

vitae

2009/12
2010/1

www.energyklub.hu

Év végi interjúink:

Marosi Zoltán, Nagy Renáta, Czimeth István

A hosszú élet és a bélbaktériumok

Dr. Lubomír Chmelař írása

Beszélgetés Lukács Lászlóval

A Tankcsapda frontembere egészségről, életmódról

ÉVVÁLTÓ TERMÉKAJÁNLATUNK

Lassan, de biztosan közeledik az év vége, és nyakunkon a karácsonyi roham ideje. Mindenki aján-dékok után rohángál, halat vásárol, takarít, és még ki tudja, mi mindent csinál. A december így az eredetileg nyugodt elmélkedésre szolgáló adventi időszak helyett rendszerint az örült és kimerítő hajszá hónapjává változik. Egész biztosan érdemes lenne egy pillanatra megállni, bemenni a gye-rekkel a templomba, és megnézni a kis betlehemet, belehallgatni a karácsony előtti koncertekbe, ám a munkát senki nem végzi el helyettünk.

Itt az ideje, hogy elgondolkodjunk: mivel tudnánk szervezetünk működését támogatni, hogy a meghitt karácsonyi pillanatokot ne influenzával vagy torokgyulladással kelljen ünnepeelnünk. Biztosan segítségünkre lesznek a vitaminok, amelyeket a **BIOMULTIVITAMIN** szinte tálcán kínál nekünk. Hasznos kiegészítő készítmény lehet ebben az időszakban a **GERIATRIM**. Ne hagyja, hogy félrevezesse a készítmény neve! A **GERIATRIM** elsősorban az idősebbeknek készült, ám a karácsonyi teendők a fiatalok energiáját is „megcsapolják”.

A zöld élelmiszerekről sem lenne szabad megfeledkeznünk. A december megnyitja az epehólyag energetikai pályáját. A **CHLORELLA**, a **BARLEY** és a **SPIRULINA BARLEY** nem csak energetikailag erősítik szervezetünket, hanem nagy segítségünkre vannak testünk méregtelenítésében is. Mindezt nagyra értékeljük majd a karácsonyi sütemények elfogyasztása után vagy az ünnepnapokat követően, hiszen ilyenkor rendszerint nem jellemző a diétázás...



A hagyományos kínai orvoslás szempontjából a január az év legfontosabb ciklusát hozza el, azaz a Föld elem utolsó korszakát. Ebben az időszakban minden az „újra” készülődik, minden, ami a földben szunnyad, várja saját idejének eljövetelét. A régi mesterek a megelőzést tartották a legfontosabbnak, ezért az előkészületeknek rendkívüli figyelmet szenteltek. Megérte, hogy így járjanak el, hiszen a Föld „megművelésével” jótékonyan befolyásolták szervezetük következő évi működését.

Az időjárás valószínűleg nem teszi lehetővé számunkra, hogy hanyatt feküdjünk, és élvezzük a ragyogó napsütést. Segítségül hívhatjuk azonban azokat a készítményeket, amelyeket a Föld az idő-járástól függetlenül kínál. A legfontosabb mind közül természetesen a **CYNEX** koncentrátum lesz, a hozzá tartozó **CYTOVITAL** krémmel. A Föld elemét azonban nemcsak bensőnknek kellene ebben az időszakban maradéktalanul kihasználnia, hanem a bőrünknek is. A Föld–Nedvesség energiáját megtaláljuk a **CARALOTION**-ban. Ez a készítmény lágyan végigsimít minket, emellett biztosítja bőrünk megfelelő hidratálását is. Sőt, növeli az empátiánkat, amiből ebben a rohanó világban soha sincs elég.

A kádban való pihenést kellemesebbé tehetjük a **BALNEOL**-lal. A készítményt persze a zuhanypártiak is bátran használhatják. A **BALNEOL** zuhanyozás közben egész testes pakolássá válik.

Ha valóban hatékony pakolásra vágyunk, vegyük elő a **CYTOSAN FOMENTUM**-ot. Ennek ereje beindítja a regenerációs folyamatokat, amelyek a salakanyagok bőrön keresztüli leadásán, valamint a hatóanyagok bőrön át történő felszívódásán alapulnak.

(Joa)



CZIMETH ISTVÁN ZALAI ELŐADÁSA TÉLEN: FLAVOCEL

Október 22-én megtisztelt minket Czimeth István tanár úr, és csodálatos, magával ragadó, szakmailag kifogásolhatatlan előadást tartott nekünk, zalaegerszegieknek az ügyeletes mu-musról, az újinfluenzáról.

Természetesen a vezérfonaltól el-elcsatan-golva szóba kerültek igen érdekes, tanulságos, sokatmondó esetek, történetek. A végén min-denki –feldobott állapotban – készen állt volna egy újabb órát végigülni...

Az előadás az ENERGY termékek teljes palet-táját érintette, kiemelve a legújabb terméket, a CYTOSAN INNOVUM-ot. Mindenki megfog-hatta és határozottan érezte az új készítmény hihetetlen energiáját, a belőle sugárzó erőt, melegséget.

Használatához is kaptunk útmutatót a tanár úrtól. A SPIRON-nal történő fertőtlenítésről szó-

ló mondatoknak köszönhetően elfogyott a klub teljes SPIRON készlete... Tavasszal újra várjuk Istvánt, hogy további információkkal csillapítsa kíváncsiságunkat.

Kozsa Anita
klubvezető, Zalaegerszeg

(A Czimeth tanár úrral készített interjúnk a 8-11. oldalon olvasható.)

DECEMBER 10-ÉIG MÉG TART A VERSENY

Még néhány napig tart az ENERGY honlapján folyó játék, amelyben Ön is többféle értékes dí-jért szállhat versenybe. Vegye fel kamerával vagy fényképezze le saját magát, esetleg barátait egy különleges, illetve önmagához képest csúcsteljesítmény véghezvitele közben, majd a fényképet, esetleg a felvételt töltsse fel az oldalunkra.

Részletek a *Vitae* novemberi számának 3. oldalán és a www.energyklub.hu oldalon.

TÉLEN: FLAVOCEL

A FLAVOCEL szudáni hibiszkusz kivonatot, C-vitamint és illóolajokat tartalmazó, egyedül-álló készítmény, amely rengeteget segít nekünk az influenzajárványok időszakában, valamint a szervezet lábadózásakor, ráadásul remekül hat az oxidációs stresszel szemben.

A benne található illóolajok növelik a ható-ananyagok hatásait, és mindemellett jótékonyan befolyásolják elsősorban a tüdő és a hörgők nyálkahártyáit.



HIVATÁSUK AZ ENERGY

Ritkán és kevés embernek adatik meg az életben az a szerencse, hogy a munkája nemcsak a pénzkeresetről szól, a mindennapi megélhetést szolgálja, hanem egyúttal a hivatása, sőt nem túlzás: a szerelme is. Ebben az évszázó-évnitő lapszámunkban éppen ilyen emberek kapnak szót. Meg kell mondanom, nem volt ebben semmilyen előre kifundált szerkesztői furfang, jómagam is csak utólag jöttem rá, hogy a most megkérdezettek egytől egyig ilyen személyiségek. Persze közös bennük az is, hogy az ENERGY igencsak közel áll a szívükhöz.

A cég magyarországi igazgatója, Marosi Zoltán volt az egyik interjúalanyunk. Már egy évtizede a menedzsmentben jeleskedik, és az elmúlt esztendőben azt is sikerült bebizonyítania, hogy még a világcégeket padlóra küldő gazdasági-pénzügyi válság sem képes megrengetni az ENERGY-t. Sőt, irányításával tovább nőtt a forgalmunk; a növekedés mértékét, dinamikáját tekintve pedig a cseh anyacég után – az összes leányvállalat között – a második helyen vagyunk.

Pisti tanár úrra, vagyis Czímeth Istvánra már jó fél éve „vadászta”, mire sikerült mikrofonvégre kapnom. De érdemes várni rá azok is, akik országszerte hívják, hogy hallhassák szakavatott, szenvedélyes hangú előadásait. Most is minden szavából süt a tudás ereje, a hitelesség, az elhivatottság. Szerkesztőként csak azt sajnálom, hogy élményszámba menő, jó 2 órányi beszélgetésünknek legfeljebb az egyharmada fért be a lapba.

Harmadik interjúalanyom, Nagy Renáta budapesti klubvezető is több szempontból különlegesnek számít. Gyakorló kismama lévén, több évi személyes közreműködés után most otthonról, „távvezérléssel” irányítja az egyik legforgalmasabb klub tevékenységét. Csaknem ezer klubtag adatait tartja fejben, de más tekintetben ugyancsak rendhagyóan működik az agya – ő például hallja a Pentagram® koncentrátumok hangját...

Mostani dupla számunkkal kívánok Önöknek békés ünnepeket és jó egészséget 2010-re!

Kürti Gábor szerkesztő
kurti.gabor@energy.sk

MIT ÜZEN AZ ADVENTI KOSZORÚ?

Az adventi koszorú hagyománya megközelítőleg 150 éves. Az első koszorú egy szekérkerékhez hasonlított. Története elrepít minket a 19. századi Hamburg legszegényebb lakosainak világába, pontosabban egy árvaházba, amely szalmával fedett kis viskó volt a város szélén.

Johann Hinrich Wichern, az intézetben dolgozó fiatal pedagógus és pap kellemessé akarta tenni védenek számára a karácsony előtti böjt és vezeklés idejét. Ezért karácsony előtt felakasztott a mennyezetre egy fakereket, amelyekre gyertyákat tett. A keréken összesen 23 gyertya volt; 4 nagy fehér és 19 kisebb piros – minden napra egy. Mindig a rövid ájtatosság ideje alatt, először a déli szünetben, majd hajnal után meggyújtottak egy gyertyát. Később az árvaház egész ebédlőjét és a kereket is fenyőfaágakkal díszítették.

A karácsony előtti új szokás gyorsan elterjedt. Adventi koszorúval először egy aacheni templomot díszítettek, ám annak csak négy gyertyája volt. A karácsony új szimbóluma ezt követően megjelent a protestáns gyülekezeteknél az ország északi részén, majd ismertté vált a környező országokban is. Az adventi koszorú használata a XX. században terjedt el Németország déli, katolikus területein. Az emigránsoknak köszönhetően azután a koszorú eljutott Észak- és Dél-Amerikába is.

Az adventi koszorú hagyományosan az élet színeit, a pirosat és a zöldet tartalmazza. Díszítő elemként használható berkenye, dió, toboz vagy más termés, esetleg alma is, amely hagyományosan az élet gyümölcse. A négy gyertya a négy adventi vasárnapot jelképezi, egyben a teljesség és az egység szimbólumai is: gondoljunk csak az égtájakra, az alapelemekre, az évszakokra, az embertípusokra. A gyertyák fénye a téli napfényhez képest karácsony közeledtével egyre erősebb, és elválasztja egymástól a szentestéig tartó napokat.

Bár az adventi koszorú hagyománya viszonylag fiatal, eme karácsonyi szokás gyökerei a vallás és az emberiség kultúrájának mélyére nyúlnak: a fa zöld ágai az életet jelképezik, amely a legzordabb telet is átvészeli, az ágak tehát arra emlékeztetik az embert, hogy ne veszítse el a reményt akkor sem, ha rideg és kedvetlen idők várnak rá. A koszorú kerek alakja az öröklét szimbóluma, a Nap és a Föld jelképe; isteni jelkép, hiszen nincs sem eleje, sem vége. A december rövid nappaljai az év legzordabb és legsötétebb éjszakáival járnak jegyen. Ez a különféle manók, ördögfiókák, kísértetek eljövételének időszaka, és régen úgy hitték: egy-egy ilyen kísértet látogatása jó termést ígér a következő évre. A házak ablakaiban, udvarain elhelyezett koszorúk és gyertyák mutatták nekik az utat.

Ezektől a gyertyáktól már csak egy lépés vezetett az adventi koszorúhoz, amely Krisztus közeli

születésének időpontját hirdeti. Az emberek már időszámításunk előtt is szerették zöld faágakkal ékesíteni otthonaikat, kunyhóikat. Az illatos fenyőágak védelmet nyújtottak a barátságos erdei szellemeknek, a szalmából font koszorú pedig áldást hozott a házra, és távol tartotta a gonosz szellemeket.

Az adventi koszorú összekapcsolja a keresztény hagyományokat az ősi téli szokásokkal, így módon visszajuttat bennünket a természet erejét szimbolizáló csodálatos körhöz.

Daniel Peter Janáček

SPIRON: KULLANCSRA MÉGSEM!

A novemberi *Vitae* 12. oldalán a SPIRON-ról megjelent cikk 6. pontjában a szerző javasolja, hogy a bőrbe már befürödött kullancsot fűjjük le SPIRON-nal, így könnyebben kivethető. Ez igaz, mégsem szabad megtenni, hívta fel a figyelmet orvos tanácsadónk. A kullancs ugyanis – mielőtt elpusztulna – a potrohában levő kórokozókat ilyenkor az emberbe üríti, vagyis ezzel előidézük magát a fertőzést. (A fő veszély a Lyme-kórt okozó baktérium – a szerk.)

A kullancs eltávolításához a patikában kapható, acélból készült kullancscsipesz jól használható. Nehéz vele megfogni a kullancsot, de ha ügyesek vagyunk, úgy tudjuk a parazitát eltávolítani, hogy közben nem nyomjuk össze a testét.

További tájékozódás a www.kullancs.hu honlapon.

A TARTALOMBÓL

2009 mérlege – interjú Marosi Zoltánnal	4-5
Rendrakás, csakrák, illatok	7
Beszélgetés Czímeth Istvánnal	8-11
Babázás az Energy-vel	12-14
Előadások, rendezvények; klubok, munkatársak	15-18
Beleink egészsége	19-21
Portré: Nagy Renáta	22-23
Kendermagolaj, a zöld csoda	24
Dohányzás ellen B!omultivitamin	25
Lukács László egészségről, életmódról	26-27
Csontritkulás	28-29
A Víz elemhez tartozó szervek	30
Számmisztika: kettes	31

Békés, szeretettel teljes karácsonyt és egészségben, energiában gazdag új évet kívánunk minden kedves Olvasónknak!



BESZÉLGETÉS MAROSI ZOLTÁN ÜGYVEZETŐ IGAZGATÓVAL

„A JÖVŐNK EGYSZERŰEN ELHATÁROZÁS KÉRDÉSE”

Amikor leültünk beszélgetni az ENERGY magyarországi leányvállalatának vezetőjével, átnéztük az egy évvel ezelőtti a *Vitae* hasábjain megjelent, hasonló interjút. Sorra vettük, hogy mi minden valósult meg az akkori előrejelzésekből és elképzelésekből. Nos, 12 hónap elteltével elmondhatjuk: nincs okunk a szégyenkezésre. Az ENERGY 2009-ben nagyobb és dinamikusabb forgalomnövekedést mondhat magáénak, mint például 2007-ben vagy 2008-ban, amikor még nem volt válság. *Marosi Zoltán* ügyvezető igazgatóval a *Vitae* szerkesztője, *Kürti Gábor* készített interjút.

Egy évvel ezelőtt rámutattál, hogy a pénzügyi elemzők szerint a válság az egészségügy területén mindig kisebb mértékű, mint másol. „Bejött” a jóslatod, hogy az ENERGY-t a visszaesés nem fogja érinteni. Minek köszönhető, hogy amikor a legtöbb vállalat visszaesést könyvelhetett el vagy elbukott, akkor az ENERGY él és virul? 2009-ben változott-e a cég növekedési pályája?

Erről sokat gondolkodtam, gondolkodtunk együtt az ENERGY más leányvállalatainál cégvezetőként dolgozó kollégákkal. Konkrétan készültünk a 2009. évre, és próbáltunk felkészülni a gazdasági válság kellemetlen, negatív hatásaira is. Minden szempontból próbáltunk előre gondolkodni, fejleszteni. A közös tervezésnek pedig valóságos teremtő ereje volt, és úgy néz ki, hogy ez a munka sikeresnek bizonyult.

Már tavaly azt mondtam, hogy az ENERGY fogalma prémium termékeket és prémium kategóriát foglal magában. Ezt az állítást meg kellett erősíteni újabb szolgáltatásokkal is. Olyan ingyenes szolgáltatással, mint például a tanácsadás az interneten, ami mindenféle propaganda nélkül nagyon népszerű lett. Egyelőre ez tűnik a legjobb reklámnak, hiszen az emberek egymás között megosztják ezeket az információkat. Nyilvánvaló az is, hogy a szolgáltatások minőségi színvonalát tartani és fejleszteni szükséges. Elsősorban ennek tudom be, hogy folyamatosan fejlődünk. Ha a számokat nézzük, akkor – a gazdasági válság ellenére – az ENERGY 2009-ben nagyobb és dinamikusabb forgalomnövekedést mondhat magáénak, mint például 2007-ben vagy 2008-ban, amikor még nem volt válság.

Az ENERGY magyarországi leányvállalata folyamatosan, évek óta dinamikus növekedést produkál. Ugyanúgy, mint az Energy Zrt. egész cégcsoportja, bár egyes országokban más-más ütemben halad ez a folyamat. Az anyacégre mindig is jellemző volt, hogy biztos lábakon áll, de jelenleg a nemzetközi palettán a cseh anyavállalat után a magyarországi cég az, amelyik a legdinamikusabb fejlődést mutatja a 8, szorosán együttműködő leányvállalat közül. A magyar piac a legdinamikusabb és a legkiszámíthatóbb. A magyar cég után jelenleg leginkább az osztrák és a német cég fejlődik a legnagyobb ütemben.

Mindez azt bizonyítja, hogy még rengeteg tartalék van ebben a rendszerben.

Igen, úgy gondolom, hogy rengeteg a tartalékunk. Bár a készítményeink ismertsége egyelőre nem túl magas Magyarországon, elfogadottságuk, a meglévő fogyasztók bizalma a cég iránt és az ügyfélszolgálat minősége a klubokban, illetve a viszonteladóknál nagyon jó. Az információkat, a kedvező visszajelzéseket, úgy veszem észre, továbbadják a vásárlók, a fogyasztók. Figyelemreméltó, hogy ahol csak a cég megjelent, bármilyen rendezvényen, bárhol az országban, készítményeink azonnal népszerűek lettek. Ez biztosan a kedvező árainknak is köszönhető. Ugyancsak fontos szempont a termékek hatékonysága, hiszen a koncentrátumok hatékonysága tovább emelkedett.

Egy évvel ezelőtt arról beszéltél, hogy a fejlesztésnek két iránya van. Egyrészt az új termékek piaca kerülése, másrészt a fogyasztók tapasztalatai, visszajelzései alapján egyfajta termék már ismert felhasználási módjait kiegészítik, továbbfejlesztik. E tekintetben mi történt idén?

Az első nagyon sarkalatos változás, hogy a Pentagram® koncentrátumok hatékonyabbá váltak, és ez a minőségi változás nagyon érezhető volt. Nostalgiaival gondolok vissza a régi alkoholok, majd juharszirupos készítményekre, ami jellemző volt az első években. Később megint gyors változás következett be mind minőségben, mind hatékonyságban, hiszen a koncentrátumok kompaktabb és koncentráltabb formában kerültek piacra, már cukor és cukortartalmú adalékanyagok nélkül. Attól kezdve a készítmények terápiás hatása még inkább érzékelhető volt. Akkor azt gondoltuk, hogy további fejlesztésnek nincs helye.

Nemrég kiderült, hogy ez mégis lehetséges, hiszen a koncentráció foka, az adalékanyagoktól való mentesség, a hatékonyság és az állag tekintetében is stabilabbak lettek az alaptermékeink. Kevesebb is elegendő belőlük – amit egyetlen egy anyag hozzáadásával értek el a fejlesztők –, és jobban energetizálnak.

És volt még egy fejlesztés, az uniós harmonizációs folyamat keretében: a csepegtető mérete változott, nagyobb és szélesebb lett, vagyis kevesebb cseppel érhetjük el ugyanazt a hatást.



Más terméknél is megjelent az innováció, a CYTOSAN INNOVUM képében.

A CYTOSAN INNOVUM a cég teljesen új fejlesztése. Elsődleges felhasználási területe a belek gyulladási folyamatainak és fertőzéseinek kezelése, míg az évek óta ismert CYTOSAN kapszulával inkább a daganatos betegségek megelőzése, illetve utókezelése a cél. Mindkét készítmény nagyon hatékony és energetikailag igen erős hatású, akut esetekben is segít.

Készül-e valamilyen új termék?

Egyelőre úgy néz ki, hogy további készítmények kifejlesztésére nincs szükség. A termékpaletta komplett. Mind nemzetközi szinten, mind hazai skálán inkább a szakképzések és az előadások színvonalának emelése a cél. Erre nemzetközileg is több elképzelés létezik. Mi Magyarországon abból indulunk ki, hogy igyekeznünk minél egyszerűbbé tenni a megfelelő információhoz való hozzájutást. 2010 első felében olyan internetes felületet kívánunk létrehozni, ahol oktatási anyagainkat, szakmai előadásainkat tesszük hozzáférhetőbbé tanácsadóink, klubtagjaink számára – kis túlzással azt mondhatnánk, hogy egyfajta távoktatási rendszerben. De ez nem a jól ismert internetes távoktatási rendszer lesz, hanem a már meglévő anyagainkat tesszük elérhetővé, egyelőre csak a klubtagok részére.

Akkor tehát a képzés, továbbképzés egyfajta háromlépcsős átalakulás előtt áll? Először is ott van az alapképzés, az előadások, a klubtagokkal való találkozás, aztán a közbülső, internetes fokozat, amely szintén mindenki számára elérhető lesz, végül a legmagasabb szintű továbbképzés, vagyis a szemináriumok, egész napos vagy többnapos fejtárgító.

Igen, ez így van. A szakmai előadásoknak azért nagy a jelentőségük, mert ilyen alkalma-

CSÚCSMINŐSÉGŰ KÉSZÍTMÉNYEK, SZÍNVONALAS ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

► kor röviden, tömören, egyszerűen mutathatjuk be a készítményeket, hatásukat, illetve használatukat. Fogyasztóinknak rengeteg további lehetőségük van arra, hogy minél egyszerűbben kapjanak választ a felhasználást illető kérdéseikre, legyen szó akut problémáról vagy megelőzésről. Nagyon jó, tömör, könnyen használható táblázataink vannak. Ha valakinek problémája van, kinyithatja a Start újságot, megnézheti a katalógusunkat. Mindemellett ingyenesen fordulhatnak a szaktanácsadóinkhoz internetes oldalunkon, és néhány napon belül választ kapnak kérdéseikre. Bonyolultabb problémával a regionális klubokban működő klubvezetőinket, szaktanácsadóinkat kereshetik meg. Jelenleg már mindegyik regionális ENERGY Klubban ilyen tanácsadói munka és konzultáció folyik.

Mennyire vált be a netes tanácsadás? Jelenleg egy orvos és két természetgyógyász válaszol az érdeklődőknek. Bővül-e tovább a tanácsadók köre?

Jelenleg ezt nem tervezzük, de látjuk, hogy valóban szükség volt a bővítésre. Szabó Ida doktornőhöz nagyon sok kérdés érkezett, alig több mint egy év után kb. 1500 kérdésnél tartunk. Tartalmuk is bizonyítja, hogy kevés olyan fórum van, ahová fordulhatnak az emberek, ha bonyolultabb problémákkal küzdenek.

Változik-e a cég webes megjelenése, honlapja, s ha igen, milyen irányban?

Azt tapasztaljuk, hogy az Internet igen gyors kommunikációra ad lehetőséget. A saját honlapunkat tekintve jók a visszajelzések, mert felhasználóink, olvasóink könnyen kezelhetőnek, megfelelően informatívnak tartják. Talán a designt tekintve kicsit színesebb lehetne. Emellett érdemesebb elgondolkozni azon, hogy a tanácsadás rovatban nyílt fórumokat hozunk létre, mert ez valóban közérdekű lehet. Például egy-egy válaszhoz kapcsolódhatnak az olvasók, azzal, hogy megjegyzéseket fűzhetnének hozzá.

Tervezte a cég különböző tematikus kiadványok megjelenését. Ez mikor valósul meg?

A tematikus kiadványok lefordításával mostanában készülünk el, következik a szerkesztés és a korrektúra. Tervünk az, hogy az Interneten jelentetjük meg őket, így egyszerűbb lesz. Megemlítem még, hogy megújult, több új készítménnyel egészült ki és most készült el a nagy termékkatalógusunk, valószínűleg januárban fog kikerülni a klubokba. Készül a krém katalógus új kiadása is. Azt tapasztaljuk, hogy bármilyen nagy példányszámban nyomtattunk ki anyagokat, mindig kevésnek bizonyultak, vagyis ezek a kiadványok nagyon jók, beváltak és keresettek is.

Milyen más fejlemények köthetők a most záruló évhez? Hogyan tovább 2010-ben?

Nem beszéltünk még a szponzorálásokról

és az óvodai projektekről. Örülök, hogy 2009-ben ezeket is elkezdhattük. Az élsportban a Vasas labdarúgóinak támogatásával indítottuk a sort. A focisták által alkalmazott készítmények – VIRONAL, ARTRIN, KING KONG, FYTOMINERAL, B!OMULTIVITAMIN – beváltak, a visszajelzések igen pozitívak voltak a labdarúgók és Mészöly Géza vezető edző részéről. Terjed a jó hírünk, hiszen a debreceni klubvezetőnk jelezte, hogy a Debrecen játékosai beszélnek a KING KONG-ról, hallottak róla a bőrt a Vasasban rúgó sporttársaitól, és kipróbálják.

A másik kiemelt projektünk az óvodák támogatása, hiszen az óvodák helyzete Magyarországon nagyon rossz. Kevés a férőhely, kevés a jó szakember. Ahol csak megjelentek a készítményeink – VIRONAL, FLAVOCEL, SPIRON –, amelyeket támogatásként adtunk oda, persze a szülők előzetes hozzájárulásával, mindennél nagyon megkedvelték őket, és nagyon jó visszajelzések érkeztek.

Végül nagy lehetőségeket látok a kisállattartóknak, tenyésztőknek és állatorvosoknak szánt projektben – mind a cég, mind az üzleti partnereink, terapeutáink, szaktanácsadóink szempontjából. Ez nagyon dinamikus fejlődő terület. Egyébként már évek óta tapasztaljuk, hogy a készítmények felhasználhatóságát illetően kérdeznak a vásárlók: kisállatoknál, háziállatainknál hogyan tudnák ezeket alkalmazni. Eddig leginkább a DRAGS IMUN-t, a KOROLEN-t, a CYTOSAN-t és a FYTOMINERAL-t használták ilyen célra a klubtagjaink. Ez utóbbi készítmény a növényeknél is alkalmazható.

Készítményeink nemcsak kisállattartóknak lehetnek hasznosak, hanem a nagyüzemi módon, tehát ipari szinten háziállatokkal foglalkozóknak is, illetve a mezőgazdaságban. Ezt tapasztaljuk már az osztrák piacon, hiszen ott a biogazdálkodásban, az állattenyésztők alkalmazzák a készítményeinket. Ausztriában és Németországban a biogazdálkodás követelményei és ellenőrzési rendszere sokkal szigorúbb és jobban működik, mint a mi régióinkban, emiatt is létjogosultságuk van a termékeinknek. Tudomásom szerint az állatoknál felmerülő fertőzésekre, egyéb egészségi problémák keze-

lésére használható, nem kémiai szerek, illetve alternatív megoldást kínáló más készítmények nincsenek a piacon. Biztos, hogy lehet egyéb étrend-kiegészítőt is hasznosítani az állatoknál, de tudomásom szerint nem létezik olyan, amelynek konkrét terápiás hatása van, emellett gyors és hatékony a hatásmechanizmusa. A cégek sem specializálódnak erre a területre. Ez azt jelenti, hogy konkrét szakmai anyagokkal szükséges megjelenünk, konkrét felhasználási tanácsokkal, állatorvosok bevonásával kell konkrét eredményeket produkálnunk, valamint elengedhetetlen, hogy közreadjuk a tapasztalatokat is.

Van-e az eddigi sikereknek valamilyen titka?

A titkot, pontosabban a sikereink kulcsát abban látom, hogy rendkívül jó, szakmailag felkészült és morálisan erős csapat alkotja a magyarországi leányvállalatot. Hiteles klubvezetői és szaktanácsadói bázisunk van. Amellett, hogy a készítményeink minősége nagyon magas színvonalú, feltétlenül döntő az emberi tényező, vagyis az, amit a fogyasztók látnak.

Tehát a magyar cég legnagyobb kincse az a néhány száz elkötelezett ember, aki igen magas szinten végzi a munkáját.

Ez a meggyőződésem. És nekik nyilván óriási szükségük van a háttértámogatásra. Ehhez próbálunk minden feltételt biztosítani, egyedülálló módon, mind a klubok finanszírozását, mind a kiadványokat, egyéb reklámlehetőségeket, szakmai előadásokat, rendezvényeket tekintve. Fontos az ügyfélszolgálat és a hitelesség. Az ENERGY ebben is valóban egyedülálló.

Előretekintve úgy gondolom, hogy nem jóslatokkal, előrejelzésekkel kell foglalkoznunk, mert a jövőnk egyszerűen elhatározás kérdése. Tudnunk kell, hogy mit akarunk, mit szeretnénk elérni. Legyenek céljaink, és merjünk nagyokat álmodni! Szándékaink tiszták, készítményeink és csapatunk is csúcsmínőségű. Nem foglalkozunk azzal, hogy most válság van, vagy jaj mi lesz, mert a termékeinket és az árainkat tekintve egyaránt versenyképesek vagyunk. Eltökéltén, elszántan, konkrét célokkal és tervekkel vágunk neki a jövő évnek, sőt a következő éveknek is.

(kürti)



TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózzunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A dr. Szabó Ida csecsemő és gyermekgyógyász szakorvostól, Kotriczné Szilágyi Judit kineziológus és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyászoktól származó válaszokat dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. SZABÓ IDA

Hasnyálmirigy-sorvadásra és szívgyengeségre, illetve vastagbél-gyulladásos betegségekre melyik termékeket használjam?

Mivel tömör kérdésében három, különböző, krónikus betegségről kérdez, én egy teljes, az 5 alapkészítményt sorban alkalmazó méregtelenítő kört javaslok, VIRONAL–REGALEN–RENOL–GYNEX–KOROLEN sorrendben, fokozatosan elérve az 1x7 csepp adagolást a 3 hétig szedés, egy hétig szünet séma szerint. Szedheti 2 x 3 hétig mindegyiket. Ha gyorsabban szeretné a regenerációt, 2 alapszert is szedhet egyszerre: reggel VIRONAL, este REGALEN, majd reggel RENOL, este GYNEX. Az alapszerek mellett a bélflóra rendezésére 2x1 PROBIOSAN szedendő. A bő folyadékbevitelre is fordítson gondot, így hatásosabb a méregtelenítés.

Negyed éve nyaki ultrahang alapján struma nodosa-t diagnosztizáltak, az 5 nagyobb gób közül a legnagyobb 2,8 cm. Teljes vérkép alapján a T3, T4, TSH, vércukor, koleszterin stb. normál értéket mutattak, a nyak megvastagodásán és néha a gombócérzésen kívül egyéb tünetem nincs... Tudja-e valamelyik terméket ajánlani? Szeretném elkerülni a pajzsmirigy alul- vagy túlműködésének kialakulását, ha még nem késő.

A GYNEX fokozatosan elért 2x5 cseppjét ajánlom a pajzsmirigy-problémájára, 3 hét szedés egy hét szünettel. Hogy a megvastagodást mérsékli-e, nem tudom, de a működést harmonizálja. 3 ciklus után a GYNEX-szel tartson egy hónap szünetet, ez alatt a KOROLEN 1x5 cseppjét szedje, majd ezután, ugyanúgy szünetekkel, a hátra lévő 2 hónapban reggel KOROLEN, este GYNEX – és orvosi kontroll.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Pár hete ismerkedtem meg az ENERGY termékekkel, mert a család immunrendszerét szerettem volna előkészíteni a télre. Egyébként

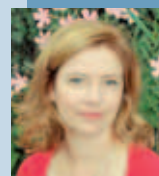
„egészséges fajták” vagyunk. Napi 1x7 csepp VIRONAL-t szedünk, a szakirodalom elolvasása alapján. Van egy 5 hónapos kisfiam, akit szoptatok. Olvastam, hogy a GYNEX-szel növelhető az anyatej mennyisége, azt is kiolvastam a szakirodalomból, hogy napi 3x7 cseppet kell szedni. Kérdésem, hogy meg kell várni, amíg a VIRONAL-lal befejezem a 3 hetes kúrát, vagy elkezdhetem szedni párhuzamosan a GYNEX-et? És folyamatosan kell szedni a szoptatás alatt, vagy ezt is 3 hetes kúra formájában?

Megelőzésre elég 1x5-7 csepp VIRONAL felnőtteknek, gyermekeknek pedig 1x3-5 csepp. A GYNEX segíti az anyatej termelődését. A GYNEX és a VIRONAL szedhető együtt, nem kell megvárni a kúra végét, betársíthatja hozzá a másikat. A 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmust mindig meg kell tartani, és a betársított készítményt is abba kell hagyni, kivéve, ha közben megbetegedne az ember – akkor szedheti tovább is.

Kislányom 6 éves, 4 éve fiatalkori reumás ízületi gyulladást (autoimmun betegség) állapítottak meg nála. Methotrexatot szedett 4 hónapig, folyton beteg (orrfolyás, láz, görcs, mandulagyulladás). Már 2 éve nem szed mást, csak homeopátiás készítményt, és most ismét begyulladt a bokája, az ujjai. Nem szeretnék ismét Methotrexatot adni. Kérem, segítsenek, biztos van valami kíméletesebb gyógymód. Helyezhető az immunrendszer működése?

Az ARTRIN krémet ajánlanám a gyermeknek, naponta kétszer vizes kézzel kenni a fájós

részeket. Emellett a FLAVOCEL tablettából napi 1 db-ot, és főleg ha megfázásos panaszai vannak, a GREPOFIT kapszulából napi 2x1-et. Az ENERGY készítmények jól kombinálhatóak a homeopátiával is. Arra kell ügyelni, hogy ne egyszerre vegye be őket a gyermek. A gyógyulásba vetett hitet soha nem szabad feladni! Járjon utána saját maga is, milyen természetes módszerek segíthetnek a gyermekben. Sokszor az édesanyák saját maguk jönnek rá a legjobb megoldásokra, amikor beteg gyermeküket szeretnék gyógyítani. Hallgasson a megérzéseire!



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A VIRONAL, illetve a SPIRON spray után érdeklődöm, illetve a tanácsát kérem. 18 és 16 éves lányaim vannak, hogyan szedjük a családban a VIRONAL cseppet? A SPIRON-ról olvastam a honlapon... miként használjuk, hányszor fűjjük?

A VIRONAL cseppet megelőzésre naponta 1x, esetleg 2x3 cseppet, kevés vízben vagy 0,5 liter vízben egész nap iszogatva ajánlott szedni. Javasolom, hogy esténként a család minden tagja vegyen be egy PROBIOSAN kapszulát és egy FLAVOCEL tablettát. A SPIRON használata tetszőleges. Ha szeretik az illatát, lefekvéskor, iskolába, munkába menet, hazaérkezéskor lehet használni. Ha az iskolatársaknak nincs kifogásuk ellene, jó lenne, ha a lányok a suliban is néha a levegőbe permeteznék.

Érdeklődnék, hogy súlyos májbeteg kutyám a Glutamax mellé CYTOSAN-t kaphat-e?

A kutya kaphat CYTOSAN-t, kibontva. A dózist nem tudom megajánlani, mivel nem írta meg a kutya súlyát, korát.

A DRAGS ELBÁNT A TAPLÓGOMBÁVAL

Egyike vagyok a lelkes felhasználóknak. Túrelmetlenül várom minden hónapban az új Vitae magazin megjelenését. Sok-sok hasznos információ, tanács jut el sokunkhoz orvosoktól, természetgyógyászoktól.



A fogyasztók tapasztalatait közreadó írásokat is nagy élvezettel olvasom. Nemcsak meggyőzőek, hanem azt is igazolják, mennyire

kreatívan használhatók a készítmények. A human felhasználás mellett állatokra, növényekre is jótékonyan hatnak. Természetesen ezek a cikkek arra is ösztönöznek, hogy bátran próbáljunk ki további ötleteket is.

Én is közreadnék egyet. Tavasszal a kertben felfedeztem egy 2 tenyérnyi nagyságú taplógombát az egyik almafa ágai között. Gondoltam, ha a körömgombámmal tökéletesen elbánt a DRAGS IMUN, lássuk, mi történik a taplóval. 10 cseppel „megkínáltam” a padásai hely környékén. Aztán meg is felejtkeztem róla.

Ősszel az almaszüretkor csodálkoztam rá egy nagy fura, sötét képződményre. Néhány perc kellett, amíg rájöttem, hogy ez a tavaszi tapló – kiszáradva, élettelenül. Épp csak megfogtam, és a kezemben maradt. Pedig egyébként nagyon ragaszkodó, tapaszkodó jószág.

További jó egészséget, egészségmegőrzést kívánok magunknak és a körülötünk élőknek.



K. I.

A rendrakás mint egyfajta szertartás

Lakókörnyezetünk rendben és tisztán tartása rendkívül kívánatos, és alapjában véve elkerülhetetlen dolog. A por ugyanis állandóan lerakódik, az entrópia növekszik, és egy idő után minden megadja magát a kaosznak. A takarítás, a söprés, a felmosás napjainkban gyakorlati szükségszerűség. Korábban azonban a helyiségek megtisztításának megvolt a maga lelki jelentősége is, amely sokkal fontosabb volt annál a ténynél, hogy a padló ragyog.

A tér megtisztítása az energiákkal végzett, igazi munka. Emlékezzon csak arra az érzésre, ami egy-egy szoba kitakarítása után keríti hatalmába. Valami megváltozott, világosabb, sugárzóbb és vidámabb lett, ön pedig végre fellélegezhet és regenerálódhat. Az energetikai változásokat ilyenkor a saját bőrén tapasztalhatja.

Nagyobb haszna lesz a takarításból, ha a munkába a saját energiáját fekteti. Ha ugyanis önnél más valaki takarít, átviszi otthonába a saját energiáját, ami vagy pozitívan, vagy negatívan hathat. Lehet, hogy ön éppen új életciklusba lép vagy változáson megy keresztül. Ilyenkor itt az ideje, hogy megszabaduljon minden régítől és helyet adjon az újnak.

Betegség, kimerítő vendégség vagy családi vita után is meg kell tisztítani a levegőt. A vízen, a felmosóvízben és saját energiáján kívül számos további lehetőség is kínálkozik lakóhelye tisztító szertartásaihoz. Olyanok, amelyek magasabb lelki szinten hatnak, illetve amelyek segítenek eltávolítani az idegen vagy negatív energiákat. Ezek közé tartoznak az illatok, a tömjén, a nap és a tűz, a zaj és a zene.

ILLAT: VÁLTOZTASSA MEG AZ ATMOSZFÉRÁT

Szertartásként tekintsen a takarításra, ne pedig úgy, mintha kellemetlen feladat volna. Szabaduljon meg a felesleges dolgoktól, törölje le a port, és szenteljen nagy figyelmet a padlóknak. A padlót térdelve mossa, mindkét kezével egyszerre, lélegezzen szabályosan, és a felmosóvízbe, illetve a padlóra csepegtessen kedvenc illóolajából. Én személy szerint a levendulát szeretem, de úgy vélem, mindenkinek saját magának kell kiválasztania a kedvencét.

Minden illat más átélési szinttel cseng össze, és természetesen mindannyian valami mást

szeretnénk önmagunkban harmonizálni. A tér megtisztításakor az illatoknak hagyományosan fontos szerep jut (füstölés). Aromalámpa használatok a hatás felettébb intenzív, ezért figyeljen oda a megfelelő adagolásra (optimális esetben 3-8 csepp). A jobb átláthatóság kedvéért felsorolok néhány illatot és a hozzájuk tartozó csakrákat (l. táblázat).

FÉNY ÉS LÁNG: VILÁGÍTSON ÁT MINDEN SARKOT

A nap és a tűz a megtisztulás szempontjából az egyik leghatékonyabb segítőtárs. A tűz segítségével nemcsak a felesleges dolgait égetheti el, visszakapva így a beléjük fektetett energiák egy részét – a tűz és a fény másban is a segítségére lehet. Ha van lehetősége rá, tegye ki a párnáját és a takaróját a napfényre, mert az segít elégetni a negatív energiákat, amelyek az éjszaka folyamán az izzadsággal és a rossz álmokkal együtt felhalmozódtak bennük.

Nyissa ki az ablakot, és engedje be a napfényt. Mivel a napfény a lakáson belül nem képes mindenhol behatolni, égő gyertyával vagy sálámpával menjen végig lakásában, és világítson be minden eldugott sarokba. Ez a legjobb módja annak, hogy a csit, vagyis az életerőt mozgásra bírjuk. Ahol áramlik az energia, ott élet van, ahol stagnál, ott halál.

REZGÉS: CSAPJON ZAJT

Amikor egy társaságban valaki szeretné felhívni magára a figyelmet, rendszerint az egész helyiség „tele van vele”, minden irányba lövelli energiáit, és mindemellett elég hangos is. Ugyanezt a hatást érheti el saját háza, lakása tisztítása közben. Különösképpen jó módszer ez akkor, ha éppen másik lakásba költöztek, és még nem szokott hozzá az új környezethez. Több mint valószínű, hogy a volt lakók

otthagytak valamicskét a saját energiájukból, ami nem biztos, hogy megfelelő az ön számára, ezért hasznos, ha az ott maradt energiát a saját rezgéseivel helyettesíti.

Elég, ha jó nagy zajt csap. Az új szomszédok kénytelenek lesznek azt a néhány percet túlélni, ami biztosan nem okoz majd gondot, hiszen nem egy naponta ismétlődő zajongásról van szó. Énekeljen bátran, jó hangosan, vagy adjon ki magából mindenféle, érthetetlen kurjongatásokat. Segítségül hívhat bármilyen hagyományos vagy modern hangszert is. Nem az a fontos, hogy az ön által produkált zaj művészi legyen, inkább annak dinamikája és hangneme számít, illetve az, hogy ön közben a lehető legjobban érezze magát.

Hasonló hatást érünk el akkor, amikor időnként teljes hangerővel hallgatjuk kedvenc számainkat. Kitisztítjuk a levegőt, és még el is engedjük magunkat közben. Jómagam a tibeti csengettyűk és a zenélő tálak édes hangját kedvelem. Ha belehallgat ebbe a tiszta, remegő vibrálásba, minden gondolata, problémája és gondja füstté válik az áramló hullámok áradatában.



Önmagunk és a tér megtisztításának legmagasabb formája valamilyen mantra kitartó ismételtetése vagy egy adott hang dúdolgatása (l. táblázat). A hangmagasság mindenkinél egyéni.

Kívánom, hogy ön is legyen minél tisztább a lelkében és a környezetében.

Tereza Viktorová

A CSAKRÁK MŰKÖDÉSE

Név	Szerepe	Illóolaj (helyettesítők)	Mantra	Énekhang (zenei hang)
1. vagy gyökér csakra – muladhára	kapcsolat a Földdel, élni akarás, alapvető szükségletek, szaporodás, önérvényesítés, belső stabilitás	szegfű, cédrusfa, pacsula	LAM	U (c)
2. vagy keresztcsonti (szex) csakra – szvadhisztána	alkotóerő, szexuális energia, nyílt érzelmek, ellazulás, partnerkapcsolatok	ilang-ilang, szantál, bors, édeskömény, ánizs	VAM	O (d)
3. vagy napfona csakra – manipura	önmagunk és mások tisztelete, érzékenység, információk feldolgozása és integrációja, kiegyensúlyozottság	levendula, rozsmaring, kamilla, citromfű	RAM	O (e)
4. vagy szív csakra – anahata	együttérzés, bizalom, nagyvonalúság, feltétel nélküli szeretet, önfogadás, az ego legyőzése, érzékelés	rózsa, eukaliptusz	JAM	A (f)
5. vagy torok csakra – visudha	kommunikáció, önkifejezés, az értelem és érzelem összekapcsolása, belső hang, felülnézet, függetlenség, őszinteség	zsálya, jázmin, ciprusfa	HAM	E (g)
6. vagy harmadik szem – ádzsna	bölcsesség, képzelőerő, intuíció, lelki megismerés, gyógyítás	menta, fahéj, bergamott	KSAM	I (a)
7. vagy korona csakra – sahaszrára	belső tekintet, tisztelet és aggodalom, megbékélés, átadás, egyesülés az Univerzummal, maga a Lét	tömjén, lótusz, muskátli, kajepüt	ÓM	M (h)

BESZÉLGETÉS CZIMETH ISTVÁNNAL, AZ ENERGY SZAKTANÁCSADÓJÁVAL

AZ ÉLET CÉLJA A SZERETET MEGTANULÁSA ÉS TOVÁBBADÁSA

Beszélgetés *Czimeh István*nal, az ENERGY szaktanácsadóival – ezt olvashatják cikkünk felcímében. De írhattuk volna egyszerűbben és profánabban azt is, hogy *Pisti Tanár Úrral* beszélgettünk, hiszen örül neki, ha a hozzá közel állók egyszerűen csak Pistinek szólítják. Talán azért is biztatja erre őket, hogy oldja azt a már-már áhítatos tiszteletet és nagyrabecsülést, ami körülveszi. Nem ismerek olyan embert, aki több diplomával a zsebében ennyire közvetlen és szeretetreméltó tudna lenni, mint ő. Vagy 2 órát beszélgettünk vele – ennek a csevegésnek a sűrítményét próbáljuk az alábbiakban átadni a *Vitae* olvasóinak.

Egy kicsit készültem belőled. Az Interneten olvasható, önvallomásszerű mondataid közül megragadott az, hogy életed „fő célja az élet-hosszig való tanulás népszerűsítése”. A saját életedben is megvalósul, hogy élethosszig tanulsz? Ha igen, most éppen mit?

Most már semmit. A mesterképzést – ami hittanári, nevelőtanári egyetemi diplomát jelent – most fejeztem be itthon, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskolán. Miután ebből a témából ez a legmagasabb képesítés, ami a bolognai képzésben ma szerezhető, úgy gondoltam: az eddig felgyülemlett tudást most már hasznosítani kellene, hogy azzal a kommunikációs képességgel, amit kaptam, szolgálni tudjak.

A hittanári képesítés azt jelenti, hogy a hitet tanítod is, meg értelmezed?

A hittanári egy pedagógiai képesítés, hittan oktatására van jogosítványunk, de mellette minden hozzá kapcsolódó, szerteágazó tudományterületre is, mint amilyen a filozófia, az antropológia, a filozófia tudományterületei. Az utóbbin értjük például az ontológiát, a kozmológiát és az Istennel kapcsolatos tudományterületeket, illetve ezek értelmezéseit. Ez a diploma arra is feljogosít, hogy nevelőtanárként működjem, illetve az oktatásban is részt vegyek, például filozófiát vagy kulturális antropológiát, filozófiai antropológiát taníthatok is.

A lehetőségek tehát nagyon széleskörűek.

De mi az, amit közelebb a közeljövőben meg is akarsz valósítani?

Az életem az oktatásban is több szálon fut. Az első dolog, ami számomra igen fontos, a főis- kolai hallgatók oktatása. Régóta van gyümölcsöző kapcsolatam a nyíregyházi főiskolával, ahol az andragógia (felnőttképzés, felnőttoktatás – *a szerk.*) gyakorlatát és történetét óraadó tanárként oktattam. A másik és a szívemhez nagyon közelálló terület a természetgyógyászat. 1998 óta, amióta a vizsgázatás létezik az ETI-ben, vizsgaelnökként és vizsgabiztosként is részt veszek ebben, 5 tudományterületen. Valamint vállaltam feladatot az oktatásában is. Lényeges számomra, hogy mindezt szintézisbe hozzam az Éden Felnőttképzési Ezoterikus és Természetgyógyászati Központban. A gyógyközpontnak egy ideig a szakmai igazgatója voltam, most a felnőttképzési tanácsadó testület elnökeként, a felnőttképzési akkreditációra és a képzés szakmaiságára felügyelek. Emellett

ugyanott oktatok is: tarot archetípust, szimbológiát, vallásbölcseletet, különös tekintettel a magyarság vallásbölcseletére és mindezek szintézisére. További fontos terület számomra a Bach virágterápia, amit az Édenben oktatok és művelek is, gyógyító tevékenységként és egy kicsit homeopátiával ötvözve, fűszerezve.

„Csupán” ennyi? És a számmisztika?

A számmisztikát nem én oktatom, hanem *Eswigné Varga Zsuzsanna* tanárnő. Művelni művelem ugyan, de inkább csak a gyakorlatban. Viszont mivel a számmisztika is benne van a tarot archetípusában és a szimbólumrendszerében is, nem kihagyható. Amikor az alap archetípusokat nézzük, a számok önmagukért beszélnek egy-egy ember életében. Végül, de egyáltalán nem utolsósorban, az ENERGY szaktanácsadójaként működöm. A kezdetektől fogva, 1994 óta itt vagyok az ENERGY-ben, és szívvel-lélekkel, nagy szeretettel teszem a dolgomat, elsősorban előadásokat tartok.

Mi jelent meg előbb az életedben, az ENERGY vagy a természetgyógyászat?

Először a természetgyógyászat, valamikor 20 éves korom környékén. Nagyon sokat hazajártam – Zalaegerszeg mellől, egy kis faluból, Búcsúszentlászlóról származom –, és ott találkoztam olyan emberekkel, akik a természetben benne élve, nagyon sok mindenre megtanítottak. Fűvel-fával igen egyszerű módon, mégis hatékony módon gyógyítottak. Elsősorban a növények erkölcsiségét tanították meg nekem, hogy mi miért visz minket közel Istenhez. Ebből az egész dologból észrevehető, hogy én életemben központi helyet foglal el maga az Isten helye és központi léte. De azt is szeretném elmondani, hogy ez a felfogásom vallásoktól független. A teológia számomra egyfajta szintézis, amelyben valamennyi vallás benne van. Tehát számomra akár a tibeti, akár a muszlim vallás, akár a kereszténység azonos lelkületet és súlyt képvisel.

Kanyarodjunk vissza egyelőre a gyakorlati életpaszttalathoz. Tehát egész fiatalon megismerkedtél a gyógynövényekkel, és alkalmaztad is őket?

Kezdtém alkalmazni nagyon egyszerű helyzetekben, például egyszerű borogatás formájában akkor, ha valaki sérülést szenvedett. Tehát testi-fizikai szinten. Amikor komolyabb lelki bajokról volt szó, már hozzányúltam, mondjuk, a citromfűhöz is. A későbbiek folyamán



egyre jobban érdekelt ez az egész, és 1994-ben felvételiztem Kaposváron. Ez szabadegyetemi jellegű képzés volt, azzal a céllal, hogy államilag elismertté váljék, nagyon komoly modulokkal, pszichológiával, szociológiával, komoly tanári gárdával. Ott ismerkedtem meg *Molnár László* tanár úrral, akivel azután egy életre szóló barátság kötöttett. Akkor a kaposvári egyetemen tanított, illetve a soproni főiskolán volt pszichológiai tanszékvezető.

Ez után a bioenergetika következett, szintén Kaposvárott. Megismerkedtem ennek a témakörével, bár energoinformatikával autodidakta módon már korábban is foglalkoztam. Egészen fiatal korom óta éreztem magamban egy tudást, egyfajta képességet. Nem merném látásnak vagy auralátásnak nevezni, de volt egy megérző képességem egyes dolgokkal kapcsolatban. Mintha rá gondoltam volna dolgokra, és azok beteljesedtek... Később tudtam meg, hogy ez gyakorlatilag egy olyan képesség lehet számomra, hogy akár előző életeteknek a képei, jelenetei, foszlányai jelenhetnek meg. Ekkor kezdett el komolyan érdekelni, mit jelent az, hogy aura vagy csakrák, és hozzáfogtam a hozzáférhető irodalmak tanulmányozásához. Később egy külföldi tanulmányúton mélyítettem el ezt a tudást.

Tehát akkor a fitoterápia után a második volt az energoinformatika – bár ez a kifejezés számomra furcsán hangzik, mivel az informatika fogalma már foglalt...

Én azért említettem, hogy energoinformatika, mert végeredményben, amikor továbbképeztem magam, akkor már parapszichológusként használtuk ezt a módszert. A Mantra Alternatív Természetudományi Szabadegyetemen szereztem meg a parapszichológus szellemi gyógyító képesítést, és tanítottam is náluk. 2002-ig dolgoztam együtt velük, majd szétváltak útjaink, többek között azért is, mert felkérés alapján

SOKKAL TÖBBRŐL VAN SZÓ, MINT HOGY EGY TERMÉKET ODAADOK VALAKINEK

óraadóként a bolognai egyetemen oktattam. Időnként még most is kijárok Olaszországba, valamint Svédországba is. Aztán egy-két éven belül már dömpingszerűen tanultam meg az akupunktúrás addiktológiát, a reflexológiát és az alternatív fizioterápiát.

Maradt olyan szakág a természetgyógyászatban belül, amit nem tanultál vagy nem használsz?

Használok valamennyi szakágat, de a szakvizsgámat akupresszúrából, kineziológiából és szemtréningből nem tettem le, életmód-tanácsadásból pedig azért nem, mert már megvan a pedagógiai, pszichológiai és szociológiai képesítem egyetemi, főiskolai szinteken. Nem láttam értelmét egy olyan további párhuzamos képzésnek, amit egyszer már megtanultam a graduális képzésben.

Tehát akkor gyakorlatilag a természetgyógyászati képzésnél mindenbe belekóstoltál, kisebb-nagyobb mértékben, vagy valamilyen mélységig, de benne vagy. Alkalmazol is minden ismert módszert?

Hogyne, az akupunktúrát igen jól tudom alkalmazni a mindennapi gyógyító munkában, akár akkor, ha valakinek depressziója van, vagy ki kell egyenlíteni az energiáit, vagy fájdalomcsillapításra. A bioenergetikát, a fényadást is jól tudom alkalmazni.

Biegelbauer Páltól, a fényadás „atyjától” is tanultál?

Pali jó barátom volt, és sokáig párhuzamosan futott az életünk, a legteljesebb szeretetben. Így inkább azt mondanám, hogy nem is tanultunk egymástól, hanem egyszerűen eszmét cserélünk. Leültünk és beszélgettünk dolgokról. A fényadás egyértelműen Biegelbauer Pál nevéhez köthető, az ő érdeme.

Ide kapcsolódik a magyarországi Rózsa-keresztes Rendhez (AMORC) fűződő viszonyom. Elsőként jelentkeztem ebbe a misztikus iskolába, és most már több mint egy évtizede tevékenyen jelen vagyok. Megtanultam a legmagasabb beavatási formát, és jelenleg a rend területi tanács-

nokaként komoly, felelős beosztásban tevékenykedem Magyarországon. Itt a bioenergetikával kapcsolatos minden kérdésemre megkaptam a választ. Megismerkedtem a legmélyebb egyiptomi misztériumokkal és a misztériumi iskolák tanításaival olyan szintig, amíg bemutatta a piramis beavatásokat, ezek formáit, tartalmát. Itt értettem meg azt is, miként kapcsolódik mindez az én teológiai tudásomhoz. Valamint megértettem a jézusi, krisztusi gyógyításnak az alapjait is.

Néhány évvel ezelőtt tehát összeállt a kép, egyfajta egység. Mikor érezted azt, hogy megvan a szintézis?

Valamikor 1998 környékén történt ez, de ettől függetlenül az egyes tudományterületeket tovább műveltem. Elmentem andragógiát tanulni, diplomát szereztem belőle. A filozófia szinte valamennyi ágát megtanultam szaki szinten. Mindezt azért tettem, hogy ha kiállok a jelképes katedrámra, akkor amit mondok, azt a legmagasabb szintről és a legmagasabb szintézistudás alapján mondhattam el.

Tehát 1998-ban vagyunk, akkor már megjelent az életben az ENERGY?

1998-ban már igen. Visszaemlékszem azokra a szép időkre, amikor a nagy üvegekkel és szirupokkal foglalkoztunk. Akkor még a PENTAGRAM® 5 alapkészítménye csak szirupos formában létezett, és jóval kevesebb termék volt. Ugyanakkor lelkes csapat állt össze, és a termékeket mindenkinél alkalmaztam. A kezdetektől fogva, ha összeszámolom, több mint 5 ezer segítségre szoruló ember kapott különféle ENERGY termékeket.

Melyik volt az első termék, amit megismertél?

Az első termék a REGALEN volt, amit magamon teszteltem. Mivel Föld jegyű vagyok, háromszoros Szűz, abszolút intuitív módon választottam, ránéztem a zöld üvegre, és azt mondtam, hogy erre nekem szükségem van. Nagyon is „bejött”, azóta is a REGALEN az al-

kati szerem, mindenféle kisebb-nagyobb problémámon kiválóan segít a mindennapjaimban.

Az ENERGY-nél miként alakult tovább a pályád, pályafutásod?

Először csak felhasználóként, klubtagként voltam jelen, majd miután Marosi Zoltán lett az ENERGY ügyvezető igazgatója, 2000 környékén kaptam komolyabb feladatot. Azt azonban nem tudom megmondani, hogy mikor tartottam meg az első előadásomat, de ez Budapesten történt, a Weiner Leó utcában. Ezt követően rendszeresen kezdtem előadni az ENERGY klubtagoknak. Ahogy telt-múlt az idő és egyre több termék jelent meg, egyre több tapasztalatunk gyűlt össze, már országszerte a klubokban tartottuk az előadásokat.

Hogyan készülsz az előadásaidra?

Soha nem készülsz külön, hanem mindig a hallgatóság függvényében döntök el, hogy miről beszéljünk. Ez nagyon egyszerűen érzékelhető az emberek hangulatából, és én ezt megérezem. Ha úgy tetszik, érzékelem az auráikból.

De valamiféle témád csak megvan előre?

Mindig van egy adott téma, mondjuk: az ENERGY-ről, másképpen. Általában nem a PENTAGRAM®-ról szoktam beszélni, tehát nem a hagyományos kínai rendszerről. Mivel a klubokban ezt megtanítják, illetve az ENERGY kiadványaiban le van írva, inkább mindig a tapasztalatokról beszélek. Ezek az évek folyamán a velem kapcsolatba került, gyógyulni vágyó embereknél bukkantak a felszínre, és nagyon sok esetben, úgy mond, *aha* tapasztalatok is. Például a VITAMARIN-nal történő munka során jöttünk rá, hogy ez a termék bizonyos mértékig és nagyobb dózisban a depressziót is gyógyítja, holott valójában az érrendszer védelmezőjeként és koleszterinszint-csökkentőként ismertük meg. Vagy egy másik példa: végeztünk egy nagyon érdekes kísérletet. Amikor megjelent az ENERGY-ben a CELITIN, egy önkéntes, 20 fős csoportot választottam a hallgatóim közül. Arra kértem ezt a fiúkból és lányokból álló főiskolai hallgatóságot, hogy szeptemberben kezdjék szedni a CELITIN-t, és figyeljék meg, milyen hatással van a memóriájukra és a tanulási képességükre. Az első szemeszter lezárásakor arról számoltak be, hogy sokkal gyorsabban tanultak, jóval hamarabb tudták előidézni az anyagot a memóriájukban, és kevesebb időt kellett tanulással tölteniük. Viccesen úgy fogalmaztak: többet csajozhattunk, többet pasizhattunk, többet diszkózhattunk, mint mások, akik nem szedték a CELITIN-t.

Megint téled idézek, az internetes önvallo-másodból: „A valódi tudás nem könyvekből, hanem tapasztalati úton sajátítható el.” Gondolom, ehhez bizonyos szintig azért kell jutni a könyv olvasásban is, nem?

Valóban. Azt gondolom, hogy hiába van az embernek tudása, hiába olvasott könyveket, hiába szerzett graduális vagy posztgraduális ké-



A SZABAD AKARAT TÖRVÉNYE A LEGFONTOSABB A KOZMIKUS VILÁGBAN

► pesztéseket, mindezek nem sokat érnek, ameddig a mindennapi praxisban nem tudja hasznosítani őket. Ezért az oktatásban is azt vallom: minden hallgatónak úgy kell hazamennie, hogy aznap este a tudását a gyakorlatban is kipróbálja. Az ENERGY-ben pedig, amikor valamelyik termékről vagy termékcsoportról beszélünk, egyértelműen azt kell bemutatni, hogy a gyógyításban, a napi praxisban miként kell alkalmazni. Az ENERGY-vel való munka azonban sokkal többet jelent annál, mint hogy egy terméket odaadok valakinek.

Ez a kipróbálás, amit említettél, hogyan működhet egy olyan elvont területen, mint amilyen a filozófia vagy a teológia?

A XIX. század végén élt egy jeles francia filozófus, *Claude de St. Martin*. Ő azt mondta: „Minden emberre szükség van, olyannyira, hogy azt, amiért született, csakis ő tudja megvalósítani.” Vagy itt van például *Immanuel Kant*, aki azt mondja: „az erkölcsi cselekedet, a jó, önmagában semmiféle különleges erkölcsi szándékosággal nem bír”. Hogyan tudja ezt a tételt a hallgató „hazavinni”? Én ismertetem a tételt, és azt mondom: attól, hogy önök jók, még erkölcsileg semmit nem tettek többet. A jó mellé tegyenek tiszta értéket, és ez a tiszta érték már a cselekedet. Vagyis, ha ezt valaki megtanulja, hazamegy, és aznap este megsimogatja a gyermekét, vagy egy többet jó cselekedetet hajt végre, azzal már az erkölcsiség útjára léphet. Kétségtelen, hogy ez rendkívül nehéz, és kétségtelen az is, hogy bizony a napi életben sokszor magam is elbukom. De legalább tudom: nem az a kérdés, hogy mennyit hibázom, hanem az a kérdés, hogy mennyire veszem észre, és miként tudok újra meg újra felállni.

Sokan kísérleteznek azzal, hogy megpróbálják megváltoztatni azt az embert, akivel együtt élnek. Úgy gondolom, hogy ez nem működik. Mindenki csak saját magát tudja igazából megváltoztatni, és ennek révén tud hatni a másikra.

Ez pontosan így van, hiszen egy felnőtt embernek az érzelmi és gondolati rendszereit külső hatásokkal legfeljebb 20%-ban lehet megváltoztatni. Ezért teljesen irreális dolog bárkinek a megváltoztatására törekedni... Egy számomra nagyon szeretett lény mondta, hogy „a szeretet mindig saját magát váltja meg, és ezáltal a másik embert is, akit szeretünk”. Ez valóban így van. Nem az a cél, hogy bárkit is megváltoztassunk, de a legfontosabb célunk az, hogy önmagunkban az egységet megtaláljuk. Ezen az egységen a teljességet, önmagunk megismerését és megváltoztatását értem. Nem gondolom, hogy a boldogságot keresnünk kellene, de azt gondolom, hogy a mindennapi derűben kell élnünk.

Mivel kezdetjük önmaguk megváltoztatását?

Önmagunk megváltoztatásának előfeltétele az önismeret. Ha most újrakezdeném az életem, akkor mindenféleképpen a saját önbüntető rendszereim felszámolásával indítanék. A világban mi saját magunk vagyunk az okai annak, hogy szenvedünk. *Edward Bach*, a virágterápia atyja azt mondja, hogy „magatoktól szenvedtek”. Ugyanezt mondja *Buddha* is. *Jézus* pedig azt mondja, hogy „a ti mennyei Atyátok nem ítél el titeket, ti ítéltek meg saját magatokat”. A legfontosabb tanítás: „ne ítélj, hogy mások se ítéljenek meg”. De ez mit jelent? Azt, hogy az ítéletet először önmagunkon kell felszámolni, és amikor már önmagunkat nem ítéljük el, akkor a másik ember számunkra ugyanúgy szentté és szakrálisá válik.

Én azt gondolom, és azt mondanám a hallgatóimnak, hogy „munkáljátok ki magatokban a szakrális szubjektumot”. A szakrális szubjektum a szent ember, akit arról lehetett megismerni, hogy csak egyszerűen létezett, és a tekintetéből vagy akár a szavaiból, a megjelenéséből is mindenki tudta, hogy ő a szent ember. De a szentségen nem azt értem, hogy ez az ember büntelen volt, vagy soha nem botlott meg, hanem azt, hogy mindig a jelenben élt. Ma a

hallgatóimnak azt tanítom, hogy *éljete a jelen tudatosságában. Légy jelen a valóságodban!*

A legegyszerűbb példám a fogmosással kapcsolatos. Hogyan lehet a legtudatosabban fogat mosni? Úgy, hogy megszólítom a fogkefét és a fogkrémet, és tudatosan jelen vagyok. Érdekes módon, amikor tudatosan mosom a fogamat, eltűnnek a fogkövek. Amikor évtizedeken keresztül nem tudatosan mostam a fogamat, mindig problémáim voltak. A tudatosság azt jelenti, hogy jelen vagyok, amikor étkezem, az asztal áldásában, és a fehér asztalterítő mellett a gertyafényben, mert az étkezés szent cselekedet. Amikor beszélgetek, például itt és most az élet kérdéseiről, az ENERGY-ről, akkor tudatosan jelen vagyok, mert hiszen komoly dolgokról beszélünk, hogy másokat ezáltal előbbre vigyünk, és utat mutassunk, és nem azon gondolkodom közben, hogy mit fogok enni vacsorára. Tehát mindennek megvan a maga helye és az ideje.

Visszatérve egy kicsit az Energy-hez: amikor jobban megismerted az egész rendszert, mennyire illeszkedett a korábbi ismereteidhez, mennyire volt más, esetleg több?

Mindenféleképpen illeszkedett, legfőképpen azért, mert amikor elkezdtem róla mélyebben gondolkodni és tanulni, akkor rádöbbentem, hogy az ENERGY három szinten használható. Használható egyszerű *fitoterápiás* módon a fizikai testünk megsegítésében, használható továbbá a benne lévő, úgynevezett *homeopátiás kódokkal* az érzelmi világunk, asztrális világunk szempontjából, végül a benne levő bioinformációk a mentális világunkat, vagyis a gondolatainkat segítik. Ez olyannyira igazgá vált a mindennapi terápiás munkámban, hogy egy-két éve már tudatosan szét is választom, hogy kinél milyen problémát kell kezelni.

Az ENERGY sokkal többről szól, mint a termékekről vagy egy fitoterápiás rendszerről, hiszen több tudomány szintézisét együttesen tartalmazza. Ezért a mindennapi tanácsadói munkában egyre fontosabbá válik a gyógyítandó másik ember megkérdezése, a vele való kommunikáció és a mögöttes tartalmak megértése. Vagyis annak megértése, hogy miért is vált valaki betegg, honnan hová jutott el, és ennek mik az okai. Természetesen bevonjuk a munkába magát a terméket is, de nemcsak olyan szinten, hogy a megfelelő készítményt adjuk oda, hanem figyelemmel kísérjük az illető fejlődését. Ehhez viszont már nem elégséges a természetgyógyászati szint. Úgy gondolom, hogy a jövő útja az ENERGY-ben egy olyan felső szintű képzési és szaktanácsadói rendszer kiépítése, amely profiká teszi a mindennapi gyógyító tevékenységben részt vállaló tanácsadókat.

Ha valaki valamilyen konkrét problémával fordul hozzád, van valamilyen kialakult módszered, hogy a három közül melyik színttel kezdesz?

Ez attól függ, hogy az illető személyiség milyen



MINDENKI A LEGTUDATOSABB MÓDON TEREMTSE MEG AZ ITT ÉS MOST HATALMÁT

fejlettségi szinten van. De rendkívül fontosnak tartom – kivétel nélkül, mindenkinél –, hogy iskolai végzettségre, fajra, nemre való tekintet nélkül, szeretettel szólítsam meg, és megértsem. Tehát a megértés sokkal többet jelent, mint az, hogy milyen szert, milyen kombinációt adok neki.

Az csak az utolsó lépés, hogy adsz valamilyen szert?

Így van. Én azt gondolom, ha ő el tudta mondani a problémáját, és én eléggé fogékony voltam, hogy meg is értsem, utána következhet a terápiás munka. A terápiás munka pedig mindig csak egy útra való terelés. Én minden beteg embernek elmondom, hogy én még soha senkit meg nem gyógyítottam, de mutattam lehetőségeket és utakat. Hozzáteszem: a döntő lépéseket azonban önnek kell megtennie, hogy akar-e gyógyulni, vagy nem. Hiszen mindez öntől függ. Hiszem és vallom, hogy a legfontosabb törvény, amely a kozmikus világban érvényesül, a szabad akarat törvénye.

Igen, de ez borzasztó nehéz, ha egy hozzárendkívül közel álló emberről, olyasvalakiról van szó, aki maga is tudja, hogy rossz irányba megy, de helyette nem tehet meg semmit.

Édesapámat nem tudtam meggyógyítani. Nem tudtam megakadályozni, hogy a kór elvigye. Pedig minden a rendelkezésemre állt, csak épp ő nem. Tudomásul kellett vennem. Ez nem azt jelenti, hogy az emberben nincs fájdalom, nem azt, hogy nem sirattam meg – mint ahogy Jézus megsiratta Lázárt a halálakor –, de tiszteletben tartottam a döntését, mert a szeretet mindig tiszteletben tart.

Életednek még egy nagyobb területre eveznék be. Úgy fogalmaztál a neten, hogy „az ezotéria szerelme” vagy. Mit jelent ez?

Hallgatóimnak szoktam viccesen mondani, hogy szerelmes vagyok *Ezo Teribe*, mert hogy ez egyfajta becézés. Ezotérián én egy olyanfajta hitrendszer értek, amelybe beleférnek a vallások, belefér az angyali és a szellemi világ, de ugyanakkor nem voksolok egyik mellett sem. Tehát nyitott vagyok minden rendszerre, minden tudásra, de kivétel nélkül mindig megnézem a hitelességét, az alapját. Ez a szerelmesség azt jelenti, hogy folyamatosan bővíttem a tudásomat, és halandó vagyok akár egy mondatért is elmenni egy tanfolyamra, mert lehet, hogy ott csak egyetlen mondatot tanulok, de az egy életre szólhat.

Nagyon ritka mostanában, hogy legyen legalább egy ilyen mondat.

Sajnos ez egyre ritkábban adatik meg. A mai ezotériában ugyanis nagyon sok a sarlátosság és a tévhitek tanítása. Ma a tömegek gyorsan és céltudatosan szeretnének tudáshoz jutni, és ez felkészületlenül éri az embereket. Lehet, hogy a lélek már kész lenne, de a test gyenge. Ezért sokan idő előtt lesznek betegek túl korai *reiki beavatástól*, vagy más olyan tudástól, amely bizonyos csatornákat nyit meg a számukra.

Egyre több ember kerül az idő előtti és hajsztolt tudása miatt spirituális válságba. Ezotériával 20 éves korom óta foglalkozom rendszeresen, mind a képzettséget tekintve, mind belső úton, a misztika révén. Ma 49 éves vagyok, több évtizedes tudással a hátam mögött, mégis azt merem állítani és őszinte, tiszta szívvel mondom, hogy a kapu előtt álló neofita vagyok, aki alázatos szívvel kér bebocsátást a tudáshoz. És azt gondolom, hogy ez így van rendjén.

Az ezotéria persze sokak szemében eleve gyanús dolog, és amennyire én tudom, az egyház is gyanakodva szemléli. Te jártasságot szerztél és jelen vagy mindkét oldalon. Hogy is van ez?

Kérdezték már tőlem, hogy vajon hittanárként miként lehet egyszerre az ezoterikus gondolkodásban is élni. A válaszom roppant egyszerű: a vallások és ezen belül az egyházak rengeteg ezoterikus dolgot művelnek. Csak egy egyszerű példát szeretnék mondani. Például a római katolikus egyházban, amelynek én is a hittanára vagyok, a szent misében ceremoniális rítust végzünk. A bor és a kenyér átváltoztatása a papi hatalom által, megjelenítve *Krisztus* testét és véré, ceremoniális rítus. Ha most azt mondom, hogy ezt az archaikus tudásból emelték át magába a vallásba, akkor nem járok messze a valóságtól. Számtalan más ilyen dolog van: a rítusok, a 6 napos teremtés történetének a megfogalmazása, a szakrális helyek például, hogy hol építenek katedrálisokat, vagy hol vannak a szent helyek. Például Rómában, a Szent Péter Bazilikában 12 Szent György-vonal és 24 Szent Ley-vonal kereszteződésében van a főoltár, és ez mérhető, akár pálcával is. Szándékosan úgy építették meg, hogy a világból jövő szakrális rendszerek ott csúcsosodjanak ki, a papi beavatás szentsége okán.

De mit is tesz a püspök a papi szentelés során? Ráhelyezi a kezét a jelöltre, „felavatlak/beavatlak az Isten által kapott hatalmammal fogva”, mondja, és ezáltal „felemellek téged a papi rendbe”. És annak idején *Ekhnaton* fáraó mit tett? Bea-vatta a főpapot, és ezáltal létrehozta a testvériséget. Nincs semmi különbség. Ezért azt mondom, hogy az egyházak több rétegben közvetítika tudást. Kétségtelenül van egy ezoterikus rész, ami a hívőké, és van egy ezoterikus rész, ami a teológusoké. Meggyőződésem, hogy kivétel nélkül minden vallás misztikájában, a szent kabbalában vagy akár a keresztény misztikában is ott van a legmélyebb tudás, ami viszont nagyon keveseknek adatik meg, és még sokszor a papság bizonyos részének sincs a birtokában.

Hogyan lehet tudatos a 21. század embere, a rá zúduló információáradatból hogyan választhatja ki azt, ami valóban fontos?

Úgy látom, hogy az ember újra egy katalizma előtt áll. Ha nem leszünk eléggé tudatosak, az emberiség gyorsan el fogja pusztítani önmagát. Ennek megakadályozására, az emberek

felébresztéséért mindent meg kell tennünk. A legfontosabb pedagógiai szó az, hogy mindenki teremtse meg az *itt és most* hatalmát, mégpedig a lehető legtudatosabb módon. Tehát tudatára kell ébreszteni a mai embert. Ahogyan Biegelbauer Pál mondta, „ébredj végre tudatodra, légy már itt, tudd, hogy ki vagy, és hogy mi az életed célja”. Mi az élet célja? Én azt mondom, hogy az *élet célja az ember számára ma egyetlen dolog: a szeretet megtanulása és ennek a továbbadása.*



Ez zárszónak gyönyörű lenne, de készültem még egy utolsó kérdéssel. Annyi komoly dologról esett szó, jó lenne egy kicsit oldani ezt az emelkedett stílt és tartalmat. Mi a helyzet a szívedhez oly közel álló Zizikével? Igaz, hogy ő is tanít téged, nem csak te tanítod őt?

Zizi nevű járó papagájom 9 éve van a birtokomban. Több mint 2 ezer szót beszél már, körmondatokat és sokszor önmaga által kreált mondatokat is hallunk tőle. Sok mindent megtanított nekem: amikor csak problémám van, vagy éppen rossz a kedvem, az én madaram abban a pillanatban reflektál.

Kétségtelen, hogy a legnagyobb dolog, amire a madaram megtanított, a természettel való együttélés. Ő hajnali 3 órakor már fent van, amint a Nap felkel – soha nincs letakarva. Pontosan tudja, hogy mikor kell aludni menni, pontosan tudja, mennyit kell ennie, és ezt a lehető legeredményesebb módon teszi. Tehát Zizi a természettel való együttélés tanítását közvetítette számomra.

Sok mindenről beszélgettünk, Nem maradt ki semmi, amit fontosnak tartasz?

Azt hiszem, a teljes életfeladatomat elmondtam. Gyermekünk nincs, feleségemnek olyan betegsége van, ami ezt nem tette lehetővé. Zizike a család tagja, de nem helyettesít senki mást. A feleségem mint óvodapedagógus kiváloán orvosolja a gyermek hiányát a napi óvodai munkájában. Ezt 200%-osan, jó szívvel végzi. Én megtanultam az életemben azt, hogy ez a jelenlegi sorsom és élethelyzetem, ebből következően viszont számtalan másra jut időm, hogy a szeretet által más szinteken szolgáljak. Ez számomra nem jelent törést vagy semmilyen különleges problémát, tudomásul vettem. Jelenlegi inkarnációmban ez a feladatom.

Kürti Gábor

BABÁZÁS AZ ENERGYVEL

Már régen terhes voltam, amikor még mindig nem hittem a homeopátiás szerekben. Ám mivel a hagyományos, megszokott orvoslás készítményei állapotos napjaimban nem voltak elérhetőek, egyre nyitottabbá váltam más megoldások iránt. A nyolcadik hónapban hajlottam rá, hogy kipróbáljam a Pulsatillát és társait, amelyeket a szülésznőm ajánlott. Végérvényesen viszont csak azóta tettem le a voksom a „hasonlót a hasonlóval” elv mellett, amióta megvan a kislányom. Ha bármilyen egészségügyi problémánk van, az első gondolatom most már a homeopátia és az alternatív gyógy módok, nem pedig a gyógyszeres orvoslás.

Lizi életének első évében számos bajára, bajunkra jelentett megoldást az ENERGY valamelyik terméke. Ezért arra gondoltam, megosztom másokkal is a tapasztalatainkat, hátha a többi anyuka is szívesebben válogat közülük, mint a patikából.

SZOPTATÁS, HAJHULLÁS: GYNEX

Az ENERGY klubmagazinjának egyik korábbi számában (*Vitae*, 2009. május) már beszámoltam róla: volt egy időszak az életünkben, amikor felmerült, hogy kevés az anyatej. A GYNEX néhány hét alatt megoldotta a problémát. Aggodalmaim elmúltak, Lizus nagyon szépen kezdett gyarapodni, és kiegyensúlyozottabb, boldogabb baba lett. Nos, ez a sikertörténet a mai napig tart. Van, akinek ez természetes, én a legszebb álmaimban sem mertem volna remélni. Már egyéves múlt, és még mindig szopizik. Kap persze mást is, de amikor csak szüksége van rá, van tejszín, és ez rendkívül boldoggá tesz mindkettőnk, illetve az egész családot.

Minden szoptatós kismamánál jelentkezik előbb-utóbb a hajhullás, ami a hormonváltozások következménye. Persze nem tűnik nagy ügynek, de bizony nagyon elkésérítő, amikor a terhesség alatt elképesztően dússá vált hajunk gyakorlatilag csomókban kihullik. Mindig mindenhol haj van, ezért csak összefogva lehet hordani a frizurát, és ez nem sokat segít a kismama amúgy sem fényes önértékelésén. Bár a szopizás miatt szedtem a GYNEX-et, véleményem szerint az hozta helyre a hajhullást is. Nálam a harmadik hónapban került mindez napirendre, csakúgy, mint a pattanásos arcbőr – mindkettő megszűnt a GYNEX-kúra során. Az már csak hab a tortán, hogy sok aggodalmamtól sikerült megszabadulnom. Egyébként is alaptermészetem a folyamatos mérlegelés, vívódás, ebben az érzékeny időszakban pedig ezek a tulajdonságaim még



inkább előtérbe kerültek. A GYNEX-szel aztán kiegyensúlyozottabban, nyugodtabban tudtam megélni a korai hónapokat.

VITAMINOK, ENERGIAHIÁNY: FYTOMINERAL, BIOMULTI

Azt hiszem, nem kell részleteznem, mennyi vitaminra és energiára van szüksége egy kisgyerekes anyukának, főként a szoptatás időszakában. Sokan ajánlják, hogy folytassa az ember a magzatvédő vitamin szedését, illetve szedjen vasat. Mivel szülés után alaposan lefogytam, sápadt voltam, mindenki unszolt, mondván: ez az egyetlen megoldás. Egy héting be is vettem őket ismét lelkiismeretesen, de aztán kénytelen voltam abbahagyni. Amit ugyanis sokan elfelejtettek: a vaskészítmények szorulást okozhatnak. Szülés után pedig nemcsak vashiány lép fel, hanem bizony igen gyakori az aranyér is. A FYTOMINERAL-ra váltottam ekkor, amelytől természetesen nem adódtak ilyen problémáim, mégis több lett az energiám, tehát a szükséges vitaminok bekerültek a szervezetembe. A GYNEX mellett is meghagytam a FYTOMINERAL-t.



A tavaszi fáradtság időszakát aztán a BIOMULTIVITAMIN-nal vészeltük át. Jó eredménnyel, hiszen Lizink még mindig sokat szopizik. Inkább csak műkedvelésből eszegeti a pépes és darabos babakajákat. Csupán azért nem aggódom emiatt, mert szemre is látszik: teljesen egészséges, szépen gyarapodó kislány, csajos kis párnácskákkal, combival, pofival. Tehát rendben lehet az anyatej mind vitamin, mind tápanyagok tekintetében.

ARANYÉR, PELENKAKIÜTÉS: RUTICELIT

Ha jól tudom, gátvédelem ide, intim torna oda, bizony a kismamák nagy része találkozik aranyérproblémával szülés után. Én úgy tapasztaltam, ez az egész terhesség-szülés történet legkellemetlenebb része. A gyógyszerárban kapható krémek és zselék, a gyógyszerekről nem is szólva, szoptatás alatt ugyebár nem használhatók. Egyet találtam csak, amelyik igen. Ezt sem lehet azonban tartósan alkalmazni. Az aranyérnek pedig már csak az a „szokása”, hogy éppen azoktól a dolgoktól nemigen akaródzik



elmúlni, amiket a gyermekágyas időszakban az anyukák sokat csinálnak: hasfájós kisbaba ringatása, emelgetése, vastartalmú tabletták szedése, rendszertelen étkezés (sok ajándék csoki, vigasztalás, szénhidrátok, kevés rost), babakocsi-tologatás hegynek fel és le (mert legálább egyszer aludjon napközben nagyot a baba), sok ülés szoptatás közben. (Persze fekve is lehet szoptatni, főleg ha valakinek nem 40-50 percig eszik a picikéje, mert akkor a kedves anyuka is elalszik esetleg mellette, és megette a fene a kiságyba szoktatást, házimunkát, miegymást.) A hosszan meglévő, időnként nagyon fájdalmas és pocsék közérzetet okozó tünetek nyilván nem tűntek el varázsütésre, amikor az egyetlen, szoptatás alatt megengedett gyógyszerári készítmény mellett a RUTICELIT-et is bevettem. Viszont azonnal sokat javult a helyzet, így amikor a másik szert már nem lehetett használni, akkor maradtam az ENERGY-krémmel. Két-három héting tartott ugyan a teljes gyógyulás, de a tünetek fokozatosan elmúltak.

Kíméletes, azonnali nyugtató hatást nyújtó krémre a kisbabáknak is gyakran lehet szükségünk. Lizusnak leginkább a popsiját kentem vele, amikor egyszer-egyszer pelenkakiütés jelent meg. A legjobb ilyesmire nyilván a szabad levegő, de télen erre nem sok esély van egy csöppeségnél. A RUTICELIT viszont remekül megnyugtatta a piros kis bőrt.

BUKÁS, KOSZMÓ, EKCÉMA, ÖVSÖMÖR: PROTEKTIN

A PROTEKTIN-t egyszer ajándékba kapta Lizus a barátnőmtől, mert egy időben nagyon sokat bukkott. Vagyis az elfogyasztott anyatej tetemes része vagy szopizás után, vagy egy-két óra elteltével visszajött. Mint sok gyerekbajról, erről sem igazán tudják, mi az oka, és a babák

LIZI BŐRE HAMAR HELYREJÖTT

egyszer csak kinövik. Mi már ebben a stádiumban, vagyis a jelenség vége felé jutottunk hozzá a PROTEKTIN-hez. Nem tudom egyértelműen, hogy a krémtől történt-e javulás, vagy netán éppen megérett már a gyomra, nyelőcsőve a mi kislányunknak a táplálék feldolgozásához. Úgy gondolom, mindenkinek megéri kipróbálni, aki ezzel a gonddal küszködik. A nyelőcső és a gyomor feletti bőrfelületre, illetve az arcon a gyomor reflexzónájának megfelelő területre érdemes kenni.

Nemcsak az emésztőrendszer gondjaira hat azonban jótékonyan ez a krém. Mi akkor is használtuk, amikor Lizinek kozmós lett a fejbőre. Biztosan több anyuka elköveti azt a hibát, amit én, hogy a kicsi, hajjal még alig dicsekedő babájának nem mossa mindennap a fejét. Főleg ha éppen őszi vagy téli van, és a csöppesség amúgy is utálja a fürdést, különösen pedig utána a törülközést. Babaolajat, ugyebár, nem szívesen ken rá az ember, így bevetettük a PROTEKTIN-t. Aztán következett a fürdés, fejmosás, és fésűvel szépen le lehetett kapargatni az alvó babácska fejéről a kis szennyeződések. Azóta persze már jobban figyelek erre, így a kezelést szerencsére nem kellett megismételni.

A szülés-szoptatás időszakában, ha valakinek olyan érzékeny a bőre, mint nekem, valószínűleg szintén meglepő újdonságokkal kell szembenéznie. Gondolom, a vitaminhiány, a sok hormonváltozás és nem utolsósorban a rengeteg kézmosás, fertőtlenítés hatására a bőromon addig soha nem látott elváltozások jelentek meg. A könyökhajlatomban és mindkét gyűrűsujjamon, először csak a gyűrűk közelében, majd távolabb is, ekcémás, egyre terjedő foltok alakultak ki. PROTEKTIN-nel kentem mind-egyiket, és itt sem egyik pillanatról a másikra, de szépen eltűntek a foltok.

Aztán nemrég két helyen ismét előjöttek, de ezzel egy időben a hasam felett is furcsa foltok képződtek. Először úgy nézett ki, mint négy, erősen duzzadt csipés, aztán hamar kiderült, ez nem lehet csipés. Hólyagos lett, bevarasodott, és az egész fájó, vörös duzzanat terjedni is kezdett. Mivel először ekcémás foltnak véltem, PROTEKTIN-nel kezdtem kenni. Mikor eldurvult a helyzet, akkor sem tudtam jobbat, hiszen 2 hét is eltelt, mire időpontot tudtam szerezni egy bőrgyógyászhoz, ami manapság nem kis mutat-

vány. Mire eljött a vizsgálat ideje, a fél tenyérynél terület már gyógyulni kezdett. A bőrgyógyász viszont rögtön felismerte: ez bizony övsömör volt, de már nincs semmi teendő, mert gyógyultnak lehet tekinteni. Úgy gondolom, ez nem rossz eredmény. Ha jól tudom, az övsömör nagyon kellemetlenné válhat, és nemhogy 2 hét, de 2 hónap sem sok (gyógyszeres kezelés mellett) a tünetmentesség eléréséig. Mindebből bárki megértheti, ha azt mondom: a PROTEKTIN nálunk nélkülözhetetlen kincs lett.

ÉRZÉKENY BŐR, BABAMASSZÁZS: CARALOTION

A mi kis Lizinknek bizony éppen olyan fehér, érzékeny bőre van, mint nekem és a férjemnek. Elhatároztuk tehát: mindent megteszünk, hogy ne alakuljon ki allergiája, ekcémája – és egyáltalán, minél tovább, minél szebb bőre legyen. Ha valaki járt már bababoltban, tudhatja, milyen tömerek árut szeretnének eladni a csecsemő-testápoláshoz a jó szándékú, tudatlan szülőknek. Mi aztán úgy döntöttünk, hogy köszönjük, nem kérjük.

Mint már említettem, nem szívesen használunk babaolajat. Az első fél évben a fürdetőkrém is inkább elhagytuk, tiszta vízben mosdattunk. Mivel azonban nálunk rettenően kemény a víz, nem szeretnénk volna, ha Lizus bőre kiszárad, mert a száraz bőr minden betegségre fogékony. A babamasszázs viszont kezdettől fontosnak tartottuk, és a pocokfájós időszakban nagyon sokat segített nekünk. Így azt találtam ki, hogy mi keverünk 100%-os olajokból olyan masszázsolajat, ami igazán jó lesz a bőrének. Ha valaki próbálta már, akkor tudja, hogy ez több ponton is nehézséget jelent. Először is nem egyszerű dolog beszerezni a hozzávalókat, ha valóban jó minőséget szeretnénk. Másodszor: nem éppen olcsó mulatság. Harmadszor: a hozzávalókat még össze is kell keverni, esetleg kifőzni, tárolni. Tehát abban a helyzetben, amikor épp nem volt időm mindennek a kivitelezésére, és nem is szerettem volna a saját gyerekeken kísérletezni mindenféle parafinos babamasszázsolaj-csodával – nos, akkor rátaláltam a CARALOTION-re. Először mindig nagyon sok fogyott belőle, és furcsa volt, hogy nem zsíros. De Lizi bőre hamar feltöltődött, helyrejött, és mi is megszoktuk, hogy testápolóval masszírozunk. Pici gyerekeknél nagy előny, hogy gyorsan beszívódik. Így még a nyári időszakban is el tudják viselni a krémezést, amikor amúgy is hozzáizzadnak a pelenkázóhoz, hát még ha zsíros bevonatokkal látnánk el őket! Olyan gyorsan eltűnik, hogy a fürdésnél sem mossa le az ember, amit előzőleg felvitt a bőrre. És végül, mivel könnyen kenhető: hatékonyan lehet vele dolgozni még most is,

amikor már masszírozásról szó sincs, mert az egyéves babának nincs ideje kivárni az ilyesmit, hipp-hopp elmászik.

Azt hiszem, amíg csak engedi a mi Pöttöm Pannánk, a CARALOTION-nal fogunk vigyázni bőre meglepő szépségére és épségére.

FOGZÁS, SAJGÓ ÍNY: BALSAMIO

Amint egy csöppsegnél a fogzás igazán beindul, a szülők mindent elkövetnek, hogy valamiképpen enyhítsék a fájdalmat. A gyógyszerárban kapható zselék jelentik az egyetlen lehetőséget, ha a picit nem szeretnénk folyamatosan gyógyszerezni.

Am ezek is csak néhány perces enyhülést hoznak – nálunk legalábbis így van. Ha kipróbálja az ember magán, megtapasztalja: alig érezni valamit, a baba ínyét is csak nagyon kicsit zsibbaszhatja el. Ráadásul azt a fajta zselét, amit mi választottunk, szinte lehetetlen eltüntetni a ruhákból, márpedig mindig rendesen összekentük őket. A legnagyobb baj viszont az, hogy naponta mindössze kétszer-háromszor lehet használni, ezt muszáj megtartani az alvás körüli időkre. A BALSAMIO fogkrémet viszont bátran kengethettük arra a sajgó ínyre, nincs benne semmi káros, só! Hűsíteni ugyanúgy hűsít, ezt is kipróbáltam. A ruhákból is könnyű kimosni.

Nem utolsósorban azért is szeretjük, mert legalább nem kell aggódnunk a fogápolás miatt. Mindenhol azt lehet ugyanis olvasni, hogy a kis fogakat, amint kibújtak, tisztítani kell. Ha valaki találkozott mostanában fél-egyéves csecsemővel, az tudja, hogy ez nem is egyszerű feladat. A BALSAMIO-t, mivel semmilyen veszélyes anyag nincs benne, amit túl lehetne adagolni, nyugodtan rákenhetjük a fogzó baba rágókájára (innen is könnyebb lemosni néhány óra elteltével, mint a zseléket). Én sokszor csak az ujjamra kenem, és



EGY HÉT UTÁN ELMÚLTAK A FÁJDALMAIM

▶ onnan viszem fel a kritikus területekre – persze csak akkor, ha Lizus hagyja, hogy belenyúljak a szájába. De ez már egy másik probléma.

HASFÁJÁS, VÍRUS, NÁTHA, TOROKFÁJÁS: VIRONAL

Ezek a cseppek nagyon sokszor tettek már nekünk jó szolgálatot. Akkor próbáltuk ki, amikor Lizi 2 hónapon át hasfájós volt.

Természetesen, ahogy az már lenni szokott, nekünk semmi nem vált be, ami másoknak esetleg igen. Néhány hét után úgy döntöttünk, akkor inkább nem is szedünk semmit, nem kísérletezünk feleslegesen a gyereken. Maradt a babamasszázs, és jött hozzá a VIRONAL. Addigra természetesen már leszáradt a köldökcsomk, és minden hajnalban, 5 és 7 óra között, amikor a vastagbél a leginkább dolgozik, cseppentettem egyet belőle Lizi köldökébe. Ettől aztán jobb lett a helyzet, ha meg nem is oldódott rögtön. Mindennap tudtunk produkálni kakis pelust, és nyugodtabban lettek a napjaink. Úgy gondolom, e nélkül talán még nehezebb lett volna, esetleg nem szűnt volna meg a pocakfájás 10 hetes korban, hanem 3-4 hónapig is eltartott volna.

A VIRONAL-t persze azóta is megtartottuk. Leginkább akkor kerül elő, ha úgy érzem, megfáztam, vagy a sok látogató, rokon, akárki, rám ragasztott valami kellemes vírust. Nálam a nátha mindig úgy kezdődik, hogy egy-két napig fáj a torkom, majd legalább 2 hétig taknyos vagyok. Gyógyszer vagy gyógyhatású készítmények nélkül máskor nem sok esélyem van rá, hogy kikeveredjem belőle. Ilyenkor nemcsak az a kellemetlen, hogy fáradtabb, nyűgösebb leszek, hanem attól is félek, nehogy elkapja Lizus. Nem tartom ugyanis jó megoldásnak, hogy a beteg anyuka csak orr-szájmaszkban hajoljon közel a gyerekéhez, szoptatás helyett pedig inkább cumisüveget használjon. Nekünk ezt nem sikerült megvalósítani, különben is az én kislányom csak játszik a cumisüveggel, nem

érti, mi az. A VIRONAL-lal viszont ebből soha semmi gond nem adódott.

Ahányszor csak fájni kezd a torkom, beveszek 2 óránként 5 csepp VIRONAL-t. (Nem vagyok rendes beteg, sokszor elfelejtem, de ugyeszem tartani magam a 2 órához.) Legfeljebb 2-3 nap múlva mindig elmúlik a torokfájás, és el sem jutok a takonykórig, ami nem kis dolog.

HÁTFÁJÁS, ÍZÜLETI PANASZOK: SKELETIN

Esett már szó az anyuka-lét szinte minden aspektusáról, csak egyről nem, pedig azt hiszem, ez is elég gyakori lehet a legtöbb kismamánál: mégpedig a hátfájás és az ízületi fájdalmak.

Én már a terhesség előtt is, jó régóta hátfájós voltam. A jóga ezen rengeteget javított, és szerencsére a várandós hónapokban szinte egyáltalán nem szenvedtem tőle. Mert a jógát mindvégig nem hagytam abba, és nagy túlsúlyom sem lett. Sajnos ez azóta nem mondható el... Jógázni csak elvétve van időm és energiám. Arról nem is beszélve, hogy ahhoz nagy nyugalom kellene legalább 2 órán keresztül, mondjuk, minden másnap. Egy pici baba mellett ez nem feltétlenül adott, főleg ha valakinek olyan rosszul alvó csemetéje van, mint nekem. Ráadásul a kezdetben alig több mint 3 kilós kisangyal hamarosan 5-6, majd 9 kilósra gyarapodott. Ennek örülünk csak igazán! Hiszen e körül forog minden, erről kérdezget a doktornő, védőnő, család, barátok. Igen ám, csak hogy azt a súlyt valakinek emelgetnie is kell, és akármilyen segítőkész is az én drága férjem, érthető módon bizony a legtöbb nekem jutott a súlyemelésből.

Először a hasfájós időszakban volt sokat kézben Lizus, aztán jött a fél éves kora körüli időszak, amikor a rossz alvási szokásait igyekeztem helyrehozni. Biztosan sokan hallottak már a *Suttogó*-féle „felvesz-letesz” módszerről, amelynek az a lényege, hogy nem hagyjuk sírni a babánkat, hanem megtanítjuk egyedül el- és visszaaludni. Hosszú hetekig – ha kell, akár egy-másfél órán keresztül – felvesszük a kiságyából, ha sír, megnyugtatjuk, majd visszateszük. Ha megint sír, felvesszük. Nálunk ez jó egy hónapig tartott, kisebb-nagyobb eredménnyel. Ez és még jó néhány egyéb „anyához bújós” rutin kialakulása oda vezetett, hogy nemcsak a hátam fáj, hanem egyre inkább a térdem és a csuklóm is. Leginkább a bal csuklómát vette a igénybe a „kiképzés”. Az erős, szűrő érzés állandósult az ízületeimben, és időnként teljesen váratlanul, élesen belenyilalt a fájdalom. Szenvettem tőle rendszeren, de még nagyobb baj volt, hogy attól tartottam: egyszer egy ilyen alkalommal elejthetem a mi kis tündérkénket.

Ekkor adta oda a barátnőm a SKELETIN-t. Azt javasolta, naponta 2x1 szemet szedjek egy hétig, majd áttérhetek a napi 1 szemes dózisra. Mondanom sem kell, hogy a barna bogyók már az első hét után csodát tettek. Elmúlt a fájdalom, és azóta sokkal felszabadultabban sürgölődöm a most már több mint 10 kilós babánk

körül, pedig csak egy dobozt fogyasztottam el. Gondolom, az sem mindegy, hogy ez a 6-8 hónap közötti időszak igencsak fontos a kalciumbevitel szempontjából – babának és mamának egyaránt. Nálunk 7 hónaposan bújtak ki az első fogacskák, és attól kezdve turbó sebességre kapcsolt a baba csontfejlődése, ahogy én látom. Lizinkó legalábbis rengeteget erősödött. Ülni, állni, kúszni és mászni tanulnak ugyanis ekkor a csöppségek – lehetőleg mindent egyszerre. Így ha a kis tesónál nem is lesznek ízületi és hátproblémáim, a SKELETIN-t biztosan akkor is használni fogom.

A LEGJOBB DOLOG, AMI TÖRTÉNHEK: FÜRDÉS BALNEOL-LAL

A SKELETIN mellett a legjobb dolog a BALNEOL, ami történhet egy hátfájós, állandóan szurkáló ízületekkel megáldott anyukával. Ezt is ajándékba kaptam, méghozzá karácsonyra. Egyszer használtam, majd félretettem, mert gyánítottam, hogy nagyon erőteljes méregtelenítő folyamatokat indított be nálam. A sok stresszel járó karácsonyi készülődés no meg a sok-sok finomság valószínűleg alaposan feltöltötte méreganyagokkal a szervezetemet. Ahogy elmúltak az ünnepek, gondoltam, elkényeztetem magam egy fürdővel. Ez volt délelőtt, majd estére olyan rosszul lettem, hogy szó szerint alig tudtam felkelni az ágyból. Fájt a hátam, a gyomrom, mindenem. Betegség azonban nem követte ezt az állapotot, ezért írtam a BALNEOL számlájára.

Nem mertem megkockáztatni többször, hogy megtudjam, igazam volt-e. Aztán amikor eljött az ízületi-hátfájós, sanyarú időszak, mégis ismét elővettem. Ezúttal semmilyen komoly reverz tünet nem jelentkezett, így a SKELETIN mellett hetente kétszer használtam – és élek vele azóta is, ha csak sikerül időt szakítanom egy kellemes, illatos fürdőre. Mennyei kényeztetés ez, ami bizony minden kismamának jár!

Természetesen magamtól nem jöttem volna rá erre a sokféle alkalmazási lehetőségre. Nagy Renáta, a barátnőm és egyben ENERGY-tanácsadóm az, akitől a rengeteg jó tanácsot kapjuk. Köszönjük szépen, Reni!

Dufka Hajni

Pécel

(Interjúnk Nagy Renátával a 22-23. oldalon.)



ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Előadás témája, előadó	Kapcsolat
Budapest	1149 Budapest, Róna u. 47/A.		A programokról érdeklődjön Marosi László klubvezetőnél. December 23. és január 4. között a klub zárva.	061/354 0910 061/354 0911 E-mail: hungary.energy@energy.sk www.energyklub.hu
Budapest	Rákóczi Center Üzletház, 1074 Bp., Rákóczi út 54. II. em. 217.	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Előadók: Várkonyi Edit kineziológus, természetgyógyász és Varga Judit kineziológus, természetgyógyász	0620/261 2243 ozisz.bt@citromail.hu
Szeged	Villornet Hargitai u. 40.	minden hónap második szerdája, 18 óra	Előadás és szaktanácsadás, tartja: Dr. Szabó Ida csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, természetgyógyász.	0662/480 260
Szeged	Nemes Takács u. 1. (Petőfi S. sgt és Nemes Takács utca sarok)	minden hónap páros szerdája, 17 óra	Előadó: Mészáros Márta természetgyógyász, reflexológus, gyógyszer-tári analitikus, szakasszisztens	0662/322 316 0630/289-3208
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza (Egyetem sugárút)	december 11., péntek 18 óra	Energy klubelőadás. Az ünnepek alatt is táplálkozunk egészségesen! Típek, receptek, ötletek a karácsonyi és a szilveszteri asztalhoz. Előadó: Schneider Imréné dietetikus, természetgyógyász	0630/458 1757 E-mail: info@imolaenergy.hu
		január 8., péntek, 18 óra	Energy klubelőadás. Újévi fogadalmak: Egészséges(ebb) életmód az egész családnak az Energy-vel! Fogókúra a zöld élelmiszerekkel! Előadó: Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, fitoterapeuta.	
		január 22., péntek, 18 óra	Energy klubelőadás. Egy „babacsináló” természetgyógyász tapasztalatai. Szelíd és hatékony segítség a gyermekáldásra váró pároknak. Előadó: Nagy Margó természetgyógyász, reflexológus, fitoterapeuta.	
		December 1–23. között bővített nyitva tartással várjuk Önöket: hétfőn és kedden 9-18, szerdán és csütörtökön 9-12, pénteken 12-18, szombaton 9-12 óra között tartunk nyitva. Ünnepek közötti nyitva tartás: dec.28., 29., 30. Az új évben az első nyitva tartási nap: január 5-én, kedden 9 órától. További info Kovácsné Ambrus Imola , klubvezető, természetgyógyász, telefon: 0630/458-1757.		
Nyíregyháza	Május 1. tér	minden 2. hét kedden 17.30 – 19.30 között	Klubnap és konzultáció. Érdeklődjön Fitos Sándor klubvezetőnél	0620/427 5869
Győr	Szent István út 12/3. fsz. 4.	minden hónap első kedd, 18 óra	Terméktapasztalatok, információk cseréje. Előadó: Kocsis Ilona klubvezető	0696/335 650 0620/395 2688
Pécs	József Attila u. 25.	minden szerdán 17 órától	Érdeklődjön a részletekről Molnár Judit klubvezetőnél.	0630/253 1050 energy.pecs@freemail.hu
Zalaegerszeg	Ady E. u. 31.	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Előadások a klubban. Érdeklődjön Kozsa Anita klubvezetőnél.	0692/347 746 0630/857 4545 kozsanita@freemail.hu
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11., I. em. 116.	december 7-én, hétfőn, valamint január 11-én, hétfőn, 16-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadások, havonta egyszer. Tanácsadó: Dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel Ficzere János klubvezetőnél.	0630/856 3365, fj58@citromail.hu 2009. december 21-étől 2010. január 5-éig a miskolci és a kazincbarcikai klub zárva. Sürgős esetben a klubvezető mobilon elérhető.
		Január 23-24-én kétnapos hét végi új medicina tanfolyamot szervezünk Miskolcon a testi betegségek lelki hátteréről. Előzetes jelentkezés szükséges 2009. december 21-éig. A részletekről Ficzere János klubvezetőnél lehet érdeklődni.		
Kazincbarcika	Barabás M. u. 56.	minden szerdán 16-18 óra között	Klubnap. További információ: Ficzere János klubvezető.	
Keszthely	Lovassy Sándor u. 13/A.	minden kedden 17.30-19 óra között	Energy klubnap. További információ: Gyenesé Ibolya klubvezető	0630/560 7785 0630/225 4917 ibi-bazsa@freemail.hu

Egyéb rendezvényekről érdeklődhet a helyi ENERGY klub vezetőjétől telefonon vagy e-mailben!

Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 06-1-354-0910, 06-20-261-2243 – Nyíregyházán: 06-20-427-5869 – Szegeden: 06-30-289-3208, 06-62-480-260 – Kazincbarcikán: 06-30-856-3365 – Miskolcon: 06-30-856-3365 – Pécsen: 06-30-253-1050 – Szolnokon: 06-56-375-192 – Győrben: 06-20-395-2688 – Keszthelyen: 06-30-560-7785 – Debrecenben: 06-30-458-1757 – Kalocsán és Baján: 06-30-326-5828 – Szombathelyen: 06-30-534-2650
Zalaegerszegen: 06-30-857-4545 – Kecskeméten: 06-30-855-0406 – Veszprémben: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Székesfehérváron: 06-20-568-1759

ENERGY KLUBOK TEVÉKENYSÉGE, SZOLGÁLTATÁSAI

BUDAPEST 1

Klubvezető: Juhászné Kerek Mónika
Nyitva tartás: H-P: 8:00-17:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, Elérhetőség:

Hungary Energy Kft.
1149 Budapest, XIV. Róna u. 47.

Telefon: 06-1-354-0910, fax: 06-1-354-0911

E-mail: hungary.energy@energy.sk

Web: www.energy.sk«

BUDAPEST 2

Klubvezető: Kis Éva
Nyitva tartás: H-P: 10:00-18:00

Tevékenységi kör:

Hajgyógyászat és oktatóközpont, a fejbőr és hajpanaszok külső és belső, testi és lelki okainak feltárása és kezelése komplex holisztikus módszerekkel, ENERGY termékek forgalmazása, bioinformációs fejbőrgyógyászati termékek gyártása és forgalmazása.

Ingyenes vizsgálatok: személyre szabott számítógépes termék meghatározás az ENERGY készítményeiből. Földszugárzás bemérése aurából.

Tanfolyamok:

Holistic Pulsing masszáz, skalpdiagnosztika, hajgyógyászat Kis Éva módszerével.

Cím:

Nice Holisztikus Hajgyógyászat
1145 Budapest, XIV. Amerikai út 85
Telefon: +36-1-267 8725, +36-20-9640-830
E-mail: vikica01@t-online.hu
Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 3

Klubvezető: Nagy Renáta
Nyitva tartás: H, K, Cs: 9:30-16:30,
Sze: 12.00-19.00, P: 9:30-15:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, Supertronic készülékkel történő energetikai szintfelmérés, Enzimed terápia és masszázsprogram; hang-fény, illetve csakra terápia, hajvizsgálat; fej-bőr és skalpdiagnosztika, lézeres fejbőrkezelés, SPA méregtelenítő lábkezelés.

Cím:

Rákóczi Center Üzletház,
1074 Budapest, Rákóczi út 54. II. em. 217.
Telefon: 06-20-261-2243
E-mail: ozisz.bt@citromail.hu

DEBRECEN

Klubvezető: Kovácsné Ambrus Imola
Nyitva tartás: K: 9:00-18:00,
Sz-Cs: 9:00-12:00,
P: 13:00-17:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás

Cím: 4032 Debrecen, Nagy Lajos király tér 1-5. „Technika Háza” (Egyetem sugárút)

Telefon: +36-30-458-1757

E-mail: imolaEnergy@freemail.hu

GYŐR

Klubvezető: Kocsis Ilona
Nyitva tartás: H-Sz-P: telefonos egyeztetés,
K: 9:00-18:00, Cs: 13:00-18:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, mágnes terápia MCR készülékkel, UROfitnesz, URO-genitális területek tornája UROfit edzőgépen, polarizált fényterápia biostimul készülékkel, vitalizáló chi-masszázs chi géppel, biofizikai állapotfelmérés és regeneráció, zsírégető, testsúlycsökkentő program, nikotinfüggőség kioltása, infra-szauna, szaktanácsadás

Cím: 9022 Győr, Szent István út 12/3 fsz.4. (A Kereskedelmi és Iparkamara mellett)

Telefon: +36-96-335-650,

+36-20-395-2688

E-mail: ilona.kocsis@t-online.hu

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika
Nyitva tartás: H-P: 14:00-18:00,
P: 14:00-17:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, meditáció, bio-rezonanciás mérés, bioenergetikai kezelés, szaktanácsadás

Cím: 6300 Kalocsa, Málna u. 2

Telefon: +36-78-462-018

+36-30-326-5828

E-mail: hargitainemoni@freemail.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzer János
Nyitva tartás: Sz: 16:00-18:00

Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, biorezonanciás mérés, orvosi tanácsadás

Cím: 3700 Kazincbarcika, Barabás M. u. 56

Telefon: +36-30-856-3365

E-mail: fj58@citromail.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Karmazsin Sándor és
Karmazsinné Marika
Nyitva tartás: H-P: 7-9-ig és 15-19-ig

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, akupresszúra, reflexológia, VOLL mérés

Cím: 6000 Kecskemét, Dózsa György út. 33.

Telefon: +36-30-855-0406

+36-30-449-8078

E-mail: karmazsin.sandor@vipmail.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Gyenese Ibolya
Nyitva tartás: H-P: 13:00-18:00

Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, masszáz, meditáció, lélekgyógyászat

Cím: 8360 Keszthely, Lovassy Sándor u. 13/A

Telefon: +36-30-560-7785

+36-30-225-4917

E-mail: ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzer János
Nyitva tartás: hétfő: 14-17, szerda: 10-14,
csütörtök: 14-17 óra között

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, termékesztelés

Cím:

3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. I.emelet

Telefon: +36-30-856-3365

E-mail: fj58@citromail.hu

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitva tartás: H-P: 13:30-16:30
Klubnap és konzultáció:
minden 2. hét kedden 17:30-19:30-ig

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, Supertronic mérés, szaktanácsadás

Cím:

4400 Nyíregyháza, Május 1 tér

Telefon: +36-20-427-5869,

E-mail: thetan@freemail.hu

PÉCS

Klubvezető: Molnár Judit
Nyitva tartás: K: 8:00-10:00 és 16:00-18:00
CS: 7:30-9:40, CS: 17-19
Mezőszél utca 1: szerdán 16:00-19:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, Supertronic mérés, szaktanácsadás

Cím:

7635 Pécs, Tímár u. 21-23.

Telefon: 36-30-253-1050

E-mail: energy.pecs@freemail.hu

SZEGED 1

Villornet Kft.
Nyitva tartás: H-P: 8:00-17:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás

Cím:

6725 Szeged, Hargitai u. 40.

Telefon: +36-62-480-260

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitva tartás: H,P: 10:00-12:00,
K, Sz, Cs: 10:00-17:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, köpölyös cellulit és fogyasztó masszáz tekercseléssel, infrasaunával, köpölyös hátgerinc masszáz, ránctalanító köpölykezelés, testmasszázs

Cím:

6722 Szeged, Nemes Takács u. 1.

Tel./fax: +36-62-322-316,

+36-30-289-3208

E-mail: m-marta@invitel.hu

ENERGY KLUBOK TEVÉKENYSÉGE, SZOLGÁLTATÁSAI

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Ostorháziné Jánosi Ibolya
Nyitva tartás: H-CS: 9:00-17:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, Supertronic mérés

Cím:

8000 Székesfehérvár, Károly János u. 55. (Konzulens 9000 Kft.)

Telefon: +36-20-568-1759

E-mail: janosi.ibolya@gmail.com

SZOLNOK

Klubvezető: Berczi Lászlóné

Nyitva tartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése

Cím: 5000 Szolnok, Arany János út 23.

Telefon: +36-56-375-192

SZOMBATHELY

Klubvezető: Nánási Tiborné

Nyitva tartás: H-P: 9:00-12:00 és 13:00-17:00,
Sz: 9:00-12:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, Supertronic és biorezonanciás állapotfelmérés

Cím:

Naturatéka 9700 Szombathely,
Fő tér 38 (Külsikátor),

Telefon: +36-30-534-2560

VESZPRÉM

Klubvezető: Mezei Tünde

Nyitva tartás: H-SZ: 8:00-21:00

Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, vitális térterápia, állapotfelmérés (Bemi-San készülékkel), gyögymasszázs és nyirokmasszázs, akupunktúra, infrakabin, jóga

Cím:

Egészségcentrum és Teaház, Padma Ház
8200 Veszprém, Brusznai u. 6. 1. em.

Telefon: +36-88-789-481

+36-30-488-4973,

+36-70-703-7489

E-mail: info@padmahaz

Web: www.padmahaz

ZALAEGRSZEC

Klubvezető: Dankóné Kozsa Anita

Nyitva tartás: H, SZe, P: 10-18

K, Cs: 8-10

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, infrasauna, masszáz, mágnesterápia, fényterápia, oxigénterápia, hajgyógyászat előzetes bejelentkezéssel

Cím: 8900 Zalaegerszeg, Ady E. u. 31.

Telefon: 06-92-347-746, 06-30-857-4545

E-mail: kozsanita@freemail.hu

AZ ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

Ajka:

Kun Gyula, okleveles akupresszőr természetgyógyász, Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyögymasszőr

Vitál Sziget Wellness központ: 8400 Ajka, Szabadság tér 20. Hélios Üzletház Biorezonanciás terméktesztelés, hajgyógyászat.

Budapest:

Hajnalné, Tóth Gyöngyi

Bio-Med Zóna Egyetemi Gyógycentrum (Műsz. Egy. kollégiuma - Orvosi rendelő) 1114 Budapest, Bartók Béla út 17.

Tel./fax: +36 1/217-2476, +36 70/229-7421 betegség-, gőckeresés minden hónap első csütörtök, péntek, szombatján.

Greskó Anikó

1037, Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em.

Telefon: +36 20/955-1226

Szilágyi Judit, kineziológus,

Telefon: +36 30/319-8928

Dr. László Mária belgyógyász, onkológus, reumatológus,

1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3.,

Telefon: +36 20/480-0246

Dezső Éva Edit,

1095 Budapest, Tinódi u. 12.

Energetikai szintfelmérés bejelentkezéssel

Telefon: +36 1/218-1342, +36 30/558-6134

Domonkos Anna, Fittpont Biobolt

1024 Budapest Lövőház u. 26,

Telefon: +36 30/424-4267

Kiss Ágnes,

Telefon: +36 30/250-3548

Czető Ágnes, természetgyógyász,

1053 Budapest, Ferenciek tere 4.

Telefon: +36 30/205-0963

Mázsa Csabáné, Jókai Biocentrum,

1043 Bp., Árpád út 77,

Telefon: +36 70/539-9360

Abidin Mehoubinéné Erzsébet

Candida mérés és kezelése,

Telefon: +36 30/292-0977

Melchérné Hácsék Ildikó, Budapest,

Telefon: +36 20/997-5548

Nagy Irén Éva, fülakupunktőr, kineziológus, akupresszőr, telefon: +36 30/ 942 3155

Unginé Sachs Henrietta,

természetgyógyász, radiestéta,

reflexológia, akupresszúra

1144 Budapest, Fűredi u. 11/b. VIII/32.,

Telefon: +36 20/522-8185

Szentgyörgyi Edit, kineziológus Budapest,

XX. Fás u. 24. telefon: +36 30/266-1452

Szieber Ágnes, Budapest,

Telefon: +36 30/387-6599

Dr. Bán Marianna, Budapest

fogorvos, természetgyógyász, auraszóma

Telefon: +36 30/475-2859

Várkonyi Edit, természetgyógyász,

kineziológus, Attractiv Center

Wellness & Egészségközpont

Budapest, XIII.k. Radnóti M. u. 2.,

Telefon: +36 20/334-1932

Szentgyörgyi Tamás, masszőr,

ájurvéda- és shiatsu gyógyász,

1114 Bp., Orlay u.10.

Telefon: +36 70/272-4888

E-mail: ripplmasszazs@freehostia.com

Vitalpont Oktatási és Referencia Központ,

1115 Bp., Etele út 42/B fsz.

Telefon: +36 30/624-3071

+36 20/988-3608, +36 20/240-0986

E-mail: vitalpont@citromail.hu

Mátai Marina, Bp XIII. és XI. ker.

természetgyógyász, fülakupunktúra, thai

masszázs, autogén tréning, méregtelenítés

Telefon: +36 20-3459408

Baja:

Árnika Natúrbolt, 6500 Baja, Deák F. u. 12.

Telefon: +36 20/464-7008

Rubesch István, 6500 Baja, Rudnai u. 18.

Telefon: +36 79/423-244, +36 20/215-8885

VITAL WELLNESS KLUB, Tóth Kálmán tér 8.

Telefon: +36 20-431-3845

számítógépes okfeltáró vizsgálatok

Balmazújváros:

Baloghné Kiss Ilona, fizioterápiás szakasszisztens, Energy tanácsadó,

Telefon: +36 70/452 3660

Békéscsaba:

Bartyik Edit, Herbária,

5600 Békéscsaba, Andrási út 47/1.

Telefon: +36 66/322-355

Debrecen:

Mandala Életfa Kft., Daróczi Zoltán,

minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő,

Egyetem sugárút 38.

Telefon: +36 30/963-1635

+36 52/537-777

Fodor Ilona, védőnő, Telefon: +36 52/456-695

Ráczné Simon Zsuzsanna,

fitoterapeuta-természetgyógyász,

Telefon: +36 30/449-2304

Lévainé Szűcs Ibolya, szemtrener,

akupresszőr, kineziológus,

komplementer medicina oktató

Vargakert u. 1. fszt. 9/13.

Telefon: +36 30/634 3146

Dömsöd:

Nagy Enikő, Energy szaktanácsadó

Energetikai állapotfelmérés

2344 Dömsöd, Gólya út 6.

Telefon: +36 20-590-7827

Dunakeszi:

Szabó György, Életerő -Egészségcentrum,

2120 Dunakeszi, Garas u. 24. II/8.

Telefon: +36 27/341-239

Érd:

Hegymeginé Pintér Gabriella,

tanácsadás, energetikai állapotfelmérés,

Telefon: +36 30/901-2474

Fertőd:

Horváth Ilona, Energy tanácsadó, állapotfel-

mérés, Mentés Mihály u. 9. 1/5

Telefon: +36 30/348-6517,

+36 30/267-2196

E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

AZ ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

Fertőszentmiklós

Ősze Anita alternatív gyógyász és Szabó György metafizikai pszichoterapeuta Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás, Nelson biorezonanciás mérés, reiki kezelés, lélekgyógyászat.
9444 Fertőszentmiklós, Kolozsvári u.15.
Telefon: +36 70/947-0125
+36 70/947-0128
www.angyalienergia.hu

Győr:

Smaragd Sziget, Bedi Margó
9023 Győr Tihanyi Árpád u. 85.
Telefon: +36 20-467-5684

Gyulafirátót:

Glatz Zoltán, 8412 Gyulafirátót, Faiskola u. 12.
Telefon: +36 88/457-101, +36 30/381-9924

Hódmezővásárhely:

Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet,
6800 Hódmezővásárhely, Károlyi u. 1.
Telefon: +36 62/236-525

Jánoshalma:

Dr. Horvát Katalin 6440 Jánoshalma,
Remete u. 2. Telefon: +36 77/403-652

Kalocsa:

Makkegészség Reform Szaküzlet
6300 Kalocsa, Szent István kir. út 53.
Telefon: +36 70/369-6362,
+36 78/466-870

Kápolnásnyék:

Manna Natura Bt., Kiss Elvira,
2475 Kápolnásnyék, Fő u. 31.
Telefon: +36 70/250-1118

Kecskemét:

Szathmári Margaréta, 6000 Kecskemét,
Petőfi S. u. 6. VI/17,
Telefon: +36 20/547-3247
E-mail: margareta59@t-online.hu
Euro Patika, 6000 Kecskemét, Kápolna u. 15.

Kiskunfélegyháza:

Szathmáriné Valika reflexológus, Voll-féle elektroakupunktúrás állapotfelmérés
ELIXÍR Stúdió, Kiskunfélegyháza,
Baththyány u. 3., Telefon: +36 20/226 4000

Kiskőrös:

Napraforgó Bio és Naturabolt
6200 Kiskőrös, Petőfi tér 15.
Telefon: 70/382-7078

Kőszeg

Neudl Marianna BIOTÉKA
gyógynövényszaküzlet
Kőszeg, Rákóczi u. 3.
Telefon: +36 /94-360-980

Letenye:

Berill Szalon, Májer Mária Energy
tanácsadó, biorezonanciás mérés,
masszázs, infrasauna. Kossuth u. 15.,
Telefon: +36 30/294-8227

Mélykút:

Szűcs István, 6449 Mélykút,
Telefon: +36 77/460-249

Mezőkövesd:

Molnár Zsófia, 3400 Mezőkövesd, Rigó u. 5.
Telefon: +36 49/313-257

Mezőnyárad:

Vighné Novák Erika reflexológus,
Energy tanácsadó,
3421 Mezőnyárad, József A u. 7,
Telefon: +36 49/425-290

Miskolc:

Vitalitás, Természetes gyógymódok
szaküzlete, Orgonvív Centrum,
3530 Miskolc, Széchenyi u. 68. I. em.
Telefon: +36 46/344-811

Mosonmagyaróvár:

Bio-Spektrum-Orvos-természetgyógyászati
központ. Dr. Tóth Ildikó homeopátiás orvos
és bio-fogorvos. Teljeskörű orvostermé-
szetgyógyászati szolgáltatás.
9200 Mosonmagyaróvár Lucsony u. 8.
Telefon: +36 30/ 6181-712
Nyitva: du.17 óra után

Nagykanizsa:

Top Fit Biobolt, Kisgyuráné Szilvi
Energy termékek árusítása és regisztráció
Cím: Ady u. 3.

Szávai Szilvia, Biotikum,
Natúr termékek boltja,
Cím: Nagykanizsa, Fő u. 10.,
Telefon: +36 70/654 6693

Nyírbátor:

Kolozsváriné Nagy Anikó, Energy tanácsadó
4300 Nyírbátor, Kiss szoros u. 14,
Telefon: 42/283-390, Supertronic mérés

Nyíregyháza:

Türk-Paszabi Anna, 4400 Nyíregyháza,
Telefon: +36 20/312-9457

Orosháza:

Oskó Csilla, 5900 Orosháza,
Thék Endre u. 4., tel.: +36 30/974-35+36
Vitaporta Gyógynövény és Biobolt,
5900 Orosháza, Rákóczi út 16,
Telefon: +36 30/286-8510

Pannonhalma:

Szaifné Albert Adrienne,
természetgyógyász, kineziológus,
9090, Gizella királyné u. 13.
Telefon: +36 20/439-4896.

Pécs:

Göblöncsér Ágnes, 7632 Pécs, Éva u. 1.,
Telefon: +36 20/518-5411
Csürke József, telefon: +36 70/944 6163
Dr. Enikő Ivanova, telefon: +36 70/244 4211

Pilisborosjenő:

Guba Józsefné Piroska,
2097 Pilisborosjenő, Szent Donát u. 29.,
Telefon: +36 26/337-276, +36 30/970-9602
Állapotfelmérés, mágnesmező-energetikai
kezelés.

Püspökladány:

Sebestyén Csaba, fitoterapeuta,
bioenergetikus, Telefon: +36 70/619-0754

Siófok:

Natura Patika, Tácsik Attiláné, 8600
Siófok, Sió u.10. telefon: +36 20/431 9696
Ángyán Józsefné, természetgyógyász
8600 Wesselényi út 19.
Telefon: +36 20/314-6811

Sopron:

LORESCENCE exkluzív fürdőtermékek boltja
Sopron, Stadion Üzletház I. emelet
Tel.: +36 30/830-0344
Energy termékek árusítása, internetes
tanácsadás: energy@florescence.hu

Szeged:

Calendula Gyógynövény szaküzlet
Miklós Mária, 6723 Szeged,
Keresztöltés u. 23/B, tel.: +36 62/458-652

Csanádi Mária, természetgyógyász,
6727 Szeged, Vadas Márton u.70.
Telefon:+36 62-640-279, +36 30-636-6247
Szeged, Arany János u.7.
Natura Bolt, Szeged, Csongrádi sgt. 9.,
Telefon: +36 62/425-739

Szekszárd:

Herbária Borágó Bt, 7100 Szekszárd, Széche-
nyi u. 19. Telefon: +36 74/315 -448

Szentes:

Herbária üzlet, 6600 Szentes, Ady E. u. 1.
Telefon: +36 63/316-443
Menta Gyógynövénybolt,
6600 Szentes, Horváth Mihály u. 4/a,
Telefon: +36 63/400-378

Szentgotthárd:

Klement Józsefné Zsuzsi, masször,
Szentgotthárd, Kossuth Lajos út 2.
Telefon: +36 70/550 0199

Szigetalom:

Fábián Edit, földszegzárás mérés, Mű út 184.
Schnellgang Bt, Feng Shui sziget
Telefon: +36 70/229-0491,
+36 30/383-7625

Szirmabesenyő:

Kecskés Jánosné, 3711 Szirmabesenyő
Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar,
József Attila. u. 2., Értékesítés, szaktanács-
adás, Supertronic energetikai szintfelmé-
rés. Ny: K-Cs-P: 14-18-ig, Sz: 11-14-ig
Telefon: +36 46-317-782, +36 30-441-7746
E-mail: verasanyi@t-online.hu

Tolna:

Verseghyiné Kovács Zsuzsanna
BIJOKUCKÓ, 7130 Tolna, Deák F. u. 9.
Nyitva: H-P.: 8-17.30, Szo.: 8-12.
Telefon: +36-20-464-1731, +36-74-441-957.

Tótkomlós:

Nagyné Leginszki Andrea, Hárs Natura
Bolt, Tótkomlós, Hársfa u. 10.
Telefon: +36 68/462 341, +36 30/466-9996
Fabó Lászlóné, Gyógynövény bolt,
5940 Tótkomlós, Aradi u. 1.
Telefon: +36 68/462 -616

Vízoly

Medveczky László, Energy tanácsadó
3888 Vízoly, Szent János út 53.
Telefon: +36 30/487-7248

ZALAEGERSZEG

Balogh Natália gyógymasször, Pausca Lívia
természetgyógyász, Arna-Viva Gyógyászati
Segédeszköz Szaküzlet,
8900 Zalaegerszeg, Bíró Márton u. 3.
Nyitva: 9-12, 13-17.
Telefon: +36 30/634-5946,
+36 30 449-6560

E-mail: b-nati@freemail.hu
Takács Mária szaktanácsadó,
állapotfelmérés, termékeszt,
internetes tanácsadás
Telefon: +36 70/60-777-03
E-mail: tmara@zalasam.hu,
Web: donna.hu

Zebegény:

Mundi László, masször, reflexológus,
pedikűrös, energetikai szintfelmérés be-
jelentkezés alapján.
2627 Zebegény, Árpád u. 23.
Telefon: +36 27/373-119

ÜGYELJÜNK „SZŰRŐBERENDEZÉSÜNK” JÓ ÁLLAPOTÁRA

Ha meg kellene neveznünk testünk legfontosabb szervét, valószínűleg az agyunkra vagy a szívünkre szavaznánk, ám tény, hogy szervezetünk egyetlen részét sem tudjuk nélkülözni, bármink is hiányozna, nem élhetnénk teljes életet. Homlokunk ugyanolyan fontos, mint a bokánk, a májunk ugyanolyan lényeges, mint a vesénk. Bizonyos szerveink azonban olyan nagy kiterjedésűek, hogy a negatív tényezők sokkal nagyobb mértékben képesek hatni rájuk, így ezeknek a szerveknek nagyobb a jelentőségük és fontosságuk szervezetünk teljes működését tekintve. Ilyen például a bélrendszerünk.

A vékonybél és a vastagbél teljes felülete több mint 300 m², ami sokkal nagyobb terület, mint például a lakóhelyünk. Egyértelmű, hogy ilyen nagy kiterjedésű felületen kötelező rendet tartani (fontos a tisztaság és a megfelelő működés), a belek megfelelő állapotáról és működéséről való gondoskodás tehát elsőbbséget élvez.

KAPU ÉS ENERGETIKAI KÖZPONT

A bélrendszer szervezetünk kapuja, energetikai központ, amely befogadja a születés utáni (posztnatális) energiát. A bélrendszerben dől el, mi az, ami bebocsátást nyer a testbe, és mi az, ami nem. Vannak olyan anyagok, amelyek egyszerűen keresztül haladnak rajtunk anélkül, hogy közelebbi kapcsolatba kerülnének velünk, ám vannak olyanok is, amelyek gond nélkül átjutnak a bélfal hámszövetén, és táplálják, támogatják, befolyásolják, megzavarják szervezetünk legkülönbözőbb folyamatait. Egyes anyagok akár tönkre is tehetik ezeket a folyamatokat. Azt mondhatjuk, hogy bélrendszerünk egyfajta szűrőberendezés a külvilág és a testünk között – van, amit befogad, és van, amit nem.

A belek jó kondíciója különbözőképpen erősíthető, a megfelelő gyakorlatoktól kezdve, egészen a rendszeres tisztítóókúrákig. A belekben ugyanis – ha akarjuk, ha nem – egy idő után salak- és méreganyagok rakódnak le. A tisztítóókúra érdemes évente legalább 2x elvégezni. Ennek különböző módszerei lehetnek, kezdve a sanka-praksalanától a beöntéseken át, egészen a CYTOSAN INOVUM-mal történő kényelmes méregtelenítésig.

A JOGHURT-MÍTOSZ

Beleink állapotán sokat segít az ésszerű táplálkozás, valamint a megfelelő bél-mikroflóra kialakulásának támogatása. A joghurtokról szóló mítoszok azonban még mindig köztünk élnek. Rengetegen gondolják még ma is, hogy a savanyított tejtermékek fogyasztásával jobba tehetik beleik állapotát, támogathatják a bélmozgást (perisztaltikát), és megelőzhetik a felfúvódást (legalábbis a reklámok ezt sugallják). A joghurtokban levő élő kultúráknak ellen kell(ene) állniuk a különböző megterhelő körülményeknek, és már a raktározás során is romlik az állapotuk... A baktériumkultúrák következő csoportjának megsemmisülése pedig akkor következik be, amikor kapcsolatba

kerülnek a gyomorban lévő sósavval. Ezt követően a belekbe már csak az utolsó, kimerült „gyalogos csapatok” kerülnek, amelyek azonnal és fenntartás nélkül megadják magukat, ha a bélrendszerben ellenséges telepésekkel találkoznak. A joghurtok tehát a masszív reklámkampányok ellenére sem képesek érdemben hozzájárulni a belek megfelelő mikroflórájának kialakításához. Nyálkásítanak és hűtenek ugyan, de a belek állapotára nincs érdemleges hatásuk.

Mit használhatunk tehát avégett, hogy a belekben segítsük a szimbiotikus baktériumok megtelepedését? Együnk egyszerű savanyú káposztát.

HATÉKONY BÉLTISZTÍTÓK: PROBIOSAN, GERIATRIM

Az ENERGY készítményei közül elsősorban a PROBIOSAN és a GERIATRIM befolyásolja előnyösen a belek állapotát. Mindkettő tisztítja a beleket, támogatja működésüket, és megfelelő környezetet teremt a jótékony mikroflóra kialakulásához.

A PROBIOSAN szimbiotikumokat, prebiotikumokat és probiotikumokat egyaránt tartalmaz. A Chlorella alga és az inulin, valamint a Lactobacillus és az Enterococcus barátságos bélbaktériumok kombi-



nációja garantálja a jótékony baktériumok túlélését és szaporodását, mivel a készítmény raktározása, majd belekbe történő eljuttatása során a baktériumoknak megfelelő mennyiségű táplálék áll rendelkezésükre.

A GERIATRIM nemcsak a belek nyálkahártyájára hat jótékonyan, hanem előnyösen befolyásolja az érrendszer és a központi idegrendszer működését is, erősíti a pszichikumot, valamint lassítja az öregedés folyamatát. A GERIATRIM összetevői közül elsősorban a kudzu gyökér segít fenntartani a belek egészségét, mert magas keményítő- és ásványianyag-tartalmának köszönhetően védi a nyálkahártyákat, segít hasmenésnél, és bizonyítottan jótékonyan hat az immunrendszerre.

A PROBIOSAN-t étkezés előtt naponta 1-2x, míg a GERIATRIM-ot lefekvés előtt érdemes bevenni.

(viktorová)

A HOSSZÚ ÉLET ÉS A BÉLBAKTÉRIUMOK

Számos kiváló orvos és néprajzkutató több évtizeden át vizsgálta a világ különböző területeit, azt keresvén, hol élnek az emberek az átlagosnál sokkal hosszabb életet. Elsősorban a Kaukázus völgyeiben, Japánban, valamint elvétve a Pireneusokban, Spanyolországban és Franciaországban, illetve a Szerbia déli részén húzódó hegyekben bukkantak ilyen embercsoportokra.

Ha a baktériumokkal és a parazitákkal folytatott harc ugyanolyan szintre jutott volna a világ elszegényedett térségeiben, mint a fejlett egészségüggyel büszkélkedő Európa és Észak-Amerika országaiban, akkor az ilyen „szigetek” száma, ahol az emberek az átlagnál sokkal tovább élnek, sokkal nagyobb lenne. A fejlődő országokban élő lakosok életének hosszát a fertőzések, a parazitózis és a sérülések, illetve a balesetek korlátozzák. Másrészt viszont ezekben az országokban szinte ismeretlenek a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, az ízületi kopás (arthrosis), az allergia és a sérült immunitás, a vastagbélrák vagy a tüdőrák. A lakosság átlagéletkora itt a fertőző betegségek miatt jóval a fejlett országokban élők élet-tartama alatt van.

Napjainkig rengeteg elmélet vagy inkább hipotézis született azzal kapcsolatban, hogy bizonyos területeken miért élnek sokkal tovább az emberek, és miért tudják megőrizni az egészségüket. Az említett teóriák közül néhány hónapnál tovább egyik sem volt képes megállni a helyét. Van azonban egy hipotézis, ami ez idáig kimondatlan maradt.

ÉLŐ, NEM PATOGÉN BAKTÉRIUMOK

Mit is tudunk azoknak az embereknek a mindennapjairól, akik olyan területen élnek, ahol az átlagéletkor rendkívül magas? Összhangban élnek a természettel, nem szenvednek a légszennyezéstől, a jéghegyekből származó, tiszta vizet fogyasztanak, nem ismerik a stresszt, élő vagy csak kismértékben kezelt táplálékot fogyasztanak, nem használnak erős tisztító és higiéniai készítményeket, nem dohányoznak, és szexuális téren önmegtartóztatók. Ez csak néhány a

számtalan publikált és lehetséges tényező közül. Ha azonban megnézzük és összehasonlítjuk az egyes területeket, mindig akad egy olyan hely, amely a fent felsorolt hipotézisek valamelyikét kizárja.

Kicsit érdekesebben hangzik a kumisz, vagyis az erjesztett lótej fogyasztása. Ezt azonban csak az ázsiai kontinensen isszák, Japánban kumiszt nehezen találunk. Ott viszont nyers halat (szusit) esznek. Ha megint más tájakat vesszünk górcső alá, mindenhol nyers táplálék, illetve erjesztett tej- vagy egyéb termékek fogyasztására bukkanunk. Mi a közös a nyers és az erjesztett táplálékban? A válasz egyszerű. A legkülönbözőbb élő, nem patogén baktériumok. A Lactobacillusoktól kezdve, a Coccusokon és az Enterococcusokon keresztül, egészen az alkoholos erjesztésben részt vevő élesztőkig.

A PROBIOSAN JÓTÉKONY, EGÉSZSÉGVÉDŐ HATÁSAI

A hosszú élet és a jó egészség közös nevezője tehát (idősebb korban is) a vastagbél megfelelő működéséhez elengedhetetlen baktériumokban rejlik. Ez ad magyarázatot arra is, miért minimális ezeken a területeken a vastagbélrák, és az a kevés eset is azoknál az embereknél jelentkezik, akik átvették a fejlett országok étkezési szokásait.

A probiotikus készítmények (beleértve a PROBIOSAN-t) rendszeres használatával olyan hatásokat lehet elérni, mint a nyers vagy az erjesztett táplálék fogyasztásával. A szervezet további gyógymód alkalmazása vagy egyéb étrend-kiegészítők fogyasztása nélkül is drámai gyógyulási folyamaton halad keresztül. Hosszan tartó, rendszeres használatuk mellett normalizálódnak a vérszirsintek, az LDL-koleszterint is beleértve. Folyamatosan normális keretek közé szorul, megszűnik a magas vérnyomás. A vizelet színe világosabbá, szalma színűvé válik. Ez is jelzi, hogy a testben csökken a szervezet működését terhelő anyagcseretermékek mennyisége.

Javul az ízületek állapota: a PROBIOSAN használata önmagában megszünteti a kezdődő arthrosissal együtt járó erős csípő- vagy térd-



fájdalmat. Jelentős mértékben megerősödik az immunrendszer. Az allergiás betegeknél csökken az allergénnel szembeni érzékenység, amit a Ventolin spray vagy más egyéb, elsősegélyt nyújtó gyógyszerek szedésének gyakoriságán lehet leginkább lemérni. A probiotikumok a pszichikum állapotát ugyancsak javítják, depresszió vagy akár stresszhelyzet esetén is. Egyelőre ugyan még csak néhány dokumentált esetben, de a PROBIOSAN teljes mértékben megszüntette a reumatikus panaszokat (váll- és könyökfájás, apróbb ízületi fájdalmak a kezujjanknál).

A TERMÉSZETTEL MEGSZAKADT KAPCSOLAT ÚJRAFELVÉTELE

Régebben mindig rosszul hallgattam, hogy valaki kiválasztott egyetlen ENERGY készítményt, és az vált a kedvencévé. Minden készítmény meghatározott területen, illetve meghatározott személy számára hatékony. A készítmények széles skálája így lefedi az összes lehetséges kombinációt. A PROBIOSAN azonban kivétel. Helyreállítja ugyanis a természettel való megszakadt kapcsolatunkat. Gyakorlatilag nincs is olyan ember, akinek a PROBIOSAN-ra ne volna szüksége. Nem csak hasmenés, gombás vagy bakteriális fertőzés esetében ajánlott szedni. A PROBIOSAN-nak megvan a maga szerepe mindenkinél, aki ízületi fájdalommal szenved, vagy problémája van az epéjével, májával, veséjével, immunrendszerével, az allergiával, magas vérnyomással, vérsírokkal, ekcémával, asztmával, depresszióval vagy a stresszel.

Úgy tűnhet, hogy a PROBIOSAN mindent bajt gyógyító csodaszer, ám a fent felsorolt problémák mindegyikét valószínűleg a vastagbél diszbiózisa során akcióba lépő baktériumok és gombák által termelt toxinok okozzák. Ezek a toxinok negatívan befolyásolják az idegrendszert, károsítják a VIP (ún. vazóaktív



JÓTÉKONY HATÁSOK A KÚRA 5. NAPJÁTÓL

intesztinális peptid) szabályozó fehérjék termelését, és végeredményben úgy hatnak, mint a stressz. A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM el-távolítják ugyan a toxinokat, de csak ideiglenesen és rövid ideig hatnak. Az egészség megőrzéséhez elengedhetetlen, hogy a hasznos baktériumok jelen legyenek a vastagbélben. Ebben segít a PROBIOSAN, hiszen megteremti a megfelelő mikroflóra kialakulásához és egyensúlyának fenntartásához szükséges ideális környezetet.

Az egészséges bél-mikroflórát azonban nem elég létrehozni, gondoskodniuk kell a fennmaradásáról is. Elég csak annyi, hogy szervezetünkbe bejussanak az élelmiszerekben található tartósítószeres, és a jótékony baktériumok máris tömegével pusztulnak. A több héten át építgetett egyensúlyt pár perc alatt tönkretelhetjük. Ezért javasolt a PROBIOSAN szintfenntartó, rendszeres adagolása. A készítményt aggodalom nélkül lehet hosszú ideig, betegségmegelőző céllal is fogyasztani. Gyógyító hatását megtámogathatjuk a CHLORELLA szedésével is, amely citokinint, azaz növekedési stimulátort biztosít a jótékony baktériumoknak.

HOGYAN ADAGOLJUK?

A vastagbél megfelelő mikroflórájának építéseiért érdemes a kúrát CYTOSAN-nal vagy

CYTOSAN INOVUM-mal kezdeni, naponta 3x1 kapszulával. A CYTOSAN szedésének második napján hozzávesszük a PROBIOSAN-t, napi 2x2 kapszula adagban, 5-7 napon keresztül. Majd a 3 hetes kúra végéig 2x1 kapszula adaggal folytatjuk. Szintfenntartó adag: naponta 1x1 kapszula vagy 1 kapszula minden másnap.

Az említett jótékony hatások az illető korától és a probléma súlyosságától függően a kúra 5. napjától a szintfenntartó kúra (naponta 1x1 kapszula) második hónapjáig bezárólag jelentkeznek. Ezért az egészséges és teljes élet elérése céljából a PROBIOSAN rendszeres használatát csak ajánlani lehet. Használatát más probiotikumos kultúrákkal is felcserélheti, nem biztos azonban, hogy anyagilag is megérné önmek.

A PROBIOSAN legnagyobb ereje ráadásul a hatékony, ám rövid életű *Lactobacillus acidophilus*, valamint a sokkal hosszabb életű *Enterococcus faecium* baktériumok kombinációjának köszönhető, és az *Enterococcus* ráadásul a *Chlorella pyrenoidosa* algával együtt kedvező feltételeket teremt a *Lactobacillus* létezéséhez. Teremtsünk a PROBIOSAN-nal egy új régiót a világban, ahol az átlagnál magasabb életkor a jellemző.

Mindannyiuknak hosszú és teljes életet kíván:

Dr. Lubomír Chmelář

MIT TUD AZ INULIN?

Az inulin kémiai szempontból hosszú fruktóz molekulaláncból felépülő poliszacharid. A természetben többfajta növény tartalék anyagaként fordul elő. Leggazdagabb forrása a mezei katáng, valamint az articsóka, de nagy mennyiségben van jelen minden hagymafélében, és gyakorlatilag valamennyi növényi táplálékban.

Az inulin jelentős íz- és illatanyag nélküli finom, fehér, vízben oldódó por, amit elsősorban magas tápértékéért és alacsony kalóriatartalmáért (1 kcal/g) értékelünk nagyra. Általánosságban cukor- és zsírpótlóként használatos (alacsony zsírtartalmú termékekben).

Az emberi szervezet megemészteni nem képes, nem szívódik fel a véráramban, nem vesz részt az anyagcserében, ám ennek ellenére rendkívül hasznos számunkra. Legfőbb hatóterülete a vastagbél, ahol a bél-mikroorganizmusok tápanyagként szolgálnak. Optimális életfeltételeket teremt a „barátságos” baktériu-

moknak, támogatja a növekedésüket és osztódásukat, ezzel megakadályozva a nemkívánatos, „ellenséges” baktériumok szaporodását.

Ezeknek a tulajdonságoknak köszönhetően az inulint joggal nevezhetjük probiotikumos hatású anyagnak, amely javítja a belek működését, és közvetve erősíti az immunrendszert. Segít többek között megelőzni a fertőzések eredetű hasmenést, valamint növeli a szervezet fertőzésekkel szembeni ellenállását. Védi továbbá a bélrendszert a gyulladással, illetve daganatos megbetegedésekkel szemben. A megfelelő mennyiségű inulin bevétele javítja a bélmozgást (perisztaltikát), garantálja a rendszeres bélürítést, ezért hozzájárul a székrekedés megelőzéséhez. Kifejezetten javasolt cukorbetegeknek, mivel harmonizálja a vércukorszintet, csökkenti a magas vérnyomást, és kockázat nélkül használható édesítőszerként.

A Probiosan termékdokumentációja alapján összeállította: T. V.



A BÉLPROBLÉMÁK MENTÁLIS OKAI

Ki ne élt volna át olyan helyzeteket, amikor pl. vizsgadrukk miatt szinte percnként kellett szalagálnia WC-re? Vagy aligha találunk olyan embert, akinél ne fordult volna elő, hogy a kívánt végtermék egyszer-e egyszer csak nem akart megjelenni, hiába üldögélt sokáig a lakás legkisebb helyiségében... A háttérben nem csak szervi okok állhatnak.

HASMENÉS

A hasmenés – akár akut, akár krónikus – arra utal, hogy félünk, és igyekszünk valamibe belekapaszkodni. Arra biztat minket, hogy engedjük el magunkat, és hagyjuk a dolgokat szabadon a maguk útján folyni. A hasmenés annak a bizonyítéka, hogy nem reagálunk a külső világból érkező jelekre, nem tudjuk feldolgozni őket, és szorongva éljük életünket. Nem bízunk abban, hogy mindennek, ami velünk történik, értelme van, és megvan a maga oka, illetve hogy mindez jól van így.

SZÉKREKEDÉS

Napjainkban egyre több ember szenved székrekedésben. A pszichoszomatika szerint ez a jelenség azzal függ össze, hogy nem szívesen ajándékozunk, adunk, nem szeretünk semmiről sem lemondani. A székrekedés annak a jele, hogy nem akarunk adni, szeretnénk mindent magunknak megtartani, és mindez közel áll a főszenység és zsugoriság problémájához.

A székrekedésben szenvedőknek át kellene gondolniuk, nem ragaszkodnak-e túlságosan is a dolgokhoz és az anyagi értékekhez. A vastagbél problematikája ráadásul analógiás kapcsolatban áll az ember tudat alatti, sötét oldalával. A székrekedés abbéli félelmünk külső megnyilvánulása, hogy tudatunk nem tudatos tartalma a felszínre tör. A székrekedés tehát a nem tudatos tudat elnyomására irányuló kísérlet.

(Felhasznált forrás: Dethlefsen–Dahlke: Út a teljességhez, Magyar Könyvklub)



INTERJÚ NAGY RENÁTA BUDAPESTI KLUBVEZETŐVEL

AKI HALLJA A PENTAGRAM[®] KONCENTRÁTUMOK ZENÉJÉT

Egy valóságos számítógép, ugyanakkor egy folyamatosan muzsikáló zenekar van a fejében. Erről győződtem meg a vele való beszélgetés közben, és ez lehet sikereinek az egyik titka. Képes szinte mindenkivel megvalósítani és fenntartani egyfajta nagyon személyes kapcsolatot. Ott van a másik ember életében, és az is az övében. Arra törekszik, hogy bár már több mint egy éve főhivatású anyukaként otthon, Pécelen gondoskodik a fiáról, továbbra is naprakészen ismerje és intézze az általa évekig személyesen vezetett budapesti klub minden ügyes-bajos dolgát. Pedig a nap számára is csak 24 órából áll. Vagy mégsem? *Nagy Renátával, a budapesti 3. sz. ENERGY klub vezetőjével a szerkesztő, Kürti Gábor beszélgetett.*

Miként alakult az életed az ENERGY előtt? Mert azzal, úgy tűnik, új időszámítás kezdődött számodra.

Miskolcon születtem, de Szerencsen nőttem fel. Onnan zeneművészeti pályára léptem tovább, 6-6 évig fuvoltam és zongoráztam. Ezt követően a kecskeméti tanítóképző főiskolára jártam, de nem kezdtem tanítani. Felkerültem Budapestre, és megismertem a férjemet. Mivel ő is vidéki volt, két lehetőség adódott: vagy iskolába járok, vagy megmaradok a páromnak. Végül az utóbbit választottam, mert nem szerettem volna hét végi kapcsolatot. Így az iskola befejezése elmaradt.

2001-ben munkát kerestem, újsághirdetés alapján, véletlenül találtam rá az ENERGY-re. Recepcióra, raktárosra, egyfajta mindenesre volt szükség. Az ENERGY-vel viszontagságos, de izgalmas úton indultam el. Rájöttem, hogy minél többet tanulok, annál kevesebbet tudok. Ez a felismerés nyomasztott, egyben inspirált is. Nagyon sokat köszönhettem a körülöttem lévő embereknek. Folyamatosan tőlük tanultam a legtöbbet.

Később átköltöztünk a Nagymező utcába, majd a többi kolléga tovább ment, a Várna utcába, de én a városközpontban maradtam, hogy itt is legyen egy klub. Biztos voltam abban, hogy valahol Budapest szívében kell maradnom, még akkor is, ha ott drágább a bérleti díj. A Blaha Lujza teret választottam. Csapatra is szükség volt. Eleinte egyedül dolgoztam. A társaságot az jelentette, hogy jártak hozzám az emberek, így soha nem voltam egyedül. A vásárlókban kialakult tapasztalat segített nekem abban, hogy a következő ember, aki bejön, már ne tőlem hallja az információkat, hanem attól a laikus vevőtől, aki éppen ott ül. Annak a szava, akinek segítettem már valamiben, hitelesebbnek tűnt az enyémnél. Közönnettel tartozom *Soós Katának*, aki az első kolléganőm volt, csaknem egy évig dolgozott a klubban, heti egy-két alkalommal. Most *Várkonyi Edit* és *Varga Judit* felváltva viszik az üzletet.

Zenével valaha behatóan foglalkoztál, a zene pedig egyfajta rezgés. Másfajta rezgések az ENERGY termékeiben is benne vannak.

A zenélést fizikailag abbahagytam ugyan, de lélekben nem. Hangszeren már nem játszom, de a fejemben, a gondolatvilágomban igen. Azt

hiszem, hogy bennem él a zene. Bármit, amit hallok, el tudok játszani, le tudom kottázni.

Az élet mely pillanataiban kezdesz fejben játszani?

Bármilyen pillanatban, akármikor. Legtöbbször a kisfiam közelében, altatás közben, a háttérben mindig szól a zene. Közben dúdolok is, ha nem hangosan, hát magamban. Ha szól a zene, akkor azért, ha pedig nem szól, akkor azért – de mindig bennem van egy dallam. Most is szól...

Fura kérdésnek tűnhet, de felteszem. Az ENERGY készítményeinek is hallod a hangját, a dallamát?

Bizonyos értelemben igen. Például a VIRONAL-nak forte, erős, kemény hangja van.

Milyen hangszerek szólnak benne?

Trombita, harsona, klarinét, oboa és más fúvós hangszerek. Furcsa, de dobszót nem érzek benne. A VIRONAL-t, ha valamihez kellene hasonlítanom, akkor az egy opera, nem szenvedélyes, inkább mindennapi, erőteljes, feszes. A RENOL viszont tipikusan óceán hangú, egyértelműen benne van a hárfa zongorakísérettel, és több billentyűs hangszer is. Gyengédebb, mint a VIRONAL. Gördülékeny, hullámzó.

Mindkettőnél csak hangszeres zenét hallasz, énekhangot nem?

Énekhangot csak a KOROLEN-nél érzékelek.

De nincs opera éneklés, emberi hang nélkül. Tehát a VIRONAL-ban és a RENOL-ban csak a hangszeres részt érzékeled, énekhangot nem hallasz?

Így igaz. Pontosabban az opera cselekményéhez, mondanivalójához kell az énekhang. Mindig van egy lassú, óvatos bevezetés, aztán egy bonyodalom, majd megoldás, és befejezés. Ehhez a bonyodalomhoz hasonlítanám a VIRONAL-t. A RENOL-nál más a helyzet, őt az életenergiához, a prelúdiumhoz tudnám sorolni. Éppen a veséhez, ahol megkapunk egy induló energiát, és ezzel kell végigvinnünk az életünket. Ennek a hullámai játssza el a hárfa és a zongora, de mindkettő nagyon lágyan.

Milyen hangon szól a REGALEN?

A REGALEN dobos. Őt egy Bartók-koncerten tudnám elképzelni. Benne nincs semmi énekhang, semmi lágyság, inkább amolyan tipikus „bumm bele”.

Tehát a REGALEN férfias. És a RENOL?



Egyértelműen nőies.

Hát a GYNEX?

A GYNEX a legtisztább, szinte gyermeki. Gyermeknek szóló zene, ők találják ki a benne szóló hangokat és hangszereket, és vele együtt táncolnak, muzsikálnak. Szinte bölcsődés jellegű. Nem szimfonikus zene, inkább gyermekded hangok, gyermekjátékok kavalkádjá.

Ha az előző hárommal összevetjük, akkor a kevésbé bonyolult zene a GYNEX-nél érezhető?

Igen, benne szól mindaz, ami tiszta, ami még nincs tele mindenféle szeméttel és kosszal; tiszta szívből jön.

Végül halljuk a KOROLEN-t! Milyen hangon szól?

Angyali hangon. A fuvola, a hegedű, a vonósok, a nagyon lágy, spirituális tartalom tartozik a KOROLEN-hez.

Ez szimfónia? Vagy egyfajta mise?

Misének, egyházi zenének nem mondanám, inkább hasonlíthatnám a tibeti papok hangján szóló mantrázáshoz, ami nagyon fenséges és spirituális. Nem földi, hanem természeti hangok összessége – vagyis itt nem emberi eredetű hangokról van szó.

Több helyen leírták, hallhattuk is jeles szaknácádó előadótól, hogy a KOROLEN rezgése a legmagasabb rendűek. Így érezted Te is?

A zenében nem érzem a rezgés különbségét. Inkább azt mondanám, hogy ez kifinomultabb termék, mint a többi. Lehet, hogy a rezgéséből adódik, de a KOROLEN egymagában túl finom ahhoz, hogy valaki kizárólag vele tudjon azonosulni, testileg-lelkileg rátalálni önmagára. Mindenképpen kell hozzá valami más, ami

„MINDIG A LEGMAGASABB FOKÚ BIZALOMMAL FORDULOK AZ EMBEREKHEZ”

megérteti velünk ezt a spirituális információt. Lehozza az üzenetet a földre, hogy itt tudjuk hasznosítani.

Van-e hangja a másik két koncentrátumnak is, a STIMARAL-nak és a KING KONG-nak?

Hogyne volna. Ők ketten nem annyira gyermekiek, bár a GYNEX-szel sok hasonlóságot mutatnak. Ők a gyermekek irányítói, szülei. Számomra a STIMARAL és a KING KONG, ketten együtt jelentenek egy párt. Olyanok, mint egy férfi–női páros, de hogy melyik közülük a férfi és melyik a nő, azt nem tudnám megmondani. Ez a két készítmény együtt fogja át az összes többi alapterméket, körülölelik és egymásba olvasztják. Jelenlegi rezgéseinket adják vissza hangszerekben – a körülöttünk lévő zörejjel, nem zenével, hanem az életünk hangjaival, a körülöttünk lévő emberek saját viselkedésével, beszélgetéseivel és gondolataival.

Az élet hangjai jönnek először, és utána a zene? Szerinted mi a helyes sorrend?

Először a körülöttünk és a bennünk lévő dolgokat kell rendbe tenni. Ezt értem testileg és lelkiileg is. Tehát kezdhethük ezt a Pentagram®-mal vagy bármilyen másik kiegészítő termékkel is, attól függően, hogy mi a problémánk. E mellé használjuk összhangban a STIMARAL-t vagy a KING KONG-ot. Ez mindig attól függ, hogy mi okozta a változást az életünkben, akár egy betegséget, akár egy lelki problémát előidézve.

Hogy a zenei témát lezárjuk, az lenne az igazi, ha mindabból, amit most elmondta, komponálnál egy ENERGY zeneművet. Nagyon érdekesen hangzana...

Eddig nem gondoltam ilyesmire.

Lépjünk egy nagyot. Bár megmaradt az ENERGY-hez fűző köldökzsinór, a saját lábadra álltál, sok mindent egyedül, önállóan kellett kitalálnod, megszervezned. Hogyan emlékszel vissza arra az időszakra, amikor elindultál egy önálló klub vezetőjeként?

2005. május 5-én, több mint 4 évvel ezelőtt indultam el. Az első esztendő volt a legnehezebb. Annyira egész embert igényelt, hogy minden mást a háttérbe kellett szorítanom, amit különben egyáltalán nem bántam meg. Ha újra kellene kezdenem, akkor is mindent ugyanígy csinálnék. Sokat segítettek azok az emberek, akik folyamatosan nálam vásároltak, a szponzoraim és az új belépők is. Mondhatni, beszélgetéseink során mindannyian a barátaimmá váltak. Ez úton is szeretném mindezt megköszönni nekik!

Tudod mindenkinek a nevét?

Igen, a telefonszámát, címét, férjét, feleségét – fejből. Amikor a központban kérdeztek, rögtön meg tudtam adni a választ, név, cím stb., sőt az időpontot is, hogy az illető mikor lépett be, mivel foglalkozik, miket szokott vásárolni. Nagyon könnyű így végezni a dolgom.

Mennyi név van a fejedben így, adatokkal együtt? Több száz, talán ezer is lehet?

Lehet, hogy ezer is van, de szerintem nincs. Főleg most, hogy több mint egy évet kihagytam, sok adat elpárolgott a fejből.

Ha valaki bejön a klubba, azonnal tudod azonosítani?

Igen, tudom a regisztrációs számát, a szponzora és az ő nevét, esetleg a címét is.

Fordítva is működik ez? Mondjuk, ha a fejedben lévő telefonkönyvet végiglapozod, és az F be-tűhöz érsz, akkor az ott tárolt neveknél előjönnek az arcok, és hogy a hozzájuk tartozó tagok mit szoktak vásárolni?

Igen, sőt az is beugrik, hogy az illetőnek mi volt a problémája, mit vásárolt, és milyen adagolást ajánlottam.

Mitől, miért működik ilyen jól az ENERGY-pályafutásod? Bizonyára sok múlik a szemléleteden, a jó kapcsolatokon, az emberekkel való törődésen.

Mindig a legmagasabb fokú bizalommal fordulok az emberekhez, ezáltal ezt is kapom vissza. Megpróbálom mindezt kisugározni. Aki bejön hozzám, érzi: amit itt elmond, illetve amiről szó esik, az kettőnk között marad, és az ő érdekében történik. Így saját magáról olyan információkat fog visszakapni tőlem, amelyekre nem is gondolt. Esetleg úgy belenyúlok az életébe, hogy kétféleképpen tud elmenni tőlem: vagy felemelten és boldogan, vagy sírva és lecsúszva – de mindenképpen valamilyen irányban elmozdítva.

Mindezt meg tudad oldani úgy, hogy közben ott toporgott még két-három vásárló?

Igen, mert a két-három toporgó vásárlót köszöntöm, amint belép, és gyorsan elfoglalom őket valami új dologgal, bemutatom őket egymásnak, vagy adok nekik olvasnivalót. Ha valaki nagyon siet, gyorsan kiszolgálom, mert akkor az illetőnek nincs szüksége arra, hogy „kibillentsem”. Neki éppen az kell, hogy gyorsan megkapjon minden terméket, és már mehet is a dolgára.

Most főállású anyuka vagy, már több mint egy éve. És közben az ENERGY-vel is foglalkozol. Hogy működik ez? Miként jut erre „energy-ád”?

Erre kell, hogy jusson „energy-ám”. A kolléganőimet próbálom támogatni, tanácsokkal és ötletekkel ellátni. Ismerem a problémákat, tudok a sikerekről, kudarcokról, tudom, kik voltak benn, kik vásároltak, milyen termék érkezik vagy fogyott el. A minket interneten megkereső személyeknek én válaszolok. Tulajdonképpen magam is dolgozom a klubban, csak már nem napi 24, hanem 1-2 órát. Fizikailag nem vagyok ott, csak a háttérből irányítom a dolgokat.

Ezek szerint az ENERGY-ben még benne vagy 120%-ig, de miként jut energiád az otthoni dolgokra? Egy nap számodra is csak 24 órából áll.

Egyszerű a válasz: szedem az ENERGY készítményeit. Csak 24 óra van egy napban, több soha nem lesz. Hiába szeretnénk mást, ezt kell

beosztanunk – ha tetszik, ha nem. Én a mércémet mindig magasra tettem magammal szemben, mind anyaként és feleségként, mind pedig klubvezetőként. Mindháromnak szeretnék megfelelni egyszerre. Mindez nem könnyű feladat, de az akadályok azért vannak, hogy legyőzzük őket.

Armi, a fiad egyszer majd azt fogja követelni, hogy az anyukája csak az övé legyen, inkább vele legyenél, te kellesz neki.

Megkap ő engem, mindettől függetlenül. Fogalmam nincs, hogy miként csinálom, de össze tudom egyeztetni az ENERGY-s elfoglaltságaimat a gyermekgondozással úgy, hogy ez jó neki is, nekem is. Sőt, úgy érzem, hogy túl kevés időt tölt el nélkülem. Terveink szerint szeretnénk még gyermekeket, így akár hamarosan jöhet a következő.

Akkor tehát szó sincs arról, hogy hamarosan visszatérnél a klubba dolgozni.

Egyelőre nem, bár páran panaszkodnak, visszavárnak. Szeretnék, ha legalább időnként SUPERTRONIC-kal mérni visszatérnék... De abban azért bízom, hogy a személyes jelenlétem nélkül is tovább nő a forgalom. Vágyaim szerint szeretném még szebb és nagyobb helyen folytatni a munkát. Az ENERGY-vel kapcsolatban rengeteg álmom van. Nem csak jobb és külön helyiségre vágyom, még nívósabban berendezve, hanem szeretnék egyszerre több kollégával dolgozni. Így több segítséget nyújthatunk majd a minket megkereső embereknek.

-ti



HASZNOS OLAJFÉLÉK (2.)

KENDERMAGOLAJ, A ZÖLD CSODA

Az évtizedekig tartó „politikai elnyomás” után a kender az utóbbi időben kezd végre visszatérni a köztudatba. Ennek már éppen itt volt az ideje, hiszen a kender jótékony hatásait már évezredek óta kihasználja az emberiség. Eme érdekes és felettébb hasznos növény széles körben való elterjedését az gátolta, hogy túlságosan is hasonlít a pszichoaktív anyagokat (pl. TMC-t) tartalmazó indiai kenderhez, ám fontos tudni, hogy a vetési (technikai) kenderben ehhez hasonló anyagokat nem találunk.



Mi most a kender sok-sok lehetséges felhasználási módja közül a kendermagolajra összpontosítjuk figyelmünket. Kendermagból préselik, mogyoró ízű, zöldes színű, jellegzetesen kender illatú, rendkívül magas tápértékű, egyedülálló olaj.

A préselést módfelett kíméletesen kell végezni. A felszabadult hő nem melegítheti 40 °C fölé az olajat, mert akkor a fehérjék és a zsírok elbomlanak, és ennek következtében a tápérték szempontjából kevésbé értékes anyagok keletkeznek. A hidegen történő préselés hátránya az alacsonyabb hozam, azaz a magasabb ár, amit azonban sokban ellensúlyoz a kiváló minőség. Az alacsony hőmérsékletnek köszönhetően ugyanis a feldolgozás során épségben maradnak az olaj legfontosabb összetevői, a telítetlen zsírsavak.

EGÉSZSÉGVÉDŐ HATÁSOK

Megőrizhető például az immunrendszer megfelelő fejlődéséhez és működéséhez szükséges linolsav, valamint a cukorbetegség, illetve a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében fontos szerepet játszó alfa-linolsav. Mindkét említett vegyület esszenciális



zsírsav – az emberi szervezet nem képes előállításukra, így nekünk kell bejuttatnunk őket a szervezetbe. Ezeket a zsírsavakat más növényi olajokban is megtalálhatjuk (pl. a lenmagolajban, a napraforgóból vagy a jojobából készült olajban), ám a kendermagolaj nagy előnye a többivel szemben, hogy mindkét esszenciális zsírsavat, valamint a gamma-linolsavat is optimális, 3:1 arányban tartalmazza.

A kendermagolajban ezenkívül alapvetően fontos aminosavak és magas tápértékű fehérjék is megtalálhatók. A vitaminok (A-, B₁-, B₂-, B₃-, B₆-, C-, D- és E-vitamin), ásványi anyagok (kálium, kalcium, vas, magnézium) és enzimek ilyesfajta „koktélja” az egyik legértékesebb növényi olajjává emeli a kendermagolajat.

A kendermagolaj könnyen emészthető, és elősegíti a megfelelő bélműködést. Bizonyított tény, hogy csökkenti a koleszterinszintet, emellett erős daganatellenes hatása van, hozzájárul továbbá az immunrendszer erősítéséhez (még a HIV-betegek esetében is).

A KONYHÁBAN ÉS A FÜRDŐSZOBÁBAN

A kendermagolajat csakis hidegen fogyasszuk, vagy a már megfőzött ételhez tegyük hozzá. Soha nem melegítsük, forrósítsuk. Remekül



használható salátaöntetként vagy szendvicsekbe, pár kanállal feljavíthatja a joghurtos vagy túrós zabpelyhet is. Ezzel a módszerrel könnyedén fedezheti a szükséges napi kendermagolaj-adagját (15-20 g). A nem kívánt oxidációt, ami tönkretenné a kendermagolaj értékes összetevőit, egyszerűen megelőzheti: tárolja az olajat hűtőben.

A kendermagolaj képes hatékonyan visszahívni az öregedés jeleit. A telítetlen zsírsavak nyugtató, gyulladáscsökkentő és regeneráló hatásúak, természetes rugalmasságot biztosítanak a bőrnek, és gátolják a ráncok képződését. A kendermagolaj külsőleg történő használata javít a száraz, kirepedezett bőr állapotán, de pattanások, atópiás ekcéma vagy sömör (herpesz) esetén is kiválóan alkalmazható.

Egyedülálló tulajdonságainak köszönhetően a kendermagolajat a kozmetikai ipar is előszeretettel használja, hiszen különböző samponokban, szappanokban vagy ajakbalzsamokban is fellelhetjük. Az ENERGY készítményei közül a CYTOVITAL (bioinformációs krém, táplálja a bőr sejtjeit és segíti a bőr gyors regenerálódását), valamint a DROSERIN (ekcémás tüneteket, sömört, herpeszt és egyéb bőrbőrbetegségeket enyhítő bioinformációs krém) tartalmaz kendermagolajat.

Egyedülálló összetétele és jótékony hatása miatt ennek a „zöld csodának” minden modern háztartásban helye kell hogy legyen. És ne féljen: a kendermagolajat vetési kenderből készítik, amely semmilyen bódító anyagot nem tartalmaz. „Csak” a kiváló hatásait fogja érezni.

Vladimír Vonásek
(Folytatjuk)

B!OMULTIVITAMINNAL A DOHÁNYZÁS ELLEN

Testvérlapunk, a cseh Vitae szerkesztője a dohányzásról való leszoktatásról készített interjút egy egészségügyi szakemberrel. Alább közöljük a beszélgetést.

Hogyan indult az a projekt, amelyben Ön is részt vállalt?

2008 januárjában kerestek meg egy belga lézerterápiás társaság képviselői, akik akkor kezdték tevékenységüket a Cseh Köztársaságban. Az általuk kínált gyógymód a dohányzásról való leszokás hatékony módszerének keretén belül az akupunktúrás pontok lézeres stimulációjából áll. A projektet rendkívül értelmesnek tartottam, és örömmel vettem ajánlatukat.

Függőség gyógyításáról van szó, ami általában nem egyszerű probléma. A páciens együttműködése elengedhetetlen feltétel. Meg kell változtat-

nia az életvitelét, erősítenie kell akaratát. Ez sohasem egyszerű dolog, és olykor igencsak stresszes időszakot jelent. Az életvitel módosítása mellett a hozzánk fordulóknak meghatározott mozgásformákat és egyéb tevékenységeket javasolunk, amelyek elősegítik a pozitív gondolkodásmód és a jó kedélyállapot kialakítását.

A pácienseknél remekül bevált a B!OMULTIVITAMIN adagolása. Miben rejlik a készítmény pozitív hatása?

Kiegészítő terápiaként a B!OMULTIVITAMIN szedését választottuk, mert a készítmény olyan vitaminokat tartalmaz, amelyek felgyorsítják a szervezet méregtelenítésének folyamatát, erősítik az immunrendszert, és stressz elleni hatásuk is van. Tapasztalataink, valamint a hozzánk forduló visszajelzései alapján elmondható, hogy ezzel a támogató terápiával mindenki csak elégedett lehet. A lézerterápiás társaság anyavállalata is multivitamin tartalmú étrend-kiegészítőket ajánl kiegészítő terápiaként.

Miért éppen az ENERGY készítményét választották, és milyen adagolást javasolnak?

Az ENERGY készítményeivel kapcsolatban feltehetően jó tapasztalataim vannak, használtam már a RENO-t és a VIRONAL-t is, ráadásul a családtagjaim is csak dicsőítően beszélnek az ENERGY termékeiről. Ismerem és igyekszem mindinkább alkalmazni is a hagyományos kínai orvoslás alap-



elveit, és mivel a B!OMULTIVITAMIN kizárólag természetes vitaminforrásokat (homoktövis, Aloe vera, gránátalma) tartalmaz, nem terheli az emberi szervezet működését, úgy vélem, hogy a dohányosok számára ez a készítmény több mint megfelelő. A kúra első hetében napi 3x1 kapszula szedését javasoljuk, a második héttől kezdődően már napi 1 kapszula is elegendő.

Dr. Kateřina Himmelová

KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK CSEHORSZÁGBÓL

A KARDIOLÓGUS TANÁCSAI



Milyen Energy készítményt használjak, ha phlebotrombózisom van? (Thrombus-, vagyis vérrögképződés vénában, gyulladásos tünetek nélkül – a szerk.) Túl vagyok egy térdműtéten, kereszt-szalag-plasztikán. Egy

hónappal a műtét után phlebotrombózisom lett. Zibor injekciót kapok, most fogok áttérni a Warfarinra. A műtét előtt és után Wobenzymet szedtem, a megoperált térdemet ARTRIN-nal kezegetem.

Helyileg alkalmazhatja a RUTICELIT krémet: gyengéden masszírozza bele a lábába naponta 2x a gyulladt területeken és azok környékén



– oldalirányból, a szív felé haladva. Javasolom a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum használatát: kis adaggal, kb. naponta 2x2 cseppel kezdje (egy pohár vízben feloldva), majd folyamatosan növelje az adagot (a készítmény használati utasítása szerint). Igyon sok folyadékot (vizet), és ha leül, tegyen a lábai alá valamit, hogy azok magasabbra kerüljenek, illetve ne üljön keresztbe tett lábbal. Warfarinos kezelést orvosának rendszeresen figyelnie kell.

Néha, ha napon tartózkodtam, kellemetlen szívtáji érzés fogott el. Nehéznek éreztem a szívemet, és úgy vert, mintha ki akarna ugrani a helyéről. Ezeket a tüneteket akkor is tapasztal-



lom magamon, ha úszás után bemegyek a gőzbe, hogy felmelegedjem. Idén nyáron, a strandon is elfogott ez az érzés. Minden vizsgálati eredményem negatív lett.

Lehetséges, hogy úgynevezett neurovegetatív dystóniáról (az izomtónus idegrendszeri eredetű rendellenességéről – a szerk.) van szó. Próbálja elkerülni azokat a helyzeteket, amelyekről rosszul lesz, ne váltogassa hirtelen a hőmérsékletet, és fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot. Az ENERGY készítményei közül használhatja a STIMARAL-t, a KOROLEN-t, több kúrában is egymás után, a mellékelt használati útmutató szerint.

Dr. Július Šipoš

A TANKCSAPDA FRONTEMBERE, LUKÁCS LÁSZLÓ EGÉSZSÉGRŐL, ÉLETMÓDRÓL „AHOGY A NAGYKÖNYVBEN MEG VAN ÍRVA...”

A Tankcsapda – mely idén ünnepli 20 éves fennállását – Magyarország egyik legnépszerűbb zenekara. Bárhol lépnek fel, garantáltan telt házat vonzanak. Az énekes-szövegíró frontember, Lukács László Debrecenben él csakúgy, mint a zenekar másik két tagja. Az együttesnek rendkívül széles és változatos a rajongói tábora: a fiataloktól a középkorúakig, a kétkezi munkásoktól az üzletemberekig. Laci nem megosztó személyiség, nincsenek botrányai – nem politikál, de nagyon is markáns véleménye van az élet dolgairól, és ezt dalban mondja el. Nem is akárhogyan – zenei szakírók szerint irodalmi szinten.

Az interjú létrejöttében nagy segítséget nyújtott Rácz Krisztina, Lukács Laci régi kedves ismerőse. Krisztina elismert természetgyógyász, kineziológus, a debreceni Energy Klub egyik „alapköve”...

Laci, nem kérdezem meg Tőled, miért éppen Tankcsapda lett a zenekar neve, és azt sem, hogy mi lesz 20 év múlva – gondolom, ezt a kérdést kb. ezerszer feltették Neked. Inkább a magánember Lukács Lászlóra vagyunk kíváncsiak, hiszen a ENERGY Vitae magazinja, ahol ez az interjú megjelenik, életmódmagazin, mely az egészséges élet fenntartásához, a testi-lelki problémák szelíd, de hatékony megoldásához nyújt segítséget. A kamasz srácok általában arról álmodnak, hogy rock sztárok, nagy futballisták lesznek. Te mit képzeltél el tizenéves korodban a jövődről, mit vetítettél a saját „mozidban”?

Én sem voltam – már akkor sem – más vagy több, mint a többiek, azaz én is ismert zenész, énekes, gitáros szerettem volna lenni! Az persze más kérdés, hogy amíg a kamasz srácok túlnyomó része csak a „jó” dolgokat szereti látni, illetve fantáziál rólok ebben az elképzelt jövőképben, én tudatosan is ebbe az irányba terelgettem az életemet, és nem riasztott el az, hogy a célok eléréséhez tenni is kell, és a siker nem jön „csak úgy”, magától.

Einstein állítólag úgy vélte, hogy a sikerhez nagyon fontos a tanulás, a tudás – de még fontosabb a fantázia, a képzelet... Érzésed szerint melyek voltak a legfontosabb tényezők a 20 évet felölelő sikereidben?

Most fel lehetne sorolni tucatnyi erényt, illetve olyan emberi tulajdonságot, ami ahhoz

kell, hogy valaki elérje a céljait, de az biztos, hogy a fantázia, az a képesség, hogy el tud képzelni, hogy valóban azzá válhatsz, ami lenni szeretnél, az egyik legfontosabb mind közül. Igen, nekem is sokan mondták, hogy „persze, majd Te, innen vidékről, majd pont Te leszel a híres rockénekes”, de én mindezek ellenére igenis el tudtam képzelni mindezt! E nélkül talán az összes többi összetevő (kitartás, lendület, elszántság, akarat stb.) sem lehet elég a célok eléréséhez.

Nem titkolt célja ennek az interjúknak, hogy életfelfogásoddal, az egészséges életmódról alkotott véleményeddel segíts a rajongóidnak (és rajongóid kamasz gyermekeinek is). Igen sok fiatalnak vagy a példaképe, ez pedig már felelősséggel is jár. Tapasztalod ezt a „terhet”?

Egyrészt én ezt nem teherként élem meg, hanem az azzal járó dolgok egyikének, amit csinállok. Az „egészséges életmód” kifejezés, főleg egy rock and roll banda énekese esetén elég „stílusidegennek” hat, hiszen a jellemző sztereotípiák szerint az ilyen emberek alkoholisták, drogos élvhajászok. Az én esetemben egy folyamatról beszélhetünk, amely egyszerűen a saját, jól felfogott érdekemből való életmód-változtatások sorozata. Lépésről lépésre igyekszem megteremteni azokat az életmódbeli feltételeket, amelyek lehetővé teszik, hogy túl a negyvenen (és remélem, elmondhatom majd mindezt 10 vagy 20 év múlva is) intenzív lehessenek a színpadon és azon kívül egyaránt.

Alapvetően vidám fickónak tűnsz, de biztosan Neked is van olyan napod, amikor rossz a kedved, a közérzeted – egyszerűen nem vagy formában. És bizonyára a stressz sem kerül el, mint ahogyan minden ember életében előfordulnak konfliktusos élethelyzetek. A zene mindenre gyógyír?

Igen is, meg nem is... A zene – talán – az egyik legjobb gyógyszer, ez valóban így van. Azt hiszem azonban, hogy a rossz passz, a szomorú hangulat vagy a kedvetlenség éppúgy az élet része, mint a vidámság, a jókedv. Ha ezek „aránya” az egészséges tűréshatáron belül marad (és nem vált át, mondjuk, önpusztításba), azt hiszem, nem jelenthet igazi problémát. Főleg



Fotó: Burger Barna

úgy nem, ha van valaki vagy valami (pl. a zene, a zenélés öröme), ami ezen a perióduson túlségit. Egy dolog azonban biztos: nagyon sok rajongónk (bár a „rajongó” kifejezést nem nagyon kedvelem, az egyszerűség kedvéért maradjunk ennél) írja, mondja, hogy ha jókedvében majd szétcsattan, akkor azért hallgat minket, mert úgy még intenzívebben megéli azt, ha viszont rossz a kedve, borongós hangulata van, akkor pedig azért, mert úgy könnyebben fel tudja dolgozni a gondjait. Szóval azt hiszem, hogy a zene több, mint „gyógyszer”.

Idén is turné turné hátán, a koncertek 1,5-2 óráskak, rengeteg előkészület, utazás városról városra, szervezés, egyebek – ehhez megfelelő állóképesség kell. Mivel tartod magad karban?

Valóban elég sok energiát igényel a Tankcsapda, és egy idő után szükségét éreztem, hogy fizikálisan is alkalmas legyek ezekre a „kihívásokra”. Nagyjából 2 évvel ezelőtt kezdtem el a rendszeres testmozgást, bár ez korábban sem állt tőlem távol. Az időm és az energiám, illetve a tennivalók függvényében heti 3-5 napon reggelente futok, és mondjuk úgy, gimnasztikázok, illetve az „edzőm” segítségével fél maraton városi futóversenyekre szoktunk felkészülni, illetve indulok is ezeken. Ez nekem pusztán hobbi, nem a helyezés számít, hanem a futás élménye. Persze a célba érkezéskor kezembe nyomott, frissen csapolt sör sem utolsó motiváló tényező!

Több ismerősöm mostanság kezdett el rendszeresen kocogni, futni – azt mondják, hogy új világ nyílt ki előttük, és egy idő után eufórikus érzés keríti hatalmába őket. Te alkotó ember vagy, hiszen a dalokat is magad írod. A futás közben (után) jönnek-e új ötletek, dallamok, dalszövegek?



Fotó: Burger Barna

„SEMMIT NEM CSINÁLNÉK MÁSKÉPP..”

Igen, egyértelműen! A huzamosabb időn keresztül történő futásnak van egy sajátos ritmusa – amit mások talán unalmas és monoton dolognak tartanak –, és ez felfogható egyfajta „meditációként” is. Ilyenkor természetesen sok ötlet jut(hat) az eszembe, és ha mondjuk, egyedül futok 2 órán át, időm is van rá, hogy ezeket a gondolatokat jól körbejárjam.

Ha összehasonlítod a 15-20 évvel ezelőtti koncertek utáni fizikai közérzetedet és lelkiállapotodat a maival, mit tapasztalsz? Jobban elfáradsz, nehezebben regenerálsz? Használ-sz étrend-kiegészítőket, vitaminokat?

Az elmúlt 20 évben folyamatosan változik a „buli-pia-éjszakázás”, illetve az ezzel szemben lévő „pihenés-feltöltődés-nyugalom” arány – nemcsak nálam, hanem az egész zenekar életében. Ez persze nem jelent valamiféle aszkétikus páfordulást a korábbi pörgősebb életvitelhez képest, de az igaz, hogy manapság jobban be kell és be is lehet osztani az energiánkat. Sok minden változott körülöttünk az elmúlt másfél-két évtizedben, például a körülményeink is javultak. És az sem hátrány, ha egy-egy sűrűbb időszak előtt és alatt jó minőségű vitaminokkal és étrend-kiegészítőkkel is javítjuk a fizikai kondícióinkat. Rendszeresen szedem a CHLORELLA-t és a SPIRULINA BARLEY-t, a B!OMULTIVITAMIN-t. Az allergiás időszakban, ha nem felejttem el bevenni, akkor a VIRONAL-t is. Ezzel együtt a rendszeres mozgásban és az elégséges (vagyis nem eltűzött) táplálkozásban látom annak az okát, hogy manapság sokkal kevésbé vagyok „elkészülve az erőmmel” egy-egy koncert után, mint régebben. Egyébként a kutyáim kisebb-nagyobb külső sérüléseinek kezelésére az ENERGY CYTOVITAL krémjét használom, hatásosan.

Régebben sokat ejtéternyőztél, aztán volt egy szerencsétlen esésed, sokáig nyomtad a kór-



Fotó: Balogh Szilvia

házi ágyat. Ennek a sérülésnek érzed-e még a hatását vagy teljesen rendbe jöttél?

Gerinctörést szenvedtem, és hetekig nyomtam az ágyat, de – nagyon sok külső segítséggel – teljes egészében felépültem.

Az ismert emberek a népszerűség előnyeihez szokták sorolni, hogy a hentesnél szebb húst kapnak. Ez Nálad nemigen működhet, hiszen köztudottan nem veszel magadhoz húst, vegetáriánus vagy. Ez hirtelen döntés eredménye, vagy pedig egy ideig érlelődött az életmódváltás gondolata?

Hosszabb folyamat eredményeként „tettem le” végleg a húst. Azt azonban meg kell mondanom, hogy ez nálam nem élettani megfontolásból történt, hanem „csupán” az állatok iránt érzett, mély szeretetem miatt. Nagyon sok állat élt és él a mai napig is a szűkebb és tágabb környezetemben, és egy idő után úgy éreztem, hogy „nem akarom többé megenni a barátaimat!” Ettől függetlenül, az „élni és élni hagyni” elvből kiindulva, nem szoktam senkit „téríteni” a vegetarizmusmal kapcsolatban. Ha valaki kíváncsi és kérdez, szívesen válaszolok, de eszem ágában sincs bárkit is győzködni a saját vélt vagy valós igazságaimról. Mindenkinek tisztában kell lennie magával, azzal, hogy honnan jön és hová tart az életében, és ebbe beletartozik az erőszak, illetve annak hiánya is.

Egy híres és sikeres színművész ezt válaszolta egyszer az elégedettségét firtató kérdésre: „Én az akarok lenni, aki akkor voltam, amikor az akartam lenni, aki most vagyok.” Van-e hiányérzeted az eddigi pályádát tekintve? Mit csinálnál másképp, ha vissza lehetne forgatni az idő kerekét? Boldogság, harmónia: hogyan állsz ezekkel?

Mit csinálnék másképp? Semmit! Azt hiszem, a dolgok nem véletlenül történnek úgy, ahogy.

És ha ebből az elvből indulok ki (márpedig a tapasztalatom azt mutatja, hogy ez így van, szóval nem is tehetek mást), akkor azt gondolom, hogy minden, ami velem vagy általam történt, úgy volt jó, ahogy – és pontosan úgy történt, ahogy ahhoz a következő lépéshez vezettem, ami aztán az azt követőhöz, és így tovább... Nem bánok semmit, és nem hiszem, hogy bármilyen „utólagos” változtatás a múltamban jobb irányba terelné az életem egészét.

Nyilatkoztál már erről, ezért remélem, nem vagyok indiszkrét, ha megkérdezem: a hit milyen szerepet játszik az életedben?

Erről a témáról akár egy külön interjú is készülhetne, hiszen ezt a kérdéskört számtalan szemszögből meg lehet közelíteni. Mindenesetre most legyen elég annyi, hogy *a hit a legfontosabb*, mindenek felett áll. Hit nélkül az ember üres. Olyan, mint egy kukó, vagyis egy olyan tojásbély, amely kívülről úgy néz ki, mintha valóban tojás volna, de csak látszatra olyan, hiszen éppen a lényeg hiányzik belőle... Lehet szép (főleg, ha „húsvéti módra” ki is van festve), de akkor is csak egy üres héj, valódi tartalom és érték nélkül.

A következő egy-két hónapban hol és mikor lép fel a zenekar?

A Tankcsapdával kapcsolatos összes aktuális információt, így a koncertek dátumait is a zenekar honlapján, a www.tankcsapda.com oldalon lehet megtalálni, de 2 év végi koncertet mégis kiemelnék. A Tankcsapda őszi-téli turnéjának két záró koncertjéről van szó. December 19-én Budapesten, a SYMA csarnokban, és 10 nappal később, december 29-én Debrecenben, a FÖNIX csarnokban búcsúzzunk a 20., jubileumi évtől. Találkozzunk!

Kovács László

Energy klub, Debrecen



Fotó: Balogh Szilvia

A CSONTRITKULÁS MEGELŐZÉSE ÉS GYÓGYMÓDJAI

Az úgynevezett civilizációs betegségek csoportjába tartozó csontritkulás (osteoporosis) napjaink egyik legsúlyosabb megbetegedése, amely az emberiség egészét rendkívül negatívan érinti. A fejlett országok lakosságának mintegy 8%-a érintett. A gyógy mód, beleértve a szövödmények kezelését is, súlyos terhet ró az egészségügyi költségvetésre.

Az osteoporosis gyakran különösebb tünetek nélkül alakul ki, míg végül súlyos szövödményekben „mutatja meg magát”: kompressziós csigolyatörés, combnyaktörés, alkattörés. Ezért is nevezik a „csontok csendes tolvajának”. A csontritkulás ebből a szempontból sokban hasonlít az olyan betegségekhez, mint pl. a hypercholesterinaemia (túl nagy mennyiségű koleszterin a vérben – *a szerk.*) vagy a magas vérnyomás.

A törések leggyakrabban a 60 évesnél idősebb korosztályt sújtják, és a lakosság további előregedésével az esetek száma csak egyre növekszik. A betegek 20%-a a sérülést követő első éven belül életét veszti, és 50%-uk valamilyen mértékig mozgássérültté válik, esetleg állandó szociális támogatásra szorul.

A csontritkulás kialakulásában szerepet játszó tényezőket két nagy csoportra oszthatjuk. Egyfelől léteznek a befolyásolhatatlan faktorok: a genetika, az idősebb életkor, a női nem, valamint az európai emberfajta (nagyrasz). Másfelől vannak befolyásolható tényezők, amelyek hatást gyakorolnak a csont egészséges fiatalkori és kora felnőttkori fejlődésére, illetve amelyek segítenek fenntartani a csontok anyagcseréjét a későbbi életszakaszokban is. Az általunk befolyásolható, legfontosabb tényezők közé tartozik a helyesen összeállított étrend (kalória és tápanyag szempontjából), a megfelelő mennyiségű kalcium- és D-vitamin-bevitel (egy életen át). A hangsúlyt a gyermekkorra, a terhesség és a szoptatás idő-

szakára, az emberi élet aktív korszakára, valamint a változókor időszakára kellene fektetni (tehát tulajdonképpen az egész életre szól). Felettből fontos a dohányzás mellőzése, a korlátozott kávé-, alkohol- és foszfátbevitel, legyen az akár üdítőital, akár étel alkotórésze.

ALCSOPORTOK, BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

A csontritkulás orvosi szempontból lehet elsődleges (nőknél ez sokkal gyakoribb, és az ösztrogén védelmi funkciójának elvesztésével áll összefüggésben a menopauza időszakában, férfiaknál pedig az előrehaladott kor okozza a betegséget), illetve másodlagos (bizonyos betegségek vagy gyógyszerek hatására alakul ki).

A csontanyagcserét hátrányosan befolyásoló betegségek közé tartozik a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy túltengése, a krónikus máj- és vesebetegségek, egyes vérbetegségek, a reumás ízületi gyulladás, az idő előtti menopauza, az alacsony ösztrogénszinttel járó állapotok, mint pl. a magas prolaktinszinttel együtt jelentkező, rendszertelen menstruációs ciklus és végül, de nem utolsósorban a beteg mozgását korlátozó megbetegedések.

A csontritkulás szempontjából kockázatos gyógyszerek közé tartoznak elsősorban a kortikoidok (prednisonon, dexametazon), a véralvadás-csökkentő gyógyszerek (heparin, warfarin),



az immunszuppresszív hatású orvosságok, a tiroxinnal (pajzsmirigy-hormon – *a szerk.*) folytatott, hosszan tartó kezelés, valamint egyes fogamzásgátlók, amelyek az ösztrogénszint csökkenését idézik elő. Az utóbbiak különösen akkor lehetnek ilyen hatással, ha a csontváz fejlődésének időszakában szedik őket.

HOGYAN KEZELJÜK A CSONTRITKULÁST?

A hagyományos gyógy mód alapja a kalcium-adagolás: naponta 500-1000 mg (kalcium-karbonát vagy -citrát). A probléma az, hogy minél idősebb valaki, annál nehezebben szívódnak fel a szervezetében ezek az anyagok, és bevitelük olykor emésztőszervi panaszokhoz vezet.

A következő intézkedés a D-vitamin adagolása, napi 400-800 NE adagban. A változókoron átesett hölgyek esetében, akiknél a csontritkulást az ösztrogénszint csökkenése idézte elő, hormonpótló kezelést alkalmazhatnak, amely rendszerint hatékony, ám megvannak a maga hátrányai (elsősorban a szív- és érrendszeri betegségek megnövekedett kockázatáról van szó – *a szerk.*). A legújabb anyagok közül az ösztrogén receptorok szelektív modulátorai, a biszfoszfonátok és a kalcitonin használatosak. A csontsűrűsége előnyösen hat a parathormon is (a mellékpajzsmirigy által termelt hormon – *a szerk.*), anabolikus adagolásban, valamint egyes stroncium sók és a növekedési hormon. Ezek az anyagok egyelőre vizsgálati szakaszban vannak, és csak kijelölt gyógyító intézményekben alkalmazhatják őket, ahol a csontritkulás súlyos és bonyolult eseteit kezelik.

Az ENERGY készítményei kíméletes alternatívát jelentenek, és csökkentik a gyógy szerek olykor súlyos és nem kívánt hatásainak kockázatát. A bioinformáció és a biorezonancia alapelvein működnek, ezért sokkal hatékonyabbak, mint az általában ismert étrend-kiegészítők.

A gyógy mód alapja a veseműködés harmonizálása – ez ugyanis hatással van a csontok átalakulására. Éppen ezért kulcsfontosságú készítmény a RENOL.

ALTERNATÍV GYÓGYMÓDOK

A RENOL olyan gyógy növény-koncentrátum, amely erősíti és regenerálja a vesét, illetve a



A LEGHATÉKONYABB AZ OKI TERÁPIA

veseműködés befolyása alatt álló egyéb szöveteket (csontok, fogak, haj). Mivel a csonttrikulás elsősorban az idősebb betegeket érinti, a RENOL adagolásával szerfelett óvatosan kell bánnunk (tekintettel a reverz reakciók lehetőségére). Kezdjük tehát naponta 3x1 cseppel, majd folyamatosan növeljük az adagot. A megfelelő mennyiségű folyadékbevitel elengedhetetlenül fontos. Csak tiszta vizet szabad fogyasztani, semmiképpen sem szén-dioxiddal dúsított vagy más módon utókezelt italokat. A készítmény regeneráló hatásának növelése céljából alkalmazható az ARTRIN bioinformációs gyógynövénykrém – a vese és a húgyhólyag akupunktúrás pályáján. A boka környékére bemasszírozva stimulálja a veseműködést, a gerincre kenve pedig csillapítja a fájdalmat.

Kalciumpótlóként (és a csontanyagcserét támogató más ásványi anyagok és nyomelemek pótlására) javasoljuk továbbá a FYTOMINERAL alkalmazását. Az elemek kolloid oldatának szer-



vezeten belüli felszívódása eléri a 98%-ot, ami óriási előnyt jelent a gyorsaság és hatékonyság szempontjából, különösképpen az idősebb betegeknél, akiknek az enzimatikus szállítórendszerük már csökkent hatékonysággal működik.

Ugyancsak hasznos a SKELETIN, amely tintahal (széпия) csontját, kollagént, halolajat, csalánt és csipkebogyó-kivonatot tartalmazó, bioinformációs készítmény. Kalciumot és további nyomelemeket biztosít a csontok számára,

még hozzá biológiailag elérhető és feldolgozható formában. Továbbá D-vitamint és kollagént ad a szervezetnek, ami jótékonyan hat az ízületi porcokra. Ezért sokat segít arthrosis esetén is, amely sokszor a csonttrikulás egyik kísérőbetegsége. Hosszú távú használatra is alkalmas.

FELSZÍVÓDÁS A BŐRÖN ÁT

Mivel tudjuk, hogy a bőrön keresztül az anyagok nem csupán kiválasztódnak, de remekül fel is szívódnak, érdemes ezt a jelenséget kihasználni, és különböző fürdők segítségével ásványi anyagokat juttatni a szervezetbe. Mindehhez megfelelő készítmény a BIOTERMAL, amely a podhájskai forrásból kíméletes technológiai eljárással nyert só. (A forrás vizének összetétele hasonló a Holt-tenger vizének összetételéhez.) Ugyancsak féldnyösen alkalmazható – kiváló relaxáló és fájdalomcsillapító humátfürdőként – a BALNEOL.

A szájüreg egészségéről, a fogak keménységéről, valamint az állkapocs csontjainak jó minőségéről az ENERGY fogkrémjeivel gondoskodhatunk. A DIAMANT, a BALSAMIO és a SILIX a szájhygiénia podhájskai sót és gyógynövénykivonatokot tartalmazó bioinformációs készítményei.

A csonttrikulás szekunder típusainál is az alapbetegségekre kell hatni a Pentagram® készítményeivel: pl. pajzsmirigy- és mellékpajzsmirigy-probléma esetén a GYNEX-szel, májbetegség esetén a REGALEN-nel, tüdőbetegségben pedig a VIRONAL-lal.

A MOZGÁS FONTOSSÁGA

A csonttrikulás hatékony megelőzésében az ENERGY táplálékkiegészítőként működő, harmonizáló készítményei mellett fontos szerepet játszik a rendszeres mozgás is, amely alapvető fontosságú a csontok mikroarchitektúráját illetően a predilekciós (csonttrikulásra hajlamos – a szerk.) területeken. Fontos továbbá a mozgásszervek megfelelő használata is, ennek segítségével ugyanis elkerülhetők a sérülések. Klinikai tanulmányok bizonyítják, hogy ebben kiváló segítséget nyújt pl. a tajcsi.

A civilizációs anyagcserezavarok (amelyek közé a csonttrikulás is tartozik) holisztikus szemlélete lehetővé teszi számunkra a hatékony megelőzést, valamint az oki terápiát, a személyre szabott gyógyítást. Ezzel nagyobb hatékonyságot érhetünk el, és csökkenthetjük a hagyományos gyógy mód nem kívánt mellékhatásainak kockázatát. Az ENERGY készítményei lehetőséget adnak e komplex szemlélet gyakorlatba való átültetésére.

Végezetül elmondható, hogy a csonttrikulás olyannyira gyakori és következményeit tekintve súlyos betegség, hogy a megelőző intézkedések alkalmazása egészen gyerekkortól kezdve az aggkorig mindenki számára csak kifizetődő lehet. A jutalom mindezért annak a reális esélye, hogy idős korban is aktív és kiváló minőségű életet élhetünk.

Dr. Bohdan Haltmar



ORVOSI TAPASZTALATOK A SKELETINNEL

Egy 64 éves beteg különböző mozgásszervi panaszokkal, fájdalommal keresett fel. Arthrosisa (kopásos ízületi betegség – a szerk.) volt, fájdalmat érzett a derekában, csípőjében, térdében és a keze apróbb ízületeinél. Csontsűrűség-méréskor kiderült, hogy a csontanyag mennyisége rendkívül alacsony, helyenként már csonttrikulásról lehet beszélni. Gyógyszereket kellett szednie magas vérnyomás és szívelégtelenség miatt. Elkezdte fogyasztani a SKELETIN-t, naponta 1x1 kapszula adagban (este, étkezés után), szünet nélkül, folyamatosan, valamint a RENOL-t naponta 3x9 csepp adagban, a javasolt egy hetes szünetekkel, összesen 3 hónapon át. Ez idő alatt a beteg elmondása szerint fájdalmai enyhültek, nem csak a hátában, más helyeken is. Rendkívül elégedett az eredménnyel.

Ortopéd orvosként dolgozom, és betegeim felét a hagyományos kínai orvoslás szerint kezelem, elsősorban fitoterápiával és akupunktúrával. A SKELETIN-t már több éve nagy sikerrel alkalmazom elsősorban az arthrosisban, csonttrikulásban szenvedő pácienseknél, vagy az aszeptikus csontnekrozisos serdülőknél, növekedési fájdalomra panaszoló fiataloknál, illetve ezt a javasolt csonttörés elhúzódó gyógyulása, esetleg csontműtétek után is.

Használatát főleg akkor ajánlom, ha a diagnózis felállításakor fény derült a vese, a Nedvesség és a Hideg elégtelen jinjére vagy jangjára. A veseműködés megtámogatására a RENOL-t alkalmazom, esetleg kombinálom a FYTOMINERAL-lal vagy a kínai orvostudomány egyéb szabadalmaztatott készítményével.

Dr. Martin Zahradník

MIRE VAN SZÜKSÉGÜK A VÍZ SZERVEINEK?

A csontok, az ízületek, a fogak, a fül és a haj együttesen a vese és a húgyhólyag szervköréhez tartoznak. Energetikai szempontból minden említett szerv a Víz elemének hatása alá esik. Ez az elem megszünteti az ellentéteket, kibékíti egymással a paradoxonokat, mindennek a kezdete és a vége is egyben. Az életet adó vízből születtünk, és a végtelen vizek tengerébe térünk majd vissza...

A Víz lágy és kemény, szilárd és rugalmas, élő és holt. Nem véletlen, hogy ezek a tulajdonságok tükröződnek vissza a Vízhez tartozó szervekben és szövetekben. A lágy és erős haj a szépség jelképe, az erős és rugalmas váz pedig a vitalitás garanciája. Akinek idősebb korban is egyenes a háta, mozgékony a teste, sűrű, egészséges a haja, annak elegendő életereje van, azaz sok energia lakozik a veséjében. Az ilyen embereknek rendszerint a szellemi kondíciójuk is jó, és ez szintén a megfelelő veseműködés egyik pozitív kísérő jelensége. Az ilyen embereket tiszteljük és csodáljuk, ha pedig azt szeretnénk, hogy egyszer majd mi is ilyenek legyünk, akkor különösképpen oda kellene figyelniünk a vesénkben levő alapenergia minőségére. A vesének és persze valamennyi szervünknek, amely valamilyen összefüggésben áll a Vízzel, melege, ásványi anyagokra és nyugalomra van szüksége. Egyszerű kulcsa ez a hosszú életnek, nem igaz?

KORUNK TÁMADÁSA A VÍZ ELEM ELLEN

A jelenlegi kor azonban nem kedvez a Víz szerveinek. Mostanában cseppet sem nyugodt az életünk, az utóbbi évek energiái pedig ki-

fejezetten a Víz elemet támadják. Ez a terhelés fizikai szinten a vesében, a csontjainkon és főleg az ízületeinken mutatkozik meg.

Ezeknek a szerveknek először a korábbi évek tüzes energiáival kellett megbékélniük, és ezt követően szinte azonnal a Föld elem terhelése alá kerültek. A Pentagram® szempontjából a Víz elemet minden oldalról támadások érték, és ez így van, így is lesz még hosszú ideig: a Tűz és a Hő maguk alá gyűrik, a Föld pedig állandó ellenőrzés alatt tartja. Ma minden, ami a Vízhez tartozik, szenved. A vese egyébként is egyike azon szerveinknek, amelyek rendkívül érzékenyen reagálnak, ha károsodás éri őket – vagy legyengülnek, vagy/és viszonylag nehézkesen regenerálódnak.

HAJ HELYETT PARÓKA? VAN MÁS MEGOLDÁS!

A vese mindenkori állapota a későbbiekben visszatükröződik a hozzá tartozó szervek működésének minőségében. A haj milyensége miatt akár legyintheznénk is, hiszen paróka is van a világon, a hallókészülék beszerzése sem jelent problémát. Mesterséges porcokkal is lehet még élni, sőt a csontok és az ízületek is pótolhatók, de

csak körülményesen és sokkal kisebb mértékben. Éppen ezért szenteljünk kimagasló figyelmet csontjainknak és ízületeinknek, hiszen ezek elengedhetetlenül fontosak a mindennapi élethez.

A csontoknak és az ízületeknek szilárdnak kell lenniük, hogy ellenálljanak a függőleges irányú nyomásnak, de ezzel együtt rugalmasnak is, hogy ütközés vagy oldalirányú húzóerő következtében ne deformálódjanak. Ezeket a tulajdonságokat a csontokat és az ízületeket felépítő szerves és szervetlen építőanyagok biztosítják. Az alapelv mindkét szövet esetében azonos, ám a porcok több rugalmas szerves anyagot, míg a csontok több szilárd szervetlen anyagot tartalmaznak.

A csontok és az ízületek állapota mostanában is rendkívül jótékonyan hat a RENOL és a SKELETIN. A RENOL gondoskodik a vese megfelelő működéséről, segíti a méregtelenítést, illetve a regenerálódását. A SKELETIN pedig biztosítja a mozgásszervek szükséges tápanyagellátását. Az utóbbi óriási előnye, hogy tartalmazza a csontok és az ízületek szervetlen építőköveit – kalciumot és kondroitint a tintahal (szépia) csontjából –, valamint szerves kollagént is, ami a csontok és az ízületek rugalmasságát biztosítja.

AMI A KOLLAGÉN MAKROMOLEKULÁHOZ KELL

A kollagén hidralizált formában van jelen a SKELETIN-ben, olyan apró darabokra széthasítva, hogy azok könnyen fel tudnak szívódni. A csontokban és az ízületekben ezeknek a rövid láncdaraboknak ismét össze kell kapcsolódnuk, hogy létrejöhessen a kollagén makromolekula. Ezt a munkát egy olyan enzim látja el, amelynek része a C-vitamin, vagyis az aszkorbinsav. A SKELETIN-ben C-vitamin is van, még hozzá természetes formában, csipkerózsa-kivonatként. A szilárd hálót, amelyen a kollagén átfonódik, hidroxipapatit alkotja, ennek pedig részét képezi a kalcium, illetve más ásványi anyagok és nyomelemek. A kalciumnak a csontokba és a porcokba való beépüléséért a D3-vitamin (kolekalciferol) a felelős.

Ez a vitamin is benne van a SKELETIN-ben, még hozzá a halolaj révén. A kalcium mellett számos olyan ásványi anyag és nyomelem található még a szépiacsont-, a csalán- vagy a csipkerózsa-kivonatban, amely hozzájárul a csontok szilárdságához. A fájdalomra kiváló gyógyír a mangán, amely szintén nagy mennyiségben van jelen a SKELETIN-ben.

(viktorová)



BEVEZETÉS A SZÁMMISZTIKÁBA (2.) A KETTESEK ÉRZÉKENYEK ÉS BÉKESZERETŐK

A novemberi *Vitae*-ben indított számmisztikai sorozatunk folytatásából többek között kiderül, hogy a kettes szám szülőttei megértőek és változékonyak, szeretetteljesek és érzékenyek. A kettes legfontosabb feladata az életben az, hogy megtanulja, miként maradhat kiegyensúlyozott.

Számítsa ki Ön is, hogy a születésnapja alapján melyik számhoz tartozik, adja össze az adott naphoz tartozó számjegyeket. Egy példa: ha valaki 1975. 08. 27-én született, akkor ezeket a számokat leírva, $1+9+7+5+0+8+2+7 = 39$ -et kapunk, ami tovább bontva $3+9$, vagyis 12 , tehát $1+2 = 3$.

Ahogy az egyes számot az „Én” szó jellemzi, elmondható, hogy a kettes esetében ez a szó a „Te”. A kettes tulajdonságai leginkább a hónap 2., 11., 20. és 29. napján születettek jellemvonásaiban nyilvánulnak meg.

A kettes maga a dualitás. Mindig valamilyen viszonyrendszeren keresztül szemléli önmagát. Nem saját magának tesz fel kérdéseket, azokat mindig valaki másnak címezi. A másik emberrel való kapcsolata számára a legfontosabb, mert végtelenül romantikus, és nem szereti a magányt. Képes egy-egy helyzetet minden oldalról megvizsgálni, megérti környezete álláspontját, de önmagáról sokszor megfeledkezik. És ez rendszerint problémákat okoz.

A kettes az együttműködés, a diplomácia, a szolgálatkészség, a taktikusság, a szívéllyesség, a jó megézés, de főleg az egyensúly száma. Az egyensúly – mégpedig az érzések és a gondolatok, az igen és a nem, a saját és a mások szükségletei közötti egyensúly – az, ami valószínűleg a legtöbb gondot okozza neki. A kettes mindezek miatt belső konfliktusba kerül, amit utána csak nehezen tud feloldani.

KÉTSÉGEK, ÖNFELÁLDOZÁS

A kettes szám megértő és jó hallgatóságot jelent, de ugyanakkor bizonytalan is, és hajlamos az alárendeltségre. Gyakran habozik, és sokszor gyöttri kétség. Képes gondolkodás nélkül feláldozni önmagát másokért, és bármilyen körülményhez kiválóan alkalmazkodik.

A kettes alapjában véve nem az állandóságáról híres. Imádja a kontrasztokat csakúgy, mint a harmóniát. Ma erre vágyik, holnap pedig már valami egészen másra. Mivel kedveli a társaságot, gyakran megesik, hogy állandó elfoglaltságait, érdeklődését feláldozza az ideiglenes kényelemért, amelyre kellemes atmoszférában, más emberek között talál rá.

Mindig szüksége van otthonra, családra, ami a legfontosabb dolog a számára, mert az egyedüllétet csak nehezen viseli. Rendszerint remek szülő, ám figyelnie kell arra, hogy elegendő teret adjon mindazoknak, akikről gondoskodik. Mindig nagyon fontos lesz számára a hozzá közel állók sikeressége. Már „kis kettesként” jelentős figyelmet vár el a környezetétől, és ha kell, bár-

milyen áron kiharcolja azt. Egyeként felnőve, ha a felnőtté válástól nem kapja meg a szükséges figyelmet, mindig talál magának egy megfelelő barátot, társat. Ha nincs lehetősége kutyát vagy macskát tartani, kitalál magának egy képzeletbeli barátot, akivel beszélgethet. Előfordul, hogy a „kis kettes” kénytelen sokáig nélkülözni a figyelmet, és hosszú ideig egyedül van, ilyenkor hajlamosabbá válik a szorongásra, depresszióra, és könnyen rossz társaságba keveredik.

A kettes rendkívül szeretetteljes, érzékeny és békeszerető szám. Mindig igyekszik véget vetni a vitáknak, egyenesen gyűlöli a veszekedéseket. Remek beleérző képességének, empátiájának köszönhetően megsejti mások szükségleteit. Környezete ezt nem mindig értékeli megfelelő módon, és sokszor megesik, hogy a kettes egy napon rádöbben: nem is a saját életét éli, hanem valaki másét.

JÓ CSAPATJÁTÉKOS

A békés természet a kettes egyik legalapvetőbb tulajdonsága. Az illedelmes, önfeláldozó és figyelmes kettes olykor már az értelmetlenségig önzetlen, éppen ezért leginkább az adok-kapok viszonylatában kellene megtalálnia az egyensúlyt.

A kettes nem vezető, irányító szám, de egyetlen csapat sem lehet meg nélküle. Társadalmi érzékenysége, valamint a nyugalom iránti vágya mindig megtalálja a békítő utat a viharos ellentéteket szító vágyak kavargásában. A kettes jól érti az embereket, és rendszerint kiváló barát. Nem szívesen kerül konfliktusba, és gyakran túl gyorsan félreáll, csak hogy elkerülje a veszekedést. Ezzel gyengeséget sugall a környezetének, pedig az igazság épp az ellenkezője. Csupán arról van szó, hogy megézésből azonnal elkerül mindent, ami kellemetlen lehet a számára.

Párkapcsolatokban ez úgy nyilvánulhat meg, hogy partnere kihasználja a kettest, folyton többet és többet kíván tőle, és ezt egészen addig teszi, amíg a kettes rá nem döbben, és érzelmi- leg be nem zárkozik.

Mindebből további olyan tulajdonságai erednek, amelyekkel a kettes egy életen át kénytelen küzdeni: a félelem és a függőség. A félelem és a kétségek minden lépését elkísérik, és blokkolják a fejlődését. Minden miatt aggódik, félti a pénzt,

a szerelmét, a barátait, a munkahelyét... És mindezzel tudat alatt bevonzza ezeket a problémákat. Imádja a pénzt, ám gyűlöli a hazardírozást, ezért szereti biztonságosan megkeresni a kenyérét.

Ha a félelem és a kétségek maguk alá gyűrik, könnyen Harpagonná válhat. Másoktól való függőségét a veszteségtől való félelem miatt alakítja ki. Inkább feláldozza magát másokért, mintsem hogy szabad utat adjon a változásnak, és kiálljon önmagáért, illetve hogy megerősítse az önbizalmát.

STRESSZHELYZETBEN: EMÉSZTÉSI PANASZOK

A fentiek miatt a kettes legfontosabb feladata az életben az, hogy megtanulja, miként maradhat kiegyensúlyozott. Azaz meg kell tanulnia úgy irányítani az életét, hogy a saját érzelmi összhangban legyenek mások várakozásaival és kívánságaival, illetve, hogy csak akkor teljesítse valakinek a kérését, ha azt ő maga is akarja, ne pedig azért, mert a másik kéri tőle. Egyszerűbben szólva: meg kell tanulnia nemet mondani, és meg kell húznia a határvonalat, amelyen túl másokat már nem enged át.

Ha a kettes negatívvá válik, azaz a félelem, a frusztrációk, a kétségek és a függőség lesz úrrá rajta, akkor egészségi problémák jelentkezhetnek a plexus solaris (napfonat), a hasnyálmirigy, valamint az emésztőrendszer teljes területén. Hosszan tartó stresszhelyzetek mindig emésztési panaszokat, gyomorfekélyt, neurózist, migrigyproblémákat, esetleg allergiát válthatnak ki nála. Mivel a kettes nehezen kezeli a stresszt, nyugalomra és békességre van szüksége, különben figyelmetlen és ideges lesz. Stressz hatására türelmetlenné, ingerlékenyvé válhat, amivel azonban tulajdonképpen az egész lényét megtagadja.

A negatív energiáktól való megszabadulásban segítségére lehet a kettesnek a tánc, a jóga vagy a meditáció. A kettes uralkodó bolygója a Hold. Nem úgy sugárzik ugyan, mint a Nap, és sok titkot rejteget magában, ennek ellenére rengeteg mindent képes befolyásolni az életben.

Karla Větřířková
(Folytatjuk)



VITAE KLUBMAGAZIN
Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik évente 9-szer
Felelős szerkesztő: Kurti Gábor, kurti.gabor@energy.sk
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.
hungary.energy@energy.sk, www.energyklub.hu

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató
Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu
Megjelenik: 15 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



Erdeifenyő

Halhatatlanság, újjászületés, termékenység

Az erdeifenyő, latin nevén *Pinus silvestris* archaikus külsejű, tűlevelű fa. Rendkívül ősi fajta, amely akár 40 méteres magasságba is megnőhet. Szinte változatlan alakban él a Földön már több millió éve. Viszonylag igénytelen, fénykedvelő fajtája, amely a legkülönbözőbb feltételekhez is képes alkalmazkodni. Jól tűri a szárazságot és a tápanyagban szegény talajt, ezért sziklákon, kőtengereken vagy akár homokos talajon is él.

Az erdeifenyő eredeti élőhelye a meleg földközi-tengeri területektől – az 1000 méteres tengerszint feletti magasságokban fekvő területeken keresztül – egészen a sarkkör közelében levő, fagyos szibériai tundrákig terjed. Csehországban az egyik legelterjedtebb fajtája, és a fenyőerdők kedvelt fája, mert az erdei fenyőnek, a lucfenyővel ellentétben, sokkal mélyebbre hatoló gyökérzete van, és szélvihar esetén rendszerint nem fordul ki, sokkal inkább eltörik. Ha az erdeifenyő életkörülményei optimálisak, akár 350 évig is élélhet.

Régebben szent faként tisztelték, és már az ókori Görögországban is tudtak gyógyító képességeiről. Az erdeifenyő gyantáját gyakran használták sebek tisztítására, valamint füstöléssel különböző helyiségek fertőtlenítésére – légúti problémák, köhögés és megfázás esetén. A fenyő gyantáját torokfájás esetén akár rágsálhatjuk is, és bár valószínűleg ez az utolsó gyógymód, amit kipróbálnánk, jól jöhet, ha a torokfájás egy sűrű erdő közepén tör ránk.

LÉGÚTI PANASZOK, IDEGNYUGTATÁS

Napjaink természetgyógyászatában inkább az erdeifenyő rügyeit és fiatal tűleveleit hasznosítják főzet formájában krónikus légcsőhurtnál és tüdőgyulladásnál, valamint az idegrendszer megerősítése és a nyugodt alvás céljából. Az

erdeifenyő alkoholos tinktúra formájában történetesen alkalmazása a légúti problémák kezelésének sokak számára rokonszenves módja lehet. A fenyő rügyeit 14 napig kell áztatni szilvapálinkába, majd az egészséget át kell szűrni, és kis kortyokban iszogatni.

Az erdeifenyő tűleveleiből készített fürdő javítja a vérkeringést, jótékonyan hat a reumára, erősíti az ereket, csillapítja a feszült idegeket, és elősegíti a nyugodt alvást. Az erdeifenyő belső használata a növény ingerlő illóolaj-tartalma miatt terhes nőknek és vesegyulladásban szenvedőknek szigorúan tilos. Ám az igazsághoz hozzá tartozik, hogy az erdeifenyőt sokkal inkább külsőleg, illóolajként szokás alkalmazni, és ebben a formájában senkire nem jelent veszélyt. Illóolaja fertőtlenítő, nyákdoldó, köptető, erősítő, stabilizáló és élénkítő hatású. Gyógyítóan hat egyébként egy kellemes séta is a fenyőerdőben, amelyben egyes források szerint százszor kevesebb baktérium van, mint a városban. Nem véletlen, hogy sok gyógyintézetet és tüdőszanatóriumot fenyőerdők vesznek körül.

MÁGIKUS KÉPESSÉGEK

Az erdeifenyőt a legtöbb nemzet, kultúra és törzs egyaránt nagy becsben tartotta, mágikus képességeit senki nem vonta kétségbe, és mindenhol elsősorban a halhatatlanság és az újjászületés fájaként tisztelték. A kelták a „bölcsesség anyjának” és az örök egészség megtestestítőjének tartották. Harcosokat és parancsnokokat kötöttek vele össze, ami arról tanúskodik, hogy a kelta hagyományban az erdeifenyőnek ugyanolyan fontos szerepe volt, mint a tölgynek. Az erdeifenyő az egyetlen fajtája, amelyből az ortodox zsidók koporsói készülhetnek. A kínai hagyományban erdeifenyőt ültettek az elhunytak sírja fölé, hogy ereje segítsen a megboldogultnak eljutni következő létszintjére. Erdeifenyőket ültettek a vietnami császárok palotái elé is, ezzel is jelképezve a császárok fenséges voltát, illetve, hogy szavaltolják számukra a hosszú életet.

Ha arra gondolunk, hogy az erdeifenyő a halhatatlanság és az újjászületés jelképe, logikus, hogy ez a fa a termékenység szimbólumaként is szolgált – különösképpen a tobozai, amelyek pl. Oroszországban még mindig az esküvői szertartás elválaszthatatlan részei. A népi hiedelem szerint, ha erdeifenyő-tobozt hordunk a zsebünkben, a termékenység garantált.



POSZEIDÓNTÓL A BOROSTYÁNKÓIG

Az erdeifenyő rugalmas, puha és könnyű fája kiválóan alkalmas hajóépítésre, és ezt nagyon jól tudták az ókori görögök is, ezért szentelték az erdeifenyőt Poszeidónnak. Gyantáját nagy mennyiségben használják a terpentingyártásban, illetve más terpentintartalmú anyagok előállításánál. A megkövesedett erdeifenyő-gyanta, a borostyánkő, keresett mágikus ékszer, amely rendkívül jótékonyan hat az egészségre.

Az erdeifenyő mesés fa, amely időtlen idők óta inspirálja a költőket és az érzékeny lelkeket. Úgy néz ki, mint egy karcos sárkány, piros pikkelyes nyakkal, széles szárnyakkal és apró, éles karmokkal. Valahol északon létezik egy tó, amelynek homokos partját ezek a mesebeli teremtmények veszik körül, és barátságos, biztonságos védelmet nyújtó szárnyaik alatt csodálatosan el lehet gondolkodni és mészázni a lélek halhatatlanságáról. Pihenjenek meg egy kicsit, nem kell sehová sietni...

Tereza Viktorová

(Az erdeifenyő illóolaja több ENERGY készítményben is megtalálható, benne van a RUTICELIT-ben, a DROSERIN-ben és a SPIRON-ban – a szerk.)

