

# vitae

2011/3

[www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu)

## Tavaszi megújulás

Dobjuk le a plusz kilókat!

## Takács Mária

Tanácsadónk reflektorfényben

## Pentagram<sup>®</sup> krémek kombinálása

Hogyan használjuk más termékekkel?

# E HAVI AJÁNLATUNK

Az oly régóta várt március a melegebb napokkal és az első virágokkal együtt elhozza az allergia kezdődő támadásait is. Ha van mitől tartanunk, vagyis az allergia minket sem kerül el, érdemes megelőzőképpen segítségül hívni a PERALGIN-t. A 3 hetes kúra egészen biztosan kellemesebb lesz, mint a feldagadt szem és a bevörösödött orr.

Erőnk pótlásáról sem szabad megfeledkeznünk. A vese alapenergiájának megújításához nagymértékben hozzájárul a RENOL. Márciusban ráadásul minimálisra csökken a depresszió elmélyítésére irányuló, időnkénti hajlam, ezért használatával csak nyerhetünk. És ne ámítsuk magunkat, hiszen a megfelelő mennyiségű energia több mint jól jön tavasszal.

A várva várt tavaszi ültetésekhez sok pihenésre van szükségünk, ezért merüljünk el a regeneráló BIOTERMAL nyugtató ölelésében. A hőmérséklet-ingadozás és az időnkénti kellemetlen időjárás vírusfertőzések kockázatával jár. Ezért fontoljuk meg az IMUNOSAN szedését. Nemcsak a külső ellenséggel szemben ad erőt, hanem segít testünknek összehangolni életünk belső szabályait is.

Persze a legkisebbekre is gondolnunk kell. Lassan eljön az ideje a sapkák levételének, ám a tavaszi szellők könnyen középfülgyulladás okozhatnak. A házi patikánkból tehát semmi esetre se hiányozzon az AUDIRON. Ha ezt a készítményt időben elkezdjük használni, vagyis akkor, amikor a kicsi elkezd gyűrögetni a fülét, de még nem panaszkodik, megelőzhetjük a kellemetlen éjszakai orvoslátogatást.

(Joa)



## FÁRADTSÁG ELLEN: IMUNOSAN ÉS FYTOMINERAL

Tavasszal minden évben újabbnál újabb praktikákat próbálunk kitalálni, hogy legyőzzük a modern, rohanó világ egyik legfélelmetesebb civilizációs madárijesztőjét, amit tavaszi fáradtságnak hívunk. Akarjuk vagy sem, májunktalavasszal teljes sebességre kapcsol, igyekszik regenerálni az egész szervezetet, és onnan vesz el energiát, ahonnan csak tud.

Ha nekünk nem elegendő az egyszerű javaslat, hogy aludjunk sokat és táplálkozzunk egészségesen, mert nincs időnk aludni, és a megfelelő életmód fogalma számunkra „kínai”, akkor bizony külső segítséget kell kérnünk.

### IDEÁLIS KOMBINÁCIÓ

Ideális mentőöv lehet számunkra az IMUNOSAN és a FYTOMINERAL kombinációja. Igazán hatékonyan működnek – mind az elsődleges megelőzésben, mind pedig a célzott gyógyításban.

Az IMUNOSAN-ban található gyógynövények és gombák egyedülálló együttese serkenti a szervezetet specifikus védekezőképességét, azaz a konkrét ellenségeket célkeresztbe vevő védelmi mechanizmusokat. Gyulladásellenes, antioxidáns és tonizáló hatású. A pecsétviaszgombából (*Ganoderma lucidum*) és a mandula gombából (*Agaricus blazei Murill*) származó béta-glükánok segítik és felgyorsítják a sejtregenerációt, valamint jelentős mértékben támogatják a májműködést. Több tanulmány is alátámasztja azt a tényt, hogy a béta-glükánok enyhítik a fáradtság

érzését, amely a testi kimerültség vagy a hirtelen, esetleg hosszan tartó lelki stressz elkerülhetetlen következményeként alakul ki. Az IMUNOSAN magas béta-glükán tartalmának köszönhetően nemcsak a civilizációs betegségek, valamint a különböző légúti betegségek gyógyításában, illetve megelőzésében használható sikeresen, hanem ideális segítőtárs a krónikus fáradtság tünetegyüttesben (CFS) szenvedők számára is.

### TÁPANYAG AZ ENZIMEKNEK

A fáradtság elleni harcban bizonyítottan kiváló bajtársunk a FYTOMINERAL. Ez az általános és felettebb ritka ásványi anyagokat és nyomelemeket egyaránt tartalmazó kolloid oldat garantáltan jól felszívódik, és teljes készletben tartja a szervezet enzimrendszerét. Az enzimek azok a végrehajtó egységek, amelyek részt vesznek a szervezet sejtépítő és -lebontó (anabolikus és katabolikus) folyamataiban. Az enzimek kölcsönös kapcsolatban állnak egymással, és ha az enzimeknek elegendő vitamin és ásványi anyag áll rendelkezésükre, akkor az „enzim manufaktúra” egy pontosan és jól működő óraműhöz

hasonlít. Ha viszont akár csak egyetlen egy enzim is hiányt szenved valamiből, már az egész rendszer sérül.

Az IMUNOSAN és a FYTOMINERAL így, együttesen óriási erőt képvisel, és ezt az erőt könnyedén megszerezhetjük tőlük. Az IMUNOSAN-t szedje rendszeresen vagy alkalmasszerűen, maximum 2 kapszulát naponta, étkezés után. A FYTOMINERAL-t csepegtesse vízbe (30 cseppet 1 liter sima vízbe). Ennek segítségével azt is ellenőrizheti, hogy napi folyadékbevitel megfelelő-e, hiszen a tavaszi fáradtság elleni kirakó játéknak ez az utolsó fontos darabkája.

(viktorová)



# EGY ÉV – EGY HÉT AKCIÓ SOPRONBAN

Márciusban ünnepeljük a soproni ENERGY Klub 1 éves születésnapját. Március 5-én tartandó jubileumi ENERGY Egészségnapunkkal – ahol a színvonalas előadások mellett a tanácsadás és a kezelések is szokás szerint ingyenes – kezdődik meg az 1 év – 1 hét akción.

Egy héten át mindennap más ENERGY termék lesz kapható az üzletünkben kedvezményes áron. Ám hogy ez a termék aznap éppen melyik, azt csak a személyesen betérők tudhatják meg.

Most tehát még inkább érdemes bejönni hozzánk. Az akció időtartama – március 7–12. – alatt meghosszabbított nyitva tartással, 9-18 óra között várjuk klubtagjainkat. Természetesen

## ZALAI LÉBÖJTÁBOR, ERDÉLYI KIRÁNDULÁS

A zalaegerszegi ENERGY klub kibővítette szolgáltatási körét, rendszeresen lébőjtáborokat indítanak. – A több éves hagyomány folytatásaként, három klub szervezésében ismét lesz kirándulás Erdélybe.

Mint D. Kozsa Anita zalaegerszegi klubvezető írta: „Ősszel már tartottunk méregtelenítő lébőjtáborokat, Göcsej dombjai között, festői, érintetlen környezetben. Táboraink célja a testi, szellemi méregtelenítés, felfrissülés. Megérkezésük kiteszteltük, kinek milyen Pentagram® termék a legszükségesebb, azt beiktattuk a mindennapokba. Mivel a tábor ideje alatt csak zöldség-, illetve gyümölcsleveket, gyógynövényteákat és vizet lehet fogyasztani, ezekbe belecsepegtettünk FYTOMINERAL-t is, hogy a kioldódó toxinok helyére hasznos tápanyagok kerüljenek. Mindennap volt szauna, nagy séták, különböző meditációs, beszélgetések és reggeli torna. A PROBIOSAN-t is bevetettük, hogy ne boruljon fel a bélflóra. Márciusban újra indítjuk csoportjainkat: 3 és 6 napos turnusokkal.”

További információ, jelentkezés: D. Kozsa Anita zalaegerszegi klubvezetőnél, 06 92 347-746, 06 30 857-4545, kozsanita@freemail.hu

### TERMÉSZETKÖZELBEN ERDÉLYBEN ÉS A BÁNSÁGBAN

Ismét sor kerül a miskolci, a kazincbarcikai és a debreceni ENERGY Klub által szervezett, immár hagyományos erdélyi kirándulásra. Az útvonal: Szegyesd-völgy, Retyezát, Kolc vára, Cserna-völgy, Herkulesfürdő, Orsova, Vaskapu, Temesvár. Szép látványok, túra, piknik, fürdés, hajókirándulás. Időpont: 2011. július 27-31.

Jelentkezni Ficzere János miskolci és kazincbarcikai klubvezetőnél lehet a 06 30 856-3365-ös telefonon, vagy e-mailben: fj58@citromail.hu.

## DR. CHMELAŘ NAPTÁRJÁBÓL (10.) MÁRCIUSRA JAVASOLOM

A március a tavasz első hónapja, ami pozitívan befolyásolja ugyan a kedélyállapotunkat (hosszabbak a nappalok, rövidebbek az éjszakák), ám ami az egészségünket illeti, ez az egyik legkockázatosabb hónap az évben. Beköszönt a tavaszi fáradtság.



A mi esetünkben nem vitaminhiányról, hanem inkább csökkent pH-szintről (savasabb belső környezetről) van szó. A problémák következő és sokkal gyakoribb oka a tavaszi vírusfertőzés, amely nagyobb mennyiségű ellenanyag-termelésre serkenti a szervezetet. Gyakoriak a légúti megbetegedések, és jobban terjed az influenza is. Az ellenanyag-termelés fokozódása energetikailag rendkívül megterhelő folyamat, ami energiahányban és fáradtságban mutatkozik meg, miközben egyáltalán nem szükséges, hogy a szervezet kivételes klinikai tüneteket produkáljon. A kockázatos periódus áprilisban is folytatódik.

Megelőzésképpen használhatjuk ugyanazokat a készítményeket, mint februárban – akkor, ha az előző hónapban nem alkalmaztuk őket. A

télből a tavaszba vezető, átmeneti időszakban férfiaknál, nőknél egyaránt kiválóan használható a GYNEX (5-0-5, 3 hétig).

Ilyenkor halmozódik fel az anyagcserében részt vevő vagy annak folyamán keletkező legtöbb anyag (metabolit) az emberi szervezetben, és ez enyhe mérgeződéshez (toxicitáshoz) vezethet. Eljött tehát a tisztítókurák ideje, ezeken belül a májműködés támogatása az egyik legfontosabb feladat. Ebből a szempontból pótolhatatlan a REGALEN (5-0-5, 3 hétig) és a CYTOSAN (0-0-1 az 1. héten, 1-0-1 a 2. héten, 1-1-1 a 3. héten).

A krémek közül javaslom a CYTOVITAL alkalmazását valamennyi kozmetikai készítménnyel és a CARALOTION testápoló tejjel együtt. Az immunrendszer működésének általános segítésére ajánlom a VITAMARIN-t (1-0-1, 2 hétig) és a KING KONG-ot (5-5-5, 3 hétig).

Dr. Lubomir Chmelář  
(Folytatjuk)

azokra is számítunk, akik még nem ismernek minket, és segítségre, tanácsra van szükségük.

Ez elmúlt 1 évben nagyon sokat tanultunk az ENERGY szakoktatótól, és számtalan pozitív fogyasztói tapasztalattal gazdagodtunk. Köszönjük azt a rengeteg ismeretet, amit kollégáink közkinccsé tettek, és köszönjük a bizalmat, amivel klubtagjaink hozzánk fordultak. Továbbra is örömmel tanulunk, hogy a szeretet és az elfogadás mellett kellő szakértelemmel ajánljunk megoldást a hozzánk fordulóknak, ismereteink által változzunk. Tiszta szívvel azon vagyunk, hogy másoknak is segíthessünk a változásban.

Kurucz Tamás  
klubvezető, Sopron

### SZOMBATHELY: CÍMVÁLTOZÁS

A szombathelyi ENERGY Klub elköltözt. Új címe: Szent Márton u.15.

### TERMÉSZETGYÓGYÁSZ KONGRESSZUS

## MI IS OTT LESZÜNK

Budapesten 2011. május 7-én, szombaton 9-19 óra között kerül sor a XVIII. Természetgyógyászati Kongresszusra és Kiállításra. Előadások hangzanak el az ezotéria és a természetgyógyászat területéről, a test és a lélek harmóniájának megteremtéséről, a gyógyítás eszközeiről. Sok kiállító stand, több száz termék, étel- és italkóstoló, szaktanácsadás is várja az érdeklődőket.

A rendezvényen az ENERGY előadással – Czimeth István: Betegségeink 6 külső és 7 belső oka a hagyományos kínai gyógyászatban. Hogyan gyógyíthat a sárkány vére? – képviselteti magát, és külön standdal lesz jelen.

Helyszín: Ramada Plaza Hotel (Budapest III. Árpád fejedelem útja 94.). A részvételi díj: 5000 Ft.

### A TARTALOMBÓL

Állatok diagnosztizálása	4
Szabaduljunk meg a túlsúlytól	5
Klimax	6
Klubelőadások, egyéb programok	7
Portré: Takács Mária	8-9
Elemek sorozat, Víz	10
Pentagram krémek kombinálása	12-13
Drágakövek: ametiszt	14
Illóolaj sorozat, citromfű	15
Gyógynövények: fokhagyma	16



# ÁLLATOK „DIAGNOSZTIZÁLÁSA”: MI A BAJ?

Az állatokkal való munka bonyolultabbnak tűnhet, mint az embereken végzett állapotfelmérés. Az ember el tudja mondani, mi a panaszja, képes leírni a fájdalom jellegét. Állatoknál mindez nem lehetséges, ám a markáns tünetek könnyebben észlelhetők náluk, márpedig ezek a megfelelő készítmény kiválasztása szempontjából nagy fontosságúak.



Viszonylag könnyen elvégezhető az állaton az amatőr (laikus) átvizsgálás, amely fényt derít a korábbi egészségi állapottól való eltérésekre. Olykor elég csak egy tünetet megtalálni vagy észrevenni, majd azokra a tünetekre koncentrálni, amelyek rendszerint az adott tünettől kapcsolatban állnak.

## ELTÉRÉSEK A MEGSZOKOTT VISELKEDÉSTŐL

Mire kell az állattulajdonosnak vagy állattartónak feltétlenül odafigyelnie egy-egy ilyen átvizsgálás során? Jól kell ismernie az adott állatot, hogy tudja, esetében mi a normális, hétköznapi állapot, így fel tudja fedezni az attól való eltéréseket.

Először az állat viselkedését kell értékelni, megítélni. Meg kell figyelni, hol tölti ideje nagy részét, tartja-e a megszokott napi ritmust, miként reagál a környezetére, és azon belül is a saját gazdájára. Meg kell figyelni, milyen az állat étvágya, változott-e az „ízlése”. Szükséges továbbá megfigyelni az állat testtartását: nem görnyedt-e, hogyan mozog, nem sántít-e, járása nem merev-e stb.

Az átvizsgáláskor figyelmet érdemel a bőr és a szőrzet állapota. Észre kell venni, ha az állat szőrzete felborzolódtott, fénytelen, koszos hatást keltő, vagy túlságosan zsíros, illetve észre kell venni azt is, ha bármilyen bőrelváltozás mutatkozik az állaton. Ezt követi a nyálkahártyák átvizsgálása: nem látható-e valahol folyás, nyálkahártyája nem vörösödött-e be, esetleg ellenkezőleg, nem fehéredett-e ki valahol. A szemek vizsgálatát sem szabad kihagynunk. Meg kell figyelni a csillogásukat, azt, hogy nem látunk-e valahol szürkés fátlyat; és a bevörösödött kötőhártyának is megvan a maga oka.

## GYANÚS, HA ASZIMMETRIKUS

Tapogassuk végig az állatot, figyeljünk az esetleges folyásokra, kidudorodásokra vagy épp ellenkezőleg, a bemélyedésekre. Az áttapogatással az állat izomzatát, tejmirigyait

és bőr alatti területeit vizsgáljuk. Fontos, hogy milyen a kitapogatott testcskék állaga. Lehet fás, téstás, zselés és vizes (mint egy vízzel teli nejlonzacskó).

A bőr alatti vagy az izomban kitapogatott képletek nyirokcsomók is lehetnek. Ezért a laikus számára nagyon fontos a szimmetria megfigyelése. Ha a kitapogatott testcskék a szervezet bal és jobb oldalán ugyanabban a magasságban vannak, akkor elképzelhető, hogy csak nyirokcsomókat észlelünk. Ha viszont a testcskék elhelyezkedése aszimmetrikus, lehet, hogy gondról van szó. Minden aszimmetrikus dolog gyanús. Ugyanilyen módszerrel vizsgáljuk az állat bundáját, szőrzetét is. A szimmetrikus szőrzetvesztés rendszerint belső szervi problémával áll kapcsolatban, míg aszimmetrikus szőrzetvesztés esetén általában parazitákra vagy valamilyen fertőzésre gyanakodhatunk.

# PICUR ISMÉT JÁR HAT

Picur cicánk betegségének kezdete 2010 augusztusára tehető. A cica akkor 2,5 éves volt, s kandúrhoz illően elég sokat csavargott. Egyszer nagyon meggyötörtén ért haza, alig állt a lábán. Nem akart enni, inni, csak aludt kb. 2 napig.

Mivel lázasnak tűnt és alig bírt járni (megtak duzzadva az ízületei), kullancscsípés okozta fertőzésre gyanakodtunk. Elvittük állatorvoshoz, de ő nem tudta egyértelműen megállapítani a betegség okát (mérgezésre is gondolt). A cica kapott injekciókat, lázcsillapítót, antibiotikumot, vitaminokat, s örömeinkre jobban is lett – de sajnos csak 2-3 napig. Azután újra nem bírt megállni a lábán, viszont az étvágya visszatért. Hetente kétszer hordtuk az állatorvoshoz kb. másfél hónapig, de az állapota nem nagyon változott. Az is felvetődött, hogy el kell altatni...

Ekkor egy nap egy ismerős természetgyógyászal beszélgetve, aki egyben ENERGY tanácsadó, megemlítettem, hogy beteg a cicánk. Azonnal javasolta, hogy adjak neki DRAGS IMUN-t, az biztosan segíteni fog. Ebből a cica kb. másfél hétig szedett napi 2 cseppet. Ez után az isme-

## MELEG VAGY HIDEG?

Rendkívül hasznos lehet (ám sajnos ritkán alkalmazzuk) a test meghatározott részéből kiáramló hő észlelése. Először lassan húzzuk végig a kezünket az állat teste fölött, megközelítőleg 2-3 cm-es magasságban. Gyulladás esetén a problematikus terület fölött melegeket érzünk. Degeneratív elváltozásnál viszont, éppen ellenkezőleg, hidegebb területet érzünk.

A távolsági vizsgálat elvégzése után rátehetjük kezünket az állat bundájára vagy bőrére, és közvetlenül is feltérképezhetjük a meleg vagy hidegebb területeket. Ha a folyamatot fordított sorrendben próbálnánk elvégezni, túl sok sikerrel nem járunk. Először tehát közvetlen kontaktus nélkül kell elvégeznünk a vizsgálatot.

Ez az adat ráadásul fontosabb is számunkra, mert az ily módon detektált hő a test mélyéről jön, és a felszínen közvetlenül csak kis mértékben érzékelhető. Csak ezt követően vizsgáljuk meg a kontakthőmérsékletet, amely inkább felületi problémára utal.

Dr. Lubomír Chmelař

rősöm a fényképe alapján bemerte, s úgy vélte, hogy májprobléma okozhatta a bajt. REGALEN-t javasolt. Abból Picur 2 hónapig folyamatosan napi 2 cseppet kapott.

Nagyon hamar elkezdett javulni az állapota, fájdalmai enyhültek, újra a saját lábán közlekedett. Igaz, sántikált még – a jobb mellő lábára most is sántít egy kicsit –, de napról napra jobban van, egyre többet mozog.

A mai napig (e sorokat 2011 januárjában írom) adom neki a REGALEN-t – már csak napi 1 cseppet, és a 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmust megtartva –, és a teljes gyógyulásáig kapni fogja.

Reméljük, nyárra teljesen felgyógyul majd.

Köszönet és hála az ENERGY-nek és tanácsadójának, amiért segítettek cicánk gyógyulásában.

Petrik Edina

Penc



# HOGYAN SZABADULHATUNK MEG A PLUSZ KILÓKTÓL?

A téli súlynövekedés logikailag indokolható ugyan, mégsem kellene normális, rendszeresen megisméltendő jelenséggé válnia. A hízás oka leginkább az, hogy a téli hónapokban kevesebbet mozgunk (tisztelet a kivételnek, hiszen akadnak, akik ugyanolyan intenzíven úzik a téli sportokat, mint a nyáriakat). Ennek következtében kevesebb energiát bocsátunk ki magunkból, azaz kevesebb kalóriát égetünk el. Másrészt a kalória felvételünk a téli időszakban paradox módon sokkal nagyobb. Azért is, mert a téli hónapokban kalóriadúsabb ételeket fogyasztunk: felvágottat, szalonnát, kolbászt stb. – a hagyományos házi disznóvágásoknak és egyéb szokásoknak köszönhetően.

A fent leírtakból egyértelmű, hogy télen a kalóriabevitel mértéke meghaladja a -leadását, ezért az energia felhalmozódik a testben. Sajnos az energia zsírpárnák és „úszógumi” formájában éppen azokon a helyeken rakódik le, ahol egyáltalán nem szeretnénk.

Elsősorban azt kell szem előtt tartanunk, hogy a kalóriabevitel alacsonyabb mértékű legyen, mint a -leadás. Természetesen szóba sem jöhet a nulla kalóriabevitel, azaz az éhezés, ami a belső környezet lebontását előidéző, súlyos katabolizmushoz vezethet. Az egészséges fogyáshoz ésszerű hozzáállásra, rendszeres cselekvésre van szükség. Ez nem azonos a szélsőségesen gyors súlyvesztéssel.

## ÉSSZERŰ FOGYÁS

Egészségesnek a fogyás akkor minősíthető, ha az első hónapban 2-4 kilogrammot adunk le, majd minden azt követő hónapban 1-2 kilót. Ily módon rendszerint sikerül optimális idő alatt, vagyis nyárra elérni az eredeti testsúlyunkat.

A kalóriabevitel csökkentése a gyakorlatban azt jelenti, hogy jelentős mértékben korlátozzuk a zsíros és édes (azaz kalóriadús) ételek fogyasztását. Ne együnk különböző rántott, fritőzben sült ételeket, továbbá zsíros húst, vagdaltat, szalámit, chipset, töpörtyűt, mert ezek tele vannak zsírral. Az édességeket is érdemes



elkerülni, elsősorban az egyszerű cukrokat (szacharóz), valamint az olyan ételeket, amelyekben ezek nagy mennyiségben vannak jelen: cukrászkészítmények, sütemények, torták és hasonlók. Ezek az ételek ráadásul margarint, kalóriadús töltelékkel és krémet tartalmaznak, amelyek a magas zsírtartalmuk okán sem előnyösek. Zárjuk ki továbbá az édes üdítők – limonádé, kóla – fogyasztását. Cukorral ne édesítsünk se teát, se kávé. Vigyázzunk az alkohollal is, hiszen minden alkohol, legyen bármilyen formájú, „kalóriabomba”.

Együnk gyakrabban, de kevesebbet. A napi ételmennyiséget osszuk szét több adagra. A legjobb, ha naponta legalább ötször étkezünk: reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, végül 5 óra tájt egy könnyű vacsora. Délután 5 óra után és lefekvés előtt már semmilyen ételt ne vegyünk magunkhoz.

Együnk sok folyadékot, naponta legalább 2 liter vizet. A legjobb, ha tiszta vizet, csapvizet fogyasztunk. Az ideális az, ha a szükséges folyadékmennyiség nagy részét, kb. kétharmadát (2 liter) a délelőtti órákban isszuk meg, majd délután, estig fogyasztjuk el a fennmaradó 1 liter.

A mozgás nagyon fontos. Olyan mozgásformákat részesítsünk előnyben, amelyek garantálják a megfelelő kalórialeadást. Ilyen lehet a gyors gyaloglás (legalább napi 1 óra), esetleg a kerékpározás vagy a dombra sétálás, a lépcsőzés, a túrázás, az úszás stb. Ha nem vagyunk edzettek, akkor a megterhelést folyamatosan növeljük (ezzel megelőzzük az egészségkárosodás kockázatát, a sérüléseket, az izomlázakat, a korai elfáradást, valamint azt, hogy elmenjen a kedvünk a mozgástól).

## TÁMOGATÁS ENERGY TERMÉKEKKEL

A GYNEX gyógynövény-koncentrátum elsősorban a nők esetében már sokszor bizonyított az egészséges súlycsökkentés terén. Ha tartjuk magunkat a fent ismertetett szabályokhoz és eleget mozgunk – a GYNEX-szel együtt garantált a kalóriaégetés sikere.

A készítmény javasolt adagolása, úgy hiszem, mindenki előtt ismert, de a biztonság kedvéért még egyszer közreadjuk: az első 7-10 napban alacsonyabb adagokkal kezdünk, azaz naponta 2-3x2-3 csepp, egy pohár vízzel elfogyasztva, kb. fél órával étkezés előtt vagy egy órával étkezés



után. Ezt követően folyamatosan növeljük az adagot a maximális mennyiségig, azaz naponta 3x7 cseppig. Három hét után következnek egy hét szünet, majd csináljunk végig még egy 3 hetes kúrát, de azt már a maximális adagolással (illetve azzal az adagolással, amellyel az első 3 hetet befejeztük).

A következő sikeresen alkalmazható készítmény a KING KONG. Férfiaknál, nőknél egyaránt eredményes. A KING KONG esetében elég kevésbé megerőltető, de rendszeres mozgást végezni, miközben ésszerűen csökkentjük a kalóriabevitelt – és a hatás máris érzékelhető lesz. A KING KONG képes hatékonyan elégetni a zsírt, segít kialakítani az izmokat, és ennek köszönhetően karcsúsítja és szépíti a testet. Javítja a test „összetételét”: a zsírszövetek kárára építi az izomzatot. Adagolása megegyezik a GYNEX-ével.

Az anyagcsere tökéletesítésében, valamint a zsír lebontásában nagy segítségünkre lehet a kiegészítő készítmények közül a CELITIN. Segít leküzdeni a fáradtságot, javítja a zsíryanagyserét, vagyis csökkenti a koleszterinszintet, amely a legtöbb embernél (főleg a túlsúlyban szenvedőknél) magasabb a kellenénél. A CELITIN általános adagja naponta 1 kapszula (reggel). Ez később növelhető napi 2 kapszulára (reggel és délután bevéve).

A testi aktivitás növelése kapcsán megemlítem még az ARTRIN krémet, amit a fájó ízületek, szalagok, izmok területére és a hátra szokás kenni. Az ARTRIN segít a fizikai terhelés, sportolás okozta izomláz és az ízületi fájdalom kialakulásának megelőzésében is.

Az izomfáradtság leküzdésére, továbbá a csontok és az izmok, illetve az egész test regenerálása céljából mindenképpen érdemes kihasználni a BALNEOL előnyeit. A természetes humátokat tartalmazó készítmény adagolása a következő: 1/2-1 mérőkupaknyi BALNEOL egy kád vízbe. A fürdővizet 34-36 °C hőmérsékletűre készítsük. Ha szeretnénk fokozni az izomlazító hatást, a víz lehet 36-38 Celsius-fokos is.

Dr. Július Šipoš

# VÁLASZOL: AZ ORVOS ÉS A TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A *dr. Szabó Ida* csepmő- és gyermekgyógyász szakorvostól és a két természetgyógyásztól, *Kotriczné Szilágyi Judit* kineziológustól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, kérdezhet a [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.



## DR. SZABÓ IDA

Tanácsát szeretném kérni egy 16 éves lánnyal kapcsolatban, akinek január közepén veseátültetése volt, előtte 2 évig művese-kezelésre járt. ENERGY terméket szeretnék ajánlani neki, de most még a vesemegtartó szteroid kezelés miatt tanácstalan vagyok, mit is javasolhatnék. Fél éve kezdtem el foglalkozni az ENERGY-vel (egyébként kardiológiai asszisztens vagyok, és természetgyógyászatot akupresszúra szakon végeztem, de nincs még gyakorlatom). Gondoltam a RENOL-ra és a PROBIOSAN-ra a szteroid miatt, de nem tudom, ez mehet-e, milyen dózisban, és mennyi idő után lehet erősíteni az immunrendszert, hogy ne ártunk az új vesének (kilökődés veszély)...

*Ön alapos, jó szakember lehet – teljesen jól látja a helyzetet! A PROBIOSAN-t máris adhatja, napi 2x1-et, és egyelőre a RENOL helyett az ARTRIN krémet nyugodtan használhatja a talpakon és a vesék fölötti területen, de még nem a műtéti beavatkozás hegén – ott majd akkor, ha teljesen és biztonságosan begyógyult. Később 2x1 cseppel kezdve adhatja a RENOL-t is, támogatni fogja a vese működését, mint egy vesetisztító tea. Ha ilyet kaphat, akkor kaphat RENOL-t is, ezt beszélje meg a kezelőorvosával.*

*Természetesen a szteroidot nem hagyhatja el. Heti 1-2 cseppel emelve az adagot, jusson el 2x3 cseppig, és tartsa meg a 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmust.*



## KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Tizenegy éves fiamnál atópiás dermatitist állapított meg a bőrgyógyász, és Protopic kenőcsöt írt fel. Előtte Locoid crelo-val és Pimafucort-tal is próbálkoztam. Sajnos egyik készítmény se segített. A vörös foltok maradtak, továbbra sem viszkettek. Az orvos szerint a sötét, bolyhos bélelőanyagokra érzékeny a gyerek bőre.

A neten böngészve azt is olvastam, hogy a fokozott stressz is rásegít a kialakulásra. Na de egy 6. osztályos gyereket nem lehet csak úgy kivenni az iskolából, hogy ne érje stressz! Ön mit tanácsolna?

*Az ENERGY készítményei közül javasolt a KOROLEN-ből napi 2x3 csepp, a PERALGIN-ből 2x1 kapszula. Vizesen CYTOVITAL krém napi 1x. Mellé érdemes homoktövis bogyó olajat szedni, és cinket. Jó lenne kineziológust felkeresni, aki segít abban, hogy a gyermek könnyebben kezelje a stresszt.*



## RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Milyen tapasztalata van arról, hogy az arcon és állon megjelenő szőrszálak visszahúzódhatnak-e? A menstruációm rendben van, a stresszt elég rosszul viselem (esetleg ez is felboríthatja a hormonháztartást?). Lehet a hormonháztartás felborulásának és a rossz stressztűrésnek is az oka valamilyen vitamin vagy ásványi anyag hiánya? Kíváncsi vagyok, hogy azok az emberek, akik megfogadták az Önök tanácsait, milyen eredményeket értek el, vannak-e visszajelzések?

*A fokozott stressz okozhatja a pajzsmirigy fokozott működését, ami hormonális zavarokhoz is vezethet. Mielőbb keressen fel egy endokrinológust, aki megállapítja a pontos státust. Minden terápia csak ez után indokolt. Amint megvan a diagnózis, szóba jöhetnek az ENERGY készítményei közül a FYTOMINERAL, a SPIRULINA-BARLEY, esetleg a GYNEX, vagy a KOROLEN. Sajnos az internetes tanácsadás során javasolt terápiák eredményéről kevés visszajelzésünk van. Előadások alkalmával azonban sokan számolnak be pozitív változásokról, az olvasottak alapján.*

## PANASZMENTES KLIMAX

**Nem sokkal az 50. születésnapom után rendkívül felerősödött a havi vérzésem, valószínűleg a közeledő menopauza miatt. A nőgyógyászmom felírt egy fogamzásgátló alapú gyógyszert, aminek csillapítania kellett volna az erős vérzést, illetve a gyógyszer elhagyása után a menstruációmnak vissza kellett volna állnia az eredeti intenzitására. A vérzés azonban csak erősebb és erősebb lett.**

Péntek volt, és az orvosom úgy döntött, hogy egészségügyi küretre kell mennem. Hogy ne veszítsünk túl sok időt, azonnal előjegyzett hétfő reggelre, hogy a műtétet még a rendelési ideje előtt elvégezzék.

Mindez ide-oda cikázott a fejemben, semmi kedvem nem volt küretre menni, ezért eszembe jutott, hogy felhívom B. Halimar doktor urat, és megkonzultálok vele a problémámat.

Azt javasolta, hogy naponta 3x7 csepp adagban szedjem a GYNEX-et, és mellé vegyem meg a gyógyszertárban az Estrovone nevű készítményt (amely szója-izoflavonokat tartalmaz). Azonnal beszereztem, amit javasolt, és nagy lelkesedéssel kezdtem szedni őket.

A GYNEX ízet isteninek éreztem, szinte alig bírtam kivárni a pillanatot, hogy bevegjem a kö-

vetkező adagot. Legszívesebben azonnal kiittam volna az egész üvegcsé tartalmát.

És mennyire meglepődtem, a vérzés ugyanis gyakorlatilag 24 órán belül megszűnt! Közeledett a hétfő reggel. Az ok, amiért kaparásra kellett volna mennem, megszűnt létezni, ezért közöltem orvosommal, hogy a műtétre nem vállalkozom. Találkozásunk nem volt éppen kellemes, szemre hányta, hogy miattam 2 órával korábban jött be, mint kellett volna, és így tovább. De én kitarítottam a döntésem mellett, hogy már nincs problémám, és szeretnék más utat választani.

Fél évvel később, a szokásos kontroll alkalmával, a doktor úr nem győzte dicsérni az eredményeimet.

Azóta már majdnem 5 esztendő telt el, és az éves vizsgálatokon mindig minden rendben van.



A menstruációm többé nem tért vissza, de nem gyötörtek hőhullámok és depresszió, illetve más negatív tünetek, amelyek a klimax idején rendszerint sújtják az embert. Remekül érzem magam.

Maga a doktor úr is azt mondta: ha ez így marad, én leszek az egyetlen nő a sok ezer közül, akinek szerencséje volt. Pontosabban szólva: akinek volt GYNEX-e!

Ivana M.  
Prága



# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 3.	1072 Budapest, Rákóczi út 44. III. em. (20-as kapucsengő)	március 8., kedd, 17	Klubest. <b>Kotriczné Szilágyi Judit</b> előadása: Tavasz nagytakarítás További információ: <b>Nagy Renáta</b> klubvezető, <a href="mailto:ozisz.bt@citromail.hu">ozisz.bt@citromail.hu</a>	0620/261 2243
Budapest 4.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	március 3., csütörtök, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A hagyományos kínai gyógyászat és a Pentagram® regeneráció alapjai az ENERGY termékek használatával. (alapozó előadás) Klubvezető: <b>Czimeth István</b> . További információ <b>Koritz Edit</b> nél. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni! <a href="mailto:energybuda@energyklub.hu">energybuda@energyklub.hu</a>	0620/504-1250
		március 24., csütörtök, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái.	
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11., I. em. 116.	március 7., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tanácsadó: <b>Dr. Hegedűs Ágnes</b> holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél.	0630/856 3365,
	ITC Központ 12. emeleti díszterem	március 11., péntek, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető. <a href="mailto:fj58@citromail.hu">fj58@citromail.hu</a>	
Szentes	Kossuth u.33-35., Városi Könyvtár	március 25., péntek, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További info: <b>Fábján Julia</b> , <a href="mailto:metafor@vnet.hu">metafor@vnet.hu</a>	0630/955 0485
Kecskemét	Inkubátor Ház, oktatóterem	március 26-án, szombaton 9-16 óra között	Egészségnap. Előadások: 10 órától <b>Szilágyi Judit</b> kineziológus: Egészségmegőrzés természetes módszerekkel. 11 órától <b>Némethné Marika</b> reflexológus: Táplálkozásról az ENERGY zöld termékei tükrében. Ingyenes állapotfelmérések, tanácsadás. További info <b>Karmazsinné Mária</b> klubvezetőnél, <a href="mailto:karmazsinmaria@freemail.hu">karmazsinmaria@freemail.hu</a>	0630/855 0406 0630/449 8078
Baja	Malom Étterem, Szegedi u.2.	március 7., hétfő, 17:30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További info <b>Hargitainé Mónika</b> klubvezetőnél. <a href="mailto:hargitainemoni@freemail.hu">hargitainemoni@freemail.hu</a>	0678/462 018 0630/326 5828
Szolnok	Aba-Novák Kulturális Központ, Ifjúsági terem, Hild tér 1.	március 7., hétfő, 17:30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További információ: <b>Németh Istvánné Éva</b> klubvezető.	0656/375-192
Sopron	NYME Benedek Elek Pedagógiai Kar, Brunszvik Teréz Konferencia terem, Ferenczy J. u. 5.	március 5., szombat 9-17 óra között	Jubileumi Energy Egészségnap. Előadások: 11 órától <b>dr. Fehér Pénonázt Éva</b> gyermekorvos és a hagyományos kínai orvoslás orvosa: Gyermekalkatok és betegségajlamok 14 órától <b>Vécs Péter</b> : Gyermek energetikai fejlődése 16 órától <b>Kotriczné Szilágyi Judit</b> pszichopedagógus, kineziológia oktató, természetgyógyász: Hogyan készüljünk a gyermekalkádra? Gyermkekkel kapcsolatos egészségügyi, tanulási, viselkedési problémák megoldása természetes módon. Ingyenes tanácsadás és kezelések. További info <b>Szabó Csilla</b> és <b>Kurucz Tamás</b> klubvezetőknél, <a href="mailto:energy.klub.sopron@t-online.hu">energy.klub.sopron@t-online.hu</a> <a href="http://www.energyklubsopron.blog.hu">www.energyklubsopron.blog.hu</a>	0630/576-2152 0630/372-3429
Veszprém	VMKIK, Budapest u. 3.	március 17., csütörtök, 17:30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szeglethy u. 1.), <a href="mailto:info@padmahaz.hu">info@padmahaz.hu</a>	0630/488 4973
Keszthely	Fő tér, Keszthelyi Balaton Színház	március 18., péntek, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További információ: <b>Gyenesé Ibolya</b> klubvezető. <a href="mailto:ibi-bazsa@freemail.hu">ibi-bazsa@freemail.hu</a>	0630/560 7785 0630/225 4917
Pécs	PTE Felnőttképzési Kar, Szántó Kovács János u.1.	március 21., hétfő, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY krémek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái. További info <b>Molnár Judit</b> klubvezetőnél. <a href="mailto:energy.pecs@freemail.hu">energy.pecs@freemail.hu</a>	0630/253-1050
Szeged (mindkét klub), Kazincbarcika, Nyíregyháza, Győr		havonta rendszeresen	Klubnap, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: <b>Dr. Szabó Ida, Mészáros Márta, Ficzere János, Fitos sándor, Kocsis Ilona</b>	

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 – Debrecen: 06-30-458-1757 – Győrben: 06-20-395-2688 – Kalocsán és Baján: 06-30-326-5828 – Kazincbarcika: 06-30-856-3365 – Kecskemét: 06-30-855-0406 – Keszthely: 06-30-560-7785 – Miskolcon: 06-30-856-3365 – Nyíregyháza: 06-20-427-5869 – Pécs: 06-30-253-1050 – Sopronban: 06-30-830-0344 és 06-30-372-3429 – Szegeden: 06-30-289-3208, 06-62-480-260 – Szentesen: 0630/955 0485 – Székesfehérváron: 06-20-568-1759 – Szolnokon: 06-56-375-192 – Szombathelyen: 06-30-534-2560 – Veszprémben: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Zalaegerszegen: 06-30-857-4545

## BESZÉLGETÉS TAKÁCS MÁRIÁVAL

# „RÉGI VÁGYAM VÁLT VALÓRA AZZAL, HOGY AZ ENERGYVEL TALÁLKOZTAM”

*Takács Mária, akit minden ismerőse egyszerűen csak Marának hív, különleges alakja az ENERGY sokszínű családjának. Tanácsadói munkáját nem csupán személyesen végzi – főként Zalaegerszegen és Sopronban –, hanem e-mailben, interneten is. A szaporodó visszajelzések szerint kiváló eredménnyel. Terméktapasztalatokat közreadó hírleveleit egyre többen olvassák. Nem adta fel egészen más jellegű főállását sem, emellett rengeteg tanfolyamra jár, folyamatosan tanul, képezi magát. Mara állóképességének egyik titka bizonyára abban rejlik, hogy naponta 12-féle ENERGY szert vesz magához. Életéről, mindennapjairól Kürti Gábor, a Vitae magazin szerkesztője beszélgetett vele.*

### Mindenki életében más-más út vezet az ENERGY-hez. A tied milyen volt?

Nem szándékosan kerültem ide, az élet úgy akarta, hogy itt kössék ki. Volt egy olyan egészségügyi problémám, amibe nem nyugodtam bele. Minden ősszel, ahogy jöttek a hidegebb hajnalok, torokfájás, felső légúti megbetegedések jelentkeztek, majd 2-3 antibiotikus kúrát írtak elő. Ezt 2005-ben megelégeltem – és amit az ember nagyon akar, annak a megoldását bevonzza az életébe. Akkor ősszel jelent meg a GREPOFIT nevű termék, vele találkoztam. Elkezdtem használni, és azt tapasztaltam, hogy már 2 nap után sokkal jobban érzem magam, mint egy egész heti antibiotikus kúrát követően.

### KÉTSZER UGYANAZ A SZÓRÓLAP

#### Egy ismerősöd ajánlotta neked, vagy miként kerültél kapcsolatba a termékkel?

Egy rendezvényen valaki a bejáratnál szórólapokat osztogatott, kézbevettem, betettem a táskámba, és nem történt semmi. Pár nap múlva elmentem valahova, ahol az asztalon megláttam ugyanazt a szórólapot. Azt mondtam magamban: ha kétszer ugyanazzal a szórólapal találkozik, az nem lehet véletlen, üzenete van, aminek utána kell járnom. Így találtam rá a GREPOFIT-ra. Utána kipróbáltam a szórólapon említett egyik Pentagram® terméket is. Tovább tájékozódva rájöttem, hogy az anyukámnak esetleg jót tene a VIRONAL, mert neki sok olyan problémája van, ami erre hajaz. Miközben beszélgettem anyukámmal telefonon, a kolléganőm mindezt hallotta, és megkérdezte, tudnék-e valamit ajánlani az apukájának, aki közhányós. Megnéztük a szórólapot, hogy erre mit ajánlanak. A bácsi megkapta a RENOL-t, és jó visszajelzések érkeztek tőle. Egy másik kollégámnak a kiújult lágyéksérvényt segített az ENERGY, tervezett műtétje elmaradt, mert a REGALEN-nel sikeresen kikúrálta magát. Ez a kollégám mindmáig tünetmentes...

#### Tehát úgy ajánlottál terméket, hogy még magad sem ismerted igazán ezt az egész rendszert?

A rendszert valóban nem ismertem, de volt egy előképzettségem, mert 12 évvel ezelőtt tanultam kineziológiát, tehát ismertem azt a filozófiát, a meridiánok rendszerét, amely alátámasztja a termékek használatát. Amikor a kineziológiát

megtanultam, a gyakorlati alkalmazásnak gátat vetett a szabadidő hiánya, nem fogadhattam rendszeresen oldásra a betegeket. De már akkor megfogalmaztam az igényemet: de jó lenne, ha a kineziológia módszerével megnézhetném, hol van a blokk az emberek energetikai rendszerében, hol kell felszabadítani az egész rendszert, majd a kezükbe adhatnék egy készítményt, amelyet használhatnak, és akkor megtörténik a csoda... Ilyen termékeket kerestem már évek óta, amikor szembetaláltam magam az ENERGY-vel, vagyis ezzel a találkozással régi vágyam vált valóra.

#### Ezt követően be is léptél?

Igen, azonnal. Felhívtam *Kozsa Anita* zalaegerszegi klubvezetőt, és közöltem vele, hogy szeretnék belépni. Először szóhoz sem jutott, mert nem ehhez szokott hozzá. Én pedig nem csupán beléptem, hanem mindjárt volt elképzelésem arról, hogyan kell használni és tovább adni a termékeket. Sokáig dolgoztunk Anitaival együtt, egymás mellett.

#### Mikor vált a kapcsolatod még intenzívebbé az ENERGY-vel?

Ezt megint az élet döntötte el. Akkor lett intenzívebb, amikor egy kolléganőm beállított az irodába, és számon kérte: „hogyan képzelem, mindenkinek adok tanácsot, neki meg nem?” Olyan helyzetbe kerültem, amiből nem volt visszaút. Ha valaki tanácsot kért tőlem, milyen alapon tagadhattam volna meg... Az emberek meg csak jöttek, mert mindig hiteles példa voltam számukra: látták, mennyivel jobban nézek ki, mennyivel energikusabb vagyok, és sokkal jobban bírom a megpróbáltatásokat.

Soha nem akartam például meggyőzni *Kurucz Tamás* kollégámat arról, hogy az ENERGY kiváló szereket kínál – csak éppen látszott rajtam. Mivel úgy döntött, hogy a vállalkozásában tovább lép, és nyit egy üzletet, tőlem kért tanácsot, megpróbálkozzon-e az ENERGY-vel. Azt mondtam: „ha te komolyan gondolod, akkor én melléd tudok állni ebben az ügyben, és csináljuk meg”. Figyelmem a zalaegerszegi klubról kicsit átvetődött a soproni klubra.

#### Most mit tanulsz?

Jelenleg a természetgyógyászati modulra járok. Már tudom, hogy bioenergetikából fogom letenni a szakvizsgát. Úgy tervezem, hogy még az idén tető alá hozom. Egyébként is ilyesmivel foglalkozom, és nem csak a személyes tanácsadás során, hiszen a dolog interneten, e-mailben



is remekül működik. Gyakorlatilag ugyanazt a technikát alkalmazom, mintha az illető személyesen ott volna.

### IZOMTESZT – KÖZELBŐL ÉS TÁVOLBÓL

#### Magyarázd meg, légy szíves, miként működik ez, min alapul a módszered. Mitől biztonságos és jó?

Amikor *Marosi Zoltán* ügyvezető igazgató arra kért, hogy interneten adjak tanácsot a Donna.hu látogatóinak, először szenvedtem és kínlódtam, miként tudom megoldani, hogy ez működjön. Vagyis a megfelelő terméket, a megfelelő adagolásban ajánlom. Korábban én is próbálkoztam a SUPERTRONIC-kal, de ma már nem használom a készüléket, inkább a kineziológiai izomtesztet alkalmazom. Tudom: ha sok embert külön-külön kell megnézni izomteszttel, akkor hosszú időbe telik és rendkívül fárasztó, hogy megnézzem, a szervezetük miként jelzi a különböző értékeket. A kineziológiában azonban létezik a kihelyettesítéses módszer, vagyis bármelyik embernek a helyettese lehetek, ha elkérem tőle az energetikai mintáját. Olyan ez, mintha belebújnék a bőrébe. Ha személyesen találkozunk, akkor ez igen egyszerű: megkérem, hogy tegye a kezébe a kezét, csakrákat a csakrára helyezük, tulajdonképpen felfogom az energetikáját, veszek belőle egy mintát, és magát az izomtesztet a saját kezemen hajtom végre. Ha az illető nincs személyesen jelen, akkor a fényképe segítségével, annak alapján rá tudok hangolódni. Ha pedig nincs a fénykép sem, akkor segíthet az írása, az e-mailje is. Igaz, hogy ez nem kézírás, és nem járhatok el úgy, mint egy grafológus, de azok a szavak, amelyeket az illető használ, a mondatszerkesztés, problémájának a megfogalmazása mégiscsak őrzik az energetikai mintáját, annak a lenyomata, így meditációban ráhangolódhatok.

#### Milyen gyorsan történik meg ez?

Általában egy-két perc alatt megy. És amint a kapcsolat létrejön, a vizsgálat gyakorlatilag ugyanúgy zajlik, mintha az illető személyesen



# TÁVOLBÓL IS PONTOS TESZTELÉS

jelen volna. A módszer rendkívül pontos – ezen én is mindmáig megdöbbenek. Amikor egy embernek elkezdem boncolgatni a problémáit, a dolgot mindig úgy élem meg, mint egy csodálatos kalandot.

**Melyiket élvezed jobban, a „távdiagnosztikát” vagy a személyes találkozást?**

Különböző szinten vagyok jelen bennük. Amikor személyes a tanácsadás, akkor a jelenben, az *itt és mostban* vagyok, és gyógyító beszélgetést folytatunk. Amikor viszont nincs személyes kapcsolat, akkor szinte egy másik dimenzióban jelenek meg, ott kutatom az illető gyökereit: mit jelez, mit akar még elmondani, mi az a fontos, mire kell még figyelniem. Tehát a kettő más-más figyelmet igényel – de egyaránt óriási kaland.

## AZ EMBER ÉS A SZOFTVER: HATALMAS RENDSZER

**Ha jól tudom, a főállásod, amiből élsz, egészen más jellegű.**

Egészen másnak látszik, mivel közgazdász vagyok, és szoftvereket tervezek. De nagyon jól látom, hogy egy számítógépes programban – amivel én most dolgozom, több millió programsort jelent –, minden összefügg mindennel, és az egész egy hatalmas rendszer. Ha egy programhiba okát meg akarom lelteni, akkor majdnem ugyanúgy járok el, mintha egy betegség okát keresném, vissza kell fejtenem. Tehát ugyanolyan nyomasztó munkát végezek, csak más területen.

**Oda szerettem volna kilyukadni, hogy a szoftveres munkád bal agyféltekés tevékenység, amikor pedig másoknak segítesz, az a jobb agyféltekédet veszi igénybe.**

Csak hogy ha 8 órában elfáradtam a racionális gondolkodásban, akkor utána, amikor otthon leülök a gép elé, már teljesen másképp kell gondolkodnom – és az pihentet, felold. Sokan kérdezték már, miért nem hagyom ott a munkahelyemet, és foglalkozom csakis tanácsadással, gyógyítással? Nekem viszont kell mindkettő, imádom őket, így teljes az egyensúlyom. A munkahelyemen megvan a sikerélményem, erkölcsileg és anyagilag is elismernek. Nekem arra is szükségem van, mert a napi 8 órán át folytatott gyógyító beszélgetésben elfáradnék. Egy hét végi, kétnapos egészségnap után nagy örömmel megyek vissza a kis programomhoz, hogy gondozzam.

**Így tehát legalább két ember életét éled. Jó, hogy ENERGY termékeket szedsz, ezért van hozzá energiád. Ennek ellenére elég nagy csomagot cipelsz...**

Érdekes, hogy egyre inkább azt kapom a kollégáktól visszajelzéseként: „Te hogy a fenébe csinálod, hogy délután 3 órakor a megbeszélésen fitt vagy? Tudsz gondolkodni, pedig délelőtt is együtt voltunk, és az sem volt semmi.” A válaszom egyszerű. Mindenki használhatja azokat a termékeket, amiket én szedek, tudom ajánlani. És fejlődik az ember... A tavalyi évben 6-féle tanfolyamot végeztem el, köztük elég komolyakat, hogy erősítsem a tudásomat. Például ott van a

szellemi csontkovácsolás, amikor gerincproblémákat, ízületi problémákat úgy rakunk helyre, hogy csak az energiánkat használjuk, érintés nélkül. A reinkarnációs tanfolyamon elég sokat foglalkoztunk pszichoszomatikával, amikor a betegségek üzenetét, tanítását boncolgatjuk. Ezenkívül tanultunk non-verbális hipnózist, vagy például önhipnózist, amikor ellazult állapotban az ember saját maga tudja feloldani a görcsöket. Aztán jártam élet virága tanfolyamra, és voltam ősi magyar sámfőnök iskolában is. Úgy érzem, hogy minél többet tanulok, annál energikusabb vagyok, és nem tudok igazán elfáradni. Persze benne van a „receptemben” az is, hogy évek óta, rendszeresen, mindennap 12-fajta ENERGY terméket szedek.

**Tán furá kérdés, de felteszem. Ugye, nem szoktál beteg lenni?**

Két évvel ezelőtt a körzeti orvosom írt egy levelet, hogy mivel 3 éve nem jártam nála, legyen szíves megjelenni egy felülvizsgálaton. Mindenféle vizsgálatra kiírt. Mikor a leleteimet összegeztem, csak lelkesedni tudott: „ez is jó, ez is milyen jó!” Én persze büszkén mondtam: örüljön neki, hogy végre egy egészséges embert lát a rendelésében. Az igazság az, hogy valóban egészségesnek érzem magam. Most már tudom: ha jól akarom érezni magam, akkor valóban jól is érzem.

## MINDIG SZEMBE JÖN VALAMI ÚJ

**Használj még valamilyen más technikát önmagad karbantartására? Jóga, meditáció vagy egyéb?**

Nagyon szeretem az öngyógyító technikákat, számomra leginkább ezek kivitelezhetőek. Itt van az állásom, meg a hobbiból művelt tanácsadás, aztán az otthoni projekt... A 150 négyzetméteres családi házunkba nem jár házvezetőnő, és feleségem sincs, aki megfőzze a vacsorát – tehát elég sok teendőm van. Viszont a meditációs technikák rendkívül sokat segítenek. Egy könyvből sajátítottam el például a plejádok öngyógyító technikáit. A fénykamra, a fénygömbök szenzációsán működnek. Én minden ilyet kipróbálok, minden este valamelyik meditációt végzem. Egyik este csakratisztítással foglalkozom, máskor egy fénykamrába ülök bele, és megkérem, hogy dolgozzanak rajtam, töltsenek fel, vagyis mindig teszek a magam javára valamit.

Hogy mindennap másokat, mások érdekeit szolgáljam, azt nem szabad. Este igenis kell egy fél óra, amikor magamat jutalmazom meg, magammal foglalkozom. Ez az én időm, amikor meggyújtok egy gyertyát, mehet a füstölő, és én vagyok a legfontosabb, akkor nincsen senki más.

Mindig valami új szembe jön velem... Ha meglátok egy könyvet, vagy már másodszor találkozom valamivel, akkor azzal meg kell ismerkednem. Az utóbbi évben nagyon sok könyvet vettem. Mindegyikben van legalább egy mondat, amit be tudok építeni, tudom hasznosítani, tovább adni. Én ezekből építkezem. Most már elég szép tornyokat raktam a saját kis váramba, mert

nagyon sokat tanulok a könyvekből. És persze a betegetől is.

A hírlevelekben – amelyeket először csak pár embernek küldtem, majd az összes klubvezetőnek, és ma már bárki feliratkozhat rá – nemcsak a tapasztalatokat igyekszem átadni, hanem a dolognak a tanítás részét is, hogy az emberek figyeljenek oda. Mert mindenkit a saját betegsége is megtanít valamire. Ha nem figyelünk arra, hogy az adott betegségből mit kell megtanulnunk, akkor újra megkapjuk. Az emberek sokszor nem értik, miért éppen velük történik ilyen nagy baj. Pedig amikor az a betegség még csak kicsi volt, nem figyeltek magukra, a tanításra, ezért muszáj volt nagy dózisban megkapniuk...

**Amit eddig elmondtál, abból egyértelműen kiderül, hogy sokat tanulsz, folyamatosan változol. Van valaki elképzelésed, hogy hova vezet ez az út?**

Remélem, hogy sosem lesz vége, mindig marad tanulnivalóm. És minél több dolgot ismerek, amivel segíthetek az embereknek, annál jobban sikerül visszaállítani az életükben a harmóniát, az egyensúlyt és az egészséget.

## APAIT-ANYAIT BELEADOK

**Szavaidból úgy érzem, hogy sok mindennel foglalkozol, és nem akarsz rangsort felállítani közöttük. Minden egyformán fontos számodra, amit teszel?**

Igen, ezek a tevékenységek egymást támasztják alá. Ha az egyiket elvenném, akkor a másik is eldőlné... És ha hazamegyek, akkor otthon vár a két serdülő, akiknek a lelkét is rendbe kell tennem. Tehát az anyaszerepet is fel kell vállalnom. De ha a háttérben ott az ENERGY, akkor rendben van a munkahelyem, a családom, és valahogy minden sokkal jobban működik. A tanácsadásba pedig apait-anyait beleadok. És nagyon hamar jön a pozitív visszajelzés. Amikor az emberek elmondják a tapasztalataikat, „hogy tudod, milyen nagy dolgot tettél velem”, ontják rám a pozitív energiát, nap mint nap töltik az embert e-mailben és személyesen is.

Hát hogy ne tudnék előre menni? Tolnak hátulról.

K. G.



## CIKKSOROZATUNK AZ 5 ELEMRŐL (2.)

# A SOPÁNKODÓT NE SAJNÁLD, INKÁBB ADJ NEKI RENOLT

A vese és a húgyhólyag mind strukturálisan, mind funkcionálisan egymáshoz tartoznak (jin és jang), szabályozzák a szervezet ásványi anyag és vízháztartását. Mivel a Víz elem északhoz kötődik, nem csoda, hogy az alacsony hőmérséklet és a nyirkosság elmélyíti a hozzá kapcsolódó betegségeket. Így akikben a Víz elem gyenge, azok utálják a telet.



A vese tüzeit télen óvja a meleg öltözet (nem pedig a tanga bugyi, fedetlen derék, sajnos). Am a téli betegségek megelőzésére nemcsak a meleg öltözködés, hanem a meleg ételek fogyasztása is ajánlott.

A Víz elem színe a sötétkék és a fekete. Akiben gyengébb a Víz elem, annak kékesfekete az arca, legfőképpen a szem alatti terület (esetleg puffadt is). Gyakori a Víz elem esetében, hogy a húgyhólyag túlműködik, így 15-17 óra között (a szervóra szerinti időben) az ilyen ember feszült, túlpörög, esetleg csúcsformában van, de utána, a vese energetikai csúcsidejében, vagyis a 17-19 óra közötti időszakban elfogja a kimerültség, fizikailag mélypontra jut, netán letargiába esik (ilyenkor a legjobb lefeküdni).

## CSONTOK, ÍZÜLETEK, TÉRD, HAJ

Mivel a vese a gerincoszloppal, a csontokkal, a csontvelővel, a fogakkal, a hajjal, a gerincvelővel és a koponyával áll összefüggésben, azok működéséért, szilárdságáért is felel. Ha gyenge a vese energiája, akkor jellemző a pánik, a csontok törékenysége, a gyenge térd, láb és a merev gerinc. Akinek a Víz eleme nincs egyensúlyban, az gyakran tehetetlenkedik, sóhajtozik, sopánkodik. Ilyenkor ne őt sajnáld, hanem adj neki RENOLT-t!

A felsorolt panaszokhoz csatlakoznak a fül problémái, mivel „a vese a fülre nyílik”. A száraz, törékeny haj, a korai őszülés, a hallás gyengülése és a sükettség ugyancsak a vese energiahiányára utal.

A Víz elem megértésének kulcsszava a *fo-lyékonyság*. Ha a test és az elme működésében olyan egyensúlyzavar lép fel, amely a folyadék-

háztartással hozható össze-fü-gés-



be – például kiszáradás, szomjúság, túl nagy vagy túl kis mértékű izzadás, vizelet nehézségek, a nyirokrendszer elzáródása, duzzanat –, vagy azt érezzük, hogy fuldoklunk a gondoktól, a könnyektől, akkor a vese beteg.

A vese az agyat is táplálja, emiatt a rövid és hosszú távú emlékezés, az időskori feledékenység ugyancsak a „rovására” írható. Ilyenkor jó kombináció a RENOL + CELITIN + VITAMARIN + FYTOMINERAL.

A vese felel azért is, ha kevés csontvelő képződik, aminek következtében homályos látás, vérszegénység, feledékenység, nagyothallás, káros fülzörej alakulhat ki. Hasznos kombináció: RENOL + CHLORELLA + SKELETIN + FLAVOCEL.

## IZZADÁS, NYÁLKÉPZŐDÉS, KÖNNYEZÉS

A hát alsó része, a derék a vese „palotája”, így a derékfájdalom, a lábak fájdalom szintén ide tartozik. A húgyhólyaghoz kapcsolódik az izzadás, a nyálképződés, a könnyezés. Ha mindezek kiszáradást mutatnak, akkor a húgyhólyag túlműködik, a vese pedig alulműködik (teljes diszharmónia). A hólyag problémáira utal: riadószzerű érzelmi feszültség, hólyaghurut, hólyagfertőzés, hidegérzet a gerinc mentén és a farban, nagy mennyiségű, fakó vagy kevés és sötét vizelet, lüktető fejfájás, a kislábujj merevsége, az ízületek törékenysége, orrvérzés.

A hólyag a testnek a fizikai és az érzelmi ingerekre legérzékenyebben reagáló része. Vizelet ingert válthat ki a félelem és a sokk, és az is, ha hideg kövön állunk. A vizeletürítéshez a csit (qit) a vese biztosítja.

Az ízületek törékenysége, kiszáradás, gyakori vizeletürítés vagy annak hiánya, verejtékezés, a gondolatok, érzelmek szabad folyásának hiánya, a félelem attól, hogy az élet vízárdatként elsodor, ugyancsak Víz elem okozta probléma. Segít: RENOL, STIMARAL, FYTOMINERAL.

Ha a vizeletürítés égő érzéssel jár, akkor valószínűleg hólyagfertőzéssel állunk szemben, amit baktériumok okoznak. Jótékony hatású: GREPOFIT + RENOL + KING KONG + FLAVOCEL. Ajánlott legalább

2,5 l víz (többnyire melegen), ez csökkenti a baktérium koncentrációját. A beteg sok fekete áfonya szörpöt

igyon, de jó a mirelit áfonya is. A vöröshagyma, fokhagyma hatásos a vizeletkiválasztó rendszer fertőzése ellen (a hagymatea és az almaecet is jó). A vöröshagymából készült pépet helyezzük a hasunkra, és tegyünk rá forró fedőt, vászonba csavarva.

## AJÁNLOTT ÉS MELLŐZENDŐ TÁPLÁLÉKFÉLÉK

A Víz elem egészségének megőrzésére ajánlott tápanyagok: bab, borsó, mangalica sertéshús, datolya, tengeri moszatok, algák, spanyol bab, hajdina. A babfélék puffasztó hatását csökkenthetjük, ha főzés előtt almaecetes vízben áztatjuk őket. A zeller, a sárgarépa, a spenót, a burgonya héjával, a spárgából főzött levelek megszüntetik a hólyag túlhevülését. A cékla remekül tisztítja a vesét, a fekete szezámmag pedig javítja a vér minőségét. Jó még a görögdiunye és a szőlő.

Mellőzzük a cukor és az édes ételek fogyasztását, a csokoládét, a kávé, a teát és a kólát. Ne együnk borsot, burgonyát, padlizsánt, tejterméket, rákféléket, citrusféléket, mert ezek növelik az albumin szintet.

Túl magas húgysavszint esetén az állati fehérjéket hagyjuk el, inkább zöld táplálékkal vigyük be a fehérjét. A BARLEY, a SPIRULINA BARLEY és a CHLORELLA erre nagyon jó! A jó minőségű ivóvíz (2,5 l/nap) szintén nélkülözhetetlen a gyógyuláshoz.

A Víz elem tápláléka a só (kis mennyiségben Himalája só), amit a gyógynövényekhez hozzáadva, a hatóanyaguk könnyebben jut el a veséhez és a hólyaghoz.

A hólyagmeridián a test minden részét, minden szervét átfogja – akár a homloknál, a gerinc mellett, akár a vállon, a deréknál és a faron vagy a combokon hátul, illetve a lábikra hátsó részénél, a bokánál érzünk fájdalmat. A legáldásosabb ARTRIN krémmel kenni + RENOL-t vagy KING KONG-ot + SKELETIN-t alkalmazni. Súlyos esetben kezdjük REGALEN-nel.

## TÁPLÁLÓ ÉS FÉKEZŐ CIKLUS

Nagyon lényeges annak megállapítása, hogy egy-egy betegségnek hol van az „anyja”. Ez azt jelenti, hogy ha a Pentagram®-ot nézzük, akkor látjuk, hogy minden elemet táplál valami – ez a sheng ciklus – tehát a vese esetében az anya elem a Fém (VIRONAL).

Másfelől szükséges figyelembe kell venni, hogy másfajta kapcsolat is működik az elemek között, mégpedig a fékező (szabályozó) ko ciklus. Ez optimális esetben fékező ciklus, de ha megbetegszik a vese, akkor nem csupán fékezi, hanem előbb-utóbb tönkreteszi (rombolja) a szívet. A felgyülemlett folyadék pangása ugyanis túlzott megterhelést jelent a szív számára!

# A SZERVEZET MÉREGTELENÍTÉSE: CYTOSAN KÜLSŐLEG

Az ENERGY humát készítményeiben (a CYTOSAN-ban és a CYTOSAN FOMENTUM-ban) levő huminanyagok az ozmotikus nyomás, valamint a gradiens esés alapelveinek megfelelően képesek hatékonyabbá tenni a test bőrön keresztüli méregtelenítését. (A témáról l. még a Vitae 2010/4. számát – a szerk.)

A huminanyagok szerkezetileg rendkívül bonyolult, magas (huminsavak), valamint alacsony molekulaszámú (fulvosavak) szerves molekulák, amelyek pontos leírása ez idáig még nem született meg, bár már 100 éve különböző kutatások tárgyát képezik.

A huminanyagoknál ugyanis – csakúgy, mint a kolloidok szerkezetének vizsgálatakor – a szerves vegyületek elemzésekor megszokott, általános módszerek alkalmazása nem lehetséges. Ráadásul megfelelő körülmények között a huminanyagok képesek megváltoztatni a saját szerkezetüket, és ez nem csak a talajképződéssel

együtt jár, egyik fontos jelenség, hanem egyben arra is magyarázatként szolgál, hogy miért nem lehet egyértelműen meghúzni az éles határvonalat a huminanyagok és a fulvosavak között.

## MÉLYEBBEN IS HAT

A méregtelenítő hatás a huminanyagok magas iontartalmú molekuláinak tulajdonítható. Ennek köszönhetően a humát készítmények pakolás, borogatás vagy fürdő formájában történő külső használata jótékonyan hat a bőr alatti mélyebb rétegekben, szövetstruktúrákban zajló gyulladós folyamatokra.



Mindeközben a bőr felszíne is tisztul, gyógyul, regenerálódik, illetve jobb lesz a vérellátása – ez a hatás a készítményekben jelen lévő borostyánkősavnak is köszönhető. A huminanyagok hatása a bőr felszínén összehúzó (adsztringens) és gyulladáscsökkentő.

## TÜDŐ, VASTAGBÉL, BŐR

A bőr szervezetünk egyik legfontosabb méregtelenítő szerve. A vastagbéllel és a tüdővel együtt részt vesz a belső környezetben képződött salakanyagok eltávolításában. A tüdő, a vastagbél és a bőr testünk nem specifikus immunitásának legfőbb szervei. Nemcsak arról van tehát szó, hogy rajtuk keresztül távoznak el testünkől a felesleges salakanyagok, hanem arról is, hogy felszínükön számos biokémiai folyamat és a kórokozó (patogén) mikroorganizmusokkal való harc folyik.

Ha az említett szervek működését túlságosan megterheli a kiválasztás folyamata, akkor gyengül az immunfunkciójuk, így a patogének könnyen bejuthatnak a szervezet belsejébe. A bőrnek – a vastagbélről és a tüdőtől eltérően – sokkal kisebb a felülete (kb. 2 m<sup>2</sup>), és azoktól a salakanyagoktól segít megszabadulni, amelyek eltávolítására a vastagbél valamilyen oknál fogva nem volt képes.

A bőr tisztasága ezért gyakran tükrözi a vastagbél állapotát, és ez fordítva is igaz. A bőr kiválasztási képességeinek támogatásával jelentős mértékben elősegíthetjük a belső környezet teljes méregtelenítését.

## A TÁPANYAGOK FELSZÍVÓDÁSA

Bőrünk azonban nem csak kiválasztó szervként működik. A bőr (esetleg a nyálkahártya) és a borogatások, pakolások, valamint a fürdő közege között anyagcsere zajlik: a biológiailag hatékony anyagok felszívódnak, a salakanyagok pedig távoznak a testből. A bőr elsősorban az értékes ásványi anyagok, nyomelemek, valamint a kisebb molekulású huminanyagok felszívására képes. A felszívódó anyagok javítják a bőr és a nyálkahártyák minőségét, gyulladáscsökkentő hatásúak és segítik a sebgyógyulást.

Jelentős a huminanyagok jótékony hatása a vagina nyálkahártyájára esetében, ahol a reszorpció mértéke sokkal nagyobb, mint a bőrnél. A humát fürdő ezenkívül normalizálja a pH értéket, és ennek köszönhetően segíti a vaginális nyálkahártya természetes mikrobiális környezetének kialakulását.

T. V.

(Forrás: a humátok termékdocumentációja)



# A SZÍV-VESE KAPCSOLAT

A vese eredetű magas vérnyomásra jó lehet a RENOL is (de. és du. 3-5 csepp), a KOROLENBől óvatosan 1 csepp, hígítva 2 dl vízben, amit napközben el kell kortyolgatni.

A létfontosságú anyagok közül a legfontosabb az elemek pótlása (mert egyedül a vese tud az elemekkel bántani, és ha beteg, ezt nem teszi meg). Ajánlott a FYTOMINERAL-ból 2x10-15 csepp, valamint éhgyomorral BARLEY fogyasztása. Ez utóbbi segíti a táplálék lebontását, magas a klorofill tartalma, segíti az oxigénellátást.

A frigiditásért is a vese felel. Hasznos: RENOL + CELITIN + FYTOMINERAL.

Természetesen a szív visszahat a vesére, így a szomorúság és a szorongás nemcsak a szívet, hanem a vesét is rongálja. A veseprobléma szoros összefüggésben áll a sav-lúg egyensúly megingásával; ez esetben fogyasszon BARLEY-t.

Ha vesekő vagy -homok is van, gyógyteáink közül ajánlott a kőtörőfű, húgyúti gyulladás esetén pedig a szárcsagyökér tea fogyasztása. Ha

az egyensúlyvesztés csak a vesénél következett be, akkor a VIRONAL-lal (a vese „anyja”) vagy magával a RENOL-lal harmonizálható, ám ha a betegség krónikussá terebélyesedik, már képes mindegyik kulcsfontosságú szervre hatni.

Mindent összevetve: a RENOL vagy a KING KONG jótékony hatása mellett – ezek nemcsak a szervfunkciókat, hanem az agykéreg vezérlő rendszerét is harmonizálják, valamint az érzelmetestben lévő „félelem” blokkját is feloldják – nagyon fontos a helyes táplálkozás, a víz és a vitamintartalmú anyagok pótlása is.

A Víz elemet erősítő illóolajok: bergamott, muskátli, boróka, szantálfa.

Akupresszúrás masszázspontok: H-23 – ha a derekunkra tesszük a kezünket, a hüvelykujjak alatt található (lehet moxázni, gyertyázni, melegíteni is); H-1, amely a két szemzugban található; V-1, a talp közepén.

Csanádi Mária

(Folytatjuk a Fa elemmel)



# PENTAGRAM® KRÉMEK KOMBINÁLÁSA EGYÉB ENERGY KÉSZÍTMÉNYEKKEL

Nem tudja, miként kombinálhatná legjobban a Pentagram® krémeket egyéb ENERGY készítményekkel avégett, hogy a kezelés a lehető legsikeresebb legyen? A szlovák ENERGY cég szaktanácsadója, *Miroslav Kostelník* most ebben nyújt segítséget Önnek.

Cikkünk témája kapcsolódik az ideai első félévben a klubokban folyó továbbképzéshez. *Czimeth István* előadásának címe: Az ENERGY krémekek hatásai, összefüggései, kombinációk ENERGY krémekkel, méregtelenítés tavasszal, az ENERGY új teái.

Az alább ismertetett kombinációkban a krémekeket helyileg, az adott krémhez tartozó szerv vagy meridián területén kell használni, illetve fürdő formájában alkalmazhatók (ülőfürdő), ami sok esetben a leghatékonyabb módszer.

## DROSERIN PLUSZ:

**CYTOSAN:** a gerinc (felső része) és a váll fájdalom, máj- és epeprobléma (kövek).

**DRAGS IMUN:** légzőszervi betegségek, vastagbél megbetegedések, bőrbetegségek.

**B!OMULTIVITAMIN:** megváltozott étkezési szokásokra visszavezethető emésztési problémák, antibiotikumok vagy egyéb káros gyógyszerek szedése után.

Alkalmas még a bőr egészségének és jó állapotának megőrzésére, akut fertőző betegségek kialakulásakor.

**FYTOMINERAL:** vírusfertőzések, bőrbetegségek, táplálékból származó vitaminok jobb feldolgozása céljából.

**GERIATRIM:** az öregedő bőr állapotának javítására.

**CHLORELLA:** az emésztőrendszer jobb működése, a bőr egészségének megőrzése, állapotának javítása, valamint a szervezet ellenálló képességének növelése végett. Jótékonyan hat a légúti rendszer működésére is.

**SPIRULINA BARLEY:** a bélrendszer működésének támogatása és a bőr védelme.

**BARLEY:** támogatja a bélmozgást, javítja a bőr minőségét.

**IMUNOSAN:** a légutak, valamint az emésztőrendszer akut és krónikus gyulladásai, bélgyulladás, illetve egyéb bélbetegségek, bőrallergia, ekcéma, kiütések.

**FLAVOCEL:** légúti betegségek, vesekövek, bél- és gyomorgörcsök, székrekedés.

**SKELETIN:** gerincfájdalom (a gerinc felső részén).

**VITAMARIN:** légúti és emésztőrendszeri megbetegedések, a bőr kiváló állapotának megőrzése végett.

**GREPOFIT:** légúti megbetegedések (akár bakteriális, akár vírusos eredetű betegségnél), bőrbetegségek.

**PROBIOSAN:** bélbetegségek, a jótékony bélflóra kialakítása, a bélmozgás (perisztaltika) támogatása, a bélürítés megkönnyítése.

**BALNEOL:** gerincfájdalom (a gerinc nyaki és háti része), bőrbetegségek, légzőszervi megbetegedések.

**SPIRON:** légúti megbetegedések, a légutak kitisztítása.

**PERALGIN:** allergiás bőr vagy légutak.

**FOGKRÉMEK:** általános hatékonyság, az ENERGY terápia ideje alatt kell őket használni. Minimális mennyiségű mentolt tartalmaznak.

## PROTEKTIN, TOVÁBBÁ:

**CYTOSAN:** rossz emésztés és emésztőrendszeri megbetegedések, főleg májproblémák, májgyulladás daganatos betegségek (sugárterápia), gomba okozta és egyéb bőrbetegségek.

**DRAGS IMUN:** gyomor- és más emésztési problémák, a lép és a hasnyálmirigy megbetegedései, a belek méregtelenítése (citosztatikus hatás).

**B!OMULTIVITAMIN:** az emésztőrendszer nyálkahártyáinak védelme, elégtelen emésztés, kimerítő életvitel (alkohol, kávé), gyomor- és nyombél-fekély, fertőzések.

**FYTOMINERAL:** ekcéma, kiütés, az emésztőrendszer daganatos és egyéb megbetegedései.

**GERIATRIM:** idősebb emberek anyagcsere-folyamatainak javítása.

**CHLORELLA:** az emésztőrendszer tisztítása, működésének javítása, a szervezet méregtelenítése, visszaállítja az eltolódott sav-bázis egyensúlyt, csökkenti a máj és a vér koleszterinszintjét.

**SPIRULINA BARLEY:** a szervezet méregtelenítése, a jótékony bélmikroflóra helyreállítása, cukorbetegség, valamint a szervezet pH-jának javítása.

**BARLEY:** méregteleníti a szervezetet, jótékonyan hat elégtelen bélmozgás és székrekedés, valamint túlsúly esetén, harmonizálja a pH szintet.

**IMUNOSAN:** kemoterápia és sugárkezelés után, a májtevékenység erősítése, sárgaság, mononucleosis, bőrallergia, bőrbetegségek (ekcéma, herpesz, kiütések).

**FLAVOCEL:** bélgörcsök, bélparaziták, a vér koleszterinszintjének csökkentése, az epeki-választás támogatása.

**VITAMARIN:** cukorbetegség egészségi állapotának javítása, emésztőrendszeri betegségek, pl. Crohn betegség, fekélyes vastagbélgyulladás.

**CELITIN:** a zsírananyagcsere támogatása, valamint a koleszterinszint szabályozása.

**GREPOFIT:** emésztőrendszeri problémák.

**PROBIOSAN:** az emésztőrendszer jobb működésének ösztönzése, illetve hatékonyabb regenerálódása.

Ez a kombináció segít továbbá abban, hogy megelőzzük a daganatok kialakulását a bélrendszerben, vegetáriánus étrend mellett kiváló étrend-kiegészítő.

**BALNEOL:** bőrbetegségek esetén (pl. herpesz, ekcéma).

**PERALGIN:** a bőr allergiás tünetei (csalánkiütés, atópiás ekcéma).

## ARTRIN, VALAMINT:

**CYTOSAN:** különböző eredetű fertőzések, fogfájással kísért szájuéggyulladás, fogágy-gyulladás és erős fogszuvasodás, ízületi bántalmak, ízületi gyulladás, gerincfájdalom.

**DRAGS IMUN:** gyomorfekély és gyomor-fájdalom, a lép és a hasnyálmirigy működésének javítása, hasmenés, a csontok és az ízületek állapotának javítása (arthrosis, arthritis), fogágy-gyulladás és erős fogszuvasodás, foghúzását követően, elégtelen libidó.

**B!OMULTIVITAMIN:** az ízületek és a csontok egészségének megőrzése, csonttrikulás megelőzése.

**FYTOMINERAL:** a csontok és a fogak regenerálása.

**GERIATRIM:** a húgyúti és a nemi szervek működésének harmonizálása, jótékonyan hat akkor, ha véres a vizelet.

**CHLORELLA:** a vesék védelme.

**IMUNOSAN:** ismétlődő fertőzések, a veseműködés erősítése, termékenység és libidóproblémák.

**FLAVOCEL:** a fogak regenerálása, a mellékvesék hormontermelő tevékenységének támogatása, húgyúti, illetve húgyhólyaggyulladás, vese- és prosztatagyulladás, vese- és húgykő, köszvény, emésztési problémák. Hasznos kombináció akkor, ha testünket törékenynek érezzük.

**SKELETIN:** ízületi és gerincfájdalom, túlzott ízületi terhelés, csontanyag-fogyás.

**VITAMARIN:** prosztatabetegségek megelőzése, illetve kiegészítő kezelése.

**GREPOFIT:** vírusos és bakteriális fertőzések (influenza, torokgyulladás, nátha, középfülgyulladás, húgyúti gyulladások).

**BALNEOL:** csökkent mozgásképesség, az ízületek regenerációja és jobb vérellátása, reuma, ízületi kopás, gerinc- és derékfájdalom. Segít ellazítani a nyirokrendszert.

**FOGKRÉMEK:** a fogbetegségek kialakulásának megelőzése, illetve kezelése.

## CYTOVITAL AZ ALÁBBIAKKAL:

**CYTOSAN:** hormonzavarok, daganatos megbetegedések, cukorbetegség, szuper antioxidáns, a szabad gyökök elleni védelem.

**DRAGS IMUN:** bőrsérülések és sebesülések, a pajzsmirigy és az egész hormonrendszer működésének támogatása, nemi vágy serkentése (afrodiziákum), a szervezet felfrissítése.

**B!OMULTIVITAMIN:** a szív működés védelme, a bőr és a nyálkahártyák megfelelő állapotának megőrzése.

**FYTOMINERAL:** ekcémák és kiütések, a hormonrendszer aktiválása, daganatos betegségek.

**GERIATRIM:** cukorbetegség, a vércukorszint csökkentése, a menstruációs ciklus harmonizálása, a sejtek sugárterápia utáni regenerálódásának támogatása.

**CHLORELLA:** javítja a bőr minőségét, és segít megőrizni egészségét.

**SPIRULINA BARLEY:** túlsúly, cukorbetegség, a sebgyógyulás folyamatának felgyorsítása, a bőr

# ÉLETÜNK ÉS A CSONTOK

Az életkor előrehaladásával az enzimettermelés lelassul, és ez lehet az egyik oka a kalcium-felszívódás csökkenésének. Míg egy gyermek szervezete a bevitt kalcium 70-75%-át hasznosítja, addig egy felnőttben csak 30-50% szívódik fel.

Pedig több kalciumot fogyasztunk, mint bármikor korábban: kalciumban gazdag tejtermékeket, turmixokat, sajtokat, gyümölcsjoghurtokat, sajtos süteményeket, fagylaltot, jégkrémet. Bár ezen termékek bőségesen tartalmaznak kalciumot és más ásványi anyagokat, sőt vitaminokat, a bennük lévő cukor gátolja a tápanyagok zömének felszívódását, mivel azok készen rendelkezésre állnak – könnyen felszívódó, közvetlen energiaforrásként.

## A CUKOR KÁROS HATÁSAI

Amikor a fenti ételeket fogyasztjuk, sok kalciumhoz jutunk. Csakhogy a cukor a vérben megváltoztatja a foszformennyiséget, és a kalcium inkább mérgezővé válik, mint hasznossá. A kalcium rossz úton kerül a szervezetünkbe, és az még a jobbik eset, ha a vizelettel kiürül. A cukros tejtermékekből – a laktáz enzim hiányában – a tejet nem tudjuk megemészteni, befogadni. Ez a tejallergia tipikus esete. Ilyenkor a szervezetünknek a csontok kalcium- és más ásványi anyag tartalmához kell nyúlnia, hogy fenntartsa az egyensúlyt.

De a kalcium–foszfor egyensúly hasonló felborulását érhetjük el koffeinfogyasztással is. Egy pohár kóla, illetve két csésze kávé elfogyasztása kb. 45 mg kalcium kiválasztására készíti a szer-

vezetet. Mindemellett ezen italoknak magas a foszforsav tartalma is (az 1 liter kólában levő foszfort kb. 40 liter vízzel tudnánk „kimosni” a szervezetünkéből!). És még egy érdekes, fontos információ: 3 dl kóla elfogyasztását követően a lépben a fehérvérsejtek száma csaknem a felére csökken.

Amikor a kalcium a vizeletbe távozik, leesik a vér kalciumszintje. Ez a mellékpajzsmirigy által termelt parathyroid hormon felszabadulásához vezet, az pedig „parancsot ad” a kalcium csontokból való kivonására.

## SEGÍT A SKELETIN, A GYNEX ÉS A RENOL

A SKELETIN ezt a folyamatot lelassítja, megállítja, illetve képes a leépülési folyamat visszafordítására. Ez ugyanis olyan komplex készítmény, amelyben nemcsak könnyen felszívódó kalcium van, hanem egyéb anyagokat is (halolaj, csalán, kollagén) tartalmaz. Az utóbbiak a csontok és a porcok építő folyamatait felgyorsítják, hatékonyabbá teszik és stabilizálják.

Kiegészítésképpen ajánlanám a GYNEX csepvet (a cukoranyagcsere megsegítésére, hiszen a hasnyálmirigy a Föld jegyhez tartozó szervünk, illetve a hormonháztartás harmonizálására) és



a RENOL koncentrátumot ( a vese a „vízügyi miniszter”, és mint tudjuk, a víz minden egyes életfolyamatunk katalizátora, továbbá a hasnyálmirigy inzulintermelő Langerhans-szigetei energetikailag a veséhez, a Víz elemhez tartoznak).

A tavasz a megújulás, az építkezés, a regenerálódás időszaka. Ne hagyjuk kárba veszni ezeknek a csodás energiáknak a segítségét!

Kozsa Anita  
klubvezető, Zalaegerszeg

# JÓTÉKONY KOMBINÁCIÓK KRÉMEKKEL

regenerálódásának támogatása, a hámréteg védelme a különböző káros sugárzásoktól.

**BARLEY:** túlsúly, a daganatos betegségek megelőzése, a sebgyógyulás folyamatának felgyorsítása, a bőr védelme a különböző káros sugárzásoktól, a hormonrendszer működésének javítása.

**IMUNOSAN:** daganatos megbetegedések kiegészítő kezelése, enyhíti a kemoterápia és a sugárterápia nemkívánatos mellékhatásait, segíti a bőr gyógyulását, megelőzhető vele a különböző bőrbetegségek; javítja a cukorbetegség állapotát, kiválóan hat a termékenységre és a libidóra.

**FLAVOCEL:** a mellékvesék hormontermelő tevékenységének támogatása, méhgörcsök.

**SKELETIN:** javítja a haj minőségét, rugalmasabbá teszi a bőrt, lelassítja a változókort követő csontanyag-ritkulást.

**VITAMARIN:** segít megelőzni az emlőrák kialakulását, illetve hozzájárul a betegségből való felgyógyuláshoz; felkészíti a szervezetet a tervezett terhességre; javítja a cukorbetegség szervezetének állapotát; óvja a bőrt; csillapítja a menstruációs görcsöket, valamint enyhíti a premenstruációs szindróma (PMS) tüneteit.

**CELITIN:** meggátolja a hajhullást, jótékonyan befolyásolja a haj anyagcseréjét.

**GREPOFIT:** nőgyógyászati problémákra.

**PROBIOSAN:** hormontartalmú fogamzásgátló szedésekor.

**BALNEOL:** a bőr regenerálása és jobb vérellátása céljából, bőrbetegségek, gyulladt bőr.

**PERALGIN:** allergiás bőr (csalánkiütés, atópiás ekcéma).

## RUTICELIT A KÖVETKEZŐKKEL:

**CYTOSAN:** gerincfájdalom (a lapockák közti rész), érrendszeri problémák, onkológiai megbetegedések, valamint sugárterápia után.

**DRAGS IMUN:** a vérzés elállítása, aranyér, a sebgyógyulás támogatása, a hegesedés gátlása.

**BIOMULTIVITAMIN:** a fáradtság és kimerültség érzésének megelőzése (sportolás közben is), az öregedés folyamatának lassítása, a szív és az érrendszer védelme, civilizációs betegségek megelőzése, az idegrendszer működésének támogatása.

**FYTOMINERAL:** életenergia-hiány, csökkent immunitás, stressz és fáradtság, az agyműködés javítása, a központi idegrendszer sérülése, elégtelen vérellátás, az izmok táplálásának javítása, daganatos betegségek kiegészítő kezelése, fizikai megterhelés.

**GERIATRIM:** magas vérnyomás, sugárterápia utáni regenerálódás, az agyműködés támogatása, érlelmeszesedés ellen.

**CHLORELLA:** javítja a vérellátást, tisztítja a vért.

**SPIRULINA BARLEY:** magas vérnyomás, a vérellátás problémái, a hemoglobin-termelésnek és a szövetek oxigénellátásának támogatása.

Hasznos készítmény továbbá a szervezet fel-frissítése, az általános állapot (kondíció) javítása szempontjából.

**BARLEY:** csökkenti a rákos betegségek kialakulásának kockázatát, felgyorsítja a sebgyógyulás folyamatát.

Védi a bőrt a különböző káros sugárzásoktól, javítja a vérképet (magas szervesvas-tartalom), támogatja az érzelmi-lelki egyensúlyt.

**IMUNOSAN:** csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, normalizálja a vérnyomást.

Javítja a kondíciót, jótékonyan hat testi és lelki kimerültség esetén.

**FLAVOCEL:** felfrissíti a szervezetet, csökkenti a vérnyomást, antiepileptikus hatású, védi a szívet, előnyösen hat érlelmeszesedésben.

**SKELETIN:** védi a gyakori és megerőltető sportolás miatt megterhelt szervezetet.

**VITAMARIN:** erősíti a keringést, védi a bőrt, és javítja a minőségét.

**CELITIN:** megakadályozza az érlelmeszesedést.

**PROBIOSAN:** krónikus fáradtság, nagyfokú fizikai és pszichikai terhelés.

**BALNEOL:** a bőr jobb vérellátása céljából, az alsó végtagok vizesedése ellen, jótékonyan befolyásolja a vérömlenyek és a vérálfutások felszívódását.

**SPIRON:** fejfájás, idegkimerültség, a szív megnyugtatása.

## A DRÁGAKÖVEK ASZTALÁNÁL (8.)

AMETISZT – LELKI TISZTASÁG,  
SZERETET

Sorozatunkban igyekszünk legalább érintőlegesen megismertetni önökkel a drágaköveket, illetve gyógyhatásaik alkalmazását a mindennapi életben. Előző lapszámainkban a hegyikristályt, a Lapis lazulit, a rodokrozitot, a fluoritot, a citrint, a kalcitot és a szerpentin-t mutattuk be. Ezúttal a szeretet lényegét magában hordozó ametiszt következik, amely kiválóan használható meditációhoz és a kiterjesztett tudatállapot eléréséhez.

## SPIRITUALITÁS

Az ametiszt a lelki tisztaság köve, a lelki gyakorlatok egyik legerősebb eszköze. Rezgései a szeretet lényegével és a bennünk rejlő isteni lényeggel rezonálnak. A szélesebb összefüggések ismeretét, lelki bölcsességet és az Univerzummal való összetartozás érzését plántálja belénk. Meditációhoz és kiterjesztett tudatállapot eléréséhez jól használható.

Hatását a szülői öleléséhez hasonlíthatjuk, hiszen védelmet, biztonságérzetet ad, illetve az ezekből következő, az anyagi világban való önmegvalósításhoz szükséges erőt biztosítja anélkül, hogy elveszítenék a legfőbb énnel való kapcsolatunkat. Óriási védelmi erőt kölcsönöz, és a negatív energiát képes pozitívvá átalakítani.

NEGATÍV ÉRZELMEK  
ÉS FÜGGŐSÉG

Segít a figyelmet átirányítani az alacsonyabb testi szintről a magasabb lelki szintre, és ennek révén hozzájárul a függőségek, valamint a személység negatív hajlamainak leküzdéséhez. A haragot és a dühöt a szeretet pozitív érzésévé



**Kémiai összetétele:** kovasav – vassal, mangánnal és titánnal ötvözve.

**Elérhetősége:** nagyon könnyű, ametiszt lelőhelyet gyakorlatilag bárhol találunk a világban.

**Érintett csakra:** 7 (százásrára).

**Megjegyzés:** közvetlen napsugárzás hatására a kő színe fakul.

alakítja át. Megtanítja az embert arra, miként változtassa meg berögződött viselkedési mintáit.

Harmonizálja az emberi kapcsolatokat, elsősorban a férfi és a nő kapcsolatát, miközben kölcsönös szeretetre és megértésre oktatja őket. Egyesíti a jin és a jang ellentétes energiáit, egyensúlyi helyzetbe hozza a kilengéseket. A gyakorlatban ez annyit jelent, hogy olyan helyzetekben segít, amikor a párkapcsolatban az egyik fél túlságosan dominál, vagy amikor tisztázni kell a párkapcsolaton belüli férfi és női szerepeket.

Jótekonan hat mértéktelenség és túlzott testi sóvárgás esetén, védi a testet és az elmét az

alkohol, valamint a drogok negatív hatásaitól. Hagyományosan a szemérmesség és az önmegtartóztatás köve.

## KONCENTRÁCIÓ ÉS ALVÁS

Felettebb erősen hat az elme tudatos és tudat alatti működésére, továbbá támogatja az agyi idegimpulzusok átvitelét. Javítja a koncentrációképeséget, a memóriát, az inspirációt és a döntéshozatali képességét. Segít kitérni az elmét az új gondolatok előtt, hozzájárul a kigondolt, eltervezett dolgok megvalósításához, miközben előmozdítja az összefüggések és a realitások megértését.

Nyugtatja és kitisztítja a zilált elmét, támogatja az összpontosítás képességét, a szándékok megvalósítását. Erősíti az akaratot, az elszántságot és a bátorságot, hogy képesek legyünk előre menni, új irányba elindulni, vagy megtenni a döntő lépést az ismeretlen felé.

Mivel stabilizálja az elmét, jótekonan hat az elalvás és az alvás folyamatára. Megakadályozza az ismétlődő rémálmok visszatérését, és tisztává varázsolja az álmokat.

## FIZIKAI SZINTŰ HATÁSAI

Gyakran használják fejfájás csillapítására. Javítja a hasnyálmirigy működését, tisztítja az érrendszert, erősíti az anyagcserét. Jótekonan hat bőrbetegségek esetén.

T. V.

(Folytatjuk)

## MIRE JÓ A LECITIN A CELITINBEN?

A lecitin zsírtermészetű anyag, tulajdonképpen foszfolipid, pontosabban: foszfatidil-kolin. Minden sejtmembránunknak szüksége van erre az anyagra, különösképpen az ideg- és agysejteknek kell sok foszfatidil-kolin, hogy fenntarhassák szerkezetüket és működésüket.

A foszfatidil-kolin támogatja továbbá a zsíryanagcserét, szabályozza a vér koleszterinszintjét, és táplálja az idegrostokat körülvevő mielinhüvelyeket. A foszfatidil-kolin az ingerületátvivő acetilkolin legfőbb forrása.

Az acetilkolint többek között az agy azon része hasznosítja, amely részt vesz a hosszú távú tervezésben, az összpontosításban és figyelem fenntartásában. Az acetilkolin számos olyan ingert (stimulust) irányít, amely az agyba érkezik, vagy onnan indul ki – ez az anyag felügyel a motorikus tevékenységre, a tanulásra, az emlékezőképességre, az alvás alatti ingerekre, a szexre és további működési területekre.

A foszfatidil-kolin tehát növeli az acetilkolin mennyiségét, ezzel előnyösen hat a memóriára és az elme számos egyéb működésére. Igazolták, hogy az acetilkolin szint emelkedése javítja az intelligenciát és a memóriatesztek során mért teljesítményt. Nélkülözhetetlen továbbá az agysejtek szerkezetének fenntartásához is.

(A CELITIN termékdokumentációja alapján)





# ILLÓOLAJOK A GYÓGYÍTÁSBAN (12.) CITROMFŰ: SZERENCSE A SZERELEMBEN

A citromfű latin nevének (*melissa*) jelentése: méh. Állítólag egy görög tündérről, a méhek védelmezőjéről kapta a nevét. Ennek a növénynek a méhek valóban nem képesek ellenállni... A legfinomabb méz elnyerése céljából már évszázadok óta a méhkasok közelébe ültetik. A középkorban nyakba akasztható kis zacskókban hordták a legelőkelőbb hölgyek és a szegényebb nők is, mert úgy hitték, hogy a citromfű szerencsét hoz a szerelemben. Emellett sokan úgy gondolták, hogy a citromfűből készített tea meghosszabbítja az életet.

A Földközi-tenger vidékéről származó, élő növényt számtalan kivételes hatása miatt már több mint 2000 éve termesztik a különböző kultúrákban. A kicsi, szőrös levelekkel és rózsaszínbe hajló, fehér virágokkal borított szára sűrű növénycsomókban akár 80 cm-es magasságig is megnőhet. A növénynek kellemes citrom illata és fűszeres íze van. A citromfűolaj fő összetevői között megtaláljuk a citralt, a citronellolt (ez felelős a citromos illatért), a limonént és a pinént.

## A KARMEITÁK CSEPPJEI

A gyógynövényt minden korban elsősorban az idegrendszerre kifejtett jótékony hatásának köszönhetően értékelték nagyra. Az arab orvosok depresszió és szorongás kezelésére alkalmazták. *Avicenna*, a híres római orvos „életelixírnek” tartotta a citromfűvet. *Dioszkoridész* görög orvos részletesen ismerteti a citromfű rovarcsípés, skorpiómarás, valamint kutyaharapás elleni sikeres alkalmazását.

A citromfű dicsősége a középkorban is változatlan maradt. Kulcsfontosságú összetevője volt az Eau de Melisse des Carmes-nek, vagyis az ismert karmelita cseppeknek, amit a párizsi szerzetesek 1611-ben állítottak elő először. Emésztési problémák, fejfájás, fáradtság és melankólia elleni gyógyszerként, valamint memóriaserkentőként és „hosszú életet adó” készítményként alkalmazták.

És a csatornán túl? *Shakespeare* Angliájában a padlón szétszórta citromfű gallyakat használtak a levegő frissítésére, és ezt tették a *Windsori víg nők* szereplői is.



A citromfű lágy illata és citromos íze csodálatos kulináris élvezeteket is nyújthat. Friss levelei vonzó díszítésként szolgálhatnak a legkülönbözőbb fogásokhoz. A salátáktól kezdve, a leveleseken, mártásokon és a legkülönbözőbb fajta húson át, akár a desszertekig és a különféle italokig szinte minden ízesíthető vele. Hő hatására a gyógynövények elveszítik illatukat, ezért a citromfűvet leginkább frissen használjuk, és ha lehet, az elkészítés utolsó szakaszában adjuk az ételhez.

Leginkább a fiatal növények szárát és leveleit érdemes gyűjteni – még a növény virágzása előtt. A száraz és a levelek kiszáritása után a citromfűvet műanyag zacskókban tárolhatjuk, és akár le is fagyaszthatjuk.

## MÉH FŰSZER

A citromfű illóolaját vízgőzdesztillálással nyerik ki a növényből. Egy kilogramm olaj elkészítéséhez több mint 7 tonna gyógynövény szükséges, ezért az illóolaj felettébb drága. Kivételes tulajdonságai miatt az egyik legerősebb gyógyhatású illóolajnak tartják az aromaterápiában. Talán ezért is nevezik héberül *Bal-Smin*-nek, vagyis az olajok parancsnokának.

Oldja a szorongást, csillapítja a félelem érzését, jótékonyan hat idegkimerültségben, álmatlanságban és depresszióban. Franciaországban egyébként a narkotikumok kategóriájába sorolják a citromfűvet, mert hatékonyan befolyásolja az ember kedélyállapotát. Bizonyított tény, hogy hosszabb távon egyensúlyt teremt az érzelmekben, feloldja az érzelmi blokkokat, így lehetővé teszi, hogy jobb színben láthassuk életünk minőségét.

A testnek nyugodt alvást, az elmének és a léleknek békét biztosít, ezért például azok a katonák, akiknek gyorsan és „alaposan” ki kellett pihenniük magukat, gyakran alkalmazták. A modern aromaterápiában elsősorban az illóolaj szinte azonnali nyugtató, valamint vírusellenes és gyulladáscsökkentő hatását igyekeznek kiaknázni. Kiválóan használható mindenféle – húgyúti, emésztőszervi – gyulladásra, valamint bőrgomba és ekcéma, köhögés, allergia és asztma ellen. A világ bizonyos részein „méh fűszernek” is nevezik, mert nyugtatóan hat a rovarcsípésre (a csípés helyét egyszerűen dörzsölgetni kell a leveleivel).



A citromfűolaj emellett hatékonyan csillapítja a lázat, és a mérgeanyagokat izzadással segít eltávolítani a testből. Az aromaterápiában gyakran használják olyan női problémák kezelésére is, mint a kimaradó vagy rendszertelen menstruáció, menstruációs fájdalom vagy szélsőséges fáradékonyság, idő előtti menopauza, a változókor idején és utána jelentkező harag és depresszió stb. Kiválóan alkalmazható továbbá felfújódás esetén, szoptató kismamáknál mellfeszülés ellen, és segíthet herpesz jelentkezésekor is. Csökkenti a vérnyomást.

## KOZMETIKUMBA, TEÁBA

A már hagyományosnak mondható illatosítók (potpourri) mellett a citromfűvet megtalálhatjuk a legkülönbözőbb kozmetikai készítményekben; tartalmazzák tusfürdők, arcpólok, száj- és fogápoló készítmények, de használják hajápoló és hajhullás elleni termékekben is.

A helyesen hígított citromfűolaj teljesen ártalmatlan. Am az állapotos kismamákat és a rendkívül érzékeny bőrűeket óvatosságra intjük.

Remekül keverhető a bazsalikom, a kamilla, a rózsza vagy a levendula illóolajával. Egyik nap próbáljuk ki, hogy a citromfű teánkat citromfűvel gazdagított, nyugtató fürdővízben fogyasztjuk el, majd hagyjuk, hogy testünket elkényeztesse a lazító masszázssal. Így egy időre megszabadulunk az idegeskedéstől, a depressziótól, a reumától és a megfázástól. És aki nem szereti a teát? Igyon citromfű bort, úgy tartják, hogy erősíti a szívet és az agyat.

Vladimír Vonásek  
(Folytatjuk)

(Az ENERGY termékei közül a SPIRON spray tartalmazza a citromfű illóolaját.)



VITAE KLUBMAGAZIN  
Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.  
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energyklub.hu  
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
info@energyklub.hu, 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.







## FOKHAGYMA

# ÖTEZER ÉVE IGAZ BARÁTUNK

**A fokhagyma, latin nevén *Allium sativum* a liliumfélék családjába tartozó, hagyma alakú élő növény, amely eredetileg Közép-Ázsiából, a Tien-San hegység vidékéről származik. A vándor mongol törzsek vitték magukkal először Kínába, majd onnan folyamatosan terjedt el a világ minden részén. Az agyagos, homokos talajt és a szárazabb, melegebb éghajlatot kedveli. Betakarítása a nyári hónapokban zajlik. Köztudomású, hogy a finomabb íz és a jobb minőség elérése céljából a vegetációs időszakban kifejezetten tilos trágyázni, és el kell távolítani róla a virágokat.**

A fokhagymát az ősi kultúrák is ismerték, az emberiség több mint 5000 éve használja főzésre és gyógyításra egyaránt. Fokhagymát ettek már az egyiptomi piramisokat építő munkások, később a római és a kelta harcosok, hogy növeljék erejüket, a középkorban pedig a pestis és egyéb fertőző betegségek ellen alkalmazták. Fertőtlenítő hatása már több évszázada ismert. Az első világháborúban, még az antibiotikumok megjelenése előtt, friss fokhagymalével fertőtlenítették a nyílt sebeket.

### GYULLADÁSCSÖKKENTŐ, FERTŐTLENÍTŐ, ÉRTÁGÍTÓ HATÁS

Hatóanyagai közül ki kell emelnünk a vitamintokat (B1-, B2-, B12-, C- és A-provitamin), az ásványi anyagokat (kén, kálium, magnézium, kalcium), a nyomelemeket (mangán, szelén, kobalt, jód), valamint a természetes antibiotikumként működő, biológiailag aktív allicint, amely szélesebb körben hat, mint a legtöbb klasszikus antibiotikum.



Gyulladásellenes hatásait elsősorban a bélrendszer és a légzőszervek fertőzőes megbetegedései esetén aknázhajtuk ki. Jótékonyan alkalmazható fertőzésből adódó hasmenés, bélparaziták, influenza, hörghurut és tüdőgyulladás kialakulásakor. Hagyományosan hatékony köhögés ellen. Görcsoldó, enyhíti a felfújódást, és rendszeres használat esetén kedvező befolyást gyakorol a bélmikroflórára. Hatékony fertőtlenítő, méregteleníti a szervezetet, és erősíti az immunrendszert.

A következő terület, ahol a fokhagyma alkalmazása pozitív hatású, a szív és az érrendszer működése. Tágítja az ereket, csökkenti a vérnyomást, valamint a vér „rossz” LDL-koleszterin szintjét. Így képes felvenni a harcot a szív és az érrendszer megbetegedéseivel. Mivel ezzel együtt gátolja a véralvadást, segít megelőzni az infarktust és a különböző típusú embóliák kialakulását. Jelentős mértékben javítja az agyi tevékenységet, meghosszabbítja az idegsejtek élettartamát, és valószínűleg segíti az agyi idegkapcsolatok (szinapszisok) létrejöttét.

### HA VALAKINEK NEM BÍRJA A GYOMRA...

Antioxidánsként segít megakadályozni, hogy testünkben nagyobb számban megjelenjenek a szabad gyökök, ekként fiatalító hatású, és hozzájárul daganatos megbetegedések megelőzéséhez. A legutóbbi tudományos kutatások eredményei alapján a fokhagymakivonat védi a DNS öröklött információit a mutagének negatív hatásaitól, amelyek nemcsak a veleszületett fejlődési rendellenességekért, hanem többféle

daganatos megbetegedés kialakulásáért is felelőssé tehető.

Fontos azonban felhívunk a figyelmet, hogy a fokhagyma jótékony gyógyító hatásai hőkezelés esetén mérséklődnek, sőt akár teljesen el is tűnhetnek. Nyers állapotában viszont olyannyira ingerelheti az arra érzékenyek gyomrát, hogy rosszul érezhet, sőt akár hányást is okozhat. Az ellenállóbbaknak azonban nem kell tartaniuk a fokhagymától. Ha naponta elfogyasztanak három gerezdet, sokat tesznek az egészségükért, sőt akár néhány évvel meg is hosszabbíthatják az életüket.

Ha valakinek a gyomra nem jól viseli a fokhagymát, megoldást jelenthet, ha alkoholos tinktúra vagy tableta formájában fogyasztja, esetleg tejbe vagy joghurtba keveri. Különböző fogadásokon, estélyeken és kerti grillpartykon fokhagymás, joghurtos öntettel tehetjük gazdagabbá az étrendünket, de választhatjuk az igazi görög tzatzikit is.

### EGY EGÉSZSÉGES FINOMSÁG

Megosztom önökkel egy olyan kiváló étel receptjét, amely nemcsak finom, hanem fiatalít, élénkít, valamint erővel tölt fel.

**Hozzávalók:** 3 nagyobb kígyóborka, 500 g natúr joghurt, 3 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál apróra vágott kapor, 1 kiskanál olívaolaj, só, frissen őrölt bors.

**Elkészítése:** Szűrőn átszűrjük a joghurtot, hogy valóban jó sűrű legyen, és a levét, ami a joghurtból kifolyik, kiöntjük. Vastagabb szeletekre lereszeljük az uborkát, utána kinyomkodjuk. Hozzáadjuk a sűrű joghurtot, a beszózott fokhagymát, az apróra vágott kaprot és az olívaolajat. Jól összekeverjük, majd enyhén megborsozzuk. Még egyszer összekeverjük, utána lehűtjük.

Jó étvágyat, és mielőbbi igazi tavaszt kíván:

Tereza Viktorová

(Az ENERGY termékei közül a KOROLEN koncentrátumban található fokhagyma-kivonat.)