

vitae

2013/3

www.energy.sk

Velünk élnek, „beszélgetnek”

Összeállításunk a samponokról

Pszichoszomatika: gyakorlati tanácsok

Dr. Hegedűs Ágnes cikke

Indul az Energy webáruháza

Kényelmes, gyors vásárlási lehetőség

Podhájska csodája – flakonba zárva

Lubickoljon az őskori értékekben

A hosszú tél után márciusban is jól fog esni a forró fürdő, amely pihentet, ellazít, és gyógyítja a testet. Legutóbbi fürdözésem alkalmával eszembe jutott: ugyan minek repüljek a Holt-tengerhez, ha ugyanazokat a tulajdonságokat, amelyeket a tenger kínál, megtalálom itt „a kertek alatt”, a szomszédainknál. Hihetetlenül hangzik, de igaz. Szlovákiának van egy „tengere”, amely nem hullámszik ugyan, viszont gyógyít. Így nevezik ugyanis a szlovákiai Podhájskában található, energiában gazdag harmadkori forrást, amelynek vize vetekszik a Holt-tengerével.

Nemrégiben lehetőségem nyílt, hogy egy egész héten át élvezzem ennek az ásványi anyagokban hihetetlenül gazdag víznek az előnyeit. Ismeretes, hogy a Podhájska forrás vize jótékonyan hat a légúti betegségekre, illetve számtalan további egészségügyi problémára. Találunk a vízben lítiumot, amely segítséget nyújt a köszvényeseknek, jodidokat, amelyek serkentik a pajzsmirigyműködést, valamint kalciumvegyületeket, amelyek jótékonyan hatnak a mozgásszervekre, és csillapítják a csonttörés okozta fájdalmat. A Podhájska forrás vize tartalmaz még fájdalomcsillapító hatású bromidokat.

MAGAMMAL HOZTAM EGY NAGY ADAG ENERGIÁT

Az erős termásvíz jótékonyan hat a reumában, ér- és izületi betegségeken, illetve szűnni nem akaró hátfájásban szenvedők szervezetére. A vízben szulfátok is vannak, amelyek segítenek a pikkelysömör (psoriasis) vagy az atópiás ekcéma kezelésében.

Csodálatos napokat töltöttem Szlovákiában, aztán hamar eljött a kiváló borkóstolóval egybekötött búcsúvacso az ENERGY Panzióban. Felejthetetlen érzésekkel és élményekkel gazdagodva tértem haza. A BIOTERMAL fürdőszó segítségével magammal hoztam a szlovákiai Holt-tenger energiáját. A harmadkori tenger ereje kódolva van a só kristályaiban. Éltre keltéséhez elég, ha sima vizet adunk hozzá.

Aki már egyszer megélt a termálfürdő nyújtotta örömeiket, az élete végéig keresni fogja a lehetőséget, hogy újra élvezhesse hatásait.

A BIOTERMAL a szervezet teljes energetikai rendszerét harmonizálja. A fürdőszó hasznára válik a fizikai kondíciónak és a szépségnek, és támogatja a testi-lelki egyensúly megteremtését.



Relaxáló és nyugtató hatású, csillapítja az izomfáradtságot, tisztítja és revitalizálja a bőrt, és ezzel egy időben eltávolítja belőle a szennyeződések, a túl sok fagyút és a káros anyagokat.

SOKFÉLE ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉG

Javasolt alkalmazása: egy kádnyi 35–38 Celsius-fokos vízben hagyjon feloldódni 1-2 evőkanálnyi fürdőszót. A fürdő tartson 10-20 percig, hetente 1-3 alkalommal. A sót alaposan keverje el a vízben, hogy a sókristályok teljesen feloldódjanak. Fürdés közben se szappant, se tusfürdőt ne használjon. A fürdő után finoman itassa fel a nedvességet a bőréről, de ne dörzsölje frottír törülközővel.

Ha a fürdő valamilyen egészségügyi probléma (érrendszer, pajzsmirigy-túlműködés vagy bármilyen más) miatt megterhelne a szervezetét, kérjen előzetes tanácsot orvosától, hogy javasolja-e a balneoterápiát.

A BIOTERMAL további alkalmazásai: toroköblögető, inhalálás, orrspray. Ezek a módszerek segítenek az ornyálkahártya fiziológiai tisztító képességének fenntartásában, és lehetővé teszik az ún. nyálkahártya immunitás (a fertőzésekkel szembeni védelem elsődleges vonala) optimális működését. Benedesítik az orrüreg és az orrgarat nyálkahártyáit. Elsősorban olyan helyen érdemes így alkalmazni a BALNEOL-t, ahol a levegőnek viszonylag alacsony a nedvességtartalma, porral szennyezett, vagy ahol központi fűtés van.

Iva Koutrná

DR. HEGEDŰS ÁGNES TANFOLYAMA

Pszichoszomatikus összefüggések

Az áprilisra tervezett tanfolyamot a doktornő – akit a *Vitae*-ben megjelent cikksorozata és a tavaly őszi továbbképzésen tartott előadása alapján sokan ismernek – kifejezetten ENERGY-vel foglalkozók számára ajánlja. A 2 napos tanfolyam címe: *Pszichoszomatikus összefüggések a germán gyógytudomány alapján.*

Mint a doktornő írja: „Ajánlom laikusoknak és szakembereknek: ENERGY tanácsadóknak, gyógyítóknak, orvosoknak, pszichológusoknak, mindenkinek, aki szeretne több ismerettel rendelkezni a test-lélek összefüggéseiről, aki nem akar félni a betegségektől. A 2 nap alatt megtanítom az elméleti hátteret, végigmegyünk a legfontosabb szerveken és betegségeken, és szó lesz arról, hogyan alkalmazzuk ezt a tudást a gyakorlatban öngyógyításra vagy mások segítségére, hogyan építhető be egy ENERGY tanácsadó munkájába.”

Helyszíne: Budapest, időpontja: 2013. április 13-14.

A tanfolyam ára: 20 000 Ft, ENERGY-tagoknak 16 000 Ft (tagsági kártyával igazolható).

Jelentkezés: imagi@pranahaz.hu, telefon: 06 30/436-8977.

A TARTALOMBÓL

Dr. Hegedűs Ágnes a pszichoszomatikáról	4
Gyenesé Ibolya sorozata, 3.	5
Netes tanácsadóinktól	6
Klubelőadások, egyéb programok	7
Összeállításunk a samponokról	8-9
Mezei Tünde a férfiak egészségéről, 2.	11
Klubkörkép	12-13
Évzáró rendezvényünk	12-13
Receptek Csehországból	14
Kecskeruta	15
Új Pentagram® rózsa	16

Márciusi ajánlatunk

A február veszélyes szeleket hozott, és sajnos a március sem tesz másképpen. Idén valószínűleg újra szembe-lünk a tavaly márciusi időjárással, amikor igencsak sok időt töltöttünk a meleget ontó kályha mellett. A március valóban szegényellhetné magát, hiszen egy tavaszi hónapnak nem illik így viselkednie.

Lesz ugyan egy rövid felmelegedés március 6. környékén, majd a hónap közepe felé, ám előtte és utána locspocsos, olykor ítéletidőbe hajló időjárással kell számolnunk. Hogy mindezt jóvátegye, március végén szinte fürdőruhára kell majd cserélnünk a nagykabátot, de a hirtelen váltás az egészségünknek biztosan nem tesz jót.

A tavasz a Fa elemhez tartozik, csakúgy mint a szél, amiből aztán márciusban nem lesz hiány. A hagyományos kínai orvoslás fogalmakörében a Szél „hegesít” ugyan, de ezzel együtt száz betegség hordozója, ezért a vele kapcsolatos problémákat semmiképpen sem szabad elhanyagolnunk. A választás most viszonylag egyszerű: vegyük elő az átütő erejű **REGALEN**-t. Használatával nem csak a betegségeket kerülhetjük el, de a kellemetlen fej- és torokfájást vagy akár az emésztési problémákat is.

A februári hamvazószerda elindította a tavaszi megtisztulás fontos időszakát. A **REGALEN** e tekintetben is jó eséllyel indul, de igazán hatékony segítséget a **CYTOSAN** nyújt. A minden évben rendszeresen jelentkező tavaszi fáradtság ellen pedig hívjuk segítségül a **LYCIUM CHINENSE**-t. Kínában legendák keringenek a százéves „ifjagról”, akik teljesen önellátók, és a titkuk éppen az apró ördögcérnában rejlik, amelyből főzetet, illetve teát készítenek.

Ezzel együtt se felejtjük el, hogy a tavaszi fáradtság miatt legyengült szervezet nem feltétlenül képes megbirkózni a köhögő, krákogó emberekkel való találkozással. Védjük magunkat a tavasszal és ősszel nélkülözhetetlen **SPIRON**-nal, amely megóv minket, és a társaságunkban a többiek is jól érzik magukat tőle.

A Szél és a tavaszi fáradtság kombinációja még egy kellemetlenséget, hangszálproblémákat okozhat. A **RUTICELIT** mindennapos használata (a nyakra) megakadályozza a hangproblémák kialakulását a tanároknál vagy az előadóknál, de jól jöhet azoknak a szülőknél is, akik az esti mese olvasása közben már igen erősen küzdenek a rekedtséggel.

(Joa)



INDUL AZ ENERGY WEBÁRUHÁZ

Régóta tervezett projekt válik valóra márciusban azzal, hogy megkezdje működését az ENERGY központi webáruháza. Ha nincs időnk elmenni valamelyik klubba vagy a lakóhelyunktől távol esik a legközelebbi vásárlási lehetőség, akkor nyilván a legelőnyösebb és legkényelmesebb megoldás az, ha a neten rendelünk.

A rendelési lehetőség minden termék leírásánál megjelenik a weboldalon. A cég 3 munkanapon belül futárszolgálattal házhoz szállítja a megrendelt árut, és ha a vásárlás összege meghaladja a 40 ezer Ft-ot, akkor átvállalja a szállítási költségét.

Az ENERGY honlapját más tekintetben is folyamatosan fejlesztjük, a változásokat szinte hetente tapasztalhatják látogatóink.

BRAVÓ, MÓNII!

Szívből gratulálunk az ENERGY magyarországi hálózata legújabb aranyemenedszerének, **Hargitainé Mónika** kalocsai klubvezetőnek. **Csanádi Mrika** után, aki már korábban teljesítette ezt a magas szintet, Móni a második Magyarországon, aki ezzel a remek teljesítménnyel büszkélkedhet.

Az elismeréssel járó plakettet és pénzjutalmat a kitüntetett tavaly decemberben, az évzáró ünnepségen vette át **Marosi Zoltántól**, az ENERGY Magyarország Kft. ügyvezető igazgatójától.



Az óraátállítással járó gondok

Szervezetünk, univerzális kódoltságának megfelelően, biológiai órának tekinthető. A ma emberét nagyon sok külső és belső inger éri, és ezek a biológiai egyensúlyt kibillenthetik a helyéről. A belső befolyásoló tényezők: túlzott érzelmek – harag, düh, rettegés, félelem, öröm, aggodalom, bánat, túlfeszített szellemi munka, negatív gondolatok stb. A külső tényezők: szélsőséges időjárás, frontok, környezetszennyezés, zajártalom, helytelen étkezés stb.

Napjainkban egy nap alatt 50-szer több inger éri az embert, mint 100 évvel ezelőtt, emiatt az alkalmazkodóképesség egyre nagyobb terhet ró a szervezetünkre. A beteg, legyengült szervezet, főleg stresszel terhelt életvitel esetén, valamint a gyermekeink sokkal nehezebben alkalmazkodnak a hirtelen megváltozott környezethez. Ezért minden évben kétszer az óraátállítás komoly egészségügyi problémákat okozhat egyes embereknél.

Az óraátállítás egészségügyi hatásai:

- * fáradtság
- * lelki problémák megerősödése
- * depresszív hangulat
- * egészségügyi problémák (elsősorban szív- és érrendszeri betegeknél)
- * a szívfrekvencia ingadozása (kifejezetten magas vérnyomással küszködőknek és migréneknek káros)

- * felborítja az alvás-ébredés ritmusát
- * a koncentrációképesség csökkenése
- * ingerültség
- * étvágytalanság
- * emésztési problémák

Általában 4-14 napra van szüksége a szervezetnek, hogy megszokja a változást, ez egyénekenként eltérő.

Németországi statisztikák szerint az emberek 8,5-12 százaléka fordul orvoshoz az óraátállítás okozta problémákkal, elsősorban a nyári időszámításra való átálláskor. Ekkor többen folyamodnak altatókhoz és antidepresszánsokhoz.

A fáradtság miatt, a balesetek elkerülése végett, különösen óvatosságot ajánlott a forgalomban részt vevőknek és a játszótéren is. Több gazdálkodó megfigyelte, hogy állataikra ugyancsak

hatással van az óra átállítása, nekik sem könnyű igazodniuk a napirend változásaihoz.

Mit tehetünk a negatív hatások mérsékléséért?

Nagy segítségünkre lehetnek ebben az ENERGY termékek. **KOROLEN**-t alkalmazhatunk 2x3 csepp adagban, akár egy-két héttel az óraátállítás előtt, hogy felkészítsük a szervezetünket a változásra. A megelőzésben szóba jöhet még a **FYTOMINERAL** és a **FLAVOCEL** alkalmazása. (Az óraátállítás idén március 31-én lesz – a szerk.)

STIMARAL-t szedhetünk a koncentrációképesség romlása esetén, különösen javasolt ez annak, aki sokat van úton és vezet, így a balesetek száma is csökkenhet.

A **PERALGIN** nagy segítség lehet az ingerültség és a rossz hangulat kivédésében, valamint mérsékli az alvászavarokat.

Emésztési gondok jelentkezésekor gondoljunk még a **CYTOSAN**-ra.

Ángyán Józsefné,
természetgyógyász
ENERGY klubvezető, Siófok

Pszichoszomatika: nézzünk egy kicsit a kulisszák mögé

A gyógyulás az életerő műve

2011-ben írtam egy cikksorozatot a *Vitae* magazinban a betegségek lelki hátteréről, a pszichoszomatikus összefüggésekről, és a germán gyógytudományban leírt természeti törvényekről, amelyek segítenek eligazodni ezen a határterületen. Mind ebben a cikkemben, mind az áprilisi tanfolyammal gyakorlati útmutatást szeretnék átadni gyógyítókna, tanácsadóknak és öngyógyítóknak.



Valóban határterületen járunk, amikor pszichoszomatikáról beszélünk. De először tisztázzuk a fogalmat: a *psziché* lelket, érzelmet, a *szóma* testet jelent. Modern orvoslásunkban ezt a két területet mesterségesen

kettéválasztották, amiből az következik, hogy az okok megszüntetése helyett a tüneti kezelés felé mozdult el a terápia.

Az orvos járatlan a lélek dolgaiban, a pszichológus pedig a testi betegségekkel nem tud mit kezdeni. Amikor az orvos szembeesül azzal, hogy páciense betegségének hátterében lelki problémák állhatnak, olyan területre érkezik, ahol megáll a tudománya, bizonytalanná válik, és inkább nem kérdez tovább. Az is lehet, hogy olyan tanácsot ad, amivel a betege végképp nem tud mit kezdeni, mint pl. „tegye túl magát ezen”, vagy „vegye be a nem-számít-mi-van-és-mi-lesz” tablettát, esetleg „nem kell ebből ekkora ügyet csinálni”.

HA KÉPTELEN EGYEDÜL MEGOLDÁST TALÁLNI...

Pedig amikor valaki tartós stresszben van vagy átélt egy lelki traumát, akkor az éppen azt jelenti, hogy valami a lelkének egy többnyire tudattalan, belső konfliktusát kapcsolta be, és a tanult megküzdési stratégiái elégtelenek a feloldáshoz. Ilyenkor olyan segítőre van szüksége, aki tisztában van a lelki és pszichoszomatikus folyamatokkal, átlátja, mi zajlik a betegben, el tudja fogadni, hogy elakadt, és képtelen egyedül megoldást találni.

Az, hogy valaki megérti a problémámat, együtt van velem, amikor nem tudok megküzdeni egy helyzettel, és előrevetíti a megoldás lehetőségét – már fél gyógyulás. Minden gyógyítás, terápia, valódi segítségnyújtás alapja a szakmai felkészültségen túl a páciens problémájának elfogadása és annak tiszteletben tartása, hogy ő most bajban van és segítségre szorul.

Azt tapasztalom, hogy sok embernek már azzal is segíthetünk, hogy odafigyelünk, időt szánunk rájuk, és felteszünk nekik pár jó kérdést.

Ezekre akkor van szükségünk, amikor meg akarjuk találni egy betegség lelki hátterét:

- ✓ Mióta tapasztalja ezeket a tüneteket?
- ✓ Mi történt az életében abban az időszakban, ami után a tünetei megjelentek?
- ✓ Gondol esetleg valamire, amivel kapcsolatba hozhatná a betegségeit?
- ✓ Van-e az életében olyan téma, amire nem szívesen gondol, de nyomja a lelkét?

- ✓ Mi az, amit senkivel nem tud megosztani a környezetében?
- ✓ Lenne-e kedve együtt kitalálni, hogy vajon mit szimbolizálhatnak a tünetei?

A BETEGSÉG TÖBBÉ NEM MUMUS

Ha egy orvos vagy gyógyító képes a beteggel együtt gondolkodni, akkor az esetek jó részében elérhető, hogy a beteg felfogja: bajának lelki háttere van, ami megközelíthető, megérthető, feloldható. Így a betegség többé már nem érthetetlen, félelmetes „mumus”, amihez nincs közöm, valahonnan kaptam és nem tudok ellene tenni, hanem logikusan következik abból, hogy volt egy lelki problémám, ami megbetegített. A passzív, kiszolgáltatott betegből aktív szereplő válik, aki képes tenni önmagáért. Lehet, hogy néha ennyi is elég ahhoz, hogy feloldódjon a lelki trauma és megszűnjön a betegség.

Ne felejtjük el, hogy a gyógyulás valójában az életerőnk műve. Ha túljutunk a stresszállapoton, akkor a testünk a lehető legrövidebb idő alatt regenerálja önmagát. Ezt nem lehet eleget hangsúlyozni, mert az *akadémikus orvoslás a terápiás repertoárból éppen ezt, a saját öngyógyító képességünket felejtí ki, ami pedig a legnagyobb kincsünk.* Így tehát a beteg sorsa fordulhat meg azon, ha megérti, hogy a betegség a legtöbb esetben természetes reakció egy megoldatlan élethelyzetre, és van a kezében eszköz a gyógyulás elősegítésére.

A krónikus vagy komplex betegségek, szindrómák vagy autoimmun betegségek épp azáltal jönnek létre, hogy egy egyszerű problémától megijedünk – sőt, néha maguk az orvosok ijesztenek meg azzal, hogy nem látják a megoldást. Az ijedtség, a félelem pedig újabb stresszt és tehetetlenség érzést vált ki, ami újabb tünetekhez vezet.

STRESSZ ÉS REAGÁLÁS

Nézzük, mi is a stressz valójában? A mi reakciónk a külső vagy a belső környezet változásaira. Tudjuk, látjuk, hogy a változások egyre jobban felgyorsulnak. És a reagálásunk? Ha ellenállunk a változásnak, ellene feszülünk, akkor stresszbe, azaz adrenalin-túlsúlyos állapotba kerülünk, és ezzel gyengítjük magunkat.

Ha azonban *elfogadással* nézünk a változásra, próbáljuk megérteni az üzenetét, azt, hogy mire tanít minket, akkor nyugodtak maradunk, nem veszítünk energiát a stresszállapottal, és elkerüljük a betegséget, arról nem is beszélve, hogy nyugodt állapotban sokkal hamarabb találunk megoldásokat. Ilyen egyszerű ez! Ha megértjük,



hogy a gyógyulás és a személyes boldogság kulcsa egyaránt az elfogadás, akkor bizonyosan elkerülnek majd a pszichoszomatikus betegségek is.

Mit tehetünk ENERGY-szerekkel azért, hogy elősegítsük a stresszoldást, támogassuk az öngyógyító folyamatokat, és fokozzuk testünk életerejét? A STIMARAL említendő elsőként, amely oldja a bennünk levő stresszt, és kiegyensúlyozza idegrendszerünket, miközben aktiválja rejtett tartalékainkat. Hasonló hatással van a PERALGIN, amely kiváló szere a pszichoszomatikus problémáknak. A KOROLEN mint az idegrendszer fő harmonizáló szere szintén jó szolgálatot tesz, ha a Tűz elem kibillent az egyensúlyából, különösen akkor, ha a probléma a hormonrendszert is érinti. A FYTOMINERAL abban segít, hogy feltölti az ásványianyag-raktárakat, ami a regenerációs folyamatok alapfeltétele.

A konkrét lelki-érzelmi problémák ismeretében választhatunk alapszert azok oldására. Az elfojtott haragot a REGALEN oldja, az aggódós alkatúaknak a GYNEX fog jól tenni, félelmek esetén a RENOL, elhúzódoó gyász problémánál a VIRONAL a jó választás.

Azoktól a stresszhelyzetektől, amelyeket képesek vagyunk elég gyorsan és véglegesen megoldani, nem leszünk betegek. Csak azok a problémák betegítenek meg, amelyek valahogy „beakadnak”, amiket sokáig cipelünk magunkkal, vagy a szőnyeg alá söprünk, s ezáltal állandósítjuk a stresszállapotot.

Minél tovább várat magára a feloldás, annál súlyosabbak lesznek a tünetek. Ezért azt tanácsolom azoknak, akik ebben a cipőben járnak, hogy nézzenek szembe az eddig hátrított érzelmi konfliktusokkal. *Találják meg a feloldás lehetőségeit*, akár szakember segítségét is kérve, mert ezzel tudják megelőzni a pszichoszomatikus betegségeket.

Dr. Hegeudus Ágnes
Miskolc

A szerző áprilisban tanfolyamot tart, ENERGY tagoknak kedvezményen (részletek a 2. oldalon).

Pentagram® filozófia, más szemmel (3.)

Jellemek, tulajdonságok, szokások

Cikksorozatunkban az ENERGY Pentagram® filozófiáját mutatjuk be a megszokottól eltérő, más szemmel – úgy, ahogyan Keszthelyen szemlélik, és ahogy náluk a klubéletet is áthatja. A sorozat előző részeiben Gyenese Ibolya klubvezető az 5 elemről, a dinamizálás kódjáról, majd a betegségek kiváltó okairól írt. Ezúttal a világegyetem 7 hangú akkordjáról és az első sugárról, annak hatásairól lesz szó.



Milyen összefüggések vannak, milyen irányba befolyásolnak bennünket a betegségek?

Az első és legfontosabb, amit meg kell tennünk, hogy elcsendesedjünk, kiüressítsük az elménket. Ahhoz szükséges ez, hogy be-

fogadóvá váljunk a mély dolgok megértéséhez, s ahhoz, hogy meghalljuk az igazság üzenetét, ami nekünk szól, ami Isten két megnyilvánulása: Fény és Hang – vagy Szent Igének és Csengő Fénynek, Csend Hangjának stb. is nevezhetjük.

HÉTSZERES VILÁGEGYETEM, ÖRÖK IGAZSÁGOKKAL

A világegyetem hétszeres, és akkordjának is hét hangja van, mindegyik hang egy örök igazságot képvisel. Az első hang a világegyetem pozitív ereje. A Logoszban a mindenhatóság, az emberben az akarat. A hetedik hang megfelel az elsőnek, annak legvégső kifejezése.

Ez az erő a működésben, az akarat a mozgásban, ez a megnyilvánult mindenhatóság. A világegyetemben a hetedik a fizikai anyag, a Nap, a bolygók és minden, ami ezeken belül kifejlődött. A Logoszban ez a világegyetem, az emberben a fizikai test. A megnyilvánulásban a Szellemi Egy anyagi sokféleséggé válik. Mivel a sok ismerete az Egy ismeretéhez vezet, az ember az Egy sokféle kifejezése közé kerül, hogy ezek megismerése révén megtalálja és megismerje

az Egyedüli Egyet. Elválik az Egytől, és az Egyet öntudatlanul őrizve a sokba megy. A soktól azután öntudatosan tér vissza az Egyhez.

Az első sugár, az első személy az Atya Isten, a Teremtőnek felel meg. Az ide tartozó ember uralkodó tulajdonságai: akarat, hatalom, erő, bátorság, határozottság, vezetői képesség, függetlenség, méltóságteljeség, amely esetenként a fenségességig emelkedhet, merészség és szervezőképesség. Ilyen vérmérsékletű ember a természetes uralkodó és vezető, államférfi, birodalomalapító, gyarmatosító hadvezér, kutató és felfedező. Például Nagy Sándor jellemzően első sugarú ember volt. Megnyilvánult benne a hajtóerő, a készletetés, hogy valamit sikerre vigyen. Az ilyen ember nem ismer fáradtságot, egészen a végkimerülésig fejt ki nagy értelmi és fizikai nyomást mind önmagára és másokra. Könnyörtelenül lerombol, és semmibe vesz minden akadályt és korlátot.

AZ ELSŐ SUGARÚ EMBER VÉGSŐ CÉLJA

Minden emberi lét közvetlen célja a szellemi, értelmi és fizikai fejlődés a tökéletes ember állapotáig. Az első sugarú ember végső célja, hogy szellemi vezetőként töltsön be magas tisztséget a nemzetek, bolygók vagy naprendszer életében. Ezért valamennyi élete gyakorlás és előkészület a jövőbeli tisztség betöltésére.

Az első sugár hibái a korai fejlődési szakaszokban: könnyörtelenség, kegyetlenség, macacsság, gög, dölyfösség, az alkalmazkodóképesség hiánya. Az ilyen ember csak személyes érdekeiért

„Az anyagi világban az élőlény különböző életfelfogásait úgy viszi egyik testből a másikba, mint ahogyan a szél szállítja az illatot. Felvesz egy testet, majd kilép belőle, hogy egy újat fogadjon el.”

hajlandó dolgozni, a mások véleményei, jogai, érzései iránt közömbösséget, sőt megvetést tanúsít; zsarnokság, hatalomvágy, önzés, kérkedés, különcködés, erőszakosság, akaratosság, fölényesség, egyénieskedés, merev gondolkodás jellemzi, végleges kijelentéseket tesz vitatható kérdésekről, a vitákat további vizsgálatok megadásának lehetősége nélkül zárja le.

A tekintély elismerésének fontossága a rend fenntartásában arra készítheti az első sugár emberét, hogy személyes helyzetét és dogmáját használja a további kutatások megtiltására. Ezt akár tudatosan, akár tudatlanul azért teszi, hogy letörje az ellenséget, és helyreállítsa személyes tekintélyét és uralmát. Az ilyen embernek nagy szenvedést okoz a vereség, a hivatali lefokozás, megalázás, elmozdítás, alárendeltség, száműzetés.

A művészetek közül a tánc képviseli az első sugarat.

(Bővebb információk a témáról *Geofrey Hodson: A hét emberi vérmérséklet* című könyvében.)

A REGALEN tavaszi rendszeres alkalmazása segítséget nyújt a negatívól a pozitív fejlődésbe vezető átalakulásban. Ne feledjük: méregtelenít, regenerál és harmonizál, „kedvezően befolyásol”.

A RÁK – VISSZAÉLÉS A HATALOMMAL

A továbbiakban nézzük a betegségeket a fizikai és finomabb testekben, a fentebb leírtak alapján és következményeként.

A rák mindenekelőtt egy olyan betegség, amely a hatalommal való visszaélésből ered, és azon betegségek egyike, amelyben az első vagy más néven „akarat” sugáron fejlődő emberek hajlamosak szenvedni. (L. Ernest Wood: A hét sugár című könyvét.) Az ilyen emberek az akaratot becstelennül használták, az erőket és az intelligenciát személyes célok elérésére irányították és alkalmazták, az emberi faj felemelkedése és az egyéni fejlődés felgyorsítása helyett.

A megszeghetetlen törvény úgy rendelkezik, hogy amikor a láthatatlant eltakaró fátylat felhasítják, az így feltárt, felszabadított tudást és erőt csak a fejlődési rendszer előmozdítása érdekében szabad használni.

Gyenese Ibolya
terméktapasztalati tanácsadó
ENERGY klubvezető, Keszthely

(Folytatjuk)

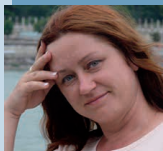


Az illusztráció a Bhagavad-Gíta lapjairól származik

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 betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Az Ön véleményére is kíváncsi lennék, milyen Energy és/vagy más készítményt javasol a mellrák gyógyulásához?

A mellrák esetében az orvosi kezelések közben sokan használták és dicsérték a következő készítményeket: DRAGS IMUN, FLAVOCEL, KOROLEN, REGALEN. A sugárkezelés előtt és után a PROTEKTIN krémet helyileg használták, és nem égett meg a bőrük. Ez idő alatt CYTOSAN kapszulát szedtek. Sok-sok vizet ittak, és megtanultak törődni saját magukkal is, nem mindig csak másokkal. A mellrák gyógyulása ott kezdődik, hogy valaki megvesz magának is valamit (nem csak másoknak). Van gyógyulás! Minden jót kívánok!

A krónikus vesegyulladásra szeretném, ha lenne kedves valamit ajánlani.

Nem írta, hogy öröklött vagy szerzett betegség ez... Krónikus vesegyulladásra – mindenképpen az orvosi kezelések mellett – a következő ételek rendszeres fogyasztását ajánlom: sütőtök, sárgarépa, este retek, só nélkül, napi 1-2 kanál hidegen sajtolt tökmagolaj vagy napi 2x2 VITAMARIN kapszula. Kevés fehérjét, húst egyen. Kerülje a vékony talpú cipőt, a hideg széket, olyan helyeket, ahol megfázhat. Napi 1 pohár víz mellett, benne 5-6 sókristállyal, igyon 1,5-2 liter vizet, ami nem szóda.

ENERGY készítményekből: FLAVOCEL tabletta, 2 x fél szem, VIRONAL napi 2x4 csepp. Amikor elfogy, térjen át a RENOL-ra, napi 2x2 cseppnyi adagban, majd emelje. A vesetájékat kenje be naponta 2x ARTRIN krémmel. Mindennap kell a mozgás, a séta. Dohányzik? Kérek egy beszámolót 1 hónap múlva, hogy mit tapasztalt. Addigra már várható pozitív változás. Jobbulást kívánok!



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Olyan sokat nőtt a miómám, hogy a kezelőorvosom műtétet javasol. Szeretném ezt elkerülni. Ezért kérem, hogy valamilyen gyógyhatású készítményt javasoljon. Csak fémallergiám van, és a pajzsmirigy problémám miatt jódtartalmú készítményt nem szedhetek.

A miómát az orvostudomány legfrissebb állása szerint is az ösztrogén hormonok viszonylag magas szintje okozza. Jó tapasztalataink vannak a probléma kezelésével kapcsolatban az ENERGY készítményei közül a KING KONG, illetve a REGALEN gyógynövény-koncentrátumok alkalmazásával. Fontos az alacsony adaggal való kezdés (2x1 csepp), és a fokozatos, hetente egy cseppel növelt adagolás, betartva a 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmust. A maximális adag (2-3x5-6 csepp).

Sokat segíthetne az állapot javulásában, ha felkeresne egy hormonegyensúly tanács-

adót (www.termeszetesprogeszteron.org). A honlapon található a lakóhelyéhez közeli terapeutát. Ha az orvosa szerint a mióma mérete közelíti az általa problémásnak ítélt állapotot, a legjobb és leggyorsabb módszer mégis csak a műtét.

Kisbabát szeretnék, csak a menstruációm össze-vissza jön, tavaly volt egy egészségügyi kaparásom, laparoszkópiám, rákszűréssem minden 100%-ig rendben. Így az orvosom szerint idegi alapú is lehet a probléma. Lenne rá valami természetes gyógyír?

Sajnos nem írta meg, mennyi idős, kb. milyen a ciklusa, menzesze, szedett-e fogamzásgátlót? Van gyógynövényes segítség a termékenység támogatására, de a terápiát igen alaposan kell megbeszélni és felállítani.

Segítheti az áldott állapot elérését a GYNEX csepp. Szedje a menesz első napjától 14 napig (2x3-4 cseppet), a ciklus második felében a meneszig szedje a RENOL cseppet (2x3-4-5 cseppet). Javasolt a BARLEY (zöldárpa-por) fogyasztása mindkettőjüknek, napi 1-2 tasakkal, valamint a VITAMARIN halolaj kapszula (1-2x1) és a FYTOMINERAL koloid ásványi anyagokat tartalmazó oldat (2-3x5-6 csepp, nagy pohár vízben).

Keresse fel a lakóhelyéhez közeli ENERGY klubot, ahol a klubvezető-terapeuta szívesen segít a készítményekkel kapcsolatban, és ha szükséges, terapeuták ajánlásával is.



TÖKÉLETESEN ÖSSZEÁLLÍTOTT, HATÉKONY TERMÉKEK

Laikusként szeretném megosztani önökkel az ENERGY készítményeivel kapcsolatos tapasztalataimat (nem vagyok tanácsadó, és még nem is volt alkalmam konzultálni ENERGY tanácsadóval). A termékeket magam kezdtem használni, majd a gyerekek is kipróbálták, sőt meglehetősen konzervatív, „kémiai” beállítottságú férjem is csatlakozott.

A készítmények főleg az ekcémámra váltak be, egész pontosan a PROTEKTIN SZAPPAN és KRÉM. E két terméknek köszönhetően sikerült teljes mértékben kiiktatnom a szteroidok használatát. A PROTEKTIN kiválóan csillapítja a viszketést, az ekcémám jelentősen javult, sőt helyenként teljesen eltűnt. Most már a PROTEKTIN mellett más krémeket (bambuszvajat stb.) és a BIOTERMAL sőt is használom ekcémára, illetve megfázás esetén gyerekeknél a légutak szabadabbá tételére.

Az AUDIRON cseppek és az ARTRIN krém kiváló segítséget nyújt csecsemőnél is középfülgyulladásra, a DROSERIN krém enyhíti a köhögést, valamint a meghűlés tüneteit (az orrüregét és a mellkast kell bekenni vele), és ugyanez vonatkozik a SPIRON spray-re. Korábban belsőleg a VIRONAL-t, a RENOL-t, a FYTOMINERAL-t és a REGALEN-t alkalmaztam, de most szoptató kismamaként a külső kezeléseket részesítem előnyben.

Az ENERGY termékeit mindenkinek csak ajánlani tudom. Nálunk pótolhatatlan szerepet töltenek be a család életében. A cseh piacon még nem találtam olyan céget, amely ilyen tökéletesen összeállított termékkonceptióval tudná megszólítani az ügyfeleket (kiváló minőség, elérhető ár, részletes információk, használati javaslatok, esetleg tanácsadás az interneten).

Mindezt nagyon köszönöm.

Lenka Lesová, Psáry

Energy klubok előadásai, rendezvényei

BUDAPEST 2.

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81.

Minden kedden 11-14 óráig ingyenes orgonkezelés.

Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óráig ingyenes műszeres termékbemérés.

Minden hétfőn és csütörtökön ingyenes Candida szűrés.

Minden nap ingyenes tanácsadás a hajproblémákkal, fejbőrpanaszokkal kapcsolatban.

Minden hónap első péntekjén ingyenes hormonegyensúly tanácsadás.

Előzetes bejelentkezés: kiseva@nicehajgyogyaszat.hu

További info: **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,

Kertesi Csilla, 06-30/754-5416.

Aktuális foglalkozások: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4.

ENERGY Klub, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.

Március 8., péntek, 17 óra: Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Tűz elem térnyerése és megnyilatkozása a Fa időszakában.

Fókuszban a szív és a keringésre ható gyógynövények: KOROLEN, RUTICELIT (krém, szappan, sampon).

Feltöltés a zöldekkel (BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA), BIOMULTIVITAMIN, FYTOMINERAL.

További információ és a részvételi szándék bejelentése **Koritz Edit**nél, 06-20-504-1250.

E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5.

Energy Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

Március 12. (kedd), 17 óra: Németh Imréné Éva klubvezető előadása: A tavaszi tisztítókrák fontossága.

Hogyan kezdjek hozzá, milyen szempontokat vegyek figyelembe? Az ENERGY készítmények használata a tavaszi tisztítókrák során.

Március 26. (kedd), 17 óra: Németh Imre klubvezető előadása: Az öt elem szerepe az egészség megőrzésében, a jin-jang egyensúly fenntartásával. Pentagram regeneráció (2. rész).

Ingyenes programok csak klubtagoknak, előzetes bejelentkezéssel. Meridiánok állapotfelmérése Supertronic készülékkel *hétfőtől csütörtökig 17-19 óra között*, Rife frekvenciaterápia kipróbálása *pénteken: 16-19.30 óra, szombaton 12-15 óra között*.

Szerdánként homeopátiás tanácsadás előzetes bejelentkezés alapján. Tartja: **dr. Túri Katalin**.

Telefon: +36 1/235 0789, fax: +36 1/235 0790, E-mail: energy.belvaros@gmail.com

DEBRECEN

Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagyterem

Március 11., hétfő 18 óra: Dr. Szabó Ildikó orvos-természetgyógyász, hagyományos kínai orvoslás szakorvosa, akupunktőr, addiktológus, lézertapeuta előadása: ENERGY készítmények helye és szerepe mindennapijainkban. A tavaszi méregtelenítés hatékony és kíméléses lehetőségei. Előtte 17-18 óra között **Kiss Ágnes** természetgyógyász ingyenes, műszeres termékbemérése.

További info **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, természetgyógyász 0630/458-1757 és **Kovács László** 0630/329-2149, e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Kereskedelmi és Iparkamara, Szent István u.10/A.

Március 14., csütörtök, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Tűz elem térnyerése és megnyilatkozása a Fa időszakában. Fókuszban a szív és a keringésre ható gyógynövények: KOROLEN, RUTICELIT (krém, szappan, sampon). Feltöltés a zöldekkel (BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA), BIOMULTIVITAMIN, FYTOMINERAL. További info **Molnár Judit** klubvezetőnél. Tel.: 0630/253-1050, e-mail: energy.pecs@freemail.hu

Március 18., hétfő, 17.30: Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Tűz elem térnyerése és megnyilatkozása a Fa időszakában. Fókuszban a szív és a keringésre ható gyógynövények: KOROLEN, RUTICELIT (krém, szappan, sampon). Feltöltés a zöldekkel (BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA), BIOMULTIVITAMIN, FYTOMINERAL. További info **Molnár Judit** klubvezetőnél. Tel.: 0630/253-1050, e-mail: energy.pecs@freemail.hu

Március 21-én, 18 órakor: Ángyán Józsefné klubvezető, természetgyógyász előadása: A tavasz mint ébredés

Március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 13-án és 27-én 14 órától: Supertronic állapotfelmérés vagy kvantumterápiás (mátrix energetikai) oldás ingyenesen. Csak bejelentkezéssel! További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, e-mail: thetan@freemail.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

dekkel (BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA), BIOMULTIVITAMIN, FYTOMINERAL.

A megszokott nyitva tartási időben **Végh Elvira** kedves kolléganőnk fogadja a klubtagokat, illetve rendeléseiket. Forduljatok hozzá is olyan bizalommal, mint eddig hozzám.

Tel.: +36 30 353-8607, e-mail: energy.elvira@gmail.com

További info: **Kocsis Ilona** klubvezető, 0696/335-650, 0620/395-2688.

KESZTHELY

Hotel Kristály, Lovassy u. 20.

Március 19., kedd, 17.30 óra: Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Tűz elem térnyerése és megnyilatkozása a Fa időszakában. Fókuszban a szív és a keringésre ható gyógynövények: KOROLEN, RUTICELIT (krém, szappan, sampon). Feltöltés a zöldekkel (BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA), BIOMULTIVITAMIN, FYTOMINERAL. További információ: **Gyenes Ibolya** klubvezető. 0630/560 7785, 0630/225 4917, ibi-bazsa@freemail.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

hatása a szervezetünkre és az ENERGY termékek használatának lehetőségei.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető. Tel.: 0620/314-6811, e-mail: margagitika@gmail.com

SZEGED 2.

Csongrád megyei Iparkamara, Szeged, Párizsi krt. 8-12.

Március 8., péntek, 18 óra: Dr. Hegedűs Ágnes orvos előadása: Öngyógyítás ENERGY-vel és lelki traumáink feloldásával. Az ENERGY és a germán gyógytudomány.

További info **Mészáros Márta** klubvezetőnél. Tel.: 0630/289-3208, e-mail: m-marta@invitel.hu

SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth u. 33-35.

Március 22., péntek, 18 óra: Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Tűz elem térnyerése és megnyilatkozása a Fa időszakában. Fókuszban a szív és a keringésre ható gyógynövények: KOROLEN, RUTICELIT (krém, szappan, sampon). Feltöltés a zöldekkel (BARLEY, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA), BIOMULTIVITAMIN, FYTOMINERAL. További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955 0485, metafor@vnet.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**. Bejelentkezés **Ficzer János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Az Erzsébetfürdő 10-es előadótermében *március 22-én, pénteken 17 órától Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, ENERGY vezető szaktanácsadó előadása: Az ENERGY készítmények szerepe a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS) és a menedzserbetegség kezelésében. Tavaszi aktualitások és a kapcsolódó ENERGY készítmények. További információ: **Ficzer János** klubvezető. 0630/856-3365, fj58@citromail.hu

Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart **Pepich Erika** gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: 06/30 318-2155. Bővebben: www.pranahaz.hu

Március 11-én, hétfőn 15-17

Hogyan használjuk az Energy samponokat?

Egyre több kérdést kapunk arról, hogyan válasszuk ki a számunkra megfelelő Pentagram® sampont. Ennek oka az, hogy hozzászoktunk: a hajkozmetikumok gyártói különböző hajtípusokra más-más sampont kínálnak. Minél többféle hajtípust különböztetünk meg, annál többfajta sampont vásárolunk... Hiszen a gyártó számára az a legjobb, ha a családban mindenkinek megvan a maga samponja. Ezt a kategorizálást azonban jó lenne elfelejtenünk!

Az ENERGY már rengeteg sikeres évet tudhat maga mögött, és ez idő alatt számtalan kiváló készítményt fejlesztett ki. Ami azonban a miénket más hasonló cégektől alapvetően megkülönbözteti, nem más, mint a Pentagram® regeneráció filozófiája, amely a kiegyensúlyozottság és az 5 elem alapelvén nyugszik.

Az ENERGY a hagyományos kínai orvoslás több ezer éves tapasztalatai, valamint a modern ismeretek segítségével kifejlesztette a Pentagram® gyógynövény samponokat. Ezek teljes mértékben eltérnek a hétköznapi kereskedelmi forgalomban kapható samponoktól, nemcsak összetételüket tekintve, hiszen az ENERGY samponok természetes illóolajokat tartalmaznak, amelyeket a hétköznapi samponokban nemigen találunk, hanem az emberi szervezetre kifejtett hatásuk tekintetében is.

Olykor egyenesen úgy érzem, hogy az ENERGY samponokkal szinte együtt élünk és „beszélgetnek” velünk. Éppen ezért a megfelelő sampon kiválasztása is csak egyedi módon történhet.

HALLGASSON TESTE BÖLCS TANÁCSAIRA

Ha nem tudja eldönteni, melyik sampont válassza, próbálja ki először az ARTRIN-t vagy a DROSERIN-t. Ezeket az egész család használhatja, a gyerekeket is beleértve, és bajt biztosan nem okozhatunk velük. Ám ne tévesszük szem elől, hogy az ENERGY samponok segítik a haj és a fejbőr méregtelenítését, és számolnunk kell azzal, hogy a tisztulás folyamata eltart egy ideig. Az alapsamponnal történő kb. harmadik hajmosás után kezdenek el jelentkezni a várt (és néha váratlan) eredmények.

Ha Önnek hajmosáskor elég egyszer besamponoznia a haját, akkor a két alapsampon hajmosásonként váltogatva is használhatja. Ha viszont egy hajmosás alkalmával kétszer sam-

ponozza a haját, akkor a második alkalommal már használja a másik sampont.

Javaslom, hogy az első mosás alkalmával közvetlenül a fejbőr mellett használja az alapsampont. Az első öblítés után pedig használjon többet a másik samponból, és azt masszírozza bele haja teljes hosszába. A sampon kiválóan habzik, és megbízhatóan megtisztítja a haját.

Ez a használati mód számomra nagyon bevált, mert a samponok kombinált alkalmazásával kihasználhatom a jótékony hatások teljes skáláját. Előfordulhat, hogy a hajvégek szárazak, töredezetek, ám a fejbőrhöz közeli haj zsírosabb. Vagy az is lehetséges, hogy ott is száraz, és nincs tartása. Mindannyian különbözőek vagyunk, éppen ezért számtalan variáció létezik.

Gyakran érdemes a sampont az aktuális kedélyállapotunk vagy a környezet hatásai, esetleg egy-egy kialakult élethelyzet szerint megválasztani. Segítenek az ENERGY samponmintái, amelyek remekül kombinálhatók az alapsamponnal. A minták segítségével gyönyörűen kitesztelheti, hogy szervezete mely samponokra reagál előnyösen, és melyekhez nincs kedve.

A NUTRITIVE BALZSAM használatával (hama-

HAJTÍPUS	ENERGY SAMPON
normál	Artrin, Droserin
száraz, töredezett	Artrin, Rucicelit
zsíros	Protektin, Cytovital
vékonyszálú, tartás nélküli	Cytovital
korpás	Rucicelit, Protektin
őszülő	Artrin
festett	Protektin
gyermek	Droserin

rosan Magyarországon is elérhető lesz – a szerk.) haja könnyen kifesülhetővé válik, és a törődést egészséges, élettel teli fényvel hálálja meg.

Az imént bemutatott használati útmutató csak tájékoztató jellegű. Próbálja meg Ön is

megtalálni az egyedi igényeinek megfelelő készítményt. Hangolódjon rá bölcs testének rezonáló frekvenciáira, hiszen így tudhatja meg legbiztosabban, mi a legjobb az Ön számára. Az lesz az Ön számára a legjobb út, mert az csak az Öné.

Marie Bílková

SZEMPONTOK A JÓ VÁLASZTÁSHOZ



Válassza ki a pontosan Önhöz illő sampont.

- Ápolja haját és fejbőrét annak típusa szerint.
- Erősítse meg kondícióját a reflexzónákon és a meridiánokon keresztül.
- Tisztítsa meg elméjét – válasszon sampont kedve szerint.
- Próbálja ki az új hajbalzsammal együtt.

A HAJ SZÁMOKBAN

Kémiai szempontból a haj szén, hidrogén, oxigén, nitrogén, vasat, rezet, cinket, jódot, 20-féle aminosavat, fehérjéket, lipideket (pl. koleszterint) és vizet tartalmaz (az utóbbi a haj tömegének kb. 12%-a).

A haj keménysége, szilárdsága a kevláréhoz hasonló. Egyetlen hajszál képes 100 grammnyi súlyt megtartani. Egy hajszál átmérője kb. 18–180 mikrométer. A világos hajúaknak átlagban több hajszál van a fejükön (kb. 140 ezer), legkevesebb hajuk a vöröseknek van (kb. 80 ezer).

Minden hajhagymából élete során (egymás után) 12 hajszál nő ki. Egy hajszál átlagos vastagsága 42–95 mikrométer. A férfiak haja a tarkónál a legvastagabb. A nők haja erősebb, mint a férfiaké. Egy embernek, nemtől függetlenül, 2–5 millió hajtüsző van a fejbőre alatt. A tüszők száma és fajtája már születésünk pillanatában adott. Egy hajszál megközelítőleg 2–6 éven át növekszik, majd kihull. Az ember fejről normális esetben, tehát ha a haj és a fejbőr is egészséges, naponta kb. 70–100 hajszál hullik ki. A hajszálak naponta 0,2–0,45 mm-t nőnek.

A hajszínt a genetikai tulajdonságok határozzák meg. A haj színe a kéregben elhelyezkedő melanintól függ. A pigmentek mennyisége csak a szín intenzitását befolyásolja.

Életünk 85. éve után rendszerint mindannyiunk haja színtelenné válik. Ennek oka a pigmentsejtek által termelt melanin hiánya. Ha ezeknek a sejteknek a működése leáll, a haj megöszül.

(Forrás: Wikipedia)



TERMÉKTAPASZTALATOK

Illatos csoda pár másodperc alatt

Amikor munka után, az egész napos feszültséget követően hazafelé tartok, mindig felüdülök, megerősödöm egy kicsit. A végállomástól még jó egy kilométer választ el az otthonomtól. Ilyenkor gyönyörű tájon haladok keresztül, friss levegőt szívok, és úgy érzem, mintha a kedvenc városomat a tenyeremben tartanám.

Igaz, olykor köd, hideg és néha sötét van, de a kilátás és a friss levegő mindig hálával tölti meg a szívem. És ha véletlenül ez sem segítene, mert erős szél fúj, zord az idő, akkor magam elé képzelem, milyen jó érzés lesz, ha majd otthon beállhatok a forró zuhany alá, és kiélvezhetem azt a „citrusolajos” mámort, amit a DERMATON OLAJ nyújt nekem.

A zuhanyozás végén mindig bekenem vele fáradt vádlimat. A lábam felfrissül, és az a részegítő illat a képzelőerőmre is erőteljesen hat. Sárga citromok, narancssárga narancsok és mandarinok, illetve napfényben úszó kék tenger jelenik meg előttem. Pálmák, nyár, nyugalom. Mintha valahol a távolban egzotikus zenét is hallanék...

Máskor, ha fürödni támad kedvem, illatos fürdőadalékként használom a DERMATON OLAJ-at. A legjobban pedig azt szeretem, amikor reggel, indulás előtt még van pár perc időm, és bekenem vele száraz kezemet...Ez után szinte percenként a kezemet szagolgam. Ne aggódjanak, különben teljesen normális vagyok, de ezt a vágyat egyszerűen nem tudom leküzdeni. Olyan ez számomra, mint egy kis aromatikusan csoda...

Zuhanyozáskor érdemes kipróbálni valamilyen bioolajat is, amelybe néhány csepp DERMATON OLAJ-at csepegtetnek. Kicsit különösen hangzik, de próbálják csak meg! Bőrük nemcsak csodálatosan tiszta, hanem kellemesen olajos is lesz.

Kenjék be a kezüket, és meglátják, Önök is „elvesznek” – csakúgy, mint én és jó néhány barátom.

Máta Slunečná

Adamov u Českých Budějovic



A samponok bajnokai

Ne féljenek, nem fogom megnevezni a bajnokot, nehogy bármelyik „Samponkirály” háttérbe szoruljon, hiszen az egyik jobb, mint a másik. Korábban, amíg az ENERGY elő nem rukkolt a samponjaival, sokan a szappanokat használták hajmosáshoz is, most már viszont az ellenkezőjéről is hallani: a samponok nemegyszer a szappanok helyébe léptek.

Legyünk őszinték, nem mindegy, milyen halmazállapotúak voltak illatos szappanhajaink az előtt, hogy kapcsolatba kerültek a bőrünkkel? Egy idő után hozzám hasonlóan mások is eljuthatnak addig a pontig – gyakorlati, egészségügyi, pénzügyi vagy egyéb okoknál fogva, esetleg időhiány miatt –, hogy egyetlen multifunkcionális flakont rendszereznek maguknak a fürdőszobába. Hiszik vagy sem, de a reggeli és esti arcmosásnál, illetve fürdésnél felváltva, kedvem szerint használom a Pentagram® samponokat, és a bőröm nagyon hálás érte. A samponok a hétköznapi vagy akár luxus kozmetikai készítményektől eltérően nem tartalmaznak semmiféle kőolajszármazékot, és nyoma sincs bennük a mesterséges illatosító anyagoknak.

A Pentagram® samponok illatát a koncentrált, kizárólag természetes, esszenciális növényi olajok biztosítják.

Úgyhogy hajrá, ezentúl ne csak a hajukat, de a testüket és az arcukat is kényeztessék rendszeresen az ARTRIN, PROTEKTIN, RUTICELIT, CYTOVITAL vagy DROSERIN SAMPON-nal, mivel a bennük levő gyógynövények valósággal simogatnak, és jó kedvre hangolják a lelket. Ne feledkezzenek meg a fülről sem, hiszen azon rengeteg akupunktúrás pont van. A samponok borotvahab helyett is remekül használhatók. 😊

Személy szerint alig várom, hogy a DERMATON OLAJ-jal mosakodjam. Próbálták már? A barátnőm már igen, és nagyon dicsérte, tapasztalatait ezen az oldalon megtalálják.

Marta Šindelková
České Budějovice



Újra kinőtt a haja

Édesanyám kórházban dolgozott, olyan helyen, ahol klasszikus gőzsterilizátort használtak. Később a régi berendezést újra cserélték, ebben azonban formaldehidet alkalmaztak. Jó néhány évet töltöttem ebben a környezetben, és egy idő után asztmás lett, illetve a fejétőn elkezdett hullani a haja.

A DROSERIN SAMPON-t ajánlottam neki. Rendszeresen használta, és miután elfogyott az egész flakon, örömmel mutatta, hogy a régi hajszálak között újjak kezdtek növekedni. Haját továbbra is a DROSERIN SAMPON-nal mosta, később pedig felváltva használta a CYTOVITAL SAMPON-nal.

Haja újra kinőtt, megerősödött, és olyannyira sűrűvé vált, hogy ismét hosszú hajú frizurát hordhat. A samponok hatása kellemes meglepetés volt számára, és igen nagy örömet szerzett.

O. S.,
Ostrava

Természetgyógyászatért-díj Marosi Zoltánnak Jubileumi természetgyógyászati kongresszus

Május 4-én, szombaton 9-18 óra között kerül sor Budapesten a XX. Természetgyógyászati Kongresszusra és Kiállításra. A jubileumi rendezvény számunkra, ENERGY-sek számára kiemelkedő eseménye **Marosi Zoltánnak**, az ENERGY Magyarország Kft. ügyvezető igazgatójának kitüntetéséért. Az indoklás szerint „a Természetgyógyászatért-díj várományosa a holisztikus szemlélet integrálásáért a gyógyászatban, az ENERGY természetgyógyászati termékcsalád elterjesztéséért és egy országos szintű egészség-termesztésgyógyászati felvilágosító kuhálózat létrehozásáért” veheti át az elismerést. Marosi Zoltán előadást is tart a kongresszuson.



A 20 év óta megrendezésre kerülő kongresszusnak komoly hagyományai vannak. Állandóság, megbízhatóság és magas szakmai színvonal jellemzi a rendezvényt. Előadásokat hallhatunk az ezotéria és a természetgyógyászat területéről,



a test és a lélek harmóniájának megteremtéséről. Bemutatják a gyógyítás eszközeit tudományos és spirituális szempontból, a természetgyógyászat, az ezotéria újdonságait,

újabb eredményeit.

A programból, címszavakban:

- **Szalai Csaba Koppány:** Tai chi és Chi kung: Mozgás önmagunk felé
- **Dr. Riesz István:** Ayurveda, India 5000 éves gyógyászata a modern népbetegségek megelőzésében és gyógyításában.
- **Dr. Nagy Anna Mária:** A teljes megújulás
- **Dr. Varga Imre:** Az atlaszprofilax kezelés
- **Fodor Erika:** A jóga szerepe a XXI. századi ember életében
- **Spitzer Gyöngyi – Soma:** A 8-as szimbolikája szexuális életünkben

- **Dr. Gulyás Tamás:** A lúgosítás mint életforma
- **Quastné Rigó Katalin:** Acu-Taping – az orvosi ízület- és izomragasztás és a kínai orvoslás ötvöze
- **Szendi Gábor:** Fordulat a nő evolúciójában
- **Hóka Ildikó:** Szénafüvek szerelme, erdők, mezők illata
- **Dr. Taraczkó István:** Gyógyító táplálkozás
- **Marosi Zoltán:** A belső gyermek – a hármas ÉN egysége
- **Prof. Dr. Bertha András:** A Procont és az Ergeron állatkísérletes vizsgálata molekuláris biológiai módszerekkel és humán tapasztalatok
- **Pál Erzsébet:** Magas frekvencia
- **Kürti Gábor:** Biorezonancia – új utakon: a nem lineáris (NLS) analízis és a Sensitiv Imago
- **Dr. Samu Teréz:** Paleolit táplálkozás és a civilizációs betegségek

Helyszín: Aquincum Hotel, Budapest III., Árpád fejedelem útja 94.

Belépőváltás 8 órától, részvételi díj: 5000 Ft. Jubileumi akció: a 8-9 óra között belépőjegyet váltók 2000 Ft értékű könyvajándékot kapnak.

A kongresszus teljes programját a Magyar Természetgyógyászok Szövetségének honlapján olvashatják.

Pár hét alatt változott meg a világ körülötte

Kedves barátom azzal a hírrel kerestem meg, hogy unokatestvérenek a tüdejében súlyos elváltozásokat fedeztek fel egy szűrővizsgálat alkalmával, a kezelőorvos a betegnek azonnali részleges tüdőeltávolítást javasolt. Eszébe jutottam, hátha tudok segíteni rajta, az ENERGY készítményeit is bevetve. Korábban már sokszor tapasztaltam, hogy milyen csodálatosan tudnak hatni egyszerre fizikai és szellemi síkon is, most is reméltem, hogy nem fognak cserbenhagyni ezek a fantasztikus termékek.

Elgondolkoztam azon, hogy milyen lelki folyamatok is zajlottak le az utóbbi időben nála, ami esetleg kiválthatta ezt a kóros sejtburjánzást, hiszen a testünk sokszor reagál sejtzaporulattal a minket érő stresszes helyzetekben.

Ezeket a folyamatokat egy erős szervezet és immunrendszer pár nap alatt feldolgozza a nélkül, hogy mi erről tudomást szereztünk volna. Vannak viszont olyan helyzetek, amikor maga a kiváltó ok nem szűnik meg, és nap mint nap arra kényszerülünk, hogy a problémáinkkal együtt éljünk. Ez hosszú távon sok embert felőröl, és önsanyargató gondolatainkkal az immunrendszerünket is gyengítjük.

ÁLLÁSTALAN VOLT, ÖRLÖDÖTT

Ez a férfi lassan egy éve nem jutott álláshoz, így tudat alatt is örlődve a helyzete miatt, saját magát okolva a kudarcért, saját férfiasságának a leértékelése, a tehetetlenség, a félelem és a kilátástalanság érzése negatív folyamatot indított el a szervezetében.

Azonnal kiteszteltem, hogy az ENERGY termékei közül mi lenne a legalkalmasabb számára. Az IMUNOSAN kapszula egyértelműen a legerő-

sebben jelzett nála, 3 x 2 szemes adagolásban, valamint a FYTOMINERAL napi 70 cseppes adagban, másfél liter vízben hígítva.

A szervezet intelligens és erősödni, regenerálódni szeretne. Ha megadjuk neki a kezdő lökést, maga veszi fel a harcot a káros folyamatokkal szemben. Elkezdte a kúrát, folyamatosan váltakozó adagolások mellett. Volt, hogy 3 x 2 helyett 2 x 2-re változott az IMUNOSAN kapszula adagolása, és előfordult olyan időszak is, amikor csak 1 x 2 vagy 2 x 1 szemet kellett szednie. Ugyanígy változott a FYTOMINERAL cseppszáma is – hol többet, hol kevesebbet igényelt a teste. Én mindig ahhoz alkalmazkodtam, amit a szervezet jelzett és a legoptimálisabb adagolásban fel tudott dolgozni. Közben folyamatosan kértem a visszajelzéseket az illető állapotáról. Az ENERGY termékekkel párhuzamosan bevetésre került az Immunotic készülék tudása is, melyet naponta és több héten keresztül folyamatosan használtak.

NINCS KÖHÖGÉS, FULLADÁS

Pár hét alatt változott meg a világ körülötte. Kedvet kapott a kerti munkához, hozzáteszem:

előtte hosszú ideje ki sem mozdult a szobából az állandó fáradtságérzés miatt. Azelőtt, ha lehajolt, fulladásra panaszkodott és köhögés kínozza, ami végül véres köpet formájában távozott a testéből. Ez mára már a múlté, minden megváltozott! Nincs köhögés, nincs fulladás, és láthatóan visszatért az életkedve, a tenni akarása is.

Most már minden munkát el tud végezni a ház körül, és ő maga igényli a mozgást. Biciklizik, tesz-vesz, és közben frissnek, energikusnak érzi magát. Történik mindez a környékbeliek legnagyobb meglepetésére. Letette a cigarettát is, amit hosszú évekig, évtizedekig nem tudott abbahagyni.

Az újabb tesztelnél már a RENOL-t is kérte a szervezete. Így már nyilvánvalóvá vált az, amit korábban sejtettem, hogy a félelem és a kilátástalanság érzése indította el a szervezetét a lejtőn. Mivel a RENOL ezeket az okokat lelki szinten kezeli és oldja, pozitív mantrája: „biztonságban vagyok”, így már mi is bizonyosak lehetünk abban, hogy ez a férfi az önmagába vetett hitével és az ENERGY erejével a teljes regenerálódás útjára lépett.

A néhány hónappal később végzett orvosi kontrollvizsgálat is igazolta a javulást, a tüdőműtét – úgy tűnik – elmarad.

Szabó Gertrúd

ENERGY tanácsadó, Budapest
energyneked.blogspot.hu

Férfi gondokról nőknek (2.)

Akarjuk-e megmenteni a kapcsolatunkat?

Nagyon köszönöm olvasóim visszajelzéseit előző cikkem tartalmával kapcsolatban, örülök, ha ezzel is elősegíthetem a változást, a megértést és a kitartást! Most már a konkrétabb, fizikai tünetekkel folytatjuk. Bár a prosztata a legtöbbet emlegetett férfi gond, ám ennél sokkal több rétegű a férfiak problémaköre. Sok esetben nem figyelnek magukra, „majd elmúlik”, ettől meg attól van, nem panaszkodnak, és már csak akkor kerülnek felszínre betegségek, amikor már nagy a baj!



Segítendő az Önök kommunikációját, párjuknak szóló kérdéseiket, tudniuk kell, hogy a következő tünetek már gyanakvásra adhatnak okot: visszatérő vagy akár krónikus térdfájdalom, derékfájás; ingadozó vérnyomás,

amit gyógyszeresen nem tudnak beállítani; hereviszér, herecsomó; krónikus fáradtság/ingerlékenység/türelmetlenség; hagyományos kezelésre nem reagáló májfunkciós problémák.

Nézzük a problémaköröket sorra.

TÉRDFÁJDALOM ÉS DERÉKFÁJÁS

Férfiak esetében, ha kizárhatjuk a reumatológiai okokat (pl. ízületi gyulladás, lumbális sérv stb.), akkor a háttérben rendszerint a prosztata gyulladásos állapota áll, amit nem feltétlenül mutat ki egy rutin vérvizsgálat. Ebben az esetben olyan „belső lázas állapot” van a prosztata szöveteiben, mely mint egy kazán, a keresztcsontnál kilépő idegpályára enyhe stimulációt ad, aminek eredménye az adott terület gyulladása, fájdalom, és az neurológiailag szintén nem minden esetben igazolható.

Lelki háttere a rugalmatlan személyiség, mely nem is mer/tud gondolkodni a változásról, mert nem látja az élete hibáit! Ebben az esetben a RENOL 2-3x7-8 csepp adagban ajánlott, valamint az ARTRIN krém helyileg + CYTOSAN FOMENTUM gél, a krém beszívódása után felkenve. A térden kívül a derék és az alhas tájékát is érdemes kenni. Mellette javasolt a REVITAE (2-3x1 kapszula) és a FLAVOCEL 2x1 tabletta adagolásban. 3 hét szedés, 1 hét szünet után, napi váltásban a VIRONAL-lal (2x6-8 csepp), folytassuk a kúrát, s ez időszak alatt kiegészítő készítmény lehet a SKELETIN 2x1 kapszula adagolásban.

INGADOZÓ VÉRNYOMÁS, MELLÉKVESE KIMERÜLTÉG (CFS)

Amikor a kardiológiai okokat kizárhatjuk (szív-érelgtelenség, billentyű problémák, koszorúér meszesedés stb.), akkor gyanakodnunk kell a vesék, mellékvesék állapotára. Mellékvese kimerültség esetén a férfiaknál is jellemző a szemek körüli szürkeség, illetve a megszürkült, „megnyúlt” arc. A mellékvesék felelősek a stressz kezeléséért, és ha életünk párja éveken keresztül, komoly stressznek van kitéve (pl. elégedetlenség a munkahellyel, a munkaközeggel, sikertelenség érzése, hiteltörlesztési bizonytalanságok stb.),

akkor kialakul a krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS). Ez a hormonrendszer egészét érinti, és előállhat a mellékvese kimerültsége, mely a vérnyomást nagyban befolyásolja. A táplálkozási szokások, a mozgásszegény életmód, a kevés folyadékfogyasztás ezt a tünetegyüttest tovább erősíti.

Ilyenkor javasolt: KOROLEN 2-3x4-5 cseppe adagolásban, VITAMARIN 2x1, BIOMULTIVITAMIN reggel 1 kapszula, FYTOMINERAL 2x20 csepp. A 3/1 hetes kúrát követően a KOROLEN mellé, napi váltásban, vezessük be a GYNEX-et 2x7 cseppszámban, a többi készítmény maradjon legalább 2 hónapig. Miután tehermentesítettük a veséket/mellékveséket, megerősíthetjük őket egy üvegnyi RENOL kúrával, ezt a koncentrátumot 2x5 csepp adagban ajánlott fogyasztani.

HERE VISSZÉR, A HERE JOINDULATÚ CSOMÓJA

Ilyen esetekben már igen komoly önértékelési probléma van, itt már kudarc érte a férfiúi hiúságukat, vagy harag, büntudat, lelkiismeret-furdalás van a férfi emberben, mely önmaga felé irányul. Természetesen ezen állapotok kialakulásához rendszerint hozzá tartozik a fizikai terhelés is. Semmiképpen nem kerülhető el a szakorvosi vizsgálat!

A herék szempontjából mindenképpen fontos, hogy a teremtés koronája ne hordjon szoros alsóneműt (klasszikus fecske nadrág!), és ne használjon ülésfűtést tartósan az autóban, hiszen a herék anatómiai elhelyezkedése is éppen a test hőjétől való elkülönülést hivatott szolgálni. Javasoltak a nagy beszélgetések, hogy kiderüljön: valójában mi bántja társunkat, miért „nem érzi magát férfinak” a kapcsolatunkban!?

Javasolt terápia: RUTICELIT krémmel kenni az érintett területet és az alhasat, naponta legalább

1 alkalommal. KOROLEN cseppet szedni (2-3x7), REVITAE kapszulát (2x2) 3 hétig. Ezt követi a KING KONG csepp (3 hétig 2x5), a krémzés marad, a REVITAE-ből 2x1 és a CYTOSAN INOVUM-ból 2x1 kapszula (a nyirokrendszer és a szövetek „áttisztítására”). Az újabb 3 hetes kúra után a 2-féle cseppet napi váltásban javasolt szedni a 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmusban. A többi étrend-kiegészítő kísérféle végig a terápiás folyamatot.

MÁJFUNKCIÓS ZAVAROK, KOLESZTERIN PROBLÉMÁK

Egyre több férfinél jelentkezik ez a panasz, a koleszterinszint a hagyományos terápiákra nem reagál, és az orvosi protokollban az étkezési és alkoholfogyasztási szokások megváltoztatásán kívül nincs más javaslat. De mi lehet a probléma azokkal, akik nem isznak alkoholt és aránylag egészségesen táplálkoznak? Ha magas vagy eltérést mutat a GGT érték és a koleszterinszint, akkor erjedésszerű folyamatok zajlanak az emésztőcsatornában, ilyenkor a máj már nem képes kellő módon megszűrni, tisztítani – és túlterhelődik. Ennek lelki háttere: amikor a férfi meg akarja érteni a családi problémákat, a feleség feszültségeit, „értetlenségét”, a gyerekek viselkedését, az élete alakulását, a szakmai sikertelenségét, a megbecsülés hiányát stb., miközben tehetetlennek érzi magát, dühös, időnként olyan, mint egy időzített bomba, és telis-tele van büntudattal a kitérései miatt, valósággal elemészteti magát.

Javaslat: REGALEN 2-3x3-4 csepp, mellé a CHLORELLA (2x1 szem) napi váltásban a VITAMARIN-nal (2x1) és a CYTOSAN (2x1). A 3 hetes kúra után a REGALEN mellé bevezethetjük napi váltásban a VIRONAL-t 2x7 cseppelel, így segítve a belső feszültségek oldását is.

Kedves Hölgytársaim! Legyenek körültekintőek, figyelmesek, és ne feledjék: *a változás csak általunk indulhat el a családi rendszerben, amihez egy döntés a legfontosabb: akarjuk-e megmenteni a kapcsolatunkat?*

Mezei Tünde
ENERGY klubvezető, Veszprém
(Vége)



Budapest 2: skalpdiagnosztika, hormontanácsadás

Stúdióink, a Nice Holisztikus Hajgyógyászat 17 éve foglalkozik a hajhullás, kopaszodás és a fejbőrpanaszok külső és belső okainak feltárásával és komplex kezelésével. Dr. Szkopincev Dmitri ukrán orvostól tanultam holisztikus vizsgálati módszereket, ezekre építve kezdtem, majd az évek során egyre megbízhatóbb és pontosabb vizsgálati és terápiás módszerekkel egészítettem ki ezt a stabil alapot. Egy évtizede szerettem bele az ENERGY termékeibe, valósággal bevonzottam őket az életembe.

Tudtam, hogy mit keresek, és egyszer csak ott volt. Nyitott vagyok az új termékekre, melyekkel gyakran megkeresnek, de az „ENERGY-mániánkat” még semminek nem sikerült megtörnie.

Biorezonanciás mérési módszereink és a hosszú évek alatt kialakult skalpdiagnosztika pontos képet adnak a szervezetben zajló kóros folyamatokról, így természetesen nem csak tüneti szinten kezeljük a hajhullást, kopaszodást, hajtömegcsökkenést, a fejbőr panaszait.

A HAJPROBLÉMÁK HÁTTERÉBEN

A skalpdiagnosztika – a hajás fejbőr vizuális mikroterületi elemzése – segít feltárni a hajhullás, foltos kopaszodás, kopaszodás stb. mögött lévő góccokat, anyagcserezavarokat, szervi bajokat, energetikai és lelki blokkokat, így elősegíti a megfelelő terápia összeállítását. A műszeres biorezonancia mérés pontosítja, méri a kórokozókat, a szervi eltéréseket, góccokat, hormonális rendellenességeket, allergiát, ételérzékenységet, és a legmegfelelőbb ENERGY készítmény kiválasztásában is óriási segítséget jelent.

Gyakran találkozom a hajproblémával hozzám forduló állapotfelmérésénél a hormonrendszer

zavarával. A hormonok világa nagyon kényes, félelmetes és általában kevésbé ismert terület. Sikerült egy olyan magas szintű hormontanácsadói képzésen részt vennem, amely – nem tradicionális orvosi nézőpontból – fedi fel az összefüggéseket. Eddig is tudtunk segíteni az ENERGY termékeivel a női és a férfi panaszokon, mégis úgy érzem, hogy az új ismeretekkel és módszerekkel még eredményesebb lehet a segítségnyújtás.

Ezután a klub látogatóinak – a speciális hormontanácsadással kiegészülve – eredményesebben tudunk segíteni a rettegett hormonális hajritkuláson, kopaszodáson, klimaxos panaszokon, csontritkuláson, krónikus fáradtságon, menstruációs zavarokon, meddőségen és minden hormonális egyensúlytalanságtól létrejött panaszon.

Terápiáink általában otthon végezhetőek, de a stúdióban is alkalmazunk néhány támogató, gyorsító módszert. Az orgonkezelés a fájdalmak csillapítására, az energetikai harmonizálásra, a frekvenciaterápiás kezelés a kórokozók hatástalanítására, a haj- és bőrproblémák kezelésére kiváló segítség.



ORGONKEZELÉS, FREKVENCIATERÁPIA

A klubba látogatókat természetesen segítjük tanácsainkkal, ingyenes Candida és penészgomba szűrőssel. Bárki ingyen kipróbálhatja az orgonkezelés vagy a Rife frekvenciakezelés jótékony hatását. Tervezünk olyan klubfoglalkozásokat, illetve csoportos kezeléseket, melyek irányított meditációval vagy hangfrekvenciás terápiával állítják helyre az egyensúlyt, kezelik a kialakult panaszokat.

Kis Éva
holisztikus hajgyógyász,
hormonegyensúly tanácsadó,
Energy klubvezető, Budapest 2.
www.nicehajgyogyaszat.hu



Évzáró,

Technikai okokból csak most számolunk be az ENERGY 2012. decemberi évzáró rendezvényéről, amely a már megszokott jó hangulatban, méltó módon zárta le a mozgalmas tavalyi évet. *Marosi Zoltán*, az ENERGY Magyarország Kft. ügyvezető igazgatója méltatta a legjobb teljesítményt elért



Nyíregyháza: a siker titka az őszinteség

Jó 14-15 éve találkoztam az ENERGY-vel. Abban az időben inkább csak a Pentagram® alaptermékei kerültek forgalomba szirup formában, és nem volt olyan széles választék, mint napjainkban. Ennek ellenére a termékek hatékonysága miatt folyamatosan nőtt az érdeklődés, és a forgalomnövekedés tette lehetővé, hogy Nyíregyházán is megnyílhasson az ENERGY klub. Ennek már 13 éve, így 13 évnyi tapasztalat gyűlthetett össze. Ezek alapján bátran kijelenthetem, hogy mind a termékek, mind a cég – és annak vezetése – a maximális minőségre és magas szintű szolgáltatásra törekszik.

Látom, hogy aki tartósan kapcsolatba kerül a termékekkel és jó szívvel ajánlja másoknak, az egyúttal spirituális fejlődési útra is kerül – vagy éppen azért lett elkötelezett, mert már régóta keresett valamit, azt az eszközt, amivel hatékonyan tud segíteni az embereknek.

E csaknem másfél évtized alatt rengeteg előadást és klubfoglalkozást tartottunk, és természetesen ez így lesz a jövőben is, havi rendszerességgel.

Az ENERGY rendszerében kiváló szakelőadók, természetgyógyászok vannak, akik színvonalas előadásaikkal segítenek megalapozni a tanácsadók felkészültségét. Ehhez az ENERGY Magyarország Kft. biztosítja a feltételeket.

INGYENES SZOLGÁLTATÁSOK

A nyíregyházi ENERGY Klub az idén új helyre költözött, a Ferenc krt. 5. alá, ahová szívesen várunk minden érdeklődőt, tanácsadót és klubtagot.

Minden második hét csütörtökjén ingyenes Supertronic állapotfelmérést lehet igénybe venni, bejelentkezéssel. Ennek nem célja a „betegségek felderítése”, inkább az energiapályák pillanatnyi állapotának feltérképezése, javaslattal azok kiegyensúlyozására. Tehát ha valaki azért keres

fő, mert egészségügyi problémáira kíváncsi, annak azt tanácsolom, hogy forduljon orvoshoz.

Az évek során, a saját spirituális fejlődésemmel párhuzamosan, sokat változott és bővült az eszköztár, amit tanácsként és módszerként az érdeklődőknek átadhatok. Az utóbbi időben úgynevezett kvantum szintű megközelítéssel nézek a dolgokra, kutatom a folyamatok igazi forrását. Szerencsére a köztudatban kezd gyökeret verni ez a megközelítés.

A problémák alapját jelentő tudati és szellemi folyamatokat – különböző módszerekkel, hatékony technikákkal és a megfelelő ENERGY készítményekkel – így lehet elérni és feloldani. Mindezt ki lehet próbálni, meg lehet tapasztalni csütörtökönként a nyíregyházi klubban, szintén ingyenesen.

AHOVÁ JÓ ÉRZÉS ELJÖNNI

Munkám során sok nagyszerű emberrel kerülök kapcsolatba, ezt a klubtagok és tanácsadók egyre bővülő köre teszi lehetővé. Emiatt úgy gondolom, hogy az ENERGY egyik – ha nem a legfontosabb – sikerének titka az, hogy őszinte az emberekkel (másképp nem is lehetne, gondoljunk csak a termékek bioinformációs hatásaira). Ezért őszinte a visszajelzés is. Ez



az emberi tényező is oka, hogy folyamatosan nő az érdeklődés.

Természetesen minden egyes klub egyedi – de alapja a jó személyes kontaktus –, ahová szívesen térnek be a vásárlók akár még egy kis beszélgetésre is. Remélem, hogy a nyíregyházi klub is ilyen, vagy ilyené válik.

Olyan helyé, ahová jó érzéssel lehet eljönni, és az itt töltött idő tartalmas és hasznos bárki számára.

Fitos Sándor

ENERGY klubvezető, Nyíregyháza
www.nyirenergy.hu

Évadnyitó

klubvezetők munkáját, és ismertette az idei évre vonatkozó terveket. A budapesti találkozók kiemelkedő momentumát volt Hargitainé Mónika kalocsai klubvezető aranyemlédzséri elismerése (l. még a *Vitae* 3. oldalán).

A remek svédasztalos vacsorát tánc követte. Fotóink az est hangulatát villantják fel.



EGÉSZSÉGES ÍZEK

A jó étel a mennyekbe repíthet

Mindenki tudja, hogy a szeretettel elkészített ételnek mágikus ereje van, és ha így főzött ételt eszünk, akkor nemcsak a falatok, hanem maga az élet is jobban ízlik. Minden szeretett családtagunk ízlését kielégíteni azonban nagyon kemény dió, ezért javaslok az egyes összetevők ízének előzetes „kinyomozását”, ezzel rosszat egész biztosan nem teszünk.

Ha a kívánt ízvilágon kívül sikerül a szükséges energiát is megadni az éhes testnek, csodákat érhetünk el. A testnek eszébe jut a küldetése, ráadásul összhangba kerül a lélek kívánságaival.

Ajándékozza meg az Önhöz közel állókat a változással, amelynek köszönhetően állandósul a jó kedv, és lesz erejük legyőzni az élet szinuszgörbéjéhez elválaszthatatlanul hozzá tartozó rosszabb időköt is. És ha mindez kevés lenne az egészséghez, bízva rá magát nyugodtan a CYTOSAN-ra, mert az garantáltan elvégzi a nyagtakarítást, vagy ha már folyamatban van, befejezi...

LENCSESALÁTA KÖRTÉVEL ÉS SAJTTAL

Fontos, hogy a hüvelyeseket megfelelően főzzük. Elég csak követni a használati utasítást, és pazar ízvilággal hálálják meg.

Hozzávalók: 250 g lencse, 4 kemény körte, 200 g sajt (penészes, kecske, brindza), 1 közepesen nagy hagyma, olívaolaj, almaecet, tengeri só, bors.



Elkészítése: A hagymával együtt megfőzött lencsét összekeverjük az almaecetből (mértékkel), sóból, borsból és a lencse vizéből (abból a vízből, amelyben a lencse főtt) készített felöntő lével. Hagyjuk kihűlni, később az olívaolajon megsütött negyed körtékkel és sajttal díszítjük.



ZÖLDSÉGES TÉSztASALÁTA

Tökéletes étel, amely a húsimádóknak is kedvükre lehet.

Hozzávalók: 250 g sárgarépa, kelbimbó vagy 1/4 kelkáposzta, 250 g zöldbab, 1 karalábé, vaj, száraz fehér bor, 3 evőkanál finomliszt, só, frissen őrölt bors, citromlé, tojásmentes szélesmetélt (az étkezők száma szerint).

Elkészítése: Egy szélesebb, teflonos aljú edényben megolvasztjuk a vajat, majd beletesszük a hosszúkásra felvágott zöldséget. Alaposan összekeverjük. Leöntjük a borral, és hagyjuk elpárologni az alkoholt. Megszórjuk a liszttel, majd vízzel aláöntjük, és kb. 10 percig puhítjuk (ha szükséges, még egy kis forró vízzel felöntjük). Sóval és borssal ízesítjük, utána hozzáöntjük a citromlét. A megfőtt szélesmetélttel összekeverve tálaljuk.

ZELLERES SÁRGARÉPA SALÁTA DIÓVAL

A dió a természet ajándéka – aki felfedezi a fehérjékbe és zsírokba kódolt erőt, az jól választ.

Hozzávalók: 500 g sárgarépa, 100 g zeller, 1 póréhagyma, 100 g mandula, 50 g dió.

Dressing: 1 citrom, 2 teáskanál méz, 1,25 dl tejszín, só, bors.

Elkészítése: A sárgarépát és a zellert lereszeljük, a póréhagyma fehér részét karikákra vágjuk.



Serpenyőben (zsiradék nélkül) megpirítjuk a felvágott mandulát, és a dióval együtt belekeverjük a salátába, majd betesszük a hűtőbe. A kihűlt salátát leöntjük a már elkészített dresszingsel.

ZÖLDBABOS ELŐÉTEL

A zöldbab megtisztítja a beleket, és őrzi a vércukorszintet.

Hozzávalók: 500 g zöldbab, 300 g paradicsom, 20 g mustár, 15 ml ecet, olívaolaj, kb. 100 g feta sajt.

Elkészítése: A megfőtt zöldbabot 3 cm-es darabokra vágjuk, hozzáadjuk a karikákra szelt paradicsomot, és leöntjük az ecetből, olajból, mustárból és sóból készített dresszingsel. Lazán összekeverjük, majd tálalás előtt megszórjuk reszelt feta sajttal. Ropogós kenyérrel és vajjal is kiváló.

HAJDINA SALÁTA

Az erek, érfalak erősítője.

Hozzávalók: 250 g hajdina, 2 színes paprika, koktélpaprika (ne spóroljunk vele), 250 g natúr joghurt, 3 gerezd fokhagyma, só.

Elkészítése: A leforrázott hajdinát (ne főzzük, kár lenne a hatóanyagért, a csodálatos rutinért) hagyjuk lecsöpögni, és miután kihűlt, keverjük bele a joghurtba, amelybe már korábban beletettük az átnyomott fokhagymát és a tengeri sót.

Paprikával és paradicsommal díszítjük.

Milena Buriánková



Orvosi kecskeruta Gyógyító gyomnövény

A kecskerutát a középkorban elsősorban a pestis, a fertőző betegségek és lázas állapotok, valamint a kigyómarás gyógyításakor hívták segítségül. A holland gazdák még napjainkban is takarmánynövényként hasznosítják, illetve segítségével növelik teheneik tejhozamát. A népi gyógyászat régóta használja, elsősorban anyatejtermelést fokozó hatásáért. Az orvosi kecskerutával napjainkban is bátran helyettesíthetjük a spenótot, vagy kecskesajt készítésekor tejtöltőként is alkalmazhatjuk.

Hazánkban a kevésbé használt gyógynövények közé tartozik, de a környező országokban gyakori a termesztése, közismert és sokféleképpen használják fel.

Az orvosi kecskeruta (*Galega officinalis* L.) mint évelő növényfaj a hüvelyesek rendjébe, a pillangósvirágúak családjába tartozik. Hazája a Földközi-tenger keleti medencéje, 6 növényfajt számlál, amelyek fokozatosan terjedtek el az egész világon. Nálunk főként az Alföldön és a Dunántúlon gyakori. Szereti a napot, a meleget, érzékeny a fagyra, és a nedves, tápanyagban (főleg kalciumban) gazdag talajt kedveli. Folyók és tavak partjain, valamint vizes árkokban találkozhatunk vele.

VONZZA, CSÁBÍJA A MÉHEKET

Osztott levelei és fehér, kékes színbe hajló fürtös virágzata (júniustól augusztusig) a többi hüvelyes növényre emlékeztet. Megfelelő körülmények között vastag, üreges szára elérheti a 1,5 méteres magasságot is.

Természetes kertek és sziklakertek gyakori dísznövénye. Augusztusban kicsi, sokmagú hüvelytermést hoz, a szél segítségével könnyen továbbterjed, elszaporodik a szabad természetben. Az USA-ban például emiatt került fel a káros (gyom-) növények szövetségi listájára.

A kecskeruta kiváló mézélő; csodálatosan illatozó, dús virágfürtjei a méhek számára kívánatosak.

Gyógyászati célokra a virágzó növény föld felett növekvő részeit gyűjtik, majd árnyékos, jól szellőző helyen szárítják. (A növény életének 3. évében teljeseedik ki, ennek ellenére elvirágzása előtt fel kell számolni, ugyanis ekkorra a magokban káros anyagok halmozódnak fel.) A növény apróra vágott darabkáit vékony rétegben, gyorsan szárítják, 50 °C-on. Ezzel a módszerrel a levelek és a virágok nem veszítik el színüket.

TERMÉSZETES GYÓGYÍR CUKORBETEGSÉGRE

Legfőbb gyógyhatású anyagai a flavonoid-glikozidok (galegin, hidroxigalegin, luteolin, peganin, galuteolin), a keserű anyagok, a cserző anyagok, valamint a szaponinok.

Az orvosi kecskeruta növényi antidiabetikum. Klinikai vizsgálatok bizonyították hatóanyagainak vércukorszint-csökkentő hatását, ami a feltevések szerint a glikogénszintézis serkentésével történik. Ezért növényi inzulinnak is nevezik. (Az inzulint nem pótolja ugyan, de rendszeres használatával kiegészíti annak hatását. A gyógyulási folyamatot a cukorbetegnek azzal segíti elő, hogy megkönnyíti a szénhidrátok felhasználását a szervezetben, és fokozza a zsírsanyagcserét.)

Használata óvatosságot, rendszeres vércukorszint-ellenőrzést igényel, ezért célszerűbb, ha keverékekhez adjuk, hosszabb ideig történő felhasználáskor pedig szüneteket betartása javasolt.



SERKENTI AZ ANYATEJ- TERMELŐDÉST, AZ EMÉSZTÉST

Az orvosi kecskerutában levő fitohormonok feltevések szerint serkentik a női prolaktin hormon termelődését, a folyamat hatásmechanizmusát azonban egyelőre nem sikerült pontosan felderíteni. Azon kevés gyógynövények egyike, amelyek támogatják a tejmirigyek működését, azaz serkentik az anyatej termelődését. Ezért a kecskeruta bevált szoptató kismamáknál is.

Elkészítése: 2 dl forrásban lévő vízzel leforrázunk 2 teáskanál szárított kecskerutát, amit további 1/4 óráig ázni hagyunk, majd leszűrve elfogyasztjuk. Napi adagja: 2-3 x 2 dl.

Mivel a kecskerutából készített főzet stimulálja a mellszövetet, a mellápolásra készített, külsőleg használatos krémek adalékanyagaként ugyanacsak hatásos.

Az emésztésre is kiváló: óvja a májat, serkenti a hasnyálmirigy működését, a vastagbél működését szintén kedvezően befolyásolja, megszünteti a székrekedést. Emellett vizelethajtó, izzasztó hatása is ismert.

Szakzerű használat mellett nincsenek nem kívánatos mellékhatásai. Orvosával, terapeutaival akkor indokolt a konzultáció, ha Ön a vércukorszint csökkentésére gyógyszert szed, illetve ha áldott állapotban van.

Napjainkban a kecskerutát – egyebek mellett – megtalálhatjuk köhögés elleni teakeverékekben, valamint az ENERGY regeneráló hatású PROTEKTIN krémjében.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
Németh Imréné Éva

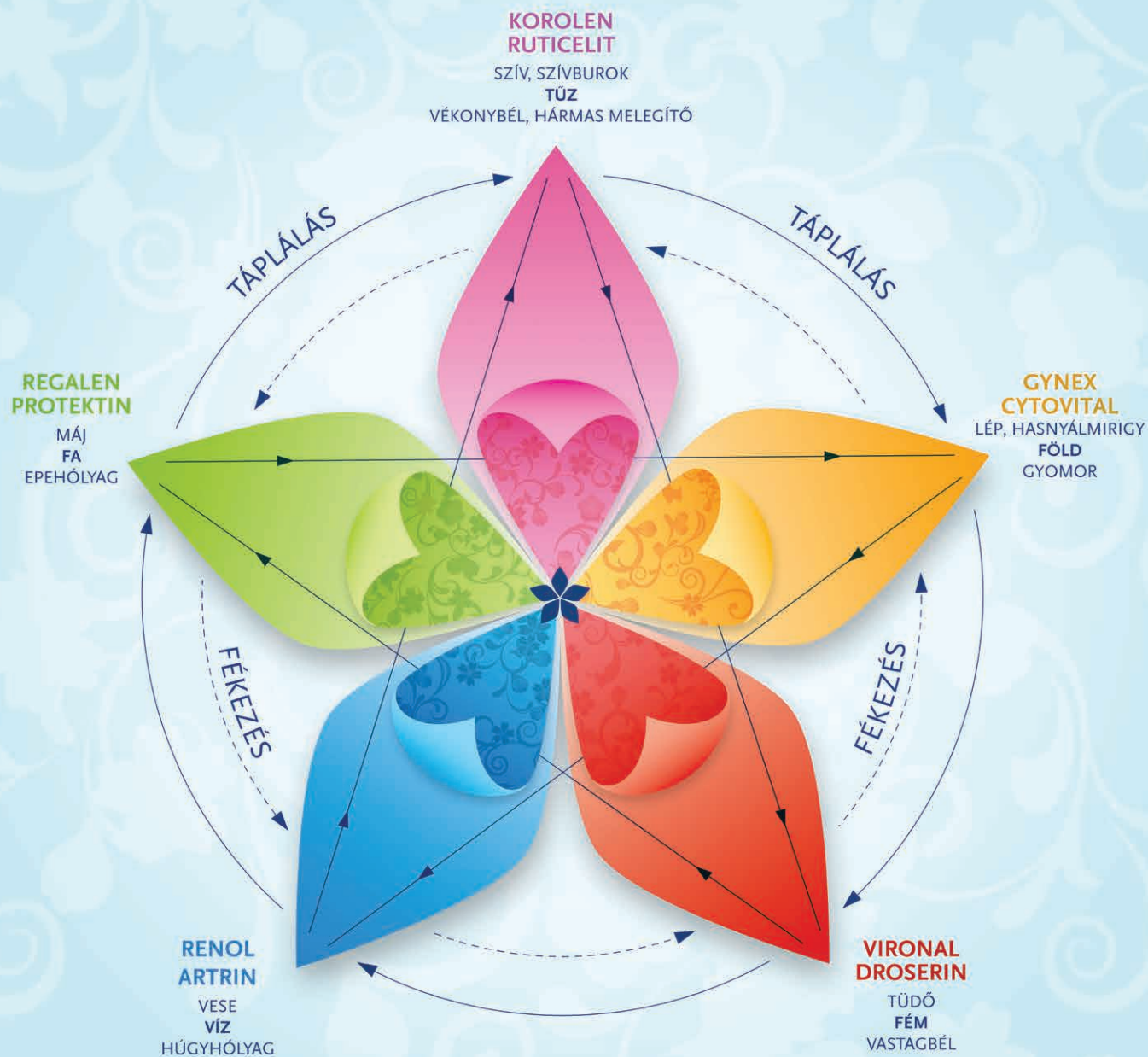


VITAE KLUBMAGAZIN

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: 15 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





				
VÍZ hűvös félelem hallás sós Észak	FA szél düh látás savanyú Kelet	TŰZ meleg öröm beszéd keserű Dél	FÖLD nedvesség empátia ízlelés édes Közép	FÉM szárazság szorongás szaglás pikáns Nyugat
húgyhólyag (15.00–17.00) vese (17.00–19.00)	epehólyag (23.00–1.00) máj (1.00–3.00)	szív (11.00–13.00) vékonybél (13.00–15.00) szívburok (19.00–21.00) hármasszelejtő (21.00–23.00)	gyomor (7.00–9.00) lép és hasnyálmirigy (9.00–11.00)	tüdő (3.00–5.00) vastagbél (5.00–7.00)