

vitae

2012/12
2013/1
www.energy.sk

Merre tovább, Energy?
Beszélgetés Marosi Zoltánnal

Ott voltunk a konferencián
Ismertetjük a szakmai előadásokat

Karácsonyi receptek
Mindenki másképp csinálja...

Egészségtámogató erős hármas

Télen fel kellene tennünk magunknak a kérdést: Mit csináltam nyáron? Ha a válasz úgy hangzik, hogy „megtisztítottam a szervezetem, egészségesen táplálkoztam, sokat mozogtam, tornáztam, rengeteget voltam a friss levegőn, erősítettem az immunrendszeremet és a lelki ellenálló-képességemet, elegendő és megfelelő folyadékot ittam” – nos, akkor elégedettek lehetünk magunkkal. Ellenkező esetben viszont a téli hónapokban igencsak szükséges odafigyelni arra, hogy mit eszünk, hiszen emésztőrendszerünk ebben az időszakban sokkal érzékenyebb.



Ráadásul most jön csak a „jellem” igazi próbája, amikor a karácsonyi ünnepeken leülünk a gazdagon terített asztalhoz, néhány napra rá pedig megünnepeljük az elmúlt évet, illetve köszöntjük az újat. Ilyenkor esetleg ismét olyan merész fogadalmakat „veszünk a nyakunkba”, amelyek „megemésztése” igencsak nehéz lehet.

AZ ÉVSZAK JELLEGE

Fontos azonban azzal is tisztában lennünk, hogy a téli hónapok nem kedveznek a radikális fogyókúráknak vagy tisztítóúráknak, mert a test sokkal inkább ki van téve a hőingadozásoknak. Ezért jó, ha tiszteletben tartjuk az adott évszak jellegét. A téli zsírkészletek felhalmozását ne vigyük túlzásba, legyünk körültekintők: étkezzünk és gondolkodjunk egészségesen.

Elsősorban epehólyagunkkal, májunkkal, vastagbelünkkel és hasnyálmirigyünkkel bánjunk finoman. Az említett szervek (energiapályák) tekintetében nagy segítségünkre lehet a CHLORELLA. Vitaminokban, ásványi anyagokban

és aminosavakban gazdag edesvízi algát tartalmaz, amely mind a megelőzésben, mind az emésztési panaszok kezelésében fontos szerepet játszik. Segíti a májműködést, semlegesíti a savas belső környezetet, támogatja a természetes bélmikroflórát, megakadályozza a székrekedést, a felfújódást, valamint a bélyulladás, nyugtatja a gyomrot, csökkenti a cukor- és a „rossz” koleszterinszintet a vérben. Nem elhanyagolható a vörös- és fehérvérsejtek termelődésére kifejtett hatása sem.

MÉRSÉKLI A DIOXIN FELHALMOZÓDÁSÁT

A CHLORELLA azon „eszközökhöz” tartozik – ilyenből nem sok van –, amely képes csökkenteni a dioxin mennyiségét az emberi testben. A dioxin a technikai fejlődés (elektromos berendezések gyártása, illetve későbbi megsemmisítése, hő- és atomeróművek, műtrágya használata stb.) melléktermékeként termelődő mérgező anyag. Mindenhol jelen van, rendkívül lassan bomlik le, és a koncentrációja egyre csak növekszik. Japán tudósok egy csoportja azonban megállapította, hogy azon kismamák anyateje, akik a terhességük alatt CHLORELLA algát (mint étrend-kiegészítőt) szedtek, később sokkal kevesebb dioxint tartalmazott, és ez igencsak jótékonyan hatott az újszülött és a csecsemő fejlődésére.

A következő termék, amelyben a Chlorella ugyancsak fontos összetevő, a PROBIOSAN. A készítmény tartalmaz még inulint, Lactobacillus

acidophilust és Enterococcus faeciumot. Ezek kiegyensúlyozott együttesként előnyösen befolyásolják az emésztőrendszer működését, és segítséget nyújtanak bélproblémák esetén.

A PROBIOSAN kiválóan alkalmazható pl. hasmenéses betegségeknel, hatása viszonylag gyorsan érzékelhető. Kiegyensúlyozza a belső környezet pH értékét, és regenerálja a bélnyálkahártyát. Használata antibiotikum vagy kortikoszteroid kúra után, fogamzásgátló szedése idején, vegetáriánus étrend mellett, a növekedés időszakában, illetve megnövekedett fizikai vagy szellemi terhelés esetén ugyancsak javasolt.

A máj, az epehólyag és a vastagbél működését segítő és szabályozó három készítmény közül végül, de nem utolsósorban meg kell említenünk a REGALEN-t. Több mint egy tucat gyógynövény kivonatát, illóolajokat és egyéb összetevőket tartalmaz, amelyek a már említett szerveken kívül jótékonyan hatnak pl. a nyirokcsomókra, a lépére, a tüdőre, a szívre, illetve enyhítik az asztmás és allergiás tüneteket, tisztítják a vesét, valamint vírus-, gomba- és baktériumellenes aktivitásuk is van.



A MÁJ EGÉSZSÉGÉNEK ŐRZŐJE, A SZILIMARIN

A máriatövisből (a REGALEN csomagolásán látható) származó szilimarin külön is megérdemli, hogy említést tegyünk róla, mert hatékonyan tisztítja és óvja a májat (a KING KONG-ban is megtaláljuk).

Végezetül szeretnék rámutatni, hogy mi magunk felelünk a saját egészségünkért. Ez a felfogás olyannyira kezd átmenni a köztudatba, hogy már a lehetősége is felmerült: a „nemtörődöm” személyek kórházi kezelését nem fogják oly mértékben támogatni, mint az egészségükre odafigyelőket.

Ezért ne egyék degeszre magukat, ne igyanak annyit, hogy béka nőjön a hasukban, és gondoljanak mindig a megelőzésre! A CHLORELLA, a PROBIOSAN és a REGALEN erős hármasa ebben remek segítők lesz.

Zlataše Knollová

ITT A VÁLTOZÁSOK IDEJE

Igen, eljött a változások ideje... Itt az ideje, hogy rálépünk a tökéletességünk felé vezető útra, amit mindannyian ismerünk, ami után mindannyian vágyakozunk, ám egyelőre csak kifogásokat keresünk, és nem tudjuk az utat elérni. Eljött az ideje, hogy beteljesítsük eredeti elképzelésünket, eredeti szándékunkat, amelyet csodálatos, szeretetteljes bolygónk már a kezdetektől magával hordoz. Itt az ideje, hogy beteljesüljön az Univerzum eredendő szándéka.

Mindennek a kezdetén a szeretet áll. Kívánjunk sok szeretet minden teremtménynek, minden állatnak, folyónak, növénynek. Örüljünk a szélnek, a napnak, a tengernek és az óceánnak. Mindannyian szeretetteljes és csodálatos lelkek vagyunk – akár az univerzumból, akár máshonnan jöttetek...

Az univerzum nem alkot helyettünk... Csak megerősíti a mi szándékainkat, legyenek azok bármilyenek is.

Szándékaik ne legyenek akármilyenek, legyenek jók. Mindannyiunktól függ, merre haladunk tovább... Semmi nem véletlen, mindennek van értelme. Kérdezzenek, és az univerzum

válaszol. Ne dacoskodjanak, úgy is is a részeit maradnak. A dolgokat Önök befolyásolják, ha akarják, ha nem.

Döntsék el! Döntsenek, hogy valóban szeretnének-e új világot építeni azzal, hogy átforgalmazzák önmagukat, régi hozzáállásaikat és érzélemmentességüket! Valóban érezni akarják önmagukat, érezni akarják szívük, alkotóképességük igazságát és a szeretetet?

Döntsék el... Végtelen lehetőségük van a jövő dolgainak alakítására.

(Zdeňka Jordánová: Még mindig van idő című könyvéből.)

Decemberi és januári ajánlatunk

Testünk számára a december jelenti az asztrológiai év kezdetét. A kezdet a kínai tanítások szerint a Fa elemhez tartozik, testünk ezért ebben az időszakban a Fa gazdálkodójának kezei közé kerül. A Víz, a Fa anyja, a legkülönbözőbb eszközökkel igyekszik támogatni fiát: legyen ereje megtenni a szükséges lépéseket ahhoz, hogy az új vetőmagok megfelelő táptalajra hulljanak.

TAVASZI SZÉL...

Azt szoktuk mondani: „a Fa téli megerősítése tavasszal szelet hoz vitorláinkba”. A Fa kíméletes hatásait megadhatja nekünk a CHLORELLA is, amely lassan, ám folyamatosan biztosítja az energiát, így képesek leszünk legyőzni a karácsony előtti napok hektikusságát. Mindezt kiegészíthetjük a BLOMULTIVITAMIN-nal.

A karácsony utáni napokban kezdődő dínom-dánom rendszerint óriási megterhelést jelent a bélrendszernek, ám a PROBIOSAN-nal sikeres lehet a védekezésünk. És ha az átmulatott szilveszteri éjszaka után igencsak nehéz fejfel ébrednek, vegyék elő a REVITAE-t (régi nevén GERIATRIM – a szerk.), és hívják segítségül egyik kevésbé ismert képességét... A készítmény ugyanis nagymértékben megújítja a májsejteket, felgyorsítja az alkohol lebomlását.

BALESET, CSONTTÖRÉS

Télen nemcsak a megfázás és a fertőző betegségek fenyegetnek, hanem meglephet minket egy váratlan sérülés – véralfutások, inhzúódás vagy legrosszabb esetben csonttörés formájában. Ilyenkor habozás nélkül vegyük elő a házi patikánkat, és nézzük meg, nem hiányzik-e belőle a RENOL.

Ez a koncentrátum nem csupán pótolja az energiát, segítve a testünket, hogy legyőzze a megfázást vagy a vírusfertőzést. A sérült csontoknak ugyancsak jót tesz, így azok hamarabb rendbe jönnek. Ám előfordulhat, hogy a RENOL egyedül már nem „győzi”, ezért csonttörés esetén mindig kínáljuk fel testünknek a SKELETIN-t.

Súlyosabb törésnél a KING KONG ugyancsak nagyon fontos. Első megközelítésben úgy tűnhet, hogy a Föld elemnek, amihez a KING KONG is tartozik, nincs semmi köze a Víz elemhez sorolható törésekhez. Ám a csont csontheggel, más néven csontforradással (callus) gyógyul, amely a hiányzó részt áthidalja – és pontosan ez az, amiben a KING KONG felülmúlhatatlan. Míg a SKELETIN adagolásával várhatunk néhány napig a baleset után, a KING KONG szedését érdemes azonnal megkezdeni. A SKELETIN-nel támogatjuk a csontforradást is, és a folyamatot a FYTOMINERAL szedésével ugyancsak segíthetjük.

A balesetek, sérülések után – legyenek akár enyhék, akár súlyosak – mindig rehabilitációnak kell következnie. Télen azonban a rehabilitáció sokkal nehezebb, mert a hideg nem oldja a merevséget. Ezért érdemes az izmokat BALNEOL-os meleg vízben nyújtani, összekötve a kellemest a hasznossal, a fürdést a gyógyulással.

(Joa)



ENERGY BELVÁROS: KLUBNYITÁS DECEMBER 3-ÁN

ESTE 8-IG VÁSÁROLHAT, INGYENES SZAKTANÁCSADÁS

Új klubbal bővült a budapesti klubhálózat. Az ENERGY Belváros 2 percre van a Kálvin tértől. Címe: 1085 Bp., VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputelefon: 12. Klubvezetők: Németh Imréné Éva és Németh Imre, mindketten természetgyógyászok.

Nyitva tartás: hétköznap 12-20, szombaton 10-16 óra között. Elérhetőségek: 06-20-974-2394 (Némethné Éva), 06-20-9310-806 (Németh Imre). E-mail: energy.belvaros@gmail.com

Tevékenységi körök:

- ⇒ ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás
- ⇒ Supertronic készülékkel történő állapotfelmérés és tesztelés.

- ⇒ Keleti arcdiagnosztikai állapotfelmérés, beszélgetés, személyre szóló terápiás javaslat.
- ⇒ Meridiánmérés, értékelés, terápiás javaslattal.
- ⇒ Biorezonanciás állapotfelmérés, kezelési javaslat, kezelés.
- ⇒ Rife frekvenciaterápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálata).
- ⇒ Gyógynövényes szaktanácsadás, előadások, tanfolyamok az ENERGY termékek tükrében
- ⇒ Alternatív mozgásterápia (légző-mozgás-önegyhítő gyakorlatok).
- ⇒ ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint (egyéni és családoknak gyerekekkel).
- ⇒ Klubfoglalkozások, konzultációk.

A TARTALOMBÓL

Merre tovább, Energy?	4-5
Szakmai konferencia	6-9
Netes tanácsok	10
Klubelőadások, más programok	11
Takács Mária blogja	12-13
Fa elem: éttrend	14
Lelki vonatkozások	15
Klubkörkép: Szentes, Keszthely	16-17
Karácsonyi receptek	18
Energia egész napra	19
Spiron cicáknak	20
Automatikus rajzolás	21
Kell a mozgás	22-23
Kenderkefű	24

ÜNNEPI NYITVA TARTÁS, KEDVEZMÉNYES HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS

A cég budapesti központi klubja (XIV., Hermina út 55.) a két ünnep között, december 27-én és 28-án nyitva tart, utána az év végéig zárva lesz. Nyitás: január 2-án. A többi budapesti klub nyitva tartásáról tájékozódhat honlapunkon.

Decemberi akciónkban már 20 000 Ft-os vásárlás esetén is lehetőség van ingyenes házhoz szállításra bárhová az ország területén. A kedvezmény december 20-ig leadott rendelések esetén érvényes. Azaz a cég budapesti központi klubja (XIV.k. Hermina út 55.) kifizeti a postaköltséget, ha a rendelés összege – az esetleges árengedmény igénybevétele után – eléri a bruttó 20.000.-Ft-ot, amennyiben rendelésének összege ennél kevesebb, abban az esetben a szállítás díja bruttó 2.000.-Ft.

Az Energy további budapesti vagy regionális klubjában minden esetben tartalmazza az utánvét összege a postaköltséget, kivéve ha az érintett klub vezetőjével ettől eltérő egyedi megállapodás történik.

Termékrendelést csak írásban tudunk elfogadni, levélben, faxon vagy emailben az elérhetőségeink alapján.

Bővebb információért kérjük, látogasson el honlapunkra!

Egészséget, rengeteg energiát,
jó kedvet, boldogságot és sok sikert
kíván Önnek 2013-ra: az ENERGY Magyarország

Év végi beszélgetés Marosi Zoltánnal

Az emberek az egész Energy élményt veszik meg – azt a törődést, amit máshol nem kapnak meg

Rendszeresen mérleget készítünk az ENERGY helyzetéről, fejlődéséről, terveiről a magyarországi leányvállalat ügyvezető igazgatójával. Mielőtt leültem volna beszélgetni Marosi Zoltánnal, visszakéstem a megjelent *Vitae* klubmagazinokban, utoljára mikor jelent meg vele interjú. Legnagyobb meglepetésemre kiderült: 3 éve. Annyi minden történt azóta, de koncentrálnak inkább az utolsó egy esztendőre, javasoltam az elején.

Amikor legutóbb mérleget készítettünk, már tartott a gazdasági válság. Változott-e a helyzet azóta?

Sajnos igen. Magyarországon is a fogyasztás, az emberek vásárlóereje több mint 10%-kal esett vissza. Ezt érezzük az ENERGY-nél is, hiszen ma már általában elmaradnak azok a vásárlók, akik korábban megtehették, hogy megelőzve a problémákat, bizonyos szezonális készítményeket már előre elraktároztak a házi patikában. Most inkább az a jellemző, hogy csak akut esetekben jönnek hozzánk, és csak azokat a termékeket viszik el, amelyek feltétlenül szükségesek számukra.

MINDENT MEGTETTÜNK AZÉRT, HOGY TALPON MARADJUNK

Természetesen senki nem vonhatja ki magát a környezeti hatások alól, de a mai világban önmagában az a tény, hogy talpon maradtunk, már eredménynek számít.

Ez azért nem csoda, hiszen úgy is terveztük, hogy talpon maradjunk, és mindent meg is tettünk ezért. Az utóbbi években arra törekedtünk, hogy még magasabb szintre emeljük a színvonalat, a működésünket – az ügyfélszolgálatban, a kiadványainkban és a termékeinkben egyaránt. A termékek minősége is emelkedett, a gyártási körülmények igen szigorúak, több laboratóriumban újabb kontroll került be a folyamatba. Például Szlovákiában a független laboratóriumban a kapszulás készítményeinket negyedévente bevizsgálják. A konkurens cégekhez képest egyedül az ENERGY gyártat étrend-kiegészítő készítményeket gyógyszerügyi körülmények között!

Volt más tényező is, amiről mindannyian tudunk. Konkrétan arra gondolok, hogy megváltozott, szigorúbb lett a nemzetközi és a hazai jogszabályi környezet – életbe léptek az EU előírásai a gyógynövénytartalmú készítményekre.

Valóban, nehéz helyzetbe kerültek mindazok, akik gyógynövényekkel dolgoznak. Sokan rosszul is értelmezték a történeteket, mert a gyógynövényeket senki nem akarta betiltani, csak egy szigorúbban, jobban ellenőrzött rendszerbe kellett terelni a forgalmazást, amivel több szempontból egyet is tudok érteni. Hiszen nagyon fontos a személyre szabott kúra, és lényeges az is, hogy fokozottan ellenőrizzék a termékeket. Mert bár ezeknek a gyógynövényeknek nincsenek mellékhatásai, igenis elengedhetetlen az, hogy szakavatott emberek kezébe kerüljenek ezek a készítmények, és megfélemlítőképpen ajánlják őket.

ELISMERIK A KÉSZÍTMÉNYEINKET

Cégünk ezt a válságot igen kis veszteségekkel tudja megélni. Sikerteljes elismertetni a készítményeinket – mind a tudományos, mint a gazdasági életben – azokkal a szakemberekkel, akik dolgoznak velük. Az elmúlt 12 év nagyon pozitív tapasztalatai ezt a bizalmat tovább erősítik. Gyakorlatilag néhány törött üvegen vagy sérült pipettán kívül reklamációk nincsenek.

A válságból tanultva nyilván át kell szerveznünk a céget, arra törekedve, hogy minél több embert érjünk el, minél nagyobb csoportokhoz eljutva. Azon kell most dolgoznunk, hogy miként népszerűsítsünk egy olyan termékcsaládot, amely valódi terápiás hatással büszkélkedhet, emellett hatékony, természetes alapanyagú és megfizethető.

Három éve a veled készült interjúban kiemelted, hogy az Energy esetében prémium termékekről és prémium szolgáltatásokról van szó. Igaz ez most is?

Igen, sőt azóta nagyot léptünk előre. Úgy gondolom, hogy az élen járunk, mert ilyen jellegű klubszolgáltatást, amit mi megvalósítottunk az ENERGY-ben, nem nyújt senki más a piacon étrend-kiegészítővel.

A személyre szóló odafigyelésre, termékajánlásra, törődésre gondolsz?

A klub a klubtagoké, értük van, és rengeteg ingyenes szolgáltatást nyújt. Nyilván az általunk kínált szolgáltatások akkor lesznek sikeresek, ha minél több ember érzi úgy, hogy az élete jobb lett tőle. Jobban érzi magát a klubhoz kötődve, mint nélküle.

A KLUBOK EGYEDIEK, EZÉRT KÜLÖNLEGESEK

Minden klubvezető feltette magának a kérdést, miként érhető el ez? Hogyan kell felnőni a feladathoz?

Mitől érzik magukat jobban az emberek? Mit akarnak, mi az, amire szükségük van, és ezt miként lehet megadni nekik? Az ENERGY klubok ezért egyediek, ezért különlegesek.

A mi vásárlóink nemcsak a termékekért keresik fel az ENERGY klubot, hanem az egész szolgáltatás nyújtásért jönnek be. Másképp fogalmazva: nemcsak egy termékért, nemcsak valamely alapszolgáltatás nyújtásáért fizetnek a mi vásárlóink, hanem az egész ENERGY élményt veszik meg – azt a fajta törődést, amit máshol nem kapnak meg.



Az utóbbi hónapokban láttuk, hogy klubok zárnak, illetve nyitnak, voltak személycserék is. Ez a folyamat mennyiben tekinthető természetesnek? Vagy vegyük úgy, hogy az élet velejárója a változás? Esetleg valamilyen stratégia húzódik meg a változások mögött?

A klubok nagyon fontos szerepet játszanak az ENERGY-ben. A kluboknak is fejlődniük kell, emelni a színvonalat, ezt várják a tagok. A cél az, hogy egyaránt legyenek ingyenes szolgáltatások, valamint olyanok is, amelyek túlmutatnak a kedvezményes vásárláson. Igen lényegesek a kizárólag a klubtagok számára elérhető klubprogramok. Például legyenek havonta legalább egy alkalommal olyan előadások, amelyek az új tagokkal ismertetik meg a készítményeket. Szükség van emellett továbbképző előadásokra is – egy-egy konkrét betegségre, adott problémára fókuszálva.

Nyilván fontos, hogy egy-egy előadásra legyen meghívott előadó, szakoktató, de kell több olyan alkalom is, amikor a személyes tanácsadás napja van. Ezeket csakis a klubtagok és családtagjaik vehetik igénybe. Szükségesek az olyan alkalmak is, amikor tisztázzák a „homályos foltokat”, amiket esetleg nem értenek.

MINDEN MEGYESZÉKHELYEN

A stratégiánk az, hogy minden egyes megyeszékhelyen elérjenek minket. Itt is van tennivaló. Jelenleg Sopronban nincs klub, de előbb-utóbb ismét lesz. Budapesten pedig egy újabb klubot nyitunk. Jelenleg négy klubunk van, de az ötödikre nagy szükség mutatkozik.

Vannak még különböző kampányaink. Legutóbb Szolnokon tartottunk ingyenes állapotfelméréseket. Ezt szeretnénk rendszeressé tenni másutt is, legközelebb például Miskolcon. De ne feledkezzünk meg az egészségnapokról és más sikeres rendezvényekről, a konferenciánkról sem.

Vajon el lehet-e jutni nagyon sok emberhez egyesével, külön-külön? Néhány évvel ezelőtt próbáltunk egy-egy csoportnak segítséget nyújtani, például az óvodai projekttel.

Az a missziónk, hogy megértessük: a szeretet fog mindenkit előrevinni

► **Van-e arra lehetőség, létezik-e valamilyen különleges módszer, hogy a nagyobb közösségekhez is eljussunk?**

Az ENERGY-ben a közösségi munka nagyon fontos. Ez nem csak egy vállalkozás. Ha egy vállalkozás sikeres, akkor a vezetőknek „kutya kötelességük” kivenni a részüket a közösségi tevékenységekből – és ez nem marketing eszköz. Az óvodai projektjeink nagyon jók, hiszen nélkülük sem az óvoda, sem a szülők nem jutnak hozzá ilyen jellegű termékekhez. Megtapasztalják, hogy egyáltalán létezik ilyen.

Nyáron a zalaegerszegi iskolásokat segítettük a Vöröskereszt által szervezett, szegedi országos elsősegélynyújtó versenyen. A szóban forgó iskola – 13-14 éves gyerekekből álló, 5 fős – csapata nagyon jó eredményt ért el. Termékeket ajánlottunk fel a gyerekeknek: akik a versenyen jól szerepeltek, BIOMULTIVITAMIN -t, kulcstartót kaptak, a gyerekek felkészítésében közreműködő mentőorvosok és védőnők is kipróbálhatták az ENERGY termékeket.

Tovább folyik a sport támogatása is: a Mészöly Focisuliban fejlődő több mint 400 gyermeket BIOMULTIVITAMIN-nal és FLAVOCEL-lel látjuk el.

ELSŐDLEGES CSATORNÁINK: A GYÓGYÍTÓK

Milyen egyéb módon juttathatjuk el az ENERGY üzenetét az emberekhez? Nemcsak a klubtagokra gondolok, hanem azokra is, akik még nincsenek a körön belül.

Elsődleges csatornáink azok a gyógyítók, kiváló terapeuták, akik mindig keresik az új lehetőségeket, azt a tökéletes eszközt, amelyet alkalmazva a leghatékonyabban tudnak segíteni az embereknek. A másik nyilván az a jó tapasztalat, amivel az életében találkozott valaki, és továbbadja.

Főként a szakmai előadások révén jutunk el sok emberhez. Megvan bennük a nyitottság, szívesen jönnek el az előadásainkra. Itt megtapasztalják, hogy nálunk nem akarnak nekik „erővel” eladni valamit, mint az MLM cégeknél általában, hanem érdemi információkat kapnak. Itt nem működik semmilyen „beszervezés” – szabad akaratukból döntenek el, hogy vásárolnak-e ENERGY terméket. Több szintű a képzésünk, a bemutató előadásokra jönnek klubtagok, akik meghívják rokonokat, ismerősöket, ez a jellemző. Számomra öröm az a tapasztalat, hogy a magyar emberek nyitottak az alternatív megoldásokra.

Egyéb eszközök, módszerek?

Ahol nagyobb tömeget érünk el, az nyilván az internet. Rapid módon növekedett a felhasználók aránya Magyarországon, és figyelik ezt a területet, így nekünk itt is okvetlenül fejleszteni kell. Mivel versenytársaink ugyancsak folyamatosan javulnak, nekünk is fejlődünk kell, ha szeretnénk megtartani a klubtagjainkat. Úgy gondolom, hogy a honlapunk remek oldal, mind

a szaktanácsadást, mind a terméktapasztalatokat illetően. Bárki – ingyen – kérdezhet, és tanácsot kap, konkrét tanácsot, testre szabott terápiát. Mivel a Facebook-közösséget, a közösségi oldalt ugyancsak ki kell szolgálnunk, azt tervezzük, hogy az ENERGY ott is elérhető lesz.

HAMAROSAN: KÖZPONTI WEBÁRUHÁZ

Milyen irányokat látsz még az internetes fejlesztésben?

Egy központi webáruházon gondolkodunk. A helyzet most az, hogy több tucat webáruház oldalán jelennek meg az ENERGY termékek, mindenféle áron, és ez is teljesen szabályozatlan. A következő év első negyedében egy saját központi webáruházat szeretnék összehozni, ezt fontosnak tartom.

A szakmai konferenciák anyagait igyekszünk audio file-ban továbbadni. Terveink szerint ezek csak a tagok számára lesznek hozzáférhetőek. Még egy téma: a blog, vagyis az internetes napló. *Takács Mária*, az ENERGY zalaegerszegi klubvezetője a cég támogatásával létrehozta a blogját. Csak buzdítani és támogatni tudom a klubvezetőket, akik ezt a példát szeretnék követni, mert a blogok igen fontosak. Egy blog jobban átlátható, mint egy weboldal. És a rendszeres hírlévküldést is szeretném megvalósítani.

Gondolom, mindamelllett a tagoknak szóló nyomtatott anyagok is megmaradnak...

Nagyon szép prospektusok jelentek meg az utóbbi időben, például a szappanokról és a teákról. Lesz új kiadványunk is, a *Füvesanyó tanácsai*, amelynek már a korábbi változata népszerű volt. Hamarosan megújul, és kibővített formában jelenik meg. A többi kiadványunk – krémkatalógus, termékkatalógus – is folyamatosan megújul, kibővíül. A teákról szintén készül prospektus, ez okvetlenül kell, valamint plakátok jelennek meg. A tematikus prospektusok ugyancsak „nagy falat”, ezzel a projekttel kell foglalkoznunk még.

Mennyire ismerik az emberek az új termékeket, megszerették-e őket?

Kell idő, amíg a fogyasztók megismerik az újdonságokat. A teák kapcsán például sok vásárlónk nem tudja, hogy a tasakokban több van, mint a konkurenséknél, és az ENERGY magasabb áron adja ugyan őket, de háromszor annyit ad, mint bárki más a piacon. Emellett a mi gyógyteáink hatékonyabbak is.

A samponjaink igencsak egyediek, de itt is időt kell adnunk, míg az emberek megismerik őket. Az eddigi visszajelzések nagyon jók.

NAGYSZERŰ, MERT EGYSZERŰ

Óriási változás lesz, hogy az összes kapszulás termékünk megújul a csomagolás tekintetében. A műanyag dobozok helyett leveles csomagolás lesz, vagyis a készítményeink higiénikusabb, professzionális külsőt kapnak. Kartondoboz csomagolással, új címkével lesznek ellátva,



mindez igen praktikus, egyben tetszetős külsőt ad. A cég tehát igyekszik a környezettudatosságot is képviselni.

Árpolitikánk megmarad. Mivel úgy látszik, hogy a Ft/euró árfolyam stabilizálódik, az év végéig áremelést nem tervezünk, inkább igyekszünk bővíteni vásárlóink körét. Arra is kérek mindenkit, aki megszerette az ENERGY-t és látja, hogy megbízhatók, eredményesen „működnek” a termékeink, népszerűsítse őket, hogy megfizethető áron minél több emberhez eljussanak.

Szerinted mi fogja meg az embereket az ENERGY-ben, mitől nagyszerű a termékekhez kapcsolódó filozófia?

Úgy vélem, hogy az ENERGY nagyszerűsége többek között az egyszerűségében rejlik. Első körben bonyolultnak tűnik ugyan a Pentagram® rendszer és az, hogy ilyen sokféle készítmény van, és a kombinálhatóság is igen sokoldalú. Valójában azonban mégsem bonyolult, és az ENERGY-nek ez a lényege.

Ha valaki figyelemmel kíséri a *Vitae* cikkeit, ellátogat az előadásokra, részt vesz a szakmai konferenciákon, akkor láthatja, milyen egyszerű módon lehet a készítményeket alkalmazni. Bonyolult rendszereket, mechanizmusokat bárki létre tud hozni, az nem olyan nagy dolog. És az a jó, ha valaki ezt egyszerűen tudja visszaadni. Másfelől: a vásárlók sem vesznek meg szívesen olyan dolgokat, amelyeket nem értenek meg jól.

Beszélgetésünk során említetted az „ENERGY élményt”. Ennek bizonyára az is része lehet, hogy az ENERGY termékek mindinkább és folyamatosan jelen vannak az életünkben, a mindennapjainkban – akkor is, ha tisztálkodni akarunk, vagy ha netán a hajunkat, az arcbőrünket akarjuk újjávarázsolni.

Az a cél, hogy kihasználjuk: a termékek emelik a rezgésszintünket, segítenek megtalálni önmagunkat. Rendkívül fontosnak tartom, hogy megértessük a fogyasztóinkkal, mi is az ENERGY, miért vagyunk itt, mi a pontos feladatunk. Ezenkívül nagyon lényeges, hogy a szeretet érzését segítsük ezekben az emberekben, hogy megértsük velük: ez fogja őket előbbre vinni. Ez a mi missziónk.

Kürti Gábor

Ott voltunk az októberi szakmai konferencián

Dr. Hegedűs Ágnes a germán gyógytudományról, Ráczné Simon Zsuzsanna a krónikus fáradtságról

Az ENERGY Magyarország Kft. által szervezett budapesti szakmai konferencián, 2012. október 20-án számos érdekes előadást hallhattunk. A zsúfolásig megtelt teremben elhangzottakat természetesen itt csak vázlatosan ismertethetjük, de reméljük, így is sikerül átadni Önöknek a legfontosabb gondolatokat. Több százan, akik jelen voltunk, olyan tudással gyarapodtunk, amely támogatja látókörünket és segít a helyes termékválasztásban.

Megnyitójában Marosi Zoltán ügyvezető igazgató kiemelte, hogy a termékek engedélyezése kapcsán a cég nem a könnyebb, hanem az egyenes utat választotta. Hangsúlyozta, hogy a klubokban egyre több az ingyenes szolgáltatás, és mind többen gyógyulnak az ENERGY segítségével. Készítményeink a túlkínálatos piac csúcán helyezkednek el, és sokkal hatékonyabbak, mint a konkurencia által forgalmazottak.

Külön kitért a *Vitae* klubmagazinra, megemlítve, hogy immár 15-20 ezer példányban jelenik meg havonta. Emellett a cég ingyenes egészségnapok támogatásával országsszerte igyekszik hozzájárulni az egészségtudatos magatartáshoz, a betegségek megelőzéséhez.

GYÓGYHATÁSÚ RENDSZER, TUDÁS

Az előadók sorát dr. Hegedűs Ágnes reumatológus szakorvos, holisztikus orvos nyitotta meg. Rámutatott, hogy az ENERGY gyógyhatású rendszer, amely mögött tudás is van. Utalt eddigi életpályájára, arra, hogy a saját tapasztalatai, illetve a családja kapcsán átéltek miként járultak hozzá ahhoz, hogy gyógyító legyen. Felvázolta az utat, amely elvezetett a germán gyógytudományig, amit élete legutóbbi éveiben választott és művel.

A doktornő szerint a legtöbb betegség pszichoszomatikus eredetű. Dr. Hamer értelmes biológiai különprogramokat rendelt az egyes betegségekhez. Elméletének lényege, hogy minden belső betegség lelki konfliktussal indul, és egyfajta adaptációs reakcióként fogható fel. (A germán gyógytudomány rendszerét részletesen ismertettük korábban a *Vitae*-ben, Hegedűs doktornő cikksorozatában – a szerk.)

Fontosnak mondta az előadó, hogy szellemi szinten meg kell érteni, mi megy végbe, mi miért történik az illetőben. A gyakorlati következtetések a germán gyógytudomány elméletéből fakadóan így foglalhatók össze: a betegségek mindig két fázisban zajlanak, és ez a két fázis beazonosítható



a tünetek és az érzelmek alapján. A természeti törvények ismeretében a terapeuta megtalálhatja a kiváltó traumát, az úgynevezett DHS-t, amit fel kell oldani ahhoz, hogy beinduljon a regeneráció.

Dr. Hegedűs Ágnes kiemelte, hogy az allopatrás gyógyszerek többsége szimpatikotoniát okoz, vagyis leállítja a regenerációt. Ennek oka az, hogy a gyulladás csak vagotoniában képes működni.

Gyógyítóként tudnunk kell azt, hogy szimpatikotoniában a regenerációs készítmények is kevésbé hatnak. Ha tehát az ENERGY valamelyik regenerációs szerét kívánjuk alkalmazni, akkor ez kiválthat gyulladást, legalábbis a szedés első napjaiban.

„ORVOSILAG EGÉSZSÉGESEK, RENGETEG PANASSZAL”

A következő előadó Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY



vezető szaktanácsadó volt, aki elsősorban a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) okaival, körülményeivel és gyógymódjaival foglalkozott. Mint mondta, sok olyan, orvosilag egészségesnek nyilvánított ember él közöttünk, akinek rengeteg különféle panasa van, és ezek látszólag nem is függnek össze egymással. Közöttük lehetnek például olyanok, akik a krónikus fáradtság tünetegyüttesrel küzdenek.

A krónikus fáradtság szindróma stresszbetegség, leginkább az 50 év alatti nőket érinti. Jellemzője az energiahiány, az, hogy önmagunk belső rendjére, működtetésére már „nem marad semmi”. Gyermekágyi depresszióban is hasonló a helyzet, de abban az esetben inkább a stressz hiánya a kiváltó ok.

Milyen tünetekkel jár a CFS? Csak felsorolásszerűen: fáradtság, gyengeség, levertség, memóriazavar, koncentrációs zavar, torokfájás, nyirokcsomó-duzzanatok, alvászavar, cikluszavar, szédülés, keringési zavarok. Hajnali 2 óra körül jelentkezik az embereknél az ún. ösztrogéncsúcs, vagyis az ösztrogéntermelés



legmagasabb szintje, ami ilyenkor felébreszti és ébren tartja az embert. Az egyéb tünetek között említette Ráczné Simon Zsuzsanna a csökkent nemi vágyat, a sós és édes ételek kívánását, azt, hogy étkezés után jobban érzi magát az ember, továbbá az erős PMS-t, a székrekedést, a tarkó- és hátfájást, valamint a hajhullást, az emésztőrendszeri zavarokat, az allergiát stb.

Mindez következményként a pajzsmirigy alulműködéséhez vezethet, amire az orvos esetleg gyógyszer szedését írja elő, de ezzel magát a problémakört nem oldja meg.

Milyen okok állnak a betegség hátterében? Az esetek többségében előzőleg valamilyen influenzaszerű betegség támadja meg az érintettet. Lehetséges, hogy Eppstein-Barr vírusfertőzés érte (ilyenkor hasznos a REGALEN szedése), elszaporodott a szervezetében a Candida-gomba, netán alacsony vérnyomása van, a központi idegrendszer gyulladása következett be, sőt akár még a tartási rendellenességek (pl. lúdtalp) is hozzájárulhatnak a tünetekhez. A hormontermelés zavarai ezek következtében jönnek létre, de fő okként az előadó mindenképpen a lelki problémákat jelölte meg, a stresszt, amiről tudjuk, hogy jó esetben az élet sója – de a túl sok stressz már károsít bennünket.

A legfőbb tanács az lehet, hogy „tessék pihenni”.

A stressz és a mellékvese kapcsolatára tért ki a következőkben Ráczné Simon Zsuzsanna, majd hallhattunk az ún. szteroid ösvényről, amely azt az utat ábrázolja, ahogyan a koleszterinből a különböző hormonok segítségével és több lépcsőben, a vese, illetve a máj közreműködésével termelődnek a számunkra oly fontos nemi hormonok, az ösztrogen, a progeszteron, illetve a kortizon.

A támogató terápiákról és módszerekről szólva az előadó kiemelte az Echinacea, a C-vitamin, az aranygyökér, a D3-vitamin és a karotinoidok fontosságát.

Mint mondta, az ENERGY készítményei közül kiválóan hasznosítható a VIRONAL, a FLAVOCEL, a VITAMARIN, a DRAGS IMUN, az IMUNOSAN és a GREPOFIT.

Az immunrendszernek szüksége van a D3-vitaminra, tehát ez nem csupán a csontrendszer egészségéhez elengedhetetlen.

Dr. Rideg Sándor a méregtelenítés 3 szakaszáról

A VITAMARIN telítetlen zsírsavakat tartalmaz, és az úgynevezett „sötét” depresszió esetén kiváló hatású.

A hormonrendszer támogatására alkalmasak a következő ENERGY készítmények: SMILAX (szár-csagyökér tea), KING KONG, GYNEX, RENOL, STIMARAL, PERALGIN, FYTOMINERAL (az utóbbi magnéziumot is tartalmaz).

A SMILAX a progeszteron + androgén hormonok képzését támogatja. A szibériai ginszeng fontossága elsősorban az, hogy nem meríti ki a mellékvesét, szemben a jóval ismertebb kínai ginszenggel. Emellett az édesgyökér igen lényeges (ez a VIRONAL-ban és a GYNEX-ben egyaránt megtalálható). Az elsőik között választandó szerek sorában Ráczné Simon Zsuzsa a SMILAX-ot, a RENOL-t és a KING KONG-ot említette. Rámutatott, hogy egy depressziósoknak csak igen óvatosan adhatunk RENOL-t, mert ennek hatására képes ijedőssé válni, sőt az ízületi panaszai is felerősödhetnek. Nagyon jó stresszoldónak mondotta a PERALGIN-t – ennek a hatása elsősorban a benne lévő macskagyökérnek köszönhető.

A FYTOMINERAL intenzíven hat, tapasztalatok szerint nem egyszerre, reggel érdemes bevenni a napi adagot, hanem célszerű inkább többször, keveset fogyasztani belőle.

Az idegrendszer támogatására kiválóak a B-komplex vitamincsalád tagjai, a macskagyökér, a levendula és az orbáncfű (az utóbbinál a fényérzékenységre ügyelni kell). Az ENERGY készítmények közül ezen a területen jól alkalmazhatók a következők: BARLEY, PERALGIN, KOROLEN, BIOMULTIVITAMIN, VITAMARIN.

Mostanában egyre többet lehet hallani, olvasni az NADH-ról (nikotinamid-adenin-dinukleotid). Erős antioxidáns, B3-vitaminból épül fel, ennek az alkalmazása, sportolással együtt, nagyfokú javuláshoz vezethet.

Igen fontos a megfelelő pihenés, alvás, testmozgás és a szabad levegőn történő séta, illetve jóga.

A stressz kezelésében segítségünkre van a relaxáció (amely nem összetévesztendő a meditációval – a szerk.), az autogén tréning, a zenehallgatás, naplólírás, szauna, fürdők (BALNEOL fürdőolaj, aminek alkalmazásakor szigorúan csak 20 percet szabad fürdőzéssel tölteni).

A táplálkozás szempontjából elsősorban az alacsony glikémiás indexű, friss élelmiszerek fogyasztása, valamint a telítetlen zsírsavak bevitele emelendő ki. Ha a mellékvese kimerüléséről van szó, akkor az étrendnek legalább 40% zöldséget kell tartalmaznia.

Ebéd után – gazdag svédasztalos kínálat várta a résztvevőket – a délutáni programot dr. Rideg Sándor pszichiáter, neurológus, addiktológus szakorvos előadása nyitotta meg. Kifejtette, hogy a környezet, a gének és az étrend milyen nagymértékben hat ránk. A sárgaréparól szólva rámutatott, hogy 20-30 év alatt szinte a felére csökkent a benne lévő nyomelemek mennyisége, tehát sajnos ma már nem szolgálhat tökéletes tápanyagként. Az emberek többségében a sejtek

mikrotápanyag-éhezésben szenvednek. Ennek következtében az öngyógyító folyamatok sem működhetnek megfelelően, és gyakrabban alakulnak ki gyulladások, sejt- és szervelhalások.

A méregtelenítés első szakasza a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint a tüdőt és a vastagbelet (Fém elem) érinti. Mégis szükség van arra, hogy ezt a szakaszt a Föld elemhez társítsuk. Ennek oka az, hogy az utóbbihoz tartozik a lép, a hasnyálmirigy és a gyomor, valamint az idegrendszer. A táplálék bevitele és feldolgozása tehát egyértelműen a Föld elemhez kötődik.

Régen a böjtöt használták tisztításra, mondta az előadó, ma már azonban bonyolultabb a helyzet. Az elektromágneses terhelés, amely környezetünkben mindenhol elér bennünket, több százszorosára nőtt, ehhez nagyfokú vegyi szennyeződés járul, valamint a félkész, finomított ételek széles körű elterjedése. Ezek között ott vannak a génmódosított ételek is, elsősorban a szója és a kukorica.



Két súlyos allergén járványszerűen terjed, ezek a kazein és a glutein. Emellett a tejérzékenység az emberekben immár 70%-os mértékű. A jelenség hátterében nyilvánvalóan az ételek minőségének romlása áll. A tejről szólva nem lehet nem észrevenni: a marhák genetikai állománya annyira megváltozott, hogy ettől már a tej szerkezete is módosult. A tejben lévő kazein fehérje információs szinten károsít bennünket, ez a hatása azonban nem azonnal nyilvánul meg, közép- vagy hosszabb távon viszont autoimmun betegségeket hoz létre.

A méregtelenítés első szakaszában, az első 4-6 hét során javasolt párolt zöldséget, gyümölcsöt és az ENERGY zöld élelmiszereit fogyasztani (BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHROLELLA). Ajánlott, hogy hetente egy megszokott élelmiszert mellőzzünk az étrendből (rotációs diéta), mert így kiszűrhetjük a lehetséges allergéneket.

A leggyakoribb allergének, ma már nyugodtan mondhatjuk, a különféle ételérzékenységekkel függnek össze, az utóbbiak pedig elválaszthatatlanok a feldolgozott élelmiszerekhez hozzáadott adalékanyagoktól (E-számok).

Ugyancsak fontos szempont, hogy az immunrendszerünk 50%-a a bélrendszerben található. Egyértelmű, hogy a tápláló étrendből mellőzendő a tea, a kávé, a csokoládé, a koffein. Ezek a méregtelenítés időszakában mindenképpen kizárandók. Az alkoholtartalmú italok ugyancsak visszaszorítandók, még

a mostanában ajánlott vörösborral is csínján kell bánniuk azoknak, akik esetleg éppen a vörösborban található tannin alkaloidára érzékenyek, erre lehet allergiájuk.

A teje visszatérve: mivel nyákosít, az allergiásoknak is kerülniük kell. Ez a nyák a tüdő hengerhámjának a csillóira is rátapad, és allergiás tüneteket vált ki. Természetesen mellőzendők a tartósított félkész ételek, a gabonafélék esetében pedig tudnunk kell, hogy a búza, a rozs és az árpa savasít, ezért károsíthatja a gyomrot, a vastagbelet.

Beépíthetjük viszont az étrendünkbe ebben a szakaszban a barna rizst és a zab alapú ételeket. Erős méregtelenítő hatásuk van a citrusféléknek. Vigyázni kell azonban a narancslével, mert akinek gyenge a mája, annál ez problematikus lehet.

Fogyasztható nyugodtan a rizs, a köles, a kinoa, az amaránt és a hajdina, valamint a rizstej, a mandulatej és a kókusztej. A szója esetében ügyelni kell arra, hogy egyrészt önmagában allergén lehet, másrészt pedig a gémanipulált készítmény veszélye is nagy.

A cukor helyett fogyaszthatunk bio-mézest, datolyát, juharszirupot (de ezeket természetesen gombafertőzés esetén tilos alkalmazni, mert a cukorfélék csak táplálják a gombát). A nyírfa-cukor (xilit) fogyasztása azonban egyértelműen javasolt. Az ENERGY készítményei közül ebben a szakaszban kiváló eredményt lehet elérni az emésztőrendszer megerősítésében a KOROLEN-nel és a GYNEX-szel.

A második szakasz célja, fejtette ki dr. Rideg Sándor, az immunrendszer megerősítése, a kiválasztás támogatása. Ez elsősorban a tüdő, a vastagbél és a nyirokrendszer megerősítését jelenti. Elsődlegesen erre a célra a VIRONAL-t alkalmazzuk, de „bevetjük” a PERALGIN-t és a GREPOFIT-ot is.

Ha gyenge az immunrendszer, akkor könnyen elszaporodnak a kórokozók. Ilyenkor számításba kell vennünk a DRAGS IMUN alkalmazását.

A második szakasz 4-6 hétig tart, de csak akkor kezdhetünk hozzá, ha az imént említett első szakasz már lezárult, és nincs bél-diszbiózis. A bélrendszer mikroflorájának felborulása, vagyis a diszbiózis többféle formában alakulhat ki. Egyik alfaja a rothadós diszbiózis, ilyenkor a háttérben a fehérjeemésztő enzimek hiányát találjuk. A másik alfaj, az erjedéses diszbiózis, mindig gombafertőzés esetén, annak következményeként alakul ki. Ha gombafertőzéssel van dolgunk, akkor az ENERGY többféle termékkel is a segítségünkre siet: CYTOSAN, DRAGS IMUN, VIRONAL, GREPOFIT, IMUNOSAN.

A legfontosabb a vastagbél méregtelenítése, amiben szerepet kaphatnak a különböző hagymafélék és a fokhagyma is. A PROBIOSAN-t legalább 3 hónapig érdemes szedni – még akkor is, ha a diszbiózis tünetei már megszűntek.

Nem kevésbé fontos, hogy a nehézfémterheléstől, illetve más toxinoktól megszabadítsuk a szervezetet.

A második szakaszban kiválóan használható továbbá a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM.

Czimeth István: a Korolen és a lelkiismeret

Rámutatott az előadó a GYNEX fontosságára is, amely képes arra, hogy teljesen regenerálja a károsodott bélfalat. Ha ez a regeneráció elmarad, akkor előbb-utóbb az úgynevezett lyukas (szívárgó) bél szindróma alakulhat ki.

A méregtelenítés harmadik szakasza a máj és a vese méregtelenítését jelenti – ezeket a szerveket a test akkumulátoraiként tarthatjuk számon. Ebben a felfogásban a máj a pozitív, a vese a negatív pólust jelenti, és együtt képezik a test akkumulátorát. Általában először a máj regenerálásával indulunk, aminek különös fontosságot ad, hogy a zsírsanyagcsere zavara esetén előbb-utóbb kialakul a koleszterin-anyagcsere zavara, majd pedig az érendszer is károsodik.

Mivel a máj találkozik először a bélrendszerből érkező toxinokkal, vele érdemes kezdenünk a méregtelenítést, és csak utána következhet a vese tisztítása, méregtelenítése.

A folyamatot támogatni szükséges különféle antioxidánsokkal, mint amilyen a B!OMULTIVITAMIN, vagy a C-vitamint és bioflavonoidokat tartalmazó FLAVOCEL.

A C-vitaminból akár napi 6 grammot (6 ezer mg-ot!) is nyugodtan adhatunk például vérszírprobléma esetén, illetve daganatosoknak még többet, akár 12 g-ot is. A C-vitamin kitüntetett szerepe és jelentősége abban is áll, hogy képes közömbösíteni a gombatoxinokat.

Mint ismeretes, elsősorban a REGALEN alkalmas a máj méregtelenítésére. Ebben az összefüggésben hasznos tudni, hogy ha sok szabad gyök van jelen a szervezetben, akkor az ezzel járó tünetek között lehet az émelygés, a fejfájás, a krónikus fáradtság stb. Tudni kell, hogy ha ebben az állapotban valakinek – a krónikus fáradtságát félrediagnosticsztálva – antidepresszánt adnak, akkor ezzel még tovább terhelik az illető máját.

Rideg doktor a továbbiakban kitért az úgynevezett gyógyulási krízisre. Mint tudjuk, ez az elnevezés azt a jelenséget takarja, amikor a regeneráció első napjaiban az illetőnek további panaszai jelentkeznek, esetleg még gyengébbnek érzi magát, rosszabbul, mint korábban – az előtt, hogy elkezdte volna a regeneráló készítmény szedését. Az előadó rámutatott: a gyógyulási krízis oka elsősorban az, hogy a szervezetünkben a zsírszövet tárolja a toxinokat. Amikor a regeneráció elindul, és a toxinok felszabadulnak, kellemetlen tünetek léphetnek fel.

Ilyen állapotban kiváló segítséget jelenthetnek számunkra a zöldséglevelek és gyümölcslevelek, a lecitin, továbbá a különféle antioxidánsok, vitaminok és tápláló ételek fogyasztása.

Természetesen nemcsak testi szinten érdemes foglalkozni a méregtelenítéssel, hanem az elme és az érzelmek méregtelenítésére ugyancsak elengedhetetlenül szükség van. Fontos eleme ennek a folyamatnak a megbocsátás, a Föld elem harmonizálása, a meditáció, az autogén tréning, a boldogság érzésének átélése, a gyakori nevetés. Ha valakinél a fájdalom és a veszteség érzése dominál, az gátolja a tüdőt a munkájában. A bánat és a gond a Fém elem károsításához vezet, ennek következtében pedig depresszió alakulhat ki.

A meditáció igen fontos része az elengedés és a megbocsátás. Ebben az irányban hatnak továbbá a légzőgyakorlatok és a mentális tisztítás, amely a dühtől és a gyűlölettől való megszabadulást jelenti. A lélek méregtelenítésében a legtöbbet a meditáció adhatja nekünk.

ÖSZTÖN ÉN, TUDATTALAN MŰKÖDÉSEK



A következő előadó Czimeth István felnőttoktatási szakértő, fitoterapeuta, természetgyógyász vizsgázató és szakértő, ENERGY szakoktató volt. Kijelentette, hogy az ember manipuláltabb, mint gondolnánk. Rendkívül sok embert jellemez a félelem és a bűntudat, amelynek következtében pszichoszomatikus betegségek alakulnak ki.

Vázolta az előadó, hogy az én, az alatta elhelyezkedő ösztön én, illetve a felette található felettes én rendszerében miként helyezkednek el a különféle érzések és betegségek. Beszélt a szokásmintázatokról, amelyeknek jellemzője, hogy a gyermek vagy a kisbaba szocializációja már a magzati korban elkezdődik. Hangsúlyozta Czimeth István, hogy az énünkben csupán 1-2%-ot tudatosítunk. Azt sem tudjuk, hogy a felettes énünk hozza létre az úgynevezett erkölcsi mintákat és ennek a felettes énnel mindössze a 0,1%-át használjuk ki.

Az ösztön én gyakorlatilag a tudattalan működéseket vezérli, elhárító mechanizmusokat hozhat létre, és ha ezek nem vagy nem megfelelően működnek, akkor a következmény valamilyen betegség kialakulása lesz.

Az ENERGY készítményei közül a KOROLEN az, amelyik megnyitja a felettes énhez vezető utat; úgy is mondhatjuk, hogy segít meghallani a lelkiismeret hangját.

ELHÁRÍTÓ MECHANIZMUSOK

Az elhárító mechanizmusok a következők:

1./ Normák. A gyermek nagyon hamar megtanulja az úgynevezett „nem szabad” elveket, és az óvodában, iskolában ez a folyamat csak fokozódik – mindaddig, amíg 7-8 éves korában lelkiileg már akár tönkre is mehet a gyermek.

Az egykori Szovjetunióban végzett megfigyelések és kísérletek, az úgynevezett kronobiológiai pszichogenetika alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a gyermek 7 éves kora után már csak 20%-ot tudunk, már csak ennyit lehet változtatni a jellemén.

Mi a megoldás? A tiszta beszéd, az őszinte megbocsátás saját magunk számára. A tisztán élő ember nem beteg, hangsúlyozta Czimeth István, és rámutatott a betegségmegelőzős (prevenció) fontosságára.

2./ Elfojtás.

3./ Projekció vagy kivetítés. Ennek lényege, hogy bárki lehet hibás a történetekért, csak én nem.

4./ Tünetképzés. Ezek úgynevezett önbüntető tünetek, elsősorban a vastagbél és a májat érintik, és igen jellemzők a szülő-gyermek kapcsolatokban.

5./ Eltolás, latolgatás, „ej, ráérünk arra még”...

Az ember, a mai ember vajon tudatosan él? Jelen van? Az előadó válasza: a problémákkal szembe kell néznünk, és ez csak tudatossággal lehetséges. A mai fiatalokra igencsak jellemző, hogy eltávolodtak a természettől, és ez számátalan hátrányos, káros következménnyel jár.

A 8 ÉLETHAZUGSÁG

A következőkben a 8 élethazugságról hallhattunk. Ezek tulajdonképpen olyan elhárító mechanizmusok, amelyeket annak érdekében működtetünk, hogy élhessük az életünket. Más kérdés, hogy ezeknek az alkalmazása, a velük való azonosulás milyen következményekkel jár.

Lássuk tehát a 8 élethazugságot.

1./ „A jellem fontosabb, mint az egyéniség” – ez a szülőktől jön, ők tehetnek róla, és következménye a szorongás. A szorongás viszont VIRONAL alkalmazásával oldható fel, szüntethető meg.

2./ „Az embernek szüksége van példaképekre és ideálokra.”

Ez nem igaz – mondotta Czimeth István –, a lényeg az, hogy ilyen helyzetben szeretetlenség, szeretetfűggség alakul ki. Mondhatnánk azt is, hogy az illető, aki ebben szenved, „eladja a lelkét, csak hogy egy kis szeretet kapjon”. Ilyen helyzetben segítségünkre van a GYNEX.



Daróczi Zoltán: „kincsek vannak a kezünkben”

Mindenkinek önmagában kell boldognak lennie, képesnek lenni arra, hogy elbeszélgesse Istennek, és szembenézzen önmagával. Fel kell tennünk az alapkérdéseket: kik vagyunk mi valójában, és mi szükség van arra, hogy itt legyünk a Földön?

3./ „A biztonság fontos, a szabadság káoszhoz vezet.”

De mi valójában a szabadság, tette fel a kérdést az előadó. Nem más, mint belső lelkiültünk szárnyalása. Biztonság pedig nincs, nem létezik – csakis a jelen létezik, a most pillanata. Mit jelent ez filozofikus értelemben? Azt, hogy „az ember ítélet alatt áll, önmaga ítélete alatt” (*Hamvas Béla*). A biztonság utáni hamis vágyat megszünteti a STIMARAL alkalmazása, ezért ilyen helyzetben feltétlenül javasolt.

4./ „Mindenki önmaga legjobb barátja.”

Az élj önmagadban jelszava, annak elterjedése, illetve megvalósulása vezetett ahhoz, hogy mai világunkban emberek tömegei váltak és válnak magányossá. A lelket kell gondozni – ha ez elmarad, akkor az ember elmagányosodik. Mi ennek az útja, módja? Az, hogy közösségi tereket nyisunk, amihez előbb el kell engednünk a dühöt, a keserűséget (Fa elem). Ebben a helyzetben, tehát a düh és a keserűség elengedésében a legjobb segítséget a REGALEN szedése adhatja számunkra. Tudnunk kell, főleg azoknak, akik ilyen lelkiállapotban vannak, hogy az őszinte barátnál nincs nagyobb kincs.

5./ „Az emberek nem egyenlők; vannak közöttük rang- és egyéb különbségek.”

A kiválasztottság eszméje igen veszélyes, mutatott rá az előadó. Mindenki egyenlő, és fontos, hogy felelősségtudatunk legyen, az életre neveljünk másokat és önmagunkat, szerezzük meg a képességet a döntéshez, illetve erősítsük meg a döntésképességünket. Mindebben elsősorban a KING KONG segíthet bennünket.

6./ „Az intelligencia fontosabb, mint az érzés.”

Ez az állapot némiképp hasonló a „nincs időm semmire” állapotához, és akik ilyenben élnek,

azokat nyugodtan nevezhetjük „sokdiplomás bunkóknak”. Az intelligenciát ugyanis nem másról, hanem éppen az érzésben, érzésekben kell megnyilvánítani. A tudást pedig az élet adja, és nem az egyetem.

Sajnos, ha ma körülnézünk, azt látjuk, hogy az emberek fénytelenek, örömtelenek, elsikkad számukra az élet értelme.

Ebben az állapotban, ilyen érzelmek közepette a KOROLEN az a szer, ami örömet, békességet nyújt, és rávezet arra, hogy mi az élet értelme.

7./ „Aki szeret, birtokolni akar.”

A birtoklás valójában arról szól, hogy nem vagyok rendben önmagammal, hiszen aki birtokolni akar, az mélységesen fél... Ebben az állapotban a RENOL siet a segítségünkre, megszünteti a félelmet.

Tudnunk kell, hogy a szeretet mindent elfogad, és éppen ez a létezés alapja. Mindegy ebből a szempontból, hogy minek nevezjük, lehet Isten, lehet energia, lehet egyesített tudatmező – ez másodlagos. A szeretet elvonása viszont betegséghez vezet, és ez semmilyen alapon nem indokolható.

8./ „A testünk eszköz a célunk eléréséhez.”

A testépítés, a sport fontosságát hangsúlyozzák ma lépten-nyomon, miközben elsikkad a lélek, az érzelmek fontossága. Ilyen állapotban, ilyen élethelyzetben ismét a KOROLEN a megfelelő segítség.

Előadása zárógondolataként Czimeth István rámutatott: egy illúziót csak egy másik illúzióval lehet dekódolni.

Ez követően *Daróczi Zoltán* természetgyógyász vizsgázató és szakértő, ENERGY szakoktató lépett a mikrofonhoz. Előadása bevezetőjében hangsúlyozta: kincsek vannak a kezünkben, amikor az ENERGY-vel foglalkozunk.

Elemzte a tanulásnak, illetve a tanulás különféle módjainak a hatékonyságát. Eszmefuttatása végén kiderült, hogy akkor tudunk a legjobban megtanulni valamit, akkor leszünk képesek a legjobban elsajátítani az új ismereteket, ha nem

csak látjuk, halljuk, olvassuk, hanem tesszük is azt, amit tennünk kell. Az inprintinghez, vagyis a beégetéshez az kell, hogy nyitottak legyünk az új információra.



Az ENERGY szerek hatása attól függ, mondtotta, hogy az illető mennyire fogadóképes az adott terápiára. Rámutatott, hogy két évszak, vagyis két elem között a Föld jelenti a biztos átmenetet. Egy piramis révén ábrázolta a különböző szükségleteinket. A piramis legalján a fiziológiai (testi) szükségletek állnak, feljebb a biztonság és a védelem igénye, majd a szeretet, az összetartozás következik, a piramis csúcsa alatt közvetlenül az önbecsülés, a piramis legfelső pontján pedig az önmegvalósítás található.

A következőkben az előadó az egyes meridiánok jelentőségét ismertette. Több kitüntetett akupunktúrás (akupresszúrás) pontról beszélt, és ezeknek a kezelését meg is mutatta. A különféle pontok ismertetése után hangsúlyozta, hogy meg kell tanulnunk hallgatni, főleg meghallgatni a másik embert.

Előadásának végén Daróczi Zoltán kreatív imaginációs gyakorlatot vezetett, illetve segített a hallgatóknak az ellazulásban. Hozzájárultak ehhez a helyszínen általa megszólaltatott tibeti hangtálok is.

Az egész napos konferencia számos új ismerettel, tudással és szemléletmódjuk finomításával gazdagította a résztvevőket.

MIT ADOTT EDDIG AZ ENERGY, ÉS MIT VÁROK TŐLE JÖVŐRE?

Megkérdeztük két orvos szakértőnket, mit hozott nekik személy szerint az idei év, miként érintették életüket az ENERGY-vel kapcsolatos tapasztalataik, és mit várnak 2013-tól. Íme a válaszaik.

MINDEGYIK CSEPP SEGÍT...

Szeretném, ha egyre többen felismernék tudatuk csodálatos erejét, hogy semmi sem történik bennünk, velünk csak úgy, véletlenül. Ezekért igenis felelősek vagyunk. Gondolkozásunk, érzelmeink, meggyőződéseink alakítják életünket, az „ahogy bent, úgy kint” örök törvény szerint. Ezen viszont bármikor változtathatunk, és akkor változni is fogunk. És minden az önszeretetről, önfogadásról, önmegbecsülésről kezdődik.

Hitünk legyen erősebb, mint a félelmünk, és már változik az életünk. Az élet egy játék; csak

ismernünk kell a játékszabályokat. Élvezni kell az életet és minden egyes pillanatot!

Az ENERGY-vel szerelemből foglalkozom, mert annyi sikerélményt nyújtott már nekem. Mindegyik csepp segít, hogy a rég hurcolt minták, folyamatok megváltozzanak.

Dr. Bíró Éva
házi orvos, Debrecen

ÚJABB TERÁPIÁS LEHETŐSÉG

Ebben az évben megint több embernek tudtam segíteni az ENERGY-vel. Másoknak még csak beszéltem a készítményekről, és elláttam őket személyre szóló tájékoztatással.

A családom és én is rendszeresen használjuk a különböző termékeket egész évben, de az őszi-téli hónapokban érthetően többfélélt kombinálunk. Az észrevehető volt, hogy azóta lényegesen kevesebb megbetegedés fordult

elő, a gyógyulás pedig rövidebb ideig tartott, így a kételkedők véleményes is megváltozott. Az ENERGY újabb terápiás lehetőséget adott a kezembe.

Jövőre, tekintettel a tovább mélyülő és globalizálódó válságra, az egészségügyből való forráskivonásokra, elvándorlásra, véleményem szerint az egészség mint érték hangsúlyosabbá, fontosabbá válik. Az emberek kénytelenek lesznek felismerni azt a tényt, hogy felelősséggel tartoznak saját egészségükért, és ezért tenniük is kell (félelem a megbetegedéstől, amely a munkából való kieséssel, a munkahely elvesztésével járhat).

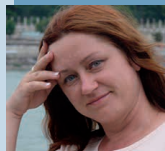
Egészséges életmód mellett az ENERGY minőségi készítményei, bővülő termékpalettája továbbra is segíteni fog minket ebben.

Dr. Gombos László
főorvos, Budapest

Válaszolnak a természetgyógyászok

Tanácsadás a neten

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyásztól, **Kotriczné Szilágyi Judit** kineziológustól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Harmincéves korú hölgy esetében idegi alapon, arcon és kézen megjelent ekcémára melyik krém jobb: a PROTEKTIN vagy a DROSERIN?

Megnéztem, és neki a RUTICELIT krém-DRAGS IMUN csepp párosítást ajánlanám, napi 2x1 szem PERALGIN-nal kiegészítve. Sok zöld ételt fogyasszon, és sok B-vitamin tartalmú gabonaféléket.

Valószínűleg a stressz okozza nála a problémát. Érdemes elgondolkodnia az életén – saját színházában vajon ő játssza-e a főszerepet? Napi 1 teáskanál hidegen sajtolt olajat is egyen étkezés után vagy salátára. Mosogatáshoz használjon gumikesztyűt, és mosson arcot langyos tejjel.

Házi feladat: kényeztesse magát! Tejbekvízbe kell fürdeni! A szónak valódi és spirituális értelmében is.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A következőben szeretném a tanácsát kérni.

Három gyermekem van, egy 8 éves kislányom és 4,5 éves ikreim. Fiú és lány. A kisebbik lányommal kapcsolatos a kérdésem. Idén januártól elkezdett köhögni hurutosan úgy, hogy két betegség között is fennmaradt ez a fajta köhögés. Nem rohamoszerű, hanem ha köhintett, akkor az

hurutos volt, és ha felköhögte, akkor utána rendben volt. Ekcéma is volt a bőrén.

Áprilisban elvittük egy biorezonanciás allergia vizsgálatra, mert gyanítottam, hogy allergia állhat a háttérben. Így is lett: tej, paradicsom, kakaó, nátrium-benzoát, moggyoró, sajt... Diétáztunk kb 3 hónapig, ez egybeesett a nyári szünettel. Rendbe is jött a gyerek, elmúlt a köhögése, ekcémája is. Ekkor már használtuk a DROSERIN szappant és a krémet.

Aztán a doktornő feloldotta a diétát, és lassan elkezdtük visszavezetni az allergén anyagokat, a tej kivételével. Elkezdődött az ovi is, és a köhögés újra visszatért. Szeptember eleje óta ismét hurutosan köhög (már 2 hónapja), ekcéma nincs.

Szeptember eleje óta kapják mindhárman a VIRONAL-t: a nagy 5 napig 4 cseppet, majd 2 nap szünet, a kicsik ugyanígy, csak 3 cseppel. Ha betegek, akkor óránként 2-3 cseppet adok 3 napig, majd utána 3 napig 3x3-at.

Kb. 1 hete megy mellé a RENOL is (csak a kicsi lánynak), napi 2x1 csepp (az itteni gyógynövényboltban egyeztettük, mivel van félelme is az ovitól, nem szeret járni). C-vitamin is kapnak, 1000 mg rágótabletta vagy fél FLAVOCEL. Mit nem csináljak jól, miért nem múlik a köhögés? Újra diétázni kellene?

A házi orvosunk most vizsgálta, van egy kis allergiás színezete a légzésének. 1 üveg Prospan szedését javasolta (mert annak van hörgőtágító hatása), majd ha nem használ, akkor egy bőrpróbás allergiavizsgálatot javasol.

Kérdésem még: miért lehet az, hogy a folyamatos VIRONAL szedés mellett is megbetegednek kb. 2 hetente (amióta elkezdték az ovit)? Multivitamin rágótablettát ugyancsak kapnak mindennap.

A kicsi lány ne kapjon joghurtot és édes tejkezesítőket (sajt, túró, vaj lehet), mivel ezek nyálkásítanak. A gyermekek immunrendszerének meg kell erősödnie, és ez úgy történik, hogy bizonyos fertőző ágensekkel találkozik, ami betegséget okoz, majd pedig kialakul a védettség. A VIRONAL többnyire ritkítja a megbetegedések gyakoriságát, de teljesen nem mentesít, viszont enyhítheti a lefolyást.

Az adagolást én másképp szoktam meghatározni: megelőzésre 1x1-3 csepp reggel, 3 héti, egy hét szünet; betegség esetén naponta 3-4x4-5 csepp 5-7 napig. Természetesen ha bevált a módszer, alkalmazzák tovább nyugodtan.

A félelem enyhítésére inkább a KOROLEN cseppet javasolnám, mivel a RENOL igen intenzív hatású, és eleinte felerősítheti a félelmeket. A javasolt készítményből naponta egy cseppet kellene fogyasztani 2,5 dl vízben oldva úgy, hogy anya iszik először egy kortyot, majd apa, nagy testvér, ikertestvér és a kislány. Természetesen szét is lehet öntögetni kis pohárkába.

Jó volna az oviban is alkalmazni a SPIRON sprayt, természetesen csak a szülők és az óvónéni belegegyezésével.

Tippek Szlovákiából

Elkezdtem használni a RENOL-t. Egy nap után húgyhólyaggyulladásom lett, amely 24 óra leforgása alatt szinte el is múlt, panaszaim megszűntek.

Négy nap múlva a gyulladás újból megjelent. Ez normális, vagy abból kellene hagynom a készítmény szedését?

A reverz reakció normális, mondhatni törvényszerű a bioinformatív gyógyászatban. Intenzitása attól függ, hogy a betegség mennyire súlyos, mióta tart, illetve hogy a készítményt milyen adagolásban alkalmazzuk. A reakciót ún. „miniadagok” segítségével csillapíthatjuk: az 1. héten naponta 2x2 csepp, majd folyamatosan növelhető az adag, 2. héten naponta 2x5 csepp, 3. héten naponta 3x5 csepp, és a második kúra végéig lépésről lépésre növelhető az adagolás, szükség szerint.

Hullik a hajam, de nagyon. Már mindent kipróbáltam. A szervezetemben nincs gyulladás. Mi segíthetne?

Általános érvényű, hogy jótékony hatása lehet az ARTRIN vagy a CYTOVITAL samponnak. Segíthet továbbá a GYNEX (közepes adagolásban: naponta 3x5 csepp 3 hetes kúrában, mindig egy



hét szünettel), továbbá a SPIRULINA BARLEY használata (naponta 2x3 tableta a GYNEX-szel párhuzamosan).

Mindenkinek jó egészséget kíván:
Dr. Barta Gizella

ADVENTI KÓSTOLÓ

Próbálja ki advent idején a SMILAX teát. Most csak 6-féle okot sorolunk fel, miért érdemes ezt tennie. Nos, a szárcsagyökér tea:

⇒ megkönnyebbülést hoz ízületi fájdalom esetén;
⇒ enyhíti a vese- és húgyhólyaggyulladást;

⇒ harmonizálja a hormonrendszer működését;
⇒ csökkenti az allergia és az ekcéma kialakulásának veszélyét;
⇒ jótékonyan hat pikkelysömör és akne esetében;
⇒ megszünteti a fáradtságot.

ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 4.	ENERGY Klub, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	december 7., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Újra a krémekről, szappanokról és a samponokról, fókuszban: testünk ápolása az ENERGY termékekkel. További információ és a részvételi szándék bejelentése Koritz Edit nél. E-mail: energybuda@energyklub.hu	+3620/504 1250
Szeged 2.	Csongrád Megyei Iparkamara, Párizsi krt. 8-12.	december 14., péntek, 18 óra	Dr. Rideg Sándor főorvos, ENERGY szakoktató előadása: Az emésztőrendszer betegségei és az idegrendszer kapcsolata, GAP szindróma, pszichés betegségek. További info Mészáros Márta klubvezetőnél. E-mail: m-marta@invitel.hu	+3630/289 3208
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagy- terem	január 14., hétfő, 18 óra	Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS), a menedzser betegség kezelésében. További info Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász és Kovács László , e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu	+3630/458-1757 +3630/329-2149
Nyíregyháza	SZÜV Székház, Vasvári Pál u. 1.	december 8., csütörtök, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az immunrendszer, felkészülés a télre, bővebben a VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, GREPOFIT SPRAY, IMUNOSAN, ZÖLD TEA, LAPACHO, HUMÁTOK és a CYTOSAN FOMENTUM GÉL. További info Fitos Sándor klubvezető. E-mail: thetan@freemail.hu	+3620/427 5869
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	december 3., hétfő, valamint január 7., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadás. Tartja: dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. További információ: Ficzere János klubvezető. E-mail: fj58@citromail.hu Figyelem! A miskolci klubban az idei utolsó nyitva tartási nap: december 20., csütörtök.	+3630/856 3365
	Pránaház, Bethlen Gábor u. 3.	minden hétfőn	Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart Pepich Erika gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: Pepich Erikánál . Bővebb információ: www.pranahaz.hu	+3630/318 2155
Kazincbarcika	Barabás M. u. 56.	minden szerdán 16-18 óra között (kivéve december 26-át)	ENERGY klubnapok. Tapasztalatcsere, konzultáció. További információ: Ficzere János klubvezető. E-mail: fj58@citromail.hu	+3630/856 3365
Baja	Malom Étterem, Szegedi u.2.	december 3., hétfő, 17:30	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az immunrendszer, felkészülés a télre, bővebben a VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, GREPOFIT SPRAY, IMUNOSAN, ZÖLD TEA, LAPACHO, HUMÁTOK és a CYTOSAN FOMENTUM GÉL. További info Hargitainé Mónika klubvezetőnél, hargitainemoni@freemail.hu	0678/462 018, +3630/326 5828
Kecskemét	Inkubátorház, Oktatóterem	december 7., péntek, 17 óra	Dr. Rideg Sándor főorvos, ENERGY szakoktató előadása: A hagyományos kínai orvoslás alapjai, segítő és fékező mechanizmusok, az 5 elem tana, különös tekintettel az ENERGY termékekre. További info Mészárosné Lauter Erzsébet klubvezetőnél, fitoteka@freemail.hu	+3676/324 444
Zalaegerszeg	ENERGY Klub, Mártírok u. 17.	december 3., 4., 5., 10., 11., 12., 17., 18., 19., 28. min- den alkalommal 17-18 óra között	Programok Takács Mária klubvezető irányításával: parazitaszűrés, gyógyító beszélgetés: a figyelem, kávézacc jóslás, nyitott klub, kristályok világa, hangfürdő, személyes tanácsadás, belső gyermek, tanácsadók továbbképzése, mit tehetsz magadért: földelés. A meghirdetett programokat kizárólag az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek. További info: Takács Mária klubvezető, mara.energy@gmail.com	+3670/607 7703
Budapest 2., Budapest 3., Budapest 5., Szentes, Szolnok, Győr, Székesfehérvár, Kalocsa, Keszthely, Szombathely, Veszprém, Siófok, Pécs		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: Kis Éva, Nagy Renáta, Németh Imréné Éva, Fábján Julianna, Németh Istvánné Éva, Kocsis Ilona, Ostorháziné Jánosi Ibolya, Hargitainé Mónika, Gyenese Ibolya, Nánási Tiborné, Mezei Tünde, Ángyán Józsefné, Molnár Judit.	

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

Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/965 7149 – Debrecen: +3630/458 1757 – Győr: +3620/395 2688 – Kalocsán és Baján: +3630/326 5828 – Kazincbarcika: +3630/856 3365 – Kecskemét: +36 76/324-4444 – Keszthely: +3630/560 7785 – Miskolc: +3630/856 3365 – Nyíregyháza: +3620/427 5869 – Pécs: +3630/253 1050 – Siófok: +3620/314 6811 – Szeged: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentes: +3630/955 0485 – Székesfehérvár: +3620/568 1759 – Szolnok: 0656/375 192 – Szombathely: +3630/534 2560 – Veszprém: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszeg: +36 70/60-777-03

Takács Mária blogjából (8.)

A belső gyermek gondozása

2012. május 2. Mindenkinek van belső gyermeke, csak lehet, hogy nem tud róla. Ha az embert holisztikus egységként szemléljük, akkor a fizikai testét, a gondolat- és érzésvilágát mint elválaszthatatlan részeket értjük ezen. Az ember tudatos lény, a tudatossága is 3 szinten nyilvánul meg. Középső énünket leginkább egóként ismerjük, ez a tudatos énünk. Van egy tudatalattink is, ezt az alsóbb ént hívjuk belső gyermeknek. Természetesen ennek párjaként van felettes énünk is, a tudatfeletti, amit hívhatunk szellemi vezetőnek vagy akár őrangyalnak is.



A belső gyermek egyrészt az ösztönvilágunkat jelenti. A megérzéseinket, amikor nem tudom, hogy miért, de egyszerűen csak azt érzem, hogy ezt most meg kell tennem. Ez a belső erő tesz képessé bennünket az öngyógyító

folyamatok elindítására. Csak képessé tesz, felelős a gyógyulás támogatásáért.

Vagy nem támogatja. Ha a belső gyermek energiáit más negatív programok elnyomják, akkor nem tud minket segíteni. Mondjuk azt, hogy ez a segítő belső gyermek a mi pozitív programunk, és ha minden rendben, akkor 100%-ban van jelen, vagyis a tudatalattink csak a saját pozitív programunkból áll.

NEGATÍV PROGRAMOK OTTHONRÓL

A tudatalattiba azonban sajnos negatív programok is bekerülhetnek. Sokszor a szülők és nagyszülők csak féltésből, szeretetből mondogatják a gyerekeknek, hogy: „Nem szabad a szádba venni, mert beteg leszel tőle!”, „Ne nyúlj hozzá, mert megégeti a kezed!”, „Nem szabad bántani a kutyát, mert megharap!”, „Kapaszkodj, mert leesel!” stb. Ha sokat mondogatják az embernek, akkor a végén már egy kicsit el is hiszi, hogy beteg lesz attól, amit a szájába vesz...

Ezek a tiltások mint a saját korlátaink épülnek be a tudatalattinkba, és egyre jobban kiszorítják a saját pozitív programunkat. Sajnos mi is hajlamosak vagyunk arra, hogy ilyen programot gyártsunk magunknak. Elkeseredettségünkben, bánatunkban – vagy csak azért, mert hangsúlyt adunk a pesszimizmusunknak: „Én erre úgysem vagyok képes!”; „Nekem ez sohasem fog sikerülni!”, „Engem úgysem szeret senki!” stb.

A negatív programok akár többségbe is kerülhetnek a tudatalattiban. Sajnos többször lehet azt tapasztalni, hogy egy beteg sok makacs tünettel jelentkezik, és igen nehezen mozdul az állapota. Mindig van egy kis javulás, de a remélt átütő fordulat nem jelenik meg. Az a tapasztalatom, hogy ilyen esetben gondok lehetnek a belső gyermekkel. Ha például a belső gyermek pozitív oldala csak 10%-ban jelen, és 90%-ban a negatív programok futnak a tudatalattiban, akkor tulajdonképpen az ENERGY információk készítményei melyiket támogatják?

Nem kell, hogy tudjuk a pontos választ, mert akkor sem járunk jól, ha csak a pozitív oldalt

támogatják. Ezekben az esetekben feltétlenül el kell végezni a korrekciót, amivel töröljük a negatív programokat, és visszaállítjuk a belső gyermek pozitív programjának kizárólagosságát. Igen, létezik ilyen korrekció, és nem is olyan bonyolult művelet, leginkább egy meditációhoz hasonlít.

Sokan már közvetlenül a korrekció után változást éreznek. Egy férfi, aki elmondása szerint korábban agykontroll tanfolyamot is végzett, arról számolt be, hogy olyan érzése van, mintha nagytakarítást végeztek volna nála, és most minden tiszta és fényes, ami nagyon megnyugtató, jó érzés.

Egy idősebb hölgy a korrekció után 6 héttel azt jelezte, hogy először a munkahelyén változtak meg a dolgok. Eddig idegesítőnek találta a kollégák viselkedését és azt, ahogy a munkájukat végzik. Mindenben talált volna kifogást. Most viszont nyugodtan tűri, hogy úgy csinálják a dolgukat, ahogyan akarják, hiszen az az övék, és a felelősség is, ami ezzel jár. Később azt is észrevette, hogy édesanyja, akivel együtt él, már nem „borítja ki”. Azt mondta nekem: „Tudod, korábban halálra idegesített a hülyeségeivel, most meg csak mosolygok a vállam felett, és fel sem veszem, amit mond, és ez nagyon jó érzés!”

Sajnos olyan esettel is találkoztam, amikor a belső gyermek pozitív oldala mindössze 4-5%-ban volt jelen. Ilyenkor a korrekció önmagában is látványos eredményeket hoz pár hét alatt. Nyilvánvaló, hogy a korrekció után az ENERGY készítményei is jobban hatnak, hiszen már nem ütköznek ezekbe a korlátokba.

A FELADATOK SORBA RAKÁSA

2012. július 16. Egy fiatalember jelezte, hogy bevált a módszerem, és már könnyebben boldogul a munkahelyén. Milyen módszer? Elmondom, hiszen másnak is hasznos lehet.

Sokszor magunk is tehetünk arról, hogy stresszben élünk, kapkodás, idegeskedés az életünk. A sok erőfeszítés ellenére gyakoriak a kudarcélmények, s ez a keserű száj jellemzi a magánéletünket is. Lehet, hogy csak másképp kellene szervezni az életünket, másként kellene gondolkodni a feladatainkról. Ha összezsápnak a fejünk felett a hullámok, akkor még kevésbé tehetjük meg, hogy kapkodunk.

Azt ajánlottam a fiatalembernek, hogy rakja sorba a feladatait. Ha van 20 dolog, amit aznap kell elvégeznie, akkor állítson fel köztük egy fontossági sorrendet: mi az, amit feltétlenül meg kell oldania, és mi az, amit akkor tesz meg, ha még belefér. Vagyis legyen egy terve. Ha megtervezük a feladatainkat és terv szerint



haladunk, akkor az már önmagában rendet hoz az életünkbe.

Ez után vesszük a sorban első feladatot, és figyelmünkkel 100%-ban erre koncentrálnunk. Nem 3 dolgot akarunk egyszerre elvégezni, mert akkor a figyelmünk megoszlik, könnyebben hibázhatunk, és tovább tart eljutni a megoldásig. Ez így nem hatékony!

Egyszerre mindig csak az első feladattal foglalkozunk, ne is gondoljunk a többire, addig azok várjanak. Úgysem oldja meg helyettünk senki. Ha mégis, akkor meg csak nyertünk az ügyön, hiszen az a probléma, ami képes megoldani önmagát, nem érdemi meg, hogy időt és energiát pazaroljunk rá.

Nos, ha az első feladatot megoldottuk, akkor kipipáljuk, bezsebeljük önmagunktól az elégedettség érzését, és előléptetjük a másodikkal megjelölt feladatot az első helyre. Meglátjuk, hogy rövidebb idő alatt végzünk, mint máskor. Mintha megállna az idő, és valami láthatatlan erő nyújtana a perceket. Sokkal több minden fér bele a napba, és még csak el sem fáradunk úgy, mint máskor.

Persze közbejöhethet valami, ami átrendezi a feladataink sorrendjét, de akkor is mindig csak egy első feladat van. Ne ringassuk magunkat abba az illúzióba, hogy muszáj 3 dolgot egyszerre tenni, mert nem tűr halasztást. Dehogynem. Csak meg kell mondani, hogy a hátrébb sorolt feladat mikorra lesz meg, és meglátjuk, mindenki megnyugszik, mert tudja, hogy mire számíthat. Ha ezt nem fogadják el, akkor változtassunk az általunk felállított sorrendben.

A GYŐZTESNEK TERVEI VANNAK, A VESZTESNEK KIFOGÁSAI

Már hallom is, hogy ez nem ilyen egyszerű, sokszor ezt nem lehet megcsinálni, mert.... Felhívom mindenki figyelmét egy arany szabályra: a győztesnek terve van, a vesztesnek viszont kifogásai. Azt az időt és energiát, amit arra for-

Ápoljuk a kertet magunkban

▶ dítunk, hogy megmagyarázzuk magunknak vagy másoknak, valamit miért nem lehet megcsinálni, nos, azzal az energiával már régen megtaláltuk volna a megoldást is, ha azt kerestük volna.

El kell dönteni, fejben kell elhatározni, hogy valamit meg akarunk-e oldani. Ha valóban akarjuk, akkor mindig van megoldás. Sőt! Mindig több megoldás is van.

A fiatalember mindenestre megértette, miről beszélek, és legalább kipróbálta. Semmi veszíteni valója nem volt, csak nyerhetett az ügyn. Remélem, mások is kipróbálják. Én a győztesekkel vagyok.

2012. július 18. Egy kedves kliensemtől azt az üzenetet kaptam, hogy „a kertészlegénykéek rendszeren gondozzák a kiskertet, bár néha nem annyira rendszeren, de aztán megint jól dolgoznak”.

AMIKOR NEM A TEST FÁJ, HANEM A LÉLEK

Van olyan eset, amikor az embernek nem testi problémái vannak, hanem a lelke fáj. Ilyenkor az ENERGY termékek mellé egy gyógyító beszélgetés is jár. A teszt során azt érzékeltem, hogy a szeretet áramlásában van elakadás.

A szeretetünket nemcsak másoknak kell odaadnunk, hanem önmagunkat is szeretnünk kell. Ha nem szeretjük önmagunkat, ha magunktól vonjuk meg ezt az érzést, mert mindent oda akarunk adni másnak, vagy mert nem tartjuk magunkat érdemesnek rá – a szívünk és a keringésünk fog testi szinten jelezni.

Képzeld el, hogy a bennünk lévő szeretet egy kert, amelyben virágok vannak. Ahogy a virágok pompáznak, úgy nyílik, virágzik a mi szeretetünk is. Gondolatban menjünk el ebbe a kiskertbe, nézzük meg a virágainkat. Vajon van elég virág a kertben, vagy még sok terület van parlagon? Szomjasan kókadoznak, de senki sem öntözi őket? Ellepi őket a gaz, tüskés kórók nyomják el a bimbókat? Nézzünk szét ebben a kertben, beszéljünk el a virágokkal, ültessünk bele néhányat, öntözzük és gondozzuk őket.

Ha úgy érezzük, hogy képtelenség a kertünk-ből valami szépet kihozni, akkor se keseredjünk el! Hívjunk ügyes kertészlegénykéket vagy éppen lánykákat, és kérjük meg őket: segítsenek abban, hogy a kertünk telis-tele legyen virágokkal, vonzzák oda a méhecskéket, a dalos pacsirtát, és még a Nap is mosolyogjon örömeiben, milyen szépet lát.

Ápoljuk, gondozzuk ezt a kertet magunkban, s közben néha álljunk meg egy kicsit, gyönyörködjünk el abban, amit látunk. Ha szomorúak vagyunk vagy bánat ér, akkor is vigaszt nyújtanak majd a virágok, hiszen odamehetünk hozzájuk... Ha a kezünkbe veszünk egy nyíló rózsát, amely ártatlanul bontogatja a szirmait és ontja az illatát, akkor rájövünk, hogy a világon más is van, mint a mi fájdalmunk. S az a mi választásunk, hogy a fájdalmunkkal zárkózunk össze vagy inkább kimegyünk a kiskertbe...

Hát erről szólt az üzenet. És én boldog vagyok, mert ha ez az üzenet elért hozzám, akkor megvan a kert is és a kertészlegénykéek is. És akkor idővel virulni fog az a kert, amelynek közepébe bazsarózsát ültettem.

Mindenkinek jó kertészkedést kívánok!

MITŐL ALAKULT KI A SZÉKREKEDÉS?

2012. október 10. Egy anyuka a következőket írta nekem: „Tegnap figyeltem a kisfiamat, rettenetesen erőlködött nagydolog közben. A széklete, mint a kavics, szinte nincs is víztartalma.”

A székletnak alapvetően van víztartalma. Akkor tűnik el belőle a víz, ha sokáig pang a vastagbélben. Víz-visszaszívás történik a szervezet részéről. Ez általában nem testi probléma, és felnőtté is előfordul, hogy az ember tartogatja a szemetet, nem tud megszabadulni a rossz gondolatoktól, nem tudja elengedni magát. Ezek már pszichés gondok.

A következőket tanácsoltam az anyukának. „Próbáld meg a VIRONAL-t reggel úgy, hogy 1 dl vízbe teszed és 21x elkevered. Esténként legyen 5 perc, ami csak az övé. Én úgy csináltam a gyerekeimmel, hogy villanyoltás után odacorodtam az ágyukhoz, és megkérdeztem, hogy számukra mi volt a mai napban a legjobb. Az is fontos, hogy rögtön jön-e a válasz, vagy pedig a gyerekeknek gondolkodnia kell rajta. Utána azt is megkérdeztem: történt-e olyan, ami nem volt jó. Ha ez hamarabb eszébe jut, akkor ott valóban baj van. Ne ijedj meg, csak törekedj arra, hogy ezek az esti gyógyító beszélgetések rendszeresek legyenek. Legyen alkalma a gyerekek letenni a dolgait. Szerintem ez az anyuka feladata, és az az egészséges, ha ezt ketten együtt meg tudják oldani.”

A TEÁK ÉS A CYTOSAN EGYÜTTES HASZNÁLATA

Tegnap a tanácsadókkal beszélgettünk, és megígérték, hogy a teákkal kapcsolatos leg-



újabb tapasztalatomat feltétlenül megírom, hogy mások is kipróbálhassák. A szeptember 27-ei Derékfájás című bejegyzésben írtam a CYTOSAN INOVUM és a LAPACHO TEA együttes használatáról. Azóta a többi eset meggyőzőtt arról, hogy mindegyik tea hatását felerősíti bármelyik CYTOSAN.

A teát válasszuk a probléma szerint, a CYTOSAN-t pedig az alkat szerint: hideg típusúaknak INOVUM-ot, meleg típusúaknak sima CYTOSAN-t. A tea minden esetben megalapozza a Pentagram® cseppek használatát, a CYTOSAN termékek takarító hatásával pedig együttesen tökéletes előkészítése lesz az oki kezelésnek, amit majd valamelyik Pentagram® készítménnyel végzünk el.

Ehhez kapcsolódik egy másik megkeresés. Hollandiában élő honfitársunk küldött nekem levelet, amelyben leírja, hogy éppen most fejezte be a Pentagram® regenerációt, és felsorolja, jelenleg milyen súlyos testi és lelki problémákkal küzd. Ez, ugye, szemmel látható ellentmondás. Akkor most mi van? Nem működik a Pentagram® regeneráció?

Jelentem, a rendszer működik, csak megint a koszos zsebkendőket kezdtük el vasalni... Ha valakinek tele van a szervezete parazitával, mondjuk, egy kis gomba, némi féreggel megspékelve, akkor az illető ne kezdje el a regenerációt! Mert mit is akar regenerálni? Azt a szervezetet, amelyik még meg sem szabadult a vérszívóitól? Ugye, hogy ez máris rosszul hangzik?

Azt javaslom, hogy a Pentagram® regeneráció előtt tisztítsuk meg a szervezetet a parazitáktól (például CYTOSAN INOVUM és a LAPACHO TEA együttes használatával), aztán pótoljuk a hiányzó vitaminokat és ásványi anyagokat.

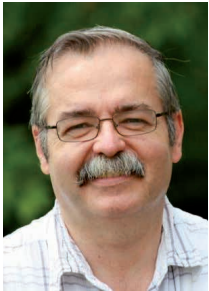
Utána már az a regeneráció fog megtörténni, amire vágyunk. 😊

Takács Mária
ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg
www.maraboszi.hu

Ételeink titkai az 5 elem tana alapján (5.)

Fa elem: újratekzés az örök körforgásban

Az 5 elem az életerő 5 különböző tulajdonságát jelképezi, amely meghatározott, ciklikus formában (évszak, napszak) követi a természet körforgását. Minden, ami édes (Föld), vagyis hús, hal, tojás, gabonaféle, hüvelyesek és a zsírfélék táplálók, ugyanakkor nehezen emészthetők. Minden, ami csípős (Fém), sós (Víz), savanyú (Fa), keserű (Tűz), azt segíti elő, hogy a tápláló és egyben nehezen emészthető ételt mégis képesek legyünk jól megemészteni. Sorozatunk záró írásával – néhány hónappal mintegy megelőlegezve, a tében élénk varázsolva a tavaszt – eljutottunk a Fa elemhez, az örök megújulás jelképehez.



A fenti elv alapján főzészkor a hozzávalókat az elemek támogató sorrendjében tegyük a lábosba, így alkotunk egy teljes energiakört. Mindennapos táplálkozásunkban jó, ha tudatosan törekszünk arra, hogy az 5 íz azonos hangsúlyt kapjon. Ne

hagyjuk ki egyiket sem, és egyikből se fogyasztunk túl sokat – így is segíthetjük fenntartani szervrendszerünk kiegyensúlyozott működését. Ha sikerül tartani magunkat ehhez, akkor minden energiapályát hatékonyan, harmonikusan működtetünk. Ha mind az 5 elem egymásra talál, „kéz a kézben” együtt munkálkodnak, akkor a harmonikus étkezésünkkel egyensúlyt teremtünk testünk, lelkünk, szellemünk számára, s ezt nevezzük egészségnak.

AMI UTOLJÁRA KERÜL A LÁBOSBA...

Fontos, hogy mindig annak az elemnek lesz a legerősebb hatása, amelyik utoljára került bele a lábosba. Ha ez például a Tűz elem, akkor annak a melegítő hatása fog érvényesülni. (Az egyes elemek és szervek elnevezésének nagy kezdőbetűje arra utal, hogy a szövegben mindenütt a hagyományos kínai orvoslás fogalomkörét használjuk – a szerk.)

A fentieket a *tócsni (lapcsánka)* elkészítésének munkamenetével mutatom be: A meghámozott nyers krumplit nagy lyukú reszelőn lereszeljük, hogy hosszú, szálkás legyen (édes). Hozzáadjuk (ízlés szerint) a szálasra vágott hagymát,



az átnyomott fokhagymát és borsot (csípős). Apróra vágott petrezselyemzölddel, sóval (sós), liszttel (savanyú) összedolgozzuk. Forró olajban (keserű), evőkanállal szaggatva, kerek lapokká lapítva, mindkét oldalát ropogós pirosra sütjük.

Előfordul, hogy az egyik ízt fokozottan kívánjuk, akkor az érintett elemhez tartozó szerv, szervrendszer elbillent működéséről kapunk információt. A testünk többféleképpen üzen, és igen fontos, hogy üzeneteit megértsük. Az, hogy reggel édes, savanyú vagy éppen sós ízt kívánunk-e, elárulja, mely szervrendszerünk működése gyenge!

A SAVANYÚ ÍZ ÖSSZEHÚZ

A Fa elem – ebből merít energiát a fázis – savanyú ízű. A túlzottan vagy egyáltalán nem kívánt savanyú íz a Máj rendellenességére utal. A savanyúnak összehúzó hatása van, ez segít egyensúlyban tartani a hozzá tartozó szerv, a Máj szétszóró, kiterjedő energiáit.

Ha a Máj energiában túlsúly keletkezik – például a várandós anyuka magzatát a máj mint idegent érzékeli –, a védekezőrendszer beindul. Ilyenkor teljesen tipikus eset: a növekvő magzat nyomja az édesanya máját, s a kismama egyszerre felfal egy üveg savanyú uborkát. Hogyne, hisz a Máj nem érzi jól magát, s kívánja a saját íztét. A kismama ösztönösen nyúl a savanyúság után, ami az energiákat kissé összehúzza, ellenesúlyozza a túlzott szétáradást. Természetesen ha állandóan savanyúkat, savasakat eszik valaki, annak előbb-utóbb a Máj látja a kárát. Ennek következtében szárított hatás érvényesül a Lépen, a sok savanyútól zsugorodnak az inak.

Tavasszal tisztítókurára van szüksége a Májnak, ezért jellemzőek ilyenkor a következő ételeink: fejjessaláta, retek, spenót, sóska, torma, csalán, gyermekláncfű, póréhagyma, friss snidling, málna, eper.

A MÁJ SERKENTÉSE

Májműködést serkentő további élelmiszerek: articsóka, spárga, hajdina, tönkölybúza, paszternák, savanyú káposzta, káposzta, zeller, fokhagyma és vöröshagyma, köles, olajoshal, olajbogyó, barnarizs, napraforgómag, paradicsom, hársfa, kamilla, bodzavirág, boglyós gyümölcsök, szeder, ribizli, áfonya, szőlő, meggy, egres, hibiszkusz, csipkebogyó.

Májpangás megszüntetésére jó a kardamom, kömény, kurkuma, gyömbér, torma. A CHLORELLA és a SPIRULINA BARLEY nagyon hatékonyan táplálják a májat, regenerálják, méregtelenítik, és színük révén a máj hóját is



csökkennek. Jó hatást fejt ki még a babérlevél, bazsalikom, rozmaring, menta és a fekete retek is. A túl erősen hevítő hatású élelmiszerek, mint pl. a chili, csak súlyosbítják a pangást.

A „májgyengék” nassoljanak szilvát – nyersen, aszalva. A cikória elvezeti a májból a plusz hőt. Az édesgyökér kiegyensúlyozza, rendbe teszi a máj csíjét.

Az Epehólyagra jótékonyan hatnak a következők: articsóka, zöldbab, cékla, sárgarépa, endívia, édeskömény, citrom, kelkáposzta, olívaolaj, petrezselyem, retek, édesburgonya, vizitorma.

Segít megelőzni az epekő képződését a dió, a bab, a lencse, a borsó.

A szeszámag és olaja, amely fehérjéket (8-féle aminosavat), B-vitaminokat és E-vitamint tartalmaz, nagyon jól tesz a májnak. A szeszámag-sós sütemények a Fa és a Víz oldaláról táplálják a Májat, a húskok közül pedig a kacsa húsa a legjobb, amit választhatunk.

A Fa fázist a Víz elem táplálja, így minden, ami sós, a Víz oldaláról támogatja a Májat, Epehólyagot. Fékezi viszont a Fát a Fém elem, így máj- és epebetegségeket kerüljük a csípőset.

RECEPT: PIRÍTOTT GRÍZ

Hozzávalók: 1 csésze búzadara, 1 db citrom reszelt héja, olaj, fahéj, méz, tört szegfűszeg, pici só, forró víz.

Elkészítése: A gríz olajon egy kicsit megpirítjuk, fahéjjal, szegfűszeggel, pici sóval ízesítjük. Kevés reszelt citromhéjat teszünk hozzá, s állandó keverés mellett hozzáöntünk forró vizet, végül a tűzről levéve belekeverjük a mézet. Ennek az ételnek nemcsak erősítő hatása van, hanem a testnedvek képzését is elősegíti.

Javasolom a zabpelyhet reggelire az 5 elem szerint: egy pohár forró vízbe fél teáskanál fahéj, mazsola és apróra vágott aszalt sárgabarack (édes íz), egy kis gyömbér (csípős), 2 evőkanál zabpelyh, 1 csipet só (sós), ízlés szerinti savanyú: egy fél alma kockára vágva, áfonya, LYCIUM, 2 vágott mandula és 2 dió (keserű).

Élvezd az ízek harmóniáját!

Benkő Tibor
természetgyógyász, gyógymasszőr
ENERGY Klub, Pécs

(Vége)

Út az elfojtott haragtól és a dühtől a kedvességhez és segítőkészséghez

A Fa elem a kezdet. Tehát jelképezi valaminek a kezdetét, a reggelt, a napfelkeltét, az új élet születését, az elindulást. A Fa szervei a Máj (jin) és az Epehólyag (jang). A Máj kínai neve, GAN „védőpajzsot” jelent. Jelképe a védelemnek, az előrelátásnak, jövőképünk tervezőmérnöke, megmutatja, merre haladjunk, hogy összhangban legyünk a Mindenséggel. A tervezésképtelen és döntésképtelen ember Fa-energiája hiányos.



A Máj átalakítja és tárolja a vért. Fontos feladata a méregtelenítés, a védő energia (wei qi) tárolása, melyet szükség szerint szabadít fel, ezáltal biztosítva az energia szabad áramlását a testben.

Társa az Epehólyag. Segít minket a döntéshozatalban és az „égi rend” szerint történő, bölcs ítélethezatalban.

A KEZDET JELKÉPE

A Fa fázis évszaka a tavasz, a kezdet szimbóluma. Újító és teremtő erő, a növekedés, a folyamatos haladás, a nem túl gyors és nem túl lassú, kontrollált fejlődés, a kiteljesedés. Aktívan vesz részt a szellemi tevékenységben, és különösen a fej energiájának kontrolljában. „Fa”-típusú fejfájás a migrén, a féloldalas, a szemgolyó fájdalommal járó fejfájás, valamint a tarkótáji fájdalmak.

A Fa fázis éghajlati tényezője a szél. A túlságosan szeles időjárás vagy például egy huzatos munkahely elsősorban a Fa fázist fogja károsítani – ennek tünetei: tarkótáji fejfájás, „szélütés”, vándorló fájdalom, könnyezés, kipirosodott szem, ingerlékenység. Később, ha az illető huzamosan van kitéve ennek a hatásnak, károsodhat a máj, az epehólyag, romolhat a látás vagy gyengülhetnek az inak. Ugyanez fordítva is igaz: a felsorolt problémák meglete esetén az illető szinte biztosan érzékeny lesz a szélre. Nem fogja szeretni a huzatot, a légkondicionálást. A szeles idő egy máj- vagy epebeteg embert biztosan zavarni fog.

A Fa elemhez a savanyú íz tartozik, mely összehúzó hatású.

MITŐL ROMLIK A SZEMÜNK?

Ha valakinek megbetegszik a Mája, az igen hamar látásromláshoz, könnyezéshez vezet. „Nem lát a dühtől” – a nagy düh, harag ugyancsak rontja a szemet, fizikai és lelki értelemben is. A Máj működési zavaraira a szem kiszáradással, kivörösödéssel, farkasvaksággal, hályogsodással, fekete pontok vagy foltok látásával, elhomályosodással reagálhat.

A Máj energiaállapotára a körmökben is következtethetünk. A körmök elváltozásai (hullámosodás, elvékonyodás, elszíneződés, töredezettség formájában) arról tudósítanak, hogy a Fa elemünk valamilyen vonatkozásban kiegyensúlyozatlan.

A Fa fázis színe a zöld. Epékólika esetén az arcbőr zöldes árnyalatúvá válik. Az energiaegyensúly beállításával megszűnnek a panaszok.

Testünk alkotóelemei közül az inak, a mozgás létrehozói tartoznak a Fa elemhez. Merev váll, nyak és végtagok, valamint a gyenge, rugalmatlan ínshalagok is mutatják a májműködés elégtelenségét.

Nagyon fontos az éjjel 1 és 3 óra közötti alvás – ez a Máj ideje a szervorában, ekkor dolgozik a legintenzívebben. Úgy figyelmeztet a szervezetünk, hogy ebben az időben rendszeresen felébredünk, nem tudunk aludni.

Ha a máj nem képes jól végezni a méregtelenítő munkáját, akkor mérgesek, bosszankodók, ingerlékenyek, vádaskodók, féltékenyek leszünk. A harag az energiát kifelé, felfelé mozgatja. Ha valakit „elönt az epe”, az haragra gerjed. Akinek „felforr az epéje”, abból kitör az elfojtott düh. Ha a Máj túlbuzgó, akkor az ember elégedetlen, türelmetlen, hirtelen haragú lesz, azonnal felforr egy kritika folytán, s „epés megjegyzéseket” tesz... Ilyenkor az energia szétszóródik.

AZ ELFOJTOTT HARAG GÁTOLJA AZ ENERGIÁT

Az elfojtott harag viszont gátolja az energiát, és ez stagnáláshoz vezet. A Máj azonban nem tűri az összeszorítottságot, és ki akar terjedni! A magunkba fojtott düh csak gyűlik-gyűlik, majd végül kirobban – ez a dühöngés. Haragos állapotban nem tudunk jól megalapozott döntéseket hozni, nem látjuk az igazságot, és bizony előfordulhat, hogy „magunk alatt vágjuk a fát”. Az elfojtott harag, düh önmagunk ellen tör, s a védőfunkción keresztül autoimmun betegséget okozhat.

Az érzelmeknek persze nem csak negatív kisugárzásuk van! Például az elégedetlenség

normális mértéke éppenséggel a fejlődés rugója lehet, tehát megvan a maga helye az életünkben.

A Máj energiájának túlsúlya rémálmokat okozhat – ilyenkor esetleg versennyel, sporttal, küzdelmekkel, viaskodással álmodunk. Hiánnyakor viszont fűről, szába szökkenő búzáról, gombáról, fáról álmodunk, vagy arról, hogy fekszünk egy fa alatt, és képtelenek vagyunk felkelni. Itt is látható az érzelmek, a mozgás és a Fa elem összefüggései, és a tudattalanunk közlési szándéka.

A Fa elem egyensúlyvesztésének fizikai tünetei lehetnek még: máj-, epehólyag-problémák, hasi ernyedség, emésztési elégtelenség, bélgázok, szorulás, székrekedés, puffedség, a mellék túlérzékenysége (a máj meridián a nemi szervek tájékát is érinti, és a melleken is áthalad); egyensúlyi, koordinációs problémák, szellemi gyengeség, görcsösség, meggondolatlanság a cselekvésben.

„Elbillent” esetekben jó szívvel javasolom a következő termékeket: REGALEN, PROTEKTIN KRÉM, PROTEKTIN SZAPPAN, PROTEKTIN SAMPON, BARLEY, SPIRULINA BARLEY, VITAMARIN, VIRONAL, DROSERIN, RENOL, ARTRIN, KING KONG, DRAGS IMUN, IMUNOSAN. Így odafigyeléssel, optimális adagolással és megfelelő kombinációval visszatérhetünk az egyensúlyhoz.

Amikor a Fa elemünk egészséges, akkor könnyedek, kreatívak, érdeklődők és rugalmasak vagyunk – testileg-lelkileg egyaránt. Érzelmi gyengédség, kedvesség, türelmesség, segítőkészség, nagyvonalúság, dinamikusság, magabiztosság, kiegyensúlyozottság, jóakarát jellemez bennünket. Helyzetmegítélésünk megbízható, felfogásunk tiszta, tetteink határozottak, képesek vagyunk döntést hozni, szervezni, tervezni, alkotni.

Sikerüljön megtervezni, elérni – úgy élni, ahogy szeretnéd!

Molnár Judit

természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Pécs
energy.pecs@freemail.hu,
+36 30/253-1050



Keszthely: elmélet és gyakorlat egysége

Mit takar a $3 \times 7 = 21$ képlet?

„Ó Lélek! Ébredj! Emelkedj a túlvilág mezőire, mielőtt utolér a halál.
Lépj be az örök béke és boldogság királyi birodalmába!”

(Maulana Rumi)

A vers, amelyet választottam, a múltban élt indiai szent misztikus költeménye. A választás tudatos volt! Társam, **Sárvári Balázs** és én a **surat shabd** jógát gyakoroljuk 12-13 éve, amely nem más, mint a Lélek Tudománya. Egy cél vezérel mindkettőnk: megismerni a tiszta, teljes Igazságot, megismerni igazi valónkat, s visszatérni eredeti Forrásunkhoz. Megosztani másokkal a tapasztalatainkat és hozzásegíteni másokat is mindehhez – természetesen csak azokat, akik nyitottak és kérik. Az út nyitva áll, a döntés pedig mindenkinek a saját kezében van.

17 éve végeztem reflexológiát, rengeteg tapasztalat áll mögöttem, amit leírni nem is lehet. Különböző masszázstanfolyamokat végeztem, még több tapasztalás áldásával. 2002-ben megismerkedtünk az ENERGY termékeivel, **Csanádi Marika** révén. Először a Pentagram® krémek érdekelték, amelyeket a munkámban nagy sikerrel alkalmaztam. Azonnal beléptünk a hálózatba, hamarosan kis raktárként működtünk, így a többi termékkel is kapcsolatba kerültünk, bőven szereztünk tapasztalatot, és a gyakorlatban is megértettük a termékekben rejlő filozófiát.

Balázs a kezdetektől klubvezető, ő intézi az üzleti részt, ami igen nagy munka. Főleg én foglalkozom terméktapasztalati tanácsadással. A klubélet nálunk egyénileg zajlik, időpont-egyeztetéssel. Kiemelt helyet kap a személyre szabott tapasztalati tanácsadás, valamint a gyógyító meditáció.

Most pedig nézzük az Energy Pentagram® filozófiát más szemmel – úgy, ahogy mi szemléljük, és ahogy nálunk a klubéletet is áthatja.

AZ 5 ELEMÉRŐL – MÁSKÉPP

Tudjuk, hogy a fizikai létezésünket 5 elem tartja fenn:

- Tűz** – erőszak nélkülség, gondolatban, szóban, tettben;
- Föld** – őszinteség, amely kizárja a hazugságot, csalást, képmutatást;
- Fém** – mértékletesség, önfegyelem, tisztaság gondolatban, szóban, tettben;
- Víz** – alázat, szerénység, amely nem ismer büszkeséget, megalkuvást, ragaszkodást, kötődést, hatalmaskodást;
- Fa** – vegetáriánus táplálkozás, amely kizárja a helytelen táplálkozást, a drogot és az alkoholt.

Az emberben 5 elem aktív, az emlősökben 4 elem, a szárnyasokban 3, a hidegvérű állatokban 2, a zöldegekben, gyümölcsökben, magvakban 1 elem aktív. Mivel mi, emberek szellemi természetűek vagyunk, úgy ártunk a legkevésbé – a nem ártást keleten *ahimszának* nevezik –, ha a fent felsoroltaknak megfelelően élünk.

MIÉRT RÁZZUK FEL 21-SZER AZ ENERGY CSEPPEKET?

A válaszhoz tudnunk kell, hogy lelkünk 3 test-takaróba van burkolva – fentről vagy a belső világból kiindulva:

- ❖ kauzális szint

- ❖ asztrális szint
- ❖ fizikai szint.

Persze ezen túl is léteznek világok, de azok nem az anyagi szintekhez tartoznak. Itt most mégis négyet említünk, sűrűségük szerinti sorrendben (és kívülről befelé, a test irányába haladva – a szerk.) ezek a következők:

- ❖ Mentális test, amely mentális anyagból áll: a gondolatok hordozója.
- ❖ Érzelmi vagy asztrális test, amely asztrális anyagból áll: az érzelmek hordozója.
- ❖ Vitális vagy éterikus test, amely éterikus anyagból áll: ez a fizikai életerő megőrzésének alapja, valamint kapcsolat a szellemi és fizikai testek között.
- ❖ Fizikai test, amely fizikailag szilárd, folyékony és gáznemű anyagból áll: a cselekvés és önkifejezés eszköze a fizikai világban.

Az emberi természetnek ebben a négyeseres anyagvetületében az ember átmenetileg nincs tudatában az Istennel való egységének. Ahogy a fejlődés halad, fokozatosan újra felfedezi ezt az elvesztett tudást; ez az újrafelfedezés a célja minden spirituális törekvésnek. A betegségek okairól, céljairól és gyógymódjairól végzett tanulmányok, továbbá eredményeik alkalmazása szintén felgyorsítja az emberi faj evolúcióját.

A DINAMIZÁLÁS KÓDJÁ

Véleményünk szerint az ENERGY Pentagram® cseppek hozzájárulnak ezekhez a folyamatokhoz. A dinamizálás kódja $3 \times 7 = 21$ – itt tehát a 3 világról és a 7 csakráról van szó (idegi központok, melyek élethelyzetek megélésével, érzelmek, vágyak stb. függenek össze). Tudnunk kell azt is, hogy 21 napi rendszeresség szükséges egy szokás megváltoztatásához.

Azt mondják, a cseppek blokkolják az agykéreg alatti negatív információkat, s közben az

egészség frekvenciájára hangolnak. Ha valaki REGALEN-t szed és dühkitörést tapasztalt, az nem azt jelenti, hogy a szer nem jó neki, éppen ellenkezőleg: nagyon is jó, mert rezgésbe hozta azt az információhalmazt, amellyel küzd. Például ha nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy szeretnénk, düh energia gerjed és távol tart a kedvességtől, szeretettől stb. – és ez csak egy a végtelen variációkból. Itt a gyökere a következő betegségeknek: cukorbetegség, magas vérnyomás, emésztési gondok (gyomor, hasnyálmirigy), szívburokgyulladás, szívinfarktus, ízületi gyulladás, autoimmun betegségek, bulimia.

(A témát folytatjuk, legközelebb a betegségek kiváltó okáról lesz szó – a szerk.)

VEZETŐ MUNKATÁRSAINK

Megemlítem kiváló munkatársainkat, akikhez el tudjuk irányítani a különféle igényű embereket: **dr. Kása Ágnes** (akupunktúra, Keszthely és Hévíz), **dr. Annus Erzsébet** (természetgyógyászat, biorezonanciás mérés), **Böheim Rita** (kineziológia), **Szép Erzsébet** (asztrológia, számmisztika), **Hajas Viktória** (gyógytorna), **Klenovics Mónika** (jóga).

Két biobolttal is van kapcsolatunk.

Távolabbi munkatársaink:

Sopron – Fertőd: **Rákos Sándor** (Nap Háza Gyógycentrum), **Ősze Anita** (biorezonancia, ENERGY tanácsadó), **Horváth Ilona** (tarot kártya, ENERGY tanácsadó), **dr. Halmos Mária** (orvos természetgyógyász rendelő és centrum).

Ajka: **Kun Zsuzsi** és **Gyula** (biobolt, masszázs, biorezonanciás állapotfelmérés).

Veszprém: **Hargitai Zsuzsanna** (ENERGY tanácsadó).

Letenye: **Májér Mária** (természetgyógyász, biorezonanciás mérés, egészségszalon).

Kaposvár: **Keczeli Erzsébet** (természetgyógyász, craniosacralis masszázs, ENERGY tanácsadó, Asea tanácsadó).

Minden munkatársunknak megköszönjük együttműködését és odaadását, valamint örömmel tölt el bennünket az egyediségük. Mindenkit csak biztatni tudunk: így tovább, és növekedjenek a szeretetben és a megértésben.

Gyenesé Ibolya és **Sárvári Balázs**

ENERGY terméktapasztalati tanácsadó és ENERGY klubvezető



Szentes: 13 éve az Energy közelében

1999 év óta dolgozom az ENERGY termékekkel, 2010-től klubként működünk. Nagyon sok jó tapasztalatot gyűjtöttünk össze az évek során és ezeket igyekszünk tovább adni a hozzánk fordulóknak. Rendszeresen szervezünk előadásokat a helyi könyvtárban. Nagy az érdeklődés az előadások iránt, hiszen sok-sok hasznos információval térhetnek haza a résztvevők.

Több természetgyógyással szorosan együttműködve, egymás munkáját segítve dolgozunk, esetenként még egymás tanácsát is kérjük. Szeretném bemutatni a kedves olvasóknak két

természetgyógyász kollégámat, alább részletesen olvashatnak róluk.

Fábján Julia

ENERGY klubvezető, Szentes

'DR. CSIZMADIA ÁGNES

A szentesi klub nyitásakor már szóltam néhány szót tevékenységünkről, most szeretném felajánlani a segítségünket azoknak, akik most ismerkednek a gyógyászat nem hagyományos területeivel.

Az ENERGY termékek csodálatosan működnek, viszont harmóniában kell lenniük a gyógyítás fázisaival. Sokan, akik megtapasztalják a szerek áldásos hatásait, általuk ismerik meg (szeretnék megismerni, tudatosítani) a bennük zajló kórfolyamatok kialakulását, a gyógyulás fázisait, az irányító lelki folyamatokat. Számomra innen indul a tudatos gyógyulás.

Az ENERGY filozófiája: aktiválni a gyógyító erőt a testben. Nekem nagyon megtetszett közel 10 éve, ahogy megismertem a termékeket. Az én feladatom pszichológusként, természetgyógyásként: felelőssé tenni az egyént a gyógyulásáért! Felismertetni a valós okokat, és a közös munkánk aktív részesévé tenni a terápiá során. Számomra innen indul a gyógyulás!

Nos, aki elindul a szövevényes úton, annak igen sok időt és energiát kell fektetnie a tanulásba.

Az Aryan Természetgyógyász Oktatóközpont, amelynek vezetője vagyok, folyamatos képzések

kel segíti az úton indulókat. Korábban kizárólag terapeuták képzésével foglalkoztunk, állami ETI vizsgára felkészítő szakokat indítottunk. Most a 2 éves komplex képzés mellett – újdonságként – a családi kurzusaink kifejezetten laikusoknak szerveződnek. Hasznos témakörök, rövid, érthető előadások formájában tanítjuk egészséges életre, táplálkozásra, a természet szeretetére a családokat.

Témaköreink a korábbi előadások anyagát ültetik át a gyakorlatba. Decemberben például a krónikus betegségek mögött húzóóó lelki blokkok felismerése, oldása, az öngyógyítás módszerei állnak a középpontban, ezt követően a gyógyító érintéssel, a gyermeki félelemmel, a szorongás oldásával, a gyermek lelki és személységfejlődésének fázisaival foglalkozunk. Más szempontból számíthat nagy érdeklődésre az együtt sütés-főzés öröme és a mögötte rejlő tudatos szeretetre nevelés témaköre, nagy figyelemmel a nyersanyagok minőségére.

Természetesen rendelónkben továbbra is folynak a bio- és kvantumrezonanciás állapotfelmérések, egyéni terápiák.

Sok sikert kívánok minden kedves gyógyulni vágyónak, hiszen ezen az úton a tanulásra fordított idő sokszorosan megtérül!



Gyógyító érintés

'DR. RIDEG RÓBERT

Az alternatív táplálkozástudományok doktora vagyok, természetgyógyász-tanár, fitoterapeuta. Gyakorló természetgyógyásként 12 éve aktívan foglalkozom alternatív medicinával, valamint biofizikai orvoslással, ami a XXI. század talán egyik legnagyobb áttörése az orvostudományban. Korán ráébredtem, hogy a biorezonancia olyan hatékony állapotfelmérő és terápiás módszer a kezemben – összekapcsolva, valamint kiegészítve az ENERGY cég által gyártott korszerű étrend-kiegészítővel –, amely eredményesen alkalmazható a prevencióban és a rehabilitációban.

Az ENERGY készítményeit 1999-2000 között kezdtem el tesztelni biofizikai rezonancia készülékekkel és módszerekkel. Hatékonyságuk meglepően és korán mutatkozott, az eredmények igen pozitívan hatottak rám. A 2012. év elejétől mint ENERGY szakoktató rendszeresen tartok előadásokat a szentesi ENERGY Klubban, elősegítve az egészségmegőrzéssel kapcsolatos feladatokat és az ismeretterjesztést. Két előadással szerepeltem eddig meghívott előadóként. Egyik témám a *lúgosításra* és a *méregtelenítésre* fókuszált, bemutattam az ENERGY cég termékeit és gyógyteáit. Másik előadásom *Az 5 elem pszichológiája, érzelmek a hagyományos kínai orvoslásban* címet viselte, ahol az érzelmi betegségeknek a szíveinkre gyakorolt hatásával foglalkoztam. Szóltam arról is, hogyan lehet helyreállítani a kibillent pszichés és testi folyamatokat ENERGY készítményekkel.

Amikor ezeket a sorokat írom, éppen a következő előadásomra készülök, amelynek címe: *Felkészülés a télre, immunrendszerünk és a vese karbantartása és erősítése.*

Eva Joachimová

Miért jó decemberben a Regalen?

A kínai évnak több kezdete is van, az asztrológiai év (jang) kezdete például november 22-ére esik. Ezek a kezdetek alapján véve a meghatározott időközönként ható energia fuvallatait határozzák meg, és az egész átváltozás a földművelési év (jin) kezdetén, nagyjából február 1-jén csúcsoódik ki.

Ezek a dátumok számunkra testünk harmóniájának előremozdítását – vagy épp fordítva: hátráltatását – jelenthetik. A közelgő energiák legerősebb hatása december 10. környékén érzékelhető, ekkor a következő év energiája összefonódik a Fa gazdálkodásával (kb. december 4. – február 4.). Ha tudjuk magunkról, hogy a tél vége felé, a tavasz eljövetelekor gyakran szenvedünk különböző vírusos vagy felső légúti betegségektől, akkor megoldást kínál, ha december folyamán kihasználjuk a Fa energiáját.



A Fa elemnek megfelelő koncentrátum, a REGALEN növeli ezeknek az energiáknak a hatékonyságát, ráadásul a tél Vize, a Fa „anyja” is támogatja őket. A REGALEN felkészíti szervezetünket a Szél energiáinak lökéseire, és nagymértékben stabilizálja ellenálló-képességünket.

A decemberben szedett REGALEN hatásai az influenza elleni védőoltáshoz hasonlítók. A felső légúti megbetegedésekkel szembeni védelmet többlet bónuszként kapjuk hozzá, és tavasszal sokkal kevésbé fog kórozni bennünket az allergia.

ÜNNEPI RECEPTEK

Kis karácsony, nagy karácsony...

A karácsony az év egyik legcsodálatosabb, leggyönyörűbb időszaka. Az emberek legalább ilyenkor közelebb kerülnek egymáshoz, odafigyelnek a másikra, meglátogatják egymást. Bizonyára Ön is szeretné adventkor vagy karácsonykor felkeresni a szüleit, sőt a párja szüleit is, és szívesen meglátogatná barátait, ismerőseit. Lehet, hogy útközben titkon azon imádkozik, nehogy mindenhol halászlével, ponttyal és salátával kínálják...

Ön azonban megteheti, hogy meglepi vendégeit néhány különleges finomsággal. 😊

SÓS SÜTEMÉNYEK KRÉMES TÖLTÉLKEL

Hozzávalók: 250 g leveles tészta, 200 g sonka, 100 g leveles spenót, 250 ml tejszín, 4 tojás, 2 kiskanál reszelt parmezán, só, fehér bors, egy kis finomliszt a nyújtódeszkára.

Elkészítése: Nyújtjuk ki a leveles tésztát kb. 2-3 cm vastagságúra. Vágjunk ki belőle kb. 12x12 cm-es négyzeteket, és a kör alakú sütőformákat (kisebb, mint a négyzet) béleljük ki két tészta lapocskával úgy, hogy túllógjanak a sütőforma szélén.

A tejszínt keverjük össze a tojással, majd tegyük bele a felkockázott sonkát és az apróra vágott spenótot. Az így kikevert töltelékkel töltjük meg a leveles tésztát, majd szórjuk meg parmezánnal. Előre melegített sütőben 180 °C-on kb. 15 percig sütjük.

A töltött sütik melegen és hidegen is fogyaszthatók.

PISZTRÁNGFILÉ ZÖLDSÉGÁGYON (4 ADAG)

Hozzávalók: 300 g pisztráng, só, két ágacska kapor, 2 ágacska bazsalikom, 200 ml fehér bor, 1 sárgarépa, 1/2 zeller, 2 zsenge hagyma, 2 kanál vaj, 1 kanál borecet, fehér bors.

Dresszing: 1 ágacska kapor, 250 ml natúr joghurt, só.

A díszítéshez: jégسالáta levelek, színes bors, citrom, egy ágacska kapor.



Elkészítése: A pisztrángot megmossuk, felitatjuk, beirdaljuk, és mindkét oldalán megsózzuk. A bort öntsük egy lábasba, adjunk hozzá 100 ml vizet, a bazsalikomot és a kaptot. Tegyük bele a pisztrángot, fedjük le, és főzzük puhára. Közben a sárgarépát, a zellert és a hagymát szeleteljük fel, és serpenyőben, vajon süssük meg. Öntsünk alá egy kis vizet, és kb. 5 percig pároljuk.

A felvágott kaporból, joghurtból, egy csipet sóból készítsük el a dresszingt. A salátalevelekre szedjük egy kevés párolt zöldséget, arra tegyük rá egy darabka pisztrángot, aminek a tetejére helyezzünk egy kis dresszingt. Az egészet borsozzuk meg, díszítsük citrommal és egy darabka kaporral.

SÜLT KECSKESAJT PÁRMAI SONKÁVAL ÉS EPERREL (4 ADAG)

Hozzávalók: 400 g kecskesajt, 8 szelet pármái sonka, 250 g eper, 1 közepes hagyma, egy csipetnyi chili vagy fahéj, fehér bors.

Elkészítése: Szeleteljük fel a kecskesajtot vékony karikákra. Minden karikát burkoljunk be hosszanti irányban megfeleztett pármái sonkába, majd kössük át főzdszínnel. Az epret vágjuk fel apró darabokra, tegyük bele egy serpenyőbe, és keverjük össze az apróra vágott hagymával. Lassan melegítsük, míg az eper levét nem ereszt. Csipetnyi chilivel vagy fahéjjal fűszerezzük.

A becsomagolt sajtkarikákat borsozzuk meg, és kb. 4 percig grillezzük. Figyeljünk oda, hogy a sajt ne folyjon szét. Eperszósszal tálaljuk.

Javaslat: A sajtkarikákat készítsük el, és amikor a vendégek becsöngetnek, dobjuk a grillre!

ALMÁS-FAHÉJAS MAKRONOK

Hozzávalók:

A tésztájához: 2 tojásfehérje, 2 kiskanál citromlé, 120 g nádcukor.

További hozzávalók: 30 g szárított alma, 1 kiskanál őrölt fahéj, 30 g finomra darált dió.

Elkészítése: A tálat és a habverésre használt habverőt mossuk le meleg vízzel, hogy ne legyenek zsírosak. A tojásfehérjét először csak enyhén verjük fel, majd folyamatos habverés közepette adjuk hozzá a citromlevet, és adagonként a cukrot. A habot egészen addig verjük, amíg a cukor fel nem olvad, és a hab nem lesz kellőképpen kemény.

A szárított almát vágjuk fel apró darabokra, és a dióval együtt könnyedén keverjük bele a habtésztába. A sütőpapírral kibélelt tepsibe szaggassunk kis dombocskákat a habtésztából,



és 50 percre tegyük be a 120 °C-ra előmelegített sütőbe.

A habtésztából készült teasütemény hihetetlenül könnyed, szinte szétolvad a nyelvünkön...

Végezetül egy finomság, amely egész biztosan felmelegít minket ebben a karácsony előtti hajszában: vitaminokkal és egy „kicsit erősebb” alkotóelemmel fűszerezett finom, meleg itóka.

ÁFONYAPUNCS (1 CSÉSZE)

Hozzávalók: 150 ml áfonya szörp, 2 kanál nádcukor, 2-3 szegfűszeg, 1/4 fahéj, 1/2 narancs, 40 ml rum, áfonya, citromkarikák, ánizs a díszítéshez.

Elkészítése: Főzzük össze az áfonyaszörpöt a nádcukorral, a szegfűszeggel és a fahéjjal. Hagyjuk pár percig összeérni az ízeket. Keverjük hozzá a narancslevet, és ízlés szerint adjuk hozzá a rumot. Majd tegyük bele az áfonyát, a citromkarikákat és az ánizst.

Tipp: a gyerekeknek készítsük el alkoholmentes változatban.

Karácsony csak egyszer van egy évben, hát adjuk meg a módját!

Ilona Výtisková



Emitt ponty, amott páva

Halászlé, rántott ponty, krumpplisaláta, édes sütemények. Sokunk számára ez a klasszikus menü, amely nélkül a karácsony elveszítené hangulatát. A hal azonban sok más ország karácsonyi asztalán is meghonosodott.

Jöjjenek, pillantsunk bele együtt más népek tányérjába.

EURÓPA: TÖLTÖTT PULYKA, PUDING

A halat megtaláljuk például lengyel barátaink karácsonyi menüsorában is. Mielőtt azonban a háziasszonyok felszolgálnák a finoman elkészített heringet, pontyot vagy tokhalat, az asztalnál ülők elfogyasztják a sűrű hallevest, káposztalevest vagy borscsot.

Svédországban is halat fogyasztanak karácsonykor, ám ott szárított tőkehalat, amit szószsal tálalnak. Mindazonáltal a svédek igencsak szeretik a szalonnával ízesített főtt zöldbabot vagy a különlegesen elkészített, szegfűszeggel és gyömbérrel fűszerezett kenyeret.

Az angolok el sem tudják képzelni az év lezsebb ünnepét a töltött pulyka és a hagyományos karácsonyi puding nélkül. A sült pulykát burgonyával és sok-sok zöldséggel tálalják. A középkori angol monarchia lakosai a történészek szerint karácsonykor előszeretettel fogyasztottak sült vadkanfejet, ám a francia jezsuiták megváltoztatták az angolok ízlését. Az angol karácsonyi puding pedig egészen biztosan teljesen eltér attól, amire mi a puding szó hallatán gondolkunk. Bár több száz receptje létezik, az biztos, hogy az angol karácsonyi pudingból soha nem hiányozhat a dió, a mazsola, a zsemlemorzsa, a tojás, a citrom, a szilva, a brandy vagy a puncs. Számunkra kissé szokatlan kombináció, de minden csak szokás kérdése...

Míg a britek és az amerikaiak darált hússal töltik a pulykát, addig a franciák inkább a

gesztenyét részesítik előnyben. Mivel e nemzet fiai vitathatatlanul a legnagyobb gurmanok közé tartoznak, ne csodáljuk, hogy a franciák karácsonyi asztalán megtaláljuk az osztrigát, a békacombot, a csigát, a sült sonkát, kolbászkákat és egyéb csemegéket. Nagy bűn lenne, ha nem említeném meg a *La Bûche de Noël* nevezett specialitásukat, ami szabad fordításban annyit tesz, hogy „karácsonyi fatörzs”. Vigyázat, hihetetlenül finom, és valóságos kalóriabomba!

AMERIKA: TÖKÖS, ALMÁS PITE, PÜSPÖKKENYÉR

Most azonban evezünk vissza az angolszász vizekre. Itt a karácsonyi menü felettébb változatos, mindazonáltal a hagyományos töltött pulyka (amit gyakran áfonyaszósszal ízesítenek) sehonnan sem hiányozhat.

Az amerikaiak imádják továbbá a desszerteket: a tökös vagy almás pitét, a püspökkenyeret vagy a konyakkal leöntött pudingot.

És mi a helyzet Dél-Amerikában? Szeretnék például egyszer megkóstolni a sült pávát? Nem hiszik, hogy a páva is lehet nemzeti csemegé? Akkor bizony nem ismerik az argentinok étkezési szokásait. A páva tolla sem vész el, azzal díszítik a karácsonyi asztalt...

Ugyancsak hagyományos karácsonyi ételnek számít nálunk a szépen megsütött kismalac. Sokak által kedvelt éték a fűszeres darált hússal, hagymával és főtt tojással töltött hússzelet. Ezt a specialitást jó alaposan át kell sütni; a karácsonyi lakoma előkészítésekor erre mindenképpen gondolni kell.



AUSZTRÁLIA: PIKNIK A TENGERPARTON

Ausztráliában a karácsonyi menü összeállításakor az aktuális évszakhoz kell alkalmazkodni. Decemberben Ausztráliában tombol a nyár, ezért ők gyakran a tengerparton ünneplik a karácsonyt, egy jó kis piknikkel. Leginkább a finom gyümölcsöt és az édes desszerteket kedvelik.

Természetesen az ausztrálok sem tagadják meg maguktól az amerikai vagy angol menükhöz hasonlatos étkeket, hiszen ők is szívesen fogyasztanak húst. Kedvenc italaik közé tartoznak a frissítő gyümölcslevek, a dzsúszok vagy a bor.

Hosszasan írhatnék arról, melyik az a hagyományos étel, amely nélkül az emberek el sem tudják képzelni a karácsonyi ünnepeket. Persze ízlések és pofonok különbözők, állítja a népi bölcsesség – és a karácsonyi ételek esetében ez fenntartás nélkül igaz. Bár a felnőttek és a gyerekek különböző finomságokon csámcsognak karácsonykor, egy valami mindannyiukban közös: nyugodt, harmonikus ünnepre vágnak, olyan napokra, amelyek nemcsak ünnepélyesek, hanem egyben szeretetteljesek is.

Miloslava Martinková

Csontleves, erőleves

Energia 24 órán át

Az esték néha bizony barátságtalanul hidegek, és ilyenkor előszeretettel bújunk a meleget adó kályhák szomszédságába. A kályhában pattogó tűz megfizethetetlen életenergiát is ajándékozhat nekünk. Elég hozzá egy kis lábas, csontok vagy egy darabka hús, víz és egy kis só. Az eredmény az úgynevezett csontleves, amivel régebben a súlyos betegeket táplálták. Fontos tudni, hogy nemcsak a betegeknek, hanem nekünk, egészségesekeknek is óriási életerőt adhat – és egyáltalán nem bonyolult az elkészítése.

A lábat ráhelyezzük a kályhára, a kályha pedig gondoskodik a többiről... Nekünk csak azt kell figyelniünk, nem párolgott-e el túl sok víz. A hagyományos csontleves úgy készül, hogy sós, de fűszermentes vízben 8-12 órán át főzzük a csontokat vagy a húst (én csirkecsontot szoktam használni), de lehet akár tovább is.

A tányérba egy szelet edámi sajtot teszünk, ráöntjük a forró levest, és hagyjuk kihűlni. A sajtot ki is vehetjük, majd a levesbe teszünk egy friss tojássárgáját, és már tálaljuk is. A levesnek

a beteg testhőmérsékletével megegyező hőmérsékletűnek kell lennie.

Ez a leves gyógyszerként hat – akár daganatos betegségről, akár kimerültség kezeléséről van szó. Gyakran adták közvetlenül szülés után. A hagyományos kínai orvoslás mestereinek állítása szerint 1/4 liter csontleves 24 órára elegendő energiát tartalmaz.

Ha a levest csak úgy, a magunk kedvéért főzzük, nyugodtan ott hagyhatjuk a kályhán, amíg az meleg, és másnap bátran fogyaszthatjuk! A



húslét természetesen különböző szósok alapjaként vagy kiváló italként is felhasználhatjuk. Nélkülözhetetlen túrázás alkalmával. Valóban, próbálják csak ki egy-egy megerőltető nap után – hihetetlen felfrissülést hoz.

Eva Joachimová

ÁLLATGYÓGYÁSZAT

Egészség és vitalitás – kedvenceinknél is

Talán nem minden olvasónk tudja, hogy az ENERGY számos készítménye házi kedvenceinknél is eredményesen alkalmazható. Ezek között vannak a Pentagram® koncentrátumok, valamint több olyan természetes alapú termékünk, amely kíméletes módon segít megőrizni vagy visszaszerezni az állatok egészségét, életerejét és jó kondícióját.

Az utóbbi kategóriában a következő készítményekről van szó:

IMUNOSAN: tonizáló, vírus-, baktérium- és gombaellenes, továbbá antioxidáns hatású. Ezzel segíti a sebek, a szövetek és a bőr gyorsabb gyógyulását, regenerálódását. Támogatja a szervezet regenerációját, növeli védekezőképességét.

FYTOMINERAL: nemcsak bizonyos ásványi anyagok és nyomelemek hiánya esetén, hanem az emésztőrendszer gyulladásaiban és egyéb olyan megbetegedéseiben is jó szolgálatot tehet, amelyek megakadályozzák egyes ásványi anyagok felszívódását a szervezetben.

KING KONG: javítja az állat izomműködését, és fokozza a külső tényezőkkel szembeni ellenálló képességét.

CYTOSAN: kivételes méregtelenítő képessége révén semlegesíti vagy eltávolítja az emésztőrendszerben, illetve a szomszédos szövetekben felhalmozódott toxinokat. Jótékony hatása van mozgásszervi betegségek, ízületi kopás (arthrosis) és csont- vagy ízületi degeneráció esetén is.

STIMARAL: mozgósítja a kiképzés alatt álló állat energiáit, és növeli a koncentrációképességét. Jelentős mértékben erősíti az immunrendszert, véd a kórokozóktól, főleg a tavaszi időszakban. Használata minden állatfaj esetében előnyös.

Egyik legfőbb előnye, hogy jótékonyan befolyásolja az állat viselkedését.

PROBIOSAN: a vastagbél és az immunrendszer megfelelő működéséhez elengedhetetlenül fontos probiotikus baktériumokat, illetve az utóbbiak növekedését támogató anyagokat tartalmazó, bioinformációs készítmény. Egyéb javallatok: emésztési problémák, puffadás és hasmenés. Erősíti az immunrendszert, ezáltal növeli a szervezet ellenálló-képességét a dagados megbetegedésekkel és a baktériumfertőzésekkel szemben, illetve megakadályozza, hogy azok krónikussá váljanak. Idősebb állatok esetében az öregedés olyan tünetei is enyhíthető, mint a szőrzet szürkülése vagy az ízületi panaszok.



Állatokat sem kímél az ideggyulladás

Ideggyulladással az állatok népes táboraiban nem túl gyakran találkozunk, de ennek kizárólag az az oka, hogy az állatorvosok ritkán diagnosztizálják. Az állat nem tudja elmondani, hogy minden mozdulatnál az az érzése, mintha késsel szurkálnák, vagy elektromos árammal sokkolnák.

Ideggyulladásra akkor gyanakodhatunk, ha az állat óvatosan közlekedik, vagy igyekszik inkább meg sem mozdulni. Előrehaladott állapotban teljes vagy részleges bénulás is bekövetkezhet. A betegség kialakulását többnyire valamilyen vírusfertőzés előzi meg, amely azonban szinte észrevehetetlen. Ennek tünetei: időnkénti tüszögös és átmeneti vizes orr- vagy szemfolyás. Ez után elég, ha az állat megfázik, vagy épp ellenkezőleg, teste túlságosan felhevül, és a vírus máris megtámadja az idegszöveteket, majd kialakul a gyulladás.

Ilyen helyzetekben, a gyanús tünetek észlelése után, azonnal kezdjük meg a VIRONAL adagolását. Naponta akár többször is adhatjuk az állatnak, ám legfeljebb egy hétig. Ez után a tünetek szerint járjunk el. Ha az idegek nem sérültek, adjunk kedvencünknek KING KONG-ot, amely jótékonyan hat a legyengült izmokra és ízületekre.

Bénulás esetén készítsük elő számára a KOROLEN-t. Ezúttal legalább 3 hétig, még akkor is, ha az állat mozgása néhány nap után normálissá válik. A KING KONG-ot és a KOROLEN-t is a VIRONAL kúra befejezése után 2 nappal kezdetjük adagolni.

Spiron cicáknak? Miért ne!

A macskáknál jelentkező, fertőző nátha az egyik legfertőzőbb légúti megbetegedés. A betegséget általában Herpes, illetve Calici vírus és Chlamidia baktérium okozza. Ez a betegség a macskák társadalmában viszonylag gyakran felüti a fejét – és nemcsak a kóbor, hanem a házi cicákat is érinti. A betegséget az állatok elsősorban cseppfertőzéssel kapják el egymástól.

A fertőzés főleg a macskatenyésztőknek okoz óriási problémát, mert náluk egy helyen sok az állat, és ami még veszélyesebb, sok a kismacska. Rövid ideig tartó apátia és étvágytalanság után a macskák elkezdnek tüszögögni, folyik a váladék az orrukából és a szemükből. További problémák is jelentkezhetnek, pl. láz, hörghurut, sőt akár tüdőgyulladás is.

A kezelést azonnal el kell kezdeni antibiotikum tartalmú szemcseppel, sőt gyakran antibiotikumok belsőleg történő alkalmazása is szükségesessé válik. Hatékony védelmet nyújthat ezzel a betegséggel szemben a megelőző oltás.

Ügyfeleim között egy hölgynek 12 – 3 hónap és 5 év közötti életkorú – macskája van. Minden macskája fajtiszta, rendszeresen kiállításokra viszi őket. A fertőző náthával kapcsolatos problémák 2 kiscicánál kezdődtek, miután új kölykök születtek az alomban. A macskák egy családi ház 3 helyiségében élnek, hatékony karantén létrehozása nem lehetséges. A fertőzés 3 nap

alatt a macskák 50%-ára kiterjedt. Az antibiotikumok használata elkerülhetetlen volt, az egyik kandúr tüdőgyulladást is kapott.

Gondolkodni kezdtem, hogy az adott körülmények között miként állíthatnánk meg a betegség terjedését, és mivel tudnánk hatékonyan fertőtleníteni a családi ház légtérét. A rendelőmben erre a célra immáron második éve használom a SPIRON-t.

Felajánlottam a hölgynek, hogy próbálja ki, és ő naponta 3 alkalommal fertőtlenítette vele azokat a helyiségeket, ahol a cicákat tartja. A harmadik napon boldogan hívott fel a hírrel: a betegség terjedését sikerült megállítani, és a beteg cicák állapota is sokat javult.

Egy hét elteltével a nátha a múlté lett, a tenyésztő hölgy pedig azóta rendszeresen használja a SPIRON-t.

Dr. Miroslava Svobodová
állatorvos, Staré Město



Ceruzával a kézben

Olyan korban élünk, amelyben az ezotéria és az alternatív gyógyászat nem ismeretlen fogalmak. Mivel viszonylag szabadon döntünk arról, hogyan ápoljuk egészségünket, életünk során számos olyan módszerrel találkozhatunk, amelyek segítségével feloldhatjuk az életünk különböző szintjein ható (fizikai, mentális, érzelmi stb.) blokkokat. Ha ezeket a gátakat nem számoljuk fel, akkor kikövezzük az utat az akut vagy krónikus egészségügyi problémák felé.

Nemrégiben részt vettem *Libor Zvolánek* Automatikus rajzolás című tanfolyamán. Zvolánek úr az olomouci ENERGY Klubban foglalkozik a „belsőnkbe tekintés technikájával”. Engedjék meg, hogy megosszam Önökkel a rendkívül érdekes szemináriumról hazahozott megfigyeléseimet és élményeimet.

A kurzus elején az volt a legfontosabb, hogy képesek legyünk ellazulni, harmóniába kerülni önmagunkkal, és ráhangolódni az adott feladatra. Ahogy kiderült, érdemes azonnal, már bevezetőben feltenni magunknak a kérdést: megkaptuk-e egyáltalán az engedélyt az adott feladat elvégzésére. Ha igen, akkor a kéz, rövid „bemelegítés” után magától elkezd rajzolni a válaszokat.

Miként az egyik részt vevő hölgy megjegyezte: érvényben van a szabály, hogy „minél pontosabb a kérdés, annál kifejezőbb a visszajelzés”. Szemünk előtt szép lassan elkezd kirajzolódni például a vizsgált személy fizikai testének képe, amelyen jól láthatók az esetleges egészségi problémák területei. Ezek azonban nem feltétlenül kell hogy megegyezzenek azokkal a területekkel, ahol a problémák külsőleg is megjelennek.

Zvolánek úr azt is elmagyarázta, miként használjuk a módszert a megfelelő ENERGY készítmény kiválasztására, illetve az adagolás beállítására. A tananyagban a Pentagram® készítmények szerepeltek az egyes szervekkel, valamint lelkiállapotokkal összefüggésben (tüdő, vastagbél – szomorúság; máj, epehólyag – harag stb.).



Az automatikus rajzolást kedvenc állataink egészségi állapotának feltérképezéséhez is használhatjuk, beleértve a megfelelő állatgyógyászati ENERGY készítmények meghatározását. A módszer segítségünkre lehet továbbá akár egy új autó vásárlásában is. Az automatikus rajzolás az emberi kapcsolatokat illetően (családi, munkahelyi) is képes világosan megfejteti az okokat és következményeket.

Érdekes volt az a gyakorlat is, amikor egy önként vállalkozóról többen rajzot készítettek. Ezek az emberek egymástól távol ültek, munkájuk végső elemzésekor mégis rendkívül hasonló eredményre jutottak, bár még csak néhány óraja foglalkoztak ezzel a különleges módszerrel.

Az automatikus rajzolás egyik nagy előnye, hogy a gyakorlatban kiválóan használható, és semmiféle nagy anyagi befektetést nem igényel. Elég egy ceruza, papír – és a megfelelő ráhangolódás. Bárhol és bármikor egyszerűen alkalmazható. Egy ilyen egyszerű házi és úti „patika” pedig mindig jól jön!

Zlatuše Knollová

Energy Klub, Olomouc

GYAKORLATI TAPASZTALATOK

Az automatikus rajzolás tovább színesíti a vizsgálati módszerek palettáját, és ha ügyes kezek alkalmazzák, akkor lerövidítheti az egészséghez vezető utat. A szemléltetés kedvéért most ismertetek egy konkrét esetet.

Felkeresett egy férfit, aki állandó fáradtságra, szomorúságra, gyakori megbetegedésekre és ok nélkül jelentkező félelemre panaszkodott. Az automatikus rajzoláson keresztül olyan tényeket tártunk fel, amelyek alátámasztották az említett tüneteket:

- gyengén működő vese- és húgyhólyag pálya (szorongás, félelem);
- problémák a torok táján (influenza stb.);
- energetikailag legyengült tüdő (szomorúság, melankólia).

Ezen eredmények alapján a VIRONAL szedését javasoltam napi 2x1 csepp adagban, 5 héten át, valamint az ARTRIN krém használatát az alhas és a nyak környékén, illetve a teljes harmonizáció céljából fürdőadalékként. Az egyhetes szünet után következett a RENOL

napi 3x3 cseppnyi adagban, és folytattuk az ARTRIN alkalmazását.

Avégett, hogy az illető jobban megértse egészségi állapotának okait, illetve mélyebb összefüggéseit, részt vett egy úgynevezett családállításon. Ennek segítségével felderítettük a félelem érzésének hátterét. Kiderült, hogy az a háború időszakába visszanyúló, traumatikus élményből eredt. A váratlanul feltörő szomorúság oka pedig az a tény volt, hogy a dédnagyapapája túlélte a saját fiát.

Az említett összefüggések napvilágra kerülése után a beteg elkezdte szedni a KING KONG-ot, a KOROLEN-t és a FYTOMINERAL-t. Állapota gyorsan javult. A tünetek, amelyek régóta megkeserítették életét, végül teljesen elmúltak, és az illetőnek visszatért az életkedve.

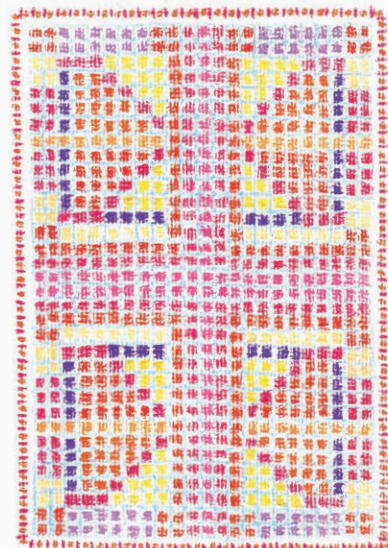
Libor Zvolánek

Automatikus rajzolás: út az Univerzumhoz

Automatikus írás közben kérdezhetünk egyszerűen és bonyolultan is. Egyetlen kérdés számtalan választ indíthat el, a válaszok pedig különböző formájúak lehetnek. Megjelenhetnek szavak és mondatok formájában, akkor automatikus írásról van szó, vagy rajz formájában, akkor viszont automatikus rajzolásról beszélünk. Tulajdonképpen az egyéni feldolgozás elemeivel kísért, meghatározott adatok átviteléről van szó.

A rajz segítségével kifejezhetjük aktuális szellemi és lelki állapotunkat, valamint fizikai és szellemi kisugárzásunkat. Ha az a célunk, hogy ezzel saját magunkon vagy másokon segítsünk, akkor a rajzolás valóságos gyógyszeré válik.

Ezek a képességek minden emberben megtalálhatók. Fontos, hogy arra a szándékra, illetve célra koncentráljunk, amelyet a rajznak teljesítenie kell. Ezt a célt vagy tudatosan megfogalmazzuk, vagy hagyjuk magunkat vezetni. Ha valóban hisszük, hogy az isteni alkotó erő vezet minket, akkor hittel és szeretettel teli képeket kapunk.



Készítettem egy rajzot a KOROLEN készítményhez. A szív és a vastagbél pályájával kapcsolatos betegségek esetén kiválóan ki lehet használni a fizikai és a szellemi testre gyakorolt hatásait. A KOROLEN nemcsak az említett szervek működésére hat jótékonyan, hanem a beteg lelket is meggyógyítja. Az erek juttatják el a vért a test minden zugába, a vér pedig életet adó folyadék. A KOROLEN előnyösen befolyásolja az élethez fűződő kapcsolatunkat, és segít eligazodni az élet útvesztőiben.

A rajzolás segít, hogy összekössük lelkünket az Univerzum lelkével, és ez a kapcsolat támogat bennünket önmagunk gyógyításában.

Jitka Schmuttermeierová

Ép testben ép lélek – avagy újítsuk meg energiánkat (5.)

Az izmok nyújtása és a program színesítése

Sorozatomban befejező részében a dolgoztatott izmok nyújtására helyezem a fő hangsúlyt, illetve bemutatok néhány praktikus gyakorlatot, amelyekkel élvezetesebbé és hasznosabbá tehetjük az erősítő feladatainkat.



Eddig kifejezetten az erősítéssel foglalkoztunk, s csak egy-egy mozzanat erejéig utaltam a gyakorlat végi nyújtásra. Izmaink úgy működnek, mint egy gumiköteg. Erősen összehúznak vagy épp megnyúlnak. Igen ám, de ha

csak erősítjük őket, akkor hosszuk egyre rövidül. Erősek lesznek, de egyben rugalmatlanok.

A NYÚJTÁS ÉLETTANI FONTOSSÁGA

Képzeld csak el például a gerincoszlop esetében: lelkesen erősítjük a has és a hát izmait, de esetleg megfeledkezünk a nyújtásukról. Mi az eredménye? A gerinc két oldalán lesz két erős izomkötegünk, melyek szép lassan összenyomják a csigolyákat, hisz egyre kevésbé lesznek képesek elengedni magukat. Hatására porckorongproblémák, később kopások, sérülések lépnek fel.

Minden izom tökéletes működéséhez tehát egyformán szükség van annak fejlesztésére és az izomhossz kíméletes növelésére. Erősítéskor az izomrost összehúzódik, vagyis az eredési és tapadási pontok közelednek. Ilyenkor dolgozik az izom, a nyújtás pedig a pihenő neki, amikor is az eredési és tapadási pontok távolodnak egymástól.

Ahhoz, hogy az izom elernyedjen, minimálisan 20, de inkább 30 mp szükséges. A nyújtó gyakorlatok elején feszülő, esetenként kellemetlen érzés léphet fel. Ilyenkor fontos a helyes légzés: egyenletes, nyugodt belégzést követően hosszan

lélegezzünk ki, lehetőleg utána pár mp légzésszünetet tartva. A kellemetlen érzés oldódni fog.

A NYÚJTÓ GYAKORLATOK VÉGREHAJTÁSA

Nyújtáskor használjuk ki a gravitáció erejét, amikor tehetjük. Ha aktív izommunkával segítjük a mozgást, nem szabad erőltetni, csak finoman húzni. A fájdalomig semmiképp se juss el!

És most lássuk a konkrét feladatokat, izomcsoportok szerint – ahogy végeztük az erősítést, abban a sorrendben! (1. folyamatra)

1. A combfeszítő (négyfejű combizom) nyújtása:

Mivel a gyakorlatot is állva végeztük, tanácsos szintén álló helyzetben lenyújtani a dolgoztatott combizmot. Állj egy asztal vagy egy szék mellé, esetleg falba kapaszkodva. Egyik lábadat emeld fel hátul, térdben behajlítva. Térdeid maradjanak közel egymáshoz, s fogd meg a lábfejedet vagy a bokádát (ahogy könnyebb). Húzd a sarkad a feneked felé és tartsd meg ezt a helyzetet 30 mp-ig. Utána a másik lábbal is végezd el a gyakorlatot.

2. A vádli (háromfejű lábikraizom) nyújtása:

Állj zárt állásba és támaszkodj meg egy asztalon vagy egy szekrényen, falon stb. Egyik lábadat csúsztasd hátra a talajon addig, amíg még teljes talppal támaszkodni tudsz vele. Fontos, hogy mindkét lábfejed továbbra is párhuzamos maradjon – a hátul lévő lábfejed előre nézzen, a másik lábad sarka irányába. Miközben a hátra csúsztatott lábad sarka végig a talajhoz simul, az elülső lábadat térdben fokozatosan, de minél jobban hajlítsd be. Amikor elérted a „végálló-

mást”; maradj úgy még 20-30 mp-ig. A másik lábbal is végezd el a nyújtást.

3. A hasizmok nyújtása:

3/a – egyenes hasizom: legegyszerűbb módon hanyattfekvésben, nyújtózkodással teheted. Karjaiddal felfelé, lábaddal lefelé törekedj. Ha ezt kevésnek érzed: fordulj hasonfekvésbe és támaszkodj az alkarodra. Miközben lábaidat igyekszel a földön helyben megtartani, karodon támaszkodva törekedj fejfelé és felsőttesteddel előre (nem fölfelé!). Maradj ebben a helyzetben 30 mp-ig.

3/b: A ferde hasizmok erősítését a későbbiekben olvashatod. Nyújtásához ismét hanyattfekvésbe helyezkedj, lábaidat kissé felhúzza támaszkodj talppal a talajon. Mindkét térdedet döntsd el balra, miközben fejeddel és karjaiddal jobbra fordulj. Maradj így 30 mp-ig, majd a másik oldalra is végezd el a gyakorlatot.

4. A hátizmok nyújtása:

4/a: Itt is a legkönnyebb változattal kezdem. Ülésben húzd fel a lábadat és karold át mindkét térdedet. Fejedet finoman hajtsd előre. Maradj így 30 mp-ig.

4/b: A hátizmokat nyújthatod térdelőtámaszban is; az ún. „cicahát” gyakorlattal (púposítsd fel a hátad). Ha kicsit nagyobb a pocakod a kívántnál, akkor ezt a nyújtási formát javaslom.

5. A farizmok nyújtása:

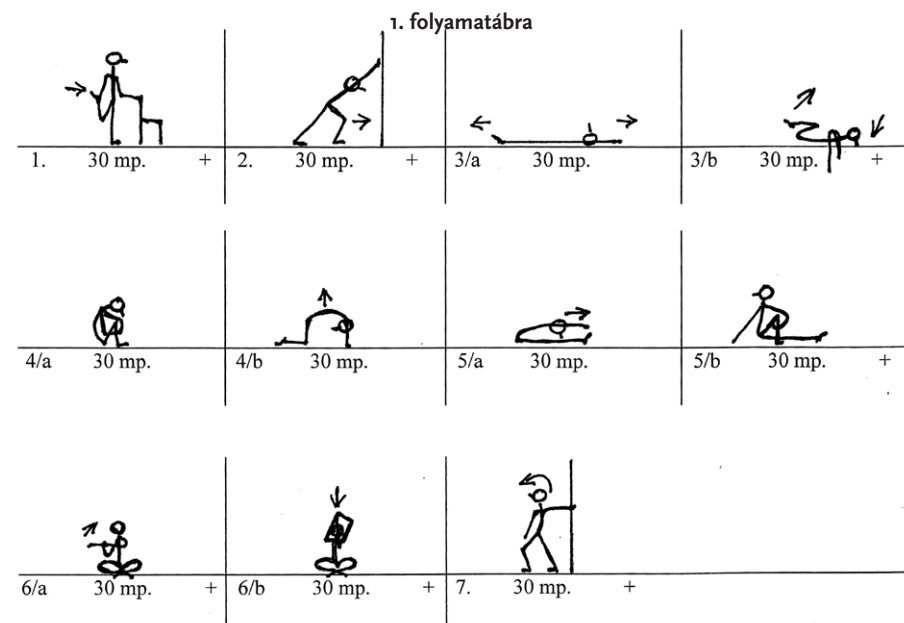
5/a: Ha leülsz nyújtott ülésbe, és csípőből előrehajolsz, akkor főként két izomcsoportot nyújtasz: a farizmokat és a comb hajlító izmait. Fontos azonban, hogy ne a hát görbítésével végezd a gyakorlatot; az maradjon egyenes, amennyire csak lehet. Ezt a nyújtási formát a 4. cikkemben ismertetett első erősítő gyakorlat után javaslom.

5/b: A második popsiformáló feladat után (térd oldalra emelése) ülj fel, és a jobb lábadat húzd fel, térdben behajlítva. Ezt a lábad most helyezd le a talajra, keresztben a bal láb fölött úgy, hogy jobb talpad a talajra simuljon. Ebben a helyzetben fordulj kicsit jobbra, jobb kezdeddel támaszkodj meg a talajon és a ballal karold át a térded. Húzd magadhoz, enyhe törzsfordítással. Maradj így 30 mp-ig, majd a másik oldalra is végezd el a feladatot.

6. A karfeszítő nyújtása:

6/a: A támaszos feladatok után ez következik. Ülj kényelmes törökülésbe, és jobb karod emeld fel nyújtva a test elé. Vezesd keresztben a test előtt, a bal váll irányába mutatva. Bal kezdeddel fogd át a karod a felkar tájékán, és finoman húzd magadhoz. Figyelj oda, hogy ne a vállat érezd nyúlni, hanem a kar izmait. A 30 mp kintartás után cserével is végezd el a gyakorlatot.

6/b: Ez után, továbbra is törökülésben, emeld magastartásba a jobb karod. A könyöködöt tartsd meg a füled mellett, s a tenyeredet engedd le



Karácsony: szokások változása

A kelták az északi tájakon pásztortüzeket gyűjtöttek, Skandináviában Ódin isten, Dél-Európában Szaturnusz ősi római isten tiszteletére rendeztek ünnepségeket. Az i.sz. I. évszázadban felváltotta őket Mithrász, a perzsa napisten kultusza, amelyet a római légió terjesztett. Jézus Krisztus születésének ünneplése a IV. századtól vált általánossá.

Krisztus születésének pontos dátuma sehol nincs feljegyezve, és pontosan senki nem ismeri. A nyugati egyház december 25-ére teszi Jézus testet öltésének napját, míg a keleti egyház január 6-án ünnepli a Megváltó emberek előtti megjelenését (nálunk ez a Három királyokkal áll kapcsolatban). Érdekes, hogy mindkét dátum pogány ünnepek megünneplésének időszakára

esik, amely ünnepeket tehát keresztény ünnep váltotta fel, és ez nagyban hozzájárult a pogányság kiirtásához.

Assisi Szent Ferenc a XIII. században bevezeti a betlehemek hagyományát. XIV. Lajos idejében a betlehemek viaszból és terrakottából készültek. A nép csak a XVIII. század folyamán kezdi építeni saját betlehemeit – otthoni, falusi környezetben

–, és Mária, Szent József, valamint a kis Jézus alakjához ekkor kezdenek új figurák társulni.

A karácsonyfa először Elzászban jelent meg a XVI. században. Akkoriban piros almák díszítették, amelyeket később mesterséges karácsonyi díszek váltottak fel. Azt mondják, hogy a fa gyertyákkal való díszítésének ötlete Luther Mártontól származik. Csehországban ez a szokás 1812-től ismert.

Írásos feljegyzések szerint a legelső karácsonyi ajándék Csehországban egy imakönyv volt, amelyet Pogyebrád György királynak második felesége, Rožmítal Johanna ajándékozott az 1466. év szentestéjén. Az első karácsonyi jó kívánság 1841-ben a skót Edinburgban jelent meg.

Az éjfél az ősi pogány és keresztény hagyományok szerint is varázslatos – vagy legalábbis szent. Nem csoda, hogy az embereket mindig is vonzotta. Már az ókorban is „sorsdöntő óráknak” tartották, annak a pillanatnak, amikor a természetfeletti lények előjönnek a sötétben. Több legenda is azt állítja, hogy karácsony éjjelén (éjfélkor) néhány percre megnyílnak a tengerek, illetve a hegyek, és feltárják a bennük rejlő kincseket.

Összeállította:
Martina Szépeova



Tanácsok a hasznosabb gyakorláshoz

a hátad közepe felé, a két lapocka közé. Bal kezdeddel fogd meg a jobb könyököt, és finoman húzd 30 mp-en át lefelé a jobb kart. Cserével is végezd el a gyakorlatot.

7. A mellizmok és a karhajlítók nyújtása:

Állj egy ajtófélfához, és jobb tenyered támaszd meg rajta nyújtott karral, vállmagasságban. Lábaiddal bal harántpereszállásban tartsd meg magad, és lassan fordulj el balra. Ha a mellizom nyújtása a cél, akkor csuklód egyenesen tartsd meg. Ha a kar hajlítót nyújtod, akkor kevésbé kell elfordulni, viszont a csuklódodat „engedd be” (feszüljön hátra), és enyhén nyomd előre a tested.

Itt is, mint a többi gyakorlatnál, 30 mp-ig tartsd ki a nyújtó helyzetet, majd az ellenoldalra is végezd el a gyakorlatot.

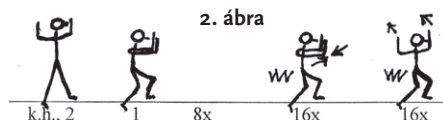
HOGYAN DOLGOZZ PRAKTIKUSAN?

Ígértem, hogy az erősítő feladatokhoz adok néhány tanácsot, amelyek segítségével még érdekesebbé s hasznosabbá teheted a gyakorlást.

Én a comb erősítését mindig összekötöm a mellizom formálásával és a széles hátizom erősítésével. A 2. cikkben bemutatott fél-guggoló gyakorlatnál karjaimat derékszögben behajlítom,

és a láb munkájával együtt préselem össze és nyitom szét a karjaimat.

Összezárásnál a mellizmok, nyitáskor a széles hátizmok dolgoznak. Aztán az aprózás első felében zárt tartásban közelítem a karjaimat, kicsi rúhúzásokkal, míg a második részben nyitott tartásban húzok hátra kicsiket – az alkart függőlegesen tartva mindkét esetben. (2. ábra)



A vádlit nem csak egyenes irányban dolgoztatom, hiszen a háromfejű lábikraizom többi ágát is érdemes erősíteni, hogy formás legyen a láb. A „sima” fel-le emelgetés után kifelé fordítom a lábfejem és így is, majd befele csámpázva is megismétlem a már leírt (a 2. cikkemben szereplő) gyakorlatot. Nyújtásakor ügyelek arra, hogy szintén ne csak egyenes, hanem elforgatott irányba is elvégezzem.

A hasizom esetében ugyancsak érdemes a ferde hasizmokra is időt és energiát fordítani. A 3. cikkben bemutatott hasprést enyhe fordulattal is elvégzem, jobb könyököt a bal térd felé közelítve, majd ellenkezőleg. Mindkét esetben ugyanúgy, mint az egyenes felüléskor. (3. ábra)

A derékszögű lábemelést pedig, miután egyenesen végrehajtottam; csípőfordítással is elvégzem.

A hátizom gyakorlat végén pedig, a könyök emelése után vagy akár helyette is, derékből elhajolok jobbra-balra, a törzset megtartva emelt helyzetben.

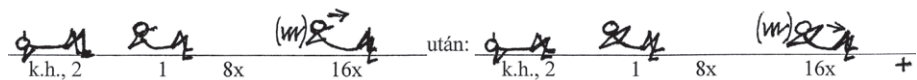
Kedves Olvasóim! Remélem, kellemesen elfáradtatok – velem együtt. 😊

Ezek a gyakorlatok egyszerűek, kis idő- és energiáfordítással végezhetőek. Rendszeres gyakorlással igazi sikerélményt értek el velük.

Sok sikert és jó egészséget kívánok, szeretettel!

Solymosi Anna
testnevelő tanár
(Vége)

3. ábra



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

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu
Megjelenik: 20 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Kenderkefű

Gyógyító ásványokkal feltöltve

A kenderkefű (*Galeopsis ochroleuca* LAM., *Galeopsis segetum* Necker) a 20. század elején a tuberkulózis (tbc) elleni hivatalos gyógyszerek sorába tartozott. Közismert gyógyító hatása miatt a népgyógyászat is alkalmazta, füvesemberek gyűjtötték főként légzőszervi és húgyúti betegségek elleni felhasználásra. Így többféle néven vált ismertté: kenderikefű, kenderkefű, vadkender, illetve zúdobajos fűszerként is emlegették.

Az évelő, olykor akár fél méter magasra is megnövő, az árvacsalánfélék családjába tartozó, kis növény Európában már az antik idők óta ismert gyógyító hatásairól. Valamennyi híres ókori orvos előírta a kenderkefű használatát zúzóadások és ödéma esetére.

LÉGÚTI, MOZGÁSSZERVI BAJOK

A kenderkefű hatásainak tekintetében az ókori és az „újkori” orvostudomány kiegészíti egymást, a kenderkefű ugyanis egyaránt kiválóan alkalmazható légúti betegségek és mozgásszervi problémák kezelésére.

Az elmúlt évszázadok során egész Európában ismertté vált, de eredetileg a kontinens nyugati felén, Franciaországban és Belgiumban őshonos. Napjainkban nagy mennyiségben, iparilag termesztik, több hektáros táblaföldeken. Természetes élőhelyén a szárazabb, szellősebb (köves-homokos) talajt kedveli, a legelőkön, domboldalokban, esetleg út menti árkokban vagy a termények között a szántóföldeken is megtalálható. A többi árvacsalánféléhez hasonlóan a kenderkefűnek is világossárga, négyszögletes, szőrös és szerteágazó növényzára, valamint



fogazott, egyenes levelei vannak. Feltűnő a világossárga színű, ajakos, jellegzetes lila peremű virága, amely megkülönbözteti a többi kilenc, kevésbé gyógyító kenderféléttől. Júniustól szeptember végéig virágozik.

A kenderkefű hatóanyagainak koncentrációja nyár végére a legmagasabb. A megfelelő időpontban szedett növényi részeket gyorsan, árnyékban célszerű kiszárítani. Erre a célra a legalkalmasabb az egész virágzó szárát (leginkább a fiatal növények felső részét és ágacskáit) leszedni. Figyeljünk arra, hogy a szárítás során ne hagyjuk befűledni, majd megpenészedni. A megfelelően kiszárított növény megőrzi eredeti színét, hatóanyagait.

KIEMELKEDŐ KOVASAVTARTALOM

Az illóolajokon, gyantán és cserzőanyagokon kívül a kenderkefű az ásványi anyagok gazdag forrása is. Nagy mennyiségben tartalmaz kavasavat és további ásványokat, többek között vasat. A szilícium a sebgyógyító és regeneráló folyamatok szempontjából fontos nyomelem. Jótékonyan hat a szervek nyálkahártyájára (tüdő), az ízületekre, inakra és a bőrre.

A növényből készített főzet kiváló gyógy-szer lehet tüdőgyulladás, hörghurut, influenza, köhögés esetén, és néhány évtizeddel ezelőtt még a tuberkulózis (tbc) gyógyítására is alkalmazták. A kenderkefű előnyös hatásai bebizonyosodtak továbbá ízületi duzzanatok, íngyulladás, nehezen gyógyuló bőrsébek kezelésekor.

A gyógynövény más hatóanyagai, így a cseranyagok, flavonoidok, szaponinok ugyancsak segítenek kijuttatni a szervezetből a káros anyago-

kat, lerakódásokat. Támogatják a veseműködést, a vizelet áramlását, a húgykövek lebomlását. Vizelethajtó és enyhe hashajtó hatása is van.

SZIPPANTSANAK BELŐLE AZ EGÉSZSÉGÜKÉRT

Összetevői szabályozzák a vérképzést. A kenderkefűből készült főzet ezért nyugodt szívvel ajánlható vérszegénységben vagy lépproblémákkal küszködőknek. Bár a kenderkefű valamilyen hatóanyagának alapos vizsgálata még nem történt meg, a növénynek egyelőre semmiféle mellékhatása nem ismeretes.

Egy bögre kenderkefű teát 1-3 kanálnyi szárított növényzáróból készíthetnek. A teafüvet tegyék forrásban lévő vízbe, majd 15 percig hagyják állni. Megfázás és köhögés esetén érdemes az enyhén keserű teát mézzel édesíteni, ami tovább erősíti jótékony hatásait. Más gyógynövényekkel kombinálva a hatás fokozható. A kenderkefű különböző teakeverékekben – pl. csalánnal és cickafarkfűvel együtt vérszegénységre ajánlott –, tinktúrákban, szirupokban és további készítményekben is megtalálható.

Felületi bőrsérülésre közvetlenül, egyfajta borogatásként is rátehetjük a morzsolt növény szárát.

A kenderkefű a homeopátiában régóta használatos, főként a lép megbetegedéseinek gyógyítására. Finom porrá zúzva fel is szippantható.

Az ENERGY szakemberei a kenderkefű áldásos gyógyhatásait a KING KONG-ban hasznosítják, ezzel is gazdagítva, erősítve a szervezet védekezőképességét erősítő egyéb hatóanyagok sorát. Télen biztosan mindenki számára még fontosabbá válik az egészség megőrzése, ezért igyekszik mindent megtenni az immunrendszer erősítése végett.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh IrménÉ Éva