

# vitae

2010/2

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

## Korolen, a szerek királynője

Dr. Kovács Csaba írása

## Mezei Tünde

– tanácsadónk reflektorfényben

## Bemutatjuk Sárosi Gyulát

212 km-t futott az Energyvel

# FEBRUÁRI TERMÉKAJÁNLATUNK

A februári vad és szeszélyes időjárás-változások megfelelnek az uralkodó *Tigris* vadságának. Szeles, csapadékos idő és szélviharokkal tarkított időjárás keseríti életünket. Nem véletlenül tettem említést az imént a *Tigris*ről, a *Fa* és a *Szél* uralkodójáról. Eljövetelekor ugyanis gyakran kell szembenéznünk a legkülönbözőbb szezonális problémákkal, esetleg súlyos fejfájással.

A szél csakúgy, mint minden más a kínai orvoslás filozófiájában, lehet pozitív és negatív jellegű, gyógyíthat vagy több száz betegséget hordozhat. Ha már nem bírjuk elviselni a szelet, és félünk a huzattól, akkor a *Fa* elem támogatásában nagy segítségünkre lehet a **REGALEN**.

A február emellett szorosan összefügg a köhögéssel, amire enyhülést hozhat a mellkasra kent **DROSERIN**. Súlyosabb köhögés esetén a **DROSERIN**-nel bekent mellkasra felmelegített textilpelenkát vagy törülközőt tehetünk. Főleg a gyerekeknél hozhat gyors segítséget ez a megoldás.

Ha elmegyünk otthonról, semmiképpen se feledkezzünk meg a **SPIRON**-ról: egy fújás a sálunkra vagy annak a helyiségnek a légterébe, ahol sok emberrel vagyunk összezárva, megmentheti a hideg idő miatt legyengült szervezetünket a betegségektől. A szél a fülünket is megtámadhatja, ezért ha nem szeretjük a sapkát, jó szolgálatot tehet az **AUDIRON**.

Az anyag felett a Fém elem energiája uralkodik, amely a tüdön és a bőrön kívül a vastagbél működését is irányítja. Ha az év végi ünnepek dínomdánomja után a gyomrunk nem érzi túl jól magát, segítséget nyújt a **PROBIOSAN**-nal végzett tavaszi regeneráció. (Joa)



## ÉVZÁRÓ, ÉVNYITÓ

December 12-én, szombaton tartotta évzáró, egyben évnyitó rendezvényét az ENERGY magyarországi leányvállalata. A budapesti Hotel Stadion konferenciatermében a meghívott klubvezetőket és vezető tanácsadókat *Marosi Zoltán* ügyvezető igazgató és *Marosi László* kereskedelmi igazgató köszöntötte. Évértékelő beszédében Marosi Zoltán hangsúlyozta, hogy a magyarországi ENERGY cég a gazdasági-pénzügyi világválság ellenére 2009-ben tovább növelte forgalmát. Ezt követően a mikrofonhoz lépett a három legeredményesebben működő klub vezetője: *Nagy Renáta*

(Budapest), *Kovácsné Ambrus Imola* (Debrecen) és *Mészáros Márta* (Szeged), ők jutalmat is kaptak a cég vezetőitől.

A pazar svédasztalos vacsora után változatos zenei program következett, szokás szerint meglepetésekkel. Izgalmas és tökéletesen profi has-táncbemutatót láthattunk, majd *Laár András* és zenekara, a *Sat-Chit-Ananada Bhajan Band* lépett fel. Meditációhoz hasonló hangulatú, egyszerre megnyugtató és vérpezsdítő zenéjüket hallgatva sok klubtag kedvet kapott a tánchoz. A remek hangulatú rendezvény résztvevői érezhették: ez a csapat 2010-ben is „sikerre van ítélve”...





## AZ UBORKÁTÓL A CSEPPENTŐIG

Ezen röhögött annak idején a fél világ: másfél évig még azt is szabályozták az Unión belül, hogy milyen méretűek és alakúak lehetnek a zöldségek. Összesen 26 gyümölcs- és zöldségfélére dolgoztak ki és alkalmaztak termék-specifikus forgalmazási minőségszabványokat. Aztán tavaly nyáron jött a megnyugtató fejlemény, július 1-jétől visszatérhetett a boltokba a görbe uborka és a többi szabálytalan formájú gyümölcs és zöldség. „A Bizottságnak e szabványok eltörlésére irányuló kezdeményezése meghatározó eleme azon törekvésének, hogy ésszerűsítse és egyszerűsítse az uniós szabályokat, valamint csökkentse az adminisztratív terheket”, állt a hivatalos indoklásban.

Hogy miért emlegetem az ENERGY klubmagazinjában ezt a tanulságos és a brüsszeli bürokráciára oly jellemző történetet? Mert eszembe juttatta az e havi lapszámunkban olvasható egyik írásunk, dr. Bohdan Haltmar cseh nőgyógyász tollából. Az Interneten hozzá forduló egyik klubtag ezt kérdezte: „A tanácsadóm GYNEX szedését írta elő napi 2x9 csepp adagban, és azt mondta, hogy szedjem a készítményt 3 hétig, majd tartsak 1 hét szünetet, és utána folytassam kisebb adagolással. A készítmény még 2 hétre volt elegendő, szóval nem tudom, nem rontottam-e el az adagolást?”

Válaszában Haltmar doktor emlékezteti a kérdezőt, hogy „már több hónapja kaphatók a koncentrátumok megújított, sűrűbb állagú változatai, ezekben több a hatóanyag, a cseppek pedig nagyobb méretűek, így a készítmény gyorsabban elfogy. Az adagolást 2 cseppel csökkenteni kell, azaz naponta 2x7 cseppre...”

Az idézett csehországi kérdés-feleletnek vannak általánosítható tanulságai. Jó, ha tudatosítjuk: a korábban megszokott, bevált adagoláson esetleg módosítanunk kell, mert a koncentrátumok – főként az E-víznek köszönhetően (l. *Vitae*, 2009. februári és júniusi szám) – hatékonyabbá váltak, kevesebb is elég belőlük. Mivel a görbe uborkára vonatkozó EU-szabványnál jóval értelmesebb és célszerűbb másik uniós előírásnak megfelelően a gyártó a cseppentő méretét is módosította, a cseppek nagyobbak lettek, ami ugyancsak a kisebb adagok irányába mutat. Vegyük figyelembe tehát a régi igazságot: a kevesebb több lehet...

Kürti Gábor szerkesztő  
kurti.gabor@energyklub.hu

# KIÁLLÍTÁS, FESZTIVÁL



December 6-án, vasárnap immár tizenharmadik alkalommal rendezték meg Budapesten, a Villányi úti Konferencia Központban a Természetgyógyász Magazin Ezoterikus Karácsonyi Fesztiválját. Miként 2008-ban, most is külön standdal képviseltette magát az ENERGY. Az érdeklődők kérdéseikkel valósággal elhalmozták a cég nevében válaszoló munkatársainkat, szinte zétékapkodták a különféle ismertető anyagokat, köztük a *Vitae* magazin legutóbbi számait, és szép számmal vásároltak is a termékekből. A legnagyobb sikere a zöldárpából

## A SÖTÉTSÉG REZERVÁTUMA

A cseh–lengyel határvidéken éppen ezekben a pillanatokban (miközben cikkemet írom) van születőben egy egyedülálló projekt, amelynek neve: *A sötét égbolt jizerskői területe*. A határvidék eme 70 négyzetkilométernyi területét, amelynek középpontja a jizerskői réten található tőzeglelőhely, azért nyilvánítják tájvédelmi területnek, mert ott teljesen sötét van. Ennek köszönhetően a hegygerincet felkereső látogatóknak ma már szinte egyedülálló élményben lehet részükhöz, kiváló kilátásuk nyílnak a csillagokra.

Valóban jó messzire sikerült eljutnunk. A pandákon és a tenger alatti korallzátonyokon, valamint a sarkköri jégen kívül olyan egyszerű fogalom is felkerült a veszélyeztetett fajok és természeti jelenségek listájára, mint a sötétség...

Vissza tud emlékezni arra, mikor állt legutóbb a több ezer csillag fényében tündöklő éjszakai égbolt alatt? Amikor átélhette a világűr végtelenségének mágikus érzését, felfogta, milyen kis pontocska vagyunk az univerzum egészében, elgondolkodott a lét értelméről, illetve

készült kóstolóknak volt. Külön köszönet illeti lelkes munkájáért *Stipsits Zsuzsannát* és *Heronai Gabriellát*, a központ dolgozóit (a felső képen).

November 21-22-én *Egészséget karácsonyra* címmel kétnapos kiállítást és vásárt rendeztek Szegeden, a Deák Ferenc Gimnázium kupolatermében. Több mint 30 kiállító egészséggel kapcsolatos termékeit, szolgáltatásait mutatta be. Az ENERGY nevében *Csanádi Marika* ingyenes állapotfelmérést végzett, *Mészáros Márta* és *Csordás Imréné* pedig tanácsokat adott az érdeklődőknek, különös tekintettel az influenzára. (Az alsó képen a szegedi csapat tagjai.)



más civilizációk létezésének lehetőségéről, és szinte érezte a lépéseinket befolyásoló törvények jelenlétét. Jómagam pontosan emlékszem, hogy tavaly mindezt szerencsém volt megélni. Két hetet töltöttünk Korzikán, ahol a szabad ég alatt aludtunk, és a csillagoktól ragyogó éjszakai égbolt látványa mindmáig életünk legszebb emlékei közé tartozik.

Most már Lengyelországgal együtt van egy közös *Sötétség Rezervátumunk*, amely az első ilyen védett terület az egész világon. Ezentúl nem kell messzire utaznunk, hogy gyönyörködhessünk a csillagokban. Az eredeti ötlet szerzői, a wroclawi egyetem munkatársai az Asztronómia Nemzetközi Évének keretén belül ezzel a nem mindennapi kezdeményezéssel szeretnék felhívni a figyelmet a dolgok szó szerint égbe kiáltó állapotára: az úgynevezett fényszennyezésre. Valóban: a levegőn, a talajon és a vizeken túl már a sötétséget is sikerült beszennyeznünk. Fénnyel.

Dr. Kateřina Himmelová  
szerkesztő, Vitae, Csehország

## AGYFÉNYESÍTÉS JÁTÉK: EREDMÉNYHIRDETÉS

December 10-én véget ért „agyfényesítő” játékunk a honlapunkon. Szinte mindenben nyertesnek bizonyult a debreceni *Erdős Márk*, aki a fotó és a videó kategóriában egyaránt kiérdemelte a fődíjat, sőt a fotó kategóriában a 2. díjat is ő kapta.

A fotó kategória további helyezettei: *Tóth László*, Pécs (3. díj), *Szatmári Imre Gáborné*, Kiskunfélegyháza, (4. díj), *Ondai Ori*, Budapest (5. díj). Videó kategóriában a másik fődíjat holtversenyben *Szatmári Imre Gáborné* kapta, Kiskunfélegyházáról. A fődíj kategóriánként egy 20 000 Ft értékű termécsomag + 2 GB pendrive (női/férfi – kulcstartó/medál) volt.

Gratulálunk a nyerteseknek!

## A TARTALOMBÓL

A nőgyógyász tanácsaiból	4
A 3. csakra és az immunitás	5
Száj- és fogápolás	6
Előadások, rendezvények	7
Interjú: Mezei Tünde	8-9
Tapasztalatok a Korolennel	10
Javult a fiam beszéde	11
Hosszútávfutás az Energyvel	12
Vironal–Drags Immun koktél	13
Gyógyítás illóolajokkal	14
Balneoterápia	14
Számmisztika: hármás	15

# VÁLASZOL: AZ ORVOS ÉS A TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A dr. Szabó Ida csecsemő és gyermekgyógyász szakorvostól, Kotriczné Szilágyi Judit kineziológus és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyászként származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.



## DR. SZABÓ IDA

Gyermekem 21 hónapos, bölcsődébe jár, ahol gyakran megfertőződik valamilyen betegséggel. Úgy hallottuk, hogy a VIRONAL-lal

a gyermek immunrendszerét meg tudjuk erősíteni, így talán kivédhető a gyakori betegségek. Ebben a korban adhatunk neki a VIRONAL-ból?

Ebben az életkorban az immunrendszer éretlen, a zárt közösségben pedig elég egy hurutos gyermek, hogy a többi összefertőzze. A gyermekgyógyászatban külön nével illetik ezt a kórképet, bölcsődebetegségnek hívják. Nagyon fontos az orr tisztán tartása, mert legtöbbször náthával indulnak a bajok. Érdemes tengervizes orrspray-vel bölcsi után kimosni az orrot, ha a legkisebb orrtünet jelentkezik. Ez úgy történik, hogy az egyik orrfélbe spricceljük az orrspray-t, egyidejűleg a másikat porszívó orrszívóval szívjuk, aztán fordítva. Szükség esetén akár naponta 5-6x is lehet ismételni. Ezután mehet bele az orrspray, ha híg az orrváladék, illetve AUDIRON-os orrcsepp, ha sűrű, tapadós. (5 ml fiziológiai só vagy tengervizes oldat + 1 ml AUDIRON). Ha a

pici füle fáj, azonnal tegyünk AUDIRON-os vattát a hallójáratba.

Immunerősítésre a VIRONAL 1x2 cseppje és hideg vízben oldott 1/2 FLAVOCEL a megelőző adag. Ha betegség kezdődik, a „gyakran kicsit” elve alapján 4-5x1 csepp VIRONAL és 2-3x1/2 FLAVOCEL ajánlott. Egy hónap után érdemes szünetet tartani, esetleg a hétvégék kihagyásával. Bölcsődéseknél az egyébként megszokott 3 hét szedés utáni 1 hét szünet sokszor hosszúnak bizonyul, ezért javasolom inkább a hétvégék kihagyását, de ezt rugalmasan lehet kezelni. Ha így sem javul a helyzet, még 1x2 csepp DRAGS IMUN mehet mindezek mellé.

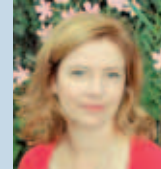


## KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Szinte utolsó mentesvárléknél fordulok Önhöz, a számban nagyon gyakran előforduló afta miatt. Mit csináljak vele, hogy ne kérésítse meg mindennapjaimat?

A számban levő vírusfertőzésre, aftára az ENERGY készítményei közül a DRAGS IMUN cseppet javasolom. Ezzel naponta többször is lehet ecsetelni, emellett szájon át is érdemes

szedni belőle napi 2x10 cseppet, amíg a fertőzés tart. Érdemes télen elkerülni az üvegházi paradicsom fogyasztását, mert hajlamosít rá.



## RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Olyan termék vagy terápia után érdeklődnek, amely segíthet édesapám veseműködését stabilizálni, helyreállítani. Cukorbetegségének és ebből fakadó magas vérnyomásának, valamint a rengeteg gyógyszernek „eredménye”, hogy a veseműködését kb. 17%-osnak állapította meg az orvos. Kérem, ha van erre bizonyítottan eredménnyel járó termék vagy terápia, írja meg.

Minden eset egyedi, ezért nincs általános, garantált hatékonyságú terápia. Meg lehet kísérelni a vese energiájának harmonizálását a RENOL cseppel (1-2x1-2 csepp naponta), az adagolást lehet növelni a beteg igényei, tapasztalatai szerint (2x3-5 cseppre). A készítmény jótékony hatású mind a cukorbetegségre, mind a hipertóniára, és természetesen a vese működésére. Fontos az óvatos adagolás és ha lehet, a kezelőorvos tájékoztatása.

# A NŐGYÓGYÁSZ JAVASLATAIBÓL



A tanácsadóm GYNEX szedését írta elő napi 2x9 csepp adagban, és azt mondta, hogy szedjem a készítményt 3 hétig, majd tartsak 1 hét szünetet, és utána folytassam kisebb adagolással. A készítmény még 2 hétre volt elegendő, szóval nem tudom, nem rontottam-e el az adagolást? Érdekelne, hogy egy üveg GYNEX rendbe hozza-e a hormonrendszert, és van-e szükség megelőző célú adagolásra?

Már több hónapja kaphatók a koncentrátumok megújított, sűrűbb állagú változatai, ezekben

több a hatóanyag, a cseppek pedig nagyobb méretűek, így a készítmény gyorsabban elfogy. Az adagolást 2 cseppel csökkenteni kell, azaz naponta 2x7 cseppre, és figyelni, hogy a cseppek „ne legyenek túlságosan nagyok”. A hosszan tartó védelem céljából érdemes a készítményt legalább 2x3 hétig szedni (7 napos kihagyással a kettő között). Akut állapotok, pl. ciszták kezelésére elegendő az 1x3 hetes kúra.

Mely ENERGY készítmények szedhetők terhesség alatt, főleg az első harmadban? Mely készítmények fogyaszthatók vírus- vagy baktériumfertőzés esetén (pl. influenza), és melyek hatnak jótékonyan a magzat fejlődésére? Az ENERGY készítményeiben levő gyógynövények károsíthatják-e a babát?

A terhesség ideje alatt általában a PROBIOSAN (naponta 2x1 kapszula) vagy/és a CHLORELLA (naponta 3x1 tableta), valamint a VITAMARIN (naponta 2x2 kapszula) szedését javasolom. Ha a kalcium, a magnézium vagy egyéb nyomelem gyors pótlására van szükség, javasolom a FYTOMINERAL-t. Az influenza megelőzé-

sére szedheti a FLAVOCEL-t napi 3x1-et, ám a GREPOFIT-ot és a DRAGS IMUN-t nem.

Érdemes a koncentrátumok helyett a Pentagram® krémeket használni. Ezek alkalmazása teljes mértékben megengedett, és ha a megfelelő reflexzónára vagy akupunktúrás pontra keni az ember, hihetetlenül hatékonyak. A gyógynövényekkel kapcsolatban hagyatkozzunk a józan észre. A gyenge gyógynövényteák nem ártalmasak, sőt egészen biztosan jobbak, mint a dúsított vizek vagy a foszfáttal, stabilizátorokkal, konzerváló anyagokkal és egyéb élelmiszer-ipari mérgekkel „gazdagított” mesterséges italok. A legnagyobb gondot az okozza, hogy az élelmiszerek (zöldség, gyümölcs, liszt stb.) sok esetben növényvédő szert is tartalmaznak, Érdemes odafigyelni arra, hogy minél több, házi forrásból származó táplálékot fogyassunk. Az ENERGY termékek jótékonyan hatnak az emberi egészségre, és ha nincs feltüntetve a címkéjükön, hogy várandós nőknek nem ajánlottak, akkor bátran használhatja őket.

Dr. Bohdan Haltmar



# A 3. CSAKRA ÉS AZ IMMUNITÁS

**Kiemelek a praxisomból egy témakört, amely napjainkra rendkívül jellemző, és ez nem más, mint az immunrendszer megerősítésének kérdése. Jómagam személy szerint az ember energetikai központjaival, energiatestével mint az emberi szervezet elsődleges „szervével” foglalkozom. Hogy elérjem a kívánt célt, a beteg fizikai testén először az energetikai testet, azaz a páciens csakrarendszerét veszem kezelésbe.**

Az indiai tanítások, valamint saját ismereteim szerint az ember immunrendszerét saját belső energiája alkotja, amely egyfajta energiaburkot hoz létre az emberi szervezet valamennyi sejtje körül. Ez a burk véd a külső hatásoktól, a vírusokban vagy baktériumokban rejlő információktól, az általuk okozott fertőzésektől. A fizikai testünket életenergiával ellátó és energetikai tartalékainkat feltöltő energetikai központ a gyomor környékén húzódó 3. csakra (manipura). Hogy biztosítsuk az energetikai központok optimális rezgését és elkerüljük a 3. csakra diszharmonióját, ami pl. stressz okozta kimerültséghez vezet, önmagunkat kell egyensúlyban és harmóniában tartanunk. Alkalmas erre a meditáció vagy bármilyen más energetikai gyakorlat. Ezekkel felszabadíthatjuk és ily módon kijuttathatjuk szervezetünkbeli a statikus, esetleg negatív energiákat, és újjakkal tölthetünk fel.

## A VIRONAL ÉS A DROSERIN KOMBINÁLT ALKALMAZÁSA

A harmónia és a kiegyensúlyozottság megteremtésére, valamint a csakrák optimális rezgésének elérésére több módszer és technika is létezik, ám nem mindenkinek van elegendő ideje, hogy ezeket a gyakorlatokat rendszeresen elvégezze. Ezért javaslom az ENERGY bioinformációs készítményeinek használatát, amelyek



megerősítik a szervezet immunrendszerét és a sejtek köré fonódó energetikai burkot. Fontos tisztában lennünk azzal, hogy a megerősítő információkat, vagyis az egyes szervek működését jótékonyan befolyásoló rezgéseket az ember önmaga is sugározni tudja. Ha viszont az illetőnek nincs elegendő mentális ereje a megfelelő koncentráció fenntartásához, akkor a gyógynövény alapú készítményekben levő információkat kell felhasználnia a harmónia eléréséhez.

## AZ IMUNOSAN ÖRÖMÖT, KELLEMESE VÁLTOZÁSOKAT HOZOTT

Égész életemben gyerekekkel dolgoztam. A munkám nehéz és csodálatos is egyben, ám egészségügyi szempontból kockázatos. Az őszi lucskos idő megjelenésével a gyerekeknél minden évben elkezdődik a tüsszögés, köhögés, orrfújás. A megfázás természetesen engem sem kerül el. Nem vagyok az influenza elleni oltás híve, ezért mindig más megoldást keresek.

Amikor megjelent a termékskálában az IMUNOSAN, azonnal felfigyeltem rá, hiszen már a készítmény neve is arról árulkodik, hogy az immunrendszert erősíti. 2008. november elején elkezdtem szedni, felhasználtam az egész csomagot. Nem betegedtem meg, pedig karácsony után egyre többen dőltek ágynak, és a betegeskedések egészen április végéig tartottak. Más változásokat is örömmel tapasztaltam magamon. Több éve szenvedtem atipikus ekcémában a kezemen, és olykor a lábamon is megjelent egy-egy viszkető foltocska. Egy narancs, egy egész alma vagy egy mandarin elfogyasztása nálam szóba sem

jöhetett, mert ezektől az ekcémám azonnal súlyosbodott. Anélkül, hogy tudatában lettem volna, nyáron a megszokottnál sokkal több gyümölcsöt ettem – és csodák csodájára nem történt semmi baj. Ráadásul sokkal keményebbek lettek a körmeim. A fodrászom pedig megdicsért, hogy milyen szép, erős és sűrű a hajam. Gondolkodtam rajta, minek köszönhető, hogy összességében javult az egészségi állapotom, és arra jutottam: minderről az IMUNOSAN „tehet”.

A *Vitae*-ben olvasottak megerősítettek abban a meggyőződésemben, hogy jó úton indultam el abban az időszakban, amikor az influenza különböző formái fenyegetik a világot. Az IMUNOSAN-t augusztus eleje óta ismét szedem. Nélküle már bizonyára megfertőztek volna az első vírusok, amelyeket a gyerekek és szüleik kapnak el minden évben, amikor beköszönt a változó időjárás.

Jaroslava Pelikánová  
Brno

Tapasztalataink alapján az immunrendszer megerősítése céljából a VIRONAL-DROSERIN kombinált használatát javaslom. A VIRONAL belsőleg is alkalmazható, de úgy is, mint a DROSERIN, csak a VIRONAL-t a talpba kell

bemasszírozni (a gyomor, a vese, a csecsemőmirigy, a lép, a hasnyálmirigy és a máj reflexzónáiba). Mind a VIRONAL, mind a DROSERIN jótékonyan befolyásolja, javítja a 3. csakrához tartozó szervek működését, valamint a szervezet teljes energiakészlete növelhető velük.

Ugyancsak igen fontos, hogy csökkentjük a szervezet savasságát, és töltsük fel megfelelő anyagokkal. Ha a belső környezet elsavasodott, a test a saját energiáját használja fel a lúgos anyagok termeléséhez, emiatt pedig értelemszerűen gyengül a szervezet, valamint a sejtek körüli burk. A szervezet savasságának csökkentése céljából javaslom a BARLEY és a CHLORELLA használatát. A zöld élelmiszerek nemcsak lúgos, hanem egyben méregtelenítő és regeneráló hatásúak is.

Erős szívet és egészséges szellemet kíván:  
Jiří Pavelka

## PENTAGRAM® REGENERÁCIÓ: MEGÚJULT KIADVÁNY

Új, bővített és javított kiadásban jelenik meg a *Pentagram® regeneráció* című füzet, amely az ENERGY termékeinek segítségével végzett egészségmegőrzés és gyógyulás alapját képezi. A kiadványra ráfért a megújulás, annál is inkább, mert évek óta változatlan formában jutott el a klubtagokhoz. Egy ideje már nem volt kapható, így a megjelenést nagyon várták az ENERGY hívei.

Ugyancsak újjászületett több termék szórólapja: a FLAVOCEL, a PROBIOSAN, a FYTOMINERAL, a DRAGS IMUN, a B!OMULTIVITAMIN, a BIOTERMAL, valamint az 5 PENTAGRAM® KRÉM ismertető anyagai, illetve a megújult Pentagram® regeneráció című kiadvány várhatóan heteken belül a klubokba kerül.

## SZÁJ- ÉS FOGÁPOLÁS (1.)

# MIT TEHETÜNK GYERMEKKORBAN?

Testi és lelki egészségünkhöz elengedhetetlen az egészséges vagy kezelt, karbantartott fogazat, napjainkban pedig egyre fontosabbá válik a szép, fehér, esztétikus fogak látványa. Nem szívesen beszélünk vagy kötünk üzletet olyan emberrel – nem beszélve a munkavállalásról –, akinek rendezetlen a külseje, rosszak és bűzösek a fogai. Régen a fogak fehérsége vagy éppen sárgasága, később a fémtömések és -pótlások – melyek főként arany- vagy ezüstötvezetek voltak – esztétikai látványa fontos információt közölt a személy társadalmi és vagyoni hovatartozásáról.

Ha a természetgyógyászat oldaláról közelítem meg a kérdéskört, akkor a száj és a fogak mikroterületnek számítanak. Ami azt jelenti, hogy a szájnyálkahártya bizonyos pontjai és a fogak energetikai összeköttetésben vannak szerveinkkel és testrészeinkkel. Fogaink egészsége tehát kihat szerveink és testünk működésére, és ez megfordítva is igaz.

### FONTOS A SZÜLŐK PÉLDAMUTATÁSA

Az orvos szemszögéből nézve az elhalt, szuvas fogak, tele különféle veszélyes kórokozók halmazával, a véráramon keresztül megbetegíthetik más szerveinket (szem, vese, szívizom, bőr stb.), illetve hiányos, rossz fogazattal a rágás és a beszéd sem lehet tökéletes, ami emésztőrendszeri betegségeket von maga után. Tehát mindenféle szempontból fontos az ép, kezelt fogazat megtartása.

Már gyermekkortól el kell kezdeni a helyes szájápolás megtanítását. Fontos a példamutatás, hiszen a gyermek mindent másol. Ha látja, hogy a szülő is rendszeresen fogat mos, akkor ez a viselkedési forma rögzül. Eleinte a pici csak játszik a fogkefével, néha még a szájába is belenyúl vele, de a fogait csak a szülő tudja jól megtisztítani. Később egyre tudatosabb és ügyesebb lesz, ám a fogmosás hatékonyságát egészen a pubertáskorig ellenőrizni kell.

Mivel a fogak a magzati élet 7-8. hetében kezdenek el fejlődni, szerkezetük kialakulásában fontos a kismama táplálkozása, ezen belül is a táplálék ásványianyag- és vitamintartalma. Az elegendő kalciumbevitt fehérjék, a vitaminok bejuttatását friss zöldségek és gyümölcsök fo-

gyasztásával lehet elérni. Az áldott állapot során a megnövekedett ásványianyag- és vitaminszükséglet miatt a 20. hét után FYTOMINERAL és BIOMULTIVITAMIN szedése szükségessé válhat.

Az első fogak már 6 hónapos korban megjelennek, és bár ilyenkor még anyatejes táplálás van, már el lehet és kell kezdeni a fogak tisztítását. Erre a célra az ujjra húzható, puha sörtés tisztítók vásárolhatók. Használatukkal nemcsak tiszták lesznek a fogak, hanem a baba megszokja, hogy időnként benyúlnak a szájába, és ez később, a fogorvosi ellenőrzések során sem lesz idegen számára. Ne feledjük, hogy a fogáttörések idején jólesik egy kis ínymasszázs is. Ilyenkor nemcsak a fogakat, hanem az íny, a nyelv és a szájpadlás területét is meg kell tisztítani. Ha nem áll rendelkezésünkre megfelelő eszköz, egy textilzsebkendő ugyancsak jó erre a célra.

### KÖRKÖRÖS MOZDULATOK, 3-5 PERC

Gyerekeknél fontos, hogy a fogmosás 3-5 percig tartson, és körkörös mozdulatokkal terjedjen ki minden fogfelületre, valamint a nyelvre. Kis fejű gyermekfogkefét és gyermekfogkrémet használjunk, óvodáskortól már az ENERGY fogkrémei is alkalmazhatók. A gyermek naponta legalább kétszer – reggel és este –, és ha lehetőség van rá, délben az óvodában vagy iskolában is mosson fogat. Ha ENERGY készítményt és/vagy homeopátiás szert is szed, akkor különösen előnyösek a bioinformációs fogkrémeik, mert azokban nincs mentol, így nem zavarják a homeopátiás információk hatását.

A fogszuvasodás és a fogágybetegségek megelőzésében a fogápoláson kívül lényeges a helyes



táplálkozás. Gyermeknél és felnőttél egyaránt igaz, hogy fontos a táplálék ásványianyag- és vitamintartalma, konzisztenciája, továbbá az evések között eltelt idő. Minél nyúlósabb, ragadósabb az étel, annál inkább rátapad a fogakra, lepedéket képez, és elrontja a fogakat. Ilyen szempontból jobb a ropogós, kemény rágást igénylő, fogakat tisztító nyers zöldségek, gyümölcsök, a barna kenyér. A szájban lévő baktériumok a táplálék szénhidrát tartalmát minden étkezés alkalmával felhasználják az anyagcseréjükhöz, és közben savakat termelnek. Ezek a savak megtámadják a fogzománcot, és szuvasodást okoznak. Ezért jobb, ha a nap folyamán 3 fő és 2 kisebb étkezésre szorítkozunk.

### ÉTKEZÉSEK VÉGÉN: SAJT VAGY DIÓ

Édességet, ha kívánjuk, a főétkezések végén együnk, és a nassolással inkább hagyjunk fel! Ez az alakunknak is jót tesz. Az étkezések végén elfogyasztott sajt vagy dió nem engedi a száj savasodását (vagyis a pH csökkenését), fogmosás híján jótékony hatású. Szájápolás szempontjából az édességek közül jobb a kevésbé ragadósak, a csokoládé zsírtartalmánál fogva védőhatású, a cukrok viszont ilyen szempontból rosszabbak. A cukros folyadék roncsoló hatása igen nagy, mert minden fogfelszint körbevesz. Ez különösen káros akkor, ha hosszabb ideig – mondjuk egy cumisüvegből – csordogál a fogakra. Hetek alatt szétporladnak a tejfogak. A cumisüveg tehát cukormentes folyadékot tartalmazzon!

A gyermekek arckoponyájának és fejszontjainak fejlődésében fontos az izommunka, ami a rágóizmok megfelelő használatát jelenti. Amint a fogak száma lehetővé teszi, nem fontos mindent pépesíteni. A mai ember egyre kevesebbet rág, és ez keskenyebb fogíveket, torlódot fogazatot és harapási rendellenességeket von maga után. Gyermekeink táplálékának helyes megválasztásával (és persze jó szájhygiéával) testileg-lelkileg egészséges felnőtteket nevelhetünk.

**Dr. Veres Marianna**  
fogorvos, Debrecen  
(Folytatjuk)



# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Előadás témája, előadó	Kapcsolat
Budapest	1149 Budapest, Róna u. 47/A.		A programokról érdeklődjön <b>Marosi László</b> klubvezetőnél.	061/354 0910 061/354 0911 E-mail: info@energyklub.hu www.energyklub.hu
Budapest	Rákóczi Center Üzletház, 1074 Bp., Rákóczi út 54. II. em. 217.	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Előadók: <b>Várkonyi Edit</b> kineziológus, természetgyógyász és <b>Varga Judit</b> kineziológus, természetgyógyász	0620/261 2243 ozisz.bt@citromail.hu
Szeged	Villornet Hargitai u. 40.	minden hónap második szerdája, 18 óra	Előadás és szaktanácsadás, tartja: <b>Dr. Szabó Ida</b> csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, természetgyógyász.	0662/480 260
Szeged	Nemes Takács u. 1. (Petőfi S. sgt és Nemes Takács utca sarok)	minden hónap páros szerdája, 17 óra	Előadó: <b>Mészáros Márta</b> természetgyógyász, reflexológus, gyógyszer-tári analitikus, szakasszisztens	0662/322 316 0630/289-3208
<b>Módosult nyitva tartási idő:</b> hétfőtől péntekig mindennap 13-17.30 óra között.				
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza (Egyetem sugárút)	február 12., péntek, 18 óra	Energy klubelőadás. Méregtelenítés, környezeti mérgek elkerülése és kivitele. Előadó: <b>dr. Szabó Ildikó</b> orvos-természetgyógyász, a hagyományos kínai orvoslás szakorvosa, akupunktőr, addiktológus, lézertapeuta. További info: <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> , klubvezető, természetgyógyász	0630/458 1757 E-mail: info@imolaenergy.hu
Nyíregyháza	Május 1. tér	minden 2. hét kedden 17.30 – 19.30 között	Klubnap és konzultáció. Érdeklődjön <b>Fitos Sándor</b> klubvezetőnél	0620/427 5869
Kecskemét	Inkubátor ház	február 5-e, péntek, 17 óra	Klubelőadás: Adaptogén gyógynövények és alkalmazásuk az Energy segítségével. Előadó: <b>Kürti Gábor</b> természetgyógyász, akupresször, reflexológus.	0630/855 0406 0630/449 8078 karmazsin.sandor@vipmail.hu
Győr	Szent István út 12/3. fsz. 4.	minden hónap első kedd, 18 óra	Terméktapasztalatok, információk cseréje. Előadó: <b>Kocsis Ilona</b> klubvezető	0696/335 650 0620/395 2688
Pécs	József Attila u. 25.	Február 27-én 10-16 óra között egészségnap a klubban. Minden szerdán 17 órától klubnap.	Az egészségnap előadói: <b>Molnár Judit</b> klubvezető, <b>Csordás Ágota</b> zeneterapeuta, <b>dr. Enikő Ivanova</b> akupunktúrás orvos. A részletekről információt ad <b>Molnár Judit</b> klubvezető.	0630/253 1050 energy.pecs@freemail.hu
Zalaegerszeg	Ady E. u. 31.	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Előadások a klubban. Érdeklődjön <b>Kozsa Anita</b> klubvezetőnél.	0692/347 746 0630/857 4545 kozsanita@freemail.hu
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11., I. em. 116.	február 8., hétfő, 16-17.30 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadások, havonta egyszer. Tanácsadó: <b>Dr. Hegedűs Ágnes</b> holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél.	0630/856 3365, fj58@citromail.hu
Kazincbarcika	Barabás M. u. 56.	minden szerdán 16-18 óra között	Klubnap. További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető.	
Keszthely	Lovassy Sándor u. 13/A.	minden kedden 17.30-19 óra között	Energy klubnap. További információ: <b>Gyenesé Ibolya</b> klubvezető	0630/560 7785 0630/225 4917 ibi-bazsa@freemail.hu

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

#### Az Energy országos klubhálózata:

Budapesten: 06-1-354-0910, 06-20-261-2243 – Debrecenben: 06-30-458-1757 – Győrben: 06-20-395-2688 – Kalocsán és Baján: 06-30-326-5828 – Kazincbarcikán: 06-30-856-3365 – Kecskeméten: 06-30-855-0406 – Keszthelyen: 06-30-560-7785 – Miskolcon: 06-30-856-3365 – Nyíregyházán: 06-20-427-5869 – Pécsen: 06-30-253-1050 – Szegeden: 06-30-289-3208, 06-62-480-260 – Székesfehérváron: 06-20-568-1759 – Szolnokon: 06-56-375-192 – Szombathelyen: 06-30-534-2650 – Veszprémben: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Zalaegerszegen: 06-30-857-4545



# BESZÉLGETÉS MEZEI TÜNDE VESZPRÉMI KLUBVEZETŐVEL

## AZ ENERGYBEN TALÁLTAM MEG AZT A PLUSZT, AMIT KERESTEM

A Padma Ház egyfajta oázis Veszprém belvárosában, bármikor betérhetnek oda a felüdülésre és gyógyulásra várók. Ennek a háznak a megálmodója, a lelke, minden változás mozgatója Mezei Tünde, aki sokféle gyógy mód birtokában eljutott odáig, hogy „a masszírozások után az emberek teljes lelki, szellemi gyógyulását” igyekszik támogatni. Nemrég talált rá az ENERGY-re, és hamar felismerte, hogy a készítmények révén segíthet az embereknek elérni azt a belső harmóniát, amellyel könnyebben kiléphetnek a régi, megszokott, rögzült mintákból. A veszprémi ENERGY klub vezetőjével a szerkesztő, Kürti Gábor beszélgetett.

**Gyönyörű környezetben találkozunk, a Padma Házban. Itt minden sarokból, minden apróságból látszik, hogy szívügyed ez a hely.**

Igen, ez így van. Rengeteg energiát és jó szándékot fordítunk ennek a háznak a működtetésére, hogy kellemes környezetet és jó hangulatot alakítsunk ki. Az egyszerűsége törekszünk, arra, hogy az emberek, ha csupán betérnek hozzánk, már attól jól érezzék magukat, hogy igénybe vesznek egy-két szolgáltatást, vagy kérnek egy finom teát, így kicsi szint varázsoljunk a hétköznapijukba.

**Miután itt körbevezettél, nem volt nehéz arra a következtetésre jutnom, hogy a Padma Ház nem valaminek a kezdete az életedben, hanem inkább a megkoronázása. Milyen előzmények után jutottál el ideig?**

Már gyermekkorom óta belső készítmények vétele a gyógyítás felé, orvos szerettem volna lenni, de a tanulmányaim és az üzleti életben való részvételem kapcsán ez háttérbe szorult. Később azonban egy magánéleti kapcsolatnak, illetve a saját egészségi állapotomnak köszönhetően természetgyógyászati lehetőségeket kezdtem keresni. Aromaterápiát tanultam, ezt követte a reiki, a reflexológia, a gyógymasszázs, majd a biozonanciás képzések. Most ott tartok, hogy a masszírozások után az emberek teljes testi-lelki szellemi gyógyulását igyekszem támogatni.

**Aki először jár itt, nyilván megkérdezi, mit jelent a padma szó.**

A padma lótuszvirágot jelent, és azért választottuk, mert ez a szanszkrit kifejezés jelképe az ember szellemi fejlődésének: ahogy a lótusz a sötét mélységből, a mocsárból a fény felé tör, át-

emelkedve a zavaros szürkéségen, a víz felszínén a fénynek kitérülve bontja virágát és tündöklő. Mi is arra törekszünk, hogy ennek szellemében segítsük az embereket a fejlődésben.

**Gondolom, a lótuszvirág egyben azt is jelképezi, hogy vonzódsz a keleti filozófiához és gyógy módokhoz.**

Valóban, a hagyományos kínai gyógyászatból a meridiánok, az ősi indiaiból az aura- és csakratán elmélete, valamint a masszírozás vonzott, a filozófia iránt szintén érdeklődöm, és meditációs technikák átadásával, elsajátításával is szeretnék az embereknek segíteni, hogy a mindennapok rohanásában egy kis nyugalmat találjanak.

**Most is tanulsz valami újat?**

Folyamatosan tanulok, most éppen Bach-virágterápiát, amely az aromaterápiához hasonlóan széles spektrumú, a finom lelki síkokon ható gyógy mód. Munkásságom során mindig is arra törekedtem, hogy a lehető legegyszerűbb módon segíthessek az embereknek.

**Melyek a kedvenc gyógy módjaid, amelyekhez először nyúlsz?**

Bár korábban is sok mindennel, gyógynövényekkel, homeopátiás készítményekkel, étrend-kiegészítőkkel dolgoztam, komplexitásában az ENERGY-ben találtam meg azt a pluszt, amit kerestem. Mert az egész rendszer egyben tud adni olyat, amitől az ember nemcsak testileg, hanem lelkileg-szellemileg is fejlődik, illetve olyan belső harmóniára talál, amellyel könnyebben kiléphet a régi, megszokott, rögzült mintákból. Így most az ENERGY számomra a favorit, és mellette a Bach-virágok...

**Mikor ismerkedtél meg az ENERGY-vel?**

Az egyik recepcióunk kapcsolatban áll *Glatzne llikéékkel* Gyulafirátótón. A lányok tudják: én mindig keresek-kutatok a világban, hogy minél egyszerűbb technikákat találjak. Ők hívták fel a figyelmemet az ENERGY-re. Én akkor tudom igazán értékelni bármilyen készítménynek a hatását, ha 15-25 emberen tesztelem, megnézem a hatékonyságukat. Ha elmarad a várt eredmény, akkor megköszönöm minden egyes cégnek, hogy megtisztelt a bizalmával, és elköszönünk egymástól. Arra ugyanis nincs idő, hogy hosszú ideig, netán évekig próbáljunk egy problémán csak egy kicsit javítani.

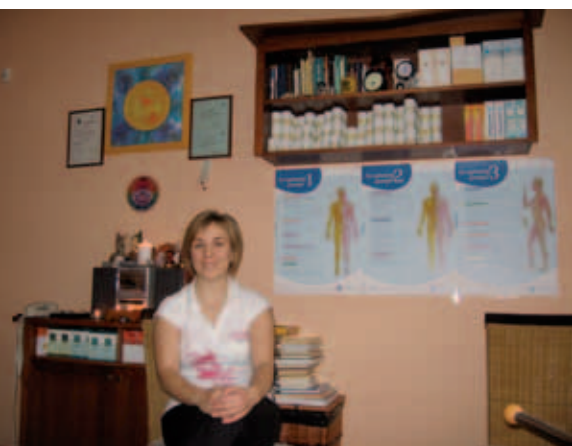
2008 nyarán kezdtem el tesztelni az ENERGY termékeket, és igen gyorsan sok-sok sikert értem el velük. Vonzott az egyszerű alkalmazásuk is,



vagyis hogy a segítségre szorulóknak nem kellett odaadnom 3-4-féle homeopátiás készítményt, melléjük még 2-3 gyógynövényt, hanem csupán 1-2 Pentagram® cseppet, esetleg még valamilyen másik étrend-kiegészítőt – és az egész fantasztikusan működött. Így lépett be az ENERGY az életünkbe, a munkásságomba.

**Tudsz egy-két emlékezetes esetet mondani, amikor az ENERGY hatására valami olyasmi történt, amire nem vagy nem olyan gyorsan számítottál?**

Kiemelkedő téma nálunk a gyermekvállalás, a gyermekáldás elősegítése. A közelben, Tapolcán van az egyik Káli Intézet, ahonnan rengeteg elkeseredett pár érkezik hozzánk azzal, hogy esetleg mi mégis tudunk segíteni. Természetesen jó szolgálatot tesz ilyenkor a GYNEX és a RENOL, de érdekes módon a tapasztalataim azt mutatják, hogy az energiákat a szívcsakra tájékán szintén kell nyitogatni, ezért a KOROLEN is sok esetben segíthet. Mellé természetesen meg kell erősíteni a szervezetet, mert a legtöbb probléma abból fakad, hogy nem elég vastag a méhfal, hiába ültetik be, nem tud megtapadni az embrió. Meg kell adni a kismama- és kispapa-jelölteknek a belső biztonság és bizonyosság érzését, hogy tényleg felkészültek-e és valóban akarják-e a gyermeket, hisz a legalapvetőbb döntés mindig a gondolataikban van! A félelem pedig épp gátolja a fogantatás lehetőségét. Ebben hatékonyan segítenek a cseppek. Kiegészítjük a terápiát kivülről a CYTOVITAL krémmel. Ez az egyik nagy sikerterületünk. Igencsak megugrott az így fogantatott gyermekek száma, a jó hírünk szájról szájra jár. 2008-ig, két év alatt, húszegynéhány gyermek fogantatott azoknál a pároknál, akik rengeteg sikertelenség után jutottak el hozzánk. Csak 2009-ben 20 körül alakult a számuk – nagymértékben





# TESTI-LELKI FEJLŐDÉS, BELSŐ HARMÓNIA

► köszönhető ez az ENERGY készítményeinek –, vagyis több mint 40 gyermeknek vagyok a „keresztanyja”. Legutóbbi esetünk Győről érkezett, már 4 éve próbálkoztak, valóban mindennel, és teljesen fel is adták. Az érintett hölgy testvére járt itt nálunk, ő vette rá, hogy még ezt az egyet – minket – próbáljanak meg. Most már 5 hónapos boldog kismama.

## Végül is ilyen esetekben min múlik a siker, mit mutat a statisztika?

Azoknál a pároknál, akik lelkileg valóban felkészültek a szülői feladatokra, kb. 80%-os sikerrel dolgozunk. Több esetben viszont éppen a beszélgetések kapcsán döbbennek rá a szülőjelöltek, hogy az eddig megszokott életritmusukba egy olyan kis „jövevény” érkezik, aki az eddigi rendet, rendszereket felborítja, és félnek az irányítás elvesztésétől. Ilyenkor szembesülnek azzal, hogy mennyi félelem és szorongás van a háttérben, és valójában ők maguk sem biztosak abban, hogy már felkészültek a gyermekáldásra. Ennek ellenére vagy talán ennek köszönhetően sokkal felelősségteljesebben vállalják a gyermeket, ami fontos a magzat lelki fejlődése szempontjából is. Miután ezeket a problémákat helyre tesszük – akár a gyermekkorig visszanyúlva –, akkor a blokkok már gyönyörűen oldódnak, és bekövetkezik a siker.

## Mennyire tartod fontosnak, hogy szoros legyen az együttműködés az orvosokkal?

Mindenképpen fontosnak, sőt a munkásságom egy részének tartom, hogy minél több orvossal legyen kapcsolatunk. Ez azért is lényeges, mert nekünk, természetgyógyászoknak tisztában kell lennünk a kompetenciahatárainkkal, azzal, hogy nem tudunk mindig mindenben segíteni. Vannak olyan betegségek, amelyeknél okvetlenül szükség van az orvosi kezelésre, közreműködésre. Ha a beteg erre nem hajlandó rádöbbsenni, akkor nekünk kell rávezetnünk. Együtt dolgozunk egyébként pszichiáterrel, pszichológussal, és van homeopata orvos kapcsolatunk is. Mindezt nagyon jól kiegészíti a nálunk dolgozó akupunktúrás doktornő. Sajnos akad tapasztalatunk a másik oldalról is. Ha valakinél látom, hogy például a prosztatája okozza a végtagfájdalmakat, majd elküldöm, hogy kérjen beutalót az urológushoz – és közben a beteg kiejti a száján, hogy ezt egy természetgyógyász ajánlotta –, akkor nem kapja meg. Szerencsére a hozzánk fordulókkal közösen megtaláltuk azokat a mondatokat, amelyekkel el tudjuk érni a célt, és kapnak beutalót. A végeredmény pedig az, hogy a beteg gyógyul – és ez a lényeg.

## Úgy látom, hogy egyfajta misszió az, amit itt tesztek. De mi kellene ahhoz, hogy ez a megközelítés népszerűbb legyen, illetve hogy javuljon az ENERGY ismertsége, elfogadottsága?

Párom, *Sánta Csaba*, ennek a háznak a menedzsere, és minden olyan dolgot, ami az én gyógyítói munkásságomon kívül esik – tehát programok, előadások, tanfolyamok szervezése – ő menedzsel. Fontosnak tartja, hogy népszerűsítsük a termékeket, valamint magát

a Padma Házat, a ház filozófiáját, és segítsünk az embereknek új utakat találni. Rendszeresen szoktunk ENERGY előadásokat szervezni az Iparkamara konferenciatermében. Ezenkívül több ezres e-mail bázisunk van, ahová továbbítjuk hírleveleinket. Minden hónap elején e-mailben tudatjuk, melyek az akciós termékek és mire hatnak.

## Bizonyára tapasztaltad, hogy a legtöbb testi szintű nyavalyának a háttérben meghúzódik valamilyen érzelmi, lelki jellegű konfliktus – akár tud róla az illető, akár nem. Hogyan látod, könnyű erre rádöbbsenteni az embereket, elindítva őket a belső megtisztulás felé?

Egyre inkább azt látom, hogy igen. Persze vannak „nagy falatok”, és nehezen „kicsomagolható” emberek. Amikor valaki találkozik önmagával, az elég nagy megdöbbsentést vált ki. Utólag sokan úgy fogalmazznak, hogy semmi újat nem mondtam, de ilyen összefoglalást önmagukról még nem hallottak, ilyen szinten még senki nem mutatta meg fizikális betegségeik tényleges okait. Meglepi az embereket, amikor a magyar nyelv gyöngyszemeire rávilágítok: például hogy „a szívemre veszem a dolgokat”, „epés megjegyzéseim vannak”, „nem veszi be a gyomrom”. A beszélgetések végére hihetetlenül jó látni az embereken az energetikai változást. Sokan rádöbbsennek, mennyire egyszerű dolgok vannak körülöttünk, mennyire egyszerűen élhetnek, és ennek ellenére mennyire bonyolulttá tesznek mindent.

## A jók ezt úgy szokták megfogalmazni, hogy „a test a lélek temploma”. Csak ezt kevés ember veszi észre.

Pontosan így van. Én ezzel is szoktam kezdeni, amikor bejönnek hozzám a vendégek. Elmondom, hogy ennek a terápiának a lényege: megbeszéljük azokat a gondolati, illetve érzelmi defektusokat, amelyekkel az illető megbetegíti a saját testét. Erre különböző mértékben nyitottak az emberek, de még a legkeményebb, bezárt szívű embereket is meg lehet ríkatni... Nagy felismerés, amikor valaki szembetalálkozik a saját érzelmi szükségleteivel, rádöbbsen, hogy mi mindent tesz saját magával, illetve a környezetével – pedig benne is ugyanúgy ott lakik az Isten, és ő teremti mindazt, ami körülötte van, így már nem háríthatja másra a felelősséget az élete alakulásáért. Mindez egészen egyszerűen tud működni, és fantasztikusan jó látni azt, ahogy megfigyelik saját magukat az emberek, és magukon is érzik, észreveszik, tapasztalják a változást.

## Sokan szenvednek attól, hogy megpróbálják megváltoztatni a környezetüket, azt az embert, akivel együtt élnek, és nem jönnek rá, hogy ez lehetetlen vállalkozás. Inkább magukkal kellene foglalkozniuk, és ha sikerül változniuk, akkor ezzel vinnék olyan irányba a dolgokat, hogy a partnerük is változzék. Tapasztaltad már ezt?

Rengetegszer. Sokszor a feleség olvasott ilyenről, és eljön. A férj viszont be sem teszi a lábát a házba, mert ezekről a „boszorkányságokról”

hallani sem akar. A feleség, amikor visszajön az első kontrollra, elújságolja, hogy a férje – miután már vagy 30 éve könyörög neki, hogy legalább egyszer hozzon neki virágot –, most magától vitt, holott még csak évfordulójuk sem volt. „Létezik, hogy ez miattam van?”, kérdezi. Én pedig azt válaszolom: nem miattam van, hanem belőled fakad, és mivel tudsz neki valami olyat adni, amitől ő szeretne téged megajándékozni, megtörténik mindaz, ami korábban erőszakkal nem ment. Ez nagyon-nagyon működik. A kicsi gyerekek meg különösen jó tanítói ennek a folyamatnak. A szülők elcipelik ide őket, mert a gyereknél már a nyolcadik antibiotikum sem segít. A gyermek felül ide, és elkezdünk beszélgetni, aztán kiderül, hogy az anyuka egyáltalán nem azt a fajta szeretetet adja a gyermekének, amire szüksége lenne, és meg akarja változtatni őt, mert van erre egy mintája, amit követni szeretne. Szépen össze lehet őket is hangolni, és érdekes módon az évek óta nem gyógyuló gyerekek egyszer csak rendbe jönnek. Ebben a folyamatban, hogy a szülők is megváltozzanak, az ENERGY termékek sokat tudnak segíteni.

## Vagyis ha idehozunk egy gyermeket, az anyukának is adsz valamit?

Pontosan így van, együtt terápiazzunk. A gyermek megkapja a korának, állapotának megfelelő készítményeket, és az anyuka is szedi a szükséges ENERGY készítményt. Aztán láss csodát: néhány nap múlva átalussza az éjszakát az a gyermek, aki 3 éve egyszer sem... Mindez egészen egyszerűen működik, és fantasztikusan jó látni azt, ahogy megfigyelik saját magukat az emberek, és magukon is érzik, észreveszik, tapasztalják a változást.

-ti



# EGY ANESZTEZIOLÓGUS ORVOS TAPASZTALATAI KOROLEN, A „KIRÁLYNŐ”

Amikor e cikk megírására készültem, végigpergett bennem az elmúlt 20 esztendő tapasztalása mind a gyógyítás, mind a gyógyulás gondolatkörét illetően. 1990-ben kaptam meg a diplomámat, de már előtte egy évet (hatodéves koromban) mentőbiztosként dolgoztam az OMSZ-nél. 1992-től lettem aneszteziológus, és e szakma révén széles betekintést nyertem a racionális egészségügy működésébe és korlátaiba. Nem mellékesen több éven át láttam el különböző általános orvosi ügyeket, így látóköröm óhatatlanul tovább szélesedett. Számos sikerélmény mellett igen sok keserűség és csalódás is ért a gyógyító munka terén.



Szinte észrevétlenül szivárogtak be az életembe az alternatív gyógyítás lehetőségei. A gyógynövények, az akupunktúra, a homeopátia, a biorezonancia (dohányzásról való leszokás), az energia-

gyógyászat, a pszichoszomatika – és még sorolhatnám a különböző hatásokat.

„Ha készen áll a tanítvány, megjelenik a Mester” alapon talákoztam 2009 tavaszán az ENERGY cég készítményeivel. Megdöbbentem a szerek összetettségén, a széles hatásspektrumon, hogy mennyi alternatív út hatása van „vegyítve” egy-egy piciny üvegbe, egy-egy cseppbe, kapszulába. A szerek mindegyike tartalmaz bioinformációt is, és ez a különleges hatás csak itt található meg. A cég termékeit egyértelműen a Föld és az Ég ajándékainak tekintem az emberiség számára. S most lássuk a szerek „királynőjét”, a KOROLEN-t.

A KOROLEN 23-féle homeopátiás tinktúrát, növényi kivonatokat, illóolajokat, kristályinformációkat tartalmaz, amelyeket bioinformációs összetevőkkel együtt eredményesen használhatunk a különböző érrendszeri megbetegedések – mint pl. agyvérzés, infarktus, érlemeszesedés – megelőzésében, a vér magas koleszterinszintjének csökkentésére, de a vörös vérszettek termelésének serkentésére is. A készítmény jótékonyan hat stressz, idegrendszeri zavarok, kimerültség, álmatlanság esetén, segít visszanyerni kiegyensúlyozottsági érzésünket. Normalizálja a hormonális, az immun-, valamint a központi idegrendszer tevékenységét. Vérellátást serkentő és regenerációs hatása segíti az agy működését, annak tápanyagokkal való ellátását, így csökkentheti az öregedéssel előforduló szenilitást, és képes javítani más agyi funkciózavar miatt



létrejött betegségen (pl. Parkinson-kór). Aktiválja az élethez legszükségesebb központokat, megnyitja személyiségünket, és pozitívan befolyásolja rég elfelejtett képességeinket.

A „puding próbája az evés”, ezért most három esetet ismertetek saját pácienseim köréből.

## PARKINSON-KÓR – VARGABETŰKKEL

Az első a saját „külön bejáratú” édesapám. 2008 őszén diagnosztizálták nála a Parkinson-kórt, annak minden jellegzetességével együtt. A kiterjedt izommerevség (rigor) főleg az arcán volt látványos, nevetése inkább vicsorgásra hasonlított. A finom remegés (tremor) nála az alsó végtagokban, főleg a vádlikban lépett fel. Jelentkezett még mozgásképtelenség (akinézia), ilyen állapotban a mozgások nem indíthatók vagy fejezhetők be pontosan. Szívfacsaró látványt nyújtott, ahogy a fotelből csak 8-10 neki-rugaszkozás után tudott felállni, ha egyáltalán sikerült. Járása topogó, bizonytalan, előrehajoló volt. Tartása, mint egy „előembere”. Sokszor el is esett, testét sebek borították. Jellegzetes volt még – a fokozott fagygyűrtemelés miatt – az ún. olajos arc, és a nehezen érthető, elkent beszéd. Saját tengelye körül egy teljes fordulatot kb. 30 totyorgással tudott megtenni.

A neurológus szakorvos által felírt – ilyenkor használatos – gyógyszerek talán csak a folyamatot lassították, javulást érdemben nem hoztak. Március végén kezdtem adni az ENERGY készítményeit, KOROLEN-t bázis szerként, STIMARAL-lal és CELITIN-nel kiegészítve. (Ez a hármas legutóbb „agyfényesítő csomagként” szerepelt a cég kínálatában.) Alig 7-10 nap elteltével nevetése „emberivé” vált, „rúgkapálásai” elvértve jelentkeztek, a fotelből 2-3 kísérletre felállt, tartása „megférásodott”. Kb. 2 hét után a tengelye körül már 4-5-ből megfordult, lement újságért a trafikba. A harmadik hét végén egyedül kereste fel a háziorvosát (busszal és viszonylag sok séta megtételével).

Igen ám, csakhogy az én apám csökönyös ember, mindenkire figyel, csak saját magára nem. Mivel jól érezte magát, abbahagyta a szerek szedését, és 2-3 hét alatt visszaesett a kiindulási helyzetbe. Május közepén egy alapos fejmosás (ha tetszik, veszekedés) hatására újra szedni kezdte a szereket. A forgatókönyv szinte ugyanaz volt, és sajnos a vége is. Július közepétől ugyanolyan állapotban van, mintha semmi sem történt

volna. A keserű tanulság számomra, hogy a szerek kiválóak, de azért be is kell venni őket a hatás kedvéért, főleg egy gyógyíthatatlannak tartott betegség esetén. A gyógyulás mindig a gyógyulni vágyó kezében (szándékában), és nem a gyógyító (orvos) kezében van. Tisztelem apám elhatározását, meghajtom a fejem a döntése előtt, és ha náluk vagyok, kiségetem a fotelből.

## JULCSI NÉNI ÉS ÁBRIS

Julcsi néni – 65 éves asszony – sürgősségi osztályról került át egy kórház „elfekvő” osztályára. A CT agylágyulást diagnosztizált, aminek fizikális jelei: a jobb oldali végtagok gyengesége, a bal szemhéj nyitásának képtelensége. A legszembetűnőbb azonban a kifejezett aluszékonysága volt, naphosszat csak „aludt”, pontosabban inkább vegetált. Ráadásul alapállapota – egy önerősítő kört létrehozva – a kiszáradás felé sodorta, mivel inni csak segítséggel tudott.

Szintén a KOROLEN, CELITIN, STIMARAL hármast alkalmaztam. Tudata szinte csak ezek beadása idejére volt kontaktusba hozható, hamar kifáradt, „visszaaludt”. A harmadik napon már berzenkedett a kellemetlen ízű cseppek ellen, éhes volt, evett, megismerte a körülötte lévőket. Egy hét után levest evett – a jobb kezével! –, félig ki tudta nyitni a bal szemét. Másfél hét után otthoni ápolásra hazakerült. Három hét után járókerettel, nyitott (!) szemekkel ment a temetőbe elhunyt férje sírjához.

A 9 éves kisfiú – nevezzük itt Ábrisanak – „rettegett emberpalánta” volt iskolájában mind a tanárok, mind az osztálytársai számára. Hamar kijött a sodrából, és a neki nem tetsző dolgok heveny agresszivitást váltottak ki belőle. Ilyenkor nem nézte, hogy felnőttől vagy diákról van szó, „elborult elmével” sokszor a tettegességig is elment. Természetesen hamar rászűtötték a hiperaktivitás billogját. (Az én szótáramban ez a szó az „indigó gyermekkel” azonos, és ebből a megközelítésből másképp is kezelendő.) Pszichológus és kineziológus foglalkozott vele – szinte eredmény nélkül. KOROLEN és egy rövid beszélgetés volt a terápia. Csodálkozó nagy szemekkel konstata, hogy végre valaki tudja, mi zajlik le benne, végre valaki megérti. Alig 3-4 nap után megmutatkozott a KOROLEN kiegyensúlyozó hatása, a „kicsi harcos” nyugodtabbá, kevésbé lobbanékonyvá vált. Kb. 10 nap után pszichológus és kineziológusa közölte, nem kell többet jönnie, nincs semmi baja.

Nagy gondolkodók már leírták: a tudomány nem létezik a vallás nélkül, és a vallás sem a tudomány nélkül. Ugyanígy elmondható: a racionális orvoslásnak szüksége van az alternatív gyógyítás minden tapasztalására, és ez természetesen fordítva is pontosan így van. A Teljességet nem lehet felszeletelni, az csak van...

Dr. Kovács Csaba



# JAVULT A FIAM BESZÉDE



Már régóta használom az ENERGY készítményeit, főleg a krémeket, de soha nem gondoltam volna, hogy ezek a „varázserejű” cseppek a fiam beszédproblémáin is segíthetnek. A Supertronic vizsgálat után a STIMARAL szedését javasolták (rosszul működnek a mellékveséi). Már 3 hét használat után sokkal

jobban lehetett érteni, amit mond. A STIMARAL-kúra után KOROLEN-t adtam neki. Sokkal több szót kezdett használni (a passzív szóincse mindig is nagy volt). Problémái vannak a 3 és 4 szótagos szavak kiejtésével, ám a KOROLEN szedése után ő maga kezdeményezte ezen szavak használatát, és némelyiket érthetően ki is tudta mondani (korábban mindig torzítva, szótagokat kihagyva ejtette ki őket). Mintha ledőlt volna benne egy képzeletbeli gát...

Januárban pszichológiai vizsgálaton voltunk, idézem: „Általános értékelési diszpozíciók (Raven, nonverbális, culture free) átlagon felüliek, ennek felel meg a PDW strukturált tesztben elvégzett nonverbális profil is. A verbális profil átlagon

aluli.” Júniusban visszamentünk kontrollra, és a pszichológus nem győzött csodálkozni, hogy a fiam milyen szépen kommunikál (bár nem mindent értett).

Igyekszem a fiammal a lehető legtöbbet foglalkozni, fejleszteni a beszédképességét, és be kell vallanom, hogy fáradt vagyok. Am ilyen eredmények láttán mintha feltöltötték volna az aksimat, és tovább működöm. A legnagyobb jutalmat mindezért a múlt héten kaptam tőle, amikor azt mondta nekem, hogy „anyucikám”. Egészen addig csak az „anyu” szó hagyta el a száját, és hozzá kell tennem, hogy az „anyuci” szót soha nem gyakoroltuk. A többi hosszú szót sem erőltetjük, csak kijavítom, ha valamelyiket rosszul mondja. És még csak most kezdtük a KOROLEN kúrát.

Nem tudom, fog-e valaha úgy beszélni, mint a társai, de minden kis lépésnek hihetetlenül örülünk. Látszik a fiamon, hogy ez őt is nagyon boldoggá teszi. Szeretnék köszönetet mondani *Emmerlingová* asszonynak a *Vitae*-ben megjelent cikkéért (2008/11), ami reményt adott, és ahogy látszik, nem is hiábavalót. Még egyszer szívből köszönöm!

Ladislava Bílková  
České Budějovice



A kép csak illusztráció!

## TAPASZTALATOK CSEHORSZÁGBÓL

### JÁTÉK: „MIT NEM SZERETNÉL HALLANI?”

*Danielka* a szülei kíséretében jött el hozzánk. Akkoriban 12 éves sportgimnazista volt, mondhatni, „csupa kéz, csupa láb”. Remek karrier és egy egyesült államokbeli tartózkodás előtt állt. A család minden tagja erről álmódott. Gond csak abból adódott, hogy a követelmények igen magasak voltak, és *Danielka* már teljesen kimerült.

Az anamnézis felállításakor rájöttem, hogy a kislánynak fóbiája van. Csak égő lámpa és félig nyitott ajtó mellett tudott elaludni. Az iskolában főleg az osztálytársaival akadtak problémái, akik kinevették szülei túlzott aggodása miatt, és sokat bántották, állandóan belekötöttek. A legnagyobb fájdalmat mégis az edzőnője okozta neki, aki a rá bízott lányokat soha egyetlen dicséző szóval sem illette. *Danielka* a terápia keretén belül végigcsinált egy KING KONG-os, egy REGALEN-es, egy STIMARAL-os, majd ismét egy REGALEN-es kúrát. A FYTOMINERAL, a BIOMULTIVITAMIN, az ARTRIN és a BALNEOL pedig a sportkarrierjében segítette.

Állapota javult ugyan, de a kúra nem hozta meg a várakozásainknak megfelelő eredményt. Ezért tovább kutakodtunk. Külső

munkatársunk, *Kozák* mérnök úr felfedezte, hogy *Danielka* ágyán egy geopatogén zóna halad keresztül. Ennek a hatását sikerült semlegesíteni.

Egyik találkozásonkón rávettem *Danielkát*, hogy próbáljuk ki a „mit nem szeretnél hallani” játékot. Sok olyan dolog volt, amit *Danielka* nem szeretett volna hallani. Mindent lerajzolt, illetve leírt. Szüleinek, akik mindvégig partnerek voltak a kezelésben, azt javasoltam, hogy a kislány válasszon kevésbé megerőltető sportágat, vagy keressenek neki más edzőt. A döntés nem volt könnyű, ám végül mindenki számára előnyösnek bizonyult. *Danielka* ma gimnazista, és igen sikeres versenytáncos. Az égő lámpa melletti elalvás, az edzőnőtől való félelem és az osztálytársak köztökődése ma már csak rossz emlék.

### A SZERETET ÉS A JÓAKARAT JEGYÉBEN

Az említett játékot minden olyan esetben eljátsszuk, amikor látom, hogy a gyerek fél vagy ráteszi a kezét a fülére. Ha a gyerek elmeséli, hogy mit is akart a rajzzal kifejezni, miközben a szülők kint várakoznak, olyan dolgokat tudhatunk meg, amelyek kivétel nélkül segítenek megoldani a problémát.

A gyerekekkel szembeni legnagyobb bűnököt mindig a szeretet és a jóakarattal jegyében

követjük el. A gond az, hogy mi szeretnénk elérni valamit, de a gyerek azt nem akarja. Gyakran elfelejtjük, hogy szeretni valakit nem a birtoklását jelenti, hanem azt, hogy igyekszünk megőrizni az integritását.

Dr. Elena Čechová  
ENERGY Központ, Eperjes

### ANGINA PECTORIS, FÓBIÁK

Édesanyámnak angina pectorisa van. Tachycardiája az orvosa által választott újabb gyógykezelés hatására sem múlt el. Bypass műtétet javasoltak neki, és előjegyezték koszorúér vizsgálatra. Félttem egyedül döntést hozni egy ilyen fontos kérdésben, ezért tanácsért fordultam *Július Šípoš* doktor úrhoz az interneten. Ő megerősítette, hogy a KOROLEN jó választás volt. Édesanyám a beavatkozás előtti hónapban a legnagyobb körültekintéssel használta a készítményt. Minden remekül alakult, műtétre nem volt szükség. Anyukám végig szedte a KOROLEN-t, kezelőorvosa ismét kezelést váltott, és édesanyám már egy éve tünetmentes.

Dagmar Bambuchová  
Oznice



# ULTRAMARATON A BALATON KÖRÜL HOSSZÚTÁVFUTÁS, TRIATLON, ENERGY

Egy szem vejünk, *Sárosi Gyula* extrém futó. Ez azt jelenti, hogy nála a maraton táv lefutása csak edzésszámba megy. A hosszútávfutás mellett űzi még a triatlont, annak is a súlyosabb, Ironman változatát, ami 3800 m úszásból, majd 180 km kerékpározásból, végül a maraton (42 km) lefutásából áll.

2009. június 20-án részt vett az Ultrabalatonon, azaz a Balaton körbefutásán (212 km-es táv), ezt 30 óra 16 perc alatt teljesítette. Augusztus 15-én Ironman versenyen indult, 12 óra 54 perc volt az eredménye, majd október 19-23. között a Bécs – Pozsony – Budapest Szupermaraton következett egyéniben. Ez összesen 320 km-t jelentett 5 nap alatt, és a táv minden szakaszát normaidőn belül teljesítette. A kisebb versenyeket és teljesítménytúrákat már nem is sorolom, mert tele lenne velük a magazinunk. Természetesen ez a teljesítmény, illetve már maga a felkészülés is – pl. évente mintegy 4000 km futás – nem kis igénybevételt jelentett számára.

Az ENERGY termékkel való találkozása természetesen rajtunk keresztül történt. Amikor láttuk, hogy az első maraton után egyre nagyobb és nagyobb kihívásokat vállal, javasoltuk néhány ENERGY termék fogyasztását. Ezek a következők voltak: FYTOMINERAL, KING KONG, SKELETIN, a zöldek közül a BARLEY, a krémek közül pedig az ARTRIN. Először kissé kételkedve, de nem ellentmondva (udvarias a fiú!) elfogadott egy-egy terméket.

## ELŐSZÖR A FYTOMINERAL ÉS A KING KONG BIZONYÍTOTT

Amikor tavaly februárban, +4 fokban arra kért, hogy kerékpáron kísérjem edzés közben, ami 40 km-es távot jelentett, meglepődtem. Először azon, hogy ilyen hidegben is fut, másodszor meg magamon, hogy beleegyeztem, mivel életemben nem tekertem többet 10 km-nél. Az

volt a feladatom, hogy időnként etessem, itassam, vigyázzak rá, nehogy elüssék a járművek.

Ekkor javasoltam, hogy az italokba keverjünk FYTOMINERAL-t, amit ő el is fogadott. A következő termék a KING KONG volt, amit bevetettünk. Folyamatosan szedte, napi 2x3 cseppnyi adagban.

A KING KONG jól bizonyított: a kitudózt távok, feladatok néha meglepően könnyű, sikeres teljesítését vejem a KING KONG hatásának tulajdonítja. Amikor az ízületeire kezdett panaszkodni, javasoltuk a SKELETIN fogyasztását. Napi 2x2 kapszulát határoztunk meg – remekül bevált. Nem kellett 2 hét sem hozzá, és az ízületei tünetmentesek lettek. Ez azért is érdekes, mert a fájdalmak terhelés mellett múltak el, az edzéseket ugyanis nem hagyta abba. Amúgy is, ha 3 napot nem futhat, akkor már rosszul van, „elvonási tünetek” jelentkeznek nála. A SKELETIN szedésével azóta sem állt le, néha tart 1 hét szünetet, de a készítményt folyamatosan fogyasztja.

## VÍZHÓLYAGRA IS JÓ VOLT AZ ARTRIN

Ízületi problémáinál alkalmaztuk az ARTRIN-t is. A krém azonban nem itt mutatott újat. A hosszú futások alkalmával állandóan feltört a lába, hol itt keletkezett vízhólyag, hol ott. Ezért különböző krémekkel kente be az egész lábfejét, de nem túl sok hasznukat vette. Mikor ezt láttuk, javasoltuk, hogy próbálja ki az ARTRIN-t is erre a célra, amit meg is fogadott. Az Ultrabalatonon többször, vastagon az egész lábfejét bekentük.

Verseny közben vejem BARLEY-ba kevert FYTOMINERAL-t fogyasztott, és ezt az italt a kerékpáron történő kísérés közben magam is többször meghúztam. Hát ettől néha olyan „borjú feelingem” lett, mintha füvet legeltem volna. A 212 km-es táv teljesítése közben egyetlen törés sem történt, kisebb sérülésekkel, szó szerint karcolásokkal megúsza. A verseny után nem essze össze, nem feküdt le, nem jelentkezték oxigénhiányos (hypoxiás) tünetek, végig nagyon jókedvű és vidám volt. Számomra úgy nézett ki, mint aki most futott le egy maratont, nem pedig „egy szuszra” 212 km-t.

A jó tapasztalatok megtették hatásukat. Edzések alkalmával továbbra is szedte a KING KONG-ot, a FYTOMINERAL-t és a SKELETIN-t, alkalmazta az ARTRIN PROFI-t. Ebben a szeltemben készült az Ironmanre is. Mint fentebb



Ultrabalaton: célba érkezés után.  
Névre szóló sállal...

említettem, sikeresen, normaidőn belül teljesítette – úgy, hogy nem hajtotta ki magát. Energiatartalékára jellemző, hogy másnap reggel ő vezette az autót a 900 km-es úton Horvátországba, ahova az unokáimmal együtt üdülni mentek.

## A LEGNAGYOBB „FALAT”: BÉCS–POZSONY–BUDAPEST

Októberben következett az eddigi legnagyobb „falat”, a Bécs–Pozsony–Budapest ultramaraton. Az ENERGY recept ugyanaz volt: a KING KONG-ot csak edzések alatt fogyasztotta, verseny közben nem. Ez egy különösen nehéz, több napig tartó szupermaraton verseny. A szintidők is meglehetősen szigorúak, és nehéz előre megjósolni, hogy az 5 napig tartó, sorozatos terhelést mennyire bírja elviselni az emberi szervezet. Ezért vejem a korábbi versenyekkel ellentétben csak az utolsó pillanatban hozta meg döntését és adta be nevezését. Ez a bizonytalanság aztán a második napra eltűnt. Az ENERGY „működött”, vejem pedig valósággal gyúrta maga alá a kilométereket. Bizonyított a fiú, bizonyítottak az ENERGY termékei. A verseny teljesítéséért – mint egyéniben induló katona-futót – különdíjjal, emléklappal jutalmazták.

Természetesen kétkedésnek, bizonytalanságnak már nyoma sincs. Az egész család lelkes ENERGY-fogyasztó. A gyerekek reggelente FLAVOCEL-lel, FYTOMINERAL-lal és VITAMARIN-nal feltankolva mennek iskolába. Maguktól kéri a VIRONAL-t, ha kicsit berekedve ébrednek, így a lázzal járó betegségeket is 1-2 nap alatt átvészeli. A 6 éves unokám büszkén jelentette ki, hogy már le tudja nyelni a GREPOFIT-ot, a másik unokám pedig – aki 7 évesen vígan leúszik 500 m-t az uszodában – kijelentette, hogy ő is triatlonista lesz és ENERGY-t fog fogyasztani.

Hajrá, fiúk! Hajrá, ENERGY!

Karmazsin Sándor  
ENERGY klubvezető, Kecskemét



... és alkoholmentes sörrel

# EGY TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TAPASZTALATAIBÓL EPEBAJ, KISBABÁK OLTÁSAI, HÖRGŐGYULLADÁS

Öt éve történt. Elmentem a házi orvoshoz, aki szerencsémre belgyógyász. Igen fáj a hasam, a gyomrom, és a tükör is egyre sárgább ábrázatot mutatott reggel. A doktor úr rám nézett, elszörnyülködött, majd a vizsgálatok után erősen csóválni kezdte a fejét. Kérdésére válaszolva elmondtam, hogy édesanyám, nagynéném, nagybátyám is (anyai ágon) epeproblémával küzd, és meg is mütötték mindnyájukat.

Hát rám is ez vár – mármint a műtét –, mondta a doki.

## RÁM IS EZ VÁRT VOLNA

Szó szót követett, s az én kis kobakomban megfogalmazódott a gondolat: ha a családban mindenkit megmütöttek, de senkinek se lett jobb igazán, akkor rám mi is vár? Ezen elgondolkodva, időt kértem orvosomtól.

Ekkor megtörtént a „csoda”! Ismerősömmel összefutva az utcán, javasolt egy természetgyógyászt, akit felkerestem, s egy üveg REGALEN-nel tértem haza. Elfogyasztottam az előírt adagolásban, és 3 hónap elteltével a doktor úr álmélkodó tekintetével kísérve elégedetten nyugtáztam, hogy az „örökölt” epebajt közel 30 évesen sikerült „kinőnöm”.

Azóta 5 év telt el, a REGALEN-t felváltottam a PROTEKTIN krémmel. Mára elmondhatom, hogy egy kis életmód-változtatással és az ENERGY szerrel már nincs epebajom. Bármit megehetek, amit megkívánok, és az emésztésem tökéletes.

Természetesen volt néhány kineziológiai oldásom is, amelyek a lelki hátteret segítettek rendezni.

Így kezdődött az ismeretségem az ENERGY-vel, s remélem, hogy ez a barátsággá fejlődött kapcsolat sokáig megmarad. Köszönöm, ENERGY!

Megszületett a kislányom, nagy boldogságban úsztam, de a kórházban másnap vért vettek tőle, és oltást kapott. Az első éjszakát néhány szopizással megszakítva végigaludtuk, de a következő már végigsírtuk. Kislányom az oltástól vagy a fájdalomtól, ki tudja – én a tehetetlenségtől fakadtam könnyekre.

Reggel férjemnek elmeséltem, mi történt, és ő már tudta is a megoldást. Munka után hozta a DROSERIN-t és a SPIRON-t.

Szobatárs nélkül maradtam, így bátran használtam a SPIRON-t, és minden szopizás alkalmával krémeztem kisbabám oltásának a helyét, valamint a mellkasát és a pici pofiját. Ez az éjszakánk már sokkal nyugodtabb volt.

A többi kötelező oltásnál is hasonlóan jártunk el, kiegészítve VIRONAL-lal, reggel és este 1-1 cseppel.

## KISLÁNYOM SOHA NEM BETEG

Kislányom elmúlt másfél éves, a doktor bácsit csak a kötelező oltások és a tanácsadások alkalmával látjuk, mert gyermekem még nem volt beteg. Az őszi influenzás időszak-



ban megelőzésként heti 2-3 FLAVOCEL-t és B!OMULTIVITAMIN-t, szintén hetente kétszer-háromszor néhány csepp FYTOMINERAL-t kap.

## SEGÍTETT A VIRONAL ÉS A DRAGS IMUN

Kedves ismerősöm elcsukló hangon hívott fel, majd köhögésekkel tarkítva elmondta, hogy hörgőgyulladás van. Két napja járt orvosnál, de úgy érzi, a gyógyszerektől inkább meghalna, mintsem hogy jobban volna. Tudné-e segíteni, kérdezte.

Természetesen elmentem hozzá a VOLL-elektroakupunktúrás állapotfelmérő készülékemmel és az ENERGY termékeivel felszerelve. A mérés is alátámasztotta az orvosi diagnózist. A tüdő, a hörgők és az egész felső légúti rendszer erősen gyulladt állapotban volt, az immunrendszere ugyancsak legyengült.

Javaslatomra 3x6 csepp DRAGS IMUN-t, 3x6 csepp VIRONAL-t, 2x1 FLAVOCEL-t, napi 1 B!OMULTIVITAMIN-t és napi 10-15 csepp FYTOMINERAL-t szedett. A negyedik napon felhívott, hogy teljesen jól érzi magát, és megkérdezte, alkalmazza-e tovább a szereket. A kúra folytatását javasoltam, csökkentett adagolással: DRAGS IMUN 2x3 csepp, VIRONAL 2x3 csepp, FLAVOCEL és B!OMULTIVITAMIN napi 1, FYTOMINERAL napi 7-10 csepp. Két hét elteltével abbahagyta a készítmények szedését, azóta csak a megelőző adagot fogyasztja (naponta 2x1 csepp VIRONAL, 2-3 naponta 1-1 FLAVOCEL és B!OMULTIVITAMIN).

**Szaifné A. Adrienne,**  
kineziológus, természetgyógyász,  
ENERGY tanácsadó

# A KOKTÉL EZÚTTAL IS GYORSAN HATOTT



Gyulán élő barátnőmtől kaptam a következő híreket: „Nálunk kicsit nehezen indult az év, mert apa infúzióra járt, és a kórházban elkapott valami fertőzést, amitől 40 fokos láza volt 2 napig. Más tünete nem is volt, csak hasmenés és hányinger.

Na, szépen beadagoltam neki a VIRONAL-ból és DRAGS IMUN-ból készíthető, híres koktélnkat, és már estére jobban lett, vagyis nem egészen másfél óra alatt! A láza lement, a hányingere teljesen elmúlt, csak a hasa ment picit még másnap. Tudtam, hogy a cseppek használatával csak jóra és a legjobbakra számíthatok rövid idő alatt! Az egészben csak az a különös, hogy az én makacs apám, aki semmit sem szed be, maga kérte, hogy adjak neki valamit, mert meg-

akar halni... Azt mondta, epés, de mivel lázas volt, nem REGALEN-t adtam, hanem a koktélt, és telitalálatnak bizonyult!

Ismét köszönöm Neked, hogy megismerttetted velem a koktélt, és így nemcsak nekem, hanem a családnak is segítesz!”

A koktél receptje, emlékeztetőül: egy pohár vízbe teszek 3 csepp VIRONAL-t és 5 csepp DRAGS IMUN-t. Naponta 3-szor vagy többször alkalmazom, a tünetektől függően. Például, amikor a fiamnak 40 fokos láza volt, a 3 csepp VIRONAL-hoz 15 csepp DRAGS-ot kevertem, és 1 óra múlva megismételtem ezt az adagot. Három óra elteltével végleg eltűnt a láza, és nagyon rövid ideig tartott a lábadozása is. Utána már csak a normál koktélt alkalmaztam naponta 3-szor. Vagyis: minél magasabb és makacsabb a láz, annál több DRAGS-ot teszek a koktélba.

**Takács Mária**  
ENERGY tanácsadó, Zalaegerszeg



# ILLÓLAJOK A GYÓGYÍTÁSBAN (1.)

Illóolajokkal szó szerint mindenhol találkozunk. A reggeli toaletttől kezdve, a napközben elfogyasztott ételeken keresztül, egészen az esti illatos gyertyáig vagy masszázsig. Bár sokszor nem tudatosítjuk, az illóolajok befolyásolják életminőségünket. Az illóolajok vagy más néven éterikus olajok növényi eredetű, koncentrált formájú, víztaszító vegyületek, amelyek folyékony aromatikusan anyagokat, esszenciákat tartalmaznak.

Más növényi készítményektől elsősorban abban különböznek, hogy a kivonáshoz (extraháláshoz) használt folyamat megőrzi a bennük rejlő anyagok könnyebb molekuláit is, azaz pl. a terpéneket, észtereket és illékony anyagokat. Az illóolajok egyedülállósága abban rejlik, hogy magukban hordozzák az adott növényre jellemző illatanyagot, esszenciát. Előszeretettel alkalmazzák őket a parfümparban, a kozmetikában, valamint ételek és italok ízesítéséhez. Többfajta illóolajat már emberemlékezet óta hasznosítanak az orvoslásban is. Gyógyító hatásait felhasználhatjuk sok mindenre: bőrproblémák kezelésétől a daganatos betegségek gyógyításának támogatásáig.

Az illóolajokkal történő gyógyítás vagy megelőzés két szinten megy végbe. Először is az illat közvetlenül hat az agyra, különösen az ősi limbikus rendszerre és az érzelmi központra. Ezzel egy időben érvényesül az illóolaj gyógyszeres hatása is. Ha illóolajat kenünk a bőrre vagy belemasszírozzuk, fertőtlenítőként hat (elpusztítja a gombákat és a mikrobákat), egyúttal aktiválja a bőr hőérzékelő receptorait. Az illóolajok belsőleg történő alkalmazása – különböző készítmények vagy gyógyszerek formájában – ösztönzi az immunrendszer működését.

A „nyugati” társadalom az utóbbi évtizedben egyre nagyobb érdeklődést mutat az illóolajok

iránt, főleg talán azért, mert az aromaterápia hihetetlen népszerűségnek örvend. Az „aromaterápia” szót először 1920-ban használta René-Maurice Gattefossé francia kémikus, aki egész életét az illóolajok sebgyógyító hatásainak szentelte. Egy váratlan balesetet követően kezdte meg vizsgálatait. Parfümök előállítás laboratóriumában ugyanis véletlenül nyílt lánggal megégette a kezét, és rémületében belemártotta kézfejét a keze ügyébe eső első hideg folyadékba. Kiderült, hogy a folyadék levendulaolaj volt, és az jelentős mértékben csökkentette fájdalmát, valamint felgyorsította a sebgyógyulás folyamatát.



Az aromaterápia az alternatív orvoslás részeként illatos növényi esszenciák, azaz specifikus növényi illóolajok gyógyító hatásait használja ki. Ezeket az esszenciákat hordozóolajban oldják fel vagy hígítják, majd masszázshoz, esetleg légfrissítéshez használják fel, esetleg spray, aromalámpa, füstölő vagy tömjén formájában alkalmazzák.

Bár számos illóolaj több ország gyógyszerkönyvében is megtalálható, az olyan államokban, mint az Egyesült Államok, Ausztria, Németország, Japán vagy a Cseh Köztársaság az aromaterápiát még nem ismerték el hivatalos orvostudományi ággként. Ismerkedjünk hát meg közelebbről az illóolajokkal és aromaterápiás használatukkal a *Vitae* következő számaiban.

Vladimír Vonásek  
(Folytatjuk)

## A BALNEOTERÁPIA JÓTÉKONY HATÁSAI

A tőzegfürdők és iszappakolások áldásos hatásait nemcsak az ókori Görögországban és Rómában, hanem a fáraók korában Egyiptomban is kiaknázták gyógyító célokra, amint erről különböző papiruszok is tanúszkodnak. Az ásatások során megtalált, e témával foglalkozó papiruszok közül a legrégebbi az i. e. 19. századból származik. Feltételezhető, hogy a tőzeg gyógyító erejének alkalmazása egyidős az emberiséggel, hiszen a gyógyhatású tőzegtavakat az állatok is felkeresik, felkeresték. Közép-Európa területén ezeket a természetes anyagokat csak a 16. században kezdték el terápiaeszerűen használni, és az első gyógyfürdő-város, ahol a tőzeget, illetve az iszapot alkalmazták, a szlovákiai Piešťany volt. Cseh területeken csak a 19. században jelennek meg az első feljegyzések az iszap használatáról. Napjainkban a szóban forgó anyagok gyógyító hatásait nemcsak a gyógyfürdőkben, hanem a bőrgyógyászatban, a kozmetikai iparban és az egészségügyben is alkalmazzák.



### BALNEOL: AROMÁS ÖSSZETEVŐK

**Babér:** támogatja a gyomorműködést, jótékonyan hat korpa és hajhullás, valamint izomfájdalom és reuma esetén.

**Grépfrút:** antidepresszáns, fertőtlenítő, frissítő és élénkítő hatású.

**Tuja:** megsemmisíti a baktériumokat és a gombákat, felveszi a harcot a felső légúti gyulladásokkal, valamint az ízületi gyulladással.

**Boróka:** kiemelkedően jó tisztító képességei vannak, segít húgyúti betegségekben, fertőtleníti légzőszervi problémáknál, jótékony hatású izomfájdalom és reumás panaszok esetén, segíti az izzadást, nyugtatja a pszichikumot.

**Kámfor:** fertőtlenítő hatású, előnyösen hat megfázás, influenza és reuma esetén, csillapítja a fájdalmat, és támogatja az emésztőrendszer működését.

**Kubeba (litsea):** antidepresszáns hatású, segítségével megelőzhető a fertőző betegségek, tisztítja a levegőt, megszünteti a fáradtság érzését, javítja a koncentrációt.

**Styrax (benzoin):** gyulladáscsökkentő, sebgyógyító és nyugtató hatású.

(ter)



## BEVEZETÉS A SZÁMMISZTIKÁBA (3.)

## A HÁRMASBÓL SUGÁRZIK AZ ÉLETÖRÖM

A tavaly novemberi Vitae-ben indított számmisztikai sorozatunk folytatásából többek között kiderül, hogy a hármas szám szülöttei remekül kommunikálnak, éles eszűek, kiváló a képzelőerejük. Imádják a társaságot, nem kedvelik a magányt. Szeretik az igazságot és az őszinteséget, ráadásul mindig megtalálják mások legérzékenyebb pontját.

Számítsa ki Ön is, hogy a születésnapja alapján melyik számhoz tartozik, adja össze az adott naphoz tartozó számjegyeket. Egy példa: ha valaki 1975. 08. 27-én született, akkor ezeket a számokat leírva,  $1+9+7+5+0+8+2+7 = 39$ -et kapunk, ami tovább bontva  $3+9$ , vagyis  $12$ , tehát  $1+2 = 3$ .

A hármas jelképezi a háromszöget, a háromdimenziós világunkat, a múltat, a jelent és a jövőt, a hármas szimbolizálja a testet, a lelket és a szellemet. Ötvözi magában az egyes és a kettes tulajdonságait, és leginkább a 3-án, 12-én, 21-én, valamint a 30-án születetteknél nyilvánul meg.

A hármas kollektív és társasági szám. A kommunikáció és a tökéletes adaptáció mestere. Ha sikerül azonosulnia környezetével, az emberekkel, a különböző véleményekkel, képes hozzájuk teljes mértékben alkalmazkodni – anélkül, hogy vezető szerepet akarna kivívni magának. A hármas szám éles eszű, kiváló a képzelőereje, és rendkívül kreatív tud lenni. Intelligens, vicces, eredeti, szórakoztató, aktív, szeret utazni, és ha jó hangulatban van, meggyőző optimizmusával képes mindenbe életörömet „fecskendezni”. Rendszerint főiskolát vagy egyetemet végzett, és tehetségét képes sikeresen kamatoztatni.

TEVÉKENY ELME,  
REMEK FANTÁZIÁVAL

Rendkívül tevékeny elme, és remek a fantáziája. Képes mindig pontosan és kritikusan értékelni az adott szituációt (rendszerint másokét), és



mindig készen áll a segítségnyújtásra, ám a manipulálástól óvakodnia kell. Másrészt viszont, ha a hármas túlzásba viszi az optimizmusát, könnyelművé válhat, és a jóhiszeműségét mások könnyen kihasználhatják.

A hármas szülöttei imádják a társaságot, nem szeretik a magányt. Szívesen osztanak meg dolgokat másokkal, szeretnek sokat beszélni, de hallgatóságnak is kiváló. Írói tehetséggel megáldott emberek, remek viccmondók, és csodálatosan képesek elmesélni egy-egy fantáziadús történetet. A képzőművészet és a színház ugyancsak közel áll hozzájuk, és ha ezekhez a foglalkozások révén nincs közük, akkor egészen biztosan a hobbijuk. Általában szorgalmasak, és szeretik a sportot, de a jólét és a kényelem imádta sem áll messze tőlük. A hármas óriási személyes varázst és tüzet kölcsönöz minden tulajdonosának. Veleszületett szociális érzékenységének köszönhetően a hármas mindig a társaság kedvence.

A kis hármast mindig a tetteiért értékelték nagyra, azért, amit sikerült létrehozni, elérnie. Ezért tudat alatt már gyermekkorában az lett az alapelve, hogy az életben mindent – az elismerést, a szeretetet – sikeres teljesítménnyel lehet elérni. Ebből ered a társadalmi presztízs iránti vágya, és ha azt eléri, igen sokra tartja.

Ahhoz, hogy a hármasok jól érezzék magukat, elégedettek legyenek, és képessé váljanak teljes erőbedobással dolgozni céljaik megvalósításáért, bizonyos mértékig függetlennek kell maradniuk. Nem szabad korlátozni őket személyi szabadságukban, akadályozni tevékenységüket, mert szabad foglalkozásokra születtek. Gyakran érnek el jobb teljesítményt, ha nyomás alatt dolgoznak, mert a még elviselhető mértékű stressz megsokszorozza a mentális energiájukat, és ilyenkor támadnak a legjobb ötleteik. Egyhangú környezetben azonban elveszítik lendületüket.

KÜLÖNÖS ÉRZÉKENYSÉG,  
EMPÁTIA

A hármas a nagy érzékenységgel és empátiával megajándékozott számok közé tartozik. Ez lehetővé teszi számára, hogy ráhangolódjon a környezetében élőkre, akár pozitív, akár negatív

a hangulatuk, és képes legyen megszüntetni mások frusztrációját, esetleg negatív életérzéseit. Nagyfokú érzékenysége miatt viszont ő maga nehezen képes felismerni a saját érzéseit, érzelmeit. Ha a saját szükségleteinek kielégítése valamilyen oknál fogva háttérbe szorul, a hármas negatív, tolatkodó, nehezen kezelhető emberré válik, aki minden körülmények között érvényre akarja juttatni önmagát a közösségben (a családban vagy a munkahelyen), és mindenképpen elismerést szeretne kiharcolni magának. Egocentrikussága önimádatot, hiúságot szül, és az optimista hármasból hiperkritikus ember válik, tele szemrehányásokkal, mások manipulálásának vágyával. Megjelenhet nála a féltékenység, ami újabb kritikákat szül. Mindennek következtében a hármas bezárkózik saját világába, nem tud összpontosítani, és elveszíti kitartását.

Mivel a hármas szereti az igazságot és az őszinteséget, ráadásul mindig megtalálja mások legérzékenyebb pontját, hihetetlenül pontosan belelát a másik ember veséjébe. Képes mindent (akár pozitív, akár negatív dolgot) mesterfokon elvégezni.

TEST, LÉLEK, SZELLEM  
– EGYBEN

Mint említettem, a hármas szám többek között a test, a lélek és a szellem egységének szimbóluma is, ezért a hármasnak meg kellene tanulnia, miként hallgathat saját megérzéseire, hogyan értheti meg érzelmeit, testének jelzéseit. Mert a hármas legjobb barátja a teste és az érzései, amelyek segítenek minden helyzet megoldásában.

Egészsége szempontjából a hármasnak – túlérzékenysége miatt – elsősorban az emésztőrendszerével vagy az idegrendszerével adódhatnak problémái. A háttérben rendszerint túlhajszoltság, alváshiány, elégtelen étkezés, stressz, depresszió, feszültség, esetleg negatív hozzáállás húzódik meg. A hármasok hajlamosak az ideggyulladásra, különböző bőrbetegségekre, érzékeny a májuk, és gyakran adódik gondjuk a csípőjükkel. Ha problémájuk van a kommunikációval, a bajt rendszerint torokfájás, torokgyulladás, horkolás stb. okozza.

A hármas uralkodó bolygója a Jupiter. Legnagyobb bolygóként a Jupitert általában a bölcsességgel, igazságossággal és győzelemmel kötjük össze, másrészt viszont a Jupiter szeret túlozni, felnagyítani a dolgokat, ráadásul szüntelenül feszegeti a saját határait.

Karla Větršíková  
(Folytatjuk)



VITAE KLUBMAGAZIN  
Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik évente 9-szer  
Felelős szerkesztő: Kürti Gábor, kurti.gabor@energyklub.hu  
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
info@energyklub.hu, www.energyklub.hu

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató  
Nyomdai előkészítés és kivitelezés:  
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu  
Megjelenik: 15 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





## CEYLONI FAHÉJFA

# FŰSZER FORMÁJÁBAN BEHOZOTT GYÖNYÖR

A ceyloni fahéjfa, latin nevén *Cinnamomum zeylanicum*, a babérlevelűek családjába tartozó, örökzöld fa, amely akár 10 méter magasra is megnőhet. Fényes, borszerű levelei és halványzöld, szinte észrevétlen virágai vannak. Az egzotikus növény minden része rendkívül intenzíven illatozik, természetesen fahéj illattal.



Ez a közkedvelt fűszernövény eredetileg Sri Lankáról és India délkeleti partjairól származik, de nagy mennyiségben termesztik Braziliában, Jamaicában, Kínában és a Seychelle-szigeteken. A fahéjfa nagy növekedéséhez állandó, magas hőmérsékletre van szüksége. A föld helyett az árnyékos helyeket és a tiszta homokot kedveli, no meg persze ideális esetben a szüntelen esőt. Éppen ezért saját fahéjfa termesztéséről mi csak álmodhatunk, és meg kell elégednünk a távoli országokból beszállított, boltokban megvásárolt fahéjjal. Egy azonban biztos: az egészben árukt fahéj jobb, mint az őrölt. Az egészben árukt fahéjnak mindig jobb a minősége, és hosszabb ideig megőrzi jellegzetes aromáját.

## KIVÁLÓ GYÓGYHATÁSOK

A fahéj emberemlékezet óta kiváló árucikknek számít, és egyértelmű, hogy az egyik legregébben ismert aromatikusan növény a Földön. Erről tanúskodik az is, hogy a fahéjjal már az Ószövetségben is találkozhatunk (Sába király-



nője adott ajándékba fahéjat Salamon királynak, illetve fahéjjal kenték be a frigyszekrényt). A fahéjat már az ókori egyiptomiak, görögök és rómaiak is nagyra értékelték. Vele ízesítették ételleiket, italaikat, de tömjénként is használták a templomok megtisztításához.

A fahéjfa fiatal hajtásairól származó fahéjkéreg elsősorban illóolajat, szacharidokat, cserzőanyagokat és nyákot tartalmaz. Főleg fűszerként használják a pékek, a cukrászok, valamint többfajta élelmiszer is tartósítanak vele. Mindemellett a fahéj kiváló gyógyhatásairól ugyancsak nevezetes.

A hagyományos kínai orvoslásban (hko) a fahéj egyfajta mindent gyógyító szer (*panácea*), ezért gyakorlatilag egyetlen gyógynövénykeverékből sem hiányozhat. A fahéj főzet, tinktúra, tableta vagy illóolaj formájában (az utóbbi inhaláláshoz vagy masszázshoz) használható. A fahéjkéregnek csípősen édes íze és rendkívül forró eszenciája van. A hko szerint a fahéj erősíti a vese energiát, valamint melegíti az emésztőrendszert. Mindezzel összességében előnyösen hat az anyagcsere-folyamatokra, illetve megszünteti az emésztéssel kapcsolatos problémákat.

Melegítő és fertőtlenítő (antiszeptikus) tulajdonságának köszönhetően kiválóan alkalmazható megfázásos betegségek, nátha, köhögés, torokfájás esetén, valamint elősegíti az izzadást, és jótékony hatású ízületi gyulladásban (arthritis), továbbá reumás fájdalokra. Enyhítheti a változókorú (klimaxos) panaszokat is. A fahéj kedvezően hat még rosszullét, étvágytalanság, hányás és felfújódás esetén, és hatékony segítséget nyújt kólikánál, hasmenésnél.

## CUKORBETEGEKNEK KÜLÖNÖSEN AJÁNLOTT

Erősít; tonizáló hatásának köszönhetően képes megszüntetni a fáradtságot, és csillapítja a fájdalmat. A keleti hagyományok szerint a fahéj enyhe szexuális vágyserkentő (afrodiziákum) is. Ez valószínűleg annak a következménye, hogy fokozza a kismencedencei szervek vérellátását.

A fahéj nemcsak hosszú téli estékre való, kellemes fűszer, hanem a cukorbetegeknek is ajánlott, remek finomság, ugyanis tudományosan bizonyított tény, hogy jelentős mértékben csökkenti a vércukorszintet. A szakértők erre teljesen véletlenül jöttek rá, amikor azt vizsgálták, miként hat az almás pite a vércukorszintre. A várakozásokkal ellentétben ugyanis a süteményt elfogyasztó személyeknél a vércukorszint nem



nőtt, hanem még csökkent is. További kutatások bebizonyították, hogy ezért a paradoxonért az almás pitében levő fahéj a felelős.

A fahéj elválaszthatatlanul összefonódott a hideg estékkel és a forralt borral, amelyet a fagyban topogva kortyolgatunk. A forralt bor kortyolgatásának megvan a maga varázsa, poétikája és stílusa. Remek alkalmat nyújt a megállásra egy romantikus séta idején is. A kellemes téli atmoszféráért azonban nem kell feltétlenül ki-mennünk az utcára.

## FORRALT BOR A KANDALLÓ MELLETT

Kuporodjon nyugodtan a kandalló mellé, vegye kezébe az óriási bögrét vagy a vastag üvegpoharat a forralt borral, nézzen mélyen a lángokba, és ne gondolkodjon semmin, csak egyszerűen létezzon... Meglátja, hogy pár perc múlva milyen jól érzi majd magát, és elkezdi szeretni a telet, mert ez a varázslatos itóka csak télen élvezhető igazán.

A forralt bornak a kelta irodalomban igazán költői nevet adtak: „a szerelmesek itala”. Többféle szertartáson, például eljegyzésen vagy intim együttlét alkalmával fogyasztották. A fahéj ugyanis finomabbá teszi az érzékeket, segíti férfi és nő egymásra hangolódását.

Csodálatos téli időtöltést kíván:

Tereza Viktorová

