínűleg mindnyájan tudjuk. A káposzta a káposztafélék családjába tartozó, kétéves növény. A legismertebb a hagyományos édes káposzta, de népszerű emellett például a bordáskel (pak choi néven is ismert), vagy a kínai kel is. A kétféle színben (fehér és lila) díszelgő fejes káposzta egyik legközelebbi rokona a szintén kedvelt kelkáposzta.

A FANTASZTIKUS FEJES KÁPOSZTA

Nagy mennyiségben tartalmaz az immunrendszerünk, továbbá a bőrünk, érrendszerünk, csontjaink és fogaink egészsége számára nélkülözhetetlen C-vitamint, ami ráadásul sokat segít a fáradtság leküzdésében is. Már egy csésze fejes káposzta fedezi a napi ajánlott C-vitamin-bevitelt. Tartalmaz még B-vitaminokat, és több olyan hatóanyagot, amely segítheti a daganatos megbetegedések elleni küzdelmet vagy csillapítja a kemoterápia nem kívánt hatásait. Ilyen anyag pl. a *szulforafán*. Az édes káposztában vannak vízben oldódó és nem oldódó rostanyagok, amelyek segítik az emésztést és a kiválasztást. Találunk benne K-vitamint, amely fontos szerepet játszik a véralvadásban és segít megőrizni a csontok keménységét. Mindezekon kívül pedig káliumot, kalciumot, foszfort, ként, magnéziumot és fluort is tartalmaz.

AZ ERJEDÉSNEK HÍVOTT CSODA

A káposztát ósidők óta erjeszti az emberiség, hiszen azon kevés, természetes vitaminforrások közé tartozik, amely télen is elérhető. Az eljárás nem igényel képzett szaktudást, de azért nem árt tudni, hogyan lássunk hozzá, ha azt szeretnénk, hogy az eredmény jó legyen. A káposztát először vékonyra kell gyalulni, majd meg kell szórni sóval, lehet fűszerezni köménnyel, paprikával, tormával, kaporral, borssal, babérrel, mustármaggal, de hagymával, almával is – ez csak szokás kérdése. Majd alaposan bele kell nyomkodni egy megfelelő edénybe, hogy levegő ne érhesse, és ezután már csak várakozni kell, hogy bekövetkezzen az ún. tejsavas erjedés. A folyamat során a baktériumok *anaerob* körülmények között tejsavvá bontják a szénhidrátokat. A savanyított káposztában levő tejsavbaktériumok, azaz *lactobacillusok* az emberi szervezetre jótékonyan ható probiotikus kul-

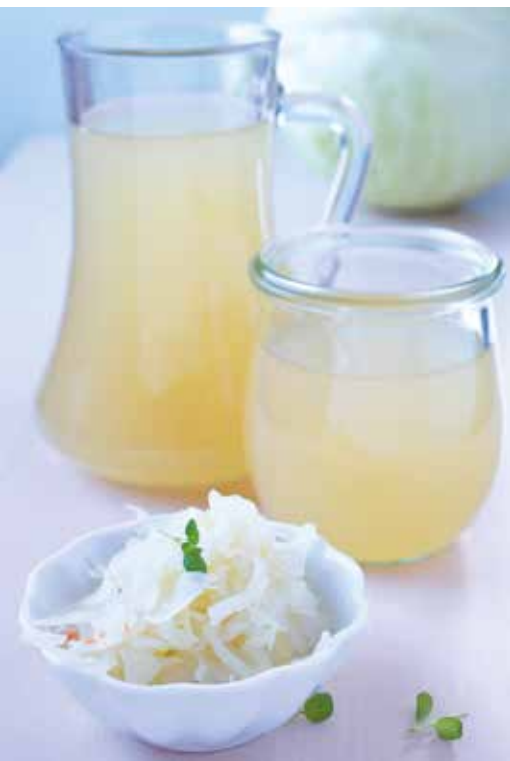
túrák. Ezek az élő mikroorganizmusok a vitaminszintet növelő enzimek hatására keletkeznek erjedés közben.

A savanyított káposzta leve is nagyon egészséges, sőt egyesek szerint valódi csodaszer – segít méregteleníteni a szervezetet, és varázslatos hatásai vannak gyomor- és nyombélfekély kezelésében. Napjainkban a káposzta rövid ideig tartó savanyítása, az ún. *pickles* vált igazán népszerűvé. Nem feledkezhetünk meg az egész világon ismert koreai *kimchi*ről sem.

REMEK ALAPANYAG

A fejes káposzta pompás zöldség, ami rengeteg módon felhasználható a konyhában. A friss káposzta kiváló salátaalap. Főtt állapotában remekül illik gazdag, tartalmaz zöldséglevesekbe, párolva pompás köret, de tölthető is hússal vagy rizzsel, és ilyenformán ízletes főétel. A savanyú káposzta önmagában a legjobb, de egy savanyított káposztalevével készült, magyaros töltött káposztának messze földön nincs párja. Igen finom még a káposztaleves vagy a cseh *kyselica* (káposztás krumpliceves) is, Morvaország egyes területein pedig új évszázad a káposztával gazdagított lencseleves a hagyományos menü.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



PICKLES

HOZZÁVALÓK: 1 kg zöldség, amelyet savanyítani szeretnénk (pl. 500 g fejes káposzta, 300 g sárgarépa és 200 g hagyma), 2 evőkanál tengeri só, 1 teáskanál őrölt kömény.

ELKÉSZÍTÉS: A káposztát kézzel vagy robotgéppel legyaluljuk, a répát vastagra reszeljük, a hagymát apróra vágjuk. A zöldségeket egy tálban összekeverjük a sóval és köménnyel, majd jól átnyomkodjuk, hogy a lehető legtöbb levet eressze.

Előkészítünk egy üveg- vagy kerámiaedényt, és a zöldséges keverékünket belerétegezzük. Minden réteget alaposan nyomkodjunk meg, a rétegeket préseljük össze. A rétegeket végül teljesen el kell, hogy fedje a zöldségek leve. Ha ez nem történik meg, adjunk hozzá vizet. A lenyomkodott zöldségre tegyünk egy tányért, amire helyezünk nehezéket. Fontos, hogy levegő ne jusson az edénybe, ezért légmentesen zárjuk le vagy gondosan fedjük le frissen tartó fóliával. Szobahőmérsékleten hagyjuk 2-6 napig erjedni. Ezt követően jól zárható, kisebb befőttesüvegekbe osszuk szét a teljes mennyiséget, és tegyük a hűtőbe.

Ha változatos ízekre vágyunk, színesítsük savanyú káposztánkat egy kis kaporral, kurkumával, fokhagymával, gyömbérrel, *Arame* tengeri algával vagy próbáljunk ki más savanyított zöldségeket: karfiolt, karalábét, céklát, zellert, brokkolit, stb.

KÁPOSZTÁS, DARÁLT HÚSOS TÉSZTATEKERCS

HOZZÁVALÓK: 1 nagyobb vöröshagyma, 2 evőkanál repceolaj vagy zsír, 500 g darált sertéshús, 1 teáskanál őrölt édespaprika, csipet bors, 1 kávéskanál só, 1 kávéskanál köménymag + a tekercs szórásához, 500 g savanyú káposzta, 1 csomag leveles tészta, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 1 tojás.

ELKÉSZÍTÉS: Az apróra vágott hagymát olajon vagy zsíron megpirítjuk egy mélyebb serpenyőben. Hozzáadjuk a darált húst és a fűszereket, majd az egészet tovább pirítjuk. A savanyú káposztáról leöntjük a levet, apróbb darabokra vágjuk, majd hozzáadjuk a húshoz. Alaposan összekeverjük, és kb. 15 perc alatt összepároljuk. Ha kész, hagyjuk kihűlni.

Közben elkészítjük a tekercs tésztáját.

A leveles tésztát kinyújtjuk, és két téglalapot formázunk belőle. A téglalapok közepét megszórjuk zsemlemorzssal, majd rátesszük a káposztás-húsos elegyünket. Becsomagoljuk, és a tekercs tetejét megkenjük felvert tojással, valamint megszórjuk köménymaggal. 180 °C-ra előmelegített sütőben 20 percig sütjük.



KÖRTÉS KÁPOSZTASALÁTA

HOZZÁVALÓK: 1/2 fej kisebb lila káposzta, 1 körte, 2 evőkanál citromlé, 1 evőkanál olívaolaj, 1 teáskanál só, egy csipet őrölt fekete bors, korianderlevelek és egy marék dió a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A káposztát késsel vagy robotgéppel apróra vágjuk. Beletesszük egy tálba, hozzáadjuk a kis kockákra vágott körtét, és alaposan összekeverjük. Összekeverjük a citromlét az olívaolajjal, a sóval és borszal, és e frissen elkészített öntetünket ráöntjük a salátára, amelyet apróra vágott dióval és korianderlevélkékkel díszítünk.

KÁPOSZTÁS LEPÉNY

HOZZÁVALÓK: 500 g fehér fejes káposzta, 80 g húsos füstölt szalonna (vagy füstölt sonka, esetleg *tempeh*), 3 tojás, 100 g finom tönkölyliszt, 1 teáskanál só, csipet bors.

ELKÉSZÍTÉS: A káposztát vékony csíkokra, a szalonnát apró kockákra vágjuk. Felverjük a tojást, amibe beleszórjuk a lisztet, sózzuk, borsozzuk. A lisztes tojásba belekeverjük a káposztát és a szalonnát. A tepsit kibéleljük sütőpapírral, majd egy kanál segítségével tenyérnyi nagyságú lepényeket formázunk a keverékünkől. 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük őket. A lepényeket fokhagymával és metélőhagymával ízesített tejföllel tálaljuk.

BALNEOL, a folyékony ölelés

Idén is megmutatjuk Önöknek az ideális fürdőnapok táblázatát. Az éves holdállások szerint összeállított fürdőnapok két tényezőt vesz alapvetően figyelembe.

HELYES BALNEOLFÜRDŐ

Az egyik ilyen tényező, hogy a BALNEOL-os fürdő hatása fokozottabban érvényesül, ha a Hold a vízjegyekben vagy a földjegyekben áll. A második tényező inkább preventív jellegű, és elsősorban azokat érinti, akik keringési problémákban, magas vérnyomásban vagy vesebetegségekben (pl. szisztémás lupusban) szenvednek. Az ilyen esetekben ugyanis nem ajánlott BALNEOL-os fürdőket venni, ha teliholdkor a Hold az Oroszlán vagy a Kos jegyében áll. Az egészségesek természetesen akkor merülhetnek el a BALNEOL folyékony ölelésében, amikor csak kedvük tartja.

Táblázatunkban kiemeltük a BALNEOL-os fürdőzéshez leginkább megfelelő napok, illetve néhány napot felölelő időszakok dátumait. Minden héten nagyjából két időpont szerepel, ami mind a BALNEOL adagolását, mind a heti fürdők számát tekintve ideális.

BALNEOL-OS FÜRDŐK IDŐRENDI BEOSZTÁSA 2020-BAN

Január: 22–23, 27–28

Február: 1–2, 6, 10–11, 14–15, 18–19, 23–24, 28–29

Március: 4–5, 8, 12–13, 17–18, 21, 22–23, 27–28, 31

Április: 1, 5–6, 9–10, 13–14, 18–19, 23–24, 28–29

Május: 2–3, 6–7, 10–11, 15–16, 20–21, 25–26, 30

Június: 3, 7–8, 11–12, 17–18, 21–22, 26, 30

Július: 1, 4–5, 9–10, 14–15, 18–19, 23–24, 27–28

Augusztus: 1–2, 5–6, 10–11, 15–16, 19–20, 24, 28–29

Szeptember: 1–2, 6–7, 11–12, 16, 20–21, 24–25, 29–30

Október: 4–5, 9–10, 13–14, 17–18, 21–22, 26–27, 31

November: 1, 5–6, 10, 14, 18–19, 22–23, 27–28

December: 2–3, 7–8, 11–12, 15–16, 19–20, 25–26, 29–30

Figyelembe vettem a dátumoknál a telihold (a fürdőket ilyenkor inkább nem ajánlom), illetve az újhold idejét (ekkor kifejezetten javasolt a fürdő) is.

KIVÁLÓ MÉREGTELENÍTŐ

A BALNEOL már mindenki számára ismert jótékony hatásai közül ezúttal a méregtelenítő kúrák során kifejtett támogató erejét szeretném kiemelni, amit különösen tavasszal és ősszel fogunk nagyra értékelni. Úgy gondolom továbbá, hogy a BALNEOL használata kemoterápia esetén nélkülözhetetlen. Hatásainak erősítése érdekében ne csak feküdjünk a BALNEOL-os vízben, hanem kezünkkel simítsuk végig a humátos vizet a testünkön, pontosan úgy, mint amikor szappanozzuk magunkat. Ne feledjük a vizet a kezünkbe venni és megmosni vele az arcunkat is!

MICHAL ŠAMAN

TUDJA-E?

A BALNEOL használatának indikációi

- » Méregtelenítés és regeneráció, immunrendszer erősítése, antioxidáns hatások.
- » Mozgásszervi panaszok, gerincfájdalom, reuma, ízületi gyulladás, porckopás és köszvény.
- » Zúzódások, megerőltetett izmok és csonttörések.
- » Izom- és íngörcsök.
- » Hörghurut, asztma, köhögés és meghűléses megbetegedések.
- » Szív működés és vérkeringés támogatása.
- » Nyugtató hatás.
- » Sömör, ekcémás, gyulladt bőr, akne, herpesz.
- » A bőr vérkeringésének serkentése, a bőr hidratálása.
- » Bőrgomba kezelése.
- » Véraláfutások, vérömlenyek.
- » Összenövések és hegek.
- » Alsóvégtagi ödéma.
- » Nőgyógyászati és urológiai gyógykezelések kiegészítő készítménye.
- » Érbetegségek és aranyér.
- » Fáradtság, energiahány.

Földitömjén

– egészséges és finom

A hasznos földitömjén egyesek szerint egy egyszerű, fehér színű, mezei virág, gyomnövény. Sokaknak azonban gyógynövény! Emberemlékezet óta közismert, kedvelt fűszer a konyhában, és népszerű a gyógyászatban. Hírnévre már az ókorban szert tett, aztán a középkorban mágikus tulajdonságokkal is felruházták, úgy gondolták, hogy még a pestist is képes legyőzni.

KÉTSZÁRNYÚ KÖTŐRŐ

A hasznos földitömjén (*Pimpinella saxifraga*) a *Pimpinella* nemzetségbe tartozó egyéb növények, pl. az ánizs rokona. Nem meglepő, hogy a földitömjén és az ánizs hasonlítanak egymásra, mindkettő az ernyővirágzatúak rendjébe tartozik. Az ánizsnak főleg a termését, míg a földitömjénnek a gyökerét és a leveleit hasznosítjuk.

A növény leveleinek formájára utal a latin *pimpinella* elnevezés (valószínűleg a *bipinula* szóból ered, ami annyit jelent, kétszárnyú). A *saxifraga*, azaz kötő jelző a földitömjén gyökerének erős hatásaira hívja fel a figyelmet. A földitömjént népiesen rákfaroknak, bába-fűnek, vagy csabafűnek is nevezik.

BAKKECSKESZAG

A földitömjén európai eredetű, az egész kontinensen megtalálható. Hatalmas területeket ural Keleten, a Bajkál-tóig. Észak-Amerikában és Új-Zélandon is meghonosodott. A száraz, világos, meleg, kissé köves talajú élőhelyeket kedveli. Jól érzi magát a legelőkön, a domboldalakban, a mezőkön, az utak vagy az erdők mentén. Termeszthető akár az erkélyen is, vagy sziklakertben, mert igénytelen, fagyűrő növény.

A hasznos földitömjén átlagosan 40-80 cm magas, csupasz, kissé recés, egyenes szárú, évelő növény, szaga a bakkecskéket idézi. Legjellegzetesebb ismertető jegye a páratlanul szárnyalt levélzet, amely földközeli, hosszú levélnyelen ülő. A száron, alulról felfelé halad-

va, levelei folyamatosan kisebbednek, a szár csúcsához érve teljesen el is tűnnek. A nyár folyamán fehér és rózsaszínbe hajló, akár 25 kisebb ernyőből álló virágzatban pompázik. Termése apró, tojásdad alakú, tompán barázdált kettős kaszat.

GYÖKÉR A GYÓGYSZERTÁRBAN

Gyógyhatása miatt a földitömjén hosszú, orsó alakú, világosbarna, répara emlékeztető gyökerét gyűjtjük. Virágzás előtt (március, április) elkezdhető a begyűjtése. Az őszi vegetációs időszak végén (októberben) történő betakarítása jobb minőséget ígér. A növény megtisztított gyökerét hosszanti irányban ketté kell vágni, így szárítani (max. 35°C-on), majd jól zárható edényben tárolni, hogy ne penészedjen meg. Íze pikánsan édeskés. Illóolajokat (*eugenolt*, *kumarint*, *pimpinellint*), cserzőanyagokat, keserű anyagokat, poliszacharidokat, nyálkát, szaponinokat, tannint, kalciumot, káliumot és más hatóanyagokat tartalmaz.

Elsősorban gyulladásgátló, sebgyógyító tulajdonságokkal büszkélkedhet. Használata a légúti, emésztőrendszeri (puffadás és étvágytalanság), valamint húgyúti fertőzésekben ajánlott. Veseövek esetén is eredményes hatású. Külsőleg sebekre és horzsolásokra hatékony, gyorsítja a bőr regenerálódását. Összetételében a szervezet méregtelenítését, regenerálódását és ellenálló képességének erősítését támogatja. A zúzott gyökeret önmagában (késhegynyi mennyiségben), vagy főzet formájában

hasznosíthatjuk. Alkoholos tinktúrájából borogatásokat, fürdőket, száj-, illetve toroköblögetőket készíthetünk. Indikációtól függően kombinálható pl. gyömbérrel, martilapuval, ökörfarkkóróval stb.

Megtaláljuk az ENERGY termékek között a REGALEN egyik összetevőjeként, és a CYTOVITAL krémekben is.

Belsőleg nem ajánlott a használata állapotos kismamáknak, magas vérnyomásban szenvedőknek, vesegyulladásban átesetteknek és véralvadásgátló gyógyszereket szedőknek. Túladagolása fényérzékenységet okozhat.

LEVÉL A KONYHÁBAN

A földitömjén levelei főleg zsemekekorban táplálók. Tartalmazzák az illóolajokat és a cserzőanyagokat kívül C-vitamint és karotint. Korábban belekeverték az állatok takarmányába is. Segíti az emésztést és növeli az étvágyat.

Napjainkban már nem csak a mediterrán konyha kedvelt fűszere, hanem Nagy-Britanniában, Németországban is népszerű. Ételek és italok végtelen sokaságát ízesíthetjük vele: salátákat, leveseket, szószokat, szendvicsskrémeket, húsokat, zöldségeket, sört, likőröket, koktélokot.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.



A humátok egyedülálló ereje

