



vitae

2022 március

Mycosynergy:
MYCOHEPAR

Egyediek vagyunk

Napfény és
sárgabarack



Márciusi ajánlatunk

Márciusnak illő lenne már tavaszi hónapként viselkednie. Ehhez képest, barátságtalan kezdet után csak rövid enyhülést mutat, majd többször is visszavisz minket a zord télbe. A hosszú tél után beköszöntő tavasz sajnos nem nyújt igazi könnyebbséget, így immunrendszerünk továbbra is terhelés alatt lesz.

Ezzel elsősorban akkor kell számolnunk, amikor több emberrel kerülünk zárt légtérbe, például a tömegközlekedési eszközökön. Ahogy mindig, most is rábízhatjuk magunkat a SPIRON-ra. Fertőtleníti a levegőt, és segít megakadályozni a cseppfertőzések terjedését (védőmaszkra is fújhatjuk). Emellett megkönnyíti a légzést és erősíti az immunrendszert felső légúti betegségek esetén, továbbá csillapítja a köhögést, valamint a hörghurut és az asztma tüneteit.

Áprilisban eljön a Föld elem időszaka, mely érdekes lehetőségeket kínál számunkra: visszatérhetünk azokhoz az eredeti energiáinkhoz, amelyeket a földi létünkhöz választottunk. A Föld elem áprilisi időszaka sok jót tartogat majd az egészségünk szempontjából, de alaposan igénybe veheti a csontjainkat. Ezért már márciusban készüljünk fel erre a SKELETIN használatával.

Fogytán lévő energiánk pótlásában segítségünkre lehet a RAW AMBROSIA, amely egyben testünk hormonális egyensúlyára is jótékonyan hat, de a zöld élelmiszereink közé tartozó olajok is érdekesek lehetnek a számunkra.

A HIMALAYAN APRICOT olaj felfrissíti a szellemünket, frissességet, felszabadultságot és nyugalmat hoz az életünkbe.

Előnyös lehet a homoktövis, az ORGANIC SEA BERRY olaj használata, mely hozzásegíti immunrendszerünket a sikeres védekezéshez. Felgyorsítja és megkönnyíti a szervezet regenerálódását, csakúgy, mint a gyulladásgátló és antioxidáns hatású ORGANIC CRANBERRY olaj.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, csk.digitaltosh@gmail.com

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1027 Bp., Horvát utca 19-23., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



TARTALOM

Mycosynergy: Mycohepar	4
A négy évszak, avagy az élet körforgása: tavasz	7
Egyediek vagyunk	8
Hála a Regalennek	10
Inspiráló Vitae magazin	11
A gyereknevelés nem gyerekjáték: anya, legyél velem!	12
Az energia és harmónia eszközei: tibeti hangtál	13
Klubprogramok, klubinformációk	15
Terápiás módszerek: mudrák	16
Tanácsadás a neten	17
Krémes kényeztetés a tavasz jegyében	18
Gyomor meridián	19
Gyógyító érintés	20
Siker Pécssett	21
A lencse gazdagít	22
A fitoterápia szemszögéből: napfény és sárgabarack	24
A fejfájás	26
Szibériai ginszeng – ördögi erő	27



Mycosynergy ^(3.)

Mycohepar

A Mycosynergy termékcsalád készítményei egyre népszerűbbek. Ma a család egy új tagját szeretnénk Önöknek bemutatni, amely a MYCOHEPAR nevet viseli. A Pentagram® keretén belül a Fa elemhez tartozik, így célzottan a máj, valamint az epehólyag, illetve a HKO szerint velük összefüggő szervekre és szövetekre fejti ki hatását, például az inszalagokra.



A MYCOHEPAR HATÁSAI ÉS INDIKÁCIÓI

Az új mikotermékek sorába tartozó MYCOHEPAR a tavasz energiáinak felel meg. A máj és az epehólyag szervrendszereinek működésére fókuszál. A készítmény receptúrájának összeállításakor a májban keringő vér megerősítése, illetve a máj átjárhatóságának fokozása volt az elsődleges célunk. A májműködést hatékonyan harmonizáló REGALEN ugyanis maradéktalanul biztosítja az átjárhatóságot, de nincs hatással a májban keringő vér minőségére. A STIMARAL-lal, a MACÁ-val vagy más vérerősítő készítményekkel (például a GOJI-val) kombinálva képes ugyan bizonyos fokig befolyásolni a vér állapotát, de ez még korántsem elég. Ennél hatékonyabb segítségre van szükségünk – ezt biztosítja számunkra az új MYCOHEPAR készítmény.

A máj vére rendkívül fontos. Szükségünk van rá például nekünk, nőknek, hogy tudjunk menstruálni, de a Hun, az éteri lélek megőrzéséhez is nélkülözhetetlen. A Hun éteri léleknek szüntelenül „fürödni kell a vérben”. Például a deperszonalizációs zavar, a „test elhagyása”, vagy az, amikor úgy érezzük, hogy akár mennyire is figyelünk, elveszítjük a fonalat, esetleg amikor Debrecenbe akarunk utazni, de Egerben ébredünk, amikor úgy érezzük, haldoklunk, és kiszállunk a testünkéből – akkor ez mind-mind a Hun éteri lélek legyengülésére utaló tünet. A HKO szerint ilyen esetekben a máj vérét kell megerősíteni.

Még egy fontos dolog: a HKO-ban két hipotézis létezik arra vonatkozóan, miért alakulhatnak ki daganatos megbetegedések az emberi szervezetben. Az egyik hipotézis azt állítja, hogy azért, mert a testben kevés a csí, tehát a betegség kiváltó oka a csí hosszan tartó legyengülése, mert ezáltal a testben elkezdnek stagnálni a folyamatok, és nincs semmi, ami a dolgokat mozgásba lendítené. A másik hipotézis szerint nem a csí legyengülése okozza az elsődleges problémát, hanem az, hogy csökken a máj átjárhatósága, és ez vezet a stagnáláshoz. Ez a két irányzat a HKO gyógykezeléseiben egymással kombinálva használatos a daganatos betegségek gyógyításában.

Az új MYCOSYNERGY termékcsalád, amelynek a MYCOHEPAR is a részét képezi, mindkét említett problémára áldásos hatással van.

Mik tehát a MYCOHEPAR legfőbb hatásai? Pótolja a máj csíjét, pótolja és kiegészíti a máj jinjét és vérét, eltávolítja a Szel hűvös energiáit, megerősíti a máj anyagcseréjét, valamint fokozza a máj átjárhatóságát. Tökéletesen kiegészíti és felerősíti a REGALEN hatásait.

A MYCOHEPAR ÖSSZETÉTELE Gombák

» Közönséges süngomba (*Hericium erinaceus*)

Eme gomba jellege kiegyensúlyozott, íze édeskés, íztelen, a máj és a lép pályája felé fordul (tropizmus). Amint valahol azt olvassák, hogy valami segíti az emésztést, két lehetőség áll fenn – az adott anyag vagy kiegészíti a gyomor csíjét, vagy átjárhatóságot biztosít. A süngomba mindkettőre képes. Erősíti a lépét is, növeli a csí erejét és nyugtat. Az átjárhatóság biztosítása annyit jelent, hogy teret ad mind a csí, mind pedig a vér mozgásának. A gomba nyugtató hatása alatt pedig azt értjük, hogy nyugtatja a gyomrot, és megújítja az emésztést, ami nélkülözhetetlen az elme megnyugtatásához. Az ember csak akkor tud teljesen megnyugodni, ha befogadja, feldolgozza, majd kiengedi az információt. Ha az információ bennünk ragad, idegesekké válunk. Egyébként ebben a tekintetben, az átjárhatósági probléma pszichés szinten megnyilvánuló tüneteire remekül hat a REGALEN, kiváló segítséget nyújt önmagában vagy akár a mikotermékkel kombinálva.

A süngomba remekül alkalmazható emésztési panaszok kezelésére, a *Helicobacter pylori* által okozott fertőzéseket is beleértve. A REGALEN szintén jótékonyan hat emésztési problémákban, ám pont a Helicobakter tekintetében (legalább is az én tapasztalatom szerint) nem teljesen ideális. Éppen ezért a szóban forgó indikáció esetén érdemes a két készítményt egymással kombinálva alkalmazni.

A süngomba hatékonyan támogatja a szervezet immunrendszerét, felveszi a harcot a daganatos megbetegedésekkel, és korlátozza az áttétek kialakulá-

sát. Eredményesen támogatja a máj és az epehólyag daganatos megbetegedéseinek kezelését, és tudjuk, hogy az epehólyagrak az egyik legnehezebben gyógyítható rákfajta. Segítséget nyújt még a nyelőcső és a vastagbél daganatos megbetegedéseinek kiegészítő gyógyításában, valamint a méhnyakrák kezelésében.

Csökkenti a vércukorszintet, jótékonyan hat idegi eredetű panaszok esetén, sőt Alzheimer-kórban is segítséget nyújt. Az Alzheimeres betegek rendszerint szoronganak, félnek és idegesek. A süngomba pedig éppen ezeket a kellemetlen tüneteket képes enyhíteni.

Mindemellett erősíti az immunrendszert, és segítséget nyújt kimerültség esetén.

A MYCOHEPAR ALKALMAZÁSI TERÜLETEI:

- » epepanaszok – gyulladások, kövek, stb.,
- » sárgaság utáni állapotok,
- » májzsugor és egyéb májbetegségek,
- » a máj, az epehólyag, a méh és a méhnyak daganatos megbetegedései (jóindulatú vagy rosszindulatú),
- » emésztési problémák, *Helicobacter pylori* fertőzések,
- » hasi görcsök,
- » menstruációs zavarok – gyenge vagy kimaradó menstruáció,
- » bőrproblémák – akne, ekcéma (a Pentagram® készítményeivel kombinálva),
- » nyugtató hatás – dühkitörés, „látomások”, „mások által nem hallott hangok” esetén,
- » fáradtság, kimerültség,
- » kiújuló inszalaggyulladás,
- » inszalagszakadással járó sérülések utáni lábadozás.

Megjegyzés: hasi fájdalom esetén először mindig forduljunk orvoshoz!

» Késői laskagomba (*Pleurotus ostreatus*)

Laskagombából rengetegféle létezik, de a késői laskagomba különleges hatással van a májműködésre. Jellege enyhén meleg, íze édes, a máj, a gyomor és a lép felé fordul (tropizmus). Oldja a görcsöket, és erősíti a lépműködést. Szinte a csodával határos, ha egy gomba, amely a jellegéből adódóan nehezen emészthető, képes megerősíteni a lépét! Semlegesíti a túlzott nedvességet és pótolja a csít. A késői laskagomba egyike azon gombafajtáknak, amely képes elpusztítani a parazitákat. Közömbösíti a Szél hűvös energiáit (amikor az embert átfújja a hideg szél, ami általában az epehólyag és a máj pályáján, valamint a tarkó területén nyilvánul meg – az egyik legjellemzőbb tünet az akut nyaki idegzsába).

A késői laskagomba erőteljes dagadtellenes hatásokkal bír. Csökkenti a koleszterinszintet, segít megelőzni az érlemeszesedés okozta betegségek kialakulását, például az agyvérzést, az infarktust, stb.

Gyulladáscsökkentő hatású. Segítséget nyújt fizikai és lelki kimerültség, valamint bármilyen bőrprobléma esetén. Mi pedig jól tudjuk, hogy a bőrproblémák sokszor a máj elégtelen méregtelenítő funkciója következtében jelentkeznek.

Végül, de nem utolsó sorban segítőkész nyújt végtagmirevség kezelésében (ismét a Szél hideg energiájának hatása).

Gyógynövények

» Gyermekláncfű avagy pongyola pitypang (*Taraxacum officinale*)

A pitypang gyökere mindenben képes keresztülnőni. Micsoda erő! Ebből is látszik, hogy a növény átjárhatóságot biztosító képessége egészen rendkívüli. Elsősorban a máj és az epehólyag működésére fejt ki áldásos hatásait.

A hagyományos receptúrák szerint a pitypang gyökerét nem a megszokott módon kell hasznosítani: nem főzzük, csak leöntjük forró vízzel, és reggelig állni hagyjuk benne. Az így elkészült kivonatot, amely képes feloldani az epeköveket is, meghatározott séma szerint alkalmazzuk.

» Mezei macskagyökér (*Valeriana officinalis*)

Ez a gyógynövény megerősíti a szív vérét, és nyugtató hatású. A középkorban alkoholba áztatott macskagyökért használták a páciensek elkábítására a sebészeti beavatkozások során. Oldja a görcsöket, és nyugtatja a *Shen* lelket. A *Shen* lélek a szívben lakozik, ő az „ÉN” – az a lélek, amely éberré tesz minket, és növeli az éleslátásunkat, illetve amelynek köszönhetően képesek vagyunk befogadni az információkat, és minden helyzetben tudunk megfelelően működni.

A macskagyökér jellege hűsítő, íze édes és keserű. Ennek a gyógynövénynek van egy fantasztikus tulajdonsága: nem melegít. A macskagyökér egyedülálló ezen a téren. A legtöbb vérerősítő növény ugyanis egyben melegíti is a testet.

A MYCOHEPAR ÉS AZ ENERGY EGYÉB KÉSZÍTMÉNYEI

A MYCOHEPAR és más ENERGY készítmények kombinálhatósága igencsak érdekes.

» Hatékonyan kombinálható például a STIMARAL-lal, amely megerősíti a máj és a lép-hasnyálmirigy közötti kapcsolatot, míg a MYCOHEPAR szervi szinten segíti a máj regenerálódását.

» Kiválóan használható továbbá a RENOL-lal. Ahogyan azt Önök is jól tudják, a REGALEN és a RENOL koncentrátumokat nem alkalmazzuk egy időben. Ám sokszor mindkét szerv, azaz a máj és a vese együttes megerősítésére lenne szükség. Erre a problémára a MYCOHEPAR és a RENOL, vagy a MYCOREN és a REGALEN együttes alkalmazása nyújt megoldást. Felmerül a kérdés, hogy melyik párost mikor használjuk? Ehhez azt kell megállapítanunk, melyik szerv esetében sérült inkább az anyag. A kérdéses szervnél találunk rosszabb laboratóriumi értékeket, esetleg látunk valamilyen kóros elváltozást a CT-n vagy más képalkotó vizsgálat leleteiben.

» A MYCOHEPAR hatékony segítséget nyújt még például sárgaság utáni lábadozásban. Ilyen állapotokban először a gombaalapú termék használata javasolt, mert az nem okoz reverz reakciót, majd a későbbiekben kombinálhatjuk például DRAGS IMUN-nal. A REGALEN szedését csak ezt követően kezdjük meg.

» A következő terület, ahol a MYCOHEPAR segíthet, az a kezdődő májzsugor (*cirrhosis*), ami eleinte nagyfokú erőtlenségben nyilvánul meg. Ebben az esetben a MYCOHEPAR és a RENOL kombinált használata javasolt – a RENOL ugyanis megerősíti a veseműködést, aminek köszönhetően mérséklődik a fáradtság érzése.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



A négy évszak, avagy az élet körforgása

Tavaszi

Végre itt a tavasz! Vége a csontig hatoló hidegnek, vége a jeges szélnek! A tavasz immár lassan feléled és megkérdezi, hogyan gazdálkodtunk erőinkkel a tél folyamán. Pihentünk? Tápláltuk a csínket? Ha igen, a tavaszi fáradtság egész biztosan elkerül minket. Ám ha indokolatlanul pazarlóak voltunk, akkor valószínűleg meggyűlik vele a bajunk. Az pedig kiváló tanulópénz lesz számunkra a jövő évre.

Hogyan őrizzük meg tehát tavasszal az erőnket és az egészségünket? Mint mindig, a válasz most is attól függ, hogy a természet erejével összhangban éljük-e az életünket, vagy valamilyen módon szembeszegülünk vele. Hogy hogyan ismerhetjük ezt fel? Elég csak körbenézni, és megfigyelni, mi zajlik körülöttünk.

A TÁPLÁLKOZÁS ÁTFORMÁLÁSA

A tavasz az újjászületés időszaka, a kezdetek évszaka, és mint ilyen, kiváló feltételeket biztosít a méregtelenítő kúrákhoz és erőink megújításához. De vigyázat! Semmit sem szabad túlzásba vinni! Sokat segíthet, ha átmenetileg elhagyjuk a húst az étrendünkben, mert a legfontosabb hajtóerőt testünk számára télen a zsírok jelentették, ám most, hogy átlépünk a tavaszba, a cukrok feldolgozása veszi át a vezető szerepet.

Ezért étrendünkben fokozatosan vonjuk ki a zsírokat, és álljunk át a szénhidrátokra. Ez alatt természetesen nem az édességekre gondolok, hanem a zöldségekre és a gyümölcsökre, méghozzá olyan formában, ahogyan azokat a természet kínálja nekünk.

Először a csalán kerüljön a tányérunkra, majd a pitypanglevelek, a kerek repkény, a pitypangvirágok, a százszorszép, végül a retekfajták, a salátalevelek és az első gyümölcsök, amelyek közül nálunk általában a kamcsatkai mézbogyó a legelső. (*Lonicera kamtschatica*, a névadó lonc nemzetség egyik faja, mely mérsékelt éghajlatú területeken él. A mézbogyót Távol-Keleten sokféle természetik, különösen népszerű Japánban, ahol *hasukappunak* hívják, és lekvárt, italt is készítenek belőle. Ehető gyümölcse, mely májusban beérő, kb. 2 cm-es, valóban mézédés, hosszúkas, kék bogyó, sok C-és

B-vitamint valamint antioxidánst tartalmaz. Díszbokor-nak is alkalmas, mert termése mutatós, emellett igénytelen, nem kényes növény. – A szerk.) Ezek az alapanyagok rengeteg tavaszi energiát hordoznak magukban.

AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

Az ENERGY készítményei közül tavasszal elsősorban a zöld élelmiszerek, a gyengéd méregtelenítést biztosító CYTOSAN és a Pentagram® termékek közül a REGALEN használata javasolt.

Fontos, hogy betartsunk néhány egyszerű alapszabályt. Menjünk ki sokszor a friss levegőre, de öltözzünk rétegesen, és óvakodjunk a látszólag melegnek tűnő tavaszi szélőtől, amely hűvös, nedves energiákat fúj a testünkbe. Ha túl könnyelműek vagyunk, fennáll a meghűlés, a vírusfertőzés vagy a nyaki gerincet érintő problémák kialakulása.

A tavaszi nagytakarítás alapvetően eltér az őszi vagy téli nagytakarítástól. Tavasszal nemcsak kitaraktatjuk a lakást, és kiűzzük a régi energiákat, valamint a pókhálót, de egyben átrendezzük a bútorokat, és megvalósítjuk az elképzeléseinket. Érdemes tehát otthonunkkal ebben az irányban is foglalkozni egy kicsit, mert ezáltal új, friss, a jövőbeni fejlődés lehetőségét magában hordozó energiákat engedünk be az életünkbe. Életterünk azzal hálálja meg a tördést, hogy egész évben folyamatosan erősíti az energiáinkat.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Egyediek vagyunk

Napjainkban mindenholn ömlenek ránk a „garantáltan” hatékony egészségmegőrző receptek, a sokat bizonyított készítmények, az ideális étrendre, a rendszeres testmozgásra, a megfelelő gondolkodásmódra és a pozitív világfelfogásra irányuló javaslatok.

SZILÁRD EGÉSZSÉG

Együk ezt, igyuk azt, gondolkodjunk így vagy úgy. Lépten-nyomon egyre több ajánlásba ütközünk azzal kapcsolatban, hogyan éljünk ideális életet, ideális egészségi állapotban. Szó szerint eláraszt minket a módszerek, lehetőségek, készítmények és technikák tengere.

Ám hogyan lehetséges, hogy mindezen ellenére még mindig rengeteg boldogtalan és beteg ember él a Földön? A bölcs könyvek a következőket tárják elénk: táplálkozz egészségesen, mozogj rendszeresen, gondolkodj pozitívan, szeresd önmagad és tiszteld a tested! Remek, ez szuperül hangzik, de hogyan

valósítható meg mindez? Hogyan igazodjunk el az információk áradatában, ha mindegyik logikusnak és helyesnek tűnik? Hogyan válasszuk ki a megfelelő hozzáállást az életünkhöz és ezáltal a testünkhöz?

Ez a témakör hihetetlenül gazdag, egy egész cikksorozatra lenne szükség ahhoz, hogy a létezés valamennyi szintjét végigvegyük. Először is azt kell eldöntenünk, életünk mely területével szeretnénk elsőként foglalkozni. Most kezdjük

az anyaggal, avagy a fizikai testtel. Nézzük meg, mit tehetünk annak érdekében, hogy egészségünk a lehető legszilárdabb legyen.

AZ ÁLLAPOTJAVULÁS HAT LÉPÉSE

1. Felismerés.

Az az ember, akinek egészségügyi problémája van, olyan betegség tulajdonosa, amelyen keresztül megtanulja megismerni önmagát, valamint megtudhatja, mi



tesz jót neki és mi nem. A gyógyító az, aki a beteg gyógyulását végigkíséri, de magát a betegséget a beteg aktív közreműködése nélkül meggyógyítani nem tudja.

2. Diagnózis.

Mit is jelent pontosan? A diagnózis nem csak az életünket korlátozó, és a testünket sanyargató tünetek szimpla felsorolása. A gyógyítónak nem szabad részleges információkkal beérnie. Mindig mindent fel kell tárnia a beteg egészségügyi állapotáról. Rá kell kérdeznie a folyamatokra, az érzékelésre, a szövetekre, valamennyi tünetre, továbbá a pszichés kilengésekre. Még arra is, ami az alapproblémával látszólag nincs is összefüggésben.

A holisztikus látásmód annyit jelent, hogy komplexen, minden részlettel együtt vizsgáljuk az embert. A diagnózis eredménye alapján a beteg magyarázatot kap arra, mi és miért történik vele. Miért is? Elfelejtett talán valamit? A beteg egy probléma „tulajdonosa”, és információkra van szüksége ahhoz, hogy véghez tudja vinni a szükséges változtatásokat.

3. Étrend.

Nagyon fontos a megfelelő étrend és folyadékfogyasztás beállítása. Nem, ez nem a lehető legegészségesebb

étrend követéséről szól. Egészséges étrend nem létezik, legalább is nincs egy üdvöztető, mindenkre egységesen vonatkoztatható általános formája. Ezért csak a diagnózis alapján felállítható, legmegfelelőbb étrendről beszélhetünk. Az egészségügyi panaszok okainak ismeretében felállítjuk a beteg számára megfelelő étrendet, és ha kell, módosítjuk a folyadékfogyasztási szokásait.

4. Gyógynövény-készítmények.

Amennyiben a betegség jellege úgy kívánja, és természetesen, ha a beteg nyitott azok használatára. Ez egy nagyon fontos lépés! Ha ismerjük az egészségügyi probléma okát és a tüneteket, ki tudjuk választani a beteg számára legmegfelelőbb ENERGY készítményeket. A legfőbb készítmény minden esetben egy Pentagram® koncentrátum, például a VIRONAL vagy a REGALEN. Ha szükség van az adott koncentrátum hatásainak felerősítésére, válasszunk valamilyen kiegészítő készítményt, DRAGS IMUN-t, CISTUS COMPLEX-et vagy CYTOSAN-t, esetleg SKELETIN-t, VITAMARIN-t vagy REVITAE-t.

Szükség esetén a krémek, a fürdőadalékok vagy az illóolajok is a segítségünkre lehetnek. Fontos, hogy a kezelés összhangban legyen az elérni kívánt céllal, azaz a kiválasztott készítmények kompatibilisek legyenek egymással és támogassák egymás hatásait.

5. Energetika.

Ha úgy látjuk, hogy előnyös lehet, egészítsük ki a kezelést masszázssal és testmozgással. Mindez felgyorsítja és támogatja a kezelést. A beteg ezzel egyidőben megtanul rendszeresen gondoskodni a testéről. Az önmagunkról való gondoskodásnak ugyanis a betegség tüneteinek lecsengése után sem lenne szabad véget érnie. A folyamatos gondoskodás egyet jelent a megelőzéssel.

6. Psziché.

Érzelmek, saját magunk és a minket körülvevő világ megértése. Fontos, hogy dolgozzunk magunkon, hogy megfejtjük annak okát, miért vagyunk elégedetlenek, miért feszültek a kapcsolataink, miért szenvedünk, miért vég-

zünk olyan munkát, amit nem szeretünk, miért nem úgy alakul az életünk, ahogy elképzeltük? Ám ez a szint már rendkívül kiterjedt, és nem csak egy, hanem legalább egy tucat cikket érdemelne.

HÁZI PATIKA OKOSAN

Egy pillanatra még visszatérnék az ENERGY készítményekhez. Tapasztalatom szerint az emberek egyre gyakrabban vásárolnak egyszerre több terméket (úgy vélem, nem csak az ENERGY-től), és utána nem tudják, mihez kezdjenek velük.

Miért is vásárolják meg őket? Vonzó akció, ismerősök ajánlása, reklámok vagy blogok ontotta kiváló hatások. Alapjában véve mindez rendben is van így, sosem árt, ha van egy minőségi készítményekből álló, megbízható készletünk otthon, amelyhez bármikor nyúlhatunk. Ám a házi patikánkat okosan kell összeállítani, és tudnunk kell, mikor, melyik készítményt, mire használhatjuk.

Patikánk tartalmát érdemes az egészségi állapotunk, az ismert diagnózis, a különböző betegségekre való hajlamaink és az aktuális évszak szerint összeállítani. Abban az esetben tehát, ha az epehólyagunk vagy a gyomrunk a legérzékenyebb pont, házi patikánkban ott a helye a REGALEN-nek, a CYTOSAN-nak, a PROBIOSAN-nak és a PROTEKTIN krémnek.

Tavasszal és nyáron kis „gyógyszertárunkból” nem hiányozhatnak a zöld élelmiszerek, azaz a BARLEY, a SPIRULINA és a CHLORELLA, ősszel és télen pedig mindenképpen legyen otthon DRAGS IMUN, valamint a GREPOFIT termékcsalád. Ha a munkánk stresszes vagy mentálisan megterhelő, szükségünk lesz a STIMARAL-ra és a RELAXIN-ra.

Folytathatnám a készítmények listáját egészen a végtelenségig. Saját patikánk tartalmának összeállításához ismernünk kell a szervezetünket, a betegségekre való hajlamainkat és természetesen a készítményeket, illetve azok hatásait. Ezen feltételek teljesülése esetén az ENERGY olyan hatékony eszközt ad a kezünkbe, amelynek segítségével viszszerelhetjük és megőrizhetjük egészségünket, aminek köszönhetően teljesértékű életet élhetünk.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

Hála a Regalennek

Az ENERGY cég létezéséről még csak körülbelül négy éve tudok. Először a hagyományos kínai orvoslásról folytatott tanulmányaim során találkoztam vele, amikor kiderült számomra, hogy minden előadóm az ENERGY készítményeivel dolgozik. Most szeretném úgy bemutatni Önöknek a REGALEN-t, ahogy eddig talán nem ismerték.



A kínai orvoslás holisztikus szemléletet vall. A Pentagram alapelveiből indul ki, amelyben az egész test, az egész ember megtalálható. Az ENERGY Pentagram® koncentrátumai (összesen öt van belőlük) nem befolyásolják az ember szellemi életét, de egyszerre több síkon hatnak: fizikai, lelki és energetikai síkon. A problémák energetikai okait kezelik.

A kínai orvoslás negyvenéves korig tekinti egészségesnek az emberi testet. Úgy véli, hogy negyven év felett már jobban oda kell figyelniük magunkra, mert bizonyos funkciók külső támogatást igényelnek. Mivel negyvenéves korom után nekem is egészségügyi problémáim lettek, és a nyugati orvoslás kimerítette velem kapcsolatban a rendelkezésére álló lehetőségeit, más megoldások után kezdtem kutatni, hogy újra jól érezzem magam. A HKO-t tehát azért kezdtem tanulni, mert szerettem volna helyreállítani az egészségemet.

MÁJ, EPEHÓLYAG

Az első készítmény, amelyet ajánlottak nekem, a Fa elemhez, tehát a máj-epehólyag szervekhez tartozó REGALEN volt. A REGALEN hatékony megoldást kínál anyagcserezavarokra, mérgezteleníti a testet, helyreállítja az emésztést, segítséget nyújt bőrproblémákban, ekcémában, aknéban, pszoriázisban, allergiában, asztmában, migrénben, szembetegségekben, epehólyagproblémákban.

Például a fájdalmas menstruáció is összefügghet a májban blokkolódott energiákkal. Ezek a problémák lelki síkon is éreztetik a hatásukat: ingerlékenység, impulzív viselkedés, dühkitörések, krónikus elégedetlenség, gyakori siránkozás, érzelmek elnyomása és zajjal szembeni túlérzékenység ütheti fel a fejét. A REGALEN megnyitja az utat a belső harag előtt, hogy felszabadulhasson, hogy távozhasson a testből. A test ennek köszönhetően átjárhatóvá válik, a blokkolódások feloldódnak, és minden úgy megy, ahogy mennie kell.

AZ ÉN TAPASZTALATOM

A REGALEN-t kis adagokban kezdtem szedni, és a változás nem váratott sokáig magára. Eleinte nagyon ideges, ingerlékeny voltam, ez pár napig tartott, aztán sokáig semmi rendkívülit nem tapasztaltam. A második üvegcsé elfogyasztása után egyszer csak elkezdtem olyan élethelyzeteket felidézni magamban, amelyeket átéltem ugyan, de egyáltalán nem így emlékeztem rájuk. Megértettem, hogy a REGALEN segít felszabadítani a korábban elnyomott érzéseimet. Szép lassan, rétegről rétegre tisztulni kezdtem. Saját reverz reakciót produkáltam, amely a Fa elem szintjén tartotta magát. A máj engem mindig is egy fa évgűrűjére emlékeztetett, amelyben gyerekkorunk óta leülepednek életünk nehezebb történetei, helyzetei. Olyan szituációkra gondolok, amelyekkel nem tudtunk megbir-

közni, amelyeket nem voltunk képesek feldolgozni, esetleg ingerlékenységünk és haragunk által sem tudtuk megfelelően szelnek eresztetni.

A REGALEN használatával sikerült még egy, gyerekkorom óta fennálló gondomat megoldanom. A kezemben, a hátamon és a lábamon kemény zsírcsomók jelentek meg, amelyeket mindig sebészeti beavatkozással távolítottam el. Ma már tudom, hogy a háttérben a máj és az epehólyag működésével, valamint az emésztéssel kapcsolatos problémák álltak. A testemben blokkolódások voltak, szervezetem nem volt „átjárható”, így a káros anyagok ott üledtek le, ahol tudtak. A REGALEN mellett a PROTEKTIN krémet és a CYTOSAN-t is használtam. A készítményeket úgy egy-két évig alkalmaztam, természetesen szünetekkel. A kis zsírcsomók mára teljesen eltűntek.

UGYANOLYAN DIAGNÓZIS, ELTÉRŐ TÜNETEK

Az ENERGY klubomban EAV (Voll-féle akupunktúrás pontok, meridiánok mérése, elektromos kezelése. – A szerk.) méréseket végzek. Olyan kérdéseket teszek fel az ügyfeleknek, amelyek elvezetnek az egészségügyi probléma kiváltó okához. Ha sikerült ezt az okot kiiktatni, helyreáll a páciens állapota. Sokszor kérdezik tőlem, mikor fog a készítmény hatni, ám erre a kérdésre nagyon nehéz válaszolni. Én sem tudom a választ, mert mindannyian mások vagyok.

Lehet két embernek ugyanaz a baja, de a kiváltó ok rendszerint más és más, vagy fordítva, ugyanaz a kiváltó ok, de mások a tünetek.

Eljött hozzám állapotfelmérésre egy család. Az édesapának magas a vérnyomása az elnyomott harag miatt, az édesanyának ég a szeme, és a gyermek robbanékony, ingerlékeny az iskolában. Az egész családnak a REGALEN használatát javaslom, hiszen a tünetek mindegyike a Fa elemhez tartozik, tehát az okokat a májnál és az epehólyagnál kell keresgélni. A harag érzése mindhármuknál jelen van, csak mindegyiküknél másképpen nyilvánul meg.

REGALEN CSEPP

A REGALEN használatát eleinte mindig kis adagokban javaslom, mert hamar

képes megmutatni, mekkora erő lakozik benne. Feltárja a rég elfeledett érzéseket és átírja a régi emlékeket. Amikor az egészségügyi állapot javulásnak indul, az egyszerűen fantasztikus érzés. Rövid praxisom során gyorsan megismerhettem a REGALEN lebilincselő erejét.

Az én ranglistámon ez a készítmény áll az első helyen. Mondják meg ösztön: kinek ne lennének elnyomott, ki nem mondott érzelmei? És amikor végre kiengedjük őket, az gyakran rendkívül impulzív és erőteljes, mintha csak felrobbannánk a haragtól. A REGALEN tapasztalatom szerint azon ENERGY készítmények egyike, amely segít ellazulni, és végre közölni másokkal a valódi érzéseinket. Még hozzá nyugodtan, megértéssel, szeretettel és anélkül, hogy a másikat megbántanánk.

IDÉZET

Végezetül szeretném egy általam rendkívül tisztelt és nagyra tartott tanárom szavait idézni Önöknek. Ő pedig nem más, mind *Dr. Alexandra Vosátková*. „Minden érzésünk abszolút normális és hozzátartozik az életünkhöz. A kérdés csak az, hogyan bánunk velük. A legrosszabb harag a tehetetlen harag – a tehetetlenség a legrosszabb, mert ha az emberben nincs meg annak a haragnak az ereje, amely előre hajtana, akkor a tehetetlenség lép a helyébe, ami már nagyon rossz helyzeteket szül. A mi feladatunk erőt adni az embereknek, hogy ne legyenek tehetetlenek. Mert mindig kell, hogy legyen célja és értelme a tetteinknek.”

ZLATICA BUCHOVÁ
Nagyszombat

Inspiráló Vitae magazin

Amikor a VITAE megérkezik a postaládámba, nálam mindig egy kicsit karácsony van. A férjemmel mindketten regisztrált tagok vagyunk, így tulajdonképpen mindig két magazint kapunk egyszerre. Először mindketten a „sajátunkat” olvastuk, később azonban csak az egyiket elolvastuk el közösen, a másik példányt ki akartam tenni a váróterembe a pácienseink számára.

De aztán egyszer történt egy véletlen baleset. Egyik nap véletlenül leöntöttük a magazint egy kis kávéval (szerencsére nem a kedvenc QI COFFEE-val). Nagyon sajnáltam a dolgot, így próbáltam villámgyorsan megmenteni azokat a szép oldalakat, amelyek nem lettek kávéfoltosak.

Észrevettem, hogy egyre nagyobb örömet lelem az újság „megmentésében” és, hogy különböző ötletek törnek elő belőlem, hogyan lehetne őket felhasználni. Úgyhogy az utóbbi időben a VITAE kézbevételekor, a magazin csodálatos képeinek és szövegeinek böngészésekor magával ragad egyfajta

alkotói láz. Ollót ragadok, és most már tudatosan kivágok mindent, ami elnyeri a tetszésemet. Tulajdonképpen szinte mindent kivágok a magazinból, így a végére csak pár papírfecni marad.

A kivágott képekből készítek egy kollázst a falitáblánkra, ami arra emlékeztet, milyen termékeket kell megvásárolnom, illetve mit kellene még kipróbálnom. Készítek egy szövegekkel, gondolatok-

kal és elgondolkodtató idézetekkel gazdagított, egyfajta inspiráló listát.

Habár első ránézésre úgy tűnhet, hogy ez tiszteletlen viselkedés a magazinnal szemben, én úgy gondolom, hogy ennek pont a fordítottja igaz. Az a kis baleset, amely eleinte kellemetlenül érintett, új dimenziókat nyitott meg a VITAE felhasználhatóságában, és lehetővé tette, hogy a magazinba rejtett kincseket beépíthessem a mindennapi életembe. A magazin másik, hozzánk érkező példányát gondosan archiváljuk, és eredeti szépségében megőrizve tároljuk. Szeretnék szívből köszönetet mondani a VITAE magazinért!

MIROSLAVA ABERLOVÁ
Brno



A gyereknevelés nem gyerekjáték ^(4.)

Anyá, legyél velem!

Felgyorsult világban és teljesítményközpontú társadalomban élünk. Hozzászoktunk, hogy mindent teljes gőzzel, gyorsan, hatékonyan végezzünk, és fontos számunkra, hogy mindent tökéletesen csináljunk. Ezért maximális fordulatszámon dolgozunk, végezzük a bevásárlást, intézkedünk, sportolunk, hódolunk a hobbinak, illetve vezetjük a háztartást és gondoskodunk a gyerekeinkről.

Gyermeinkbe rengeteget investálunk, a saját jövőnket látjuk bennük, ezért egyre-másra vásároljuk a fejlesztő játékokat, fizetjük a drága különórákat, és nagy odafigyeléssel válogatjuk az iskolákat. Ám amire a gyerekeknek leginkább szükségük van, az a maximális figyelmünk, és ennél a pontnál a szülők többsége akaratlanul is csődöt mond, amit általában észre sem vesz.

EGY ÁLTALÁNOS PÉLDA

Egyszer egy édesanya gyermeknevelési tanácsért fordult hozzám. Úgy érezte, gyermekei semmit sem tisztelnek, hálátlanok és folyton elégedetlenek, miközben ő mindent megad nekik.

Lányát drága különórákra szállítja a fél városon keresztül, de amikor hazafelé még el kell intéznie néhány telefont, lánya megsértődik, ha nem tud beszélgetni vele, vagy nincs ideje meghallgatni őt. Este, amikor hazaérnek, kislánya követel, ám amikor elindítja neki a mesét, hogy nyugodtan kipakolhassa a bevásárlást, és meleg vacsorát főzhessen, fia elkezd ugrálni a kanapén, rosszkodik, hogy csak rá figyeljen. Az édesanya fáradt, semmire sincs ideje, és haragszik a gyerekekre. A nap végére teljesen kimerül, és úgy érzi, minden hiábavaló.

Most nézzük meg ugyanezt a helyzetet a gyerekek szemszögéből! Lánya élményekkel tele ül vissza a kocsiba, amelyeket szeretne anyukájával meg-

osztani. Édesanyjának azonban nincs rá ideje, és telefonál. Amit a kislány érez, azt csalódottságnak hívják. A kisebbik gyermek egész délután várja az anyukáját, tűkön ül, hogy hazaérjen. Ám anyukájának nincs rá ideje. Ezért rosszkodikni kezd, hogy édesanyja legalább egy pillanatra rá figyeljen.

SZÁNJUNK IDŐT GYERMEKEINKRE

A gyerekek igénylik a figyelmünket, szükségük van rá. Ezért nem elég csak fizikailag velük lenni, gondoskodni róluk, lefoglalni őket, vagy megszervezni a szabadidejüket. Fontos, hogy figyelmünket tudatosan, teljes egészében rájuk irányítsuk, és ráhangolódjunk az érzéseikre. Ami gyakorlatilag annyit tesz, hogy ki kell kapcsolnunk a telefonunkat, a számítógépet, a tévét, meg kell feledkeznünk egy pillanatra a gondokról, félre kell tennünk a be nem fejezett teendőket (vagy még jobb, ha a gyerekekkel töltött idő előtt mindent befejezünk, esetleg összeírjuk a feladatokat, de a cetlit egy időre félretesszük).

Ezután látogassunk el gyermekünk világába! Töltsünk vele minden nap minőségi időt, amit semmi nem zavar meg, amikor nem szaladunk el, hogy befejezzünk valamit, és a gyermekünknek nem kell azt hallania, hogy „várj egy kicsit, csak még...”.

Legyen ez a kis idő a nap fénypontja, amely során megosztjuk egymással

élményeinket, örömeinket és gondjainkat, amikor közösen játszunk. Ehhez nincs szükség semmilyen felszerelésre vagy szervezésre. Sőt, irányítsa ezeket a perceket maga a gyermek. Ne mi határozzuk meg, hogy mivel töltjük az időt. Természetesen tehetünk javaslatokat, de a legjobb, ha hagyjuk, hogy ő válasszon. Még akkor is, ha a meseolvasás helyett inkább papírgalacsinosokat szeretne dobálni a szemétkosárba. Ne feledjük, hogy ami nekünk remek szórakozásnak tűnik, az a gyerek számára nem biztos, hogy az, vagy lehet, hogy abban a pillanatban csemeténknek valami másra van szüksége.

A LEGTÖBB, AMIT ADHATUNK

Mindez a mindennapok körforgásában nem egyszerű feladat. Sokszor feltámadhat bennünk a vágy, hogy mégis elvégezzünk valamit az előttünk tornyosuló teendők közül. Ne tegyük! Ha gondolataink elkalandoznak, próbáljunk meg újra ráhangolódni a gyerekekre. Emlékeztessük magunkat, hogy most csak vele akarunk foglalkozni. Simogassuk meg a fejét, kuporodjunk le hozzá a földre, és legyünk egy kicsit csak érte és vele. A zavaró körülmények, illetve saját elképzelésünk előtérbe helyezése nélkül együtt töltött minőségi idő a legtöbb, amit a gyermekeinknek adhatunk.

PHDR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

Az energia és harmónia eszközei (2.)

Tibeti hangtál

A tibeti hangtál az egyik legismertebb és leggyakrabban használt segédeszköz az energiagyógyászatban. Eredete mindmáig tisztázatlan. Több tanulmány is napvilágot látott a mágikus eszköz történetével kapcsolatban.



A tálok formája mindig azonos, rendszerint hét fém ötvözetéből készülnek. Méretükben, hangjukban, az általuk kibocsájtott rezgésekben és díszítésükben térhetnek el egymástól. A tibeti tálat fából készült, filccel, bőrrrel vagy textíliával bevont gongütővel, esetleg bottal lehet megszólaltatni.

LEÍRÁSA

A tanulmányok egyike azt állítja, hogy ez a harmonizáló segédeszköz az indiai szerzetesek koldulótáljaiból fejlődött ki. Egy másik arról mesél, hogy a hangtál története Nepálból és Tibetből indult, majd elterjedt az egész világon.

Ma már találkozhatunk olyan tálakkal, amelyek átmérője több mint egy méter, de vannak zsebbe tehető változatok is. A legjobb minőségű hangtálak fémötvözetekből készülnek: aranyból, ezüsből, rézből, higanyból, vasból, ónból és ólomból.

A tál hangja függ annak formájától, falvastagságától, anyagától, méretétől, az ütőtől és a megszólaltató személytől. A legtöbb tálat különböző minták, szimbólumok és feliratok díszítik. Hangja harang hangjára emlékeztet. Úgy szólaltathatjuk meg, ha a gongütővel kívülről megütjük, vagy a külső peremén körkörösén végighúzzuk az ütőt.

Léteznek olyan tálok is, amelyekkel különleges hatásokat tudunk elérni. Ilyen például a kristálytál, mely általában nagyobb méretű. Energiájuk és rezgésük tisztaságot és ártatlanságot áraszt, a han-

gok segítségével elröppelhetünk létezésünk kezdeti szakaszába. A kristálytál felülete rendszerint durvább, bevonattal ellátott ütővel vagy az ujjainkkal tudjuk megszólaltatni. Áttetsző színe nyugalmat sugároz, és segít harmóniába kerülni a jelennel.

ENERGETIKAI HATÁSOK

A tibeti szerzetesek hiszik, hogy a tál hangjai és rezgései képesek feloldani a karmikus terheléseket. A lehangoltság depressziót, betegségeket, fáradtságot szül. A hangtál rezgéseinek segítségével ismét rátalálhatunk az egyensúlyra, a belső békénkre. A tál hangjai javítják a kedélyállapotot, oldják a stresszt.

Azok a tálok, amelyeket nehezebb megszólaltatni, türelemre tanítanak és fokozzák érzékelésünket. A tibeti hangtál a csakrák rezgéseivel rezonál, tehát sejtszinten képes oldani a feszültséget.

HASZNÁLATI TIPPEK

Szólaltassák meg a hangtálat először jobb, majd bal kézzel. Figyeljék, milyen érzéseket váltanak ki az előhívott rezgések. A tálat helyezték a harmonizálandó területre, például a hasra, majd szólaltassák meg, és hagyják, hogy a rezgések feloldják a blokkolódasokat, és visszatérlejk az energiákat az egyensúlyi állapotba.

Próbálják a tálat családtagjukkal, barátjukkal együtt használni. A páros egyik tagja álló helyzetben csukja be a szemét. A másik szólaltassa meg a tálat, és lassan vigye a partnere körül. Amikor

úgy érzi, álljon meg a tállal, szólaltassa meg halkabban, vagy erőteljesebben.

Érdekes a tál és a víz együttes használata. Öntsenek a táalba vizet, szólaltassák meg és figyeljék, hogyan változott a rezgése, illetve, hogyan mozog benne a víz. Vízcseppek ugrálhatnak ki belőle, a víz felszíne fodrozódhat, az előcsalogatott rezgések a tisztaság és harmónia érzésével árasztanak el bennünket.

MEDITÁCIÓS GYAKORLAT

Ehhez a gyakorlathoz a tála és az ütőre lesz szükségük. Feküdjenek a hátukra, hunyják le a szemüket, a tálat pedig helyezték minél közelebb a jobb térdükhöz. Lassú, körkörös mozdulatokkal szólaltassák meg a tálat, érzékeljék az áramló energiát. Várják meg, míg a tál hangja elcsendesedik.

Ezután tegyék a tálat a bal könyökükhöz. Finoman ütögezzék meg az ütővel. Érezzék, ahogy felszabadulnak az érzelmeik, ahogy az öröm átjárja a testüket. A tál elcsendesedése után élvezzék egy kicsit a csendet.

Végül helyezték a tálat közvetlenül a fejük fölé. Az óramutató járásával meg egyező, körkörös mozdulatokkal szólaltassák meg. Hetedik csakrájuk elkezd fokozottan vibrálni. A tál hangja megnyugtatja a testet, a lelket és az elmét egyaránt. Lassan nyissák ki a szemüket, hangolódjanak rá az itt és mostra!

ONDŘEJ VESELÝ

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Március 25., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj és epehólyag feltöltése energiával. Részletesen: RENOL, TRIBULUS csepp, REGALEN. Fókuszban: MYCOPULM, MYCOREN – tapasztalatok.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Március 19., 26., április 2., 9., szombati napokon	TANÁCSADÓKÉPZÉS / <i>Németh Imre és Németh Imréné Éva</i> klubvezetők (Jelentkezési igényét március 12-ig fogadjuk el, tekintettel a járvány miatti korlátozásokra.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
	Március 22., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Németh Imréné Éva</i> természetgyógyász, klubvezető: Tavaszi tisztítóóra az ENERGY termékeinek segítségével. Mikor és miért szükséges? (A járványra való tekintettel kérjük az előzetes részvételi szándék jelzését e-mail címünkre vagy telefonon.)		
DEBRECENI KLUB	Március 19., szombat, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A világhjárvány témakörével kapcsolatos legújabb kutatások, tapasztalatok. Pszichés, idegrendszeri terhelések lehetsé- ges megoldásai az ENERGY-vel. Az ENERGY újdonságai, a MYCOPULM és a MYCOREN felhasználása, kombinációk. Összefüggések, lehetséges megoldások.	Debrecen, Kossuth u. 59., Minerva Panzió konferenciaterme	Kovácsné Ambrus Imola, 06/30/458-1757, Kovács László, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu
GYŐRI KLUB	Március 2., szerda, 18.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj és epehólyag feltöltése energiával. Részletesen: RENOL, TRIBULUS csepp, REGALEN. Fókuszban: MYCOPULM, MYCOREN – tapasztalatok.	Győr, Szent István út 10/a, Győri Iparkamara oktatóterem,	Zsilák Judit, 06/30/560-4405 gyor@energyklub.hu
KESZTHELYI KLUB	Március 16., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj és epehólyag feltöltése energiával. Részletesen: RENOL, TRIBULUS csepp, REGALEN. Fókuszban: MYCOPULM, MYCOREN – tapasztalatok.	Keszthely, Lovassy Sándor u. 13. a klub oktatóterme	Sárvári Balázs, Gyenesé Ibolya, 06/30/560-7785, 06/30/747-3068 keszthely@energyklub.hu
NYÍREGY-HÁZI KLUB	Március 23., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj és epehólyag feltöltése energiával. Részletesen: RENOL, TRIBULUS csepp, REGALEN. Fókuszban: MYCOPULM, MYCOREN – tapasztalatok.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Március 10., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Tavaszra készülődés az ENERGY termékkel, tapasztalatok megosztása.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	Március 3., csütörtök, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj és epehólyag feltöltése energiával. Részletesen: RENOL, TRIBULUS csepp, REGALEN. Fókuszban: MYCOPULM, MYCOREN – tapasztalatok.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Március 21., hétfő, 17.00 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj és epehólyag feltöltése energiával. Részletesen: RENOL, TRIBULUS csepp, REGALEN. Fókuszban: MYCOPULM, MYCOREN – tapasztalatok.	Szombathely, Fő tér 15., Vaisnava Yoga Center, oktatóterem	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, szombathely@energyklub.hu
ZALAEGRSZEGI KLUB	Március 9., szerda, 16.30 óra	ELŐADÁS / <i>Czimeth István</i> természetgyógyász: A máj és epehólyag feltöltése energiával. Részletesen: RENOL, TRIBULUS csepp, REGALEN. Fókuszban: MYCOPULM, MYCOREN – tapasztalatok.	Zalaegerszeg, Mártírok útja 17., a klub oktatóterme	Takács Mária, 06/70/607-7703, zalaegerszeg@energyklub.hu

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Tanácsadóképzés lesz az ENERGY Belvárosi klubban március 19. és 26. valamint április 2. és 9., szombati napokon.

Jelentkezni lehet a klub elérhetőségein, Németh Enikő klubasszisztensnél:
+36/20-588-8263,
energy.belvaros@energyklub.hu

A járványra való tekintettel kérjük az előzetes részvételi szándék jelzését e-mail címünkre vagy telefonon: energy.belvaros@gmail.com.



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zuglói, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszkodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.

Kedd: 9.30-17.00 óra.

Szerda: 9.00-17.00 óra.

Csütörtök: 9.30-17.00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További infó: Czimeth István klubvezető, Koritz Edit, 06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig,
péntekenként 10.00-17.00 óráig.

Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolás beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés.

Funkcionális táplálkozás-szaktanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, Puhl Andrea fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.

Funkcionális táplálkozási tanácsadás, pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, Németh Enikő tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

Bejelentkezés, további információ: Németh Enikő klubasszisztensnél, valamint Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

hétfő 10.00-16.30 óráig,

kedd 10.00-19.00 óráig,

szerda 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-15.30 óráig.

A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán található!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy Zsilák Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: Ficzer János klubvezető,
tel.: 0630/856-3365.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Március 17., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: dr. Hegedűs Ágnes. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: Ficzer János klubvezető, 06-30/856-3365.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)
ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás. talpreflexológia (masszázs). Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.

Mészáros Márta klubvezető és Zádori Ágnes természetgyógyász, Shiatsu masször, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta.

Mészáros Márta klubvezető: +36/30/289-3208

Zádori Ágnes: +36/30/555-7729

szeged.meszaros@energyklub.hu

SZOLNOKI KLUB

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.

ÁLLAPOTFELMÉRÉS hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.

Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés Németh Istvánné Éva klubvezetőnél.

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

márc. 8-án (kedd), 17-18 óra: Nőnek lenni

márc. 9-én (szerda), 16.30-17.30 óra:

Czimeth István előadása

márc. 16-án (szerda), 17-18 óra:

Pentagram cseppek használata

márc. 19-én (szombat), 9.30 – 16.30 óra:

Boszorkányszombat

márc. 21-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

márc. 22-én (kedd), 17-18 óra: Gua sha masszázs

márc. 23-án (szerda), 17-18 óra: Belső gyermek

márc. 28-án (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

márc. 29-én (kedd), 17-18 óra: Méregtelenítsünk!

márc. 30-án (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: Takács Mara klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

DEBRECENI KLUB

ENERGY KONFERENCIA DEBRECENBEN

Időpont: március 19., szombat, 9.00-16.00 óra

Helyszín: Minerva Panzió oktatóterme, Debrecen, Kossuth u. 59.

Előadó: Czimeth István minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató

A konferencia témái:

- » A világjárvány témakörével kapcsolatos legújabb kutatások, tapasztalatok.
- » Pszichés, idegrendszeri terhelések lehetséges megoldásai az ENERGY-vel.
- » Az ENERGY újdonságai, a gyógymódkészítmények (MYCOPULM, MYCOREN).
- » Összefüggések és lehetséges megoldások.

Szeretettel várjuk kedves ENERGY tanácsadóink, klubtagjaink jelentkezését!

A rendezvény térítéses. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban, vagy emailben (info@imolaenergy.hu), ill. telefonon +36/30/458-1757, +36/30-329-2149.

Terápiás módszerek (19.)

Mudrák – egészség az ujjainkban

A mudráknak nevezett, speciális kéztartásoknak köszönhetően serkenteni tudjuk reflexzónáinkat, ezáltal kommunikálni tudunk az életerőnkkel. Ez valójában egy nonverbális beszélgetés, a belső szándék külső kifejezése. A mudrák művészetét Indiában a Mesterek hagyják örökölni a diákjaiknak. A mudrák segítenek csillapítani a fájdalmat, megvilágosítani az elmét és örömet hozni az emberek életébe.

AZ ÉLETERŐ FOKOZÁSA

A „mozgás” vagy „torna” szavak hallatán a legtöbben valamilyen sporttevékenységre asszociálunk. Kevésbé ismert azonban az a tény, hogy a különböző testgyakorlatok az energetikai rendszerek harmonizálásához és a fiziológiai folyamatok elindításához is elengedhetetlenek. Segítségükkel későbbi megbetegedések kialakulása is elkerülhető. Ám nem mindenki szeret sportolni, és vannak, akik valamilyen okból nem is sportolhatnak.

Léteznek azonban olyan gyakorlatok, amelyeket bárki elvégezhet. Ezek egyszerű ujjgyakorlatok, avagy kéztartások. Nem nehezek, nem igényelnék erőfelfejtést, fel-

szerelést. A gyakorlatok összefoglaló elnevezése a mudrák, más néven az ujj-jóga.

MUDRA GYAKORLATOK

A mudra gyakorlatokat rendszerint mindkét kezünkkel egyszerre végezzük. A jobb kéz ujjainak tartása befolyásolja a test bal felét, míg a bal kéz ujjai hatnak a test jobb oldalára.

Ez a módszer remekül alkalmazható betegségmegelőzésre, és megőrizhetjük vele szervezetünk egyensúlyát. Ha a mudrákat valamilyen betegség gyógyítására szeretnénk használni, akkor a siker eléréséhez több időre van szükségünk. Amennyiben az adott kéztartásokat már kialakult diszharmónia esetén alkalmaz-

GYAKORLATI ALKALMAZÁS

Akik jógáznak, már valószínűleg találkoztak a mudrákkal. A különböző kéztartások segítséget nyújthatnak a betegségmegelőzésben, a fájdalom csillapításában, vagy akár a szervezet megtisztításában is. Megkönnyítik az írást, a tanulást, a gondolkodást, a koncentrációt, a stressz kezelését, az emlékezést.

- » A legalapvetőbb mudra a bölcsesség mudra, a *dzsjana*. Érintse össze a mutatóujját és a hüvelykujját. A többi ujj lazán kinyújtva felfelé mutat. Kézfejét tenyérrel felfelé helyezze a combjára. Nemcsak meditáció során használatos, javítja ugyanis a memóriát, az alvás minőségét, és erősíti a koncentrációt.
- » Hasznos kéztartás az energia mudra, amely képes csillapítani a fájdalmat és harmonizálni az egész testet. Érintse össze a középsőujját és a mutatóujját a hüvelykujjával. A többi két ujj lazán kinyújtva felfelé mutat. Értzi a megkönnyebbülést?
- » Próbálja ki az élet mudrát is, amely kiegyensúlyozza a test energiáit, erősíti az immunrendszert, és mérsékli a hidegérzetet: kisujját és gyűrűsujját érintse a hüvelykujjához. A többi két ujj lazán kinyújtva felfelé mutat.

zuk, lendületbe hozzuk a gyógyszerként ható energia áramlását. Közvetlenül bennünk formálódik a saját energiánk, amely egyensúlyi helyzetben fogja tartani önmagát. Az ujj-jóga azonban soha nem pótolja az orvos által előírt gyógyszereket!

A mudrák rendszeres használatával egyrészt önfegyelmet tanulunk, másrészt felelősséget vállalunk saját egészségünkért. Az, hogy nem vagyunk betegek, még nem jelenti, hogy tökéletesen egészségesek vagyunk. Az egészség megőrzéséért szüntelenül tennünk, fejlődünk és gondolkodnunk kell.



MINDENKINEK HASZNOS

Minden ujjnak megvan a maga ereje és funkciója. Aki képes a bennünk rejlő erőt hasznosítani, annak nyert ügye van. A cél az egészségünk, a harmóniánk, hogy képesek legyünk örülni és könnyedén venni az életet.

Az ujjgyakorlatok kifejezetten ajánlottak időseknek, akik keveset mozognak, betegeknek a gyorsabb gyógyulásért, valamint tanulási nehézségekkel küzdő gyerekeknek. Egy szó, mint száz, mindenkinek, aki gondoskodni szeret-

ne az egészségéről. Érdekes lehet, hogy az interneten vagy a könyvekben nem csak az ujjakkal, hanem egyéb testrészekkel végezhető mudrákra is rábukkanhatunk.

MINIMUM IDŐRÁFORDÍTÁS, MAXIMÁLIS ELŐNY

A gyakorlatok naponta 2x5-10 percet vesznek igénybe. A mudrákat kedvünk szerint bárhol, bármikor elvégezhetjük. Utazás közben az anyósülésen ülve, a tömegközlekedési eszközökön, tévézés, olvasás, várakozás, stb. közben. Akut esetben bármilyen stresszhelyzetben vagy nehéz feladat megoldásakor. A viszonylag egyszerűen elvégezhető mudrák tartós eredményeket hozhatnak az életünkbe.

ILONA JANČIOVÁ

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek **dr. Gulyás Gertrúd** háziorvostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.

DR. GULYÁS GERTRÚD



Párom évek óta komoly alvászavarral küzd. 4-5 óra az alvásigénye, de az utóbbi hónapokban alig alszik. Csak altatóval és nyugtatóval tud pihenni néhány órát. Okosórán néztük az alvási fázisait, 30-40% a teljes alvás, a remfázis szinte kimarad. Volt alvasklinikán is, de konkrét gyógymódot nem tudtak ajánlani. Szeretném kérdezni, hogy

az ENERGY termékei közül mit javasolna? Egyéb módszereket is tudna ajánlani?

Gyakori, hogy az alvászavarral küzdő páciens egy ördögi körbe kerül. Egyre fáradtabb és frusztráltabb, mert a kialvatlanság még inkább azon elvárás elé helyezi, hogy aludnia kell. Sajnos az altatók, nyugtatók egy idő után kevésbé hatékonyak, hozzászokást okozhatnak. Ebben az esetben a pszichoterápiát szükségesnek látom, relaxációs tréning, meditáció sokat segíthet. Az ENERGY termékei nem hoznak azonnali hatást, de harmonizálják az idegrendszert. A KOROLEN-t (3-4 csepp), a STIMARAL-t és a PERALGIN-t (este 1 kapszula) javasolnám. Fontos, hogy az eddig alkalmazott altató és nyugtató szereket nem lehet hirtelen abbahagyni, megvonási tünetek jelentkezhetnek.

A dózis csökkentését a kezelőorvossal beszéljék meg. Fontosak a lefekvés előtt rituálék, éjszakai felébredéskor nyugtató meditáció hallgatását javasolom.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Úgy egy hete küzdök gyenge orrlégzéssel, amely megkeseríti az éjszakáimat. Nem áramlik rendesen a levegő, csak nehezen tudom elérni, hogy működjön, és így olykor több óra is kiesik az alvásidőből. Vala-

milyen orrmelléküreg-gyulladásra gyanakszom, néhány nappal ezelőtt több órát voltam erős szélben, ez is okozhatta. Fájdalmat nem érzek. A kamillás gőzölés, orrspray és meleg sópárna javított némileg a helyzeten, de nem az igazi így sem. Melyik készítmény segíthetne rajtam?

A DROSERIN krémet javasolom az orcák, orrgyök, homlok területén, naponta háromszor vizes kézzel kellene bekenni (picit masszírozni). Ajánlom figyelmébe a FLAVOCEL-t (2x1 tableta) és a VIRONAL-t (3x3-5 csepp naponta). Próbálja ki a GREPOFIT orrspray-t! A melegítést folytassa, inhalálásakor pedig öntsön a forró kamillateába egy deci Salvus vizet, egy marék sót és 2-3 csepp eukaliptusz illóolajat!

Krémes kényeztetés a tavasz jegyében

A hagyományos kínai orvoslás (HKO) világszemléletében a Fa elemhez az évszakok közül a tavasz tartozik. A kicsattanóan tiszta, friss energiákat hozó tavasz igen jólesik a téli visszahúzódás után.



Ilyenkor már többször és kicsit intenzívebben süt ránk a Nap, melengetően ébresztget minket a téli álomból. Ebben az évszakban tartjuk a farsangot megelőző, 40 napos

böjtöt, ami kimondottan jól tesz nemcsak az emésztőrendszerünknek, hanem a lelki méregtelenítésnek is.

FIGYELJÜNK A MÁJUNKRA

A szervezetünket tekintve a máj és az epehólyag képviseli a Fa elemet. A HKO azt mondja, hogy a harag a májat károsítja. A májhoz köthetők tehát a következő lehúzó érzések: harag, düh, tehetetlenség, tehetetlen düh, lelkiismeretfurdalás, a maximalizmusból fakadó belső feszültség. Ha az adott szerv energiája lecsökken, ezek az érzések könnyebben megjelennek bennünk.

Mindenképpen ajánlott a májunk fizikai egészségére időnként kiemelt figyelmet fordítanunk, hiszen ezzel a lelki folyamatainkat is támogatjuk. Test és lélek szorosan egymás mellett, kéz a kézben halad az úton.

GYÓGYÍTÓ ELIXÍR

A Pentagram® regeneráció magában foglalja nemcsak a bioinformációs cseppeket, hanem azok krém párjait. A Fa elem képviselésében a REGALEN cseppet és a PROTEKTIN krémet találjuk meg a szépen kidolgozott rendszerben.

A fentebb olvasható gondolatok tükrében egyértelműen látható, hogy az ENERGY gyógynövényes krémei valódi elixírek a kezünkben. E kréme, a maguk csodálatos gyógynövényes hatóanyagaival, holisztikusan segítenek minket testi-lelki folyamatainkban.

SOKOLDALÚ PROTEKTIN

A PROTEKTIN egy regeneráló hatású, bioinformációs krém, aminek magas úgy a gyógynövénytartalma, mint a Podhájka hőforrásból származó termásvíz tartalma. Főleg a máj, az epehólyag, a gyomor, a lép-hasnyálmirigy energetikai pályáját (meridiánjait) harmonizálja.

Javallatai: máj-, epehólyagbántalmak, gyomorpanaszok, a lép problémái, hasnyálmirigy-betegségek, migrén. Nyugtatja az ekcémás, kiütéses, viszkető bőrt, gátolja a gombásodást, segít herpesz, allergiás bőrkiütések, nehezen gyógyuló sebek esetén, valamint hatékonyan regenerálja a sugárterápia során sérült bőrt.

A PROTEKTIN hatóanyagaival és rezgésével felizzíthatja a kreativitást, az alkotókészséget, emellett lecsillapíthatja az ingerültséget, valamint a lelki-érzelmi feszültséget. A tapasztalat azt mutatja, hogy ezekben az esetekben a halántékra és a homlokra kenve tudja leghatékonyabban megmutatni a benne rejlő képességeket.

A mai felgyorsult világban, amikor oly sok információ, impulzus, változás, bizonytalanság vesz körbe bennünket, tudatosan kell figyelniünk a belső feszültségek megfelelő kezelésére. Igyekezzünk megőrizni (vagy éppen visszaszerezni) a belső békénket, a belső erőnket, amiben nagy segítségünkre lehet a PROTEKTIN krém.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta
természetgyógyász,
ENERGY
klubvezető,
Balatonfüred

A meridiánok és az ENERGY (7.)

Gyomor meridián

A gyomor kormányozza az éhséget. Képesse tesz minket arra, hogy felvegyük a táplálékot, méghozzá nem csak fizikai, hanem lelki és szellemi szinten is.



Amíg a lépnek, a gyomor partnerszervének száraz környezetre van szüksége – a nedves-ség gyengíti az energiáját –, addig a gyomor nedves környezetben

érzi jól magát, ebben a miliőben tudja elvégezni az erjesztő és emésztő folyamatokat.

A meridián lefutása az orr oldalánál kezdődik, felfut az orr és a szem találkozásához, vissza az orron át a felső fogínyig, az ajkak mellett az állkapocsig. Itt kettéágazva az egyik ág felfut a homlokig, majd az állkapcson át a nyak oldalán a kulcscsontig, itt találkozik a másik ággal. Lefut a mellkas közepén át a gyomorig, innen a lágyévig, tovább halad a comb elülső oldalán, a térdnél kettéágazik, majd a lábujjaknál megint (1., 2., 3. lábujj). A második lábujj körmpercénél ér véget.

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- » a táplálék felvétele, előemésztése, a vékonybélbe juttatása,
- » részt vesz az értékes testnedvek képzésében (nyál, vér, nyirok, könny, izzadság, ízületi folyadék, hormonok, anyatej).

Lelki, szellemi funkciók:

- » felveszi a külső behatásokat,
- » felelős a stabilitásért és a gondoskodásért,
- » táplálja a Shen-t,
- » segít feldolgozni a napi benyomásokat, tényeket és az érzelmeket,
- » a hétköznapi érzelmek lakóhelye.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » gyomorpanaszok (fájdalom, fekély, gyulladás, hurut),
- » emésztési nehézségek,

- » hányinger, hányás (főleg evés után),
- » puffadás,
- » hasmenés vagy székrekedés,
- » élelmiszerallergiák és túlérzékenységek,
- » nyálmirigyproblémák (gyulladás, elégtelen nyálképzés, nyálkő).
- » berepedések a száj sarkában,
- » fejfájás.

Az energiazavar lelki megnyilvánulásai:

- » állandó rosszkedv, morcoság,
- » túlzott aggódás, szorongás,
- » idegesség, nyugtalanság,
- » alvászavarok,
- » memóriazavarok, lassú gondolkodás, felfogás.

Mantra: megtanulom feldolgozni és hasznosítani, amit lenyelek, befogadok.

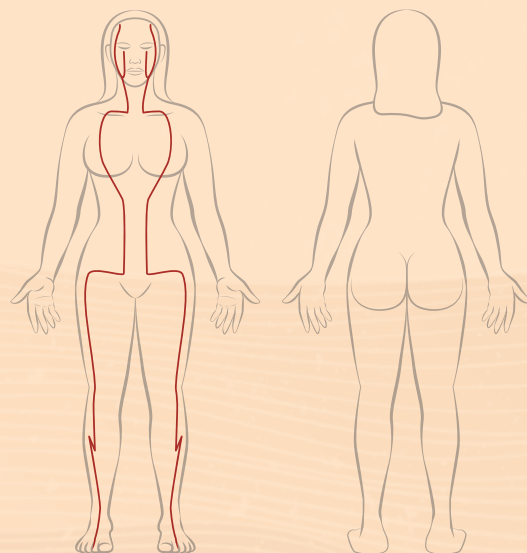
ENERGY-VEL A GYOMOR HARMONIZÁLÁSÁÉRT

A léphez hasonlóan itt is a Föld elemhez tartozó alaptermékek, a GYNEX és a CYTOVITAL segítenek a legjobban. A zöld élelmiszerek közül a sárga színűek, a GOJI, a MACA és a SEA BERRY porok, valamint az olajok (SEA BERRY, NIGELLA SATIVA, SACHA INCHI, HIMALAYAN APRICOT) javasoltak.

Általános energiahány, koncentrációzavar esetén jó szolgálatot tesz a KING KONG, a QI DRINK és a STIMARAL, a lelki gondoknál pedig a KOROLEN és a RELAXIN.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

A cikk elején említettem, hogy a gyomor nedves környezetben érzi jól magát, emellett a meleget is nagyon szereti, akkor tud igazán jól funkcionálni, ha finom, főtt ételekkel tápláljuk. A hőkezelt ételeket könnyebben emésztjük, így nem megy el túl sok értékes energia, csí a táplálék feldolgozására.



A megfelelő folyadékfogyasztás mellett levesekkel, kompótokkal, kompót-lével, szaftos ételekkel, finom kásákkal táplálhatjuk a gyomrot, hozzásegítjük ezzel az egyik fontos funkciójának betöltéséhez, az értékes testnedvek képzéséhez.

A gyomor a léphez hasonlóan szereti a rendszerességet, a meleg reggelit, a napi legalább két, de inkább három meleg étkezést, a változatosságot, a színes, ízes ételeket, a Föld elemhez tartozó alapanyagokat, melyek az édes ízt biztosítják.

Nehezen viseli a túlzottan száraz ételeket, a kevés folyadékot, a hideg környezetet, a nyers, mélyhűtött, ipárilag feldolgozott, nehezen emészthető élelmiszereket, a rendszertelenséget, az étkezések kihagyását.

MRÁV ZSUZSANNA

HKO szerinti táplálkozási szakértő

Siófok/Innsbruck

- » Partnerszerv: lép (jin).
- » Energiaminőség: jang.
- » Az energia iránya: fentről lefelé.
- » Funkció: "gazdasági miniszter".
- » Elem: Föld.
- » Évszak: nyárutó.
- » Íz: édes.
- » Érzelem: aggódás, szorongás.
- » Aktív időszak: 7.00 - 9.00 óra.
- » Meridiánpontok száma: 45.

Gyógyító érintés

Szlovák kollégánkat, *Miroslav Kostelníket* a VITAE magazin cikkeinek egyik szerzőjeként bizonyára Önök is ismerik. Az ENERGY készítmények rajongójaként állítja, hogy az ENERGY által képviselt szemlélet fantasztikus, mely nagyon magával tudta ragadni. Most az ENERGY terápiás krémeiről és olajairól szóló, vele folytatott beszélgetést olvashatják.

Az olajok és krémek többféleképpen is felhasználhatók az érintésterápia során. Ön szerint melyik a leghatékonyabb módszer?

Vosátková doktornő a sok évvel ezelőtt megrendezett, első ENERGY képzésen egy játékot játszott velünk: két csapatra osztott minket, miközben az egyik csapat tagjainak behunyt szemmel kellett állniuk. Nekünk, akik a második csoportba kerültünk, járkálnunk kellett az első csoport tagjai között, és, ha kiválasztottuk valakit, meg kellett érintenünk. Hát tal nekem egy szépkorú, karcsú hölgy állt. Valami vonzott hozzá, ezért hátulról megfogtam a vállát, és közben éreztem, ahogy enyhén megremeg. Egy pillanat múlva, amikor elengedtem, felém fordult, és a szeme sarkában könnycsepp csillogott. „Nemrég vesztettem el egy hozzám közel álló személyt” – mondta, és az érintésben újra őt érezte. Ez az élmény mindkettőnk számára hihetetlenül erőteljes volt, gyógyító jelleggel bírt. Az érintés minden jel szerint beteljesítette a célját.

A megfelelő érintés kiválasztása nem könnyű. Testünkön számtalan olyan pont és zóna található, amelyeket megérinthetünk, és az érintésnek gyógyító hatása van. Az olajok és a krémek egyfajta értékes kiegészítői az érintésnek, és amennyiben az érintésterápia célja a harmónia megtalálása, úgy feladatuk az említett folyamat felgyorsítása és kézzelfoghatóvá tétele.

Én fürdő formájában szeretem leginkább az olajokat és a krémeket. Fogom azt a krémet, amelyre érzésem szerint szükségem van, kinyomok belőle egy diónyit a kezembe, majd eloszlatom a fürdő-

vízben. A krémek viszonylag jól oldódnak, és a segítségükkel kapott diszperziós oldat mondhatni „homeopátikus” jelleggel bír. Ezután csak belemerülök a vízbe és hagyom, hogy a fürdő simogassa a testem. A meleg víz megnyitja a pórusokat, így a gyógynövény-kivonatok és egyéb gyógyító anyagok könnyebben bejutnak a testbe, ahol szinte azonnal megkezdik a meridiánokban keringő energia harmonizálását.

Olyan ez az egész, mint egy egész testre kiterjedő akupresszúra. Ugyanez vonatkozik természetesen az olajokra, amelyek közül a kedvencem a DERMATON olaj. A fürdő után nem törölközöm meg, csak magamra kapom a fürdőköpenyt és hagyom, hogy a hatóanyagok felszívódhassanak a testembe.

Az olajokat és a krémeket sokszor használom masszázsokhoz is. A krémeket elég csak a kezelés elején felvinni a testre, majd meleg vízbe mártott kézzel belemasszírozni. A víz fokozza a krémek viszkozitását, így nem kell belőlük túl sokat használni. A felhasznált krém mennyisége azonban nagyban függ a kliens bőrtípusától is. A masszázsához használt krém kiválasztását a kliens egészségügyi problémájától vagy egyéni igényeitől teszem függővé.

Mire érdemes odafigyelni a reflexzónák megérintése előtt?

Csak néhány dolgot szeretnék itt megemlíteni, ami talán bátorságot ad

a krémek és olajok célzott terápiás alkalmazásához. Először is, igyekezzünk jó szándékkal segíteni azokon, akik a segítségünket kérik. Már önmagában az, hogy valakit megérintünk, gyógyító hatású!

Ne legyünk türelmetlenek, ne várjunk azonnali eredményeket. A kliens problémája sem egyik percről a másikra alakult ki (természetesen ha nem valamilyen sérülésről van szó).

Kezünk vagy más segédeszköz használatkor legyünk körültekintőek, mivel nem a kifejtett nyomás ereje az, ami meg hozza a sikert, hanem a türelem és a szeretetteljes, finom érintés.

Vannak olyan terápiák, amelyeket a várandósság meghatározott szakaszaiban nem ajánlott alkalmazni, illetve olyan pontok, amelyek kezelése a terhesség időszaka alatt kockázatos lehet. Ezen kívül ne masszírozzuk a test azon területeit, ahol sebek találhatók, illetve kerüljünk bizonyos kezeléseket vérnyomászavarokban szenvedőknél, valamint alkohol vagy drog hatása alatt álló személyeknél. Ám az ellenjavallatok sora ezzel még természetesen nem ér véget.

Mely krémeket kedveli leginkább?

Nehéz meghatározni, mely krémeket részesítem leginkább előnyben, merthogy mindig az adott probléma jellege szerint választom ki, hogy melyik krémet szeretném használni. De bevallom, hogy az ARTRIN-t, illetve férfiként a RUTICELIT-et érzem a hozzám legközelebb állónak. Ezek mellett a DERMATON olaj az egyik kedvencem. Mostanában előszeretettel használom az ARGAN olajat is.

NIKOLETA VARGOVÁ
Szlovákia



segítjük a megfelelő ENERGY termékek kiválasztásával. A betegségek és a készítmények más szintű megvilágítást kaptak a jól érthető előadáson. Az ENERGY termékeit családom, ismeretségi köröm számára bátrabban fogom ajánlani. Ez a két nap abban erősített meg, hogy az ENERGY termékeit szélesebb körben is javasoljam.”

ERDŐSI-BORBÁS KRISZTINA

„A kezdetek óta ismerem az ENERGY termékeit és azóta (változó intenzitással) használom is. Már néhány éve készülök elvégezni tanfolyamot, mely messze meghaladta a várakozásomat. Czimeth tanár úr óriási tudása, annak önzetlen átadása óriási élmény volt. A személyes tapasztalatokon átszűr, rengeteg információ számomra teljesen más dimenzióba emelte az ENERGY termékeit.”

VÖRÖS HENRIETTE

„Több alkalommal vettem részt felnőttképzésen. Amit az elmúlt két napban megéltem, az semmihez nem hasonlítható! Istvánnál nincs lehetetlen, értelmetlen kérdés. Minden felmerült kérdésre kimerítő, szerteágazó, szakszerű és hétköznapi ember számára is tökéletesen érthető választ kaptunk. Rengeteget, mégsem eleget tanultam! Vágyom az újabb tanulásra.”

FLUCKNÉ TÉCZELY ILDIKÓ

„Még-még-még rengeteg ilyen!”

MURÁNYI ZOLTÁN

A március 5-én, majd április 30-án megszervezésre kerülő minikonferencián találkozunk!

MOLNÁR JUDIT

ENERGY klubvezető, Pécs

Siker Pécsett

Idén február 5-6-án került megrendezésre Pécsett az ENERGY alapképzése. A résztvevők véleményét felhasználva, tanítást is hozzáadva szerkesztettem meg alábbi beszámolómat.

„Más tematikával haladtunk ezen a képzésen, mint az előző években. Az öt elem tana, mely leképezi a világot, az embert, a folyamatos egymásra hatást, egyensúlyra törekvést, az elemek jellemzőit – mindezt könnyebben érthetővé tette az előadó. Nagyon nagy ismeretanyagot kaptam, különleges tudást! Olyan információk hangzottak el, melyek rendkívüli értéket képviselnek.”

KUSZ ZSUZSA

„Fantasztikus hétvége! Nagyon hasznos szakmai útmutatót, rengeteg új információt kaptam. Czimeth István tudása és rálátása akár a termékek vonatkozásában, akár betegségek oldaláról közelítve, elképesztő. Köszönöm, hogy István van nekünk, és az ENERGY-nek.”

SÁRI ÉVA

„Szeretném elmondani, mennyire hálás vagyok az élményért. Sok hasznos ismeretet kaptam az érdekes, sokszínű előadásból. Tartalmas két nap volt.”

TÖRÖK-KOVÁCS LÁSZLÓNÉ

„Az öt elem rendszer részletes megtárgyalása során megismertük a hozzájuk tartozó termékeket, a java-

solt gyakorlati alkalmazási módokkal együtt. Hatalmas összetartó ereje van az ENERGY szereknek! Anya-gyermek, nagymama-unoka hatás – és ezenfelül még távolhatások is érvényesülnek. Ez az ősi tudás kiállta az idők próbáját. Nagyon figyeltem, ámultam István tudásán, fantasztikus volt, ahogy ezt átadta nekünk! Rengeteg fontos információt kaptam. Használni fogom!”

KINGA

„Nehezen döntöttem el, hogy részt vegyek-e a tanfolyamon. Nagyon örülök, hogy itt voltam! Sokat tanultam az előadásból.”

SZÜGYI MÁRIA

„Pentagram® regeneráció – az élet a teremtő és fenntartó erők folyamatos megújulása és egymásba fordulása által működik, miközben egyensúlyra és egészségre törekszik. Ennek elérését

SIKERES VIZSGÁT TETTEK:

Kusz Zsuzsanna (ismétlő), Abayné Bagoly Éva, Bükkösi Klára, Erdősine Albert Andrea, Erdősi-Borbás Krisztina, dr. Hahn Erika, dr. Benedek Tünde, dr. Kátainé Szajcsán Éva, dr. Tóváryné Téczely Marianna, Fluckné Téczely Ildikó, Hofgesang Zsuzsa, Lepessy Veronika, Murányi Zoltán, Nock Kinga, Nock Iveta, Péter Judit, Priol Lili, Sári Éva, Salamon Hajnalka, Szabó-Csiszár Beáta, Szügyi Mária, Térné Somogyi Ivett, Török-Kovács Lászlóné Erzs, Török-Kovács Anett, Valkovics Edit, Vörös Henriette



A lencse gazdagít

Feltételezem, hogy az év első napján mindenki lencsét fogyasztott ebédre, hiszen a hagyományok szerint ez az újévi fogás hivatott biztosítani, hogy az előttünk álló esztendőben soha ne legyen üres a pénztárcánk. A tőlünk keletre és délre élő népeknél azonban a lencse, nélkülözhetetlen fehérjeforrásként, a mindennapi étrend része.

MIFÉLE NÖVÉNY?

A főzeléklencse a pillangósvirágúak családjába tartozó egynyári növény, amelyet a terméséért termesztünk. Ez a hüvelyes növény valószínűleg már a neolit korban is az ember étrendjének része volt, és létezéséről a Biblia is említést tesz. A lencse Délnyugat-Ázsiából származik. Több mint 50 fajtáját ismerjük, amelyek termésük méretében és színében térnek el egymástól. Van fehér, sárga és narancssárga, vörös, barna, zöld, sőt beluga néven ismert fekete lencse is.

MIÉRT EGYÜNK LENCSET?

A lencse legfőbb előnye annak magas fehérjetartalmában rejlik. Etekintetben az előkelő harmadik helyet foglalja el a növényvilágban, rögtön a szójabab és a kender után, ezért aztán a vegetáriánus étrend fontos része. Több fehérjét tartalmaz, mint a legtöbb babfajta. Sajnos ennek ellenére nem számít teljes értékű fehérjeforrásnak, mert ugyan minden esszenciális aminosav megtalálható benne, ám egyikükből, egész pontosan a metioninból csak keveset tartalmaz. Mi azonban már egy ideje tudjuk, hogy nem kell minden aminosavat egyszerre, egy alapanyag fogyasztásával bevinnünk a szervezetbe, mert testünk képes azokat más forrásokból is „begyűjteni”. Ha tehát a lencseételeinket kiegészítjük egy kis teljes kiőrlésű rizzsel, máris nyert ügyünk van.

A lencse a fehérjéken kívül nagy mennyiségben tartalmaz rostokat,

továbbá összetett és egyszerű cukrokat, amelyek nagyon lassan szabadulnak fel az emberi szervezetben, így a lencse alacsony glikémiás indexű hüvelyes. Zsír-tartalma gyakorlatilag minimális.

Az ásványi anyagok tekintetében meg kell említenünk a vas-, magnézium-, foszfor-, kálium-, cink- és szeléntartalmát. Vasban valóban rendkívül gazdag, ám a lencsében levő vasat nehezebben dolgozza fel a szervezetünk. A lencséből származó vas szervezeten belüli felhasználását C-vitaminban gazdag élelmiszerek hozzáadásával tudjuk segíteni, például parikával, brokkolival, kelbimbóval, citrommal, spenóttal. A lencse a vitaminok sorából elsősorban folsavat és a B-vitamincsalád tagjait tartalmazza.

KINEK AJÁNLJUK?

A lencse a többi hüvelyeshez hasonlóan oligoszacharidokat tartalmaz, amelyek azt a bizonyos kellemetlen puffadást okozhatják egy-egy tányér lencseétel elfogyasztása után. Az oligoszacharidoktól sajnos a lencse főzésével sem szabadulhatunk meg, ám, ha először beáztatjuk, majd tengeri algával, megfelelő fűszer- vagy gyógynövényekkel együtt főzzük, akkor mérsékelhetjük a hatásait. A legjobb megoldás a hüvelyesek okozta puffadás megelőzésében, ha ezeket a növényeket rendszeresen fogyasztjuk, mert ennek segítségével emésztőrendszerünk egyszerűen hozzászokik a jelenlétükhöz. Abban az esetben viszont, ha Crohn-betegség-

ben vagy más bélrendszeri betegségben, irritábilisbél-szindrómában, esetleg köszvényben szenvednek, a lencsét inkább ne egyék.

MIT ÉS HOGYAN KÉSZÍTÜNK LENCSEBŐL?

A lencsét először hideg, folyó víz alatt alaposan át kell öblíteni, hogy eltávolítsuk róla a port és az esetleges szennyeződéseket. Olykor apró kavicsok is a lencseszemek közé tévedhetnek, ezért érdemes a lencsét átválogatni. Ezután legalább 5 órára, de ha lehet, inkább egész éjszakára áztassuk vízbe. A vizet ez idő alatt többször cseréljük rajta. A lencsét ezután 15-30 percig főzzük tiszta vízben majoránna, kakukkfű, babérlevél, tengeri alga, lestyán, esetleg gyömbér hozzáadásával, hogy a lencse emészthetőbb legyen. Ha szeretnénk a főzési időt lerövidíteni, adjunk a lencséhez valami savanyút, például citromot, ecetet, paradicsomot. A lencse emészthetőségét azzal is növelhetjük, ha megszabadítjuk a héjától, azaz főzés után passzírozuk. Ezeket a folyamatokat egyébként könnyedén elkerülhetjük a már hántolt vörös lencse feldolgozásával, amelyet áztatnunk sem kell, és amelyet elég rövid ideig főzni.

A lencsét igen sok módon felhasználhatjuk a konyhában. Főleg vörös lencséből készíthetünk kiváló szendvicsekremeket, pürét és krémleveseket. Valamennyi lencsefajta remekül passzol

bármilyen *dahl*-hoz vagy *curry*-hez, illetve zöldséges rizsekhez. A hagyományos barna lencse, szerkezetének köszönhetően, remekül alkalmazható darált hús helyett vegetáriánus fasírtok, lepények vagy burgerek, esetleg *lasagne* vagy spagettik készítésekor. A zöld lencse fantasztikus a salátákhoz, a kaviárhoz hasonló, fekete beluga lencse pedig pompás köret lehet húсок, halak vagy tojás mellé.

Ne feledjük, hogy a lencse nyersen is fogyasztható: ha hagyjuk kicsírázni, a lencsecsírákkal kiegészíthetjük a salátáinkat a szendvicseinket vagy a hidegkonyha egyéb finomságait. Jusszon eszünkbe továbbá a lencseliszt is, amelyet akár sütemények sütéséhez is felhasználhatunk.

IMÁDJUK A LENCSELEVEST

A lencse szó hallatán a legtöbben a hagyományos lencselevesre vagy az iskolai menzán fogyasztott, sült virslivel vagy füstölt hússal tálalt lencsefőzelékre gondolunk. Ez nagy kár, mert a lencsével ennél sokkal magasabb színvonalú ételek is készíthetők. Be kell valljam Önöknek, hogy a fokhagymával és szalonnával készített, klasszikus lencseleves, friss házi kiflivel felszolgálva igencsak gyakori fogás az asztalunkon. Egyszerűen imádjuk! Mindazonáltal nálunk a spájzban mindenféle fajta, különböző színű lencse megtalálható, és, hogy általában milyen ételeket készítek belőlük, azt megtudhatják az alábbi receptjeimből.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

FOGASFILÉ MELEG BELUGALENCSE-SALÁTÁVAL

HOZZÁVALÓK: 300 g fekete beluga lencse (vagy zöld lencse), 2 evőkanál vaj, 1 sonkahagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 sárgarépa, 1 petrezselyemgyökér, 2 zellerszár, friss vagy szárított kakukkfű, só, feketebors, 500 ml zöldségalaplé vagy víz, 1 csokor petrezselyemzöld, 4 fogasfilé bőrével, só, bors, fűszerkömény ízlés szerint, 3 evőkanál olívaolaj, 1 citrom leve az ízesítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A lencsét átöblítjük, a zöldségeket apróra vágjuk. A vajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát,

a fokhagymát, a zöldségeket, a lencsét. Hozzáadjuk a kakukkfűvet, sózzuk, borsozzuk, és az egészet összepirítjuk. Ezután felöntjük a zöldségalaplével vagy vízzel, úgy, hogy a folyadék épp ellepje a zöldségeket, és időnkénti kevergetés mellett, fedő alatt 15-20 percig főzzük. A folyadék mennyiségét mindig ellenőrizzük, szükség esetén pótoljuk. A fogasfilét megmossuk, leszárítjuk, fűszerköménnyel, sóval, borssal ízesítjük és olívaolajon mindkét oldalán megsütjük. A sütést a hal bőrös felével kezdjük. A tányérra téve rácsavarunk egy kis citromlevet és megszórjuk apróra vágott petrezselyemmel.

LENCSEFASÍRT

HOZZÁVALÓK: 250 g hagyományos barna lencse, 2 babérlevél, 3 evőkanál repceolaj, 1 nagy fej hagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 5 csiperkegomba vagy 1-2 marék, előzőleg vízbe áztatott szárított gomba, 2 kávéskanál szárított majoránna, 1-2 kávéskanál füstölt fűszerpaprika, 1 kávéskanál fűszerkömény, 1 evőkanál mustár, 2 tojás, egy szál petrezselyem, só, feketebors, 100-150 g zabpehely, worcestershire szósz, ketchup.

ELKÉSZÍTÉS: A lencsét egy éjszakára vagy legalább 2 órára beáztatjuk, majd babérleveles vízben puhára főzzük. A megfőtt lencsét leszűrjük, és beletesszük egy tálba. Egy nagyobb serpenyőben felhevítjük az olajat, és megfuttatjuk rajta a felaprított hagymát, fokhagymát és az áztatóléből kivett gombát, valamint a fűszereket. Ha kész, hozzáöntjük a lencséhez, és alaposan összekeverjük. Hagyjuk kihűlni, majd belekeverjük a mustárt, a tojást, a petrezselymet és a zabpehelyet, mellyel sűrítjük. Megkóstoljuk, ha szükséges, sóval, borssal ízesítjük.

Betesszük egy püspökkenyérformába vagy egy sütőpapírral kibélt tepsibe, a tetejét megkenjük worcestershire szósszal elkevert ketchuppal. 180 °C-on kb. 45 percig sütjük.

Krumplipürével, kovászos uborkával vagy kenyérral és mustárral tálaljuk.



VÖRÖSLENCSE-KEKSZ CSOKOLÁDÉVAL

HOZZÁVALÓK: 350 g vöröslencseliszt vagy finomra őrölt vörös lencse, 150 g nádcukor, 100 g 70%-os csokoládé, 1/2 kávéskanál sütőpor, egy csipet szóda, 120 g vaj, 1 tojás, 1 kávéskanál mézeskalács fűszerkeverék, egy csipet só.

ELKÉSZÍTÉS: A csokoládé felét gőzfürdőben felolvasztjuk. A megpuhult vajat a cukorral együtt habosra verjük, majd hozzáadjuk a tojást és még egy kicsit keverjük. Beleöntjük a felolvasztott csokoládét és a fűszereket, majd az egészet összemixeljük. Ezután beleöntjük a lisztet, a sütőport, a szóda, 120 g vaj, 1 tojás, 1 kávéskanál mézeskalács fűszerkeverék, egy csipet só. Végül hozzáadjuk a csokoládé másik felét, kis darabokra vágva. A tésztából golyókat formázzunk, amelyeket ráteszünk egy sütőpapírral kibélt tepsire. 175 °C-on kb. 8 percig sütjük.





A fitoterápia szemszögéből ^(11.)

Napfény és sárgabarack

Feledékeny az ember. Hajlamos a természettől független lénynek képzelni magát. Ámulva csodáljuk, kutatjuk a növényvilág erőfeszítéseit, miközben mi, emberek jócskán lemaradtunk tőlük az önvédelemben, sőt olyan tévutakat jártunk már be, amelyeket aztán évtizedek után sem mindig tudunk korrigálni (növényvédőszeresek ártalmai, Hiroshima, Csernobil, stb.).

*„A tudás gyakran kételkedik,
a tudatlan ritkán, a bolond soha...”
(Émile Auguste Faguet)*



A hosszú, egészséges élet és a táplálkozás összefüggéséről szóló, hiteles információk között találhatunk egy 1922-ben megjelent újságcikket. A cikk szerzője Robert McCarrison északír orvos, táplálkozástudományi szakértő, aki a Himalája nyugati részén hosszú éveken keresztül tanulmányozta és kísérletileg igazolta a hiányos táplálkozás hatásait az állati szövetekre és szervekre. Későbbi kutatásai során összefüggést talált a civilizált ipari társadalmak kiterjedt élelmi-szer-feldolgozása során használt vegyi adalékanyagok, valamint az ezek miatt hibássá vált étrend okozta betegségek előfordulása között.

Már akkoriban – 100 évvel ezelőtt! – figyelmeztetett a fehér liszt általános

fogyasztása, a tartósítószeres és egyéb mesterséges anyagok használatának káros hatásaira a táplálkozásunkban.

KÜLÖNLEGES HUNZÁK

A McCarrison által írt cikk és tanulmány az értékes kutatási eredmények mellett elindítója lett a Pakisztánban, a Karakorum magas hegyvidékén élő hunza népcsoportról szóló későbbi legendáknak. Sokan, sokfélt írtak erről az elmúlt évtizedek során. A nem hitelesen igazolt, ám népszerűvé vált mondanak szerint ez a népcsoport egészségesen él, nem ismeri a betegségeket, különösen a súlyos kórokat.

A feltételezés szerint a hunzák nemcsak egészségesek, de szokatlanul erősek és hosszú életűek. Ennek okaként feltételezték a táplálkozásukban sokoldalúan felhasznált sárgabarack gyümölcs, valamint a magjában található hatóanyagok fogyasztását. Ebből aztán világra szóló kultusz lett. Az egyoldalú megközelítésben nem tettek említést számos olyan tényezőről, ami a barack-

magon kívül még jellemzően segítheti az egészség és élethossz fenntartását.

Egyik szempont a földrajzi elszigeteltségben keresendő. A 4000 méteres tengerszint feletti magasságnál sok más körülményt is figyelembe kellene venni, ha tényszerűek akarunk maradni. A szinte függőleges sziklafalak miatt legeltetésre alig-alig alkalmas területen neveltek állatokat, nagy nehézségek árán. Ilyen zord és extrém természeti és időjárási körülmények között végeztek sok más nehéz fizikai munkát is a hunzák, ami a földműveléstől a feldolgozásig, az állattartásig sok mindenre kiterjedt. Nagy erőfeszítéssel hajdinát, kölest, lucernát termesztettek a kietlen vidéken.

CSODÁS SÁRGABARACK

Nyáron – más lehetőségük nem lévén – a bőven termő, napérlelt sárgabarackot fogyasztották és hasznosították. E barack minden létező formában történő kézi feldolgozását végezték, a barackmagot is beleértve. A kisajtoló magolajat

ételeik elkészítéséhez használták, hiszen minden lehetőséget meg kellett ragadniuk az élelmezésük érdekében.

Ami még döntően befolyásolhatta az életvitelüket, az az ásványi anyagokban gazdag, kristálytisza forrásvizek felhasználása. Tavasszal – a gabonák beéréséig – igen kevés élelem állt rendelkezésükre, s ezt az időszakot hosszú hetekig tartó böjtöléssel (néhol éhezéssel, dacolva az éhhalállal) véselték át.

Ilyen a valóságban az „édenkert” legendája, tehát korántsem idilli! A nemzetközi orvosi szakfolyóiratokból reális képet kaphattunk a hunzák valóságos életéről, amelyet sajnos mára utolért a civilizáció, annak minden előnyével és hátrányával egyetemben.

Ami a hunzák vitaminpótlásának alapját képező sárgabarackot illeti, tanulságos és hasznos lehet az európai emberek számára is. Nemcsak a Himalájában, hazánkban is az egyik legnépszerűbb és igen értékes gyümölcs a sárgabarack, feldolgozásának ősi formáit őrizzük. Évszázados hagyománya van a sárgabarack gyümölcsként, lekvárként, dzsemként, ivólé, stb. formában történő fogyasztásának. A farsangi fánk, a palacsinta, de a sütemények többsége sárgabaracklekvár nélkül elképzelhetetlen.

Már három darab sárgabarack 2500 NE (nemzetközi egység) zsírban oldódó A-vitamint tartalmaz, ami a felnőtt szervezet napi szükségletének felét fedezi. Az A-vitamin elengedhetetlen a látás zavarainak gyógyításában. A sár-

garack gazdag bétakarotin-forrás, de kálium-, kalcium-, foszfor-, C-vitamin-, niacin- és pantoténsav-tartalma is lényeges, emellett ként, folsavat, rezet, kobaltot is tartalmaz.

Legalább 200-féle anyagot találhatunk a sárgabarackban, mely a tudósok érdeklődését is felkeltette, hiszen még nem szerepeltek kutatás témájaként. Az bizonyítottan tekinthető, hogy erősíti az immunrendszert, a nyálkahártyát, tisztítja a bőrt, erősíti a haját, a körmöket, enyhíti a fáradtságon, csökkenti az aszmás panaszokat, a légzőszervek érzékeny szöveteinek rendbentartásával. Jó hatással van a lépre, a vesékre és hasnyálmirigyre, valamint az érrendszerre. Tisztítja a májat a lerakódások feloldásával.

A sárgabarack magja kéksavas (hidrogén-cianid) glikozidot tartalmaz, ezért fogyasztása óvatosságot igényel, túlzott fogyasztása káros is lehet.

HIMALAYAN APRICOT OLAJ

A szabad természetből származó, kézzel készített, különlegesen tiszta barackmagolaj azonban az ENERGY termékpalettáján is megtalálható, és használata biztonságos. Az egyedülálló HIMALAYAN APRICOT olaj tápanyagokban gazdag, tanúsítvánnyal rendelkező, bio minősítésű, ellenőrzött alapanyagokból készült.

A Pakisztánból származó, tiszta és hatékony termék A-provitamint, C-vitamint, B-vitamint (a folsavat is bele-

értve), B₁₅ és B₁₇-vitamint, vasat, magnéziumot, kalciumot, káliumot, rezet, foszfort, szilíciumot, telítetlen zsírsavakat tartalmaz.

A Tűz elem pályáját erősíti: a szív, a vékonybél, a szívburok és a hármass melegítő meridiánjait. A lép-hasnyálmirigy, a vese pályáira is jótékony hatással van. Hatékonyan serkenti a szellemi képességeket, felfrissít, ellazít és megnyugtat. Belsőleg óvja a sejteket, az immunrendszert erősíti, javítja a vérképet, a vérképzést. Dekoncentráltság, alvászavarok, fáradtság esetén is segíthet. Görcsoldó hatású, tisztítja a veséket, a húgyutakat. Élesíti a látást, nyugtatja a fáradt szemeket.

Külső alkalmazásakor hidratáló és regeneráló hatású. Az energiahányos, fakó, fénytelen hajra pakolásként javasoljuk. Az ekcéma, valamint az aknés bőr esetén is hatékony. Reumatikus fájdalmak, izomfájdalmak enyhítője. Adagolása naponta egy alkalommal elegendő, a javasolt mennyiség betartásával.

Ezután még beleférhet egy-két baracklekváros palacsinta is, szigorúan belsőleg!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Források:

Wikipédia

Dr. Clemens Zsófia (Paleomedicina munkacsoport
– Nemzetközi orvosi szakfolyóiratok közleményei
alapján – 2017. Hazudtak önnek a hunzákról! c. cikk.)



A fejfájás

Dr. Ivana Wurstová neurológus doktornővel beszélgettünk a napjaink életmódja miatt egyre gyakoribb problémáról, a fejfájásról.

Mit tapasztal a praxisában, mi a fejfájás kialakulásának leggyakoribb oka?

A fejfájás ún. többtényezős etiológiai hátterrel rendelkező, civilizációs betegség, ami egyszerűbben kifejezve annyit tesz, hogy kialakulásának számtalan oka lehet.

A fejfájásnak több típusa is van, és bizonyos típusú fejfájások esetén fogalmunk sincs a kiváltó okokról. Ám van olyan típusú fejfájás is, amely sokkal könnyebben körvonalazható, jellemezhető, sőt érthető.

A fejfájással mindenki találkozhat legálább egyszer az élete során, sőt a gyakorlat azt mutatja, hogy inkább többször, mint egyszer. Sokan havonta több alkalommal is szembe kell, hogy nézzenek vele, és van, akinél a fájdalom rendkívül erősen jelentkezik, miközben az orvosok nem tudnak rajta segíteni.

A HKO, a klasszikus orvoslástól eltérően, három típusú fejfájást különböztet meg: gyomor-, epe- és veseeredetű fájdalmat.

Igen, a megközelítés is rendkívül érdekes, illetve jól érthető. A hagyományos nyugati orvoslás ezt a kategorizálást nem ismeri és nem is alkalmazza a diagnosztika vagy a gyógykezelés során. Ugyanakkor a HKO szerinti kategóriák sem fedik le teljes mértékben a különböző fejfájási eseteket, ahogy erre egyébként a nyugati orvoslás sem képes. A fejfájás gyakran szó szerint igazi talány.

Milyen tapasztalatai vannak az ENERGY készítményeivel e problémával kapcsolatban?

Tekintettel arra, hogy az ENERGY készítményei a HKO alapelveire építkeznek, természetesen nagy eséllyel nyújtanak segítséget ezen a téren is a pácienseknek. A fejfájás eseté-

ben is elsősorban a megelőzést emelném ki, hiszen a prevenció a készítmények elsődleges célja. A már kialakult fejfájás csillapításában kevésbé lesznek a segítségünkre, a gyakori fejfájásban szenvedőknek a megelőzésben kell keresniük a megoldást. Mert, ha már a fejfájás teljes erőből lecsapott, a beteg állapota nehezen befolyásolható. Ez tulajdonképpen minden betegségre igaz, de a fejfájás esetében több, mint egyértelmű.

Pszichoszomatikus okok is szóba jöhetnek ezen a téren?

A pszichoszomatikus kórkép jelentős szerepet játszhat ugyan a fejfájás kialakulásának feltárásában, ám úgy vélem, hogy a jelentőségét túlértékelik. Az emberi szervezet sok mindent kibír ugyan, muszáj is neki, mert folyamatosan terheljük, ám fizikai testünk rendkívül finomra hangolt szerkezet, és olykor nincs is szükség nagy terhe-

lésre ahhoz, hogy fájdalom (nem csak a fejben) segítségével jelezze: most már elég.

Néha az is elegendő lehet, ha teljesen józanul és őszintén szembenézünk azzal, mit teszünk magunkkal. A kor, amelyben élünk gyors, hektikus, és a testünknek megvan róla a véleménye. Ahogy mondani szokták, a természet mindent tud. Mi sok mindenben átsiklunk, és rengeteg káros tényezőt normálisnak tartunk, aztán csodálkozunk, hogy ez a testünknek nincs ínyére. Ráadásul ezeket a tényezőket hagyjuk felhalmozódni, így az lenne a legmegdöbbentőbb, ha semmi bajunk nem lenne. A fejfájás pedig a testünk szabályozó mechanizmusainak túlterheltségére utaló, leggyakoribb jelzés. A magyar nyelv rengeteg találó kifejezést használ e témában, mint például a „fejfel megy a falnak” – és az bizony fáj.

ENERGY
GROUP



Szibériai ginszeng – ördögi erő

A szibériai ginszeng egyéb elnevezései (ördöggöyökér, embergyökér, tajgagyökér) utalnak a növény eredetére és hatásaira. A ginszeng az aráliafélék családjába tartozik, többségük dísznövény, de csak egynek van varázslatos hatása, az *eleuthero* ginszengnek, mely a HKO egyik ősi növénye. Széles körben a múlt század második felében vált ismertté, akkor, amikor a nyugati orvoslás is felfedezte a benne rejlő gyógyító erőt.



AZ IGÉNYTELEN SZIBÉRIAI

Az *eleuthero* ginszeng (*Eleutherococcus senticosus*) könnyen termesztethető. Eredeti élőhelyei a Távol-Kelet, Kelet-Oroszország tajgái, Kína északkeleti része, Japán és a Koreai-félsziget, ahol kiterjedt területeket hódított meg. Elsősorban a nedves, világosabb helyeket kedveli. Az alacsonyabb tápanyagtartalmú talajban is megél. Könnyen és gyorsan szaporodik, fagyűrő, de a betegségekkel, kártevőkkel szemben is ellenálló. Oroszországban ezért – az őshonos erdők kiirtása után – a nagy kiterjedésű földterületek regenerálására használták. Ma a szibériai ginszenget mi, közép-európaiak is sikeresen termesztjük.

AZ ÖRDÖGGYÖKÉR EREJE

A szibériai ginszeng akár 4 méter magasra nő, lombhullató cserje. Gyökérzete 2 cm vastagságú. Hosszú, ám gazdagon szerteágazó gyökérágakból áll. A világos kérgű, kb. 20 fő-gyökértörzse a felső részekben ágazik tovább. A növény fás részeit törékeny, a szederbokor töviseihez hasonló tüskék borítják. A 12 cm hosszú levélnyeleken ülő levelei 3-5 fogazott, erősen ereztett, 13 cm hosszú levelekből tevődnek össze. Júliusban és augusztusban apró, illatos, ötszirmú, végálló, gömb alakú ernyős virágzatokba rendeződő virágokkal virágzik. Virágai hímnősek, hímvirúak (lilás színű) és nővirúak (sárga színű) is egyben.

Emberi fogyasztásra alkalmatlan, 1 centiméteres, sötétlila bogyótermése szeptembertől októberig érik be. Belsejében néhány lapos, sárga mag található,

amelyek azonban csak két év elteltével csíráznak ki. A szibériai ginszeng ezalatt a gyökereivel szaporodik.

A legtöbb gyógyító hatású anyag a gyökérében rejtőzik. A három évnél idősebb növények gyökereit kora ősszel kell levágni, majd lemosásuk után óvatosan szárítani. A szibériai ginszengben fellelhető áldásos anyagok közül elsősorban a glikozidokat (eleuterozidok), a lipideket, a poliszacharidokat, az illóolajokat, a gyantát, a flavonoidokat és a számtalan ásványi anyagot (kalcium, kálium, foszfor) kell kiemelni.

SZIBÉRIAI GINSZENG MINDENKINEK

Az *eleuthero* ginszeng adaptogén és stresszellenes. Segít a szervezetnek alkalmazkodni a változásokhoz, illetve közömbösíteni a fizikai és lelki stressz hatásait.

Elsősorban az említett eleuterozidoknak köszönhető, hogy a szibériai ginszeng egy univerzális, széles körben alkalmazható, szinte mindenre jó gyógyír. Stabilizálja a vérnyomást, a vércukor- és koleszterinszintjét, serkenti a méregtelenítés folyamatát, az anyagcserét (izomtömeget növel), a belső elválasztású mirigyek (az ivarmirigyek is) és az agy működését (a memória és kedélyállapot is).

A szibériai ginszeng oly mértékben képes megerősíteni az immunrendszert, hogy az általános antibakteriális, illetve vírusellenes hatások mellett feltehetőleg még daganatellenes hatásokkal is bír. Cukorbetegség, infarktus, vagy akár egy hétköznapi nátha megelőzésében és

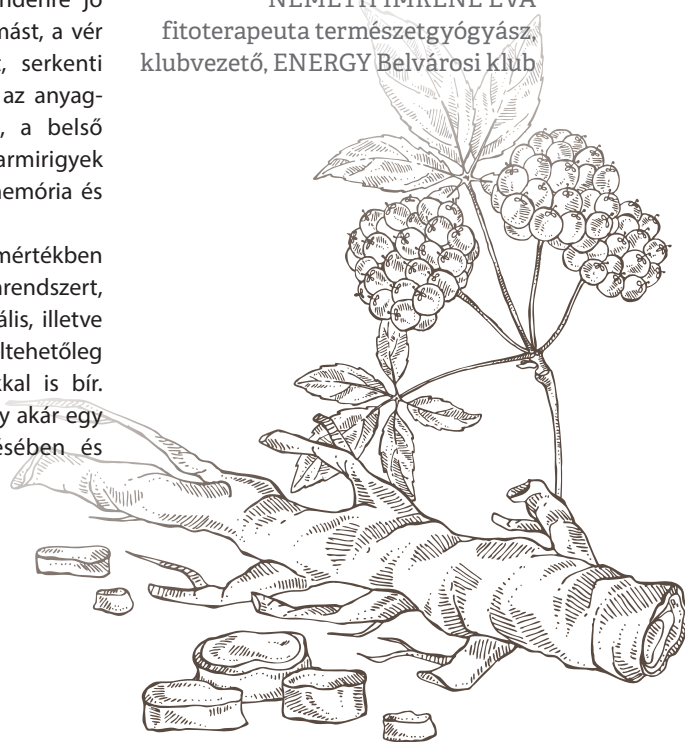
kiegészítő kezelésében, vagy műtétekből való lábadozás után is hatékonyan erősíti a fizikai erőnlétet.

Támogatja a szellemi teljesítőképességet, hozzásegít a lelki béke eléréséhez, minden korosztálynál. A szibériai ginszeng használata mindenkinek ajánlott. Rövidebb szünetekkel akár egész évben élvezhetjük áldásos hatásait, mégpedig biztonságosan.

Az ENERGY készítményei közül többek között az IMUNOSAN-ban, a KING KONG-ban és a REVITAE-ben is találkozhatsz vele. Úgy gondolom, hogy a szibériai ginszengnek ezekben a fizikai és lelki stresszel teli időkben egyetlen háztartásból sem szabad hiányoznia.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.



A humátok
egyedülálló ereje

