

# vitae

2012/11

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)

## A belső tisztaság fontossága

Csanádi Mária cikke

## Interjú Havasi Balázssal

„Kultúrát viszünk a Budapest Sportaréába”

## Klubkörkép

Bemutatók: Siófok és Székesfehérvár

# Novemberi ajánlatunk

A november a **Forróság** gazdálkodását igazgatja, és idén ez a hónap különösképpen fontos lesz a számunkra. A **Víz-Sárkány** uralma minden olyan dolgot kiűz az életünkből, amelynek semmi keresnivalója ott – legyen szó akár a szervezetünkben felhalmozódott mérgekről, akár kapcsolatokról, szokásokról, korrupciós botrányokról vagy netán a csehországi metilalkohol-tragédiáról. A Sárkány fennhatósága szép lassan véget ér, és biztosan kihasználja majd az utolsó hónapokat, hogy minél alaposabb tisztogatásokat végezhesen.

A **Forróság (Hő)** a gyulladásokat segít a felszínre hozni, ezért novemberben velük gyűlhet meg a bajunk. Mindennek azonban nem kell feltétlenül tüdőgyulladásban megnyilvánulnia. Már egy elgennyesedett horzsolás is arra figyelmeztet minket, hogy szervezetünknek alapos tisztításra van szüksége. Soha semmit nem lenne szabad lebecsülnünk, és jó tudni, hogy a kisebb problémák megoldásában is fontos társunkká válik a **DRAGS IMUN**. Az ő segítője lehet a **RENOL**, amely feltölti alap-energiakészleteinket. Mindemellett jótékonyan hat a csontokra is, és ez a jeges járdákon való sétálgatás előtt egész biztosan csak jót tehet. A **RENOL** hatásait kiegészíti az **ARTRIN**: az esés utáni kék foltokat, sőt akár a gyulladt területeket is kenjük be a krémmel, és a bibi már nem is fog fájni annyira.

A november és annak utolsó melegebb rezdüléseit mindenképpen használjuk ki a tél előtt, és regenerálódjunk, mert decemberben feltartóztatatlanul bekövetkezik a végláthatatlan rohanás, takarítás, készülődés időszaka... A regenerációt jelentős mértékben segíthetjük a **BIOTERMAL** fürdővel.



Persze a gyerekekről se feledkezzünk meg! A november a maga kiszámíthatatlan, gyakran hűvös és szeles időjárásával és a Forróság gazdálkodásának energiáival gyakran okoz középfülgyulladás. Az évnek ebben az időszakában legyen mindig kéznél az **AUDIRON**, amit azonnal kezdünk el használni, ha a kis gyermek gyakran a füléhez nyúl. Betegségmegelőző célú csepegtetéssel sem ronthatunk el semmit, sőt megvédjük gyermekünket olyan helyzetekben, amikor nincs rajta sapka, de váratlanul huzat csapja meg a fülét.

(Joa)

## Mit szeretnek a skorpiók?

Egy felmérés szerint a november az egyik legkevésbé kedvelt hónap. Én mégis azt állítom, hogy a szomorúság eltolakodó érzését igenis le tudjuk küzdeni. Beszerezhetünk például egy nappalfény-szimulátort, amely az egész helyiséget fényel ragyogja be, és bizonyítottan serkenti az élő dolgokban rejtőző, lusta energiaforrásokat. A „sötétség időszakában” a gyomron keresztül ugyancsak világosságot hozhatunk be az életünkbe, méghozzá úgy, hogy varázslatos erejű finomságokat kínálunk fel szervezetünknek.

Ezúttal olyan recepteket mutatok be Önöknek, amelyek „Skorpió szakácsnő” könyvéből származnak, és miközben sok ismerősünkkel, barátunkkal, gurmanokkal megszerettették az év 11. hónapját, teljesen megváltoztatták az értetteknek a zellerhez fűződő viszonyát...

### ÉS ÖNÖK HOGY ÁLLNAK A ZELLERREL?

Hogy én mennyire utáltam a zellert, azt el sem tudom mondani – egészen addig, amíg a partnerkapcsolatomban el nem kezdtem mindent megtenni azért, hogy a főztömet megdicsérik. Bár hozzá kell tennem, hogy az ételek legfőképpen a párom iránt érzett szerelmemnek köszönhetően születtek meg. Az idők során a bonyolult menük után szerencsére visszataláltam az egyszerű ételekhez.

Tudták, hogy a zeller speciális ízet azoknak az illóolajoknak köszönheti, amelyek jótékonyan hatnak a szájnyalvákhártyára, a gyomorra és a belekre, valamint elnyomják a fertőzéseket a vesében és a húgyutakban? Igen, a zeller a szárával együtt zöldség, fűszer és gyógyszer is egyben.

Ha a következő recepteket kipróbálják, és az ételeket megköstölgetik szereteteikkel, garantálom Önöknek, hogy főztjüket mindenki dicsérni fogja.

### ZELLER RÓSEJBNI (BURGONYA NÉLKÜL)

*Hozzávalók:* 200 g megtisztított zeller, olaj, só.

*Elkészítése:* A zellert rósejbni formára vágjuk, megsózzuk, és olívaolajon megsütjük. A hagymásnak nem mondható köret mellé sós vajon, mindkét oldalról megsütött tökehal elkészítését javaslom. De adhatnak mellé hagymaágyon sült csirke- vagy pulykacombot is.

### ZELLER „FASÍRT” DARÁLT CSIRKEHÚSSAL

*Hozzávalók:* 1 csirkemell, 1/4 zeller, 1 tojás, 1 kiskanálnyi kurkuma, bors, só, őrölt kömény.

*Elkészítése:* A fagyott csirkemellet robotgéppel aprítsuk fel, majd egy éjszakán keresztül hagyjuk állni egy kiskanálnyi kurkumával (tisztítja a vért, és gyógyítja a májat) megbolondított olajban. Másnap a húshoz adjuk hozzá a ledarált nyers zellert, üssük bele a tojás sárgáját, és fűszerezünk.

Az elkészített masszából formázzunk fasírtokat, és süssük ki abban az olajban, amelyben a csirkemell korábban pácolódott (ha szükséges, öntsünk hozzá még egy kis olajat). Először hirtelen süssük meg a fasírtokat, utána pedig



szépen, fokozatosan. Köretként a család kedvenc salátáját ajánlom.

### ZELLER TÓCSNI (KB. 16 DARAB)

*Hozzávalók:* 1/2 kg megtisztított zeller, ugyanannyi meghámozott burgonya, 2 tojás, 2 közepes fej hagyma, 4 gerezd fokhagyma, 2 kiskanálnyi kurkuma, 1 kiskanálnyi csili, só, olaj.

*Elkészítése:* A zellert és a burgonyát is finomra lereszeljük, megsózzuk, hagyjuk, hogy levet ereszenek, majd a felesleges vizet kinyomkodjuk. Ez után adjuk hozzá a tojást, az apróra vágott hagymát, az átnyomott fokhagymát és a fűszereket. Készítsünk kis lángosokat, amelyek mindkét oldalát fokozatosan süssük aranybarnára. A kedvenc saláta feltálalásával nagyobb esélyt adunk az eddig ismeretlen zelleres ételeknek.

### SÁRGARÉPA- ÉS ZELLERLÉ

E két zöldség párosítása isteni ízvilágot eredményez – arról nem is beszélve, hogy kombinációjuk igencsak jó hírt visz a gyakran rosszul táplált testüregnek. A zellerlevet jól lehűtve kell felszolgálni, és összekeverhetjük szénsavas ásványvízzel vagy akár citromlével is.

Jó étvágyat kíván:

Milena Buriánková

## Takács Mária blogjából (7.)

## Kenőcs Drags imunból

2012. július 27. Egy hölgy megosztotta velem írásban azt az élményt, amikor először találkozott az ENERGY-vel. Ezt most közkinccsá teszem:

„A barátnőm azt mondta: itt van a DRAGS IMUN, ez sok mindenre jó, többek között, ha a gyerekeknek van valami balesete. Vidd magaddal! Oké, így tettem.”



„Nyaraltunk. Egyszer csak a fiam, aki akkor 5 éves volt, ment fel a lakóautónk tetőteréhez, mondván, a játéka ott maradt az ágyában. Rendben. Csakhogy... a lába megcsúszott a felmenetelkor, és... na, itt jön a... igen, egy csavar kiállt az egyik bútorlap-

ból (persze a csavar vége), s a gyerekek fenekét kb. 8-10 cm-es hosszúságban kirojtozta. A csavar mintája látható volt a popijának a bőrén.

A vér ömlött, a gyerek üvöltött, apuka is, én pedig remegtem. Gyorsan a csodakencéből pár csepp egy kis vízzel egy pohárba, s még a kezemet tettem az érintett terület fölé. Gyorsan kellett cselekednem. A visítás után kb. 5 perccel a gyerekek már nem sírt. Kb. 2-3 óra múlva pedig sétálni mentünk. Az egész család. Köszönet a csodakencének (DRAGS IMUN).”

Nem, nem tévedés: a DRAGS IMUN hol csepp, hol pedig kenőcs. Aki még nem tudja, annak elmondom, hogyan lesz belőle kenőcs. Csep-pentsünk 2-3 cseppet a csuklónk belső oldalára, és gyors mozdulatokkal dörzsöljük a bőrünkhez



a folyadékot. Azt fogjuk tapasztalni, hogy az eredetileg sötétbarna folyadék világosabb színre vált, habosodik és sűrűsödik. Amikor tejeskávés színű lesz, akkor a körmünk hátával kotorjuk össze a bőrünkrol a DRAGS-ot, ami bizony már teljesen krémes állagúvá vált. Kül-  
sőleg, ecsetelés helyett használhatjuk ebben a formában, például amikor egy herpeszt kezelünk.

## A VIRONAL ÉS A SZÜNETEK

2012. október 9. Egy anyuka hívott az előbb, és azért gondoltam, hogy írok róla, mert ez a kérdés több anyukát is érinthet ebben az erősen változó, őszi időjárásban. 5 éves gyermekének elkezdte az immunerősítést a VIRONAL-lal, épp most következne az 1 hetes szünet, de a gyerek megbetegedett. Az volt a kérdés, hogy ilyenkor mi a teendő, szüneteltesse-e a termék használatát, vagy éppen ellenkezőleg, növelje az adagot.

Nos, az *ovis projekt* kapcsán, amit volt szereztem végigcsinálni, van némi tapasztalatom

## Október 20., Budapest: Energy szakmai konferencia

## Izgalmas előadások, nagy érdeklődés

Október 20-án, szombaton a budapesti Danubius Hotel Arena adott otthont az ENERGY idei, egész napos szakmai konferenciájának. A zsúfolásig megtelt teremben nagy várakozás előzte meg az előadásokat, és mint a nap végére kiderült, ez egyáltalán nem volt alaptalan.

A konferenciát *Marosi Zoltán*, az ENERGY Magyarország Kft. ügyvezető igazgatója nyitotta meg.

Majd *dr. Hegedűs Ágnes* reuma-fizioterapeuta szakorvos, holisztikus orvos lépett a mikrofonhoz. Előadásának ezt a címet adta: A betegségek és az öngyógyító képesség magasabb szintű megértése a pszicho-szomato-energetikai összefüggések alapján.

*Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó arról beszélt, hogy az ENERGY készítményei milyen szerepet tölthetnek be a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS), a menedzserbetegség kezelésében.

Ebéd után *dr. Rideg Sándor* pszichiáter, neurológus, addiktológus szakorvos előadása kö-

vetkezett: Méregtelenítés a hagyományos kínai orvoslásban az 5 elem alapján.

A délutáni program második előadója *Czimeth István* felnőttoktatási szakértő, fitoterapeuta, természetgyógyász vizsgázató és szakértő, ENERGY szakoktató volt. A nyolc életválságról és azok megoldásának segítségéről beszélt az ENERGY Pentagram® regeneráció segítségével.

Végül *Daróczy Zoltán* természetgyógyász vizsgázató és szakértő, ENERGY szakoktató előadását hallhattuk a következő címmel: Múlt, jelen, jövő – avagy ENERGY Pentagram® készítmények az alternatív terápiaik hatékonyságának növelésére.

A konferencián elhangzottak részletes ismeretelésére decemberi számunkban visszatérünk.



ez ügyben. Azt tanácsoltam, hogy a szünetet most ne tartsa be, hanem a betegség lezajlásáig napi 3x2 cseppre növelje az adagot. Mellette feltétlenül használjon FLAVOCEL-t, és SPIRON spray-vel fertőtlenítsa a levegőt.

A FLAVOCEL-t sokszor nem tudják bevenni a gyerekek, ezért jó, ha az anyukák tudják, hogy ez a tabletta feloldható. Ha előző este egy kevés vízbe beledobjuk a tablettát, akkor az reggelre szépen feloldódik. Ha ezt elmulasztjuk, akkor reggel törjük össze két kanál közt a tablettát, meleg (nem forró! – *a szerk.*) teában kevergetve kis idő alatt oldódik. Ilyenkor azonban lehetőleg mézzel ízesítsük a teát.

A SPIRON-t nemcsak a szobába fújhatjuk, hanem arra a ruhára is a mellkasnál, amiben a gyerek egész napját az oviban tölti. A VIRONAL-t *(Folytatás a 10. oldalon)*

## ÚJ TERMÉKÜNK: DERMATON OLAJ

A Dermaton természetes, könnyen felszívódó olajkeverék, amely elősegíti a bőr tökéletes regenerálódását. A következő összetevőket tartalmazza: rizsolaj, homoktövis- és jojobaalaj, lecitin és különféle illóolajok, amelyek közül a legfontosabb a levendula- és a kakukkfűolaj.

A száraz és a normál bőr napi regenerálására alkalmas. Megszünteti a viszketést, felgyorsítja a bőr regenerálódását, gyógyulását, védi a kiszáradástól.



## A TARTALOMBÓL

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| Feng-shui                            | 4     |
| Interjú Havasi Balázssal             | 5     |
| Netes tanácsok                       | 6     |
| Klubelőadások, egyéb programok       | 7     |
| Puha bőr                             | 8     |
| A Spiron csodája                     | 8     |
| Belső tisztaság, Csanádi Mária cikke | 9     |
| Klubkörkép-sorozat                   | 10-11 |
| Víz elem: test és lélek              | 12-13 |
| Kell a mozgás, 4. rész               | 14    |
| Fokhagymás receptek                  | 15    |
| Gyógynövényeink: csillagánizs        | 16    |

## Feng-shui kiegészítők és talizmánok (6.)

# Szerencse, védelem, mágia

Ahogy az opál elválaszthatatlanul összefonódott Ausztráliával, az ametiszt Brazíliával, úgy kapcsolódik a nefrit és a jadeit (más néven: jade kő) Kínához. A kínai szobrászok gyönyörűen megmunkált alkotásai, amelyek – amikor csak lehetett – káprázatosan sugárzó, zöld, burmai jadeitból (kemény nefrit) vagy császári nefritből készültek, annyira finom munkák, és olyannyira tökéletesek, hogy ezeket a műveket csakis a legmélyebb csodálattal nézegethetjük. Szélben lódog ruhába bújtatott Buddhák, sárkányok vagy ékszerszobrok – a kínai kőfaragó mesterek művészete nem ismert határokat.

Különböző ásatások során (főleg síroknál) a régészek sok olyan nefrit vagy jadeit tekercestet találtak, amelyekbe két-két sárkány van belevésve. A megboldogultak lelkét zöld nefrit kísértte a magasabb szférákba, és útjuk során a sárkány vigyázott rájuk. Valószínűleg ez az oka annak, hogy a nefritet a mai napig az „utazók kövének” hívják.

## AZ ÉGI ERŐK KÖVE

A jadeit és a nefrit napjaink modern világában is keresett kövek, amelyeket utazásaink során vagy csak úgy, a hétköznapi életben is magunknál hordhatunk: a zsebünkben, a pénztárcánkban vagy akár a nyakláncunkon.

A régi időkben a nefrit nem számított hétköznapi kőnek. A sárkány megkövesedett magjának szinonimája volt. A kínaiak úgy hiszik, hogy a nefrit az égi erők köve, magában foglalja az ég energiáját, és megvédi mindenkit, aki csak magánál hordja.

Aki nem szívesen visel a nyakában kővel díszített láncot, az nyugodtan kössön a kövére egy piros szalagot, és tegye a zsebébe. Sokan fogóval egyszerűen csak lecsippentik ezt a valóban nem könnyű kövecskét a nyakláncról, és akkor a sze-



rencse és a védelem talizmánja tulajdonosának pénztárcájában lel új otthonra.

## FEHÉR VAGY FEKETE EGYSZARVÚ

Nyugaton az egyszarvú a mágia egyik legfőbb szimbóluma. Mindig hófehér, ezért az egyszarvú által jelképezett, mágikus erők is mindig fehérek és világosak. Az egyszarvú a mi kultúránkban mindig kedves, szeretetteljes, bölcs, tiszta; tettei pedig minden esetben nemesek és jó szándékúak.

Az egyszarvú jelentése Ázsiában bizonyos mértékig hasonló, bár a kínai egyszarvú sokszor fekete színű. Ennek oka a következő. Sok-sok évvel ezelőtt, amikor az egész országban a császárok, illetve dinasztiaik uralkodtak, mindig a császár paripája számított a legszebb és a legnemesebb lónak az egész birodalomban. Számtalan rézkarc és festmény készült erről (az általában fekete) paripáról. Minél valószínűtlenebb volt, hogy egy hétköznapi ember megpillanthassa ezt a táltos paripát, netán esetleg hozzá is érhet, annál szebbé, bölcsébbé és nemesébbé vált a nép szemében, illetve a meséiben. Végül annyira csodálatossá és mesebelivé változott, hogy már

nem is származhatott erről a Földről. Az állat misztikussá emelkedett, természetfeletti erővel és képességekkel ruházták fel. A nemesi családok a mágikus erő jelképeként olykor mű szarvakat illesztettek lovaikra.

Mindenesetre az egyszarvú nálunk és Kínában egyaránt tiszta, nemes és dicsőített lény, amely

a feng-shui tanításban a 9. zónához (a tisztelet zónája) tartozik. Jellemének és testének ereje, lelkének bölcsessége és szívének szeretete, valamint jósága a dicsőség, a tisztelet és a csodálat forrásává tette.

## A 9-ES ZÓNA FONTOSSÁGA

Aki úgy érzi, hogy erőfeszítéseit, tudását nem értékelik kellőképpen, annak csakis a javára válhat, ha a 9-es zónát megerősíti. Ezzel együtt kritikusán és nyitott szemmel végig kellene ellenőriznie a lakásában levő 9-es, 3-as és 2-es zónákat. Ugyanezeket a zónákat természetesen érdemes alaposan átnézni a munkahelyen is. Az egyszarvú – felakaszthatjuk, mondjuk, az ablakba – nemcsak közelebb visz bennünket a megérdemelt sikerhez és elismeréshez, hanem ugyanakkor egyfajta láthatatlan kapocsként működve magához köt minket, és ezt a kötést senki és semmi nem képes szétfeszíteni.

Miroslav Hubáček

(Brigitte Gärtner: *Feng Shui Glücksbringer* című könyve alapján)

# Interjú Havasi Balázssal

## Kultúrát viszünk a Budapest Sportaréába

Klubmagazinunk olvasói számára nem ismeretlen *Havasi Balázs* neve. A világhírű zongoraművész, zeneszerző fantasztikus zongorajátékával 2010-ben megtisztelte cégünk jubileumi rendezvényét, erről hírt is adtunk a *Vitae*-ben. A világbíró művész e-mailben adott interjút lapunknak.



Néhány „leg” máris kapcsolódik az Ön nevéhez, pedig még nincs 40 éves... Talán a legismertebb közülük a Guinness-rekord, vagyis az, hogy Önt a „a világ leggyorsabb zongoristája” cím birtokosaként ismerhettük meg. A Wikipedia szerint 2009 novemberében Budapesten Ön 498-szor ütötte le ugyanazt a zongorabilentyűt. Mielőtt a többi „leg”-ről beszélünk, kérem, elevenítse fel, hogy is történt ez?

Ennek a rekordnak számomra több jelentősége is volt. Egyrészt a bennem lévő játékoságot és versenyszellemet szerettem volna a rekord beállításával megmutatni, másrészt ráirányítani a figyelmet arra, hogy manapság már a klasszikus zenében is fontos a marketing és a kommunikáció. A rekord megalapításával globális játékra invitáltam a világ zongoraművészeit. Az ötlet sikerét igazolja, hogy évről évre az egész világból érkeznek fiatal zongoraművészek, akik a rekordnak köszönhetően rájuk irányuló figyelmet kiválóan kamatoztatják további karrierjük építésében. És még egy fontos dolog. Amellett, hogy tudatos vagyok, azért szeretek játszani. Kikacsintani egy pillanatra a közönségre, hogy érezzék, nekem fontos az is, hogy jól szórakozzanak.

**Első magyarként vehetett részt 2011-ben a világhírességeket felvonultató TED Global tudományos rendezvénysorozat, Edinburghban. Hogyan jutott el ideig, mit gondolt, miért éppen Önt hívták meg Skóciába?**

Bár erről a szervezők tudnának pontosabban mondani, azért ismerve a TED szellemiségét, sejtem, hogy mi az, ami megragadta őket. A zongora mint hangszer évszázadok óta létezik. Nekem mindig is az volt a célom, hogy bizonyítsam: egy kis innovációval, kreativitással ma is nagyon divatos lehet. Ezért hoztam létre a *Drum and Piano* projektet, melyben *Endivel*,

a *Hooligans* zenekar dobosával zenélek együtt. A produkció arról szól, hogy csináljunk valamit, amit korábban még soha senki nem csinált, ha kell, rúgjunk fel szabályokat, hogy minél plasztikusabban fejezhessük ki a legfontosabb dolgot a zenében: a Szenvedélyt. Véleményem szerint ennek a törekvésnek köszönhetően kaptam meghívást a TED Global-ra, hiszen számukra az egész világból azok az emberek fontosak, akik valamilyen módon újszerűen képesek hatni a környezetükre.

**Nézzünk egy újabb „leg”-et. Aki nem ismeri Önt és a családját történetét, az bizonyára elcsodálkozik azon, milyen gyakran lép fel Kínában, ahol – bátran állíthatjuk – jelenleg Ön a legismertebb magyar. Mi vonzza Önt Kínához, illetve általában a Kelethez?**

Egy számomra nagyon fontos családi történet áll a háttérben. Nagypapám az ötvenes években éveket töltött Kínában. Mérnökember volt, az Ikarus buszgyár kiemelt munkatársaként a kínai mérnökök munkáját segítette. Körbeutazta a hatalmas országot, és később már kínaiul tartott előadásokat. Egész gyerekkoromat meghatározták azok a történetek, amiket ezekről az utazásokról mesélt. Mikor 2010-ben elvesztettem Őt, úgy éreztem, valamilyen módon meg kell emlékezni róla. Azzal a céllal mentem Kínába, hogy egy kulturális projektet hozzak létre az emlékére, amiben kínai és magyar művészek egyszerre vesznek részt.

**Nyilvánvaló, hogy akinek a szívéhez közel áll Kína, aki elmélyedt ennek a hatalmas országnak a történelmében, kultúrájában, annak könnyebb megbarátkoznia a keleti gyógy módokkal, a hagyományos kínai orvoslással is. Vajon ezt a szálát sejtethetjük az ENERGY-vel való kapcsolatának a hátterében?**

Szerencsére viszonylag korán ráébredtem arra, hogy milyen fontos a szellem mellett a fizikum

karbantartása is egy művészember számára. Fiatalabb koromban keleti harcművészetekkel is foglalkoztam, és az ott tanultakat – bármilyen hihetetlenül hangzik – később kiválóan tudtam kamatoztatni a zongorázásban is. A mai napig szinte mindennap futok, rendszeresen szaunázom. Biztos vagyok benne, hogy enélkül nem bírnám a közel 2 és fél órás koncerteket. Emellett persze figyelek a táplálkozásra is, és csak természetes alapanyagokból készült vitaminokat fogyasztok.

**Vannak-e kedvenc termékei az ENERGY készítményei között? Ha igen, melyiket miért szereti?**

Nehéz időszakokban a KING KONG-hoz fordulok segítségért.

**Milyen hazai és külföldi fellépések várnak Önre a következő hónapokban?**

November 3-án Bukarestben, december 9-én a Budapest Sportaréában állítjuk színpadra a legújabb HAVASI koncert show-t.

**Végül: készül-e ismét egyfajta „nagy dobásra”, valamilyen újabb csúcsteljesítményre? Ha igen, az nyilván egyelőre titok, de hátha egy-két részletet elárulhat az ENERGY klubmagazinja olvasóinak...**

Egészen fiatal korom óta szeretnék létrehozni egy olyan zenei projektet, amely a maga kategóriájában a világ élvonalába kerülhet. Hiszek benne, hogy létezik olyan zenei végeredmény, amely valahol egy nagyon vékony mezsgyén mozog: egyszerre hordoz értékeket, de képes tömegeket is megmozgatni egyben.

Álmom, hogy kultúrát vigyünk Magyarországot legnagyobb koncerttermébe, a Budapest Sportaréába, mára megvalósulni látszik. A produkció létrejöttét – hazai viszonylatban először – tanácsadóként nemzetközi kreatív csapat is segíti.

A show rendezője *Brian Burke*, aki többek között a Las Vegas-i *Celine Dion* show megrendezésével szerzett magának komoly hírnevet, a látványtervező *Gilles Papain*, a Marseille-i Operaház és a Ballet de Monte Carlo tanácsadója lesz.

A cél egyértelműen egy magyar fejlesztésű, de nemzetközi színvonalú produktum létrehozása, mely a jövőben körbejárva az egész világot, öregbítheti a hazai zenei kultúra és oktatás hírnevét. Ha december 9-én telt ház lesz a Budapest Sportaréában, azzal számomra egy 30 éves munkafolyamat zárul majd le.



Válaszolnak a természetgyógyászok

# Tanácsadás a neten

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyászoktól, *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](http://www.energy.sk) honlapon.



## KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Kérdéseim:

1.) Használható-e együtt reggel a KING KONG, a

GYNEX és a BARLEY árpaital? Ha igen, milyen arányban kell adagolni őket?

2.) A FYTOMINERAL-t is használhatom kimerültségre, immunerősítésre? És lehet-e az előzőekkel egy napon szedni, vagy ezeket a termékeket külön-külön időben kell alkalmazni?

3.) A CYTOVITAL RENOVE arckrémét a szem környékére is kenhetem?

4.) A CYTOVITAL szappant arca is lehet használni?

Válaszaim:

1.) A KING KONG, a GYNEX és a BARLEY együtt is szedhető reggel, sok vizet kell majd inni mellé. Az arány egyéni. Kezdje 2-2 cseppel, és lehet emelni akár 3-3 -ra. A kétféle csepp bevétel között teljen el legalább 20 perc. Pl. a GYNEX mehet ébredés után, a KING KONG reggeli után.

2.) A FYTOMINERAL is szedhető ezekkel együtt, lehet a vízbe csepegtetni.

3.) A CYTOVITAL RENOVE krémét a szem környék kihagyásával érdemes használni, ha érzékeny rá, vizes vattakoronggal kenje fel.

4.) A CYTOVITAL szappant arca is lehet használni.

\*\*\*

Az alábbi cseppkombinációk közül melyik szer hat leginkább az idegekre, melyiknek van a legerősebb nyugtató hatása? Ötféle gyógynövénykeveréket látok: REGALEN, KOROLEN, GYNEX, VIRONAL, RENOL.

Az ENERGY készítmények közül a KOROLEN, a VITAMARIN, a PERALGIN, a CELITIN és a GYNEX hat legjobban az idegekre. Kettő-három kombinációja a leghatásosabb. Emellett mindenképpen fogyasztani kell hidegen sajtolt olajokat, vizet, friss, nyers gyümölcsöt, zöldséget, gabonát, B-vitaminokban gazdag ételeket. Ha a gondokat a napi stressz okozza, forduljon kineziológushoz is, aki segít a problémák megoldásában.



## RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

2010-ben diagnosztizálták a pajzsmirigyem túlmű-

ködését. Két éven keresztül MetoThyrint szedtem, meg is szűntek a panaszaim, de persze 3 havonta jártam kontrollra. Fél éve elhagytam a gyógyszert, és a baj visszatért. Most megint szedem 3 hónapig, az után az orvos izotópos kezelést tanácsolt. Én nem igazán örülök neki. Sajnos még nincs gyerekem, és addig nem is szeretnék vállalni, amíg rendben nem leszek egészségileg.

Sajnos a kérdését elfelejtette feltenni. Mivel az orvosa tartozik Önért felelősséggel, kérem, fogadja el a javaslatait. Alternatív kezelési módszert csak személyes konzultáció és rendszeres ellenőrzés mellett áll módomban ajánlani. Ha az orvosa adott némi haladékokat, mielőtt elkezdené a terápiát, ha teheti, próbálja ki a CYTOVITAL krémét. Reggel és este javasolt fél lencsényi mennyiséget vízes kézzel eloszlatni a pajzsmirigy és a csecsemőmirigy területe fölött. Tartsa be a 3 hét kenés, 1 hét szünet ritmust!

A CYTOVITAL krém szelíden, ugyanakkor hatékonyan harmonizálhatja a pajzsmirigy működését, természetesen kicsit hosszabb távú alkalmazás után (3-6-12 hó).

## A nőgyógyász javasolja

Nagyon erős a menstruációm, amelynek során nagyobb nyálkahártya-darabkák szoktak eltávozni. A doktornő a kivizsgálás során polipot (miómát) talált, és duzzadt nyálkahártyát diagnosztizált. Méhkaparást javasolt, amit én szeretnék elkerülni. Tudna segíteni?

Javaslom a CYTOSAN szedését napi 2x1 kapszula adagban, valamint a GYNEX használatát, napi 3x5 cseppet, és a VITAMARIN-ból naponta 3x2 kapszulát 3 hónapon át, az előírt regenerációs rendszer szerint. E mellett kenegesse az alhasi területeket CYTOVITAL krémmel.

Szedhető a CYTOSAN szoptatás alatt is? (Pattanásos és mitesszeres a bőröm, ezért szeretném a szervezetemet egy kicsit rendbe hozni.) Van egy kislányom, akit szinte csak szoptatok, majdnem 2 hónapos, és teljesen egészséges.

Igen, a CYTOSAN-t bátran használhatja szoptatás alatt is.

\*\*\*

39 éves vagyok, és néhány hónapja már egyáltalán nem kívánom a szexet. Már 2 éve nem menstruálok. Endometriózissal műtöttek, és utána befecskendezéssel elállították a havi vérzésem. Úgy érzem magam, mintha már rettenetesen öreg lennék... Kérem, adjon tanácsot!

Javaslom a STIMARAL szedését, reggelente 7 cseppet, és minden délben igyon meg egy fél liter TRIBULUS TERRESTRIS teát. Szedjen még VITAMARIN-t, naponta 3x2 kapszulát (a nyálkahártyák állapotának javítása céljából).

\*\*\*

Mindenkinek nagyon jó egészséget és kellemes őszi napokat kívánok:

**Dr. Bohdan Haltmar**  
nőgyógyász



# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

| Település   | Cím   | Időpont  | Rendezvény témája, előadó, kapcsolat  | Telefon                          |
|---|---|--|---|----------------------------------|
| Budapest 4.   | ENERGY Klub,<br>1027 Budapest,<br>Horvát u. 19-23.<br>fsz.            | november 16.,<br>péntek, 17 óra  | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Felkészülés a téle: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, GREPOFIT SPRAY, IMUNOSAN, ZÖLD TEA, LAPACHO, HUMÁTOK és a CYTOSAN FOMENTUM GÉL.<br>További információ és a részvételi szándék bejelentése <b>Koritz Edit</b> nél.<br>E-mail: energybuda@energyklub.hu   | +3620/504 1250                   |
| Debrecen  | Nagy Lajos király<br>tér 1-5., Technika<br>Háza I. em. Nagy-<br>terem | november 26.,<br>hétfő, 18 óra   | <b>Daróczi Zoltán</b> ENERGY szakoktató, természetgyógyász, vizsgázató előadása: Nincs lelkierőm, nincs fizikai erőm, célom – elegendem van, elfáradtam. Csak a félelem maradt. A RENOL, ARTRIN és a KING KONG csodái.<br>További info <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> klubvezető, természetgyógyász: és <b>Kovács László</b> , e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu | +3630/458-1757<br>+3630/329-2149 |
| Miskolc   | Zsolcai kapu 9-11.<br>I. em. 116.                                     | november 12.,<br>hétfő, 15-17 óra<br><br>novemberben<br>minden hétfőn            | Ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadás.<br>Tartja: <b>dr. Hegedűs Ágnes</b> .<br><br>Ingyenes számítógépes állapotfelmérés! Várjuk az új érdeklődők jelentkezését. Ismerjék meg az ENERGY csodálatos világát! A rendezvényekre előzetes bejelentkezés szükséges <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél, fjs58@citromail.hu  | +3630/856 3365                   |
| Szolnok   | Borostyán<br>Művelődési Ház,<br>Szapáry u. 23.                        | november 20.,<br>kedd, 18 óra  | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Felkészülés a téle: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, GREPOFIT SPRAY, IMUNOSAN, ZÖLD TEA, LAPACHO, HUMÁTOK és a CYTOSAN FOMENTUM GÉL.<br>További információ: <b>Németh Istvánné Éva</b> klubvezető.   | +3656/375-192                    |
| Szentés   | Városi Könyvtár,<br>Kossuth u. 33-35.                                 | november 30.,<br>péntek, 18 óra  | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Tanulás, memória, idegrendszer, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN, KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA, VIRONAL, DRAGS IMUN, ZÖLD TEA, LAPACHO TEA, CYTOSAN INOVUM, CYTOSAN FOMENTUM GÉL.<br>További info: <b>Fábján Julia</b> klubvezető, metafor@vnet.hu  | +3630/955 0485                   |
| Kecskemét   | Inkubátorház,<br>Oktatóterem  | november 23.,<br>péntek, 17 óra  | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Felkészülés a téle: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, GREPOFIT SPRAY, IMUNOSAN, ZÖLD TEA, LAPACHO, HUMÁTOK és a CYTOSAN FOMENTUM GÉL.<br>További info: <b>Mészárosné Lauter Erzsébet</b> klubvezető, fitoteka@freemail.hu   | +36 76/324-4444                  |
| Székesfehérvár  | Fejér M. Ker. és<br>Ipark. Gazdaság<br>Háza, Hosszúsé-<br>tatér 4-6.  | november 26.,<br>szombat, 10-17 óra<br>(regisztráció 9.30-<br>10 óra között)     | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Felkészülés a téle: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, GREPOFIT SPRAY, IMUNOSAN, ZÖLD TEA, LAPACHO, HUMÁTOK és a CYTOSAN FOMENTUM GÉL.<br>További info <b>Ostorháziné Jánosi Ibolya</b> klubvezetőnél, janosi.ibolya@gmail.com   | +3620/568-1759                   |
| Veszprém  | Megyei Ker. és<br>Iparkamara, Buda-<br>pesti u. 3.                    | november 15.,<br>csütörtök, 17 óra   | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Felkészülés a téle: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, GREPOFIT SPRAY, IMUNOSAN, ZÖLD TEA, LAPACHO, HUMÁTOK és a CYTOSAN FOMENTUM GÉL.<br>Érdeklődés, jelentkezés: Padma Ház, Szeglethy u. 1., info@padmahaz.hu  | +3630/ 488 4973                  |
| Pécs  | ENERGY Klub,<br>József Attila u. 25.                                  | november 19.,<br>hétfő, 17 óra   | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Felkészülés a téle: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, GREPOFIT SPRAY, IMUNOSAN, ZÖLD TEA, LAPACHO, HUMÁTOK és a CYTOSAN FOMENTUM GÉL.<br>További info <b>Molnár Judit</b> klubvezetőnél, energy.pecs@freemail.hu  | +3630/253-1050,                  |
| Siófok  | ENERGY Klub,<br>Wesselényi u. 19                                      | november 29.,<br>csütörtök, 17 óra   | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Tanulás, memória, idegrendszer, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN, KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA, VIRONAL, DRAGS IMUN, ZÖLD TEA, LAPACHO TEA, CYTOSAN INOVUM, CYTOSAN FOMENTUM GÉL.<br>További info: <b>Ángyán Józsefné</b> klubvezető, margagitika@gmail.com   | +3620/314-6811                   |
| Szombathely   | MMIK, Ady tér 5.  | november 6.,<br>kedd, 17.30  | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Felkészülés a téle: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, GREPOFIT SPRAY, IMUNOSAN, ZÖLD TEA, LAPACHO, HUMÁTOK és a CYTOSAN FOMENTUM GÉL.<br>További info: <b>Nánási Tiborné</b> klubvezető.  | +3630/ 534-2560                  |
| Zalaegerszeg  | Megyei Ker. és<br>Iparkamara, Buda-<br>pesti u. 3.                    | november 5., 6.,<br>7., 12., 13., 14.,<br>21., 26., 27., 28.<br>17-18 óra között | Programok <b>Takács Mara</b> klubvezető irányításával: belső gyermek, nyitott klub, parazitaszűrés, immunerősítés, gyógyító beszélgetés, önmasszázs, személyes terméktanácsadás, belső gyermek korrekció, továbbképzés, földelés.<br>További info: <b>Takács Mara</b> klubvezető, mara.energy@gmail.com   | +3670/60-777-03                  |
| Budapest 2., Budapest 3., Szeged 1., Szeged 2., Nyíregyháza, Kazincbarcika, Kalocsa, Győr, Keszthely. |   | Havonta<br>rendszeresen  | Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: <b>Kis Éva, Nagy Renáta, dr. Szabó Ida, Mészáros Márta, Fitos Sándor, Ficzere János, Hargitainé Mónika, Kocsis Ilona, Gyenese Ibolya</b> .   |                                  |

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

## Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecenben: +3630/458 1757 – Győrben: +3620/395 2688 – Kalocsán és Baján: +3630/326 5828 – Kazincbarcika: +3630/856 3365 – Kecskeméten: +36 76/324-4444 – Keszthelyen: +3630/560 7785 – Miskolcon: +3630/856 3365 – Nyíregyházán: +3620/427 5869 – Pécsen: +3630/253 1050 – Siófokon: +3620/314 6811 – Szegeden: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentesen: +3630/955 0485 – Székesfehérváron: +3620/568 1759 – Szolnokon: 0656/375 192 – Szombathelyen: +3630/534 2560 – Veszprémben: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszegen: +36 70/60-777-03

## TERMÉKTAPASZTALATOK

## Jól sikerült római kirándulás

Egyik kedves barátóm megajándékozott egy római kirándulással. Hogy mire gondoltam először? Hát arra: miképp fogja az utat „túlélni” az én kis testem, amely ellen időről időre támadást indít a *Borrelia burgdorferi* baktérium (a fertőzött kullancsok által terjesztett Lyme-kór kiváltója – a szerk.). Az orvosom állítása szerint már neuroborreliosisban szenvedek...

Elmentem Turnov városába, hogy tanácsot kérjek az ottani ENERGY Klubban. Megtudtam, mi az a 2 készítmény, amit semmiféleképpen ne hagyjak otthon: a DRAGS IMUN és az ARTRIN. A „sárgányvér” felől semmi kétségem nem volt, hiszen már régóta ismerem, és tudom, hogy mindenféle bajra képes gyógyírt hozni. Jókora családunk minden tagjánál megtalálható, és rendszeresen együtt utazik a lányommal Prágába is, amikor éppen tanulni megy.

Aki életében először találkozik velem, először kételkedhet, nem akarja elhinni, mi mindenre jó, ám később már egy lépést sem tesz nélküle. Az én kis „sárgányvérem” kényelmesen repült az ARTRIN szomszédságában a kézi táskámban, így barátommal bátran elindulhattunk Róma csodáinak felfedezésére.

## Puha bőr

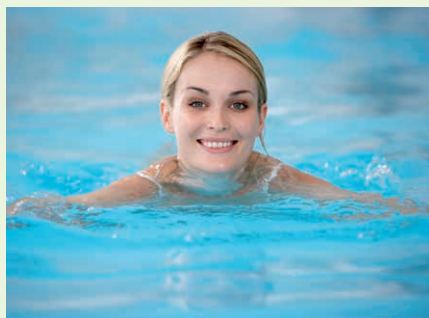
Rendszeresen járok uszodába, és korábban bizony sok bajom volt a száraz bőröm, illetve a talpamon időnként megjelenő szemölcsök miatt. Az egész nagyon kellemetlenül érintett, mert viszonylag sokáig tartott, míg megszabadultam tőlük.

Az idők folyamán kidolgoztam magamnak egy rendszert az ENERGY készítményeinek használatára, és azóta nemcsak a bőröm nem szárad ki, hanem már szemölcsök sincsenek rajta. És valóban olyan kevés is elég ehhez...

Egy nappal az úszás előtt vagy aznap reggel, amikor úszni megyek, az egész testemet szépen bekenem CARALOTION testápolóval. Amikor kijövök a medencéből, az első utam a zuhany alá vezet, ahol CYTOSAN vagy PROTEKTIN szappannal átmosom a testem, majd este otthon ismét bekenem CARALOTION-nal. A bőröm így puha és selymes, és a talpamon nyoma sincs a szemölcsöknek.

Hálás vagyok azért, hogy ezek a rendkívül jó minőségű termékek eljuthatnak hozzánk.

**Šárka Čechová, Staré Město**



Már másnap „kopogtatott” a *Borrelia*. A barátom megkérdezte, mi a baja a lábamnak, én pedig azonnal éreztem, hogy ez bizony a „házi kórokozó” támadása. Ahogy tanácsolták, valósággal „ittam” a „sárgányvért” – és nem hiába, mert a lilás-vörös lábaim másnapra már jobban néztek ki. Abszolút nyugodt maradtam, hiszen tudom, hogy az ENERGY készítményei mi mindenre képesek... És ha a hatásukat pozitív gondolkodással egészítjük ki, akkor nyert ügyünk van. A kirándulásunk igen jól sikerült, így az ötvenedik születésnapomra kapott ajándékot velejéig kiélveztem.

A Colosseumban viszont olyan eső kapott el minket, hogy még a cipőnkből is folyt a víz. Nagyon jól tudom, hogyan reagál a húgyhólyag a nedves, hideg lábakra, ezért elővettem a táskámból az ARTRIN-t, bekentük vele a talpunkat,



valamint a húgyhólyag fölötti területeket, és egy cseppet sem aggódtunk.

Amikor elfáradtam (olykor bizony éjfélig is barangoltunk az „örök városban”), vékony rétegben bekentem vele a lábaimat, és amikor a testem „jelzett”, az orrom alatti területet is.

**Svĕtlana Kamenová,**  
Ohrazenice

## A Spiron elűzte a fejfájást

Nem mondhatom, hogy alapjában véve fejfájós vagyok, inkább a kevés folyadék fogyasztása okoz nálam gondot. A szó szoros értelmében vett migrénes fejfájásom évente kb. kétszer jelentkezik. Gyógyszereket nem szívesen szedek, de tudom, hogy ha sokáig hagyom fájni a fejem, akkor a baj fokozódhat: migrénbe mehet át.

Nem olyan régen érdekes tapasztalatot szereztem a SPIRON-nal. Éppen dolgoztam, amikor elég erősen kezdett fájni a fejem, a tarkómban jelentkező, tompa fájdalom kísérette. Eszembe jutott, hogy *Lubica Kukučová*, a Prága 5. kerületében működő ENERGY Klub munkatársa azt tanácsolta, hogy ilyenkor fűjjünk a tarkónkra (a hajunkba is) és a tenyerünkbe egy kis SPIRON-t.

Kipróbáltam, és hatott: a fájdalom kb. 15 percen belül teljesen elmúlt. Az effajta megkönnyebbülést biztosan nagyra értékelik azok, akiknek olykor fáj a fejük. Ez a fejfájás elűzésének a legegyszerűbb és testünk számára talán a legkíméletesebb módja, ezért mindenkinek csak javasolni tudom.

**Jana K.,**  
Prága

## AZ ÉLET JÁTSZMÁJÁNAK 12 KABBALISTA JÁTÉKSZABÁLYA

1. Mindabból, amit olvasol, soha egyetlen szót se higgy el megfontolás nélkül! A hit önmagában kevés! Mindig próbáld ki az életben is, amit tanultál.
2. Két alapvető realitás létezik: a mi 1 százalékos világunk, a sötétség világa, és a Fény 99 százalékos birodalma.
3. Az emberi lény csak egyetlen dologra vágyik igazán: a spirituális Fényre.
4. Az élet célja a reaktív lényből aktív lényé váló spirituális átalakulás.
5. Átalakulásunk pillanatában kapcsolatba kerülünk a 99 százalékos birodalommal.
6. Bármilyen történést is, soha, de soha ne hibáztass érte se másokat, se a külső körülményeket.
7. A reaktív magatartás készítésével szembeni ellenállás a Fény tartós jelenlétét eredményezi.
8. A reaktív magatartás a Fény intenzív felvilágosítását eredményezi, de ez csak rövid ideig tart, és teljes sötétséget hagy maga után.
9. Az akadályok alkalmat teremtenek számunkra, hogy kapcsolatba léphessünk a Fénnyel.
10. Minél nagyobb az akadály, annál több Fényt várhatunk tőle.
11. Minél nagyobb akadályok tornyosulnak előttünk, annál állhatatosabbnak kell lennünk. A Fény csak akkor jön el, ha nem kételkedünk az eljövételében.
12. Minden negatív vonás, amit másokban megpillantasz, pusztán saját rossz tulajdonságaidnak tükröződése.  
És végül:  
*Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat. Minden más csak magyarázat.*  
Most menj, és tanulj!  
(Yehuda Berg nyomán)



## Cseppek, krémek, szappanok, samponok

# Belső és külső tisztaság, optimális jól-lét

Mindannyiunknak szüksége van a belső tisztaságra és a meridiánok harmóniájára. De miért és hogyan jutottunk el a Pentagram® cseppektől a regenerációs krémeken át a szappanokig és a samponokig? Miért érdemes ENERGY termékeket választanunk a test, a lélek és az elme harmonizálására – olyan individuális lényekként, akik különböző élethelyzetek miatt kibillentünk az egyensúlyunkból? A válaszhoz előbb ismerjük meg a Pentagram® rózsá vázázatos világát.

Az 5 elem, a Pentagram® rózsája az anyagi világ legkülönbözőbb tulajdonságait tükrözi, így a *jin* és a *jang* állandó egymásba fonódása, szerveink párban történő rendszerezése a hozzájuk tartozó érzelmek és lelkiállapotok ismeretében gyors segítséget nyújt még a laikus számára is.

Az 5 elemhez tartozik 12 páros energiavezeték (meridián), melyek a test jobb és bal oldalán haladnak. Emellett van még 2 olyan meridián, mely a test középvonalában halad, elől és hátul.

Minden Pentagram® csepp (belsőleg) és minden infokozmetikum (külsőleg) a szervpárjainkra és a hozzájuk tartozó meridiánokra hat.

Mindamellet fontos tudni, mik azok a bioinformációk, hiszen jelenlétük miatt is különböznek olyannyira ezek a termékek más készítményektől.

A bioinformáció alapja a test, a lélek és a szellem kölcsönös egymásra hatása. A bioinformációs rezgések hasonlóak a vegetatív idegrendszer és a szervezet irányító, agykéreg alatti frekvenciákhoz. Ezek az információk megzavarják a negatív információkat, és ennek következtében elindul az irányított regeneráció.

Fontos szerepe van a bioazonanciának is. Ennek alapelve, hogy az információt rendszeres időnként (3 hét) meg kell ismételni, 1 hét kihagyással. A bioazonancia elvének használata azért is lényeges, mert az adott személy a dinamizálás által az adott cseppet magára hangolja. Így valósul meg a bioazonancia, mely a civilizációs betegségek gyógyításában óriási jelentőségű.

Mivel korunkban a biofotonok és a Föld ásványi anyagainak kimerülése miatt jelentősen csökken a gyógynövények hatékonysága, óriási jelentősége van a bioazonanciának és a bioinformációnak – mindkettő egyedülálló formában jelenik meg az ENERGY készítményeiben.

Ha pedig már kibillentünk az egyensúlyi állapotunkból, és kiválasztottuk az érzelmi háttérnek megfelelő Pentagram® cseppet a probléma elsődleges tüneti megnyilvánulásának helyén (a meridiánok mentén), akkor kiváló eredményeket érhetünk el az infokozmetikumokkal.

### KRÉMEK: MIRE, MIT?

**DROSERIN:** tüdő, vastagbél, gyermekbetegség, has, szívcsakra, arc, orr és szem környéke.

**PROTEKTIN:** máj, epehólyag, szemölcs, gomba, allergia.

**RUTICELIT:** szív, vékonybél, orr, homlok, fejtető.

**ARTRIN:** vese, húgyhólyag, vizenyő, ödéma, sokizületi gyulladás (PCP).

**CYTOVITAL:** lép, gyomor, hegek, narancsbőr, gyulladás, felégés, UV sugárzás ellen, női problémák, arcbőr, lipómák, ciszták.

### SZAPPANOK: A HATÁS SZERINT HOGYAN VÁLASSZUNK?

**DROSERIN:** *Belsőleg:* szilárdít, erősít, bakteriális és vírusölő hatása.

*Külsőleg:* bőrgombára és a bőrsejtek beérésének serkentésére.

**ARTRIN:** *Belsőleg:* nyugtat, ellazít.

*Külsőleg:* nedves ekcémára, száraz bőrre, köszvényben megnyilvánuló anyagcserezavarra a legjobb.

**PROTEKTIN:** *Belsőleg:* felrisszít.

*Külsőleg:* lábápolásra, kiütésekre, felszíni erek gyulladására, száraz ekcéma esetén, vegyi anyagok által ingerelt bőrre, véd az UV sugárzás ellen.

**RUTICELIT:** *Belsőleg:* aktivál, fellelegít, univerzális jótékony hatása van.

*Külsőleg:* bőr vérellátásának javítására, bőrpír vagy sápadtság esetén, erősíti a motivációt és a társas kapcsolatokat.

**CYTOVITAL:** *Belsőleg:* nedvesít, stabilizál, lágyítja teszi a bőrt, csiszolja az elmét.

*Külsőleg:* hidratál, biztosítja az egyenletes zsírképzést, akne esetén kiváló.

### SAMPONOK: HASZNÁLATI ABC

Az ENERGY samponjai, az alap Pentagram® krémekhez hasonlóan, tisztán természetes eredetű gyógynövénykivonatokat, természetes illóolajokat, valamint a Podhájska forrás termálvizét tartalmazzzák.

Az 5 elemnek megfelelő samponok felszabadjítják a hozzájuk tartozó érzelmeinket, harmonizálják a nyugtalan elme működését.

**DROSERIN:** elmossa a kétségeinket, korlátozza a hajhullást, inkább világos hajra ajánljuk.

**ARTRIN:** a víz életadó erejével tart fenn. Inkább sötét és száraz hajra ajánlott, de minden természetes hajszínrre használható. Főleg férfiaknál segíti az új hajszálak növekedését.

**PROTEKTIN:** segít, hogy megnyugodjunk, ha haragszunk. Gyors zsíroló, festett, szőkített hajra jó. Javítja a gyengébb haj minőségét.

**CYTOVITAL:** a gondoktól, szorongástól kimerült elmét megnyugtatja. Minden természetes hajszínrre jó, de főként világos hajra. Megszünteti a viszketést.

**RUTICELIT:** napfényt hoz a lelkünkbe, ha már nincs motivációnk. Inkább sötétebb hajra való, csökkenti a korpaképződést. Támogatja a megújulást.

### HELYREÁLL AZ EGYENSÚLY

Ha a test, a lélek és a szellem harmóniája felborult, az egyensúly helyreállításához az ENERGY segítségével megtaláljuk a legmegfelelőbb módszert. A lélek, a szellem és a szervek szintjén a Pentagram® cseppeket érdemes elővennünk, a meridiánok mentén jelentkező fájdalmak esetén pedig a krémekért nyúlunk, melyek kiválóan kombinálhatók az alternatív gyógymódokkal (masszázs, köpöly stb.).

Bőrtünetek esetén a fenti két lehetőség mellett kiváló hatást várhatunk a szappanoktól és a samponoktól. Természetesen az elemeknek (Fém, Víz, Fa, Tűz, Föld) megfelelően harmonizálják a meridiánjainkat is, csak szelídebb a hatásuk, mint a cseppeknek.

Így létrejöhet az optimális jól-léti állapot.

Szeretettel:

**Csanádi Mária**  
természetgyógyász



# Siófok: „Aki hozzád fordul, jobb emberként távozzék tőled”

Cikkem mottójául *Teréz Anya* szavait választottam: „Úgy érezzük, hogy amit teszünk, csak egy csepp a tengerben. A nélkül a csepp nélkül azonban sekélyebb volna a tenger.”

Jómagam nagyon régen, 1997-ben találkoztam először *Glatz Zoltán* és kedves felesége, *Ilike* invitálására *dr. Barta Gizella* sok mindenre kitérő előadásán az ENERGY termékek nyújtotta lehetőségek nagyszerűségével és szemléletével. A hallottak nagyon mélyen hatottak rám és megváltoztatták életemet.

Csodálatos, aktív életszakasz indult az életemben. Akkoriban már természetgyógyászként és egy kis bio-reformbolt vezetőjeként nagy segítség volt, hogy tiszta szívvel tudtam olyan készítményt ajánlani, aminek a hatását, nagyszerűségét igen hamar megtapasztalhatta sok gyógyulni vágyó. Nagy lelkesedéssel osztottam meg a tapasztalataimat, tudásomat másokkal is előadások és személyes találkozások alkalmával.

Mint mindenki életében, az enyémében is volt egy hullámvölgy, amikor a termékekkel kevésbé tudtam foglalkozni. Jó 7 évvel ezelőtt ismét közelítettem az ENERGY-hez, amikor a saját egészségem került veszélybe, és döbbenetes gyorsasággal élhettem át azt a csodás gyógyulást, amit a készítmények alkalmazása hozott számomra. Azóta, az elmúlt évek tapasztalatait is felhasználva, mély meggyőződéssel és hittel tudom ajánlani és minél több emberhez eljuttatni az ENERGY készítmények nyújtotta, fantasztikus segítséget.

Majdnem két éve ismét mint Siófoki Klub működik közösségünk. Olyan, mint egy kis család, ahol mi tanácsadók, klubtagok kéthetente találkozunk, és osztjuk meg magunk között a tapasztalatokat. Sokat tudunk segíteni egymásnak. Minden alkalommal megbeszéljük az aktuális problémákat, és kineziológiai módszerrel, személyre szabottan keressük meg a leghatékonyabb termék-kombinációt és a szedési adagolást.

Vendégelőadóink, köztük *Szilágyi Judit* és *Czimeth István*, nagyban emelték és emelik a

színvonalat és a tudásszintünket.. Szívesen nézzük és hallgatjuk közösen a felvett régi előadásokat és megbeszéljük az ott elhangzottakat.

Az elmúlt esztendőben több alkalommal szerveztünk úgynevezett *harmónia délutánt* és *egészségnapot* helyben és a környékünkön, több-kevesebb sikerrel. Ezeket előadásokkal, kóstolókkal, masszázs-, meditációs és csikung bemutatókkal, személyes beszélgetésekkel hívjuk fel az érdeklődők figyelmét, hogy ők maguk mi mindent tehetnek a saját egészségük megővéseért. A lebonyolításban nagy szerepet vállaló tanácsadóink: *Zadeczkiné Szűcs Katika*, *Trombitásné Zadeczki Ildikó*, *Dömötör Hilda*, *Mráv Zsuzsanna*, *Szabó Pálné*, *Hozeinsteiner Zsuzsa*.

Idén nyáron többször tapasztalhattam, milyen nagyszerű dolog az országosan kiépített ENERGY klubhálózat, hiszen még a nyaralás idején is azonnal hozzá lehet jutni a szükséges termékhez. Klubvezetőként jó érzés volt olyan, számomra ismeretlen klubtagoknak is segíteni és terméket adni, akiknek talán a nyaralásuk minőségét javíthattam azzal, hogy hozzájuthattak a szükséges készítményhez. Jó volt elbeszélgetni velük, és „országosan” érezni magam ENERGY-snek.

A mi klubunk kis létszámú, összejöveteleink vidám, családias hangulatban telnek. Mivel a klub a családi házunkban kialakított természetgyógyászati helyiségben működik, ahol meditációs összejöveteleket és reikis találkozókat is tartunk, a finom rezgések gyógyírként hatnak



minden betérőre. Szokták is mondani, hogy ez „a nyugalom szigete”.

Napjainkban mindinkább tapasztalhatjuk, milyen sokan élnek rohanó életet, tele stresszel, felszínes kapcsolatokkal. Csak élnek egymás mellett, kiégetten, kiüresedve. Kineziológusként naponta tapasztalhatom meg ennek az életvitelnek a káros hatását. Egyszerűen szükség van arra, hogy egy kis figyelmet, odafordulást adjunk és tudjunk elfogadni.

Mi, ENERGY tanácsadók sokat tudunk segíteni, gyógyírként hathatunk azokra, akik még a keresés bizonytalan időszakát élik, akiket testi, lelki betegségek nyomasztanak. Ismereteinknek, az ENERGY készítmények szedése kapcsán megélt kedvező változásoknak a megosztásával sokat tehetünk embertársainkért, a felnövekvő generációért.

Végül ismét Teréz Anya gondolatait ajánlom figyelmükbe. „Aki hozzád fordul, mind jobb és boldogabb emberként távozzék tőled... Nagy dolgokat tenni nem tudunk, csak kicsiket, nagy szeretettel.”

**Ángyán Józsefné Citika**

reflexológus, kineziológus, reiki mester-tanár  
ENERGY klubvezető, Siófok  
+36 20 314-6811 • margagitika@gmail.com

## Takács Mária blogjából (7.)

# Az immunrendszer erősítése gyerekeknél

(Folytatás a 3. oldalról)

7 éves korig hatékonyan használhatjuk az immunrendszer tanítására, megerősítésére.

Az ovis projektben 6 hónapig használjuk a készítményeket (VIRONAL, FLAVOCEL, SPIRON), ennyi idő általában elég. Reggelihez 2 csepp VIRONAL-t és 1 szem FLAVOCEL-t kapnak a gyerekek, a SPIRON-t pedig a délutáni alvásnál fűjják be az óvónők.

A szüneteket is kicsit másképp oldjuk meg. Hétköznapokon adjuk a készítménye-

ket, hétvégén pedig, amikor amúgy is otthon van a gyerek, szünetet tartunk. Ez a ritmus eddig remekül bevált és kényelmes, otthonra is ezt ajánlom.

Mit használhatunk még? Az anyukának is elmondtam, hogy fontos a felülfertőzés elkerülése, de erre a célra kisgyerekeknél nem a GREPOFIT spray-t javaslom, hanem inkább a BALSAMIO fogkrémet. Egy borsónyit nyomunk a gyerek ujjára, ő szépen elszopogatja, és ugyanazt a hatást éri meg vele, mint az orvos által javasolt Septofort torokfertőtlenítő tablettával. A BALSAMIO enyhíti a torokfájást is, és orrkenőcsként ugyancsak remekül használható, ha eldugult a gyerek orra. Az utóbbi esetben csak nagyon kicsi mennyiséget használjunk, mert igen erős. Ha a gyerek nem bírja, akkor az orrba használhatjuk az AUDIRON-t

is. Mindkettőt fültisztító pálcikával kenhetjük be az orrüreg külső részébe.

A BALSAMIO-t a felnőtt gyerekeim is szeretik. Ha valamelyik aludni megy, és meglátom a kezében a fogkrémet, akkor tudom, hogy köhög a gyerek. Amikor éjszaka arra ébred az ember, hogy valami erősen csiklandozza, ingerli a torkát, és nem tudja abbahagyni a köhögést, akkor nagy segítség, ha van egy BALSAMIO nevű hálótársunk. Egy borsónyit elszopogatunk, és máris alhatunk tovább, köhögés nélkül.

Remélem, sok nyugodt éjszakát sikerül szereznem ezzel a pár sorral.

**Takács Mária**

ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg  
www.maraboszi.hu



# Székesfehérvár: a készítmények megadják a plusz energiát a döntéshez

2002 decembere óta foglalkozom ENERGY készítményekkel és Supertronic méréssel. 2009 tavaszától vezetem az ENERGY klubot, kezdetben még irodavezetői munkám mellett, 2010 végétől pedig már hivatásszerűen. Így több időm jut az emberekre az ingyenes tanácsadások alkalmával, valamint programszervezésre. Éppen most vagyunk túl egy sikeres egészségnapon, amiért ezúton is köszönetet mondok a részt vevő, lelkes terapeutáknak.

Más szervezésű egészségnapokra is gyakran hívnak mérni, így hírért vihetem az ENERGY-nek a megye kisebb településeire is. Emellett havi

rendszerességgel vannak előadásaink, most októbertől pedig meghirdettük ingyenes állapotfelmérő akciónkat, rendkívül nagy sikerrel.



A termékekkel kapcsolatban igen sok pozitív visszajelzést kapok, és itt most nem csak arra gondolok, hogy egészségi problémáktól tudunk megszabadulni általuk. A mérések alkalmával kiderül, hogy a betegségek háttérében többnyire anyagi, párkapcsolati, önértékelési, gyereknevelési problémák állnak. Manapság az emberek agya állandóan ezek körül forog, ez pedig hosszú távon felemészti energiájukat.

## NAGYOBB PERSPEKTÍVÁBÓL LÁTHATÓ A MEGOLDÁS IS

Az ENERGY szerekkel és a mérések során elhangzott tanácsokkal abban tudunk segíteni, hogy ne merüljenek bele teljesen a problémáikba, mert akkor rövid úton a kilátástalanság spiráljába kerülnek. Ha pár lépést hátra tudnak lépni, és onnan nézik ugyanazt, akkor a nagyobb perspektívából már láthatóvá válik a megoldás is.

A régi beidegződésektől és gondolatmintáktól meg kell válni, hiszen hosszú távon éppen ez vezetett egyensúlyvesztéshez. Persze komoly döntést és akaraterőt igényel mindez. Ilyenkor az ENERGY készítményei úgy segítenek, hogy megadják azt a plusz energiát, ami döntéseink meghozatalához szükséges. Ha a döntés megszületett – „ezt tovább nem, mostantól kezdve valami mást akarok!” –, akkor már minden megy a maga útján, és pár hónap múlva az újbóli mérések során csak kapkodom a fejem a hatalmas változások láttán. 😊

**Ostorbáziné Jánosi Ibolya**  
klubvezető, Székesfehérvár  
+36 20 568-1759  
janosi.ibolya@gmail.com

## EGÉSZSÉGNAP SZÉKESFEHÉRVÁRON

Az ENERGY Magyarország Kft. segítségével szeptember 29-én tartottuk meg Székesfehérváron III. egészségnapunkat. A nap hangulatát *Czimeth István* alapozta meg a tőle megszokott színvonalas előadással, melyben az ember lelki jelenségeit, betegségeink és érzelmi életünk összefüggéseit elemezte az ENERGY termékek tükrében.

A hallgatók számos kérdés fogalmaztak meg, mint például: hogyan kell használni a készítményeket a gyógyszerek szedése mellett, vagy több probléma fennállása esetén mi módon kezdjük meg a terápiát.

### 14 TERAPEUTA VÁLTOZTOS KEZELÉSEI

Az egészségnap második felében 14 terapeuta kínálta kezeléseit: biorezonanciás állapotfelmérések, reflexológia kezelések, különféle masszázstechnikák, kronobiológia, SVT terápia,

theta healing terápia, angyalterápia, tibeti hangmasszázs, cranio terápia.

Az érdeklődők összesen 170 különféle kezelést, terápia kipróbálásának, megtapasztalásának lehetőségével éltek. Mindemellett 60-an vették igénybe a vércukor, testzsír, vérnyomás és CO mérést, tucatnyian vettek részt a pilates tornán, és a résztvevők több mint egynegyede kipróbálta a meditációt is.

Az egészségnapkal kapcsolatos véleményeket, a kezelők és a résztvevők elégedettségére vonatkozó jelzéseket már tudatosan gyűjtjük: az eddigi személyes visszacsatolások mellett

telefonon és e-mailben is kérdeztük a kezelőket és a részt vevő vendégeket.

### NYITOTT, ÉRDEKLŐDŐ, FELELŐSÉGVÁLLALÓ VENDÉGEK

Reprezentatív villámfelmérésünkéből kiderült, hogy a programot minden érintett hasznosnak ítélte. A vendégek példaértékűnek értékelték a program sokszínűségét, elégedettek voltak az előadó és a kezelő terapeuták felkészültségével, szakmai hozzáértésével. A terapeuták külön hangsúlyozták, hogy a vendégkör kimondottan nyitott, érdeklődő volt, olyan emberek alkották, akik felelősséget éreznek önmagukért, és tenni is akarnak az egészségesebb életért.

**Ostorbáziné Jánosi Ibolya**  
klubvezető, Székesfehérvár

## Ételeink titkai az 5 elem tana alapján (4.)

# Víz elem: az élet sója

Léteznek egy ásványi anyag, amely értékesebb a többinél, nélkülözhetetlen az éléhez. A görögök isteni anyagnak nevezték, a föníciaiak kereskedtek vele. Sokat fizettek érte az ősi Egyiptomban, ahol mumifikáláshoz használták. Az ókori rómaiak sópénzzel fizették ki munkásaikat, ezt úgy nevezték, „salarium”, innen ered az angol „salary” (fizetés, járandóság, illetmény) szó. A királyok ügyeltek rá, hogy legyen a fennhatóságuk alatt sóbánya, mert ha nem volt, akkor az országnak úgyesen kellett kereskednie, hogy sóból mindig meglegyen a szükséges mennyiség.



Régen ugyanis azt tartották, hogy a só az élet. Most a természetben előforduló sóról beszélünk, ami nem más, mint nátrium-klorid (NaCl).

A Víz elem jellemző íze a sós. A Földön az élet a sós tengervízben keletkezett. Ennek emlékét őrizzük szervezetünkben, a szöveti folyadékok és a vér sótartalom-aránya hasonlatos a tengervízéhez. Ha változik a só mennyisége, akkor a szervezetünk a vízmennyiség változtatásával azonnal reagál, hogy a só koncentrációja azonos maradjon.

A só a lágságot szereti, ami ellensúlyozza a vese szilárdító energiáját. A túl sok só ugyanakkor kifárasztja a csontokat, lefékezi a szívet, „befagyasztja” az ereket, és megváltoztatja az arcszínt is. A vese energiáját sóval csökkenthetjük, és kemény keserűvel erősíthetjük.

A vese tartja fenn a szervezet sav–bázis egyensúlyát, és a vérben feloldott ásványi anyagok megfelelő szintjére is ügyel.

### A VÍZ ELEMET TÁMOGATÓ TÁPLÁLÉKOK

A rákok, a halfélék (ponty, lazac, szardella, tintahal, tonhal, angolna, pisztráng, tőkehal, kaviár) jótékonyan hatnak a vesére. Az osztriga gazdag cinkben, amely közvetlenül táplálja az ivarszerveket.

*További hasznos élelmiszerek:*

Babfélék (valamennyi hüvelyes jótékony hatású). A bab az egyik legjobb táplálék, természetes inzulinszabályozó, koleszterinszint-csökkentő, vérnyomás-szabályozó, serkenti a szív működését, vizelethajtó tulajdonsága is ismert. A zöldbab (a zöld és a sárga hüvelyű egyaránt) viszonylag kevés fehérjét és szénhidrátot tartalmaz,



valamint jelentős az élelmirost-tartalma, ezért jelentős szerepet tölt be a fogyókúrázók étrendjében. A zöldbab sokkal könnyebben emészthető, mint a szárazbab.

A cékla kiváló vesetisztító, emellett sok benne a kálium, a magnézium és az A-vitamin.

Nagyon jól tisztít még a szeder és az áfonya is.

A tejtolt galaj a veseműködést támogató, egyik legjobb gyógynövényünk. A szezámagnak számos kedvező hatása van: javítja a vér minőségét, fejleszti az izmokat, élesíti a látást, erősíti a csontokat, serkenti a szervezet működését.

A nagy víztartalmú gyümölcsök (görögdinnye) segítenek elhárítani a vesekő képződésének veszélyét.

A köles lúgos kémhatású, csökkenti a szervezet savszintjét; a búza és a rozs viszont a legsavasabb gabonafélék, ezért jobb mellőzni őket, ha éppen lúgosításra törekszünk.

A csalán, az aranyvessző, a nyírfalevél, a zsurló, a medveszőlő, a kukoricabajusz, a fehérbábhüvely teája jól tesz a vesének és a mellékveséknek, jó vércukorcsoökkentő, és vizelethajtó hatású, gyógyítja a hólyag fertőzéseit.

A Víz elemet erősítő további táplálékfélék: dió, brokkoli, vízitorma, zöldborsó, zeller, különféle káposztafélék, tök, saláta, fehérrepa.

A petrezselyem rendkívül jó vízajtó hatású, támogatja a veseműködést, erősíti a mellékvesét.

A fahéj különösen jó kapcsolatban áll a vesével; rajta kívül kiváló melegítő hatása van a gyömbérnek és a görögszénának is.

### HAJDINA, A LEGJOBB VESEMELEGÍTŐ

A tél energiája a hideg; amikor hideg van, a legjobb vese melegítő gabona (valójában fűfélé, sőt gyógynövény) a hajdina (pohánka).

A Víz fázis húsa a sertés. A Víz fázist a Föld fázis gyengíti, ezért a vesebeteg kerülje az édeset, a marhahúst, a rizst. És természetesen ne egyen túl sokat saját fázisának ételeiből sem, hogy elkerülje a túlterhelést. A Víz fázist a Fém támogatja, a fázisgyenge tehát egyen többet a csípős, pikáns, jól fűszerezett étkekből, a csirkehúsból; ne sajnálja a hagymát, időnként a köles is kerüljön elő – és az őszibarack a legjobb gyümölcs számára. A Fém fázis szervei a tüdő és vastagbél, tehát a tüdő erősítésével erősödik a vese.

A szervóra alapján a vese energetikai maximuma 17-19, a húgyhólyagé 15-17 óra között van. Aki felfázott, annak ebben az időszakban érdemes cickafarkból készített ülőfürdőt vennie, mert ekkor erőteljesebben támogatja a



gyógyulási folyamatokat. A gyógyszerek hatása is jobb ilyenkor.

Ha az energetikánk rendben van, törekedjünk rá, hogy mindennap minden ízből 1/5 részben kapjunk, így nem érzünk majd erős vágyakozást egyetlen íz után sem.

### RECEPT: ROPOGÓSRA SÜLT PISZTRÁNG

Aki kimerültnek érzi magát, ezzel a fogással erősítheti vese csijét (energetikáját).

*Hozzávalók:* 4 pisztráng filé, 1 evőkanál vaj, őrölt bors, tengeri só, 2 dl fehér bor, 1 csokor petrezselyemzöldje, 1 szem borókabogyó, 3 evőkanál tejszín, curry por.

*Elkészítése:* A filéket félbevágjuk. A serpenyőt megmelegítjük (Tűz), beledobjuk a vajat (Föld), megborsozzuk (Fém). A halat bőrs felével lefelé megpirítjuk, akkor sült át, ha a tetején üveges csik látszik. Vigyázzunk, hogy a vaj ne legyen túl forró, mert megéghet a vaj is, a hal is.

Kivesszük a serpenyőből, enyhén megsózzuk (Víz), és sütőben melegen tartjuk (bőrével felfelé, mert így ropogós marad). A visszamaradt szaftot felengedjük fehér borral (Fa). A petrezselymet megmossuk és apróra vágjuk, a borókabogyót (Tűz) megtörjük és a petrezselyemmel együtt a mártáshoz adjuk. Beletesszük a tejszínt (Föld), curryvel (Fém) ízesítjük.

A tányér aljára tesszük a mártást, majd a meleg halat, természetesen a bőrével felfelé. Idény szerint díszíthetjük. Köretként sok lehetőség kínálkozik.

**Benkő Tibor**

természetgyógyász, ENERGY Klub, Pécs  
(Folytatjuk)



# A VÉGLETEK JEGYE: FÉLELEM, IJEDTSÉG VAGY AKARATERŐ, AMBÍCIÓ, MUNKAMÁNIA?

Cikkorozatunkban elérkeztünk a Víz fázisához, amelynek évszaka a küszöbönálló tél. Ez az évszak a nyugalomról és az elcsendesedésről szól. A természet energiája ilyenkor lelassul. A tél egyszersmind a belső munka időszaka is: a meditáció, az önvizsgálat, az összpontosítás, a befelé fordulás és az energiák elraktározásának ideje. Éghajlati tényezője a hideg – ha ebből túl sok van (elhúzódó, nagyon hideg tél, rengeteget fázunk, csontig vagyunk fagyva, tehát dominál a hideg) –, az a Víz fázisnak árt, megbetegszik tőle, legyengül a Vese (jin) és a Húgyhólyag (jang). A vázolt összefüggés fordítva is érvényes. Ha valakinek beteg a Veséje, akkor túlságosan érzékeny lesz a hidegre, összekucorodva alszik (a hideg összehűz), és utálni fogja a telet.



A Vesében tárolódik a szüleinktől kapott, életre szóló energia, ami nem gyarapítható. Aki életvitelével „két végén égeti a gyertyát”, ezt nem jól osztja be. A Vese ellenőrzi a nemi szervek működését (havi vérzés, ondótermelés) – ő

a „teremtő erő”! (Az egyes elemek és szervek elnevezésének nagy kezdőbetűje arra utal, hogy a szövegben mindenütt a hagyományos kínai orvoslás fogalomkörét használjuk – a szerk.)

A Víz jegy szülötteinak alakja telt, puha, gömbölyded, és ezek az emberek hajlamosak a hízásra.

## MIRŐL ÁRULKODIK A HAJUNK?

A Vese külső megjelenítője a haj, ezért is fontos, hogy a haj száraz, töredező, megritkult, elvékonyodó vagy szép fényű, dús? A Vese a külvilággal a kapcsolatot a fülön keresztül tartja, a „fültre nyílik”. Ha valakinek a veséje meggyengül, hirtelen megromlik a hallása. A csontokért (fogak is) felel, gyengülésével ritkul a csontállomány. Arcunkon a szemek alatti rész árulkodik vesénkről. Egyensúlyzavar esetén enyhén puffadt, kékesfekete (ez a Víz elem színe) árnyalattal.

A Víz a végletek jegye. Érzelmes – lehet kellemes, lágy, simogató, de lehet zord, erőszakos és barátságtalan is. Ha a személyiség negatív jegyeket mutat, akkor egészen vaddá, durvává és kiszámíthatatlanná válik, akárcsak a haragos víz.

A Víz elem érzelmei: a félelem, az ijedtség. Ha a Vese valamilyen működési zavarral küzd, az érzelmek szintjén ez úgy mutatkozik meg, hogy az illetőben megmagyarázhatatlan, homályos félelmek uralkodnak el. Az ilyen embert gyanakvás, sópánkodás, sóhajtozás jellemzi; félelem attól, hogy elsodorja az élet, és ezek az érzelmek felfokozott érzékenységgel, letargiával, tétova viselkedésmóddal társulhatnak.

Az akaraterő és az ambíció ugyancsak a Víz elem fennhatósági körébe tartozik. Az egyensúlyhiányos Víz elem azt a félelmet jelenti, amikor attól tartunk, hogy az előttünk álló kihívásoknak nem tudunk eleget tenni, félünk, hogy nem vagyunk képesek megvalósítani a terveinket. Ha a Víz elemünk kiegyensúlyozatlan, akkor hiányzik az akaraterőnk; ha viszont túlteng a Vese-energiánk, akkor könnyen a munka megszállottjává válhatunk. Persze az utóbbinak a hajtóereje a kudarcból való félelem is lehet!

## ÖSSZETETT, ELLENTMONDÁSOS SZEMÉLYISÉG

A Víz-ember személyisége összetett, mert egyszerre mozdulatlan és visszahúzódó, viharos és áradó, rendkívül rugalmas, alkalmazkodó, intuitív, figyelmes, jó társaság, de gyorsan változó is. Ezen tulajdonságának negatív oldala abban nyilvánulhat meg, hogy sűrűbben vált társat, barátot, lakóhelyet. Könnyen teremt kapcsolatot, de ezek a kapcsolatok gyakorta felszíneseek. Könnyen elszólja magát, de mindezt rossz szándék nélkül. Előnyben részesíti a személyes tapasztalatokat. Nehezen fogadja el mások véleményét,

szívesebben győződik meg maga a dolgok valódi állásáról. Szüksége van szellemi tevékenységre, könnyen tanul, s új ismeretet szinte mindenből tud meríteni.

Folyamatosan szüksége van a változásra, szereti a kihívásokat. Ritkán marad meg egyetlen foglalkozásnál, de kalandvágyát utazásokban is kiélheti. Az sem okoz gondot számára, ha egyszerre többféle tevékenységet kell végeznie. Fontos jellemvonása a szabadságvágy, a függetlenség. Nyitott, életvidám személyiségnek tűnik, valójában azonban titokzatos és kiismerhetetlen. Nem lehet mellette unatkozni, és éltető energiát ad a körülötte élőknek.

Csak látszólagos ellentét, hogy egyszerre kalandvágyó és félénk. Könnyen belemegy az új helyzetekbe, majd visszaretten. Rendkívül magabiztos – legalábbis kifelé ezt mutatja. Az érzelmein keresztül jobban lehet rá hatni, mint észérvekkel. Érzékeny ember, fontos számára a hagyományos értékrend csakúgy, mint az otthon és a család. Ugyanakkor hajlamos túlságosan sokat töprengeni a dolgokon; élete során sokszor szembesül félelemmel, bizonytalansággal, és emiatt gyakran megtorpan.

## HA VALAKI KERÜLI A HIDEGET...

A Víz fázis zavarai esetén az egyén kerülni fogja a hideget, félénkké, ijedőssé válhat, térd- vagy derékfájás gyötörheti, hallásproblémák (nagyothallás, fülzúgás) jelentkezhetnek nála, csontjai, fogai is károsodhatnak, gyengülhetnek. Féltékenysége miatt visszahúzódóvá, bezárkózóvá válhat, kerüli a társaságot. Vese- és hólyagpanaszai lehetnek.

A Vese energiájának túlzott bősége esetén álmaink sebekről szólhatnak, energiahiány esetén viszont hajótöréses és fulladásos álmok törhetnek ránk. Ha valakinek gyenge a Víz fázisa, könnyen megijeszthető lesz, állandóan fél, retteg, remeg valamiért, zárkózottá válik. A félelem és a sokk is vizeleztíngert válthat ki – ide tartozik a gyermekek ágybavizelése –, ezért azt mondhatjuk, hogy a Vese érzelmeinkre ugyanúgy reagál, mint a fizikai ingerekre.

A Víz elemet a Föld elem gyengíti, a Fém viszont támogatja. A Vese erősítését – VIRONAL, STIMARAL, KING-KONG, RENOL cseppel, SKELETIN kapszulával, DROSERIN, ARTRIN krémmel, samponnal és szappannal, valamint akupresszúrával – soha nem késő elkezdeni! Vesegyengék mindennap végezzenek csikung gyakorlatokat vagy 3-1-2-meridiántornát!

A Húgyhólyag energetikai maximuma 15-17 óra között van, a Veséé 17-19 óra között.

Beteg szervet, pontosabban annak meridiánját a saját energetikai maximumában lehet a legsikeresebben kezelni!

**Molnár Judit**

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



Ép testben ép lélek – avagy újítsuk meg energiánkat (4.)

# A farizom és a karok erősítése

Az előző három cikkben megismerkedtünk egymással és az otthoni testmozgás alapjaival. A kellemes és örömmel feltöltő bemelegítés után formáltuk a lábakat, erősítettük a törzs izmait. Ígértem a popsi edzését és a karok erősítését. Lássunk hát hozzá!



Két olyan terület edzése következik, amely egy nő számára különös jelentőségű. Ki ne emlékezne arra a pillanatra, amikor először tűnt fel: a férfiak kitüntetett figyelemmel kísérik egy nő hátsó és mellső „gömbölyületeit”.

Nézik a formáját s az állapotát is... Szeretik a feszes, összefogott popsit és a formás, megtartott kebleket.

Mindez azonban nem csak esztétikai kérdés. A farizmok és az egyenes hasizom tartják kordában a csípőhajlítót, ami, ha túlzottan megrövidül, szintén lordotikus tartást eredményez (előző cikkemben írtam erről).

S a mellek... – itt álljunk meg egy pillanatra. A nők többségének ez a terület kulcsfontosságú. Ha mellei szépen „állnak”: nőiesebbnek, hódítóbbnak, ezáltal magabiztosabbnak, sikeresebbnek érzi magát. Ez tehát az egészséges énkép egyik fontos forrása. Ne higgyük azonban, hogy ez csak nálunk van így... Férfi társaink számára is komoly jelentőségű az erős has, a kidomborodó mellizom, a formás fenék. Tehát uraim: Önök is tartsanak velünk bátran!

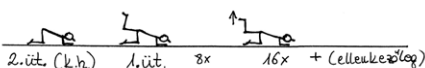
Annál is inkább, mert kortól és nemtől függetlenül elengedhetetlen a teljes test kiegyensúlyozott edzése. Mindkét oldalon egyformán erősíteni és nyújtani kell az izmokat ahhoz, hogy azok sokáig egészségben „szolgáljanak” minket. A hátizom ellentétes oldali párja (antagonistája) a mellizom. Egyiket sem erősíthetjük vagy nyújthatjuk a másik rovására! Amikor pedig a kart erősítjük, a karfesztítő edzésekor a mellizom is dolgozik, keményen.

## A FESZES POPSI TITKA

Túl vagyunk a láb és a törzs formáló gyakorlatain. Térdelj most fel a szivacsodon, és helyezd le az alkarodat kényelmes támaszban. A zene lassabb ütemére emeld fel a bal lábadat csípőből, térdben kb. derékszögben behajlítva. Ha igazán jól akarod végezni, akkor a lábodon minden ízület ebben a szögben legyen. Lassan engedd le. Ezt ismételd 8x, majd a combod vízszintes helyzetétől emelj kicsiket felfelé, 16x – mintha a lábfejedben egy tálca nyugodna, úgy emeld és engedd le. (1. ábra).

Ahogy eddig is, ezt a kört ismételd meg eleinte 2x, majd 3x, 4x. A megadott adag után következék a másik lábbal ugyanez.

1. ábra



Ha ezzel végeztél; ülj rá a sarkadra, s előrehajolva lazítsd ki a fenék izmait.

Vedd fel újra a kiinduló helyzetet, de most ne felfelé, hanem oldalra emeld a lábad (ahogy a kutyákat látjuk a sarkon :-). Minden mást ugyanúgy végezz, ahogy az imént olvastad.

## ACÉLOS NŐI KAROK ÉS MELLEK

Ismételt lazítás után folytatjuk térdelőtámaszból. A karjaidat most nyújtsd ki, s a tenyereden támaszkodj. Ujjaid befelé, egymás felé nézzenek. Ismét lassan, a zene ütemére, hajlítsd be könyökből a karod úgy, hogy a fejeddel előre, a támasz elé törekszel. Ugyanabban a tempóban, ahogy leeresztetted, emelkedj fel. Ismételd ezt is 8x, majd a behajlított helyzetben maradva rugózz 16x. (2. ábra)

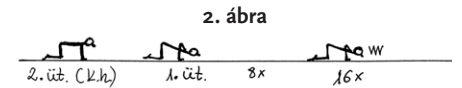
Ügyelj arra, hogy a fejed mindig előre, a támasz elé kerüljön! Igen, így elég nehéz. Ebből fogod tudni, hogy jól csinálod, s így erősödik a karoddal együtt a mellizmod is. Ha nem dőlsz eléggé előre, akkor egyrészt nem lesz elég hatékony a gyakorlat, másrészt – ami a fontosabb – a hátad görbül közben, ami nem tesz jót a gerincnek. Ha jólesik, a lábszáradat finoman felemelheted a talajról („női fekvőtámasz”), de ez nem elengedhetetlen része a feladatnak.

Sarokülésben nyújtózz meg fölfelé, majd utána fogd össze a karodat hátul, a derekad mögött, és így is nyújtsd le.

## HA NEM CIPELSZ ELEGET...

A karhajlítókat azoknak kell többet edzeniük, akik nem cipelnek haza nap, mint nap nehéz bevásárló szatyrokat. Cipekedő társaink ugyanis ez alatt foglalkoztatják a bicepszüket, még ha nem is ez az elsődleges céljuk vele.

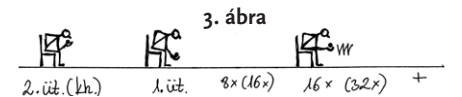
Ha a kar hajlító izmait akarod egyszerűen edzeni, akkor fogj egy fél literes üveget, és töltsd



2. ábra

tele vízzel. Persze csavard rá a kupakot. Úgy a legjobb, ha egyáltalán nem marad levegő benne, mert akkor mozgás közben nem fog zavarni a víz kotyogása. (Vannak súlyzó alakú üvegek is, azok a legjobbak erre a célra, de a „sima” műanyag üveg is megteszi.)

Ülj le egy székre, amiről teljesen leér a lábad (a talpad le tudod simítani a talajra). Ügyesebbik kezed könyökét támaszd a térdedre – ehhez előre kell hajolnod kissé. Az üveget madárfogásban fogd (a hüvelykujj szembefordul a többivel), és a tenyered felfelé nézzen, a kézhátad pedig ezáltal lefelé. Emeld a válladhoz közel az üveget, egyenes csuklóval. Engedd le lassan a kezéd, míg kinyúlik a karod, majd lassan emeld vissza. (3. ábra)



3. ábra

Ezt is ismételd 8x, esetleg 16x, s kb. félállásban végezd az aprózást 16-32x.

A körökből ez esetben is 2, 3, majd 4 a javasolt ismétlésszám, utána jöhet a másik oldal.

Ülésben maradva emeld oldalra a kezéd, és előre néző tenyérrel húzd hátra a karjaid, miközben a csuklód hátrafesztőd. Jól fog esni a karhajlítónak ez a nyújtó helyzet.

Kellemesen elfáradtál... Mit szólnál egy nagy pohár finom citromos vízhez, felüdülésképp?

E sorozat hátralevő részében az alaposabb nyújtással foglalkozom, és néhány praktikat osztok meg Veled.

Égészségedre (mindkettőt)! 😊

Solymosi Anna  
testnevelő tanár

(Folytatjuk)



## Ízes-illatos receptek

## Miért szerettem bele a fokhagymába?

Valószínűleg beleszerettem a fokhagymába, amiről egy *Anička Šafránková* nevű hölgy tehet, mert olyan csodálatos könyvet írt róla, amit akkor sem tudtam volna letenni, ha nagyon akarom. Alig néhány oldal elolvasása után többé már nem úgy tekintettem a fokhagymára, mint a „kis bűdösre”, hanem mint a megmentőnkre, aki csak meghívásra jön el hozzánk. Az író oly módon ecsetelte a fokhagyma kivételes hatását és küldetését, mintha valami szerelmes történetet adott volna elő.

Ha a növények kitüntetésben részesülnének érdemeikért, akkor a fokhagyma egészen biztosan kapna egy jókorát azért a rengeteg ásványi anyagért, nyomelemért, vitaminért, amit magában hordoz.



## MI MINDENRE KÉPES A FOKHAGYMA?

Véd a megfázástól, influenzától és más légúti megbetegedésektől, felgyorsítja a belőlük való gyógyulást, megkönnyíti a letapadt váladék felköhögését, segít torokfájás és megnagyobbodott mandula esetén. Összességében javítja az immunrendszer működését, valamint támogatja a hegésés folyamatát.

Mi mindent tud még? Fogyás során gyorsítja az anyagcserét, segíti az emésztést, erősíti a szívműködést, tisztítja az ereket, és a magas koleszterinszint kibékíthetetlen ellensége. Cukorbetegségben kivételesen hatékony, emellett bizonyítottan javítja az emlékezőképességet, valamint a kedélyállapotot.

Kipróbáltam a könyvben olvasható tanácsok szinte mindegyikét: pl. őrölt fokhagymát jól lezárható műanyag tasakban lefagyasztottam. Még 10 hónap eltelte után is megmaradt a színe és a bukéja – csak ajánlani tudom. És most megosztok Önökkel néhány receptet a könyvben olvasható 50 különböző fokhagyma-terápiás ajánlat közül.

Igaz, eleinte kicsit szkeptikusan, de végül is rákényszerítettem magam, hogy a kételkedés helyett inkább fogjak hozzá, és belevetettem magam egy hagyományosnak távolról sem mondható desszert elkészítésébe.

## GYÖNGYÖK A CSOKOLÁDÉBAN

A meghámozott fokhagyma gerezdeket feldaraboltam, és minden darab közepébe fogpiszkálót szúrtam. Gőz fölött felolvasztottam a jó minőségű étcsokoládét, majd a fogpiszkálós fokhagymadarabokat a leírás szerint belemártogattam a csokiba. Miután kivettem, hagytam, hogy a csokoládé megdermedjen.

A titok a csokoládé és a fokhagyma megfelelő arányában rejlik – több csokinak kell benne lennie. Sokkoló recept ugyan, de meglepően kellemes csemege kerekedett ki belőle.



## PULYKAFASÍROZOTT CUKKINIVEL

*Hozzávalók:* 250 g darált pulykahús, só, bors, majoránna, 2 gerezd fokhagyma, paprika, 2 tojás, 1 kisebb cukkini, zsemlemorzsa, olaj a sütéshez.

*Elkészítése:* A vastagabb darabokra reszelt cukkinit megsózzuk, és állni hagyjuk, hogy levet erresszen, aztán később leöntjük róla. Összekeverjük a húst a fűszerekkel, majd hozzáadjuk a tojást és a cukkinit. Annyi zsemlemorzst teszünk bele (a legjobb, ha frissen készítjük), hogy sűrű massa keletkezzen. Végül megformázzuk a fasírtokat, zsemlemorzsaiban meghempergetjük őket, és forró olajban kisütjük.

Mivel odafigyelek az elfogyasztott zsír mennyiségére, a megsült fasírtokat az olajból kivéve

szűrőbe teszem, majd egy pillanatra forrásban lévő vízbe engedem. A felesleges zsír a vízben marad, az étel íze nem szenved kárt, és a ropogós külső is garantált. A lényeg az, hogy a víz forrjon. A fasírtokat (vagy akár az ugyanilyen módszerrel zsírtalanított egyéb rántott finomságokat is) beteszem egy lezárható tálba, így ott még akár egy órát is kibírnak. Köretként azt szolgálom fel, amit a család kér.

Befejezésül egy jó tanács: ha a kiváló étel elkészítéséért járó csókók kiosztása közben zavaró lenne a fokhagyma bukéja, tegyenek ki egy tányérra pár szem pörkölt kávé, szegfűszeget vagy mentát, és mindenki kedvére csipegessen.

Éljen soká a fokhagyma, és Önök is, kedves Olvasók!

Milena Buriánková



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kurti Gábor, kurti.gabor@energy.sk

Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.

www.energy.sk

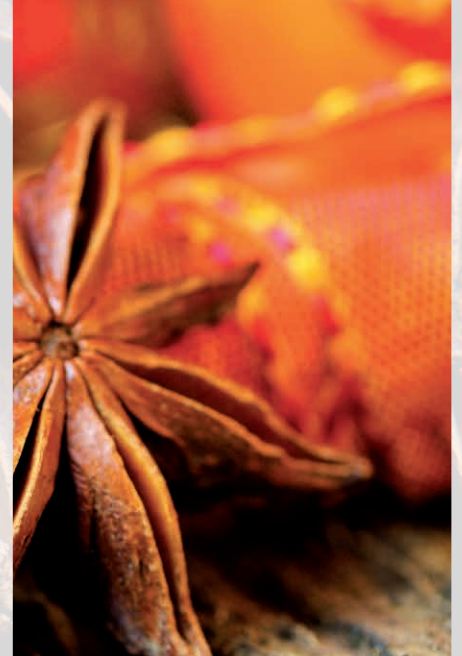
Nyomdai előkészítés és kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 15 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





## Csillagánizs

# Növeli a libidót, mérsékli a klimaxos tüneteket

A csillagánizs (*Illicium verum* Hook.) csillagfűszerként, csillagos ánizsként, kínai ánizsként is közismert, értékes fűszernövény. Régi szakácskönyvekben csillag alakú fűszernek nevezik, mert egy virágból keletkező terméscsoportja nyolcágú csillag alakban tündöklök. Magyarországon is kedvelt és ismert, a tőle rendszertanilag távol eső ánizshoz hasonló aromájú, ám annál valamivel erősebb illatú, tüzesebb és édeskés ízű gyógy- és fűszernövény.

A Dél-Kínában, Délkelet-Ázsiában egész erdőségeket alkotó, őshonos fa, az *Illicium verum* csillagos, csoportos termése a csillagánizs. A magnóliával rokon növényt egy híres angol botanikus, *Sir Joseph Dalton Hooker* azonosította a 19. században.

Közismert gyógy- és fűszernövény Kínában, Indonéziában, Malajziában, Indiában és további ázsiai országokban is. Európába a 17. századtól kezdve szállítják az ánizscsillagokat, amelyek főleg karácsony környékén keresettek a sütemények, édességek, kompótok, gyümölcslevek nélkülözhetetlen fűszereként. Több étel- és italkülönlegesség különleges ízét és illatát adja. A mi éghajlatunk konyháiban főként édes ételek fűszerezésére használatos (az ánizzsal együtt): mézeskalácsot, kekszet, lekvárt, kompótot ízesítenek vele, de nem hiányozhat a likőrökből sem: ánizslikőr, sambuca, pastis, abszint.

## TÁMOGATJA A JÓ EMÉSZTÉST

Szép, csillag formájának köszönhetően – aromaterápiás hatását is kihasználva – díszítéshez is alkalmazzák. A kozmetikai ipar gyakori alapanyaga kellemes, aromás illata miatt. Szappanok, parfümök, masszázsolajok és krémek, szájvizek alkotóeleme.

Bár a csillagánizs illatában és ízében hasonlatos az ánizshoz, a két növénynek egymástól eltérő hatóanyagai vannak, ezért nem szabad felcserélni őket. Könnyen összetéveszthető a mérgező, toxikus anyagot tartalmazó japán csillagánizzsal (*Illicium japonicum*), ezért mindenképpen javasolt, hogy ellenőrzött minőségű, megbízható helyről származó terméket válasszunk.

A népi gyógyászatban emésztést elősegítő szerként (digestivum) tartják számon. Hatásosan segít gázosodás esetén, enyhíti a hasi fájdalmat, kólikára, rosszullétre és egyéb emésztési problémákra is kedvező hatású. Görcsoldó, mert antibakteriális tulajdonsága a tápcsatornában és a húgyutakban kiválasztódva érvényesül. Gombaölő hatása miatt kiválóan felhasználható pl. a lehelet felfrissítésére (csillagánizs-magok rágszálása étkezés után), illetve a légutak gyógyítására, tisztítására köhögés vagy asztma esetén. A légzőrendszerben elfolyósítja a váladékot, ezzel megkönnyíti a hurutos lerakódások felkötését, kiürítését. Helyileg gátolja a baktériumok elszaporodását, ezért a köhögéscsillapítók, hurutoldók gyakori összetevője.

## „MELEGÍTŐ HATÁSÚ” NÖVÉNY

A hagyományos kínai orvoslásban (hko) a csillagánizst „melegítő hatású növényként”, a „hideg” okozta megbetegedések ellen alkalmazzák. A kínai „hideg szél” tünetek (hidegrázás, tüszögés, nátha, hőemelkedés, izomfájdalom, fejfájás) megegyeznek a nyugati orvostudomány által influenzának vagy náthával járó, felső légúti megbetegedéseknek, valamint az egész évben tartó „allergiás” náthának nevezett betegség tüneteivel.

Az ánizsvíz hatékony a csecsemők náthás tüneteinek csillapításában.

A csillagánizs magjaiból gőzlejárattal vonják ki az ánizs illóolajat, amelyben többek között gyanta, csersav, cukor, valamint a rendkívül nagyra értékelt anetol található. Az esszenciális ánizsolaj 90%-ban tartalmaz anetol illóolajat, amely ösztrogén hatású. E jótékony tulajdonsága

révén a szoptató kismamáknál serkenetheti a tejelválasztást. Az ánizsolajnak rovarölő hatása is van, pl. a tetvekkel szemben is hatásos.

## ELFÚJJA A STRESSZT, ÁLMATLANSÁGOT, FÁRADTSÁGOT

A modern aromaterápiában a csillagánizst gyulladáscsökkentő tulajdonságainak köszönhetően bőrpelémák kezelésében is felhasználják. Nyugtatja a szervezetet, alkalmazható stressz, álmatlanság vagy fáradtság ellen. Különösen hatásos az alkalmazása levendula-, narancs-, borókafenyő- vagy rózsaoajjal való kombinációban.

A népi gyógyászat szüléskönnyítő, libidónövelő és a klimaxos tüneteket csillapító növényként ajánlja használatát. Az afrodiziákumok között tartják nyilván. Régebben úgy gondolták, hogy a csillagánizs megvédi az embert a szemmel veréstől.

Az utóbbi időben más összefüggésben is sokat lehetett hallani a csillagánizsról. Természetes alapanyaga ugyanis a Tamiflunak, a vírus okozta betegségek ellen (pl. H1N1) használt oltóanyagának, gyógyszernek.

Nincsenek ismert ellenjavallatai, ám erős hatású szer lévén, epilepsziában szenvedőknek nem ajánlott a használata.

Hamarosan beköszönt a csillag alakú fűszer felhasználásának legjobb időszaka. Illatával és csodálatos megjelenésével hozzájárul majd az elkövetkező téli ünnepek meghitt nyugalmanak, békés hangulatának megteremtéséhez.

Írta:

**Vladimír Vonásek**

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

**Németh Imréné Éva**

Az **ENERGY** termékei közül a **PROTEKTIN** krémekben és a **BALSAMIO** fogkrémekben található meg a csillagánizs illóolaja.