

Csendes segítőnk, a Probiosan

Dr. Szabó Ildikó írása

Klubkörkép: Szombathely

Nánásiné Eszter: „Teszem a dolgom”

A Gynex Önnek is jól jöhet

Dr. Bohdan Haltmar cikke

Életünk nagy iskolája, az allergia

Két gyermek, Kateřina (11) és Petr (7) édesanyja vagyok. Születésük után néhány héttel mindkettőjük bőrén atópiás ekcéma jelent meg, vörös, viszkető, a fiamnál ráadásul gennyező formában. Ezzel kezdődött a mi történetünk: elkezdtem nyomozni az ekcéma, aztán a belőle kialakuló allergia elleni alternatív gyógymódok után. Kerestem az utat, hogyan segíthetnék gyermekeimnek.

A betegség okainak felkutatása közben szerencsére lehetőségem volt arra, hogy naponta foglalkozzam gyermekeim egészségével, ápolással. Kiderült, hogy nem vagyunk tehetetlenek.

Ha az ekcémát nem kezelik, sőt a tüneteit elnyomják (pl. hormontartalmú kenőcsökkel), akkor a betegségnek törvénytörően meg kell jelennie a test valamelyik más részén. A bőr a hagyományos kínai orvoslás (hko) felfogása szerint a tüdő és a vastagbél pályájához kötődik. Ennek alapján érthetővé válik az is, hogy az ekcéma tüneteinek javulása után bélgyulladás vagy légzési problémák jelentkezhetnek. A lányom esetében az ekcéma virágpór-allergiába, a fiamnál ételallergiába (tej, tojás, glutén) ment át.

A MÁJJAL KEZDTÜK, A VESÉVEL FOLYTATTUK

A kezelés elején a gyerekek még túlságosan kicsik voltak ahhoz, hogy CYTOSAN-t szedjenek – amely a szervezet megtisztítására szolgál –, ezért a méregtelenítés első készítményeként a REGALEN-t választottam. Akkor hétéves lányom napi 3x3 cseppet kapott, míg 2 éves fiam napi 3x1 cseppet.

Bőrüket mindennap bio minőségű kendermagolajjal kezeltük, amihez hozzáadtunk egy kis kamilla (*Matricaria chamomilla*) illóolajat is. A kamilla csillapítja az égető érzést, jótékonyan hat a rossz emésztésre és támogatja a vérképzést. A kendermagolaj omega-3 és omega-6 zsírsavakat tartalmaz, blokkolja a hisztamin termelődését, fékezve ezzel az allergiás reakció elhatalmasodását. A gyerekek étrend-kiegészítőként is szedték, naponta 2x1 evőkanállal.

A májat tápláló szervünk a vese, amelybe születésünkkor, útravalóként kapunk egy adag prenatális energiát. A Víz elemhez tartozó vesét leginkább a félelem károsítja. A Víz szellemi értelemben összeköti a múltat és a jövőt, az elődöket és az utódokat. A félelem érzése dominánsan van jelen családjunk történetében, innen ered a vese energiáinak meggyengülése, amely így nem képes megfelelően táplálni a májat. Ezért a REGALEN-nel felváltva a RENOL-t használtuk, a 2-féle szert azonos adagolásban szedve.

BEVETETTÜK A PROBIOSAN-T

Természetesen az étrendünkön is változtattunk. Teljes egészében kizártuk a tehéntejből készült élelmiszereket, mert ezek túl sok nedvességet visznek be a testbe, megnehezítvén az emésztést (és nyálkásítva a lépet, a tüdőt, illetve az egész szervezetet – *A szerk.*) A fehérlist helyett más gabonaféléket részesítettünk előnyben: kukorica, rizs, rozs, hajdina, köles, zab. Ezzel megkönnyítettük a vér tisztulását.

Fontos volt továbbá a cukorfogyasztás korlátozása is, mert a cukor nedves és meleg környezetet hoz létre a belekben, ami előnyös feltételeket teremt a gombák szaporodásához. Ezek a gombák később a bélfalon keresztül bejutnak a keringésbe, az immunrendszer idegen anyagként azonosítja őket, ezért megindul az allergiás reakció.

Egészségünk az emésztésünk minőségében, bélrendszerünk állapotában tükröződik. A gyerekek a bélmikroflóra regenerálása céljából PROBIOSAN-t szedtek, amely javítja az immunrendszer működését és jótékonyan hat a laktózérzékenyek egészségére is.

Mint cikkem elején említettem, a tüdő állapota a hko tanai szerint a bőr állapotában tükröződik vissza, és a tüdő árasztja szét a szervezetben azt a védelmi energiát (*wei qi*), amely megóv minket a káros külső hatásoktól.

Az elme szintjét tekintve a bőr egyben a határokat is jelenti, ezért az ekcéma, az allergia és más bőrproblémák pszichoszomatikus betegségekre is utalhatnak. A tüdő a Fém elemhez tartozik, a szomorúság, az elhagyatottság és a melankólia érzései gyengítik működését.

KÖVETKEZETT A VIRONAL

A következő általunk alkalmazott készítmény a VIRONAL volt, tehát az a gyógynövény-koncentrátum, amely az allergiások leggyengébb területeinek működését harmonizálja: a légzőrendszert, az emésztőrendszert és a bőrt. A VIRONAL nagymértékben segített leküzdeni a vírusos és bakteriális betegségeket, amelyek jellemzően közösségekben (iskola, óvoda) támadnak és a levegőben terjednek. Az allergia ellenére az efféle megbetegedések száma a minimumra

csökkent, és ha néha-néha mégis jelentkeztek, a gyógyuláshoz 2-3 nap is elegendő volt. A gyerekek testének lágy masszírozásához cédrus és rozmaryn illóolajjal kombinált fekete köményolajat alkalmaztam, amelyek együtt jótékonyan hatnak légzési, emésztési és bélproblémákra.

Az átélte tapasztalatoknak köszönhetően úgy vélem, hogy az allergia több szinten nyilvánul meg. Testi szinten függ az adott személy életrendjének összetételétől, minőségétől; lelki szinten pedig attól, hogy valaki mennyire képes kibékülni a saját érzéseivel. A fel nem dolgozott érzelmek ugyanis energetikai blokkokat hozhatnak létre a testben, amelyek később gyengítik az egyes szervek működését. Ha a félelem, a harag, az öröm hiánya, a túlzott aggodás, a szomorúság, a magány vagy az önbizalom hiánya stb. nincsenek feldolgozva, és elmaradnak az oldások, akkor a tudatos szintről a tudat alatti szintre süllyednek, majd később fizikai (testi) problémákban nyilvánulnak meg.

Elmének egyfajta tökéletes számítógépként működik, amelynek programjai a gondolataink. Abban az időben, amikor a gyerekeimet ápoltam, kezdtem mindezt megérteni, és elhagytam a berögződött viselkedési programokat. Megfigyeltem, hol érzek ellentétet az elhangzó mondataim és a valódi érzéseim között.

Az eredmény? Nemcsak a gyerekeim bőre gyógyult, hanem az én tudatom is. Képessé váltam arra, hogy elfogadjam a saját határait, és ettől gyógyulni kezdett az egész családom is.

Persze az egészség felé vezető út nem volt sem egyszerű, sem rövid. Mégis nagyon köszönöm gyermekeimnek, hogy jöttek, és figyelmeztettek bennünket azokra az érzésekre, amelyek szembemennek az élet univerzális törvényeinek folyamával.

És nagyon köszönöm nekik a feltétel nélküli szeretetet.

Lenka Červená



Szeptemberi termékajánlatunk

Az őszi hétfőföldes csizmában közelít felénk, és vele együtt menetrendszerűen megérkezik a náthával, köhögéssel és szezonális vírusfertőzésekkel járó, locspoccos idő is. Ezek a kellemetlen- ségek soha nem jönnek jól, hát még az iskolaév kezdetén.

A rossz idő első jelére ezért éjjeliszekrényünkön érdemes elhelyeznünk a **VIRONAL**-os üvegcsét. Amikor reggel kinyitjuk a szemünket, és érezzük, hogy valami nem stimmel, azonnal vegyük elő az üveget, és cseppentsünk 1-2 cseppet a nyelvünkre. Az „úgy érzem, bujkál bennem valami” a test nyelvére lefordítva annyit jelent: figyelem, csökken a *wei qi* (védelmi energia) szint.

A **VIRONAL** erre a problémára azonnal felhívja a szervezet figyelmét, és az egyéb energiákat ideiglenesen hátrébe szorítva növeli a *wei qi* szintet. Néhány cseppet csepegtessünk még délelőtt, majd néhányat estefelé. Ezzel a módszerrel rendszerint sikerül elűzni a „gonosz szellemeket”.

Előfordulhatnak azonban olyan helyzetek is, amikor a **VIRONAL** sem segít, ilyenkor forduljunk bizalommal az „ellenség levadászására” szakosodott **GREPOFIT**-hoz. A **GREPOFIT** felveszi a harcot a sérült *wei qi*-n keresztül bejutott agresszorokkal. Használjuk ki mind a kapszulas kiserelés, mint a **GREPOFIT SPRAY** előnyeit.

A dolgok olykor tovább bonyolódnak, ilyenkor érdemes segítségül hívni a **DRAGS IMUN**-t, amely hatásait tekintve egészen rendkívüli.

Persze ne feledkezzünk meg a megelőzés fontosságáról sem – ebben több készítmény is támogat bennünket. Ősz elején érdemes elővenni az **IMUNOSAN**-t, és ha friss gyümölcsökből és zöldségekből nem vittünk volna be elegendő vitamint a szervezetünkbe, akkor erősítsük meg a vitamintartalékainkat egy kis **VITAFLOLIN**-nal.

Mielőtt pedig elindulnánk, hogy felkapaszkodjunk valamelyik tömött tömegközlekedési eszközre, ne feledkezzünk meg a **SPIRON**-ról.

Jobb, ha egyszerűen nem adunk esélyt a vírusoknak!

(Joa)



Nem mindegy, hogy doktor vagy 'doktor!

Észrevette a két szó közötti különbséget? Nem? Pedig a második előtt van egy apró vonás, azaz aposztróf.



Ez lenne hivatott jelezni, hogy nem orvossal állunk szemben.

Sajnálatos módon egy joghézagot kihasználva megjelentek az alternatív tudományok 'doktora és egyéb titlust viselők, rengeteg embert megtévesztve a 'doktor szó használatával.

A Szövetség több fronton vette fel a harcot ez ellen a megtévesztés ellen.

Fontosnak tartjuk, hogy mindenki tudjon az „idézőjeles doktorokról”, illetve arról, hogy alaposan meg kell nézni, ha gyógyítót választunk, hogy ne legyünk az áldoktorok áldozatai. Másrészt szeretnénk elérni a joghézag megszüntetését, hogy a törvényi szabályozás pontosabban körülhatárolja,

szigorítsa a doktor szó használatát, hogy a továbbiakban nagyravagyó természetgyógyászok, masszőrök ne biggyeszthessék a nevük elé a 'dr. rövidítést.

A Szövetség állásfoglalását a 'doktorokkal kapcsolatosan a weboldalunkon olvashatja: http://www.termeszetgyogy.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=152&Itemid=568

Forrás: Magyar Természetgyógyászok Szövetsége (Hírmondó 2013. augusztusi száma)

Október 19-én Budapesten

Szakmai konferencia

Az **ENERGY** Magyarország Kft. október 19-én, szombaton 10-16 óra között szakmai konferenciát tart. Az immár hagyományos rendezvényen való részvétel az **ENERGY**-t már jól ismerők és a termékeinkkel, a cég filozófiájával csak most barátkozók számára egyaránt hasznos lehet.

A Hotel Flamenco konferenciatermében (1113 Budapest, Tas vezér u. 3-7., a Kosztolányi Dezső térenél) a már jól ismert és kedvelt előadók mellett újakat is meghallgathatunk. Előadást tart: *dr. Tarackózi István*, a Magyar Természetgyógyászok Szövetségének elnöke, *Daróczy Zoltán* természetgyógyász, *Czimeth István* természet-

gyógyász, *dr. Rideg Sándor* orvos, *dr. Czinége László* orvos, *Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász.

A konferenciára jelentkezni lehet a klubvezetőknél, illetve e-mailben, az info@energyklub.hu címen.

A részvételi díj: 3000 Ft.

A TARTALOMBÓL

A Probiosan, dr. Szabó Ildikó cikke	4
Klubkörkép: Szombathely	5
Várgesztesi élmények	5
Klubelőadások, más programok	6-7
A Gynex, dr. Haltmar írása	8-9
A Hellinger-terápiáról – Bene Zsuzsa cikke	10
Imádjuk a krémeket	11
Spiron: megmozgatja a lelket	12
A természetes vitaminok tárháza	13
Feng-shui sorozatunk	15
Gyógynövények: guajakfa	16

Csendes segítők, a Probiosan



A jótékony bélbaktériumok, más néven probiotikumok jelenléte szervezetünkben elengedhetetlen az egészséges élethez. Bennünk lakoznak, nekünk dolgoznak, miközben testünk életteret biztosít számukra. Nagyon sok fajtájukat tartják számon, a leggyakoribb és legnagyobb mennyiségben szükséges probiotikumok a lactobacillusok, melyeknek szintén többféle válfajuk létezik (legismertebb a *Lactobacillus acidophilus*). Nézzük, milyen hasznot hoznak a probiotikumok számunkra.

Javítják a bélműködést, megszüntetik a puffadást, bélkorgást. Normalizálják a széklet minőségét, akár hasmenés, akár székrekedés állt fenn. Segítik az emésztést és a tápanyagok felszívódását, ezáltal javítják közérzetünket, teljesítőképességünket.

A potenciálisan veszélyes baktériumokat, gombákat kiszorítják, nem hagynak nekik életteret. A pH csökkentésével gátolják a kórokozók szaporodását.

Részt vállalnak a méregtelenítés folyamatában, ezzel könnyítve a máj munkáját. A belek méregtelenítésével rákmegelőző hatást fejtenek ki. Tejsavat termelnek, ami javítja az ételek emészthetőségét, valamint kedvező körülményeket teremtenek saját szaporodásukhoz. Ahogy fentebb már utaltam rá, a savas pH kedvezőtlen a kórokozók számára.

Részt vesznek bizonyos vitaminok előállításában. Minél több jótékony baktérium él szervezetünkben, annál nagyobb mértékű a hasznosanyag-termelődés.

Segítik a hormonháztartás egyensúlyban tartását. Bizonyos hormonok „visszaforgatásával” védenek bennünket például klimaxos tünetek vagy menstruációs panaszok esetén.

KEDVEZŐTLEN HATÁSOK

Sajnos ezek a jótékony baktériumok eléggé esendők, könnyen elpusztulnak. Milyen körülmények hatnak kedvezőtlenül rájuk?

- Antibiotikumok, szteroidok, fogamzásgátlók szedése.
- Hasmenés, székrekedés.
- Nagy érzelmi vagy fizikai megterhelés.
- Kevés alvás, fáradtság, láz.
- Ételalábúsz, az emésztőrendszer túlzott megterhelése.
- Szélsőséges étkezés (túl zsíros, túl fűszeres, túl édes stb.).
- Dohányzás, mértéktelen alkoholfogyasztás.
- A belek toxikus állapota.



- Környezetszennyező anyagok, vegyszerek bejutása a szervezetbe.
- Gyulladásos bélbetegségek (Crohn-betegség, colitis ulcerosa).
- Élelmiszer-adalékok (tartósítószer, állományjavítók, színezékek, ízfokozók stb.) fokozott bevitele, például kész vagy félkész élelmiszerek gyakori fogyasztásával.
- Sugárterhelés.

MIKOR ELŐNYÖS A BEJUTTATÁSUK?

Milyen betegségekben és állapotokban különösen előnyös és javasolt probiotikumok használata?

Az előzőekben felsorolt bármilyen, a bélfőrá károsodását okozó állapotban ajánlhatók. (A probiotikumok megkevesbedése esetén életérhez jutnak a kártékony baktériumok és gombák. Túlszaporodásuk bélirritációt és szisztémás tüneteket is okozhat. Az irritáció miatt sérült bélfal fokozottan áttersztővé válik nagy molekulájú anyagok, elsősorban fehérjék számára. Ezek így szabadon bejuthatnak a véráramba, ott allergénként viselkedve étel- és légúti allergiák, illetve autoimmun folyamatok kialakulásában játszhatnak szerepet.)

Nézzük konkrétan ezeket az állapotokat:

- Antibiotikum szedésével járó megbetegedés alatt és után.
- Gyomor-bélrendszeri megbetegedések (irritábilis bél szindróma, colitis, Crohn-betegség, ételmérgezés).
- Cukorbetegség.
- Candidiasis.
- Májbetegségek.
- Bőrpanaszok.
- Daganatos megbetegedések, ezek megelőzése.
- Krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS).
- Migrén bizonyos esetei.
- Idegesség, szorongás, depresszió.

SZAPORODÁSUK TÁMOGATÁSA, TELEPÍTÉSÜK

Mi segíti a jótékony bélbaktériumok szaporodását, kolonizációját?

Bizonyos ún. bifidogenikus ételek (oligoszacharidok) segítik letelepedésüket, bélfalhoz való tapadásukat, szaporodásukat és tápanyagot is szolgáltatnak számukra. Ilyenek elsősorban a következő élelmiszerekben fordulnak elő: friss zöldségek (répa, burgonya, kukorica, hagyma, fokhagyma), hüvelyesek, diófélék, teljes

értékű gabonák, erjesztett tejtermékek (joghurt, kefir, aludttej, író). Ezeket az oligoszacharidokat prebiotikumoknak is nevezik.

A prebiotikumok ellenállnak az emésztőenzimeknek, serkentik a hasznos baktériumok szaporodását, ugyanakkor gátolják a káros baktériumok megtapadását a bélfalon. Elősegítik egyes ásványi anyagok (kalcium, magnézium, cink, vas) felszívódását is. Fontos feladatuk, hogy a gyomor erősen savas közegén keresztül eljuttassák a bélbe a probiotikus baktériumokat. A legkiemelkedőbb hatású prebiotikum az inulin.

A probiotikumok utánpótlásáról egészséges szervezet esetén gondoskodik a vegyes táplálkozás, a tejsavas erjesztésű ételek és a bifidogenikus élelmiszerek. Tapasztalataim szerint azonban mai életvitelünk, táplálkozási szokásaink és a környezeti terhelés miatt célszerű akkor is pótolni őket, ha még nincs panasz, tünet – mintegy megelőzőképpen. Bizonyos kórállapotokban (l. korábban) pedig a pótlásuk egyenesen kötelező.

Milyen formában vigyük be szervezetünkbe a jótékony baktériumokat?

A leghatékonyabbak a por vagy kapszula kiszerelesű, por jellegű készítmények. Fontos, hogy a készítmény prebiotikumot is tartalmazzon. Ekkor már tulajdonképpen szimbiotikumról beszélhetünk, hiszen a kétféle összetevő fokozza egymás hatását.

Hőnek, nedvességnek ne tegyük ki a terméket. Célszerű langyos, tisztított vízzel bevenni és fokozatosan emelni az adagot a terápiás szint eléréséig. Legeredményesebb, ha reggel, éhgyomorral, kb. 30 perccel étkezés előtt és/vagy este, 30 perccel az utolsó étkezés után vesszük be. Használhatjuk külsőleg is, langyos kádfürdő vizében feloldva.

Ha megvizsgáljuk a PROBIOSAN összetételét, láthatjuk, hogy igényeinknek, várakozásainknak mindenben megfelel, sőt túl is teljesíti azokat. Pro- és prebiotikumot egyaránt tartalmaz. Ezen kívül *Chlorella pyrenoidosa* édesvízi alga található még a kapszulákban. Az alga ásványi anyag, nyomelem, vitamin, aminosav, rost és klorofill tartalmával egyaránt hozzájárul a készítmény sokoldalú, kiváló hatásához.

Szedjük bátran a PROBIOSAN-t, ha a felsorolt panaszokat, tüneteket észleljük, vagy ha bizonyos gyógyszerek szedése elkerülhetetlenné válik. Emellett alkalmazzuk még inkább preventív célból, mert a megelőzés mindig a legtöbb, amit tehetünk szervezetünk egészségéért. Szedjük hosszan (legalább 1 hónapig), kúraszerűen, hogy biztosak lehessünk a jó kolonizációjában. Más készítmények szedését nem zavarja, ugyanakkor általában javítja hatékonyságukat, hasznosulásukat.

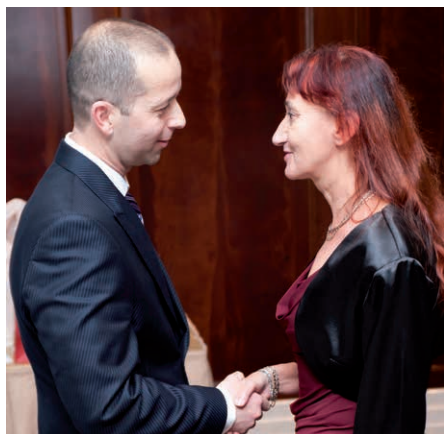
Ezt nyújtja számunkra a PROBIOSAN, a mi csendes segítőtársunk.

Dr. Szabó Ildikó
orvos-természetgyógyász
Debrecen

Klubkörkép: Szombathely

A legnagyobb öröm, mikor azt hallom: „köszönöm, jól vagyok”

Ha röviden fogalmaznék, az alábbi cikkből csak ennyi maradna: **teszem a dolgom... Szombathelyen a külsikátorban (Fő tér 38.) dolgoztam 15 évig, egy 10 négyzetméteres gyógytermékboltban. Az első ENERGY cseppeket egy soproni bioboltostól kaptam. Nagy hatással volt rám különleges, egyedi összetételük. Hamarosan több kedves vásárlóm is megismerte, megkedvelte őket kitűnő hatásuk miatt. Tapasztalataikat másokkal is megosztották.**



Egy idő után a beszerzési forrás kezdett akadozni. Ekkor keresett fel *Ángyán Józsefné Gitika*, és felajánlotta a segítségét. Eljött Siófokról Szombathelyre, előadást tartott a Pentagram® regenerációról, az 5 elem tanáról, a szervek és szervrendszerek összefüggéseiről. Ekkor már népes fogyasztói tábora volt az ENERGY-nek.

Az előadás után a fogyasztókból klubtagok lettek. Egyre nőtt az érdeklődés, így az előadások, baráti beszélgetések rendszeressé váltak.

Ma már a klubtagok tájékozottak, nagyon jól ismerik az ENERGY készítményeket. Elmondják

tapasztalataikat, és szívvel-lélekkel ajánlják az ENERGY-t ismerőseiknek. Az előadások megszervezésében is segítenek.

Két éve új helyre költöztem (Szent Márton u. 15.), itt folytatom a munkámat. A 30 négyzetméteres eladótérben több mint 1600-féle étrend-kiegészítő található. Ebből egy kis sziget az ENERGY. A boltban nap mint nap tanácsadás, problémafeltárás folyik.

Igyekszem legjobb tudásom szerint a legmegfelelőbb étrend-kiegészítőt javasolni annak, aki megtisztelt bizalmával.

A legnagyobb öröm számomra, mikor azt hallom: „köszönöm, jól vagyok”. Gyakran kérnek tanácsot telefonon is. Köszönöm a hozzám fordulók bizalmát. Van, amikor egy-egy jó mondat már megadja a szükséges kiindulópontot az adott probléma megoldásához. Munkaidőn kívül is gyakorta megkeresnek, ha segítségre van szükség. Megkérdezem: milyen ENERGY termékek vannak otthon? Az esetek 90%-ában ezzel már meg is találtuk az „elsősegély” eszközt.

Az ENERGY termékeit belgyógyász, gyermek- és nőgyógyász szakorvosok is javasolják a terápiás kezelés kiegészítéséhez. Természetgyógyászok ugyancsak használják és ajánlják a táplálékkiegészítőket. A boltban havonta 3 napon, teljes munkaidőben, bioinformációs állapotfel-



mérés és tanácsadás folyik. Ez is komoly segítség a legmegfelelőbb termék kiválasztásához. A gyógyszeres kezelés és az étrend-kiegészítők összehangolása nagy odafigyelést igényel.

Igen fontosnak tartom a betegségmegelőzést. A készítmények ezen a területen is nagyon jól alkalmazhatók.

Nánási Tiborné Eszter
klubvezető, Szombathely

HELYESBÍTÉS

A nyári lapszámunkban megjelent listában, az ENERGY további munkatársai között hibásan jelent meg *Sára Bernadett* elérhetősége. Okleveles természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus kollégánk, aki meridiáandiagnosztikai állapotfelméréssel és életvezetési tanácsadással is foglalkozik, valójában *nem Debrecenben, hanem Budapestben* várja a hozzá fordulókat. Tel.: 06 70 777-0444, e-mail: detti896@gmail.com. A hibáért az érintettektől elnézést kérünk.

ISKOLA, MUNKAHELY: NYUGODT KEZDÉS

A nyaralásból és a szabadságról visszatérve ismét igazodnunk kell a hétköznapok rohanó ritmusához: vár a tanulás, a munka, a feladatok és a kötelességek. Ne várjuk meg, míg a „fejünkre nőnek” a teendők, előzzük meg a fáradtságot és a felesleges energia-vesztéseket! Élvezük a vénasszonyok nyarát annak teljes szépségében! Segít ebben is az ENERGY.

A STIMARAL és a REVITAE:

- növeli a stresszel és a betegségekkel szembeni ellenálló-képességet;
- javítja a kedélyállapotot és az alvás minőségét;
- erősíti a vitalitást és életenergiával tölt fel.

Várgesztesei élmények

Július 20-21-én került sor Várgesztesen az ENERGY legkiemelkedőbb munkatársainak szokásos nyári találkozója. Az exkluzív környezetben tartott rendezvényre az ENERGY országos hálózatának klubvezetői, szakoktatói, szakértői és más vezető munkatársai kaptak meghívót. A cég magyarországi leányvállalatának vezetője, *Marosi Zoltán* adott tájékoztatást a cég fejlődéséről, terveiről, a várható új termékekről, majd hozzászólások és tapasztalatcserre következett. Megkérdeztük a tavaly nyílt új budapesti klub, az ENERGY Belváros vezetőit, *Németh Imréné Évit* és *Németh Imrét*, hogy „újszülöttként” mi mindent tapasztaltak Várgesztesen. Íme a válaszuk:

„Ez volt az első nyári, szabadidős ENERGY rendezvény, amire meghívást kaptunk. A szép környezet, a kedves fogadtatás gyorsan oldottá tett bennünket. Örültünk az egymással való találkozás lehetőségének. Kis »kupa« tanácsok» alakultak, szinte mindenkinek volt közlendője, véleménye, megbeszélni valója valakivel.

A munkaértekezlet is jó hangulatban zajlott, szívesen beszéltünk a felmerült témákról, újdonságokról, ENERGY-s klubtapasztalatokról, és a párbeszéd a szabadidős délután idején, a strandmedence szélén és az élményfürdőben is töretlenül folytatódott.

A remek svédasztalos vacsorát követő zene és karaoke parti igazi telitalálatnak bizonyult. Mindinkább felbátorodva, egyre többen énekelünk, táncoltunk, a hangulat igazán tökéletes volt. Meglepetéssel zárult az este: egy csodálatos *Whitney Houston*-dal eléneklésével tette emlékezetessé *Szieber Ágnes* kolléganőnk kislánya, *Dorina*.

Ismét bebizonyosodott: szükség van arra, hogy a hétköznapokból időnként kilépünk egy kis lazulásra, így aztán újult erővel tudjuk folytatni a munkánkat. Ezúton mondunk köszönetet a kiváló szervezésért, a kikapcsolódás ötletéért és a megvalósításáért az ENERGY vezetésének.”

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.
 Mindennap ingyenes tanácsadás a hajproblémákkal, fejbőrpanaszokkal kapcsolatban.
 Minden hónap első péntekjén ingyenes hormon-egyensúly tanácsadás.
 Bejelentkezés: kiseva@nicehajgyogyaszat.hu
 További info: **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,
Kertész Csilla, 06-30/754-5416.
 Aktuális csoportos klubfoglalkozások:
 www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
 szeptember 20., péntek, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerrel részletesen, felkészülés a téli hónapokra. Fókuszban: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, a RENOL mint támogató. Kültakaróknak, a bőr védelme: DROSERIN krém, szappan és sampon. A SPIRON mint a levegő fertőtlenítője.
 További információ és a részvételi szándék bejelentése: **Koritz Edit**, 06-20-504-1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5.

ENERGY Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12.
 ELŐADÁSOK: szeptember 3., kedd, 18 óra
Bene Zsuzsanna life coaching és Hellinger-terapeuta előadása: A Pentagram® rendszer és a Hellinger-családállítás terápia találkozása, párcapcsolatok.
 szeptember 17., kedd, 17 óra

Marosi László kereskedelmi igazgató előadása: Üzletépítés az ENERGY-nél.

szeptember 27., péntek, 18 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerrel részletesen, felkészülés a téli hónapokra. Fókuszban: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, a RENOL mint támogató. Kültakaróknak, a bőr védelme: DROSERIN krém, szappan és sampon. A SPIRON mint a levegő fertőtlenítője.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT: szeptember 7-én 9-17 óra között

A lélek nyelve a betegség – a valódi okok megértése, megszüntetése. Vezeti: **Polgár Ágnes Aneila** lélek létra tréner, Bowen alkalmazó.

szeptember 14-én 9-17 óra között

Női egészség, hormonrendszer (női ciklus és a hormonok, xenoösztrogének, ösztrogén dominancia következményei, tünetek, meddőség, PCOS, endometriosis, mióma, daganatok, kezelési lehetőségek). Vezeti: **Ráczné Simon Zsuzsanna** ENERGY szakoktató, természetgyógyász, hormonegysúly tanácsadó, fitoterapeuta.

szeptember 21-én 9-17 óra között

Hellinger-családállítás terápia (családállítók és segítők), Vezeti: **Bene Zsuzsanna** családfelállító és life coaching terapeuta.

szeptember 28-án 9-15 óra között

Látásjavító szemtréning. Vezeti: **Vén Péter** szemtréner, szaktanácsadó, szemtréner-szakértő.

október 5-én 9-17 óra között

Akupresszúra (tű nélküli akupunktúra) az ENERGY szerek hatékonyságának növelésére. Vezeti: **Kürti Gábor** akupresszőr, természetgyógyász.

KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:

Meridiánok felmérése Supertronic és Meridimer készülékkel keddtől csütörtökig (17-19 óra között). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolás beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK ÉS TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiagnosztika, arcdiagnosztika, állapotfelmérés az 5 elem tan alapján, csakrák energetikai állapota, szaktanácsadás. Biorezonanciás vizsgálat lehetősége Sensitiv Imago készülékkel.
 Rife frekvenciaterápia: pénteken 16-19.30 óra, szombaton 12-15 óra között.

Szerdánként kedvezményesen, előzetes bejelentkezéssel:

- Bowen kezelés, **Polgár Ágnes** Bowen alkalmazó.
- Hellinger-féle családállítás, egyéni terápia, **Bene Zsuzsanna** családfelállító terapeuta.
- Személyiség, önismeret numerológiával, asztrológiával, kronobiológiai módszerekkel, **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus.

Szerdánként 18.30-tól, csütörtökönként 16.30-tól Mozdulj-lazulj rendezvényünk keretében rendhagyó joga. Tartja: **Juhász Irén** jógaoktató. Csütörtökönként kedvezményesen, előzetes bejelentkezéssel: homeopátiás szaktanácsadás, tartja **dr. Túri Katalin** homeopátiás orvos, tudógyógyász.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezető.

Telefon: +36 1/235 0789, fax: +36 1/235 0790.

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

DEBRECEN

szeptember 23., hétfő, 18 óra

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés: a tanulás és a memória segítése az ENERGY készítményeivel. Immunrendszerünk hatékony védelme az őszi-téli időszakban.

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

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok minden szerdán 16-18 óráig.

További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: +36 30/856-3365.

KECSKEMÉT

Inkubátorház, Oktatóterem

szeptember 13., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerrel részletesen, felkészülés a téli hónapokra. Fókuszban: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, a RENOL mint támogató. Kültakaróknak, a bőr védelme: DROSERIN krém, szappan és sampon. A SPIRON mint a levegő fertőtlenítője.

szeptember 27., péntek, 17 óra

Marosi László kereskedelmi igazgató előadása: Üzletépítés az ENERGY-nél.

További info: **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezető, +36 76/324-444, fitoteka@freemail.hu

MISKOLC

Szeptember 9-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**.

Bejelentkezés **Ficzere János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4., A ép., 1. em. szeptember 19., csütörtök, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerrel részletesen, felkészülés a téli hónapokra. Fókuszban: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, a RENOL mint támogató. Kültakaróknak, a bőr védelme: DROSERIN krém, szappan és sampon. A SPIRON mint a levegő fertőtlenítője.

október 10., csütörtök, 17 óra

Marosi László kereskedelmi igazgató előadása: Üzletépítés az ENERGY-nél.

Info: **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

PÉCS

ENERGY Klub, József Attila u. 25.

szeptember 14., szombat, 14 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerrel részletesen, felkészülés a téli hónapokra. Fókuszban: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, a RENOL mint támogató. Kültakaróknak, a bőr védelme: DROSERIN krém, szappan és sampon. A SPIRON mint a levegő fertőtlenítője.

További info **Molnár Judit** klubvezető, 0630/253-1050, energy.pecs@freemail.hu

SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.

szeptember 5., csütörtök, 17 óra

Marosi László kereskedelmi igazgató előadása: Üzletépítés az ENERGY-nél.

szeptember 26., csütörtök, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerrel részletesen, felkészülés a téli hónapokra. Fókuszban: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, a RENOL mint támogató. Kültakaróknak, a bőr védelme: DROSERIN krém, szappan és sampon. A SPIRON mint a levegő fertőtlenítője.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető.

0620/314-6811, margagitika@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁR

Fejér Megyei Kereskedelmi és Iparkamara, Gazdaság Háza, Hosszúsétatér 4-6.

szeptember 23., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerrel részletesen, felkészülés a téli hónapokra. Fókuszban: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, a RENOL mint támogató. Kültakaróknak, a bőr védelme: DROSERIN krém, szappan és sampon. A SPIRON mint a levegő fertőtlenítője.

További info:

Osthorháziné János Ibolya klubvezető, 0620/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com

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 honlapon.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Mit tudnak nekem javasolni? PCO s beteg vagyok, menstruációm nem rendszeres, de most próbálom beállítani. Túlsúlyos vagyok, február óta fogytam 8 kg-ot odafigyeléssel és sporttal. Szeretnék még fogyni, és ha elérem a kívánt súlyomat, babát szeretnék vállalni. 😊 Milyen ENERGY termékeket javasol nekem? GREPOFIT-tal és DRAGS IMUN-nal végeztem májusban egy kúrát. A férjem szeretne sport mellett izmot felépíteni, ehhez van-e étrend-kiegészítő az ENERGY termékei között?

A PCO javítására több terméket is lehet használni. Mindkettőjüknek megfelelő lenne a szárcsagyökér tea (SMILAX). Napi 1 liter vízbe 1 teáskanál fű, 3 percig főzve. A ciklus elején a 14. napig GYNEX, majd RENOL csepp, 2x3-mal kezdeni és felmenni 3-3 cseppre. A ciklus második felében palástfű tea javasolt az ENERGY készítmények kiegészítésére.

Ha nincs menzesz, akkor 3 hét szedés, 1 hét szünet szükséges mindenből. Próbáljon meg hormonmentes húst és tojást vásárolni háztól, és kerülje a konyhában a műanyag

tárgyakat, vizespalackokat. Kerámia- és üveg-edényt, eszközöket használjon műanyag helyett. A műanyagokból kioldódó anyagok és mezőgazdasági vegyszerek okozhatnak PCO-t.

A férjének a KING KONG cseppet ajánlom. Vagy rendszeresen 4-5 csepp reggel és kora délután, vagy ha gyakran jár edzeni, akkor edzés előtt fél-1 órával 4-5 csepp. Edzés után vagy este pedig bevehet 3 csepp KOROLEN-t. Táplálékkiegészítőnek hasznos lehet számára a REVITAE, a VITAMARIN, a FYTOMINERAL és a SKELETIN is.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Évek óta havonta megjelenő aftáim vannak. Rendszerint a menzesz előtt kezdenek megjelenni, és sajnos hetekig elszokott húzódni a gyógyulásuk. Próbáltam már ecsetelőket, akupunktúrát, homeopátiát. Egyedül az ezüstkolloiddal sikerült valamilyen rövidítenem a gyógyulási időt. A másik problémám: közel egy éve nem tisztul ki a torkom. Nem dohányszom, mégis hol bacsis, hol vírusos a váladék, ami krákogásra ingerel. Néha volt, hogy azt hittem, megszűnt, aztán

pár nap múlva visszatért. Ön mit tanácsol, illetve milyen készítményt javasol, amivel a száj- és torokbetegségeimet meg tudnám szüntetni? A harmadik gondom: kiderült, hogy meszesedik a hallócsontom, vagyis süketülök. Nem örököltem. 37 éves nagycsaládos anyukaként keresem, mivel lehetne fékezni a folyamatot?

Az első gondolatom levele olvasásakor, hogy valahol gyulladásozó góc van a szervezetben, ami az egész rendszert gyengíti. Ha megvan még a mandulája, jó volna konzultálni szakorvossal felőle. Meg kellene ejteni egy teljes (röntgennel is kiegészített) fogászati szűrést. A háziorvosa bizonyára elküldi teljes nagy laborra. Szívem szerint hormonokat is néznék. Gondolok egy krónikus, atípusos homloküreg-gyulladásra is.

Okozhatja a tüneteket a tejfehérje (kazein) érzékenység is! Kérem, hagyjon el minden tejterméket (csoki, fagyi, sajt stb.) egy-két hétre. A tapasztalatok függvényében felfüggeszthető vagy betartható a diéta.

Fogyasszon mindennap kétszer egy evőkanálnyi almaecetet, vízben oldva, esetleg mézzel ízesítve. Ha teheti, keressen fel egy biorezonanciás vagy Voll-féle méréssel vizsgáló ENERGY terapeutát.

Energy klubok előadásai, rendezvényei

SZOLNOK

Borostyán Művelődési Ház, Szapáry út 23. I. em. szeptember 10., kedd, 17.30

Dr. Kisné Veres Erzsébet akupresszőr, természetgyógyász előadása: Ami a testet megbetegíti; a betegség a lélek nyelve. A Pentagram® regeneráció.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192

SZOMBATHELY

Berzsenyi Dániel Könyvtár szeptember 16., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerrel részletesen, felkészülés a téli hónapokra. Fókuszban: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, a RENOL mint támogató. Kültakarónk, a bőr védelme: DROSERIN krém, szappan és sampon. A SPIRON mint a levegő fertőtlenítője.

További info: **Nánási Tiborné** klubvezető, tel.: 0630/534-2560.

VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak

szeptember 2., csütörtök, 17 óra

Marosi László kereskedelmi igazgató előadása: Üzletépítés az ENERGY-nél. Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szegelethy u. 1.), 0630/488 4973, info@padmahaz.hu

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

szeptember 4-én (szerda) 17-18: Tanácsadók továbbképzése. Bőrbetegségek kialakulása a szervezetben.

szeptember 9-én (hétfő) 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Föld.

szeptember 10-én (kedd) 17 óra: **Marosi László** kereskedelmi igazgató előadása: Üzletépítés az ENERGY-nél.

szeptember 11-én (szerda) 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

szeptember 14-én (szombat) 14 órától Egészségnap a **Keresztury Dezső** VMK-ban (Zalaegerszeg, Landerhegyi u. 21.). Színes programok: termékbemutatók, kóstolók, teaház, kozmetika, hajgyógyászat, masszázsszalón, vitaminporta, kínai gyógyászat, előadások, jógabemutató, hangfürdő, ingyenes szűrések, tanácsadás.

szeptember 16-án (hétfő) 17-18: Parazitaszűrés.

szeptember 17-én (kedd) 17 óra: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerrel részletesen, felkészülés a téli hónapokra. Fókuszban: VIRONAL, DRAGS IMUN, FLAVOCEL, IMUNOSAN, a RENOL mint támogató. Kültakarónk, a bőr védelme: DROSERIN krém, szappan és sampon. A SPIRON mint a levegő fertőtlenítője.

szeptember 18-án (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? Bekapcsolás.

szeptember 23-án (hétfő) 17-18: Paraziták és immunerősítés.

szeptember 24-én (kedd) 17-18: Belső gyermek. szeptember 25-én (szerda) 17-18: Személyes terméktanácsadás.

Helyszín: Zalaegerszeg, Mártírok u. 17. ENERGY Klub. A meghirdetett programokat kizárólag az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu

Az ENERGY országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecen: +3630/458 1757 – Győr: +3620/395 2688 – Kalocsa és Baja: +3630/326 5828 – Kázinóbarcika: +3630/856 3365 – Kecskemét: +36 76/324-4444 – Keszthely: +3630/560 7785 – Miskolc: +3630/856 3365 – Nyíregyháza: +3620/427 5869 – Pécs: +3630/253 1050 – Siófok: +3620/314 6811 – Sopron: +3670/630 0991 – Szeged: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentes: +3630/955 0485 – Székesfehérvár: +3620/568 1759 – Szolnok: 0656/375 192 – Szombathely: +3630/534 2560 – Veszprém: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszeg: +36 70/60-777-03

Az ENERGY Pentagram® ciklusa – nyárutó

Elválaszthatatlan páros: koncentrátum és krém

A hatalmas, olykor már égető energiákkal kísért nyár, a Tűz elem tombolása után biztosan beköszönt egy nyugalmasabb idő, az érés, a reggeli harmat és a Föld illatának időszaka, azaz más néven a vénasszonyok nyara, a hagyományos kínai orvoslásban (hko) pedig a nyárutó és a hozzá tartozó Föld elem időszaka. Ez az önmagunk és környezetünk erősebb érzékelésének, az elmélkedésnek és a nosztalgizálásnak a szezonja.



Ez az éves ciklus utolsó napsütötte, nap melegengetté fázisa. A nyárutóhoz és a Föld elemhez a szervek közül a lép (napjaink felfogása szerint a lép-hasnyálmirigy), valamint a gyomor tartozik, ezért érdemes felelevenítenünk, mi mindent tud a Pentagram® koncentrátumok soron következő készítménye, a GYNEX.

A GYNEX, amely az említett szervkör működésének és a Föld energiáinak a harmonizálására szolgál, a Pentagram® gyógynövény-koncentrátumok leguniverzálisabb készítménye. Immmáron 15 éve kíséri az orvosi praxisomat, és éppen ez a készítmény vezetett el engem az ENERGY-hez. Jómagam a GYNEX szabályozó hatásait értékelem a legnagyobbra, tehát azt, hogy a hormonrendszer irányításán keresztül gyakorlatilag az egész szervezet működését befolyásolja, és emellett jótékonyan hat a stresszre, kiváltképp akkor, ha az érzelmi eredetű. Éppen ezért sokszor „bevezető és előkészítő” készítményként alkalmazzuk a legkülönfélébb betegségek kezelésében. Kivételes hatékonyságát az is bizonyítja, hogy állandó helyet vívott ki magának az ENERGY „top 10” listáján, tehát cégünk legkeresettebb termékei közé tartozik.

A LÉP-HASNYÁLMIRIGY ÉS A GYOMOR

A lép a gyomorral karöltve irányítja az emésztés folyamatát. Lebontja a táplálékot és t'ing esszenciát hoz létre, amely megújítja a vért és szétoszlik a testben. A lép alakítja ki a táplálékból a születés utáni (posztnatális) csit, vagyis azt az energiát, amelyre a szervezetnek minden egyes létfontosságú folyamathoz szüksége van. Ez az energia egészíti ki a vesékben található, születés előtti (prenatális) csit, amelynek az állapotától függ az emberi élet minősége és hossza is.

A gyomor, amelyet az ősi kínai szövegekben a „táplálék tengerének” neveznek, szintén rend-

kívül fontos szerv: nem csupán összegyűjti és lebontja a táplálékot, emellett közvetlen hatással van az ember kondíciójára, valamint olyan hormonális szerepkört is betölt, amely befolyásolja a többi szerv működését. A gyomorfájdalom vagy rosszullett felettébb kellemetlen és nehezen elviselhető.

Mint már említettük, mindkét szerv a Föld elemhez tartozik, amelynek egyik jellemzője a nedvesség. A túl sok nedvesség azonban gyengíti a lépműködést. A gyomor- és más emésztési panaszok szezonális megjelenése leginkább tavaszra, késő nyárra, valamint ősz elejére tehető. A lép hajlamos arra, hogy könnyen kimerüljön, „leeressen”.

A lép irányítja a táplálék, valamint a folyadékok átalakítását és szervezeten belüli szállítását, továbbá a vérképzést, felel a vér megfelelő minőségéért és a tiszta dolgok felemelkedéséért.

Az elégtelen lépműködés tünetei: emésztési panaszok, főleg felfújódás, hasmenés, hasfájás, továbbá ödémásodás és vérszegénység vagy egyéb vérproblémák. A lép irányítja a „tiszta dolgok felemelkedését” – és ezzel nemcsak az emésztést, valamint a megfelelő energiapótlást befolyásolja, hanem a hasüregben található szervek stabilitását is. Ha az említett folyamatok nem megfelelően zajlanak, akkor gyenge értékeket mérünk a gyomor, a bélrendszer vagy a méh tájékán.

MEGNÉZEM AZ AJKAD, MEGMONDOM, KI VAGY

A lép az izomzat és a végtagok állapotáért is felelős. Így tehát az izomfáradtság, a teljesítőképesség hiánya, vagy az, hogy ha valaki nem képes hosszabb távot gyalog megtenni, arra utalhat, hogy a lépműködéssel valami nincs rendben.

A lép állapota az ajkak minőségében tükröződik vissza. A sápadt ajkak gyenge lépműködés-

utalnak, a kiütések pedig arról árulkodnak, hogy a lépben és a gyomorban forróság van. A kékes szín a vér stagnálásának, vagyis a rossz vérkeringésnek a jele.

A lép „torkolata” a száj, más kifejezéssel: a lép a szájra nyílik. Elégtelen lépműködés esetében az ételek ízét a megszokottól eltérően érzékeljük, étvágytalanság jelentkezhet, és gyakori még az édes íz iránt érzett, leküzdhetetlen vágy.

A léphez tartozó érzelem az elmélkedés, a tünődés. A gondolkodás a lépből ered és a szívben a *sen szelleme* végzi el a végső formázást. A gondterheltség és stressz esetén (ami napjainkra igencsak jellemző) fellépő, túlzott elmélkedés jelentős mértékben gyengíti a lépműködést.

A hozzá tartozó folyadék a nyál, amely a táplálékkal összekeveredve lehetővé teszi annak további feldolgozását. A gyenge lépműködés nyálfelhalmozódáshoz és nyáladzáshoz vezethet.

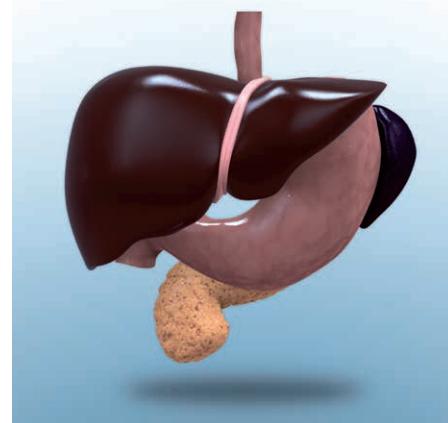
KAPCSOLAT A KERINGÉSSSEL

A lép közvetlen kapcsolatban áll a szívvel, ezért, ha a lép üres, az gyengíti a szív vérét, ami gyengeséget, erőteljes szívdobogást, esetleg álmatlanságot okozhat. A szívvel együtt a lépnek fontos feladata van a vérkeringés irányításában. Az üres lép tünetei közé tartozik még az orrvérzés, a méh vérzése, a sápadtság stb.

A tüdővel együtt a lép részt vesz a csi termelésének irányításában, valamint a folyadékok átalakításában és szállításában. Az egyik szerv kiürülése magával hozza a másik szerv kiüresedését is. Ilyenkor gyakori a nyák felhalmozódása, az emésztési és légzési problémák kialakulása. Egyik példája ennek a cisztás fibrózis (mukoviszcidózis), amelynek velejárója, hogy a sűrű nyák roncsolja a hasnyálmirigyet, a tüdőt, valamint férfiak esetében termékletlenséget idéz elő.

A májjal együtt a lép részt vesz az emésztés folyamatában, továbbá meghatározza a vér minőségét, mennyiségét és elosztását a szervezetben.

A vesékkel a prenatális és posztnatális energiakészletek pótlása terén valósít meg a lép szoros együttműködést. Mindkét említett szerv hajlamos a kiürülésre, ami zavart okoz a folyadéktermelésben, illetve annak körforgásában.



Próbáljuk ellensúlyozni a fel nem dolgozott, érzelmi stressz hatásait

Ez gyakran lágy, pasztózus duzzanatok kialakulásához vezet. A vese jangjának meggyengülése előidézi a lép gyengülését is. Ennek tünetei: fáékonyság, hasmenés, gyakori vizelés, duzzanatok, esetleg hideg végtagok.

A GYNEX a befogadó, a hármas melegítő, a lép-hasnyálmirigy és a gyomor meridiánját befolyásolja. Ezeket az energiapályákat a CYTOVITAL krémmel is harmonizálhatjuk. Ha a csi keringését ösztönözni szeretnénk, akkor mindig a pályák energiaáramlásának irányában masszírozzuk be a krémet. A minél tökéletesebb hatás elérésére használhatjuk a CYTOVITAL SAMPON-t és SZAPPAN-t is. Az említett meridiánokat támogatja a borostyánkő, a topáz, a tigrisszem és az arany használat.

MIKOR SZEDJÜNK GYNEX-ET?

Az alkalmazás javallatai (indikációi) a következők:

- hormonzavarok;
- emésztési problémák (a hko szerinti hiányosságok következtében);
- érzelmi stressz;
- vérképzési és egyéb, vérrel kapcsolatos problémák;
- gyenge immunitás, idegrendszeri-hormonális zavarok következtében (a pszicho-neuroendokrin-immun rendszer egyensúlyának megbomlása);
- szellemi, lelki zavarok – működési és szervi problémák;
- számos nőgyógyászati probléma (rendszeretlen menstruáció, főleg serdülő- és változókorban, petefészekciszta, klimax tünetei, premenstruációs tünetegyüttes, vagyis PMS, terméketlenség hormonális-funkcionális okok következtében, pszichogén meddőség, nőgyógyászati krónikus gombás

gyulladások, az ösztrogén mennyiségétől függő nőgyógyászati – méh, petefészek, emlő – daganatok kialakulásának megelőzése; a CYTOVITAL-lal együtt kiválóan alkalmazható jóindulatú mell-daganatok és ciszták kezelésére);

- hormonális jellegű pajzsmirigyproblémák – a CYTOVITAL-lal és a VITAMARIN-nal kombinálva;
- 2-es típusú cukorbetegség (az inzulintermelés serkentésére, valamint az inzulinreceptorok befolyásolására az izmokban);
- kóros elhízás, esetleg túlsúly, az édesség iránti vágy csökkentése céljából;
- „gyomoridegesség” esetén, valamint a gyomor- és nyombélfekély kialakulásának megelőzésére;
- labilis lelkiállapot, enyhe depresszió, fizikai tünetekben megnyilvánuló pszichoszomatikus zavarok;
- kiváló adaptogén, segít megbirkózni az érzelmekkel kísért változásokkal.

Adagolása: a GYNEX-et a többi Pentagram® koncentrátumhoz hasonlóan javasolt étkezés

előtt fél órával, éhgyomorral bevenni. Akut esetekben és akkor, ha gyors hatást kell elérnünk: 7 csepp; krónikus problémáknál 5 csepp; érzékenyebb pácienseknél 1-3 csepp – mindig naponta 1-3x. A reverz reakciók, amelyek csak ritkán jelentkeznek, gyomorpanaszokban vagy lelki-szellemi szinten nyilvánulhatnak meg.

Összefoglalva: a GYNEX valóban univerzális készítmény, amely (nem csak) minden nőnek ajánlott. Elsősorban a betegségek kialakulásának megelőzésében játszik fontos szerepet. Ne feledjük, hogy a fel nem dolgozott, érzelmi stressz sokszor igen súlyos betegségek okozója lehet.

Kívánom, hogy ez a remek segítőtárs megbízhatóan hason egészségükre, és tartsa ott Önöket a képzeletbeli középpontjukban, hogy védettek legyenek a kellemetlen kilengésektől. Még az ősz bekövetkezése előtt gyűjtsünk össze minél több jó és hasznos energiát a napból és a földanyából, hogy a nyirkos idő, a vírusfertőzések és az egyre fogyó fény a lehető legkevesebb legyen hatással a szervezetünkre.

Dr. Bohdan Haltmar
nőgyógyász



Pajzsmirigy, hasnyálmirigy, menzeszgondok?

A Gynex az Ön szere is lehet

Az egyik legnagyobb eredményt a GYNEX ajánlása terén egy angliai kliensemnél értem el, akinél jóindulatú pajzsmirigydaganatot diagnosztizáltak, és közölték velem, hogy ha az állapot rosszabbodik, akkor a daganatot el kell távolítani.

Elkezdte szedni a GYNEX-et (kis adagokban), valamint a VITAMARIN-t, a pajzsmirigy fölötti területet pedig CYTOVITAL KRÉM-mel kenegette. Emellett vállalt egy sorozat talpreflexzóna-kezelést, ami sokféle betegség terápiájában kiválóan alkalmazható. Ez idő alatt folytatta a hagyományos gyógymódot is, hormontartalmú gyógyszerek szedésével. És, lássatok csodát, sikerült!

Nemhogy rosszabbodott volna az állapota, hanem szép lassan javulni kezdett. Kezelőorvosa nem győzött csodálkozni a kontrollvizsgálatok

alkalmával. Azt mondta, hogy illet még nem látott, a daganat mérete ugyanis csökkenni kezdett, végül pedig teljesen eltűnt.

A GYNEX más betegeken is segített: főleg azokon a középkorú hölgyeken, akik közeledtek a változókor felé, és akadt olyan is közöttük, akinek egy évig kimaradt a menstruációja. A GYNEX, valamint a CYTOVITAL krém, a reflexzóna-terápia és a klasszikus masszázások ismét jól jöttek. Az említett hölgyek valósággal megfiatalodtak, a GYNEX mindnyájukon segített. Persze ez a sokoldalú koncentrátum nem csupán

érett asszonyoknak jó – a serdülő lányoknál is hozzájárul a menstruációs ciklus beállításához.

A készítmény rendkívül széles körben hat, és nem csak nőknek szól, bár a neve ezt sugallja. Az urak csak ámulnak, hogy milyen cseppek kerültek a látókörükbe. A GYNEX tapasztalataim szerint férfiaknál elsősorban a hasnyálmirigy-problémákra hoz gyógyírt.

Fontos tudni, hogy mindenképpen óvatosan kell bánnunk vele, ezért semmiképpen sem javasolom, hogy valaki „csak úgy” elkezdje szedni. Ha a tesztelés során nem a GYNEX jön ki, akkor a testnek egyszerűen nincs rá szüksége.

Romana Zavřelová
Brno

A Hellinger terápia és a Pentagram® rendszer

Müller Péter írja a „másokkal együtt” fogalmáról: „Rá kell érezni, fel kell ismerni, mi az, ami bennetek közös. Mi az, ami hasonló vagy ugyanolyan, lelkiileg vagy eszmeileg rokon. Ez lesz az a pont, ahol egymásra rezonáltak és ahol egymás erejét megsokszorozzátok.” Családfelállítóként és magánemberként egyaránt ezt az erőt és rezonanciát éreztem, amikor először olvastam az ENERGY cégfilozófiájáról: „holisztikus hozzáállás, egész személyiségre irányuló figyelem, test, szellem, lélek kölcsönös kapcsolatának, egységének fontossága”.



A Hellinger terápia a lélek szintjén működik, és bár vallom, hogy minden megbetegedés mögött lelki okok állnak, a testi tünetek pedig nem egyebek, mint a lelki problémák fizikai megnyilvánulásai – ennek ellenére

elengedhetetlennek tartom ezek testi szintű gyógyítását is. Legyen szó akut vagy krónikus megbetegedésről, illetve ezek megelőzéséről, a kezelés jellege lehet orvosi és/vagy homeopátiás, illetve bármilyen alternatív módszer. A megoldás kulcsa az, hogy a problémát minden szinten kezeljük, ahol csak felmerül.

Hiszen az egész(ség), csakis egy egész(ből) – azaz egy egész test, egy egész lélek, egy egész szellem egy(ségből) – jöhet létre.

NEMZEDÉKEKEN ÁT ISMÉTLŐDŐ ESEMÉNYEK

A családalállítás módszere feltételezi: hogyan fizikai szinten örököljük szüleink/őseink genetikai állományát (DNS-ét), ugyanúgy örököljük a család lelki genetikai állományát is. Szoros sorsközösséget alkotunk őseinkkel, közel 7 generációig, mivel a családi tudattalanban minden családtag láthatatlan lelki szállal kapcsolódik a többi családtaghoz – akár él, akár meghalt már. Ez egy közös, családi lélek, amelyben minden esemény, történet, érzés, öröm, fájdalom benne van, ami eddig a családban történt.

Ezért fordulhat elő, hogy egy családban nemzedékről nemzedékre ugyanazok a sorsok és életesemények ismétlődnek. Ezek a sorsösszefonódások vagy sorsátváltások, amelyek, hogy megbetegszünk, megreked az életünk, kapcsolati, életvezetési, anyagi problémáink alakulnak ki.

A Hellinger terápia lényege, hogy felszínre hozza ezeket a mély, tudattalan mintákat, melyek – egyfajta öröklött, genetikus választási kényszerként – befolyásolják döntéseinket, életminőségünket. Így megismerve, felismerve és elismerve a családi lélek

törvényeit, esélyt és lehetőséget kaphatunk fájdalom nélküli, új minták, egy új és boldogabb élet megteremtésére.

A Pentagram® rendszerének bioinformációs készítményei önmagukban is alkalmasak ennek az egységnek a megteremtésére, mivel egy időben, több szinten is hatást gyakorolnak az emberi szervezetre. Hatóanyagaikkal közvetlenül, anyagi szinten befolyásolják a testünkben zajló folyamatokat, bioinformációikkal pedig a betegségek okaira hatnak.

LÁBFEJ- ÉS BOKAFÁJDALOM, TOVÁBBLÉPÉS

A kétféle terület közötti átfedés ugyanakkor hihetetlen nagy lehetőségeket tár elénk. Hiszen egy adott probléma megoldása nemcsak minden területet felölelően – test, szellem, lélek szintjén – megy végbe, hanem egy időben egy ugyanazon terület, nevezetesen a lélek más-más mélységében is. Ezeknek a folyamatoknak, illetve egymást erősítő hatásmechanizmusainak eredményeként pedig megtöbbszöröződik a gyógyulás lehetősége.

Nézzünk minderre egy konkrét példát.

Az egyik családalállítás alkalmával egy 40 év fölötti hölgy, a huzamosabb ideje fennálló – orvosilag vissza nem igazolt, de ettől függetlenül nagyon is meglévő – lábfej- és bokafájdalmaira keresett megoldást.

Helyzetét súlyosbította, hogy egy munkahelyi újrakezdés kapcsán nemrégiben kezdte el építeni fitneszedzői karrierjét, és jövedelmét csak lábainak naponta több órán keresztül, átlagon felüli igénybevétele miatt már nemcsak a megélhetése, hanem a jövőképe is veszélybe került.

Joggal merült fel benne a kérdés, hogy ilyen körülmények mellett szabad-e erre a tevékenységre alapoznia a jövőjét, vagy inkább keressen

magának – újságírói – végzettségének megfelelő munkát. Ám az utóbbihoz aktuális lakóhelyéről a több mint 100 km-re fekvő fővárosba kell költöznie.

Nem kis kétségek, nem kis tét.

Látva a „hogyan továbbra” vonatkozó kétségeit a jövőjét illetően, valamint magát a döntéshozatal akadályoztatását (a továbblépés fájdalmát), kértem, hogy válasszon szereplőt a csoporttársai közül önmagának és a fájdalmainak (boka és lábfej), majd állítsa be őket a csoport által körbevett térbe.

Rövid idő elteltével az öt megtestesítő szereplő „lecövekelt”, a „fájdalmak” pedig lekuporodtak a bokáihoz, és belesimpaszkodtak – mint a kisgyermek, akik nem akarják elengedni a szüleiket.

Megkérdeztem, volt-e abortusza. Igen, válasszolta, kettő. Zokogásban tört ki. Mindkét magzat erőszakban fogant. A felismerés élménye traumatikus és megrázó volt, nemcsak a hölgy, hanem az egész csoport számára is.

Az érzelmek csillapodásával elkezdtük ezt a hatalmas fájdalmat oldani, megteremtve ezáltal a megbékélés új mintáját, amely – akkori reményeim szerint – a döntéshozatal és a továbblépés képességét is jelentette.

Pár héten belül a remények tényekké váltak. Másnapra elmúltak a fizikai tünetei, meghozta a döntéseit: maradt addigi lakóhelyén, és immár 3 éve sikeres vállalkozásban végzi fitneszedzői tevékenységét.

KÖRMÖNFONT MÓDON JELENTKEZŐ TRAUMÁK

Ilyen és ehhez hasonló mélységű traumák sajnos mindannyiunk életében előfordulnak. Sok esetben pedig még „körmönfontabb” módon jelentkeznek. Hiszen az előzőekben leírt történet a hölgy sajátja volt – tehát adódhatott volna esélye a terápiát megelőzően is arra, hogy például egy pszichológus segítségével feldolgozza az őt ért tragédiát. Vagy akár az ENERGY termékei közül a GYNEX-et is alkalmazhatta volna, hogy segítségével ismét megtalálja a saját középpontját, biztos legyen a dolgában.

Ha viszont ez a történet, mondjuk, a háború alatt, a nagymamájával esik meg, akit esetleg nem is ismert, akkor szintiszta szeretetből és persze teljesen tudattalanul magára vehette a sorsát. Nos, ilyen helyzetben kevés az esélye arra, hogy megoldhassa a dolgot, ettől függetlenül azonban a tünetek – döntésképtelenség, a továbblépés problematikája, fájdalmak – jelenhetnek.

Tapasztalataim szerint ezek a sorsösszefonódás jellegű átvállalások jelentősen megnehezítik akár a lelki, akár a testi tünetek gyógyításának esélyeit. Hiszen eleve régen fennálló problémáról van szó (legalábbis hosszabb ideje, mint a saját történetnél), tetézve a tudati blokkokkal (vagyis a történet ismeretének hiányával). Mindehhez hozzáadódhatnak még esetleg a bennünket megelőző ősök gyógyítási szándékának kudarcai is.



Hatalmas fájdalmak oldása

► Ezáltal pedig olyan nagyra duzzadhat a fájdalom, amit csakis holisztikus szemlélettel – egyszerre, egy időben, test, szellem, lélek egyensúlyának figyelembevételével – gyógyíthatunk.

ÁSSUNK A DOLGOK MÉLYÉRE

Meggyőződésem, hogy az ENERGY termékei kiválóak – de nem csodaszerek. Ezért nem is várhatjuk el tőlük, hogy önmagukban – egyéb terápiás beavatkozás nélkül – minden problémát megoldjanak.

Ha esetleg késne a kívánt hatás, javasolom, hogy ássunk a dolgok mélyére, és vegyük fontolóra, hogy érdemes lehet olyan alternatív támo-

gatást is igénybe venni, mint a Hellinger terápia, kitágítva, szélesítve így a megoldások tárházát.

Hiszen a már idézett Müller Péter szavaival: „Ahol egyformák vagyunk, ott erősek leszünk; ahol sokfélék, ott gazdagok.”

Bene Zsuzsanna

családfelállító

www.hellinger-terapia.hu

Az ENERGY Belváros Klubban szerdánként egyéni terápiára van lehetőség. A legközelebbi csoportos családállítás szeptember 21-én, szombaton lesz. Mindkettőre előzetes bejelentkezés szükséges.



TERMÉKTAPASZTALATOK CSEHORSZÁGBÓL

Győzött a Protektin

A fenti helyett akár ezt a címet is adhattam volna az írásomnak: *Hallgassunk az érzéseinkre!*

Előszeretettel használom az ENERGY krémjeit, de a PROTEKTIN eddig valahogy kiesett a látóteremből, mert soha nem voltak bőrproblémáim. Nemrég azonban mégiscsak rendeltem egyet, hogy erősítsem vele a REGALEN hatásait. Dr. Bartová asszonyra hallgattam, aki ezt javasolta nekem az Epstein–Barr-vírus (EBV) okozta, hosszan tartó panaszaimra.

Amikor megkaptam a csomagot, először a számomra új krémekeket szagolgattam végig, hogy összehasonlítsam őket a már ismertekkel. Mindegyiknek nagyon kellemes illata volt: Az ARTRIN úgy illatozott, mint a karácsonyi sütemény, a CYTOVITAL a „meleg” illatával vonta magára a figyelmet, a PROTEKTIN a friss, kissé savanykás, fás, a frissen faragott tölgyre és a tavaszi zöld levelekre emlékeztető illatával tett rám mély benyomást, végül a DROSERIN – hát ő a mi régi, megszokott, otthoni illatunkat, a biztonság illatát kínálja.

Amikor az érzéseim kielemezték az új ingereket, és minden információ szépen leülepedett bennem, a vágyam kihirdette az abszolút győztest, mégpedig a PROTEKTIN „személyében”. A gondolat, hogy zuhanyozás után az egész

testemen érezhetem majd ennek a krémnek az illatát, azonnal a fürdőszobába hajtott.

Néhány nap használat után váratlan, kellemes változásokat tapasztaltam. Korábban éjszakánként vállfájásra ébredtem, és a testem egyéb pontjain is „sírtak” az ízületeim, reggelente pedig igen fájdalmasak voltak az első mozdulatok. A PROTEKTIN használata nyomán ezek a gondok szép lassan a semmibe veszttek. Az éjszakai vagy reggeli mozdulataimat már jó ideje nem kíséri fájdalom.

Miután utánanézttem, hogy melyik krém melyik energetikai pályára hat, egyértelművé vált számomra, hogy esetemben az ARTRIN miért nem hozta meg a várt eredményt (bár a véraláfutások és a bevert buksik esetében már többször csodát tett). Nálam a legnagyobb gond a májmeridián vonalán jelentkezett. Ezért a PROTEKTIN „múlt időbe tette” az étkezés utáni hasfájást is, és mindig jó kedvre derít, ha bekenem vele a lábam, a homlokom vagy az arcom egyéb pontjait... A krémet magától értetődően követte a PROTEKTIN SAMPON és SZAPPAN.

Mint az ENERGY készítmények használóitól megtudtam, nem én vagyok az egyetlen, aki leküzdhetetlen vágyat érzett, hogy egyszerre



„legurítsa” valamelyik Pentagram® koncentrátum teljes tartalmát. Engem most a PROTEKTIN tett próbára. Az orrom örületesen kívánta...

Amikor elkezdtem fogyasztani a DRAGS IMUN-t (ebben az esetben nem akartam az egész üvegcsét azonnal meginni), már hittem abban, hogy a készítmények pontosan annyira ízlenek, illetve olyan mértékben vágyom rájuk, amennyire a testem igényli őket.

Hallgattam az érzéseimre, és segítettem a szervezatemnek.

Lucie Klempířová

Vysoká Pec

Imádjuk a krémekeket

Házi patikánk az ENERGY termékeknek köszönhetően mindössze néhány termékre szűkült. A cseppeken kívül imádjuk még a krémekeket. Amint a gyerekek elkezdnek egy kicsit köhögni vagy orrot fújni, azonnal DROSERIN-nel és ARTRIN-nal kengetjük az arcüregek és a homloküreg környékét, a fül körüli területet (a gyulladások ellen), illetve köhögés esetén a mellkast és a hátat.

A VIRONAL-lal kombináljuk a krémekeket, és szerencsére a gyermekbetegségek most már mindig rövidebb ideig tartanak és enyhébb lefolyásúak, mint korábban. A krémekkel a gyerekek talpát is szoktam masszírozni, ezeket a pillanatokat a picik már kifejezetten várják.

A PROTEKTIN kiütésekre és rovarcsípéseknél segít. Amint viszket valamijük, azonnal közlik: „Anyu, kenjük be azzal a zöld kenőccsel.”

Ami nélkül pedig jómagam nem tudom elképzelni a mindennapokat, az a CYTOVITAL. Arckrémként használom, illetve a testem azon

területeire szoktam kenni, amelyeket szeretnék kicsit feszesebbé tenni. A PROTEKTIN-nel váltogatva használom. A bőröm friss, feszes tőlük, ráadásul jó érzés és megnyugtató számomra, hogy semmiféle vegyi anyagot nem kenek magamra, ami ráadásul még több pénzembe is kerülne.

Věra Hájková

Čechtice

A lelkünkre is hat a Spiron

Egy kis flakon, SPIRON felirattal. A készítmény használati utasításában a következők szerepelnek: fertőtlenítésre alkalmas; ajánlott megfázáskor, nyugtató hatású, a kellemes atmoszféra megteremtéséhez, fejfájás ellen, kiváló rovarűző. Ám ez a remekül összeállított, varázslatos illatú kompozíció ennél sokkal többre képes. A SPIRON összetételét, az inspiráció illatát az aromaterápiát éppen tanuló diák szemével vizsgáltam meg.

Első helyen a *citronella* (lemongrass) szerepel. A citrusfélék illatához hasonló, hatékonyan frissít. Élénkítő, energiataralékokat mozgósító illat, főleg a nap második részében, amikor a fáradtság támadni kezd. Figyelemserkentő, javítja a memóriát, növeli az ellenálló- és a tűrőképességet. Távol tartja a parazitákat.

SEGÍT TESTNEK, LÉLEKNEK

Az *eukaliptusz* a környezettel való kommunikációt támogató, szenzációs illat. Segít fenntartani az egyensúlyt a között, amit befogadunk és amit kibocsátunk. Fizikai szinten véd a fertőzésektől, mentális szinten pedig a személyes határaink őrzője. Kiváló segítséget nyújt a konfliktusok és a félreértések tisztázásában. Tágítja a látókört, új nézőpontokat fed fel, és lehetővé teszi a gyors döntéshozatalt. Élesíti az intellektust, fejleszti a logikai készséget.

A *szantál* ideális illat a meditációhoz. Visszajuttat minket a jelenbe, az „itt és most” állapotába. Csillapítja a figyelmetlenséget, és segít ellenőrzés alatt tartani a gondolatok folyamát, hogy azok ne illanjanak szét a szélrózsa minden irányában. Visszaállítja a belső nyugalunkat. Segít abban, hogy megszabaduljunk a túlzott érzékenységünkől, sértődékenységünkől. A

szantálolej használata idegkimerültség és feszültség, szorongás és depresszió okozta álmatlanság esetén javasolt. Segít, hogy elszakadjunk a múlt sérelmeitől, magabiztosságot és nyugalmat ad.

A *menta* az új helyzetek elfogadásában támogat bennünket. Hatékonyan megtisztítja a fejet és az elmét, növeli a koncentrációt, javítja a memóriát. Támogat abban, hogy képesek legyünk összpontosítani egy fő feladatra. Jövőképet teremt, erőt ad. Nagyobb adagban nyugtató hatású, jótékonyan hat olyan válsághelyzetekben, mint például a sokk. Hozzájárul a rosszullet és a hányinger megszüntetéséhez, megkönnyebbülést hoz migrén esetén.

AZ ÉLETERŐ MEGÚJÍTÁSA

A *mirha* mély fizikai és lelki sebek gyógyítására alkalmas. Védi az ember saját energiáját, erősíti az immunitást, megújítja az életerőt, erősíti az önállóság érzését, segít elviselni a magányt. Reménytelenség és kimerültség esetén nyugtat, és belső békét teremt.

A *citromfű* elkergeti a sötét gondolatokat. Legyőzhetjük vele a sokk és a győtrelem első óráit. Hozzájárul a harag és a sértettség érzésének feldolgozásához, a helyes megoldás és a megfelelő döntés megtalálásához. Együttal megnyugtat, újra magabiztossá tesz, erőt és bátor nyugalmat kölcsönöz. Korlátozza a függőségek kialakulását, főleg az emberi kapcsolatokban.



A *levendula* szintén biztonságérzetet, magabiztosságot, nyugalmat, kiegyensúlyozottságot és kitartást ad. Megtisztítja gondolatainkat, támogatja az önkifejezést, elsimítja a válságokat, ösztönzi a partneri együttműködést. Nyugtatja az elmét idegfeszültség és sokk esetén, csillapítja a hisztériát, elfeledteti a régi sérelmeket. Segít megszabadulni a káros, rossz szokásoktól.

A *kámfor* a mentához hasonlóan nyugtató hatású – legyen szó akár sokkról, akár hisztériáról vagy idegi megrázkódtatásról. Megszünteti a negatív érzelmeket, csillapítja a szenvedélyes, indulatos kitöréseket. Kiváló eredménnyel alkalmazzák pszichoszomatikus problémák kezelésében.

A *fenyő* illata megengedi, hogy kihúzzuk magunkat. Erőt ad, és támogatja az immunrendszer működését. Serkenti az agykéreg működését, tágítja a látószöveget.

A *tuja* az erő és a figyelem összpontosításához jelent támogatást. Megerőltető helyzetekben és szerencsétlenség esetén kiváló hatású, hiszen megeremli a kiegyensúlyozottságot, a megbékülés és a megbocsátás érzését. Felszabadítja az érzelmeket, megszünteti a korlátokat, ezzel is segítve a kommunikációt.

A *tömjén* nyugtatja az elmét, a testet és az érzelmeket. Támogatja az érzékelést és az odafigyelést, elmélyíti a légzést. Összekapcsolja a tudatot a tudatalattival, megszabadít a múlttól, a kétségektől, a túlzott mérlegeléstől. Megszünteti a traumát, csillapítja a félelmet. Segítségével energiához jutunk a kozmoszból, és továbbadhatjuk azt.

OKOS RÉSZECSKÉK

A SPIRON illatai tökéletesen kiegészítik egymást, együtt felettébb kellemes, nyugtató és egyben élénkítő kompozíciót alkotnak. Mivel természetes esszenciákról van szó, részecskéik igen okosan viselkednek a szervezetben.

Az orr nyálkahártyáján keresztül bejutnak a véráramba, a vér pedig néhány percen belül szétviszi őket az egész testben. Az emberi test igen jól tud kommunikálni velük – csak azokat a részecskéket használja fel, amelyekre valóban szüksége van.

Věra Pospíšilová



Vitaflorin: a természetes vitaminok tárháza

Az őszi közeledtével fel kell készítenünk szervezetünk immunrendszerét, hogy sikeresen vegye fel a harcot a várható légúti megbetegedésekkel, fel kell töltenünk az ásványi anyag és vitaminok raktárakat. Ezek hiányához gyakran a nem megfelelő étrend, valamint a külföldről beszállított, mesterségesen termesztett zöldségek és gyümölcsök fogyasztása is hozzájárul. Ezért minden olyan lehetőséget meg kell ragadunk, amely lehetővé teszi a természetes vitaminok pótlását. Az ENERGY készítmények fogyasztóinak öröme a jól ismert – és felnőttek, gyermekek esetében egyaránt bevált – BIOMULTIVITAMIN nemrégiben új külsőt és új nevet kapott. A természetes vitaminok egyik leggazdagabb forrásaként szolgáló VITAFLORIN-t ezentúl leveles kiserelésben még könnyebb magunkkal vinnünk.



A VITAFLORIN növényekből és termésükből kivont, tisztán természetes eredetű vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb, biológiailag aktív összetevőket tartalmaz. Használata az említett anyagok hiánya, esetleg megnövekedett szükséglete esetén, továbbá betegség, lábadozás, nagyobb szellemi vagy fizikai terhelés idején, illetve időskorban javasolt.

LÉNYEGES ELŐNYÖK

A növényekből és termésükből kivont, tisztán természetes eredetű, a szervezet számára létfontosságú, teljes értékű vitaminok használata előnyösebb, mint a mesterségesen előállított vitamin- vagy ásványi anyag készítmények alkalmazása. Az egyes vitaminok a természetben mindig hatékony, biológiailag aktív formában fordulnak elő, kémiai kötésben a többi, pótolhatatlan szerepet betöltő anyaggal. Rendszerint bioflavonoidokról és a fitofaktorok népes családjáról van szó.

Bár a mai napig nem ismerjük működési mechanizmusuk minden részletét, kétségtelen, hogy elsősorban a szinergikus jellegük miatt rendkívül fontosak, mert ennek révén erősítik a természetes vitaminok hatásait, segítik azok felszívódását és hasznosulását. (A szinergizmus azt jelenti, hogy két különböző anyag, egy időben alkalmazva, egymás hatását támogatja és erősíti – A szerk.)

Jelentős tényező továbbá, hogy ezek az anyagok a természetes forrásokban (amelyekből a szerves vitaminokat nyerik) mindig természetes formákban, azaz további vitaminokkal közösen vannak jelen. A felszívódás katalizátoraként hatnak, megsokszorozva annak hatékonyságát.

A szintetikus vitaminok ezzel szemben laboratóriumban, iparilag egyszerűen és olcsón

előállíthatók. Például míg a természetes E-vitamin 8-féle hatóanyagot tartalmaz, addig a szintetikus E-vitamin csak egyetlen egyet, az alfa-tokoferolt képes felkínálni nekünk. Ismert tény, hogy a kémiai szintézissel előállított vitaminok veszítenek a hatékonyságukból, allergiás reakciókat okozhatnak, könnyebben túladagolhatók, és bizonyos esetekben akár ki is szoríthatják a szervezetből az adott vitamin természetes formáját.

MI MINDENRE JÓ?

A VITAFLORIN optimális mennyiségű, természetes vitaminnal látja el a szervezetet, tonizálja, frissíti a testet, támogatja az immunrendszer működését. Természetes C-, A-, D-, E-, K- és B-vitaminokat tartalmazó növényi kivonatok találhatóak benne.

Növeli a szervezet stresszel, vírusos és bakteriális betegségekkel szembeni ellenálló-képességét, és ellensúlyozza a szennyezett környezet negatív hatásait. Javítja a szellemi és a kedélyállapotot, valamint segít megelőzni a fáradtságot és a kimerültséget. Magas antioxidáns tartalmának köszönhetően lassítja az öregedést. Támogatja az emésztést, óvja az emésztőrendszer nyálkahártyáit, és hozzájárul a belek megfelelő állapotához. Védi a szívet és az ereket, segít megelőzni a keringési, valamint egyéb civilizációs betegségek kialakulását.

A készítményben jelen levő anyagok gyulladáscsökkentő hatásúak, gondoskodnak a bőr, az immunrendszer, az emésztőrendszer, a szív- és

A VITAFLORIN ÖSSZETEVŐI

- Homoktövis – C-, A-, E-, K-, B-vitaminok
- Aloe vera – A-, C-, B-vitaminok
- Gránátalma – C-, A-, B-vitaminok
- Méhempő – a vitaminok teljes spektruma
- Kínai schizandra – C- és E-vitamin
- Japán birs – C-, A-, B-vitaminok

érrendszer, valamint az idegrendszer megfelelő működéséről.

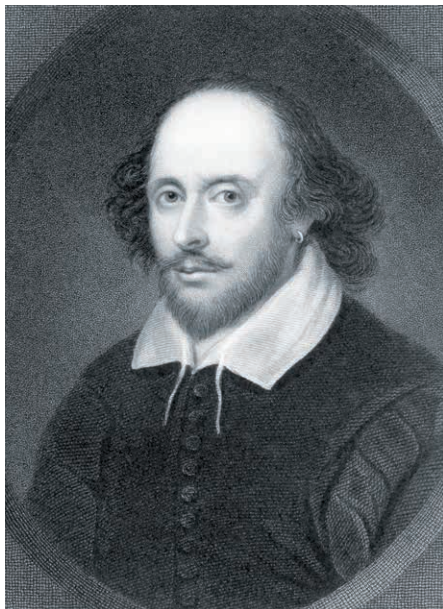
MIKOR ÉS MIÉRT AJÁNLJUK?

- tisztán természetes eredetű vitaminok és biológiailag aktív anyagok kiegyensúlyozott forrása;
- helytelen táplálkozás, étrendbeli változások, fogyókúrák; vegán étrend, halkészítmények elutasítása vagy azokkal szembeni túlérzékenység;
- antibiotikumok, hormonális fogamzásgátlók, bélbetegségek miatt megterhelt bélrendszer;
- gyomor- és nyombélfekély;
- megterhelő életmód: stressz, alkohol, dohányzás, kávé;
- lelki, szellemi, fizikai fáradtság és sport okozta túlterhelés;
- az idegrendszer megfelelő működésének támogatása;
- a bőr és a nyálkahártyák egészséges állapotának megőrzése;
- a vörösvérsejtképzés segítése (vérszegénységben);
- testi és szellemi funkciók javítása időskorban, valamint a sebgyógyulás támogatása lábadozáskor;
- a csontok és a fogak megfelelő minőségének megőrzése, a csontritkulás megelőzése;
- krónikus fertőző betegségek (vírusok, baktériumok, gombák);
- civilizációs betegségek kialakulásának megelőzése.



Tanuld meg irányítani életed paripáját (4.)

Cikksorozatom előző részét azzal a gyermekkori „élménnyel” fejeztem be, hogy megfosztottak bennünket a bátorságunktól, a reménytől és a bizalmtól. Úrrá lett rajtunk a kisebbség, valamint a félelem érzése, és már előre félünk a további veszteségek miatt. Önbizalmunk elvesztése igencsak fájdalmas dolog. Márpedig ezen az „érzelmi húsdarálón” – születésünk pillanatától az iskolakezdésig, majd később – több milliószor keresztülhajtának minket...



akit a palánkkal körbevett, kör alakú tanpályán merev edzője treníroz, csakis a szigorú fegyelmezés céljából, nem pedig a „mozgásban rejlő szépségért és előnyökért”.

Érzelemmentesen és feltétel nélkül tanulunk, ám az összefüggésekkel már nem foglalkozunk. Tehát az életünkön való lovaglás kezd elveszíteni értelmét, célját és szándékát. Öncélúvá válik. Leginkább azért vezetünk, hogy bebizonyítsuk, képesek vagyunk vezetni (elvezetni bárhová) – anélkül, hogy világosan tudnánk: hová, miért és hogyan vezetünk.

Miután az ifjú William felhagyott a történelmi hősofokról és az angol nemzeti történelem hősnőiről szóló darabok írásával, elkezdett színházi komédiákat, majd tragédiákat, később keserű tragikomédiákat írni, mígnem élete vége felé – érett korában – olyan darabokat vetett papírra, amelyet Shakespeare idejében „románcnak” neveztek, a mai színháztörténészek pedig kései komédiának vagy tragikomédiának titulálnak. Ezekben a darabokban keveredik a történelem, a komédia és a tragikum. Egészen pontosan a következő darabokról van szó: *Cymbeline*, *Periklész*, *Téli regé*, *A vihar*. Az említett darabok cselekménye nem történelmi ihletésű, ritkán tűnik komikusnak, inkább tragikusan kesernyések. Valójában családkronikák, azaz olyan történetek, amelyek a család életében egyszerűen megestek.

No de mihez kezdjünk ezzel? „Ez a bog nékem szerfelett kemény! Idő! Te bontogasd ki ezt, nem én!” (*Shakespeare: Vízkereszt* vagy amit akartok)

Így van ez a mi életünkben is. Rendszerint a meggyőződésünk ostora – mit, miért és hogyan – hajt minket, és ezeket a hiedelmeket elődeinktől vettük át. Olyan a helyzet, mint a lóval,

Elképzelhető, hogy reneszánsz angol családi konstellációkról van szó? A Téli regét imádom, ez Szicília királyának, *Leontesnek* és a cseh király lányának, *Perditának* a mesés története. És hogy miről is szólnak ezek a kései komédiák? A kiegyensúlyozottságról, a családon, a dinasztian belüli megbékülésről és megbocsátásról.

Fogadjuk hát el mindannyian fenntartás nélkül, alázattal és hálával a saját múltunkat. Hajoljunk meg őseink előtt, akármilyenek is voltak. Köszönjük meg nekik, hogy lehetővé tették számunkra a legfontosabbat: az életünket. A többi mind saját magunkon múlik; rajtunk áll, hogyan rendezzük be életünket.

Az élet alapja ugyanis az élet elfogadása. El kell fogadnunk azt, ami van, legyen akármilyen is.

Praxisomban szívesen dolgozom az alábbi szöveggel:

VARÁZSLAT

Ígérem neked, hogy:

*Ha már tested nem bírja el az élet terhét,
Ha már nem szenveded a világ tekintetét,
Ha úgy érzed, hogy körülötted mindenki lefékez,
Ezért nem tudsz előremenni merészen,
Én ott leszek,
Hogy segítsék kinyitni Szíved és Szemed,
Hogy az élet csodáját beengedd, és az emberi élet tapasztalatát megleld,
Bár az az Univerzum szemében csupán egy rövidke élményed.*

Csodálatos és varázslatos, nem csak téli regét kíván:

Michal Kolář
(*Folytatjuk*)



Feng-shui kiegészítők és talizmánok (9.)

A kristályok és az energiaáramlás

A feng-shui kristályok (amelyeket szivárvány kristályoknak is nevezünk) vitathatatlanul a leggyakrabban használt segédeszközök. Két vonatkozásuk is felettébb érdekessé teszi őket. Egyfelől a kristályok vonzzák a helyiségbe a jó energiát, másfelől viszont lelassítják a térben mozgó energiát.

Nincs még egy olyan feng-shui segédeszköz, amely annyira kedvelt és nagyra becsült volna, mint az üvegekristályok. Ha egy kristályt az ablakba akasztunk és rásüt a nap, akkor az üveg a 7 spektrumszínre bontja a fényt, és létrejön a szivárvány. A csodálatos szivárványszínű pontok pedig meghódítják a szívünket. Teljesen elfelejtjük, mi történik körülöttünk, a színek magukkal húznak minket, bevonzanak egy titkos, láthatatlan világba.



őket, szétteríti a szivárvány 7 színére, és a fény így, megtörve folytatja útját a helyiségben. Ettől kezdve a nap energiája nemcsak a padló felé irányul, hanem a szerint, hogy hová akasztjuk a kristályt, eljuthat a szemközti falakig, az ajtón keresztül az előszobába vagy a folyosóra, a halott sarkokba, a mennyezet alá – vagy oda, ahová csak szeretnénk.

A szivárványkristályok titka nem abban rejlik, hogy szivárványt hoznak létre, hanem abban, hogy a napenergia (csi) hatását néhány méterrel meghosszabbítják, azaz kiterjesztik a hatótávolságát.

BEVILÁGÍTJÁK AZ EGÉSZ LAKÁST

Amikor a nap besüt a szobába, a szőnyegen pontosan látjuk, meddig érnek a napsugarak. A szoba megvilágított részén a padló világos és fényel borított, a másik részén viszont, ahová a napsugarak nem érnek el, láthatóan sötétebb. A szivárványkristályok éppen abban segítenek nekünk, hogy a nap erős, konstruktív energiáját a szoba legtávolabbi zugába is eljuttassuk.

A kristályt érő napsugarak beljebb kerülve megváltoznak. A kristály rabul ejti, felbontja

ban. Erre leginkább az ablakban elhelyezett, képzőművészeti



szempontból legszebbnek mondható mozaiképek, miniatűr gömbök (a virágcserepben), függők és szélcsengők, no meg természetesen a feng-shui kristályok alkalmasak. Az említett eszközök használatával csökkenthetjük a helyiségből kiáramló energia mennyiségét.

A feng-shui kristályokat rendszerint az ablakba szokták felakasztani, de segíthetnek ama legendás „holt terek” megvilágításában is. Minden háztartásban van néhány ilyen zóna, amelyet arról ismerünk fel, hogy a mennyezet alatti sarok sötétebb, mint a többi. Az ilyen helyeken nagyobb mennyiségben gyűlik a por, illetve az energiáját elvesztett levegő.

ZÖLD ÉS LILA

A kristályüvegből készült, színes feng-shui függőket zöld és lila színben lehet megvásárolni. A zöld kristályok a nefrithez és a jadeithez, valamint az alkotó energiát hordozó Kelet erejéhez tartoznak. A kezdet, a remény és a védelem szimbóluma ugyancsak a jadeit kristály.

A lila kristályokat tündérvarázslatnak szokás nevezni, mert az ibolya és a vörös színek, valamint a tűz és a szerelem ereje között töltenek be közvetítő szerepet. Felveszik az érzelmek, a gyöngédség és a belső nevetés hordozójának szerepkörét.

Megjegyzés: Üveg segítségével tüzet tudunk gyújtani, és ez a feng-shui kristályokra is érvényes. Amikor tehát elmegyünk otthonról, elutazunk nyaralni, illetve ha a lakásunk, házunk déli fekvésű, gondoskodjunk róla, hogy a napsugarak ne essenek közvetlenül a kristályra vagy más üvegtárgyra.

Miroslav Hubáček

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



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: 13 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Guajakfa

Örömet hozó, szent növény

A guajakfa (*Guajacum officinale*) több szempontból is felettebb figyelemreméltó, egzotikummal csábító, tropikus fa. Anyaga igen kemény, fajsúlyát tekintve nehéz, de a legtartósabb fa. A régi korok emberei hittek abban, hogy ezek a tulajdonságok átvihetők a férfi nemi szervekre, ezért a guajak fáját vágykeltő szerként is alkalmazták.

A gyógyító anyagokat a fa aromatikussá gyantája tartalmazza. Az amerikai őslakosok évszázadokon át tisztelték és hasznosították a guajakot. Gyógyításra, meditációhoz és szent vallási rituálékhoz a mai napig használják, és nem csak Dél-Amerikában.

A királydinnye-félék családjába tartozó *Guajacum* növénycsoport öt fajtája igen hasonló, rendkívül lassan növekszik és fát számlál. A gyógyító guajakfa akár 13 méter magasra is megnőhet, és lombkoronája, a fa vékony törzséhez képest, rendkívül terebélyes. Dekoratív megjelenésű faj. Az örökzöld, szárnyalt levelekkel teli ágai végén ötszirmú ernyős, apró, kék csillagalakú virágzatok díszelnek, hosszú kocsányon. Mielőtt a virágok leesnek, megfehérednek. Szív alakú toktermésében csak néhány mag van.

TROPIKUS KINCS, SZUPERFA

Dél-Amerika északi partjairól és a Karib-szigetektől származik, Jamaicán és a Bahamákon szent növénynek számít. (*Lignum sanctum*, azaz szent fa vagy *Lignum vitae*, azaz az élet fája néven is ismert.) Pusztaszepsége miatt is termesztik, ám különleges tulajdonságainak és hatásainak köszönhetően mind az öt fajtát széleskörűen használják. Mindig is rendkívül keresett és nagy becsben tartott növény volt. A felelőtlen fakitermelés végül oda vezetett, hogy a guajakfa mára veszélyeztetett növénnyé vált, és kereskedelme szigorú ellenőrzés alatt folyik.

Ha a guajakfát netán nem a szépsége vagy a gyógyító hatásai miatt termesztik, akkor egész biztosan a faanyagáért, amely igazán különleges. Ránézésre sötét színrű, különös, hosszanti

csíkozású, és több mint 20%-nyi, kellemesen illatozó, gyógyító gyantát tartalmaz. A gyanta sűrűsége háromszorosa a vízének, ami azzal jár, hogy nem folyik, hanem kőként zuhan lefelé.

A guajakfa az egyik legkeményebb fajta a világon (4-szer keményebb a tölgyfánál), szinte hasíthatatlan, és csak a legelősebb eszközökkel lehet megmunkálni. Szélsőséges keménysége, valamint természetes olajtartalma miatt nem szívja magába a vizet, és külön kezelés nélkül képes ellenállni az időjárás viszontagságainak. Ezért már az ókori polinéz tengerészek is guajakfából építették hajóikat.

Napjainkban guajakfából készülnek a legjobb teke-, krikett-, biliárd- és pétanque (francia eredetű golyójáték) golyók, továbbá sportfelszerelések, vonók, puszkatusok. A brit rendőrök gumibotjait, a nagyfeszültség-szigetelőket vagy az első USS tengeralattjárók turbináinak csapágyait nem is olyan régen kizárólag guajakfából készítették. Ma már lassan felváltják a különböző öntvények és polimerek. A gyógyászatban azonban szilárdan őrzi a helyét.

ÖRÖMÖT HOZÓ GYANTA

A guajakfát Európába – gyógyászati céllal – a XVI. században hozták be a spanyolok. Elsősorban a szifilisz gyógykezelésére használták, ez a betegség akkoriban rettegésben tartotta az egész földrészt.

A növény gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, helyi érzéstelenítő hatóanyagai a fa igen drága gyantájában találhatóak. A sárgás, olajos folyadékot a fa (faforgács) vízben történő kifőzésével nyerik ki; szabad levegőn oxidálódik és

bezöldül. Parfümök, szappanok gyártásához és az élelmiszeriparban is felhasználják (E314, antioxidáns).

A gyanta főzete erőteljesen támogatja az anyagcserét, valamint a szervezet méregtelenítését (a guajakot mérgezők esetén is használták a méreganyag mielőbbi eltávolítására). Vizelethajtó hatású, és elősegíti a verejtékezést, a láz csillapítását. Ezen tulajdonságai miatt napjainkban is alkalmazzák reuma, ízületi gyulladás, köszvény, bőrkütiés és megfázás gyógyítására. Szájüregi és torokgyulladás, fogfájás, herpesz esetén segíthet a rummal ízesített guajakfa főzettel történő öblögetés.

A guajakfa gyantája kapszula, tinktúra vagy szirup formában is elérhető. Az ENERGY készítmények közül a FLAVOCEL-ben található meg, annak egyik összetevője.

A guajakfából füstölőt is készítenek. A meggyújtott gyanta illata új életre kelti a fáradt testet, és felvidítja a civilizáció ártalmaitól stresszes elmét.

A fa, mint említettük, ismert vágykeltő: a füstben levő illatanyagok romantikus hangulatot teremtenek. Érdemes kipróbálni...

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
Németh IrménÉ Éva

