

vitae

2020 július/augusztus

Pentagram®
terápiás piramis

Lyme-kór
a nyugati orvoslás
és a HKO szerint

Testünk értékes burka
– a bőr





Júliusi ajánlatunk

Az előrejelzések idén nem ígérnek örületes melegeket, sőt, az első dekád vége felé akár árvizek is várhatók. A hőmérsékleti értékek azért a hónap végéig nyári jelleget mutatnak majd. Július 20-a környékén feltámad a szél, és a hónap vége valószínűleg valamelyest elrontja a nyári idillt.

Karanténna és félelemmel teli, kimerítő hónapokat tudhatunk magunk mögött. A nyár sem lesz olyan, mint általában lenni szokott. Júliusban éppen ezért testünk és lelkünk megnyugtatóra kell összpontosítanunk, ehhez az ENERGY kínálatából bátran válogathatunk. Elsősorban az ORGANIC MATCHA zöldtea-por használatát ajánlom, mely hihetetlen nyugtató, ugyanakkor frissítő hatással bír, ráadásul nem okoz álmoságot. A MATCHA tea nyugtató, ugyanakkor energiaszint-fenntartó hatása segített a buddhista szerzeteseknek a mély összpontosításban a hosszú meditációk során. A tea legfőképpen ennek köszönheti hatalmas népszerűségét.

Érdekes lehet számunkra a PROBIOSAN INOVUM, amely nemcsak, hogy segít elfogadnunk a váratlan vagy bonyolult helyzeteket, de a bélrendszerünk működésére is áldásos hatással van. Támogatja az immunrendszert, amit idén igen nagy megpróbáltatások elé állít az élet.

Az előrejelzés nagy szelet is jósol, ezért mindenképpen legyen otthon AUDIRON – gyermekeink füle hálás lesz a törődésért.



Augusztusi ajánlatunk

Az augusztus idén nem tartogat sok meglepetést: nem kell nagy hőingadozásokra felkészülnünk, a hőmérsékleti értékek az átlagot tükrözik majd. Forróbb napok a második dekád elején, és a hónap végén várhatók. Ez ideális körülményeket teremt testünk és lelkünk regenerálásához.

Kezdjük az ORGANIC BETÁ-val. A cékla Európában az antik idők óta napjainkig közkedvelt vágyszerkentőnek számít, és régóta használatos különféle emésztési problémák kezelésére. Hashajtóként, lázcsillapítóként és vértisztítóként is alkalmazzuk. A vörös cékla kivonata erős antioxidáns, vérképzést segítő hatásait a modern orvostudomány kutatásai is alátámasztják. Áldásos hatásait autoimmun betegségekből, daganatos megbetegedésekben és leukémiában szenvedő páciensek is igazolják.

A nyár mindig sok energiát igényel, ráadásul a több hónapos kényszerpihenő után mindnyájan fejest akarunk ugrani a nyári szórakozásba. Ezért aztán ne feledkezzünk meg ásványi-anyag-készleteink feltöltéséről. Ebben a FYTOMINERAL lesz a segítségünk: az üvegkancsóba öntött, FYTOMINERAL cseppekkel gazdagított víz minden terített asztal állandó szereplője lehet.

Bőrünk igényeinek kielégítéséért vegyük elő a CARALOTION-t. E testápoló tej egyrészt ápoló kozmetikum, másrészt pompás regeneráló készítmény, amely antioxidáns hatásaival védi és felfrissíti a szervezetet. A CARALOTION nagy előnye, hogy a bőr hidratálása és szépítése mellett a bőrproblémák kezelésében is kiválóan alkalmazható. Ha bőrápolási rutinunkat még Pentagram® krémekkel is kiegészítjük, össze szinte újjászülehetünk.

EVA JOACHIMOVÁ

vítai klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1034 Bp., Tímár utca 20., 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

Terápiás piramis az egészségért	4
Megújult Pentagram® krémek	6
Nem spórolok a krémekkel	7
Hogyan érezze jól magát egy kismama?	7
Testünk értékes burka – a bőr	8
A vékonybél gyulladásos megbetegedései	10
El Camino az Energy termékeivel	12
Az elme fényesítése	13
Biokémiai megálló: a C-vitaminnak nem kell reklám	14
Terápiás módszerek: jóga és a hormonális egyensúly	15
Óda a Caralotion-hoz	16
A Protektin Deo friss illata	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
A hónap klubja: siófoki klub	21
Klubprogramok	22
Legyen jó a sorsunk!	24
Csakrák: homlokcsakra	25
Lyme-kór – a nyugati orvoslás és a HKO szerint	26
Az önismeret meggyógyít	28
Kullancsveszély	29
Mi a dendroterápia?	30
Igyunk az egészségünkre!	32
Matchafagyit nyárra!	34
Közönséges japánakác – kivételes és szép	35



Terápiás piramis az egészségért

Az ENERGY termékínálatának alapját a Pentagram® készítmények alkotják, melyek koncentrátumok és krémek. Az egyes elemekhez (Tűz, Fém, Víz, Fa, Föld) kötődve hatnak szervezetünk energetikai pályáira. Fizikai, szellemi és lelki síkon egyaránt kifejtik hatásukat. A minél intenzívebb hatás eléréséért pozitív gondolatokkal és megerősítésekkel is kiegészíthetjük szervezetünkre gyakorolt befolyásukat. Képzeljünk el ehhez egy piramist, melynek felépítése a teljes harmónia kialakítását szolgálja.



PENTAGRAM® KRÉMEK

A krémek a legalacsonyabb, leginkább földes jellegű rezgéseket tartalmazó készítmények. Ha különböző, természetben előforduló formákhoz kellene hasonlítani őket, azt mondanánk, hogy a krémek szilárd halmazállapotúak. A képzeletbeli, terápiás piramis alapját alkotják. A bőrre, azaz a testfelszínre kell kenni őket, amelyen keresztül beszívódnak a szervezetbe. A simogatást, érintést igénylő területekre, illetve azok fölé viszszük fel őket. A rezgések szempontjából a krémek létünk földi szubsztanciájára hatnak. Harmonizálják a szervek, a sejtek és az energetikai pályák bőrfelszínre „kibugyogó” feszültségét. Elősegítik döntéseink megszületését, álmaink megvalósítását, földi létünk értelmének kifejezését.

PENTAGRAM® KONCENTRÁTUMOK

Energetikai szempontból a koncentrátumok magasabb rezgésszámúak, mint a krémek, és a vizek folyékony halmazállapota felel meg nekik. Képzeletbeli pira-

misunk testét alkotják. A koncentrátumok atomjai gyorsabban rezegnek, ezért ezek a készítmények hígabbak. Belsőleg alkalmazzuk őket, azaz a felszín alatt, a szervezet belsejében dolgoznak. Rezgéseiket tekintve az ember égi szubsztanciájával állnak kapcsolatban. A meridiánokon, a keringésen, a nyirokrendszeren, a verejtéken, a könnyeken, a gyomornedveken, az epén, a mélyen elrejtett félelmeken, a beidegződött viselkedési mintákon, és a lelki „rosszulléteken” keresztüláramló energiával harmonizálják a szervek és a sejtek magjait, központjait.

POZITÍV MEGERŐSÍTÉS

A gyógykezelés ezen oldala már nem szerezhető meg az ENERGY készítményeiből. Erről a síkról nekünk magunknak kell gondoskodnunk. Energetikai szempontból a gondolatoknak és a pozitív megerősítéseknek van a legerősebb rezgésük, ezért a gáz halmazállapothoz köthetők. Ez alkotja a piramis csúcsát. A gondolatok és affirmációk (megerősítés, igenlő vélemény – *a szerk.*) létünk

univerzális szubsztanciájával állnak kapcsolatban. A krémek és a koncentrátumok tudatos használatával, valamint azzal, ha alkalmazásuk közben az egészségünkre gondolunk, és pozitív megerősítéseket ismételgetünk, felerősíthetjük az ENERGY készítményeinek hatásait, aminek köszönhetően lelki és energetikai síkon is elindulhatunk a gyógyulás útján.

HOLISZTIKUS SEGÍTSÉG

A piramis három részének, azaz a krémek, a koncentrátumok és a pozitív megerősítések együttes használatával holisztikus segítséget nyújthatunk testünk, elménk és lelkünk számára. A HKO alapfilozófiáját és elméletét alkotó öt Pentagram elem öt olyan piramis megépítését tette lehetővé, amelyek teljességüknek és komplex jellegüknek köszönhetően magukban foglalják az egész embert, annak teljes létét. Gondolatbeli piramisainkat az egyes elemekhez tartozó színekkel jelöljük.

ONDŘEJ VESELÝ



ZÖLD

– REGALEN, PROTEKTIN

„Egyenesen előre tartok.”

- » Energetikai pályák: máj, epehólyag, gyomor és lép-hasnyálmirigy.
- » Érzelmek: érzékenység, érzelmi feszültség, harag, kiegyensúlyozottság.
- » Lelki hatás: a gondolkodás és a kreativitás támogatása, segít a lelki egyensúly visszaállításában, nehéz élethelyzetekben.
- » Fizikai hatás: bőrproblémák enyhítése, energiapótlás kimerültség esetén. A porcok és inak minőségének javítása, pajzsmirigyfunkció megerősítése.

RÓZSASZÍN

– KOROLEN, RUTICELIT

„Én vagyok saját életem napsugara.”

- » Energetikai pályák: szív, lép-hasnyálmirigy és vékonybél.
- » Érzelmek: önimádat, félelem, feszültség, helyzetek feldolgozása, öröm, tisztánlátás.
- » Lelki hatás: tanulási vágy felerősítése, fejlődés, bánat csillapítása, szív kitárása, a lélek napfénnel történő beragyogása.
- » Fizikai hatás: szívpanaszok enyhítése, immunrendszer és vérképzés támogatása. Segít megőrizni a vérerek rugalmasságát, csillapítja az izomfáradtságot és oldja a görcsöket. Regenerálja és fiatalítja a bőrt.

SÁRGA

– GYNEX, CYTOVITAL

„Elfogadom magam.”

- » Energetikai pályák: befogadó, hármas melegítő, nemi szervek és gyomor.
- » Érzelmek: önelfogadás, önkritika, élni akarás, női és férfi szépség, egyediség.
- » Lelki hatás: tisztánlátás segítése, női energiák megerősítése, gyengédség és empátia fokozása.
- » Fizikai hatás: hormonális zavarok, nőgyógyászati és meddőségi problémák, amelyek akár képtelenné is tehetnek minket az önelfogadásra. A pajzsmirigy és a belső elválasztású mirigyek működésének harmonizálása.

KÉK

– RENOL, ARTRIN

„Teljes vagyok.”

- » Energetikai pályák: vese, húgyhólyag, hármas melegítő, gyomor, máj és kormányzó meridián.
 - » Érzelmek: kapcsolatok, régi dolgok elengedése, adás és elfogadás közti egyensúly, önmagunk elfogadása.
 - » Lelki hatás: lelki frissesség, holisztikus szemlélet, a test, az elme és a lélek egységként való kezelése, feszültségoldás, nehéz körülmények elfogadása.
- Fizikai hatás: urológiai panaszok enyhítése, spermiumok termelésének fokozása, minőségük javítása, segítséget nyújt petefészek-, petevezeték-, méh- és húgyhólyaggyulladás esetén. Izom- és ízületi fájdalom, hátfájás, valamint ízületi gyulladás esetén kifejezetten ajánlott. Megtisztítja a pattanásos bőrt.

VÖRÖS

– VIRONAL, DROSERIN

„Lélegzem, tehát élek.”

- » energetikai pályák: tüdő, vékony- és vastagbél, szív, máj és gyomor.
- » Érzelmek: szigorúság, gyengédség, élni akarás, önkifejezés, idegeskedés, félelem és bánat.
- » Lelki hatás: segít ellazulni, segít megérteni a nyugtalanság, a sírás és a szorongás okát.
- » Fizikai hatás: a légzés támogatása, az immunrendszer erősítése, lábadozás felgyorsítása, gyógykezelés kiegészítése, száraz bőrfelületek puhítása, a bőr ragyogásának fokozása, energia az új kezdetekhez. A tarkó izmainak ellazítása – a tarkófájdalom a tüdő pályájához kapcsolódik. Puffadás és bélrendszeri problémák megszüntetése.

Megújult Pentagram® krémek

A Pentagram® krémek az ENERGY kínálatának meghatározó, közkedvelt, hatékony termékei, melyeket kiváló minőségüknek köszönhetően, sokan a szívébe zártak. Az elmúlt 20 évben szinte egy egész generáció nevelkedett rajtuk, és ez idő alatt a termékszalár több tagja is kategóriája legkeresettebb készítményévé vált.

Mivel a változás maga az élet, mostantól saját, gyermekeik és szüleik egészségéről a krémek megújult változataival gondoskodhatnak, amelyek természetesebb, gyengédebb, ám egyben még hatékonyabb formát öltöttek.

CSOMAGOLÁS

Elképzelték, hogy elsőre a krémek új csomagolása keltette fel a figyelmüket. Az új csomagolás kifejlesztésével az volt a célunk, hogy a krémeket az utolsó cseppig fel lehessen használni, mert eddig minden igyekeztünk ellenére előfordulhatott, hogy egy kevés termék benne maradt a tubusban. Szerettük volna elérni azt is, hogy a krémek csomagolása vizuálisan is jobban harmonizáljon a többi Pentagram® termékkel, hiszen a legerősebb szinergia pontosan a Pentagram egyes elemeinek összefüggő vonalában rejlik. Ennek hatására könnyebbé válik az elemeken keresztüli tájékozódás, ráadásul a készítmények szinergikus hatása (pl. a RENOL gyógynövény-koncentrátum, az ARTRIN krém és az ARTRIN szappan) új távlatokat nyit meg előttünk.

TERMÉSZETES KOMPOZÍCIÓ

Az esztétikai, megjelenésbeli alakításokat leszámítva, a legjelentősebb változás a krémek összetételében történt. Voltak ugyanis olyan semleges alapösszetevők a krémekben, amelyeket két évtizeddel ezelőtt választottunk ki, ám ma már nem mindegyikük felel meg a természetes eredet követelményeinek. Ez a tény, valamint tanult ügyfeleink változtatást sürgető kérései voltak a termékek innovációjának hajtómotorjai.

A krémek megújult alapformulája az, ami leginkább megkülönbözteti a termékek új generációját az eddigi termékszalártól. Az új generációs Pentagram® krémek összetétele száz százalékban természetes eredetű, és nem csak bőr-, de környezetbarát is egyben. A krémek

maradéktalanul felszívódnak, ezáltal lehetővé válik, hogy a hatóanyagok bejussanak a bőr mélyebb rétegeibe is. Nem hagynak még egy vékony filmréteget sem a bőrön, ami az előző krémek egyik gyengesége volt, így hagyják a hámréteget szabadon lélegezni.

HATÉKONYSÁG

Minden innovációnál aggodalmak merülnek fel azzal kapcsolatban, hogy a termékek vajon megőrzik-e eredeti hatékonyságukat. A mi esetünkben a válasz egyszerű erre a kérdésre, ugyanis a krémek fent leírt alapformuláján kívül semmi sem változott. Továbbra is ugyanazokat a hatóanyagokat tartalmazza, ugyanolyan összetételben és koncentrációban, mint eddig. Összetételük megközelítőleg 50%-ban gyógynövény-kivonatokat, harmadkori termásvizet, értékes olajokat, természetes illóolajokat, és még számtalan más, kivételes hatóanyagot tartalmaz, melyeknek köszönhetően a krémek eddig is egyedülállóak voltak a természetes eredetű krémek piacán.

HASZNÁLAT

Nagyobb bőrfelületekre kenve (egész testen) érezhető lesz a krémek jobb kenhetősége, bár felvitelüknél meghatározó tényező, hogy száraz vagy nedves bőrön alkalmazzuk-e őket. Elképzelték, hogy a krémek felvitele közben kezüket többször kell majd végighúzni egy adott bőrfelületen, de ennek eredményeképpen érezni fogják azt is, hogy a krémek minden milligrammja bőrükkel tökéletesen azonos hullámhosszon rezonál.

ILLAT

Az illatok érzékelése rendszerint szubjektív, ám tisztában vagyunk vele, hogy a Pentagram® krémek esetében ez meghatározó kérdés. Számunkra azonban az aromaterápiás hatás a legfontosabb. Az illóolajok gondosan összeválogatott kompozíciója felerősíti a krémek hatásait. A természetes összetevők együttműködése a krémekben szorosabbá vált, így nőtt a készítményekben rejlő potenciál.

Aki a krémeket eddig is gyakran használta, lehet, hogy észrevesz némi változást a krémek illatában, a készítmények aromaterápiás illatanyaga mindazonáltal nem változott. A krémek illata az új alapformula hatására lehet, hogy egy kicsit más lesz, mint amit eddig megszoktak.

A CYTOVITAL volt az egyetlen készítmény, amelynek illata fejtörést okozott nekünk a fejlesztés során. Illatanyaga szokatlan módon reagált az új alapformula néhány összetevőjére. A végeredményként született illat a CYTOVITAL esetében változott meg a leginkább, és az új tónus többek számára kellemetlen volt. Ezért az idei év L003-as gyártási tételétől kezdve, visszatértünk a semleges, földes illathoz, melyben a gyógynövény-kivonat és a humátok aromája kapta meg újra a vezető szerepet.

Az új generációs Pentagram® krémek mindegyike kivételes fejlesztésen és alapos tesztelésen esett át. Meggyőződésünk, hogy a megújult krémek még hatékonyabbak, gyengédebbek, és minden vásárlónk számára örömet és egészséget hoznak.



Nem spórolok a krémekkel

A tavalyi gombatermés hihetetlenül bőséges volt. Hazánk hegységeiben tett kirándulásokat valójában életemben most először tudtam igazán kiélni, mert mióta nyugdíjas vagyok, rengeteg az időm. Kényelmesen sétálgattam, keresgéltem, élveztem a pillanatot, fényképezgettem. Csakhogy a természetjárás különböző veszélyeket rejt magában. Egyszer elcsúsztam egy apró gallyacskán, és egy pillanat múlva már ott feküdtem az oldalamon, az addig összegyűjtött gombok pedig szanaszét heverték körülöttem. A fájdalmat az erdőben még nem éreztem, ám amint hazaértem, az esés következményei elkezdtek éreztetni hatásukat – a bordáim erősen fájtak. Szerencsére mindig a legnagyobb kisse-

relésű ARTRIN-t tartom itthon, a krémet naponta négyszer használtam, és egy hét után már sokkal jobban voltam. Éjszaka gond nélkül tudtam aludni, nem keltett fel a fájdalom. Az ARTRIN egyszerűen egy csodaszer, nem kellett fájdalomcsillapítókat szednem.

Ráadásul, mikor elestem, beütöttem a bal mellemet, ezt CYTOVITAL-lal kenegtettem. Korábban is, mikor mamográfiára kellett mennem, már egy hónappal korábban elkezdtem használni a melleimen, és a kivizsgálás után is még két hónapig alkalmazom. Ennek a krémnek köszönhetően tűntek el a ciszták a petefészkeimből. A méhműtét után jelentek meg, többször kórházban feküdtem miattuk. Hormonjaim teljesen



„megőrültek”, nagy fájdalmaim voltak, és sokszor még munkába sem tudtam menni emiatt, pedig nagyon hiányoztak a diákjaim. Öt hónapot kellett várniuk rám, ez volt az az időszak, amikor felfedeztem a CYTOVITAL hatásait. A krémmel a melleimet és az alhas tájékát kenegtettem. Állapotom ezután kezdett javulni, és azóta sem hagytam abba a krém használatát. A ciszták eltűntek, és végre nyugodtan élhetem az életem. Egy szó, mint száz, ezzel a krémmel sem spórolok!

JAROSLAVA PELIKÁNOVÁ
Valašské Klobouky

Hogyan érezze jól magát egy kismama?

A CYTOVITAL krém végigkísérte a terhességemet. A hónapok előrehaladtával megértettem, hogy kis pocaklakóm imádja a forró vizes zuhanyzásokat, és e rituálénkat minden esetben CYTOVITAL-os masszázssal zártuk. Ha elkezdett fájni a hátam, az ARTRIN-t hívtam segítségül, a RUTICELIT pedig tökéletes megoldást nyújtott a viszszereimre. Természetesen nem csak a krémeket használtam. Végig a kilenc hónap alatt szorgalmasan szedtem a VITAMARIN-t, a PROBIOSAN-t, a FLAVOCEL-t és minden reggel megittam egy pohár FYTOMINERAL-os vizet. Szeretnék köszönetet mondani ezekért a készítményekért!

SOŇA MALÁROVÁ
Zdiby



Testünk értékes burka – a bőr

A bőr az emberi test legnagyobb szerve, melynek kiterjedése kb. 1,5 m². Három rétegből áll, felhából, irhából és bőr alatti zsírszövetből. Vastagsága testrészenként eltérő, a fülon pl. csak 0,4 mm, de a háton már 4 mm. A bőr az a szervünk, amely elválasztja belső világunkat a külvilágtól.

A BŐR FUNKCIÓJA

A bőrnek megközelítőleg nyolc alapfunkciója van. Az első és legfontosabb a védelem. Bőrünknek köszönhető, hogy testünkbe nem tudnak bejutni sem a káros anyagok, sem az UV-sugárzás. Szóban forgó szervünk fontos szerepet játszik a hideg, a meleg és a fájdalom érzékelésében. A bőrt átszövő érhálózat, valamint az izzadás segítségével hozzájárul a stabil, normál testhőmérséklet fenntartásához. A bőr alatti zsírszövet szigetelőréteggént és tápanyagtárolóként funkcionál. A fagygyú- és verejtékmirigyeken keresztül számtalan kémiai anyag kiválasztásában játszik fontos szerepet. Bőrünk mindezen kívül esztétikai és kommunikációs feladatokat is ellát. Színárnyalata sok mindent elárul az ember lelki és mentális állapotáról. Legfelső rétege a felhám.

TÉVEDHETETLEN JELZŐBERENDEZÉS

Bőrünk lényegében a testünk vízálló csomagolása, melyet több, különböző sejt alkot. Mivel látható és tapintható információközlő felület, mondhatjuk, hogy a bőr az emberi test vászna.

Elgondolkodtak már valaha azon, miért pont a nagylábujjon szoktak megjelenni a szemölcsök? Miért pont a háton, a vese területén éktelenkednek világos színű göbök? Miért pont a hasuk lesz kiütéses? A bőrproblémák kiütkezésének helye a HKO szerint szoros összefüggésben áll a szervezetben zajló folyamatok-

kal. A szervek vagy a keringés reakciói, a mélyen eltemetett érzelmek és a stressz, szó szerint a felszínre bugyognak.

Ha megtanuljuk leolvasni testünk vásznán megjelenő jeleket, azzal sokat segíthetünk szervezetünknek.

A BŐR ÉS AZ EMBERI KAPCSOLATOK

Bőrünkben nyomásérzékelő, ún. *Merkel-sejtek*, azaz tapintósejtek, receptorok találhatók. Legtöbb az ujjakban, a szájban és a fejen van belőlük. Az érintés életünk egyik legfontosabb kommunikációs eszköze. A minket érő érintés lehet kellemes, csiklandozhat, vagy akár taszíthat is minket. Mindennek megvan a maga értelme. Próbálják megsimogatni testük különböző pontjait, és figyeljék meg, mit éreznek. Majd kérjék meg pl. a partnerüket, hogy simogassa meg önöket ugyanazonokon a helyeken, és ismét figyeljék meg, milyen érzések járnak át testüket.

Egy érintés sokszor a szavaknál is többet ér. Néha, ha valaki sír, jobb, ha nem kérdezzük tőle semmit, csak átöleljük, megsimogatjuk és támogatjuk. A simogatás oldja a feszültséget, elűzi a stresszt és boldogsághormonokat juttat a vérbe. Képes csillapítani a fájdalmat, sőt képes gyógyítani és reményt adni. Simogassuk, érintsük meg magunkat és másokat, tanuljunk meg érintéseket adni és kapni!

Azt se féljünk megmondani senkinek, hogy inkább ne érjen hozzánk. A bőr nem felejt, és minden eltűrt érintés

MIÉRT PONT OTT?

- » A nagylábujjunknál levő szemölcs megjelenése a gondolatainkkal függ össze. Arra utal, hogy felborult a fejünk és a szívünk, azaz az eszünk és az érzelmeink közötti egyensúly.
- » Ha bőrpír, esetleg pattanás jelenik meg az arccsont környékén, az arra figyelmeztet, hogy lelassult a tudó pályájának energiaáramlása. Ha a piros dudortól szeretnénk megszabadulni, gondoljuk végig, hogy megvan-e az egyensúly a belégzéseink és kilégzéseink, azaz az adás és elfogadás között.
- » A száraz, kipirosodott könyök májműködési zavarokra utal. A könyökben rakódnak le az érzelmek, a könyök bőrproblémái azt sugallják, hogy ezeket az érzelmeket nem adjuk ki magunkból.
- » A has tájékán megjelenő kiütések arról árulkodnak, hogy megemésztetlen érzelmek, félelmek és stressz kínoznak minket. A kiütések rendszerint ama szerv fölött jelennek meg, amely közölni igyekszik velünk valamit.
- » A striák megjelenése saját rugalmatlanságunk jele. Azt mutatja, hogy képtelenek vagyunk elfogadni a változást. Elég csak egy kicsit változtatni a berögződéseinken, és meglátják, a striák halványulni kezdenek.
- » Szauarázás után olykor piros foltokra figyelhetünk fel a testünkön. Ezek azok a helyek, amelyek figyelmet és ápolást igényelnek. Ha a vörös foltok pl. a térdén jelennek meg, az csökkent vese-funkcióra, tehát meggyengült kapcsolatokra utal.

TUDJA-E?

A DERMATON GÉL

- » napozás után gyorsan hűsíti, nyugtatja a bőrt,
- » lassítja a bőr öregedésének folyamatát,
- » gyulladásgátló hatású,
- » testápolóként is használható,
- » hidratálja az arc bőrt,
- » ödémára, bőrpírra, kiütésekre is jó,
- » epilálás és borotválás, borotválkozás után is alkalmazható a bőr nyugtatására,
- » optimalizálja a zsírszövetek egyenletes lebomlását, hatékonyan alkalmazható narancsbőr ellen,
- » könnyen felvihető és maradéktalanul beszívódik a bőrbe,
- » csodás az illata.

A DERMATON OLAJ

- » alkalmas a száraz és normál bőr mindennapi ápolására,
- » nyugtatja és megújítja a kellemtelen külső hatásoknak kitett bőrt,
- » csillapítja a napégés kellemetlen tüneteit,
- » enyhíti a viszketést,
- » segíti a napozás utáni barnulást,
- » felgyorsítja a bőr mélyebb rétegeiben végbemenő regenerációt,
- » óvja a bőrt a kiszáradástól,
- » rugalmasabbá varázsolja a bőrt, és segít megelőzni idő előtti öregedését,
- » két héttel a nyaralás előtt alkalmazva felkészíti a bőrt a napfürdőre.

nyomot hagy a testen és a lelken. Ne csak a matematikát és a fizikát tanítjuk meg gyermekeinknek, hanem azt is, mekkora jelentősége van egy érintésnek, egy fejsimogatásnak. A bőr az, amihez gyermekeink újszülöttként elsőként hozzáérnek. Sokszor nincs olyan gyógyszer, tanács vagy akár módszer, ami többet adhatna egy egyszerű érintésnél.

Törődünk bőrünkkel, ne feledkezzünk meg róla! Ha ápoljuk, meghálálja a törődést. Gyönyörű, fényes, rugalmas, selymes, illatos lesz. Öröm lesz hozzáérni!

BŐRÁPOLÁS

Az ENERGY bőrpoló kozmetikumai között találunk olajat, gélt, de testápoló tejet is.

A DERMATON olajnak csodás az illata, és tökéletesen beszívódik. Rizscsír-, homoktövis-, valamint jojobaolajat, továbbá lecitint és illóolajokat, pl. kakukkfűolajat tartalmaz. Nyugtatja a bőrt, és felveszi a harcot a káros környezeti hatásokkal, így segíti a megújulását. Felgyorsítja a bőr mélyebb rétegeiben végbemenő regenerációt, és védi a kiszáradástól. Az olaj mindennapos használatra alkalmas. Hajpakolásként is alkalmazható, táplálja a hajrostokat és fokozza a haj fényét.

A DERMATON gél nem zsírosít, és szintén nagyon gyorsan beszívódik. Aloe vera, gránátalma, echinacea, sztyvia, zöld tea és barbadoszi cseresznye kivonatait tartalmazza. Formulája emellett karitévajjal és jojobaolajjal gazdagított. Elősegíti a bőr napozás utáni regenerálódását, és ezzel egy időben csillapítja a bőrirritációt. Hűsítő, gyulladásellenes és nyugtató hatással bír. Egyetlen úti patikából sem hiányozhat, mert képes gyors segítséget nyújtani, aminek köszönhetően élvezhetik a nyaralásukat még akkor is, ha egy rövid időre elbóbiskoltak a napon.

A CARALOTION egy könnyen alkalmazható és jól kenhető testápoló tej.

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

EPIDERMISZ – FELHÁM

A bőr felszíni rétege, mely elsősorban védelmi célokat szolgál. *Epithelium* (hámşövet) alkotja, és öt szövettani réteget (bazális, tüskés, szemcsés, átlátszó és szaru) lehet benne elkülöníteni. Külső felületét elszarusodó laphám képezi. Emellett *melaninnak* nevezett bőrpigmenteket tartalmaz. Elszarusodott rétege a faggyúmirigyek szekréciójával együtt óvja a szervezetet a külső biológiai és kémiai hatásoktól, míg a melanin az UV-sugárzástól védi a bőrt.

ORVOSI SZÓTÁR,
Maxdorf, 2004

A podhájaskai hőforrás harmadkori tengervizéből származó, természetes ásványi anyagok sokaságát tartalmazza. Antioxidáns és regeneráló hatású, átmelegít, táplál és védelmez. Napozás után kifejezetten javasolt a használata.

ONDŘEJ VESELÝ



A HKO szemszögéből

A vékonybél gyulladásos megbetegedései

A hagyományos kínai orvoslás keretén belül számtalan irányzat létezik. A szüntelenül fejlődő, ismeretekkel és tapasztalatokkal folyamatosan bővülő, immár közel 5000 éve fennálló rendszer nézetei értelemszerűen a klasszikus orvoslástól eltérő módon alakultak és fejlődtek. Kína hatalmas kiterjedésű ország, ha belegondolunk, milyenek voltak korábban a kommunikációs lehetőségek, egy percig sem csodálkozunk azon, hogy a HKO-ban több, különböző iskola és irányzat jött létre.

Az alapelvek és alapszabályok minden iskola esetében azonosak, de az alkalmazásuk módja eltér egymástól. Fontos azzal is tisztában lennünk, hogy a betegségek lefolyása másképpen alakul a forró trópusi övezetekben, és másképp az enyhe, kontinentális éghajlaton, illetve sok függ az ember testfelépítésétől is. Kínában a gyógynövények adagolása északon rendszerint ötször magasabb volt, mint délen. A kínai orvoslás szigorú és pontos szabályokhoz kötött eljárásainak hatékonyságát több ezer éves tapasztalat és gyakorlat igazolja. Tanulmányozásához egy élet is kevés, feltárása gyakorlatilag soha nem ér véget.

NÉLKÜLÖZHETETLEN

A vékonybélről viszonylag kevés említést találunk a HKO feljegyzéseiben. Ám érdekes, hogy az a kevés állítás is sok mindenben egyezik a nyugati orvoslás kijelentéseivel, más szavakkal kifejezve. Mindkét gyógyászati irányzat a tápanyagok felszívásában látja a vékonybél legfontosabb feladatát. A kínai orvoslás szerint a lép-hasnyálmirigy csíje az, ami ezt lehetővé teszi, a nyugati orvoslás a tápanyagok aktív és passzív továbbításáról beszél. Nyilvánvaló tehát, hogy ez a szervünk pótolhatatlan.

A BETEGSÉG OKAI

A vékonybél megbetegedéseinek kialakulása a HKO szerint általában a lép meggyengült csíjével hozható összefüggésbe. Tehát pl. a hasmenés, amelyet a nyugati orvoslás bélrendszeri problémaként kezel, a HKO-ban a lép-hasnyálmirigy elégtelen működésére vezethető vissza. A következő lehetőség, hogy a

betegség valamilyen kívülről támadó kórokozó, jellemzően forróság vagy forróság-nedvesség hatására alakul ki.

Miként tekint a HKO a betegségek kiváltó okaira? A betegség eredendő okát a szervezet kiegyensúlyozott működésének felborulásában látja, ám kialakulásában fontos szerepet játszik a támadó kórokozó ereje is. Ha a kórokozó erős, még a kiegyensúlyozott működésű szervezetet is felboríthatja. Az emberek sokszor azt szeretnék tudni, pontosan mi okozta a betegségüket. *Streptococcus? Borrelia?* Csakhogy a kínai orvoslás nem ismeri a baktériumokat, így nem ezeket tekinti a betegségek kiváltó okainak, nem vizsgálja őket, hiszen nincs tisztában a létezésükkel. Ám világosan látja, hogy vannak bizonyos dolgok, amelyek hatnak az emberi szervezetre, és ezek képesek jellegzetes, akár csoportos megbetegedéseket előidézni. Az okokat azonban máshol keresi, az ún. káros csíben. Egy energiában, amelyet klimatikus jellemzőkkel ruház fel. Például a szalmonella a forró, párás nyári napokon szedi a legtöbb áldozatát, és olyan betegséget idéz elő, melynek jellegzetes tünetei vannak: láz, hasmenés, hányás és fejfájás. A régi kínai orvosok nem szalmonelláról, hanem a hő és a nedvesség támadásáról beszélnének, a szervezet, és azon belül a bélrendszer elleni támadásról.

Látják, mi a különbség a két irányzat hozzáállása között? Tehát, ha a továbbiakban nedvességről, váladékról, hidegről vagy melegről olvasnak, tudni fogják, hogy ezen fogalmak alatt olyan kórokozókat kell érteniük, amelyek kívülről támadnak, vagy a szervek elégtelen

működésének következtében a szervezeten belül születnek.

FERTŐZŐ HASMENÉS

A bélrendszer leggyakoribb megbetegedése a fertőző hasmenés. Rendszerint a forró nedvesség áll a kialakulása háttérében. Hogy ez valóban így van-e, azt a láz, a robbanásszerű hasmenés, a szomjúság mutatja nekünk. Mit kell ilyen esetben tennünk?

Pótolnunk kell a folyadékvesztést. Erre kiválóak az ionos italok, nekünk pedig itt van a FYTOMINERAL. Ha a beteg már egy kis mennyiségű víz elfogyasztása után is hányni kezd, haladéktalanul forduljon orvoshoz, mert az ilyen állapot rendszerint kórházi ellátást, infúziós kezelést igényel. A fertőzéssel elbánik a szervezet, de csak akkor, ha nem szárad ki.

Ha a helyzet nem súlyos, érdemes a FYTOMINERAL mellett a GREPOFIT cseppet is szedni. Emellett nagyon fontos a diéta. A tünetek lecsengése után ne felejtjük el megerősíteni emésztőrendszerünk működését, ideális esetben a STIMARAL-lal. Végezetül pedig valamelyik PROBIOSAN-nal támogassuk meg mikroflóránk helyrebillenését.

CROHN-BETEGSÉG

A vékonybélben krónikus problémák is jelentkezhetnek. A leggyakoribb közülük a Crohn-betegség. A vékonybél autoimmun eredetű, gyulladásos megbetegedésről van szó, amely esetenként eltérő intenzitással jelentkezhet. A Crohn-betegség diagnosztizálása a nyugati orvoslásban székletvizsgálattal történik. A szakértők a széklet kalprotektin (kalciumhoz kötődő fehérje) szintjét vizsgálják, esetleg egy bélbiopszia segítségével állítják fel a diagnózist. A Crohn-betegség leggyakoribb tünetei: puffadás, hasmenés, hasfájás, fogyás, étvágytalanság, ízületi fájdalom és fáradtság. A székletben olykor nyálka, váladék, esetleg vér látható.

Míg a nyugati orvoslás a vékonybél elégtelen működéséről beszél, addig a kínai orvoslás a lép-hasnyálmirigy vagy a vese funkciójának, konkrétan a vese jangjának legyengülésében látja az okokat. Ugyanis a vese jangja melegíti a szervezet folyamatait, azon belül is elsősorban az

emésztést. Ha a jangból kevés van, akkor még az egészséges lép-hasnyálmirigy sem tud megfelelően funkcionálni. Azt jól tudjuk, ha a lép-hasnyálmirigy nem működik megfelelően, akkor nem tudja kivonni a tápanyagokat a táplálékból, ezért fáradékonyabbak leszünk, megjelenik szervezetünkben a nedvesség, és egy idő után a slejmesedés is. Ennek következtében rosszabbodik az emésztés, és kialakul az étvágytalanság, a hasfájás. A nyugati orvoslás jelenleg olyan gyógyszerekkel kezeli a Crohn-betegséget, amelyek az általa kiváltó oknak vélt folyamatokra hatnak. Súlyosabb, illetve a gyógyszerekre rezisztens esetekben pedig ún. biológiai gyógymódot alkalmaz, amely során csökkenti a beteg immunitását, amely összezavarodott, és elkezdte megtámadni saját bélsejtjeit, mintha azok ellenségek lennének.

A kínai orvoslás a nedvesség felszámolásával (CYTOSAN INOVUM), a lép-hasnyálmirigy működés támogatásával (STIMARAL esetleg GYNEX) és a vese jangjának megerősítésével (TRIBULUS TERRESTRIS) igyekszik orvosolni a problémát. Nem szabad megfeledkeznünk a bélflóráról, azaz a PROBIOSAN-ról sem. A hosszú távú gyógykezelési programba illesszük be a KOROLEN-t, nem csak a betegség pszichoszomatikus eredete miatt, hanem azért is, mert a vékonybél a Tűz elemhez tartozik.

A Crohn-betegség kialakulásának okát nem lehet minden esetben egyértelműen meghatározni. Rendszerint olyan embereknél alakul ki, akik figyelmen kívül hagyják, hogy mi jó, és mi rossz a számukra. A betegség háttérében általában félelem lapul – a szeretteinknek okozott csalódástól való félelem. Igen ám, de ha valakit igazán szeretünk, akkor azt kívánjuk, hogy boldog legyen! Nem az a fontos, hogy szerintünk mit kéne az életben tennie. Csak saját tapasztalatainkat mondjuk el tanácsként, mert mindnyájan mások vagyunk. Így nem gyakorolunk nyomást a másakra, meghagyjuk számára a szabad választás jogát.

A vékonybél a szívvel együtt a Tűz elemhez tartozó szervünk. Hirtelen, vehemensen reagál, ereje a forrósághoz és a nyárhoz kapcsolódik. Nélküle a táp-

TUDJA-E?

A VÉKONYBÉL

- » Ez a 3-3,5 cm átmérőjű szerv egy felnőtt ember testében elérheti akár a 3-5 méteres hosszúságot. Számátalan kanyarulatot leírva, a 180 cm hosszú vastagbél által határolva helyezkedik el a hasüregben.
- » A vékonybél emésztőrendszerünk azon szakasza, ahol az emésztés, és a tápanyagok felszívódása zajlik. A hasnyálmirigy, a máj és a vékonybél által termelt emésztőnedvek alap építőkövekre bontják a táplálékot, amely a bélfalon keresztül bejut a véráramba, és a vér elszállítja a test sejtjeihez.
- » A vékonybél a nyirokrendszer fontos eleme, 1 mm² felületen 10–40 bélboholy (*villus*) található, és mindegyikükben van egy-egy nyirokér.
- » A vékonybél energiája 13-15 óra között a legerősebb, éjjeli 1-3 óra között a leggyengébb.
- » A vékonybél legyengült működésének tünetei: Toroktáji betegségek, váll- és karfájás, fájó és merev tarkó, hasmenés. Tapaszthatunk még görcsöket, puffadást, fogyást és elégtelen emésztést. Nagy mennyiségű, kellemetlen, szúrós szagú széklet is vékonybélproblémákra utalhat. Figyelmeztető jel lehet a lepedékes (fehér vagy színes) nyelv, illetve a alsó ajak megdagadása is.

lálék egyszerűen csak keresztülhaladna a testünkön, és mi nem tudnánk belőle semmit sem profitálni. A lép-hasnyálmirigy, valamint a gyomor mellett a legfontosabb emésztőszerveink egyike. Megmutatja nekünk, hogy csakis a saját életutunkkal, személyiségünkkel összhangban élhetjük életünket.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

El Camino az Energy termékeivel



Néhány évvel ezelőtt, Spanyolországot átszelve végigmentem a *Santiago de Compostelába* vezető *Szent Jakab-úton*. Egy tizennégy kilós hátizsákkal a hátamon nekivágtam álomom megvalósításának. Elhatároztam, hogy elzarándokolok *Szent Jakab, Krisztus* tanítványának *Santiago* városában található földi maradványaihoz. A zarándokút a francia határon fekvő *Saint-Jean-Pied-de-Port* városából indul, és *Pamplona, Logroño, Burgos, León, Santiago de Compostela* városain keresztül, egészen a világ végén fekvő *Muxiába* vezet. Az út teljes hossza kb. 900 km. Nem tudom, valójában hány kilométert gyalogoltam, azt hiszem több, mint 900-at, mert a tájékozódóképességem sajnos csapnivaló, és folyton eltévedtem.

A zarándokút alatt végig használtam a SKELETIN-t. A lábam fájt ugyan, több

vízhólyag borította, és a tizennégy kilós hátizsák alatt olykor sántítottam is, de el sem tudom képzelni, milyen állapotban lettem volna, végig tudtam volna-e menni az úton a SKELETIN nélkül. Minden nap használtam a DRAGS IMUN-t is, ez a csodálatos készítmény többször megmentett, mert képes növelni az ellenálló képességet, és felgyorsítja a felszíni sérülések gyógyulását. Rendszeresen szedtem a REVITAE-t is, ami nem csak, hogy kivételes antioxidáns-forrás, de életerőt, energiát és pozitív gondolkodást is biztosít az ember számára. Örömmel jelentem, túléltem! Épségben visszatértem az útról, és megnyitottam saját ENERGY konzultációs központomat.

JOLANA SOUKUPOVÁ
Litoměřice

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 betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



**DR. GULYÁS
GERTRÚD**

47 éves nő vagyok, 5 évig szedtem gyógyszeres pajzsmirigy-alulműködésre, majd tavaly egy orvos azt

tanácsolta, hagyjam abba. 5 évig (!) nem menstruáltam (azt gondoltam, menopauza), és most tavasszal kétszer ismét megjött 28 napra, majd utána megint nem. A fő problémám, hogy rettenetesen hullik a hajam, és nagyon rövid idő alatt (2 hónap) híztam 6-7 kg-ot. Minden nap futok 5 km-t, szinte csak magokon és zöldségeken élek, néha csirkehús, hal, joghurt – nem tudom már hová csökkenteni a kalóriákat, mégis hízom. Mit javasol? Ismerősöm a GYNEX-et ajánlotta. Ha Ön szerint is megfelelne nekem ez a termék, milyen adagolást javasol?

Igen, a GYNEX segíthet az Ön problémáján. Alacsony dózisban indítjuk, első héten napi 3x2 csepp, majd hetente növelve az adagot 3x3, 3x4 cseppig felittrálva. Egy hét szünet után folytassa napi 3x2-3 cseppszámmal, 3-4 hónapon keresztül. Az anyagcsere-folyamatokat a BARLEY zöld élelmiszer hatékonyan támogatja, adagja napi 2x1 teáskanálnyi por. A nyomelem pótlásban a FYTOMINERAL (napi 15-20 csepp) segít.



**RÁCZNÉ SIMON
ZSUZSANNA**

Másfél éve ajánlottak nekem a STIMARAL-t pánikbetegségre, szorongásra.

Segített is, viszont újra tüneteket érzek magamon, de csak bizonyos esetekben. Pl. vezetés közben azt érzem,

hogy rosszul leszek, és félre kell állnom, illetve bevásárlóközpontokban, ahol sok ember van.

Alvásgondjaim is vannak, ami már szorongást vált ki bennem, előre félek az éjszakától, hogy nem fogok tudni aludni, és a másnaptól, hogy fáradt leszek egész nap. Éjszaka felébredek 1-2 óra körül, és nehezen alszom vissza vagy óránként felébredek.

Ezekre ajánlottak nekem a RELAXIN-t, KOROLEN-t, PERALGIN-t és FYTOMINERAL-t. Ön mit javasol? Miből mennyit és mikor szedjek, és mennyi ideig?

A leírt készítmények segíthetnek problémája enyhítésében. A KOROLEN naponta 1-2x1-3 csepp adagban, fél évig javasolt. FYTOMINERAL étkezések után 5-8 csepp, PERALGIN pedig 2x1-2 kapszula ajánlott. A RELAXIN-t lehet szedni napközben (2-3x2-4 csepp), de lefekvéskor mindenképpen ajánlott 7-10 csepp, kis vízben oldva. Természetesen alkalmazhatja a korábban már bevált STIMARAL-t is, a KOROLEN helyett.

Az elme fényesítése

Agyunk állítólag sokkal több információt dolgoz fel annál, mint amit egyáltalán képesek vagyunk felfogni. Sőt, éjszaka a legaktívabb, amikor nem terheljük felesleges elmélkedésekkel, így ő nyugodtan összpontosíthat az információk kiértékelésére és osztályozására. Mentális funkcióink alvás nélkül egy lyukas garast sem érnének, ezzel tisztában vagyunk, de létezik-e az alváson kívül még valami, ami segíthetne elménk fényesítésében?



A TUDAT NINCS EGYEDÜL

A tudatállapot orvosi szempontból olyan idegi funkciók összessége, amelynek köszönhetően képesek vagyunk önmagunk, és a minket körülvevő világ érzékelésére, továbbá amelynek jóvoltából saját akaratunkból reagálunk a minket érő impulzusokra. Milyen magától értetődőnek és egyszerűnek tűnik ez első ránézésre, nem igaz? Ám saját identitásunk megértése és realizálása egy egész életre szóló feladat. Sőt minél mélyebbre merülünk saját magunk megismerésében, annál inkább sejtjük, hogy annak a bizonyos ÉN-nek hihetetlenül elmosódottak a határvonalai. Imádom *Sigmund Freud* állítását: „Az ÉN nem úr a saját házában.” A tudatos ÉN-nek ugyanis még van két húga, akik vele egy házában laknak, ők a tudatalatti és a tudattalan. Mindaz, amit életünk során érzékelünk és tapasztalunk, az valójában a hármójuk által készített koktél.

VÁLTOZÓ ÁLLAPOT

Hagyjuk most a filozófálgatást, és az egyszerűség kedvéért állapotodjunk meg abban, hogy a tudat egyet jelent az érzékeléssel. Ez a képességünk folyamatosan változik, és rengeteg különböző körülménytől függ. Érzékelőképességünket nagyban befolyásolja a fizikai állapotunk, a fáradtság, a betegségeink, az étrendünk, a vérünkben keringő oxigén mennyisége, illetve a környezet, amelyben élünk. Ha a tudatunk korlátozott, számtalan fontos jelzést észre sem veszünk, nem látjuk az összefüggéseket, hibázunk, és nemritkán még az életünket is veszélyeztetjük. Éppen ezért az az érdekünk, hogy lehetőleg mindig „ész-nél legyünk”.

A GOTU KOLA EREJE

A természetes eredetű elmeifiataltók közül kétségtávol az ázsiai gázló, azaz a *Gotu kola* az egyik leghatékonyabb

növény, amelyet a hagyományos indiai orvoslás már több ezer éve alkalmaz. Indiában *brahminnak* nevezik, mert segít a legfelsőbb tudat megismerésében. A hagyományos ajurvédikus orvoslás elsősorban a kognitív funkciókra kifejtett hatásai miatt értékeli nagyra ezt az apró, szinte észrevehetetlen növényt, amely segít megerősíteni az idegek és az agysejtek működését. A Gotu kola növeli az intelligenciát, csiszolja a memóriát, felveszi a harcot az időskori elbutulással, és használata segítségével hosszú életkort érhetünk meg. Az ázsiai gázló alkalmazása meditáció előtt is ajánlott, hiszen a világ egyik legspirituálisabb növényeinek egyike.

Az ázsiai gázló mostantól a már eddig is kiváló CELITIN formuláját gazdagítja, és azok az idősök, akik az új CELITIN-t kipróbálták, azt mondták, hogy a készítmény alkalmazásakor úgy érezték, mint ha egyszer csak kinyílt volna a szemük, és gondolkodásuk is sokkal letisztultabbá vált. Nem kellett olyan sokat gondolkodniuk a megfelelő szavakon rejtélyfejtés közben, és az álmaik is visszatértek, ami egyértelműen az agy jobb vérellátásának, és a hemiszférák közötti jobb kommunikációnak a jele.

KIVÁLÓ KOMBINÁCIÓ A SZELLEMI FEJLŐDÉSÉRT

Azt hiszem, bátran kijelenthetem, hogy a szellemi képességeinket erősítő Tűz elemhez tartozó két készítmény, azaz a Gotu kolával kiegészült CELITIN, valamint a KOROLEN együttes használata mesterien restaurálja idegrendszerünket, és nem csak mentális, de lelki képességeinket is javítja. Hiszem, hogy elménk fényesítésével életük sokkal gazdagabbá válhat!

TEREZA VIKTOROVÁ



Biokémiai megálló (8.)

A C-vitaminnak nem kell reklám

A C-vitaminról már nagyon sok mindent tudunk, hiszen tudományos és laikus körökben is már több, mint száz éve ismert. Szintetikus formájának előállításával sokan foglalkoznak, mert ez az antioxidáns sok élelmiszerben megtalálható. Az utóbbi években szinte varázslatos gyógyító hatásokat tulajdonítanak neki, ám még a C-vitamin esetében sem érvényes, hogy minél több, annál jobb.

Általános megnevezés: C-vitamin
Kémiai elnevezése: aszkorbinsav
Angolul: *ascorbic acid*
Élelmiszer-adalékanyag: E315

AKI NEM TUDJA, AZ MEGOLDJA

Az emberi szervezet képtelen a C-vitamin előállítására. Ez a tény talán azért is lehet olyan érdekes és fontos a számunkra, mert az állatok többsége viszont képes rá. Az ember mellett a tengerimalac, a vízidisznó, néhány denevérfaj, a szívárványos pisztráng és a lazac kénytelen még a szervezete számára szükséges C-vitamint a táplálékból megszerezni.

Szerencsére C-vitaminból a természetben nincs hiány. A leggazdagabb C-vitamin források közé a csipkebogyó, a petrezselyem, a metélőhagyma, a fekete ribizli, a burgonya és a káposzta tartozik. Ha rendszeresen fogyasztunk gyümölcsöt, zöldséget vagy gyógynövényeket, akkor szinte biztosak lehetünk abban, hogy elegendő C-vitamint biztosítunk szervezetünk számára. Ám a hőkezelés, aszalás és befőzés hatására ez a vitamin viszonylag gyorsan degradálódik. Éppen ezért érdemes ismerni néhány trükköt pl. azzal kapcsolatban, hogyan főzzük a burgonyát, hogy abban a lehető legtöbb C-vitamin maradjon. A legjobb, ha héjasul, gőz alatt főzzük meg.

NE ESSÜNK TÚLZÁSBA

A C-vitamin ajánlott napi beviteli mennyisége kb. 100 mg. A többi vitaminnal összehasonlítva ez a mennyiség tényleg megdöbbentő. A B1-vitamin ajánlott napi beviteli mennyisége pl. mindössze 2 mg. Tehát C-vitaminból valóban nagy mennyiségre van szükségünk. Sőt, a dohányosoknak, az állapotos kismamáknak, az időseknek, a sportolóknak, az állandó stresszben élőknek és a fertőzőses betegségekben szenvedőknek még ennél is több kell. Ám még ha stresszes, öreg, sportoló, terhes dohányosok lennénk, akkor sem lenne szabad a C-vitamin bevitelét túlzásba vinnünk. Jobb esetben csak elkezdene fájni a hasunk, vagy hasmenésünk lenne, rosszabb esetben azonban ún. antioxidáns paradoxon léphetne fel a szervezetünkben. Ami annyit jelent, hogy egy anyag, amely normális esetben felveszi a harcot a szabad gyökökkel, az egyszer csak azok forrásává kezd válni.

A C-vitamin ráadásul vízben oldódó vitamin, így amire a szervezetnek már nincs szüksége, azt kipisiljük. Gondoljunk bele, mennyit pénzt költünk C-vitamin tablettákra. Ha az ember esetében is ismernénk a C-vitamin halálos adagját, amit egyébként laboratóriumi egereken lemértek, akkor én pl. 242 g C-vitamin elfogyasztása esetén halhatnék meg, ami tulajdonképpen majdnem 10 doboz FLAVOCEL-nek (1000 tablettá) felel meg. Úgy gondolom, hogy ennyit egy nap alatt, még ha akarnék sem tudnék bevenni. Meghalni tehát nem fogunk tőle, még akkor sem. ha túlادagoljuk, de

mivel a felesleges mennyiségű C-vitamin a szervezetben semmire sem jó, nem érdemes a fogyasztását túlzásba vinni.

MIRE JÓ A C-VITAMIN?

A C-vitamin kulcsszerepet játszik a kollagén szintézisében, ezért nem csak a csontok és az izmok fejlődésében, de azok regenerálódásában is nélkülözhetetlen. C-vitamin nélkül ráadásul nem tudnánk végbemenni a sebgyógyító folyamatok sem a szervezetben. Jótékonyan hat továbbá a szövetek közti gázcserére (a belső légzésre), megsemmisíti a szabad gyököket, támogatja a vas felszívódását, és a fehérvérsejt-termelés fokozásával valóban erősíti a szervezet ellenálló képességét.

Vitathatatlan, hogy C-vitamin nélkül nem tudnánk létezni, ám ha étrendünk színpompás (zöld, piros, narancssárga, lila), akkor szervezetük valószínűleg megfelelő mennyiségű C-vitaminhoz jut.

TEREZA VIKTOROVÁ



Terápiás módszerek (6.)

A jóga és a hormonális egyensúly

A GYNEX nyolc évvel ezelőtt tökéletesen rendbe hozta a menstruációs ciklusomat, a segítségével született első gyermekünk, Max is. Azóta sok víz lefolyt a Dunán, további két gyermekünk született, és én jógaoktató lettem. Ma már én segítek a hormonjógán keresztül más nőknek, hogy gyermekük lehessen, és ismét kiegyensúlyozott legyen a hormonszintjük.

Ez a módszer immáron több mint tíz éve segít nőknek, férfiaknak, cukorbetegeknek, hogy gyógyszerek, betegségek és fájdalmak nélküli, teljes értékű életet élhessenek.

AMIKOR KIBILLEN A MÉRLEG NYELVE

A hormonrendszer szervezetünk egyik legfontosabb szabályozó rendszere, amely biztosítja a sejtek és az anyagcsere megfelelő működését. A szóban forgó rendszer egyensúlyi állapota a rohanó világ, a munkahelyi stressz, a kiegyensúlyozatlan táplálkozás, a szennyezett környezet, a pihenés hiánya, az alvászavarok vagy hormontartalmú gyógyszerek hatására sokszor felborul. Ilyen esetekben gyakran fáradtak vagyunk, elkezdünk hízni, a nőknél megjelenik a rendszertelen menstruáció, nincs kedvük a szexhez, gondjaik adódhatnak a teherbeeséssel, elkezd hullani a hajuk, kezeik és lábaik folyton hidegek. Megjelenik a szorongás, esetleg depresszió, sokan szenvednek pajzsmirigyproblémákban, gondot okoznak a ciszták vagy miómák, a magas koleszterinszint.

HÁROM GYAKORLATSOR

Ezektől a gondoktól sikeresen megszabadulhatunk a hormonjóga segítségével is. A 92 éves, brazil származású *Dinah Rodrigues* alkotta meg több tíz évvel ezelőtt azt a három speciális gyakorlatsort, amely a hormonrendszer serkentésével segít helyreállítani a hormonális egyensúlyt.

A legrégebbi, nőknek szóló gyakorlatsor segít enyhíteni a változókor kellemetlen tüneteit, fiatalabb hölgyeknél megszünteti a kiegyensúlyozatlan hormonszinttel kapcsolatos problémákat, elősegíti a teherbeesést, csillapítja a fájdalmas menstruációt, harmonizálja a

pajzsmirigy működését, oldja a stresszt és a feszültséget, valamint pozitív energiával tölti fel a női testet. A petefészkek, a pajzsmirigy és az agyalapi mirigy működésére hat.

A második gyakorlatsor a cukorbetegeknek, illetve azoknak készült, akik szeretnék megerősíteni immunrendszerüket, csökkenteni vércukorszintjüket, illetve akik genetikai hajlam esetén szeretnék megelőzni a cukorbeteg kialakulását. A gyakorlatok a hasnyálmirigy, a lép és a máj működésének támogatását szolgálják.

A harmadik, férfiak számára összeállított gyakorlatsor is rendkívül hatékony. Segítséget nyújt andropauza idején, oldja a stresszt és a feszültséget, amivel segít kiegyensúlyozni a férfiak hormonszintjét, erősíti a nemzőképességet, segít megelőzni a prosztataproblémák kialakulását, javítja a spermiumok mozgékonyágát, azok minőségét és mennyiségét.

LÉGZÉSTECHNIKÁK

Mind a három gyakorlatsorban vannak közös pontok: a hormonjóga olyan terápiás módszer, amely az intenzív légzéstechnikákkal, az energiakeringetés buddhista technikájával, és az ellazulás képességével dolgozó *Hatha-jóga* dinamikus pozícióira épül. Olyan természetes gyógymód, amely során mindenki a saját energiáját hasznosítja, és amely célzottan a belső elválasztású mirigyekre hat. A hormonjógát mindenki elsajátíthatja. A gyakorlatsor elvégzése körülbelül 35 percet igényel, a gyakorlatok sorrendje változó, és mindig, minden esetben az egész gyakorlatsort végig kell csinálni.

ENGEDÉLLEL

A szóban forgó hatékony technikát kizárólag a *Dinah Rodrigues* által kiadott engedéllyel, diplomával rendelkező oktatók oktathatják, mert ők ismerik az ellenjavallatokat is, és képesek a gyakorlatokat a jógazni kívánó ügyfelek igényeire szabni. A gyakorlatsorok elsajátítása mellett mindenkinek hasznos lenne megtanulnia a stresszoldó légzéstechnikákat is, amelyek jótékony hatással vannak az elmére és a lélekre, csillapítják a stresszt, nyugtatják az elmét és felerősítik a gyakorlatsorok hatásait.

LINDA LACINOVÁ



Óda a Caralotion-hoz

Az ENERGY készítményeit már évek óta használom. Ha elutazunk, úti patikánkból sohasem hiányozhat a VIRONAL és a GREPOFIT, illetve a DROSERIN, sőt az utóbbi időben a CYTOVITAL sem. Már a húsz hónapos kislányom is magától kéri megfázás esetén a „cseppi, cseppi, nyami, nyamit”, azaz a VIRONAL-t.

Kislányom arca nemrég ekcémás lett. A szája körüli bőr kiszáradt és elszarusodott, arcán és szeme alatt elszórt kiütések jelentek meg. Mindenféleképpen kenegettem, homeopata szereket tettem a kenőcseibe, de az ekcéma sehogy sem akart eltűnni. Gyerekorvosunk azt mondta, hogy ez a fajta ekcéma igen makacs, és gyógyulása akár több hónapig is eltarthat. Majd az anyukám meglepett egy CARALOTION testápolóval, mondván, hogy szuper és próbáljam ki. Az ekcéma kb. egy hét kenegetés után

úgy 70%-ban eltűnt, pár nappal később már semmi nyoma sem volt, és nem is tért vissza (pedig kislányom arccocskáját nem kenegettük olyan nagyon gyakran). Odáig voltam a boldogságtól!

Eszembe jutott, hogy a testápolót akár magamon is kipróbálhatnám. Körülbelül húsz éve mély fekélyek vannak a fenekemen. Néhányuk után csúnya hegek és sötét foltok maradtak. Elkezdtem hát CARALOTION-nal kenegetni, és az eredmény már pár nap után szembeötlő volt. Még a nagyobb, több centiméteres keményedések is napról napra kisebbedtek, míg végül nyom nélkül eltűntek. A CARALOTION-nak köszönhetően sikerült megszabadulnom egy több éve tartó egészségi és esztétikai problémától.

SOŇA SAMIERA POLCEROVÁ
Prostějov



A Protektin Deo friss illata

Ma a „zöld termékcsaládot” (nem mint-ha a kéket vagy a sárgát kevésbé szeretném) gazdagító, fantasztikus PROTEKTIN DEO-val kapcsolatos tapasztalataimat szeretném megosztani. A PROTEKTIN DEO az ENERGY legújabb termékei közé tartozik, nemrég kerítettem sort a kipróbálására. Ám már a másodikat is megvettem, mert végtelenül elégedett vagyok vele. Az izzadásgátlók káros hatásaival szerintem mindnyájan tisztában vagyunk, és tudjuk, hogy akár súlyos betegségeket is okozhat a használatuk. Tudatában vagyunk annak is, hogy ezek a kozmetikai termékek kémiai úton akadályozzák az izzadást, pedig az egészséges, csak éppen az „illatával” nem vagyunk kibékülve. Pontosan ezt a problémát hivatottak megoldani azok a dezodorok, amelyeket már évek óta használok. Napjainkban már sokkal gazdagabb a kínálatuk, sőt akár természe-

tes összetételű dezodorok is vásárolhatók. Az ENERGY PROTEKTIN DEO-ja egészen kivételes, tiszta, friss illatot biztosít, és a nem természetes illatanyagoktól tökéletesen mentes. Különleges állaga van, könnyen felvihető a bőrre, amellyel szinte azonnal egyé válik. Ezt eddig még egyetlen másik terméknél sem érzékelttem. Egész nap érezteti a hatását, még este is friss, illatos a bőröm. Fantasztikus termék, mindenkinek szívből ajánlom a használatát a szép, napsütéses nyáron is!

LUDMILA BROKLOVÁ
Pardubice



ENERGY klubok Magyarországon

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Bódizs Tünde

Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: 1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a

Telefon: +36 1/466 0545

Fax: +36 1/354 0911

E-mail: info@energyklub.hu

Web: www.energyklub.hu

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Kis Éva

Nyitvatartás: H-CS: 09:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás. Haj és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, öszülés, 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 10-15 óra között ingyenes termékbecslés illetve termék választómérés, candidaszűrés.

Állapotfelméréseink: mikrokameras hajvizsgálat, speciális skalp-diagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és étel-érzékenység mérés, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása. Előzetes bejelentkezés szükséges.

Cím: 1143 Budapest, Stefánia út 81. fszt. 2., Nice Hajgyógyászat

Telefon:

Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417

Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416

E-mail: budapest.nice@energyklub.hu

Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST II. ker.

Klubvezető: Czímeth István

Nyitvatartás: H-CS: 10:00-18:00, P: 10:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, légzőgyakorlatok, mozgásgyakorlatok, Biblia-alapú lelkipozírozás, díjmentesen.

Cím: 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. 51-es kaputal.

Telefon: +36 20/504-1250

E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST III. KER.

Klubvezető: Pálné Bakos Eszter

Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

Cím: 1034 Budapest, Tímár utca 20.

Telefon: +36 70/632-6316

Web: www.energyklub.hu

BUDAPEST VIII. ker.

Klubvezetők: Németh Imréné Éva

Németh Imre

Nyitvatartás: K-P: 12:00-20:00, Szo: 10:00-15:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadással, személyre szóló adagolás beállításával. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonegyensúly szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégén képzések, kreatív foglalkozások az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében. A mérések, terápiák időpont-egyeztetéssel történnek.

Cím: ENERGY Belváros, 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz. 1., 12-es kapucsengő (2 percre a Kálvin tértől).

Telefon: +36 20 931 0806

E-mail: energy.belvaros@energyklub.hu

web: http://energybelvaros.hu és az ENERGY Belváros Facebook oldala

BALATONFÜRED

Klubvezető: Kelemen Livia

Nyitvatartás: H-P: 09:00-17:00, Szo: 09:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, a termékek személyre szóló adagolásának beállítása; természetgyógyászati konzultáció: holisztikus állapotfelmérés, a mérési eredmények megbeszélése, személyre szabott terápiás javaslat.

Cím: Biotitik Gyógytér, Kossuth u. 19.

Telefon: +36 20/595 3062, +36 20/531 9374

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitik.hu

Facebook: Biotitik Gyógytér

Blog: www.termeszetesegseg.blog.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

Nyitvatartás: K: 09:00-18:00,

Sze-Cs: 09:00-12:00, P: 9:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiegészítése (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.).

Cím: „Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68. 'I' épület, földszint, (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktnya felőli oldal)

Telefon: +36 30/458 1757, +36 30/329 2149

E-mail: debrecen@energyklub.hu

Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Zsilák Judit

Nyitvatartás: K: 13-18, Cs: 09-18

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés. Alternatív mozgásterápiák: gerincjóga, NMPT, Aloha masszáz. Minden hónap első péntekén előadás egészségmegőrzés témában.

Cím: Szent István út 12/3. fsz.4.

Telefon: 36/30 560 4405, +36 20/395 2688

E-mail: gyor@energyklub.hu

Üzenet: www.facebook.com/judit.zsilak (Messenger).

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitvatartás: H-CS: 14:00-18:00, P: 14:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, meditáció, állapotfelmérés, kezelés, szaktanácsadás.

Cím: Szent István út 53. I. emelet 1.

Telefon: +36-30/326 5828, +36 78/462 018

E-mail: energykalocsa@energyklub.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzer János

Nyitvatartás: K: 15:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, tanácsadás.

Cím: Barabás Miklós u. 56.

Telefon: +36 30/856 3365

E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Mészárosné Lauter Erzsébet

Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00, Szo: 09:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

Cím: Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, Hornyik János krt. 2.

Telefon: +36 30/209 3683

E-mail: kecskemet@energyklub.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya

Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás.

Cím: Lovassy Sándor u. 13.

Telefon: +36 30/560 7785, +36 30/225 4917

E-mail: keszthely@energyklub.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzer János

Nyitvatartás: H-Sze-Cs: 13:30-17:30,

P: 9:30-13:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.

Cím: 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116. iroda

Telefon: +36 30/856 3365

E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitvatartás: H-P: 13:30-17:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Ferenc krt. 5. l. em. 5.
Telefon: +36 20/427 5869
E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu
web: www.nyirenergy.hu

PÉCS

Klubvezető: Molnár Judit
Nyitvatartás: H-P: 09:00-19:00
Szo.: 09:00-14:00
Más időpontban telefonos egyeztetés lehetséges.
Minden hónap 3. péntekjén 14:00-20:00-ig klubnap, benne 17 órák előadás.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből.
Cím: Tompa Mihály u. 15.
Telefon: +36 30-253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SIOFOK

Klubvezető: Ángyán Józsefné
Nyitvatartás: H-Cs: 09:00-19:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.
Cím: Wesselényi út 19.
Telefon: +36 20-314-6811
E-mail: siofok@energyklub.hu

SOPRON

Klubvezető: Stánicz Jenő
Nyitvatartás: H-P: 9:00-12:00, 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés és terápia, talpreflexológia.
Cím: Lehár Ferenc u. 1/A.
Telefon: +36 70-630-0991, +36 70-630-1039

SZEGED 1

Klubvezető: Dr. Bagi Magdolna
Nyitvatartás: H-Sze-P: 09:00-12:00
K-Cs: 09:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. A klub keretein belül orvosi szakrendelés is zajlik.
Cím: Londoni krt. 22/B.
Telefon: +36 30/466 1823, +36 62/482 260
E-mail: szeged.bagi@energyklub.hu

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitvatartás: H-P: 14:00-17:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, természetgyógyászati állapotfelmérés, talpmasszázs (reflexológia).
Cím: Csongrádi sugárút 39.
Telefon: +36 30-289-3208
E-mail: szeged.meszaros@energyklub.hu

SZENTES

Klubvezető: Fábján Julianna
Nyitvatartás: H-P: 10:00-12:00, 13:00-17:00
Szo: 09:00-12:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, egészségügyi állapotfelmérés biofizikai műszerrel.
Cím: Horváth Mihály u. 4/A.
Telefon: +36 30/955 0485, +36 63/400 378
E-mail: szentes@energyklub.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Óstorháziné János Ibolya
Nyitvatartás: H-Cs: 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése. Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Basa utca 1.
Telefon: +36 20-568-1759
E-mail: szekesfehervar@energyklub.hu

SZOLNOK

Klubvezető: Németh Istvánné Éva
Nyitvatartás: H-P: 09:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, természetgyógyászati állapotfelmérés és tanácsadás.
Cím: Arany János út 23.
Telefon: +36 56-375-192
E-mail: szolnok@energyklub.hu

SZOMBATHELY

Klubvezető: Nánási Eszter
Nyitvatartás: H-P: 9:00-12:00 és 13:00-17:00,
Szo: 9:00-12:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Eszter Biobolt, Szent Márton u. 15.
Telefon: +36 30 852-7036
E-mail: szombathely@energyklub.hu
Messenger üzenet: @eszterbiobolt

VESZPRÉM

Klubvezetők: Vértés Andrea és Török Tamás
Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Harmóniaház gyógynövény, biobolt és PI víz centrum, Szeglethy utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.
Telefon: +36 30/994 2009, +36 30/482 3233
E-mail: vesprem@energyklub.hu

ZALAEGERSZEG

Klubvezető: Takács Mária
Nyitvatartás: H-P: 10:00-13:00, 14:00-18:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes termékteszt, Napsugár szauna, Safe laser és egyéb kezelések.
Cím: Mártírok út 17.
Telefon: +36 70-607-7703
E-mail: zalaegerszeg@energyklub.hu
Web: www.maraboszi.hu

Az ENERGY további munkatársai

ADONY

Óbritán Ildikó, ENERGY szaktanácsadó, egészségügyi- és sportegészségügyi szakember, táplálkozás- és wellness életmód-tanácsadó. 2457 Adony, Kis utca 7.
Tel.: +3620 234 0632, e-mail: ildiko.obritan@gmail.com

AJKA

Kun Gyula természetgyógyász, akupresször, fülakupunktúrás adiktológus tel.: +3630/304-6131
Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyógymasszőr, Vitál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Hélios Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyászat. Tel.: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351
E-mail: tisztaforrasajka@gmail.com

BUDAPEST

Abidin Mehboobinéné Erzsébet, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977
Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász, tel.: +36 30/475 2859
Balázs Tünde, kínai asztrológus, természetes gyógymódok szakértő. Óbuda. Tel.: +36 30/175-7172, <https://balasztunde.com/>
Bárany Sándor, ENERGY tanácsadó, speciális életviteli tanácsadó, life coach. Jókai Biocentrum, 1042 Budapest, Árpád út 77. Tel.: +36 20/330 7812
Dezso Éva Edit, 1095 Bp., Tinódi u. 12. Energetikai szintfelmérés bejelentkezéssel. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134
Fidrus Bertalané Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó 06/30-642-1952e-mail: fimary@gmail.com. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134

Greskó Anikó, Hirt Katalin, 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. l. em. Tel.: +36 20/982 8321
Juhász Tiborné Magdi ENERGY tanácsadó, gyógyszerész, hagyományos és alternatív kezelések szakértője, életmód-tanácsadó, egészséges életforma segítője. 1143 Budapest, Ilka utca 35., Telefon: +36 30 190 7696
Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógynövényterapeuta, hormonszabályozó terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: +36 30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu
Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, gyógymasszőr, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com
Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548
Kiss Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó. 1136 Budapest, Tátra utca 12/b, Telefon: +36 30 437 8845, www.herbatop.hu
Kovácsné Mayer Judit ENERGY szaktanácsadó, természetgyógyász, lézertérápia, fülakupunktúrás adiktológus. 1146 Bp., Istvánmezei út 6. (Récsey központ), Telefon: +36 30 982 2232
Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, ingyenes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségápoló, 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV. em. 1., Tel.: +36 1 209 7258, judit.kornyei55@gmail.com, www.korallkozmetika.hu
Kürti Gábor természetgyógyász, ENERGY készítmények személyre szóló bemérése, tanácsadás, állapotfelmérés. 1132 Budapest, Victor Hugo u. 11. Irodaház. (Bejárat a Visegrádi utcából.) Tel.: +3630/996 2787

Dr. László Mária belgyógyász, onkológus, reumatológus. 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3. Telefon: +36 20/480 0246
Lehel Sándorné Kata mesterkozmetikus. Holisztikus terapeuta, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségápoló 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV.em. 1., Tel.: +36 209 7258, lehel.kata@hotmail.com, www.korallkozmetika.hu
Dr. Lieber Andrea homeopata orvos, természetgyógyász, kozmetikus; ENERGY termékek személyre szabott ajánlása, bemérése, forgalmazása; bőrallapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkkel. Orvosi Kozmetika, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 1. fszt. 2. 06-1-322 5651, 06-30-856-2698, www.orvosikozmetika.hu, info@orvosikozmetika.hu
Mátai Marina, természetgyógyász, keleti masszázsszok, mágneses akupunktúrás kezelések. Tel.: +36 20/345 9408
Mázsár Csabáné Margó, szaktanácsadás, ENERGY termékek értékesítése, gyógynövény terápia, alternatív, tudatos egészségterv segítője. Anonymus Antikvárium Bt., 1043 Bp., Árpád út 79. (Jókai Biocentrum mellett) és 1213 Budapest, Puli sétány, Telefon: +36 70/539 9360, 390 1032, E-mail: margo.mazsar@gmail.com
Mészáros Sándorné, ENERGY termékek értékesítője. DV Natura Biobolt, 1211 Budapest, Kossuth Lajos utca 65. Tel.: +36 70 326 9156
Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Dessewffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com
Nagy Irén Éva, fülakupunktőr, kineziológus, akupresször, telefon: +36 30/942 3155
Nagy Lenke ENERGY termékek forgalmazója, fitoterapeuta. 1013 Bp., Krisztina krt. 37. (Déli pályaudvaron a Metró bejárat mellett), tel.: +36 70 245 5577, e-mail: arganckerkft@gmail.com

Puhl Andrea talpreflexológus, fülakupunktúrás addiktológus, hormonegyensúly terapeuta. Tel.: +36/70/3401470, puhl.andrea@gmail.com

Sára Bernadett, okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Állapotfelmérés, életvezetési tanácsadás, tel: +36/70/777-0444, e-mail: detti896@gmail.com

Szabó Géza radieszéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker. Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, állapotfelmérés, kezeléseik. Tel.: 06-20-940-6362.

Szentgyörgyi Tamás, masször, ájurvéda- és shiatsu gyógyász. 1114 Bp., Orly u. 10. Telefon: +36 70/272 4888, e-mail: ripplmasszazs@freehostia.com

Tósa Tímea hormonegyensúly-terapeuta, táplálkozás- és életmód tanácsadó. +36/70/3379315 www.egeszsegrecept.hu

Unginé Sachs Henrietta természetgyógyász, radieszéta, reflexológia, akupressúra. 1144 Bp., Füredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185

Vadler Zita kineziológus, asztrológus, egészségelmzés. II. kerület, Tel.: +36 30/822-0102, e-mail: vadler@kristalyklima.hu.

Várkonyi Edit, természetgyógyász, kineziológus, Energy szaktanácsadó. 1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3. VI/10., Tel.: +36 20/334 1932

Vitalpont Oktatási és Referencia Központ, 1115 Bp., Etele út 42/B fsz. Tel.: +36 30/624 3071, +36 20/988-3608, +36 20/240 0986. E-mail: vitalpont@citromail.hu

Zöld Forrás Gyógyáru és Élelmiszer Nagykereskedés, 1164 Bp., Lapos köz 18. Tel.: 06 1/4000 498, e-mail: zf@zf.hu

BAJA

Árnika Natúrbolt, Deák F. u. 12., Telefon: +36 20/464 7008

Rubesch István, Meggyfa utca 9. fsz /3.,

Telefon: 06 79/423 244, +36 20/215 8885

Vital Wellness Klub – Lakatos Ágnes, Számítógépes vizsgálat, Kinizsi u. 3/a, Tel: +36 20 431 3845

BALATONFENYVES

Hegedűs Józsefné dr. fülakupunktúrás addiktológus, homeopátiás tanácsadó, gyógyszerész. Telefon: +36/70/946-5711, e-mail: orieniko@gmail.com, www.turulyogyszertar.hu

BALATONFÜRED

Tóbi Andrea, állapotfelmérés, hipnózis, életmód-tanácsadás, ENERGY termékek forgalmazása. Árasi u. 16. Tel.: +3630/959-0102

BÁCSBOKOD

Dudás Csaba ENERGY tanácsadó, shiatsu kezelések.

Hunyadi u. 50. Tel.: +36 30 9815-430.

E-mail: dudascsaba68@gmail.com

BÉKÉSCSABA

Bartyik Edit, Andrásí út 47/1.

Telefon: 06 66/322 355

BIHARKERESZTES

Farr Krisztina ENERGY tanácsadó, Széchenyi u. 65., 30/613-4090, bio.keresztes@gmail.com

CSONGRÁD

Homoktővis Gyógynövény Szaküzlet, Iskola utca 4.

Tel: +36 20/4400 962

DEBRECEN

Arany Csaba személyi edző, kardio-erőnléti tréner, TRX tréner, Gymstic-oktató, testnevelő. Telefon: +36 70 212-4032, www.rockerfitness.hupont.hu.

Arany Edina jógaoktató, preventív gerinctréner, személyi edző. Telefon: +36 70 608-0939.

Balla Ilona hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés. Telefon: +36/30/219-9311.

Daróczy Zoltán minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő. Telefon: +36 30/963-1635; +36 52/537-777 www.termeszetesgyogymodok.hu

Dr. Gáti Judit hormonegyensúly terapeuta, táplálkozási referens. Telefon: +36/20/966-8613.

Dr. Veress Mariann fogorvos, homeopata, hormonegyensúly-terapeuta. Állapotfelmérés. Telefon: +36/20/977-7693

Dr. Zádor Csabáné Orsi természetgyógyász, hormonegyensúly-konzultáció. Tel.: +36/30/2784390

Hojcska Noémi dietetikus, hormonegyensúly terapeuta. Tel.: +36/20/362-9535

Klampeczkiné Tar Gabriella kineziológus, Soluna egészségközpont, www.holisztikussegsegseg.hu.

Telefon: +36 30/299-1826.

Laboncz Anna hajgyógyász, természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, +36 30/488-2266

Nagy Margó, „babacsínáló” természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiák.

Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget

Nagyné Széles Éva egészségügyi szakasszisztens; állapotfelmérés. Tel.: +36/70/314-1486

Prokai Mariann Ágnes hormonegyensúly terapeuta, táplálkozási referens. Telefon: +36/70/202-9587.

Rácz Éva természetgyógyász, állapotfelmérés.

Tel.: +36-70-392-2839

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta-természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, ENERGY szakoktató.

Tel.: +36 30-449-2304.

Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó

Tel.: +36 30-360-3755, e-mail: toth.sandorne2018@gmail.com

Valóné Makó Andrea fitoterapeuta-természetgyógyász, állapotfelmérés, +36/30/526-4501

DÖMSÖD

Nagy Enikő, ENERGY szaktanácsadó, állapotfelmérés, 2344, Gólya út 6. Telefon: +36 20/590 7827

DOROG

Mola Ferenc kiropaktör, állapotfelmérés, hipnózis tel.: +36/20/9468202

DUNAHARASZTI

György Kinga fitoterapeuta-természetgyógyász, akupresször, hormonegyensúly-tanácsadó, +36/20/500-6254

DUNAKESZI

Szabó György, Életerő Egységcentrum, 2120 Garas u. 24. II/8. Tel.: 06 27/341 239

EGER

Szolári Ágnes kineziológus, természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, állapotfelmérés és kezelés. Tel.: +36 30/301-3702 info@szolarikinez.hu, www.szolarikinez.hu

D'Ess Erika természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Telefon: 30/392 09 25

ÉRD

Bünsöv Judit ENERGY tanácsadó, természetgyógyász, állapotfelmérés készülékekkel, lelki tanácsadás. Bioenergia Vitál Stúdió, Mátyás u. 50., Tel.: 06 70 365-2735, www.biovitalstudio.com

Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász, kineziológus, gyógynövény- és kristályterapeuta, hormonegyensúly-terapeuta, állapotfelmérés és kezelés.

+36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu;

www.antalzsuzsa.hu

FELSŐÖRS

Molnár Katalin természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, ENERGY termékek forgalmazása, állapotfelmérés, Tel.: 06 20 29 33 666

FERTŐD

Horváth Ilona, ENERGY tanácsadó, Mentés Mihály u. 9. 1/5. Tel.: +36 30/348 6517, +36 30/267 2196,

E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

FERTŐSZENTMIKLÓS

Ősze Anita, agytréning, alpha masszázs, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

web: www.alphaland.hu, tel: +36 70 947 0125

FONYÓD

Hegedűs Józsefné dr. fülakupunktúrás addiktológus, homeopátiás tanácsadó, gyógyszerész. Telefon: +36/70/946-5711, e-mail: orieniko@gmail.com, www.turulyogyszertar.hu

FÜZESABONY

Molnárné Berecz Mónika ENERGY tanácsadó, Glória Natura gyógynövény- és biobolt, Arany J. út 2., 20/5626-613, bereczmonika@gmail.com

GÖD

Sóvári Tünde, ENERGY tanácsadó, talpreflexológus.

30/2574-038, sovarit@freestart.hu

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlinka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrás addiktológus.

Naturus Egységpont Dózsa György út 57. E-mail: vyhcsilla@invitel.hu, tel.: +36/70 522-6634

Németh Enikő pedagógiai tanácsadás (tehetség gondozás, fejlesztő pedagógus). Tel.: +36 20/428-9869, +36 20/9310-806, nemeteni73@gmail.com, energy.belvaros@gmail.com

GYÁL

Tiderle Viktória kineziológus, stresszoldás felnőtteknek és gyerekeknek, ENERGY tanácsadó. Ady Endre u. 23., Tel.: +36 20/984-8936, info@harmoniapont.hu, www.harmoniapont.hu, www.facebook.hu/harmoniapont.

GYŐR

Filip Erika egész testes méregtelenítés. Fény háza alternatív gyógyászat. Tel.: +36-20-455-7072. www.tunetmentesen.hu

Molnár Gabriella természetgyógyász, shiatsu gyógyász, funkcionális táplálkozási tanácsadó. Állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Csutora utca 6., +36-30-313-0613, www.gyogylasgyor.hu

Varsics Katalin Szent Brigitta Gyógynövénybolt. ENERGY termékek értékesítése. Munkácsy M. út. 1-5. Tel.: +36-70/631-4545, e-mail: szentbrigittagyogynovenybolt@gmail.com, Facebook: Szent Brigitta Gyógynövénybolt

Vég Elvira alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, reflexológus, gyógymasször. Telefon: +36-30-353-8607

HAJDÚDOROG

Kollárné Gönczi Veronika természetgyógyász, életmód-tanácsadó- és terapeuta, fülakupunktúrás addiktológus.

Tel: +3630/329-19-81

HOSSZÚPÁLYI

Czifra Gáborné Csilla, ENERGY tanácsadó. Tel.: 20/551-2858, e-mail: csillaczifra@gmail.com

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Bioszítakötő, bio- és speciális élelmiszer szaküzlet Petőfi Sándor utca 19., Tel: 62/209 519, e-mail: szabooeni@gmail.com

Csorba Melinda reflexológus-masször. Dr. Banner János utca 1., tel: 06/70/419 9408, e-mail: csorbamelinda@gmail.com

Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet, Károlyi u. 1.,

Tel.: +36 62/236 525

Dr. Pölös Krisztina neurológus-természetgyógyász, ENERGY tanácsadás, értékesítés. Garzó Imre utca 4/b, Tel: 06/70/381 5186, e-mail: drpoloskrisztina@gmail.com

Tóthné Juhász Erika gyógymasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41. Tel: +36 20/2443 136

KALOCSA

Makkegészség Reform Szaküzlet, Szent István kir. út 53. Telefon: +36 70/369 6062, 06 78/466 870

Pesztalics-Vágó Krisztina masször, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, termékeszt, svéd-, thai bambusz-, cellulit- és fogyasztó masszázs. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876, E-mail:pevakrisz@gmail.com

KAPOSVÁR

Vitkai-Vörös Tímea természetgyógyász, fitoterapeuta,

állapotfelmérés, Fő u. 70. Telefon: +36 30/870-2316.

Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív terepentea.

Tallán Gyula út 4. Telefon: 0630 644-8553,

e-mail: semazsuzsi@gmail.com

KECSKEMÉT

Kovácsné Horváth Tímea fitoterapeuta. Egészségi állapotfelmérés, gyógynövény-terápiák (Kecskemét, Ballószög). +36/20/342-1415

kovacsne.timea@napranezo.hu, www.napranezo.hu

Szathmári Margaréta, Petőfi S. u. 6. VI/17,

Telefon: +36 20/547 3247,

e-mail: szathmarimargareta59@gmail.com

KESZTHELY

Molnárné dr. Annus Erzsébet toxikológus, fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász. Természetgyógyászati és addiktológia rendelő, állapotfelmérés, ENERGY termékesztelés, dohányzásról való leszoktatás, stresszkezelés, Candida teszt. Zámor utca 40. Telefon: 06 83/314 179, +36 70/618 9799, e-mail: alfa1640@freemail.hu

KESZTHELY-KERTVÁROS

Körösi Irén ENERGY tanácsadás és kiropaktika.

Csabagyöngye u. 17., +36 30/592-2170.

KISKUNFÉLEGYHÁZA

Kovács Valéria reflexológus, természetgyógyász, állapotfelmérés, ELIXIR Stúdió, Batthyány u. 3., Telefon: +36 20/226-4000

KISKÖRÖS

Napraforgó Biobolt – Szabóné Mig Etelka fitoterapeuta, állapotfelmérés. Petőfi tér 15. Tel.: 06 70 3827078, e-mail: mig.etelka@gmail.com

KISKUNHALAS

Kovácsné Pelikán Ágnes – Vitamin üzlet Sétáló u. 3/c, +36-30-845-5468, E-mail: aktl5665@gmail.com

Vén Ferencné Éva természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, testelemzés, ájurvédikus lávaköves és nyirokmasszázs. Bogáráz 21. Telefon: 30-63-76-559, E-mail: veneva@freemail.hu

KOMLÓ

Takácsné Hojska Ilona természetgyógyász, állapotfelmérés, nyirokmasszázs, kinezió-tape kezelés. Telefon: (30) 291-5141

KÓPHÁZA

Kóczán Adrienn természetgyógyász (talpreflexológia, gyógy-masszázs). Tel.: +36 30/552 3044

KÖRMEND

Ulicska Tamás természetgyógyász, akupresször, fülakupunktúrás addiktológus, alternatív mozgás és masszázsterapeuta, állapotfelmérés. Tel.: +36 20/951-0808, e-mail: ulicska.tamas@gyogyulni.hu, ulicska.tamas@egeszege.hu, web: www.gyogyulni.hu, www.egeszege.hu

KÓSZEG

Neudl Marianna BIOTÉKA, gyógynövényszaküzlet, Rákóczi u. 3. Tel.: +36 30/327 7390

LETENYE

Berill Szalon, Májor Mária állapotfelmérés, masszázis, infrasauna. Kossuth u. 15., Tel.: +36 30/294 8227

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Eötvös u. 75. Tel.: 20/500-7182
Molnárné Csirmaz Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus, molnarne.erzsabet956@gmail.com, 30/ 612-9712

MISKOLC

Dr. Hegedűs Ágnes reumatológus szakorvos, holisztikus tanácsadó, akupunktúr, autogén tréning oktató. Pránaház Gyógyközpont, Bethlen Gábor u. 3. Telefon: 30/436-8977, www.pranahaz.hu

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma- uri masször. Teljeskörű állapotfelmérés. ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-uri-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszázis, svédmasszázs, Schüssler-sók. Kossuth L. u. 37., tel: +36 29/951 544; +36 70/631 8833, e-mail: szalokedit@gmail.com, www.ma-uri.map.hu

MOSONMAGYARÓVÁR

Dr. Tóth Ildikó homeopátiás orvos és bio-fogorvos orvos-ter- mészgyógyász, állapotfelmérés, 17 szelíd gyógymódból való, egyénre szabott terápia összeállítása. Fecske u. 18., tel.: 30/618-1712.

Wicher Nikolett, reflexológus természetgyógyász, állapotfelmérés, frekvenciaterápia és egyéb alternatív kezelések. Salus Aegroti Egész-ségház, Kápolna tér 3. Tel: +36/70/629 4586.

NAGYSZÉNÁS

Vajgely Pálné, „Tamarilló Biobolt”, Szabadság u. 1/b., Tel.: 06/30/527 0694, e-mail: vajgely.palne@gmail.com

NYÍRBÁTOR

Kolozsváriné Nagy Anikó, állapotfelmérés. Kiss szoros u. 14. Telefon: 42/283 390

NYÍREGYHÁZA

Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsok- kal, személyre szóló adagolás beállításával. Újonnan regisztrált tagoknak ingyenes állapotfelmérés. Ungvár sétány 7. I/1. Tel: 0642/447-358, 0620/392 3258.

Dr. Mihucz Mária háziorvos, ENERGY tanácsadó. Stadion út 23., Tel: +36 30/2396-938

Szloboda Balázs (Immunotic Kft. Bemutatóterem). ENERGY ter- mékek forgalmazása, állapotfelmérés, tanácsadás. Belső körút 61., tel: +3630 722-9393, +36 42 789-404, E-mail: info@immunotic.hu
Türk Anna, telefon.: +36 20/312 9457

OROSHÁZA

Óskó Csilla, Thék Endre u. 1. Telefon: +36 30/974-3506
Vitaporta Gyógynövény és Biobolt, Rákóczi út 16. Tel.: +36 30/286-8510

PAKS

Egészségsgiget Biobolt, Antalné Balogh Julianna Villany u 2. (Piacláten). Telefon: +3630/213-6560

PANNONHALMA

Szaifné Albert Adrienne természetgyógyász, kineziológus. Gizella királyné u. 13., Telefon: +36 20/439 4896.

PÁPA

Bognárné Som Andrea ENERGY tanácsadó, természetgyógyász. Tel.: +36 70/388 3253

Nap-Hold Biobolt – Hidrikné Fribék Andrea ENERGY termé- kek értékesítése, szaktanácsadás. Eötvös utca 4., nyitva tartás: H-P: 8:30-17:30, Sz: 8:30-12, Tel.: +36 30/458 19 77

PÁSZTÓ

Pichler Istvánné természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Damja- nich u. 17., Tel: 30/433 7980

PÉCS

Benkő Tibor fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász, gyógymasször. Telefon: 06 72/242 745

Dr. Fábán Rozália foglalkozás-egészségügyi szakorvos, termé- szetgyógyász. Telefon: +36 70/949 7958

Dr. Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos. Telefon: +36 70/244 4211

Göloncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13. Tel.: +36 20/518 5411

Magyar-Jávor Zsófia talpász, reflexológus, www.talpalda.com. Telefon: (30) 508-0836.

Solymár Erzsébet ENERGY szaktanácsadó, Dobó István u. 76. Telefon: 06 72/239 974; +36 30/425 5800

PILISBOROSJENŐ

Guba Józsefné Piroska, állapotfelmérés, kezelés. Szent Donát u. 29., Telefon: 06 26/337 276, +36 30/970 9602.

SIÓFOK

Dörmötör Hilda ENERGY tanácsadó, természetgyógyász reflexoló- gus, kineziológus, nyirok és frissítő masször. Állapotfelmérés. Tel.: +36 30 333 2345, dhildus@gmail.com

Herbis Egészségbolt, ENERGY termékek tanácsadása, értékesí- tése. Szűcs utca 2-4., fsz. 6. Tel.: +36/84/568 833

Mráv Zsuzsanna, ENERGY tanácsadó, hormonegyen- súly-terapeuta, állapotfelmérés. Siófok és Tirol, Ausztria. e-mail: info@energy-tirol.at, www.energy-tirol.at, facebook: @energy.tirol.ausztria

Rózsás biobolt, Fő utca 47-53., nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8-18, szombaton 8-12 óra között. Telefon: +36 84 316 281.

Zádeczkiné Szűcs Katalin ENERGY tanácsadó, állapotfelmérés. Tel.: +36 30 3470508, zadcckinekati@gmail.com

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Apollónia Krisztina, fizioterapeuta-gerinctréner, természetgyógyász-reflexológus, shiatsu gyógyász. Állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, ENERGY termékek személyre szabott ajánlása.

Nyírfá Egységcentrum, Várhegy utca 1/B. Időpont egyezteté- se: 70/216-7939-es telefonszámon.

SÜMEG

Sándor Boglárka természetgyógyász, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, állapotfelmérés. 8330 Sümeg, Széchenyi György u. 1., Tel: 06-30/7484627, e-mail: egeszseghazsumeg@gmail.com

SZEGED

Csanádi Mária természetgyógyász, Harmónia 2005 Bt., Sándor- falva, Akácfa utca 31., Tel.: 06 62/640 279, +36 30/636 6247.

Csordás Imréné, Szeged-Dorozsma, Barátság u. 9. Tel: +36 30/ 4779 099, e-mail: rollex51@gmail.com

Dr. Linka Beáta okleveles biológus, természetgyógyász, akup- reször, fitoterapeuta, hormonegyensúly terapeuta

Tel.: +36 20 2128323, www.gyogykucko.hu, info@gyogykucko.hu
Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/555 882

SZEKSZÁRD

Boros László természetes gyógymódok terapeuta, csontkovács. Telefon: +36 20/349-75-53

Herbária Borágó Bt., 7100, Széchenyi u. 19. Telefon: 0674/315-448

Óllé Gabriella természetgyógyász, Egészségsgiget, Alkotmány u. 13. fsz. 1. Tel.: +3620/349 7568

SZENTES

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgáltatások, természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápiák. Horváth Mihály utca 4. Tel.: +36 30/383 2023,

E-mail: agicsizmadia@gmail.com

Rideg Róbert, természetgyógyász tanár, Szilfa utca 9. Termész- gyógyászati rendelés, telefon: +3670/282 0427

SZÉKESFEHÉRVÁR

Bertalan Mária Egészség Stúdió, Alternatív terapeuta, ENERGY tanácsadás, stresszoldás, Schüssler sók, állapotfelmérés. Szömörce út 10., Tel.: +36 70-774-3089. www.egeszsegstudio.co.hu

SZIGETHALOM

Dr. Siposné Mészáros Henrietta természetgyógyász, fitoterapeuta, +3620/967 2898.

SZIGETVÁR

Abainé Bagoly Éva ENERGY tanácsadó, gyógymasször, nyirok- masszázis, +36 30/746-0965.

SZIRMABESZNYŐ

Demjänné Kocsis Andrea, Biocentrum Klub Mű- velődési Ház udvar. Stresszoldó relaxációs masszázis, szaktanácsadás, arc-test kozmetika. Állapotfelmérés, andreademjan@gmail.com, tel.:06 70 374 1637

Kecskés Jánosné, Biocentrum Klub Művelő- dési Ház udvar. Szaktanácsadás, állapotfelmérés. József Attila u. 2., Telefon: 06 46/317 782, +36 30/441 7746, E-mail: verasanyi@t-online.hu

SZOLNOK

Tamasiné Kalmár Judit természetgyógyász, hormonegyen- súly-terapeuta, állapotfelmérés, tamasine.kalmar@t-online.hu +36/30/611-96-97

TAPOLCA

Illés Károlyné ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, 8300 Tapolca, Kazinczy tér 13 B/24, Tel.: +3630/596-6107, +3687/414-925, illes.erzsike@gmail.com

TATABÁNYA

Balpatáki Laura Ivett ENERGY tanácsadó, AMM trerapeuta, re- flexológus, természetgyógyász, Réti u. 148. Millenium lakótelep, 70/7765-611, balpataki@gmail.com

VESZPRÉM

Hargitai Zsuzsanna ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Ady Endre u. 79/D. 1/6. Tel: +3620/982-9873

Éva Fitotéka Biobolt, Sárkányné Nemes Éva ENERGY termék- forgalmazó, tanácsadó, Kereszt u. 9. Tel.: +36 88/328-522, +3630/467-5172

VIZSOLY

Medveczky László, ENERGY tanácsadó. Szent János út 53. Tel.: +36 30/487 7248

VITNYÉD

Mészáros Edina és Mészáros János György ENERGY termékfor- galmazó, tanácsadó, Dózsa u. 14/A. Tel.: +3630/268-8533.

VONYARCVASHEGY

Szi-Benedekné Györgyi természetgyógyász, reflexológus. Tel.: +3630/747-6539

ZEBEGÉNY

Mundi László, masször, reflexológus, pedikűrös, szintfelmérés, Árpád u. 23. Telefon: 06 27/373 119

Siófoki klub

A klub vezetője, **Ángyán Józsefné**, vagy ahogy mindenki szólítja, **Gitika** széleskörű szakmai képzettsége mellett különleges, tiszta szívű ember. Sugárzik belőle a segíteni vágyás, az elhivatottság, a jószándék, amellyel utat akar mutatni minden hozzá fordulónak az egészséges, boldog élet eléréséhez.



Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

1997-ben, a kecskeméti Természetgyógyászati Akadémián egy szórólapon olvastam a Pentagram regenerációról. A következő év tavaszán hallottam újra az ENERGY-ről, dr. Barta Gizella előadásának köszönhetően, amely mélyen megérintett. Természetgyógyászként, és egy kis bio-reformbolt vezetőjeként nagy öröm volt számomra, hogy tiszta szívvel tudtam egy olyan termékcsalád készítményeit ajánlani, aminek hatásait, nagyszerűségét hamar meg tapasztalhatták a gyógyulni vágyó emberek, és akik tenni akartak az egészségükért.

Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

Az ENERGY stabilan jelen van a piacon, egyedülálló minőségű, folyamatosan bővülő kínálatú termékcsaládjával. A klubrendszer, a megfizethető árak, a tanácsadók számára nyújtott képzési- és karrierlehetőségek, a jutalékszisztéma mind nagyon vonzóak. Kiemelném a Salus hűségprogramot, amely a klubtagokat rendszeres vásárlásra, termékhasználatra, ezáltal az egészségük megőrzésére ös-

tönzi. Az a személyes üzenetem, hogy az egészség bennünk rejlik, az ENERGY pedig segít megtalálni az ehhez vezető utat.

Mennyiben változtatta meg az ENERGY-hez való csatlakozás az életedet?

23 év az életemből, ebből 5 év kivételével nagyon aktív jelenlét a cég életében. Az ENERGY tölti ki a napjaim nagy részét, el sem tudom képzelni nélküle az életemet.

Miért érzed ezt a munkát küldetésnek?

Egész életemben az emberek segítése, támogatása volt a legfontosabb számomra. Nyaranta sokszor tapasztalom, hogy milyen nagyszerű az országosan kiépített klubhálózat, így még nyaralás idején is azonnal hozzá lehet jutni a szükséges termékekhez. Klubvezetőként jó érzés a számomra ismeretlen klubtagoknak is segíteni. Jó velük beszélgetni, országos szinten is "energy-snek" érezni magam.

Napjainkban tapasztalhatjuk, hogy sokan stresszel terhelt, rohanó életet élnek, a kapcsolataik felszínesek, csak élnek egymás mellett kiüresedetten. Érzékelem ennek az életvitelnek a káros hatásait, látom, hogy szükség van arra, hogy figyelemmel, szeretettel forduljunk magunk és mások felé. Mi, tanácsadók sokat tudunk segíteni azoknak, akik még a keresés időszakát élik, akiket testi, lelki betegségek nyomasztanak. A klubban szerzett ismeretek, a készítmények általi pozitív változások megosztásával sokat segíthetünk embertársainknak.

Miből áll nálatok a klubélet?

Kis létszámú, egy-egy új taggal bővülő, nagyon lelkes csapatunk van, kéthetente jövünk össze közös tanulásra és tapasztalatmegosztásra. A tanácsadók, klubtagok egymást támogatják. Megbeszéljük az aktuális problémákat, és kineziológiai

módszerrel, személyre szabottan határozzuk meg a leghatékonyabb termék-kombinációt és adagolást. Továbbképzésekkel, egy-egy nagyobb volumenű előadás szervezésével igyekszünk széles körben eljuttatni az emberekhez az ENERGY adta lehetőségeket.

Miképpen növeled a vásárlói csapatot?

A legnagyobb ösztönző erő a példamutatás és a kitartás, fontos a helyes, tudatos hozzáállás. Az élet kihívásaihoz az ENERGY mindig kéznél van. Irányadó számomra a következő fohász: *"Legyen erőm, kitartásom változtatni amin tudok, tudjam elfogadni a megváltoztathatatlant, és legyen bölcsességem a kettő között különbséget tenni."*

Milyen, gyógyászattal kapcsolatos szakmai előéleted van?

Egészségügyi szakközépiskolát végeztem, sokáig ápolónőként dolgoztam. A természetgyógyász végzettség megszerzését követően kineziológiára, fitoterepiára és reflexológiára szakosodtam.

Mi volt a legnagyobb sikered az ENERGY készítményeivel?

A nagy sikerek egyike a legalább 15 kisbaba születése, ahol a szülők utolsó reménye az volt, hogy eljöttek hozzá. Csodálatos volt látni a boldogságukat! Megemlíthetem még a krónikus betegségekben évek óta szenvedő emberek javulásba vetett hitét és pozitív változását. Vagy a kitartó tagok biztonságérzetének növekedését, a tudatot, hogy bármi jön az életben, van mire támaszkodni. Mindig mondjuk, hogy az ENERGY termékei nem csodaszerek, de én napi szinten megélem a csodát a saját életemben is – úgy az egészség megőrzésében, a betegségek leküzdésében, mint a cég által kínált lehetőségekkel az anyagi biztonság megteremtésében.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. ker. BELVÁROSI KLUB	Július 18., szombat 9.00–16.00 óra	TANÁCSADÓKÉPZÉS / Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők: A márciusban elhalasztott tanácsadóképzés új időpontja (3. nap).	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
	Július 25., szombat 9.30–16.00 óra	TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS / Németh Imréné Éva fitoterapeuta természetgyógyász: ENERGY Házipatika a gyakorlatban. Mivel, mit és hogyan alkalmazhatunk? (A képzés térítéses.)		
MISKOLCI KLUB	Augusztus 8., szombat, 9.00–16.00 óra	ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓKÉPZÉS / Czímeth István természetgyógyász: 3. rész.	Miskolc, Görgey Artúr utca 5., Tudomány és Technika háza, fsz. 4., kis szekciós terem	Ficzere János, 06/30/856-3365, kazincbarcika.miskolc@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	Július 9., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Tűz elem. Szív és keringési rendszerünk szerepe szervezetünkben, támogatás ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Július 23., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Tűz elem. A vékonybél szerepe szervezetünkben, támogatás ENERGY termékekkel.		
	Augusztus 6., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: A nyári hőség hatása szervezetünkre, támogatás ENERGY termékekkel.		
	Augusztus 27., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Ajánlott nyári táplálkozás, kiegészítés ENERGY termékekkel.		

BUDAPEST XIV. ker. KLUB

Energy Klub Zugló, 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@nicehajgyogyszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu
Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig 09.00-17.00 óráig, pénteken 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 info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250, energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.

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, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Fito-terápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** fitote-

rapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó.
Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.
Jelentkezés a fenti tanácsadásokra az energy.belvaros@gmail.com, vagy az ENERGY Belvárosi klubban és elérhetőségein.
A jóga foglalkozások bizonytalan ideig szünetelnek.
Bejelentkezés a fenti programokra, további információ:
Németh Imréné Éva és **Németh Imre** klubvezetőknel. Telefon: +36/20-9310-806, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyári nyitvatartás: K-P 12.00-19.00 óráig.
Hétfőn és szombaton a klub zárva tart!
A nyitvatartás részleteivel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán figyeljék!

GYŐR

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 Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
Minden kedden 15-18 óra között klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Július 20-án és augusztus 24-én, hétfőn, 14.00-16.00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

SZOLNOK

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 István**né Éva klubvezetőnél.
Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016
szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
júl. 13-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
júl. 14-én (kedd), 17-18 óra: Bőrünk védelme
júl. 15-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
júl. 20-án (hétfő), 17-18 óra: Hormon szűrés
júl. 21-én (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
júl. 22-án (szerda), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? – Földelés
júl. 27-én (hétfő), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
júl. 28-án (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés
júl. 29-én (szerda), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs

aug. 10-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése
aug. 11-én (kedd), 17-18 óra: Allergiás megbetegedések
aug. 12-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
aug. 24-én (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése
aug. 25-én (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
aug. 26-án (szerda), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
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.marabosz.hu



Kellemes nyarat kíván az Energy Magyarország Kft.!

BUDAPEST BELVÁROSI KLUB

A márciusban elhalasztott ENERGY TANÁCSADÓKÉPZÉS új időpontja (3. nap): **július 18. (szombat), 9.00–16.00 óra!**
További információk a klub elérhetőségein.

Németh Imréné Éva
és Németh Imre klubvezetők

SZEGED 2.

Új címen a szegedi 2. számú ENERGY klub!

Tájékoztatjuk kedves klubtagjainkat, hogy a szegedi 2. számú ENERGY klub címe megváltozott. Augusztusra tervezzük gyönyörű, új klubunk nyitását, de tanácsadással az alábbi címen és telefonszámon addig is szeretettel várjuk klubtagjainkat, vásárlóinkat (telefonos egyeztetéssel a nyitvatartási időn kívül is)!

Mészáros Márta klubvezető

Nyitvatartás: 14.00-17.30 óra

Az új cím: Szeged, Jakab Lajos utca 19. (Tescóhoz közel)

Telefon: +36/30/289-3208

Email: szeged.marta@energyklub.hu

DEBRECEN

A debreceni ENERGY klub 2020. július 13–20-ig és augusztus 17–24-ig zárva tart és. Ezen idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

Információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető,
+36/30/458-1757,

Kovács László klubvezető,
+36/30/329-2149,
info@imolaenergy.hu

Előzetes

ENERGY konferencia és szenzibil tanfolyam Debrecenben

Szeptember 19-én, szombaton, 9.00–17.00 óráig ENERGY konferencia, szeptember 20-án, vasárnap, 9.00–17.00 óráig szenzibil tanfolyam.

Előadó: *Czimeth István* minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató.

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

A KONFERENCIA TÉMÁI:

1. Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók. Amit az új típusú koronavírusról és a Covid 19 járványról tudni lehet.
2. Az inzulinrezisztencia, cukorbetegség élettana, megoldások az ENERGY készítményeivel.
3. Ne hagyd magad – a félelem leküzdésének eszközei. Mit tegyünk, ha félünk?

Összefüggések és lehetséges megoldások, konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok.

Szeretettel várjuk kedves ENERGY Tanácsadóink, Klubtagjaink jelentkezését!

Mindkét nap térítéses, előzetes bejelentkezés szükséges. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban személyesen vagy e-mailben (info@imolaenergy.hu), illetve telefonon: 06/30/458-1757, 06/30/329-2149.



Legyen jó a sorsunk!

Egy ismert, lélekvandorlással kapcsolatos, spirituális elmélet szerint minden embernek az a sorsa, amit leszületésekor választott, és amely szerint a létezés egy életeken átívelő utazás. Többnyire az ember felnőve nem tudja, mi is ez a választott sors, ezért a vágyait számolatlanul fogalmazza meg, és küldi az Univerzumba.



PENTAGRAM RÓZSA

Ha az ember nem a helyes úton halad, jönnek a következmények: bánat, félelem, düh és indulat, az ego uralma, a megfelelési kényszer. Ezzel már benne is vagyunk az HKO öt elem tanának témakörében.

Az öt Pentagram® termék, a VIRONAL, a REGALEN, a RENOL, a KOROLEN és a GYNEX a harmónia megteremtői, holisztikus módon segítenek megtalálni az egészséges élethez szükséges, megfelelő egyensúlyt.

Támogatnak a magunkkal cipelt ellenállások feloldásában, és segítenek visszatérni valódi énünkhöz. Nem csak fizikai síkon, hanem a lélek és a szellem szintjén is hatnak. Az öt elem tana, a Pentagram rózsája mentén életünk leg-tökéletesebb harmonizálója – ám tudni kell őket használni!

Főleg azoknál nehéz ez, akiknek testében erős az ellenállás, és hosszú ideje tárolják magukban a felsorolt érzéseket, és még ha nem is betegedtek meg a szervei, akkor is lehetnek fizikai tünetei az ismert meridiánok mentén. Hiszen az érzésekhez kapcsolódó érzet

kémiai anyagai ott rakódnak le, ahol a meridián halad a testünkben.

SIKERES KEZELÉS

Ha az ember hosszú ideje nem tudja kezelni az indulat és a düh érzését, a Máj vagy az Epe meridiánjai mentén kialakulhatnak erős testi tünetek. (Ezt ún. távolhatásnak nevezzük.)

Ez történt az egyik páciensemrel is. A comb külső oldalán fut lefelé az Epe meridián (Epe 31 és 32 pont, düh és elfojtott indulat), elől, a comb közepén pedig a Gyomor meridián 32-es pontja.

Mivel a létrejött helyzetet nem tudta megemésztetni, elviselhetetlen fájdalom alakult ki nála, kb. 2 tenyérnyi területen, a comb külső részén. Fizikailag semmi nem látszott rajta, csak erős fájdalmat érzett. Mivel a Pentagram® termékekcsaládban kiváló minőségű, meridiánokra is ható krémek vannak, kiválasztottam a PROTEKTIN krémet, és kevés vízzel, finoman belemasszíroztam a comb fájdalmas területén a bőrbe. Utána nedves gézlappal beborogattam, és folpackkal körbecsavartam. Utána alufóliával 3-4 rétegben körbecsavartam, a fényes felével kifelé. Ezt legalább 20 percig így hagytam, mert ez idő alatt a meridián-pontok közti blokkok felszabadulnak.

A fájdalom jelentősen csökkent. Ezt a műveletet 2-3-szor meg lehet ismételni.

Természetesen nagyon fontos az Májat és az Epét harmonizálni, amihez ajánlott a REGALEN és GYNEX használata. A REGALEN-t este, lefekvés előtt 3-tól 5-7 cseppig emelve, a GYNEX-et pedig délelőtt, ugyanolyan módon szedve.

MEDITÁCIÓ ÉS HELYES LÉGZÉS

A problémák kiindulópontja majdnem mindig maga az érzés, amivel nem tudunk mit kezdeni. Ezért ajánlatos mély, hasi légzésekkel kifújni a negatív gondolatokat, vagy meditálni. Ha az ember a múltban képes csak élni, és nem képes az agyát „átkábelezní” egy boldogabb, szebb életre, bizony vissza-visszatér a múlt érzéseinek, szenvedéseinek rabságába. Ennek feloldásához jobb segítőterápiát, mint a Pentagram® koncentrátumok és krémek, ez idáig még nem találtam.

Az igazi gyógyulás feltételei bennünk vannak, ha belátjuk, hogy a személyes jólétünk nem mások jó vagy rossz szándékától függ, hogy ki mit gondol rólunk, hanem azon múlik, hogy mi hogyan állunk a környezető világhoz.

CSANÁDI MÁRIA
természetgyógyász

Homlokcsakra – koncentráció és intuíció



A hatodik csakrának vagy harmadik szemnek (*Adzsna*) nevezett csakra a homlok közepén található. Az intuíció, a bölcsesség és az absztrakt gondolkodás központja, segít megvalósítani a kreatív gondolatokat. Azt szokták mondani, hogy a torokcsakra igazmondó, míg a harmadik szem igazlátó.

A homlokcsakrának köszönhetően vagyunk képesek megérteni életünk mélyebb értelmét. A hatodik csakra csak akkor tud fejlődni, ha elfogadjuk az alacsonyabb csakrákat, azok összes jellemzőivel együtt. Eleme a fény. Színe az indigókék, ami egyben az összpontosítás és az intuíció árnyalata is. Fizikai síkon az archoz, a szemhez, az arcüregekhez és az agyalapi mirigyhez kötődik. Energetikai szempontból a húgyhólyag és a béltraktus meridiánjához kapcsolódik. Érzékelése a látás, endokrin mirigye a hipofízis (agyalapi mirigy).

BÖLCS ÖREG ÉS ENTELLEKTÜEL ARCHETÍPUS

Ebből a párosból a Bölcs öreg a pozitív öskép. Bölcsességének köszönhetően széles látókörű. Az Univerzum alapelvei szerint éli életét, és hiszi, hogy többé-kevésbé sikeres életszakaszokon fog keresztüljutni. A negatív Entellektüel öskép a racionális gondolkodást részesti előnyben, és nem foglalkozik az élet érzelmi, lelki oldalával. Beszűkült világnézete miatt sokszor kritikus álláspontot képvisel.

HARMÓNIA ÉS DISZHARMÓNIA

A csakra akkor is képes a harmonikus működésre, ha nem teljesen nyitott. Éles elméről és komplex gondolkodásmódról tesz tanúbizonyságot pl. tudományos kutatások esetében. Ha a csakra működése harmonikus, segíti a vizualizációt. Az összefüggéseket intuitív módon érzékeljük. Ha sikerül legyőzni saját elménk határait, másképpen kezdjük látni a világot.

A csakra diszharmonikus működésének egyik leggyakoribb tünete, hogy

létünket megnehezíti a saját elménk. Csak azokat az igazságokat vagyunk képesek ilyen esetben elfogadni, amelyek számunkra érthetőek és tudományosan bizonyíthatók. A lélek által vezérelt belső megismerést elutasítjuk. Ennek következtében sokszor lenézökké válunk.

Ha a harmadik szemén kívül a napfonatcsakrák is gyenge, és a szívcsakrák sem fejlett, a gondolatok erejével igyekszünk hatni másokra, hogy demonstráljuk erőnket vagy kielégítsük saját személyes igényeinket. Mindennek következtében azonban elszigetelődünk, és az említett módon kiharcolt elégedettség érzése nem tart sokáig. Ha a harmadik szemünk nagyon fejlett, ám alsó csakráink blokkoltak (főleg a gyökércsakra), elveszíthetjük a valóságérzékünket. Képesek leszünk ugyan a kifinomultabb érzékelésre, de nem tudjuk, hogy mi a fantáziánk szüleménye, és mi a valóság.

Amennyiben a csakra energiaáramlása nagymértékben korlátozott, a külső, látható világot tartjuk egyedül igaznak. Életünket ebben az esetben kizárólag az anyagi dolgok és a testi szükségletek irányítják. Gondolatainkat, véleményünket a társadalom többségi meggyőződéséhez igazítjuk. Könnyen feledékenyekké válhatunk. A látászavarok figyelmeztető jelnek számítanak, arra hívja fel figyelmünket, hogy ideje magunkba nézni, és megismerni bensőnk látható felszín alatt rejtőző területeit.

A CSAKRÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ BETEGSÉGEK

A csakra diszfunkciójának tünetei: migrén, látásproblémák (rövidlátás,

távollátás, zöld hályog), a homloküreg problémái vagy akár szklerózis multiplex.

Azok, akik félnek olyannak látni magukat amilyenek, általában napszemüveget viselnek, sokat dörzsölik és eltakarják a szemüket. Kerülik a szemkontaktust, rendszerint a földet bámulják. Meg kell győződniük arról, hogy biztonságban vannak, és nem kell elrejtőzniük.

TISZTÍTÁS ÉS AKTIVÁLÁS

A hatodik csakrát a csillagokkal teli, éjszakai égbolt megfigyelése stimulálja a leginkább. A *New age* vagy akár a klasszikus zene is (pl. *J.S. Bach* művei) hatékonyan harmonizálja. A drágakövek közül a lapis lazuli ásványt és a szodalitot ajánlom. Az aromaterápia terén próbálják ki a mentát és a levendulát. A hatodik csakrát a KSAM vagy az ÓM mantra képviseli.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.





Lyme-kór – a nyugati orvoslás szerint

Talán nincs is olyan betegség az emberiség történetében, amely annyira tisztázatlan és alattomos, egyúttal nehezen felismerhető és magát jól álcázó lenne, mint amilyen a Lyme-kór.

EREDETE

A betegség USA Connecticut államában található, *Old Lyme* városkáról kapta a nevét. Itt jegyezték fel először 1975-ben néhány Lyme-kóros esetet.

A Lyme-kór egy fertőző megbetegedés, amelyet a *Borrelia* baktériumtörzsbe tartozó, *Gram-negatív* baktérium okoz. A *borreliának* egyelőre 3 fajtáját ismerjük. A *Borrelia burgdorferi*, amely felfedezőjéről, *Willy Burgdorfferről* kapta a nevét, továbbá az elsősorban Európában előforduló *Borrelia garinii* és a *Borrelia afzelii*. A betegség az ún. antropozoonózis, azaz az állatról emberre átvitt betegségek tipikus példája. A fertőzés hordozói az erdei állatok, a rágcsálók vagy akár a madarak.

A FERTŐZÉS

A baktérium fertőzött kullancs (Európában kizárólag *Ixodes ricinus*) csípésével kerül leggyakrabban az emberi szervezetbe. A fertőzés más rovar általi terjesztése máig nem bizonyított.

Fontos, hogy a kullancs mikor kezdte el megszívni magát. A fertőzés kockázata egy kullancscsípés esetében nagyjából 5-10%. Ráadásul a betegség lefolyása sokszor teljesen tünetmentes, mert szervezetünk magától is képes elbánni a fertőzéssel.

TÜNETEI

Széles skálán mozognak, nem mindig lehet őket egyértelműen felismerni, ezért a betegség diagnosztizálása sem könnyű. A lappangási idő változó, általában a kullancscsípéstől számított 2-30 nap, de akár több hónap is eltelhet az első tünetek megjelenéséig.

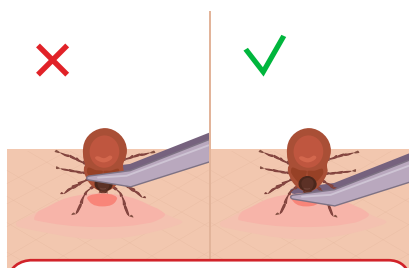
Az első jellegzetes tünet az ún. *erythema migrans*, azaz a Lyme-folt. Egy folyamatosan növekvő vörös foltról van szó, amely általában a csípés helyén látható, de előfordulhat, hogy a csípéstől távol, a test egy másik területén jelenik meg. A folt a középponttól kifelé haladva, fokozatosan halványul. Súlyosabb fertőzés esetén láz, fejfájás, hidegrázás, ízületi- és izomfájdalom léphet fel. Ám ezek a tünetek, amelyek akár influenzára is utalhatnak, valamint a foltok nem minden esetben jelentkeznek. Néhány hónap után törnek elő a betegség késői tünetei. Ezek leggyakrabban az ízületekben (*Lyme arthritis*), a szív- és érrendszerben (*Lyme carditis*), valamint az idegrendszerben (*Lyme neuroborreliosis*) éreztetik hatásukat.

DIAGNÓZIS

A diagnózis felállítása néhány esetben könnyű, máskor bonyolult. Elsősorban

azt kéne tudnunk, hogy volt-e kullancscsípésünk. A beteg sokszor ezt nem is tudja, csak azt érzi, hogy fáradt, fáj a feje, fájnak az izmai, kedvetlen és mindenben alulteljesít. Előfordulhat, hogy állapotának kezdete után jó néhány hónappal indul csak meg a nyomozás. Sokaknál a tünetek enyhülhetnek, átmenetileg szinte érzékelhetetlenek, ám ez nem jelenti azt, hogy a probléma megszűnt. Ez az ún. késői Lyme-kór. Klinikai képe rendkívül változatos, és valamennyi fent említett tünet jellemző lehet rá.

A Lyme-kór igazolására ún. szerológiai vizsgálatot alkalmazunk, ami a vérérszékumban kimutatott, Lyme-baktériumhoz kötődő ellenanyagok vizsgálatát jelenti. Ez az ún. szuverén ELISA módszer. A vizsgálat során az IgM és az IgG immunglobulinok szintjét mérjük. Az ellenanyag a fertőzést követő 3-6 hétben kezd termelődni. Az eredmények a betegség minden fázisában eltérőek, elsősorban tehát az ellenanyagok megjelenésének dinamikáját kell elemezni, ez alapján lehet megállapítani, hogy a beteg a kór mely fázisában van. A mért értékek sokszor nem állnak párhuzamban a betegség lefolyásának súlyosságával. Általában a teljesen egészségesnek tűnő



A legjobb, ha a kullancs nem is tud minket megcsípni, tehát használjunk rovarűző készítményeket (pl. TICK-A-TACK).

Ha mégis belénk csípne és megszívna magát, semmiképpen se essünk pánikba! Elég csak kicsavarni, majd a csípés helyét bekenni DRAGS IMUN-nal. A kullancsok ökoszisztémánk részei, ám betegségeket hordozhatnak. Két olyan betegséget, melyek lefolyása súlyos is lehet. Ezek azonban az emberiség mindössze 10-15%-át érintik.

emberek 5-10%-a is pozitív ellenanyag tesztet produkál. Az ellenanyagok a fertőzés után több évvel is pozitív eredményt mutathatnak, de ez nem jelenti sem a betegség visszatérését, sem azt, hogy az korábbi gyógykezelés hatástalan maradt. Ezért nincs ok újabb antibiotikum-kúrára. Neuroborreliózis esetében meg kell vizsgálni az agy-gerincvelői folyadékot, hogy meg lehessen állapítani, nem más jellegű fertőzés okozza-e a tüneteket.

KEZELÉS

A betegség korai stádiumában az is elég, ha a kezelőorvos tisztán látja, hogy Lyme-kórral áll szemben. Ez esetben vérvétel sem szükséges ahhoz, hogy elindítsa a 2 hetes antibiotikum-kúrát, amely rendszerint eléri a kívánt hatást. Vannak olyan betegek, akiknél a tünetek meghatározott időközönként visszatérnek, másoknál még évek múltán is kimutatható az ellenanyag, és érzékelhetők a tünetek. A betegség krónikus formája nehezen diagnosztizálható, főleg akkor, ha a páciensnek más betegségei is vannak, a pszichoszomatikus betegségeket is beleértve.

DR. IVANA WURSTOVÁ

Lyme-kór – a HKO szerint

A nyugati orvoslás Lyme-kórral kapcsolatos ismereteit lehetetlen áttemelni a kínai orvoslásba, ugyanis a kínai orvoslás nem ismer baktériumokat vagy vírusokat.

KÁROS TÉNYEZŐK

A HKO ismeri azokat a káros tényezőket, amelyek kívülről hatnak ránk. Ezek a hideg, a szél, a nedvesség, a forróság és a szárazság. Léteznek azonban olyan káros tényezők is, amelyek szerveink elégtelen működésének következtében, testünk belsejében alakulnak ki, ilyen pl. a slejm, a váladék. Emellett az érzelmek is hatással vannak szerveink kondíciójára és működőképességére. Befolyásoló tényező lehet még az is, hogy mennyit dolgozunk és pihenünk, mit eszünk és iszunk, és így tovább.

Ez eddig egyszerű, igaz? Ám lényeg: hathat ránk bármilyen külső tényező, hogy megbetegszünk-e, az attól függ, milyen állapotban van a szervezetünk, és mennyire erős az energiánk (csi). Abban az esetben, ha a káros tényező támadása túlon túl erős, akár egy egészséges szervezetet is ledönthet a lábáról.

Ez magyarázza azt is, hogyan lehetséges, hogy valaki elkapja (nem csak) a Lyme-kórt, más viszont nem. Mindeközben az is fontos, hogy van-e olyan szervünk, amelynek gyengébb a működése, és a káros tényezők vajon rátalálnak-e pont arra a szervünkre. Mert ha igen, igencsak változatos tünetek megjelenésére kell számítanunk. A mi esetünkben tehát az a fontos, hogy az ENERGY készítményeit ne általánosságban a Lyme-kórra használjuk, hanem testünk legyengült területeire, és az őket erő káros tényezők fajtáira koncentráljunk.

MIT TEHETÜNK?

A Lyme-kór esetében a vörös folt megjelenésének stádiumában a forróság támadását kell visszavernünk, ezért a DRAGS IMUN-t kell használnunk. A kínaiaktól eltérően mi tudjuk, hogy a betegséget baktérium okozza, ezért segítségül hívjuk a GREPOFIT-ot vagy a CISTUS-t, ha

valamilyen oknál fogva az antibiotikum használata nem jöhet szóba. Lyme-kórnál semmiképpen sem javaslom az antibiotikum-kúra elutasítását, mert bakteriális fertőzésről van szó, amit az antibiotikumok hatékonyan kezelnek. Az antibiotikum kúra után jöhet a PROBIOSAN. Legyengült szervezetű betegeknél érdemes végigcsinálni akár több CISTUS kúrát is.

Ha a beteg állapota aggodalomra ad okot, fáradtsága nem szűnik, vessük be a REVITAE-t, a STIMARAL-t és a REGALEN-t. Magam sem tudom miért, de Lyme-kór esetén a REGALEN mutatkozik a leghatékonyabb Pentagram® készítmények. Amennyiben ízületi fájdalom is felüti a fejét, válasszuk a DRAGS IMUN-t és a RENOL-t. Ha a tünetek agyhártyagyulladásra utalnak, az akut problémák lecsengése után a TRIBULUS TERRESTRIS-t alkalmazzuk. Olykor további kellemetlen tünetek is társulhatnak a fentiek mellé, pl. végtagzsibbadás (STIMARAL), látásromlás (REGALEN és STIMARAL), hallásromlás (RENOL). Végtagbénulás vagy arcidegbénulás esetén hatékony lehet az akupunktúra, valamint a REGALEN és a DRAGS IMUN használata.

Nagyon fontos, hogy ne essünk pánikba a laborvizsgálati eredmények láttán. Az értékek helyes értelmezése még egy tapasztalt orvos számára is nehéz feladat lehet, úgyhogy nincs értelme idegeskednünk rajta. A gyógykezelés sikerességének egyetlen mutatója a beteg állapota, az, hogy a beteg hogyan érzi magát.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Az önismeret meggyógyít

Ami az egészséget illeti, mindig tele voltam kétségekkel. Hogy mindent jól csinállok-e, hogy a legjobb kezeléseket választom-e, illetve, hogy egyáltalán meg tudom-e előzni a betegségeket. Még egy hétköznapi megfázás, láz, fogfájás, hátfájás, izomfájdalom esetében is minduntalan elbizonytalanodtam.



Bevallom, hogy a saját magam, és főleg a gyerekeim egészsége miatt folyton az orvosokra hárítottam a felelősséget, az ő tanácsaikra hallgattam, még akkor is, ha úgy éreztem, valami nem stimmel velük. A félelmem minden gyógykezelést meghosszabbított és bonyolultabbá tett. Bárcsak korábban tudtam volna, hogy ez a bizonyos félelem inkább csak előidézi vagy elmélyíti a betegséget.

VÉGE AZ ELSZAKADÁSNAK

Elszakadtunk a természetességtől. A külső hatások, a zaj, a rengeteg vizuális inger miatt nem érzékeljük azokat a jeleket, amelyeket testünk és tudatalattink küld felénk. Így, ha nem tudunk valamit, ha nincs időnk annak utánanézni, sokkal egyszerűbb, ha egy olyan emberre bízunk a döntést, aki kiismeri magát a témában, van tapasztalata. Mert mit tudhatunk mi, laikusok? Így aztán már egy kis hőemelkedéssel is rohanunk az orvoshoz, és hagyjuk, hogy legyengült, fáradt gyerekeink órákig várakozzanak a zsúfolt rendelőkben. Mindezt azért, hogy végül meghallgassuk, gyerekünknek nyugodt fekvésre és pihenésre van szüksége ahhoz, hogy meggyógyuljon. Néhányan ugyan előre tudtuk, hogy ez lesz, de a kétségek és a félelem erősebb volt bennünk annál, mintsem egyedül vállaljuk a döntés súlyát.

Bárhogy igyekezzem is az a tapasztaltabb ember (orvos) mindent megtenni értem, nem ő él a testemben. Nem ismer engem. Nem tudja, hogyan élek, mire gondolok, mire vágyom, mit érzek, mi az, ami bánt engem. Semmiképpen sem szeretném kétségbe vonni az orvosok szere-

pét, csak úgy gondolom, nem kell őket minden kis bibivel felkeresni, ha leégtünk a napon vagy szálla ment az ujjunkba. Bizonyos betegségekkel vagy sérülésekkel mi magunk is el tudunk bántani. Itt az ideje, hogy ismét kapcsolatba kerüljünk saját testünkkel, és ezáltal önmagunkkal. Lépjünk ki az áldozat szerepéből, ne legyünk bábok, akik nem képesek felelősséget vállalni saját egészségükért. A problémáinkat senki nem fogja megoldani anélkül, hogy mi magunk ne ten-
nénk a megoldás érdekében.

MEG KELL ISMERNEM MAGAM

Ahhoz, hogy meg tudjam gyógyítani saját és gyermekeim betegségeit, ahhoz először is önmagamot kellett megismernem. Szeretettel és tisztelettel fel kellett fedeznem énem minden apró részletét. Ehhez bátorság, magány, önfegyelem és objektivitás szükséges. Fel kell tudni idézni a gyermekkort, a felnőtté válás hangulatát. Vissza kell emlékezni az álmokra, tervekre vagy akár konkrét élethelyzetekre. Fel kell ismerni, melyek azok a berögződések, gondolati minták, amelyek tehetetlenségben tartanak minket. Rá kell tudnunk hangolódni saját magunkra, belső világunkra. Meg kell értenünk, hogy belső világunk tükröt állít a kintinek. Észlelnünk kell a test jelzéseit, rá kell találnunk a fájdalom és a viselkedésünk közti összefüggésre. Tisztában kell lennünk az érzéseinkkel, és azzal, hogy azok hogyan nyilvánulnak meg fizikai síkon. Meg kell érteni, hogy az általunk kisugárzott energia befolyással van a körülöttünk élőkre, és viszont.

LÉNYEG: AZ ELLAZULÁS

Elsajátítottam az ellazulást, a nyugodt légzés művészetét, amikor az elmém hozzáér a belső bölcsességhez. Tudatosan ellazítom testem minden izomcsoportját. Főleg azokra a területekre koncentrálok, ahol nyomást érzek, majd önszuggesztióval irányított lazítást végzek addig, amíg el nem jutok a tökéletes fizikai és lelki nyugalomig. Ekkor eljön a személyes tér és az elme kitágulásának pillanata, és ezzel együtt az új lehetőségek előtti kitárulkozás. Ez a módszer az intuícióba vetett bizalom megerősítésében is segít. Így mindig tudom, hogyan kell eljárnom akut esetben, melyik készítményt kell elővennem. A többiek segíthetnek a javasataikkal, de a végső döntés minden esetben az enyém.

Ez egy folyamat, amelynek elsajátítása nem könnyű. Napjainkban számtalan olyan terapeuta praktizál, aki tökéletes kísérővé válhat ebben. Nem kell semmit sem kikényszeríteni, és átgázolni magunkon. A gyógyulás egyik alapfeltétele az ellazulás.

Tudatos lények vagyunk. Részei vagyunk az evolúció által teremtett természetnek, a határtalan Univerzumnak. Van hatalmunk, mindig képesek voltunk megóvni magunkat a káros hatásoktól, pozitív gondolkodásmódunkkal el tudtuk kerülni a kórságokat, magabiztosan rá tudtuk bízni magunkat saját belső irányításunkra. Most elég csak újra bízni, elég, ha megtanuljuk meghallani és meglátni mindazt, ami rejtve van, és érezni fogjuk magunk körül a szeretetet, ami mindennek az alapja az életben.

PETRA KAPLÁNKOVÁ

Kullancsveszély

Amint megérkezik a jó idő, és az emberek elkezdnek több időt tölteni a szabadban, ezzel arányosan nő az esélye, hogy a kirándulásról, szabadban töltött programról kéretlen látogatót vigyünk haza. Ma már egy szúnyogcsípés sem veszélytelen, azonban a fertőzött kullancs csípésétől még jobban félünk. Ezeket a félelmeket szeretném eloszlatni.



A FÉLELEM LÉLEKTANA

Ha félelemben élünk, az korlátoz minket a cselekvésben. Inkább ki sem megyünk az utcára, nehogy valami baj legyen. A félelem egyenlő a nem cselekvéssel. Ha nem cselekszel, akkor nem tapasztalsz meg dolgokat, pedig csak tapasztalás által juthatsz tudáshoz és bölcsességhez. Minél többször nem cselekszel a félelmeid miatt, annál inkább maradsz tapasztalatlan, és így persze több mindentől tudsz félni. Ehelyett gondolkodjunk inkább bölcsen. Mi a félelmetes a kullancs csípésében? Az első az, hogy kiáll belőlünk az állat, és mindenképpen meg akarunk tőle szabadulni, és pont nincs nálam kullancskiszedő csipesz, és mi van, ha bennszakad a feje.

SZEDJÜK KI!

Van egy jó hírem, nem kell a csipesz! Nem szükséges. Egy apró trükkel meg lehet oldani csipesz nélkül is. A kullancs akkor szakad szét, ha cibáljuk, ugyanis a karmocskáit belénk vájja, azzal kapaszkodik. A ráncigálással a karmocskák csak mélyebbre hatolnak. Egyre inkább kapaszkodni fog. Helyette csináljuk a következőt. Nem húzni kell, hanem tekerni. Az egyik ujjunkat helyezzük a kullancsra, és egy picit, de valóban csak egy picit nyomjuk rá, majd kezdünk el körkörösén masszírozni először az egyik irányba, majd pár körzés után a másikba. Amikor körözünk, akkor a belénk vajt karmocskákat kifordítjuk, szinte kihúzzuk a fogásból, és a visszafelé körözésnél az ujjunkon marad az állat. Két körünk között nyomjuk szét, mert csak így pusztul el. Ne ijedjünk meg akkor sem, ha első kísérletre nem jön ki a kullancs, hanem kitartóan folytassuk a körkörös masszírozást hol az egyik irányba, hol a másikba, és higgyük el, hogy a végén mi fogunk győzni. Így a félelem első faktorán túljutottunk, kint van az állat.

HA FERTŐZÖTT A KULLANC

Tulajdonképpen az a félelmetes, hogy nem tudjuk, hogy fertőzött volt-e a kullancs, vagy sikerült-e neki a fertőzést átadni, mielőtt még kiszedtük volna. Ettől sem kell félni, hanem az eltávolítást követően el kell kezdeni használni a DRAGS IMUN-t. Ha fertőzött volt a kullancs, akkor a DRAGS IMUN jól kezeli a problémát, ha nem volt fertőzött, akkor sem fog ártani. De ettől legalább már nem félünk! A fiam kullancscsípését végigasszisztáltam. Fertőzött volt. Mire az egészségügyben meg tudták volna állapítani a fertőzést, addigra már meg is oldódott.

MIT TEGYÜNK MÉG?

Igazából nem kell fertőtleníteni a helyét, de ha nekünk úgy komfortosabb, akkor fújjuk le SPIRON-nal. Maradhat picit duzzanat, és enyhe viszketés 1-2 napig, de ez magától is elmúlik. Ha zavaró, akkor a PROTEKTIN krémet használjuk. Nem, nem tudok olyan csodaszerről, ami 100% védelmet nyújt a kullancs ellen, de ha csökkenteni szeretnénk a kullancscsípés esélyét, akkor a kirándulás előtt kenjük be magunkat DERMATON olajjal. Egyik vérszívó sem bírja ennek az olajnak az illatát. Nem csak a kullancsot riasztja, de a szúnyogot, hangyát, és egyéb mászós fajta dögöket is. Lényeg, hogy félelem nélkül tervezzünk programokat a szabadba, aztán az esti tisztálkodás után alaposan tapogassuk végig a bőrünket, hogy biztosan nem áll ki belőle sehol egy fél kullancs. Ha nem találunk kullancsot, akkor jó. Ha találunk, akkor alkalmazzuk a fentieket. De ne féljünk tőle! A bölcs ember nem fél. A bölcs ember cselekszik.

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető
Zalaegerszeg



ÚJDONSÁG!

TICK-A-TACK: VÉDELEM A ROVAROK ELLEN

Az ENERGY megalkotta 100%-ban természetes rovarűző készítményét. Kizárólag természetes illóolajokat tartalmaz, kellemes az illata, gyengéden óvja testünket, és egyáltalán nem káros a környezetünkre. Édeskömény, menta, eukaliptusz, kámfor, citromella, muskátli és főleg illatos szentperje illóolajokat tartalmaz. Értékes esszenciái segítségünkre lehetnek, mert „megtérítik” a kullancsok receptorait, így segítenek nekünk számukra „láthatatlanná” válni. Bizonyítást nyert, hogy ezek a hatások legfőképpen a benne található *kumarin*-nak, *fitol*nak, *cineol*nak és *tujon*nak köszönhetőek. (a szerk.)

Mi a dendroterápia?

A hiányzó energiakészletek feltöltésének egy lehetséges módja a fákkal történő kapcsolatfelvétel. A fáknak sok kultúrában mély spirituális, sokszor gyógyító erőt tulajdonítottak. Napjainkban a fák emberi szervezetre kifejtett gyógyító hatásaival a dendroterápia foglalkozik.

A dendroterápia gyógyító energiaforrásként tekint a fákra, és úgy véli, hogy a fák gyógyító energiáját a növények megérintésével vagy a közvetlen közelükben való tartózkodással szívhatjuk magunkba. A rituáléhoz keresnünk kell magunknak egy egészséges fát, vagy egyszerűen csak rá kell bízunk magunkat a megérzéseinkre, és olyan fát kell választanunk, amellyel az adott pillanatban összhangba tudunk kerülni. A legfontosabb, hogy az általunk kiválasztott fa közelében kellemesen érezzük magunkat. Tévesek azok a figyelmeztetések, melyek szerint bizonyos fafajták negatív energiát sugároznak magukból. A fák csakis pozitív energiát sugároznak, ám akkor, ha valamelyik fa közelében rosszul érezzük magunkat, nyugtalanná, szorongóvá vagy gyengévé válunk, inkább keressünk magunknak egy másik fát.

SZÍVJUK MAGUNKBA A FA ENERGIÁJÁT

Lassan lépünk oda a fához, járjuk körbe, alaposan nézzük meg, és közben próbáljunk ráhangolódni az ener-

giájára. Kérjük, hogy nyújtson nekünk segítséget a problémánkban. Kezdetnek elég egy apró érintés. Később akár át is ölelhetjük, vagy háttal nekitámaszkodhatunk. Érintsük meg az ágait és a gyökereit is, figyeljük meg a kérge, a levelei vagy a tűlevelei sajátosságait. Mindeközben vegyünk mély levegőket. Ha mindezt mezítláb csináljuk, a földelés segítségével még inkább felerősíthetjük a fa gyógyító hatásait. Engedjünk közben szabad folyást gondolatainknak. Figyeljük meg, hogyan érezzük magunkat. Addig maradjunk az adott fánál, amíg kellemes érzések árasztanak el minket. Végül köszönjük meg a fának az energiát.

A TERÁPIA ALAKLMAZÁSA

Fák közelében bármikor gyógyulhatunk, ám, ha hozzáérünk, azzal már beavatkozunk az energetikai rendszerükbe. A lombhullató fák például nagyon érzékenyek a leveleik kihajtásának időszakában. Télen pedig a fák energiája a gyökerekben halmozódik fel. Virágzásuk idején rendelkeznek a legnagyobb gyógy-

gyító erővel. A dendroterápia szerint a fáknak holdtölte idején van a legerősebb gyógyító és relaxáló erejük. Két nappal telihold előtt, illetve után ne alkalmazzuk a terápiát, mert olyankor a fa felső részében energetikai feszültség uralkodik. Holdfogyatkozáskor fizikai és lelki blokkok feloldásához érdemes felhasználni a fák energiáját. Napközben a fáknak 14 és 17 óra között a legnagyobb az erejük.

AZ EGYES FAFAJTÁK GYÓGYHATÁSAI

Az érdekesség kedvéért az alábbiakban felsorolom néhány fafajta gyógyhatásait. Elsősorban a belső hangunkra hallgassunk, és azt a fát válasszuk, amely vonz minket.

- » Az **akácfa** erősíti az optimizmus érzését és oldja a stresszt.
- » A **fenyő** segít beteljesíteni az álmainkat és a vágyainkat. Életenergiát és örömet ad, helyrebillenti a lelki egyensúlyunkat. Melengeti a szívet, képes megszüntetni a szomorúságot és megkönnyíti a megbocsátást.



FAFAJTÁK AZ ÁLLATÖV JEGYEI SZERINT

Bak:	bükk, almafa, nyírfa, szilfa.
Vízöntő:	fenyő, juharfa, nyárfa.
Halak:	hársfa, fűzfa, juharfa, kőris.
Kos:	tölgy, akác, éger.
Bika:	szilfa, diófa, nyárfa.
Ikrek:	kőris, gesztenye, fenyő, gyertyán.
Rák:	nyírfa, almafa, égerfa.
Oroszlán:	nyárfa, szilvafa, fenyő, szilfa.
Szűz:	fűzfa, hársfa, lucfenyő, égerfa.
Mérleg:	diófa, égerfa, vörösfenyő, szilfa.
Skorpió:	gesztenye, körtefa, diófa, cseresznyefa.
Nyilas:	gyertyán, bükk, vörösfenyő, kőris.

- » A **szilvafa** megerősíti a szerelmi kapcsolatokat.
- » A **nyárfa** kibontakoztatja a megbízhatóságot, a szerénységet és a sokoldalúságot. Segíti a kommunikációt és az új kapcsolatok születését. Legyőzi a bizonytalanságot.
- » A **cseresznyefa** erősíti a lelki stabilitást, elűzi a fáradtságot, és megóv minket körülvevő világ nyomásától.
- » A **fűzfa** lelógó ágaival mindenkit megvéd, akinek összetört a szíve. Jelképesen a múlt földi lét szimbóluma. Nyugtatóan hat azokra, akik belső hidegséget vagy gyűlöletet táplálnak magukban. Erősíti a toleranciát és az empátiát.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D.

Fertőtlenítő hatású – illóolajainak belélegzése segít megszabadulni a náthától és a megfűléstől.

- » A **nyírfa** harmóniát, nyugalmat és jókedvet hoz az életünkbe. Segít megőrizni a fiatalságunkat, az életörömünket és a kreativitásunkat. Megerősíti a testet, ezért a nyírfa alatti alvás kifejezetten javasolt a betegség vagy munka következtében kimerült embereknek. Erősíti az intuíción és az érzékelést.
- » A **bükk** a filozófusok fája. Segít a tanulásban, kitisztítja a gondolatokat, erősíti a kreativitást. Segíti az objektivitást és a kompromisszum-készséget. Az ősi szlávok úgy hitték, hogy ott, ahol bükkfák nőnek, ott az ember védve van a varázslatokkal és a mágiával szemben.
- » A **tölgy** egészséget és erőt ad, támogatja a gondolkodást és a döntéshozatalt. A koronája alatt tartózkodás elsősorban azoknak javasolt, akik megoldhatatlan problémával küzdenek, mivel a tölgy erőt ad nekik, és megsúgja a számukra legjobb megoldást.
- » A **gyertyánfa** erősíti az önbizalmat, és erőt ad a nehéz élethelyzetek leküzdéséhez. Fokozza a tisztelet érzését, és támogatja az összefüggések megértését.
- » A **körtefa** harmonizálja a férfienergiát, és megtisztítja a szervezetet a méreganyagoktól.
- » Az **almafa** segít visszaadni a bátorságunkat, és növeli az életerőt. Harmonizálja a női energiákat. A női szexuális vonzerő, a termékenység és a szerelem jelképe.
- » A **kőris** erősíti az akaratot és a függetlenséget. Megerősíti a testet, szertefoszlatja az aggodalmakat, enyhíti a szomorúság érzését.
- » A **juhar** csillapítja az érzelmeket, jótékonyan hat az idegeskedésre és az álmatlanságra. Nyitottabbá és tisztességesebbé tesz minket. Összességében megnyugtat.
- » A **jegenyefenyő** a türelem és az állandóság szimbóluma. Nehéz élethelyzetben visszaadja az életkedvet és az életerőt. Képes megnyugtatni az embert, megerősíti az életerejét, magabiztosságát és a megérzéseit.

Illóolajainak köszönhetően gyógyítja a tüdőt és a váladékkal borított légutakat.

- » A **szilfa** erősíti a megbízhatóságot, a munkabírást és az alkotóerőt. Segít legyőzni a félelmet, és hozzásegít ahhoz, hogy a saját utunkat járjuk.
- » A **gesztenye** nyugtat, csillapítja a feszültséget, elűzi a félelmet. Segít rátalálni az elvesztett önbizalomra. Ha gesztenyét teszünk a zsebünkbe, segíthet csillapítani a reumánkat, és megóv minket a gonosz erőktől.
- » A **hársfa** a szeretet és a megbékélés fája, segít békés mederbe terelni az emberi kapcsolatokat. Régebben az egymással békét kötött családok vagy szomszédok hársfát ültettek birtokaik vagy telkeik határára, hogy az megóvja a köztük létrejött békét. Főleg azoknak ajánlott, akik mindent túlaggódnak. A hársfa a romantikusok fája, serkenti a szív működést, erősíti a szeretetet, csillapítja a szomorúságot és segíti a pihenést. Valószínűleg ez az oka annak, hogy az idősök előszeretettel ücsörögnek hársfák alatt.
- » A **vörösfenyő** megerősíti az önbizalmat és energiát ad. Az új kezdet, a megújulás szimbóluma. Lelki és fizikai síkon is fiatalítja az embert. Mivel a vörösfenyő alatti ücsörgés jókedvre derít, elsősorban pesszimistáknak ajánlott a vele végzett terápia. Türelmesebbé és kitartóbbá tesz, segít rátalálni a komplikált helyzetek megoldására.
- » Az **égerfa** fokozza a nőiességet, az érzékiséget és erősíti az anyaság érzését. Segít feloldani az ezekkel kapcsolatos energetikai blokkokat.
- » A **diófa** megnyugtat, ellazít, és kiválóan lehet alatta meditálni. Segít, hogy összekapcsolódjunk a felsőbb énünkkel, erősíti a függetlenséget és az önbizalmat.
- » A **lucfenyő** harmonizálja és megtisztítja a szervezetet, segít a fáradtság leküzdésében. Illóolajainak köszönhetően megtisztítja a levegőt. A lucfenyőnek oltalmazó ereje van, ezért még ma is sokan ültetik a kertjükbe, hogy megvédje a házat és a családot a gonosz erőktől, a betegségektől és a balsorstól.



Igyunk az egészségünkre!

A megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztásának fontossága mindig, de nyáron különösen aktuális. Ám sok részlet tisztázásra szorul. Elegendő folyadékot fogyasztunk vagy nem iszunk eleget? Esetleg túl sokat iszunk? Mi a sok? Mit igyunk?

MIÉRT FONTOS?

Az emberi szervezet fő alkotóeleme a víz, de ez talán mindenki számára ismert tény. Testünknek folyadékra van szüksége a megfelelő anyagcseréhez, a veseműködéshez, a salakanyagok kiürüléséhez. Víz nélkül egyetlen létfontosságú szervünk sem működhet, ez alól az agyunk sem kivétel. A szervezetünkben zajló különböző folyamatok okán testünk naponta megközelítőleg 2,5 liter folyadékot veszít. Szervezetünk különböző anyagcsere-folyamatokon keresztül részben képes ugyan folyadékot előállítani, ám csak körülbelül 500-900 ml mennyiségben, így a többit nekünk kell pótolni. A folyadékhányt szervezetünk nem kedveli. Már öt százalékos dehidratáltság is elegendő ahhoz, hogy megérezzük a tüneteket. Testünk túlhevül, keringési problémák, fejfájás, fáradtság, csökkent teljesítőképesség és dekoncentráltág jelentkezhet. A hosszán tartó dehidratáltság következtében főleg a vese szenved, vesekövek, esetleg epekövek vagy vakbélgyulladás alakulhat ki.

MENNYI ELÉG?

Van egy erre vonatkozó általános képlet: testsúly (kg) x 0,035 = napi vízfogyasztási szükséglet (l). Minden 11 kg túlsúlyhoz számoljon hozzá még 0,25 liter vizet. Ha tehát ön egy 66 kg súlyú hölgy, a számítások szerint a végeredmény 2,3 liter folyadék, ebből levonjuk a fél liter anyagcserevizet, így a szükséges napi folyadékfogyasztás 1,8 literre jön ki. Véleményem szerint a napi 1,5 - 2,5 liter víz fogyasztása pont ideális. Figyelembe kell vennünk az egyéni körülményeket, a fizikai terhelést, a sportolást, azt, hogy ki, mennyire izzad, milyen hőmérsékletű helyen tartózkodunk és milyen az egészségi állapotunk. A folyadékbevitelbe az ételleinkkel bevitt folyadékok mennyisége is beleszámítódik, ezért a megfelelően összeállított étrend nagymértékben befolyásolhatja a végeredményt. Mindenkinek rá kell találnia a saját napi optimális mennyiségére, amit következetesen be is kéne tartania. Hogy elegendő mennyiségű folyadékot fogyasztunk-e, azt leginkább a vizeletünk színéből tudjuk kiolvasni. Ha az világossárga, nincs

szúrós szaga, és naponta 5-7x ürítjük, akkor minden rendben van.

MIKOR KELL INNUNK?

A legfontosabb a reggeli, felkelés utáni folyadékpótlás, hogy visszaszerezzük azt, amit éjszaka kiizzadtunk. Erről sokszor megfeledkezünk, és először a reggeli kávékat fogyasztjuk el, ami a vízhiányt csak még inkább elmélyíti. Igyunk minden esetben, amikor szomjasak vagyunk, és ne vegyük félvállról ennek fontosságát fizikai aktivitás után se! Sőt fizikai terhelést követően, ásványianyag-készleteinket is töltsük fel, jó minőségű ásványvíz segítségével. Bizonyos generációknál jobban oda kell figyelni a folyadékfogyasztásra, mint másoknál. Gondolok itt elsősorban a kisgyerekekre, a szoptató kismamákra, a betegekre és az idősekre. Esetükben ugyanis hiányozhat a szomjúság érzése.

AQUAHOLIZMUS

Az aquaholizmus egy viszonylag új keletű fogalom. Vízvási függőséget jelent. Ha mindenhol nagy palack vízzel jár-

nak, nélküle egy lépést sem tesznek, illetve folyamatosan iszogatnak a vízből, akkor önöknek valószínűleg problémái vannak. Nem csak pszichikailag! A vizes palackot szorongató fiatalok az utcán számomra olyanok, mint a cumizó gyerekek. A minden 10-15. percben elfogyasztott korty vízzel nyugtatják magukat, és a sűrű vízivást azzal indokolják, hogy a víz egészséges, jót tesz a bőrüknek, stb.

Ám ha naponta 4 liternél több folyadékot fogyasztunk, az akár veszélyes is lehet. Amennyiben veséink egészségesek, valószínűleg megbirkóznak a helyzettel, ám a tartósan túl sok folyadék fogyasztása (csakúgy, mint annak hiánya) a vese és egyéb szervek működésének összeomlásához vezethet. A test számára az a legrosszabb, ha egyszerre iszunk nagyon sokat. Ha például fél óra leforgása alatt 10 liter vizet innánk, veséink nem tudnák kiszűrni a felesleges vizet a vérből, és szervezetünkben hipotóniás környezet alakulna ki. Ez leginkább az agysejtekre nézve veszélyes,

mert azok térfogata megnő, az agy megduzzad, a vér nem tud akadálytalanul áramlani, az agytörzsre nyomás nehezedik, ennek következtében sérül az idegrendszer, majd akár kóma, esetleg halál is beállhat.

MIT IGYUNK NYÁRON?

Ideális esetben természetesen tiszta vizet. Továbbá teákat, korlátozott mennyiségben, ásványvizet, esetleg hígított gyümölcs- vagy zöldségleveket (ha lehet, frissen készített, 100%-os gyümölcs-, illetve zöldségleveket). Ha nem vagyunk intenzív edzésprogramban részt vevő sportolók, különleges ionos vagy proteines italokra egész biztosan nincs szükségünk. A nyári melegben a vízen kívül jó szolgálatot tehetnek a savanykás vagy kesernyés ízű italok.

Ha időnként alkoholtartalmú nedűket is fogyasztanánk, azt mindig ésszel tegyük és, ha lehet, a száraz bort (fröccs formájában) vagy a könnyű sört részesítsük előnyben. A sör sportolás után

megadja a szervezet számára a szükséges ásványi anyagokat, de ha lehet, alkoholmentes formában fogyasszuk. Azt talán már mondanom sem kell, hogy az édesített italokat és az energitalokat messzire kerüljük! Ne feledjük azt sem, hogy a tej inkább táplálék, míg a leves kiváló folyadékforrás.

TRÜKKÖK

Bevallom, én sem iszom mindig annyit, amennyit kéne. Nyáron könnyebben teljesítem a normát, hűvösebb időben azonban kevésbé. Ezt a nehézséget próbálom azzal leküzdeni, hogy mindig látható helyre teszem a gyönyörű vizeskancsómat, hogy folyamatosan ellenőrizni tudjam, hogy mennyit ittam már meg belőle. Ráadásul imádom a kávé, ezért azt is figyelembe kell vennem, hogy a kávé dehidratál. Szeretek érdekes italokat kipróbálni, új kombinációkat alkotni – most önökkel is megosztom néhány receptemet.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

ZÖLD SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK: 1/2 érett avokádó, 1 érett banán, 1 teáskanál MATCHA zöldtea-por, 2 dl növényi- vagy tehéntej, esetleg joghurt (ha a savanykásabb ízeket kedvelik), víz az ital hígításához (tetszés szerint).

ELKÉSZÍTÉS: Az avokádót kettévágjuk, majd az egyik felének belsejét beletesszük a turmixgépbe vagy a smoothie-makerbe. Hozzáadjuk a meghámozott banánt, a MATCHA teát, a tejet vagy a joghurtot. Az egészet alaposan összeturmixoljuk. Ha azt szeretnénk, hogy italunk hígabb legyen, hozzáadunk egy kis vizet, majd újra összeturmixoljuk az összetevőket. Az elkészült ital kiváló reggeli is lehet.

HOMOKTÖVISITAL

HOZZÁVALÓK: 1/2 érett mangó, őszibarack vagy nektarin, 1 teáskanál ORGANIC SEA BERRY homoktövis por, 5-7 csepp ORGANIC SEA BERRY olaj, 3 dl víz.

ELKÉSZÍTÉS: A gyümölcsöket meghámozzuk, felszeleteljük, majd a homoktövisporral- és olajjal együtt beletesszük

a turmixgépbe. Az egészet alaposan összeturmixoljuk, és készen is van a reggeli energiabomba vagy a kiváló napközbeni frissítőnk.

GRÉPFRÚTTAL ÍZESÍTETT ROZÉ

HOZZÁVALÓK: 1 vörös grépfrút, 2 dl száraz rozé bor, 2 dl víz, 2 dl jég (vagy több, ízlés szerint)

ELKÉSZÍTÉS: A grépfrútot meghámozzuk, és megpróbáljuk a lehető legjobban megtisztítani fehér burkától. Robotgépben összeturmixoljuk a gyümölcshúst a jéggel, majd hozzáadjuk a bort és a vizet is, és újra turmixolunk. Kiöntjük egy szép kancsóba, majd az enyhén kesernyés italt jóízűen fogyasztjuk barátainkkal az esti sütögetésnél.



Matchafagyit nyárra!

Nyár fagyalt nélkül? A gyerekek belső tüze sokszor olyan hirtelen lobban lángra, hogy a megfelelő időben kezükbe nyomott jégkrém olykor egy egészségügyi mentőakcióval is felér. A nyári fagyaltárusítás tuti biznisz. Összeszámolni sem merem, mennyi pénzt költöttem már el erre, mióta gyerekeim vannak. Később azonban rájöttem, hogy a pénzköltés abszolút felesleges volt.



CSINÁLD MAGAD

Minden anyuka tudja, hogy amit ő maga készít, az jobb minőségű, egészségesebb, ráadásul sokkal, de sokkal olcsóbb is. A fagyaltok esetében pedig a házi előállítás megközelítőleg tízszer gazdaságosabb. De ez a kevésbé fontos aspektusa a dolgoknak.

A boltokban vásárolt jégkrémek számtalan egészségtelen összetevőt tartalmaznak, a hiperaktivitást okozó élelmiszeripari adalékanyagoktól kezdve, az ereket eltömítő, hidrogénezett zsírokig bezárólag. A legtöbb, készen vásárolt fagyalt pimaszul drága, és nem más, mint mindenféle káros anyagok túlédesített koktéla. Akinek van otthon fagyasztója, az hipp-hopp össze tud dobni egy kiváló fagyaltot. Ráadásul közben a gyerekek is rájönnek, hogy megéri anyának a konyhában segíteni...

AZ ÍZ KIVÁLASZTÁSA

A házi készítésű fagyalt vagy jégkrém legfontosabb alapanyagai a zsíros túró, a kemény habbá verhető tejszín, egy csipetnyi só és az ízlés szerinti mennyiségű méz. Ezeket az alapösszetevőket betesz-

szük egy tálba, majd kézi mixerrel az egészet összekeverjük, végül azzal ízesítjük, amivel csak akarjuk. Az a legjobb, ha az ízesítő összetevőnk porformájú, hogy az elegyünket ne hígítsuk. Lehet az pl. kakaó, fahéj, instant kávé, vanília, esetleg kurkuma, ami szép színe miatt is kedvelt. Ne féljünk bátran kísérletezni az ízekkel!

A házi fagyik tesztelgetése során arra jutottam, hogy a legfinomabb ízesítést az ORGANIC MATCHA zöldtea-por adja, amit nem mellel a szamurájok is iszogattak – ez nálunk nagyon fontos kiegészítés, mert ennek következtében a fiúk ezért az okos finomságért képesek akár össze is verekedni. A matchafagyí színe és íze is egészen kivételes, amellet kiváló frissítő is. Két egységnyi túróhoz, és egy egységnyi tejszínhez szoktam két kávéskanálnyi MATCHA teaport hozzáadni, de gyakorlatilag ez a mennyiség is tetszés szerinti.

SZAMURÁJFAGYI

Ha a fagyasztóban mindig elegendő mennyiségű hűsítő finomság lapul, akkor mi, szülők, nyugodtak lehetünk.

Nem kell sehova sem elugranunk, pénzt költenünk, ráadásul biztosak lehetünk benne, hogy gyermekeink szervezetébe észrevétlenül becsempészhetünk egy szép nagy adagnyi antioxidánst.

A MATCHA zöldtea-por mindemellett felfrissíti a lelket, nyugtatja az elmét és javítja a kedélyállapotot, aminek, úgy gondolom, a szülők is nagyon örülnek. Ebből a "szamurájfagyiból" csináljanak a biztonság kedvéért valamivel többet, mert a MATCHA tea az anyagcserét is felgyorsítja, és támogatja a zsírok elégetését, ezért ezt a finomságot az anyukák és apukák is nagyon kedvelik.

TEREZA VIKTOROVÁ



Közönséges japánakác – kivételes és szép

A közönséges japánakác, más néven japán vagy kínai pagodafa, egy ősrégi, lombhullató fa. Nem Japánból származik, hanem Kína és Korea területeiről. Kínában már több mint 2000 éve szent fának tartják, templomok és pagodák, valamint tudósok sírjai közelébe ültették.

A japánakác szeptember havának szimbóluma is, azé a hónapé, amikor a tudósok számot adtak tudásukról. Így nyerte el a japánakác a kínai tudósok fája elnevezést. A japánakác a hagyományos keleti orvoslások kulcsfontosságú növényei közé tartozik.

Szokatlan és mutatós megjelenésének köszönhetően, az egész világ enyhe éghajlati övezetében elterjedt, kerteket, parkokat díszít. Európában a XVIII. századtól van jelen. A japánakác a világos és meleg élőhelyeket, a lazább, tápanyagokban gazdag, nedves talajt kedveli. Kifejlett példányai jól tűrik a fagyot, a szárazságot, de nem bírják az árnyékos helyeket, a túl sok vizet és a tömör talajt. A japánakác rendkívül ellenálló a légszennyezéssel szemben, ezért napjainkban gyakran ültetik városok utcáira.

ÉRTÉKES SZÉPSÉG

A japánakác (*Styphnolobium japonicum* vagy *Sophora japonica*) a pillangósvirágúak családjába tartozó, lombhullató fa. 15-25 m magasra is megnőhet. Terebélyes, gömbölyű koronájának átmérője elérheti a 40 métert is. A fagaragók, az építőmesterek szívesen dolgoznak vele, mert a fa anyaga rendkívül kemény. Levélgerincén ülő, páratlanul szárnyalt, 7-17 levelének hossza elérheti a 30 cm-t is. Leveleinek többszöri forrázatával elveszíti kesernyős ízét, és kiváló „spenótpótló”

válhat belőle. Júliustól szeptemberig apró, hímnős, pillangó alakú, krémfehér virágokkal virágzik, melyek 30 cm hosszú, összetett fürtvirágzatba (bugába) rendeződnek. Egy bugán egyszerre kb. 100 db virág is nyílhat. Virágaival a hazai (fehér) akácfára hasonlít. Az európai pagodafák azonban életük 15-30. évében virágoznak először. Virágai helyén zöld, gyöngyssorra emlékeztető termések alakulnak. Húsos, kb. 7 cm hosszú, kocsányon lógó hüvelytermések ezek, melyek általában öt magot zárnak magukba (a magvak mérgezőek). A termések télen is a fa ékeségei maradnak, még azután is, hogy a fa elárgult levelei lehullottak.

A japánakác legfontosabb hatóanyaga a rutin. Levelei és rügyei több mint 20%-ban tartalmazzák ezt a kivételes anyagot (a hajdinában 3%-ot találunk). A japánakác mindemellett sok egyéb, a szervezet számára fontos ásványi anyagot (kalcium, magnézium, cink, vas, szelén, króm stb.), E-vitamint, flavonoidokat, zsírsavakat, de mérgező alkaloidokat is, pl. *citizint* (hatása a nikotinéhoz hasonló) tartalmaz.

AZ ÉRFALAK ERŐSÍTŐJE

Mérgező alkaloidtartalma ellenére, a hagyományos keleti orvoslások egyik legfontosabb gyógynövénye. Ennek magyarázatát rutintartalmában találjuk, hiszen ez a PP-vitaminként (*niacin*) is ismert

anyag megerősíti az érfalakat, és fokozza azok rugalmasságát. A japánakácból készített főzet éppen ezért évszázadok óta használatos visszerek, aranyerek, lábszárfekélyek, érgyulladások vagy akár ödéma, lábszibbadás és fokozott vérzés-kenység kezelésére. A HKO a vércukorszint, a koleszterinszint és a vérnyomás csökkentésére, a látás élesítésére és ösztö-
lés ellen javasolja. A japánakác csillapítja a görcsöket, még epilepsziás rohamok esetén is. Főzet vagy alkoholos tinktúra formájában használatos. Ám mindig csak mértékkel! Nem házi szer! Belsőleg használva túlادagolása rosszullétet, állapotos kismamák esetében vetélést okozhat.

Külsőleges alkalmazása széleskörű, mert felgyorsítja a sebek, a fekélyek és az akne gyógyulását, ráadásul rugalmassá varázsolja a bőrt.

Az ENERGY Pentagram® krémei közül a PROTEKTIN-ben, a RUTICELIT-ben, a DROSERIN-ben, valamint ezek kozmetikai RENOVE párjában tapasztalhatják meg a japánakác áldásos hatásait.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

NYÁRI VITAMIN- FÜRDŐ

A termékek
hatékony
kombinációja
segíti a bőr
regenerálódását
napozás után

CYTOVITAL krémhez keverjen
néhány csepp ORGANIC SEA BERRY
olajat, és a keveréket masszírozza
a bőrébe – érdemes minden napozás
után megismételni. Fogyasszon emellé
ORGANIC SEA BERRY olajból 7 cseppet,
naponta kétszer. Ezzel az eljárással
bőre természetes, tartósan barna színű,
rugalmas és hidratált lesz.

