



vitae

2020 december
– 2021 január

A forradalmi
eszme diadala
– **20 évesek lettünk**

SWEET ORANGE illóolaj,
a karácsony illata

Újdonság: OFFTUSIN
köhögéscsillapító drazsé



Decemberi ajánlatunk

Idén decemberben valószínűleg nem fog fájni a Télapó sem! Az időjárásjelző táblázatok főleg hónap közepén környékén pirosodnak be meleget jelölve, és a hónap végén más színt már nem is mutatnak majd. Ennek ellenére lesz azért néhány hidegebb napunk, amikor havazás is előfordulhat, idén talán szerencsénk lesz, és ezek a napok pont karácsonyra esnek majd. Ám ha ez valóban bekövetkezik, gyorsan építsük meg a hőembert, mert a hó egész biztosan nem fog sokáig kitartani.

Mindazonáltal legyünk óvatosak, védekezzünk a meghűléses betegségekkel szemben, illetve gondoskodjunk orrunk, fülünk és ujjaink megfelelő vérellátásáról – főleg a gyerekekénél –, és öltözzünk rétegesen! A hőingadozás szervezetünket és immunrendszerünket is igénybe veszi, úgyhogy érdemes elővennünk az IMUNOSAN-t.

Ellenálló képességünket a MACA is erősítheti. Használata hozzájárul a kitartás és az életerő, valamint a nemi vágy fokozásához. A MACA nagy mennyiségben tartalmaz fehérjét, antioxidánsokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb természetes hatóanyagokat, aminek köszönhetően ún. szuperélelmiszernek számít, és kiváló kiegészítője lehet mindennapi étrendünknek.

A december minden évben a karácsonyi ajándékok beszerzése fölötti elmélkedés időszaka. Idén elgondolkozhatnánk azon, hogy olyan ajándékokkal lepjük meg szeretteinket, amelyek egész évben hasznosak lehetnek. Mi lenne, ha ebben az esztendőben DRAGS IMUN-t tennénk a fa alá? Tavasszal is jól fog jönni a térd horzsolásaira, nyáron akár megmentheti a nyaralásunkat.

Kiváló ajándékok lehetnek a fogkrémek is, melyeket kedvünk szerint váltogathatunk egymással.



Januári ajánlatunk

Január hónapra is a nedvesebb időjárás lesz jellemző, és számíthatunk néhány igazán hideg napra (pl. hó közepén), úgyhogy valószínűleg nemcsak havazni fog, de lehet, hogy a hó meg is marad. Ám helyenként hőmérsékletemelkedés is várható. Egyszerűen inkább hőingadozásokra készülünk, a második és harmadik dekád fordulóján jelentkező felmelegedéssel.

A havazás beköszönte, főleg a városokban, együtt jár a csúszós utcákkal, ami a sebészeti osztályokon dolgozókat minden évben nagy kihívások elé állítja. A vesék működését és a csontjainkat a RENOL, valamint a SKELETIN használatával tudjuk előzetesen megerősíteni, ráadásul ez a két készítmény a már bekövetkezett sérülések is esetén jelentős mértékben képes lerövidíteni a lábadozás időszakát. Használatukat egészítsük ki a már oly sokat bizonyított ARTRIN-nal, amely kisebb zúzódásokra is kiváló lehet.

Érdemes lesz elővennünk a LAPACHO teát is. Megerősíti az immunrendszert, és kiváló antimikrobiális hatásainak köszönhetően, csökkenti a meghűléses betegségek kialakulásának kockázatát, enyhíti az influenza és a megfázás tüneteit, csillapítja a lázat és a légszomjat. Segít megőrizni a vér és a csontvelő egészségét, serkenti a vörösvérsejtek termelődését, aminek köszönhetően javítja a szervezet oxigénellátását. Figyelemre méltó továbbá, hogy a LAPACHO lassítja az öregedés látható jeleinek megjelenését.

Ez utóbbiban télen megfizethetetlen segítséget nyújthat még a VISAGE OIL, amely hatékonyan, egyben gyengéden és természetes úton ápolja a bőrt. Segít eltávolítani a bőr felszínéről és pórusaiból a baktériumokat, a felesleges faggyút és a szennyeződések. A VISAGE OIL kizárólag természetes olajokat, értékes illóolajokat és a PROTEKTIN egyedülálló növényi kivonatait tartalmazza.

vitae 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.

EVA JOACHIMOVÁ

TARTALOM

Aromaterápia: az illóolajok három szintű hatása	4
Sweet Orange, a karácsony illata	5
Édes, boldogító ünnep	7
A forradalmi eszme diadala – 20 évesek lettünk	8
Pentagram® koncentrátumok	10
OFFTUSIN köhögéscsillapító draszté	11
Biokémiai megálló: aszpartám	12
Covidon innen, Covidon túl	13
Terápiás módszerek: shiatsu	14
Könyvajánló: Egészség abc	15
ENERGY volt, van és lesz	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
A hónap klubja: szentesi klub	21
A szeretet bennünk van	22
Klubinformációk	23
Biotermal – az élet sója	24
Karácsony pihenéssel	25
Ne vessenek velünk!	26
Varázsital kerestetik!	27
Gyógyító, ünnepi illatok	28
BALNEOL-os fürdők 2021-ben	29
ENERGY BEAUTY – arcápolás felsőfokon	30
Mesés dió, varázslatos mogyoró	32
Szilveszterre áfonyát!	34
Vérfű – nevében is érdekes	35



Aromaterápia (2.)

Az illóolajok három szintű hatása

Az illóolajok nemcsak fizikai, de lelki síkon is segítik a létezésünket, és készen állnak arra, hogy hasznos és kellemes szellemi kísérőinkké váljanak.

Az ember nem pusztán fizikai testből áll, érzésekkel és érzelmekkel, változó kedélyállapottal bír, és nemcsak testileg, hanem lelkileg is folyamatosan fejlődik. Az aromaterápia kézbe veszi ezt a „csomagot”, és a különálló összetevőkből harmonikus, holisztikus képet alkot.

A TEST MEGERŐSÍTÉSE

Az illóolajok megerősítik a testet, regenerálják a sejteket, növelik az ellenálló képességet, támogatják a szervek, a szövetek, a vér és a bőr működését. Gyengéd és természetes megoldást kínálnak kozmetikai és egészségi problémákra egyaránt:

- » erősítik az immunrendszert,
- » támogatják a szervezet méregtelenítését,
- » javítják a szövetek vérellátását,
- » összességében megerősítik a szervezet egészségét, és a test fizikai kondícióját.

ÉRZELMI STABILITÁS

Az illóolajok csillapítják az érzelmi viharokat, jobb kedvre derítenek a nehéz pillanatokban, oldják a feszültséget és a stresszt, növelik az életkedvet. Az egyes illóolajok vagy azok kombinációi:

- » ellazítanak,
- » megnyugtatnak,
- » serkentenek,
- » felfrissítenek,
- » harmonizálják a testet és a lelket.

A LÉLEK FEJLŐDÉSE

A természetes és tiszta illatok tudatos érzékelése, valamint az illóolajok intuitív kiválasztása segít rátalálnunk arra az életútra, amelyen biztonságosan, szó szerint „az orrunk után” végigmehetünk. Az esszenciák lelki fejlődésünk és növekedésünk értékes kísérői. Segítenek nekünk:

- » felszínre hozni a mélyen elrejtett emlékeinket és feldolgozni azokat,
- » szeretni az életet, megbocsájtani, átélni a jelent,
- » rátalálni az élet fontos kérdéseire és azok válaszaira, miszerint kik vagyunk és hová tartunk,
- » minden esszencia külön történetet tartogat a számunkra, minden illóolaj egyedi illatának megvan a maga tehetsége, ereje és emlékfelidező képessége.

ILLÓOLAJOK AZ ENERGY-NÉL

Az illóolajok a kezdetektől velünk vannak. A fitoterápiával és a homeopátiával együtt mindig az Pentagram® regeneráció elválaszthatatlan részei voltak, és azok is maradnak. Fontos pozíciót töltenek be a Pentagram® krémek sorában, és csáberejüket az arcápoló RENOVE krémekben is bevetik.

Most lehetőségünk van megismerkedni velük tiszta, esszenciális formájukban. Gyengéden törődnek velünk, és kreatív kísérletezésre csábítanak.

Az illóolajokat használhatjuk a test és az elme közti harmónia megteremtéséhez, vagy az ENERGY más készítményeivel kombinálva, mély, szinergikus hatások eléréséhez. Kiemelik kedvenc krémünk hatásait, felerősítik a koncentrációt vagy egyéb természetes készítmények jótékony tulajdonságait.

ESSZENCIA ÉS PENTAGRAM

Az aromaterápia és a HKO nagyon jól kijön egymással. Filozófiájuk és történetük sok mindenben hasonló. Ahogy az öt elem tana, úgy az aromaterápia is az embert befolyásoló energiákkal dolgozik.

Az illóolajok, a készítményeinkben levő gyógynövényekhez hasonlóan, különleges kapcsolatban állnak a szervrendszerekkel, illetve a Pentagram®

regeneráción belül a hozzájuk tartozó elemekkel. Hatással vannak agyunk limbikus rendszerére és az érzelmeinkre, egyszerre képesek megnyugtatni és éleníteni, emellett blokkokat oldani. Energetikai hatással bírnak, hihetetlenül sokoldalúak, rengeteg módon felhasználhatók, és ott is kiváló eredményeket lehet velük elérni, ahol egyébként már elveszettnek éreznénk magunkat. Csak annak kell utánanéznünk, mely esszenciák lehetnek számunkra a legmegfelelőbbek, majd ennek ismeretében csak ki kell választanunk azokat a megoldásokat és kombinációkat, amelyek segítenek elérni a hön áhított eredményeket.

ENERGY AROMATERÁPIA

Idén ősz végére új termékcsaláddal lepük meg Önöket. Az ENERGY aromaterápia öt olyan válogatott illóolajból áll, amelyek hatásait, és az ENERGY egyéb készítményeivel való kölcsönhatásukat tekintve, a legfontosabbnak tartottunk:

- » nyugodt, simogató levendula a meleg, spanyol hegyoldalokról,
- » fogékony, harmóniateremtő geranium Dél-Afrika partjairól,
- » érzéki, romantikus ilang-ilang Madagaszkár szigetéről,
- » frissítő, energizáló menta
- » optimista, melengető narancs a távoli Indiából.

MINŐSÉG, TISZTASÁG, HITELESSÉG

A hatékony aromaterápia alapköve minden esetben a tiszta és jó minőségű esszencia. Az adott növény alapos vizsgálata, az őt feldolgozó kezek, valamint a növény számára a tápanyagokat és az energiát biztosító élőhelynek az ismerete kulcsfontosságú számunkra. Az évtizedek alatt sokat bizonyított beszállítók, a kiegyensúlyozott, személyes kapcsolatok, a partnereinkkel folytatott hosszútávú, fenntartható együttműködés nem csak a kiváló minőség, tisztaság és hitelesség, hanem egyben az ügyfeleink számára nyújtott, elérhető árak garanciája is egyben.

Minden egyes illóolaj történetét bemutatjuk majd magazinunk új cikksorozatában. Meghívjuk Önöket az esszenciák világába, leleplezzük képességeiket, és megmutatjuk, hogyan válhatnak segítőtársainkká az egészség és a lelki kiegyensúlyozottság felé vezető úton.

ENERGY GROUP

Az élet illata ^(1.)

Sweet Orange, a karácsony illata

Az ENERGY új termékcsaládjáról, az esszenciákról szóló cikksorozatunkban egymás után bemutatjuk mind az öt terápiás illóolajat. Elsőként a SWEET ORANGE, azaz az édes narancs illóolajjal fogunk megismerkedni.

SWEET ORANGE

- » nyugalom
- » alkalmazkodás
- » optimizmus

EGZOTIKUS TERMÉSEK

Az édes narancs egy örökzöld, napfényimádó, rutafélék családjába tartozó, keletről származó növény, amely a hagyományos kínai orvoslásban pótolhatatlan szerepet tölt be. Illóolaját hideg sajtolási eljárással nyerjük ki, termésének héjából. Már a narancs puszta látványa is örömet, lelkesedést, friss érzéseket vált ki belőlünk, íze javítja a kedély-

állapotunkat, ízlelőbimbóinkat pedig édesen savanykás, üde aromával tölti fel. Már a narancshámzás is egyfajta aromaterápia, amikor a héj megbontásának következtében jellegzetesen friss, energizáló illatanyag szabadul fel.

Érdekes, hogy a keserű narancs, mely az édes narancs rokona, többfajta illóolajat rejt magában. A keserű narancs egyes részeiből más és más, különböző



terápiás tulajdonságokkal rendelkező illóolajok nyerhetők. A *petitgrain* esszenciát a növény leveleiből, az illóolajok királyát, a *nerolit* pedig a fa virágaiból nyerjük ki.

A NARANCS AJÁNDÉKAI

A narancs illóolaja áldásos hatással lehet szervezetünkre, azokban az esetekben, amikor rendetlenkedik a gyomrunk, fájdalmat, görcsöket, puffadást, hányingert érzünk, esetleg székrekedésben szenvedünk. Mert a narancs görcsoldó, szélhajtó (*karminatív*), fertőtlenítő és antidepresszáns tulajdonságokkal rendelkezik. Kiválóan kombinálható a mentával, amikor nem jó a gyomrunk, vagy amikor olyan szavak jönnek a szánkra, mint pl.: „Na, ezt utálok!” Ugyanis a narancs és a menta együttes használata segíti az emésztést, de nem csak az ételek, hanem az érzelmek és az új információk megemésztését is.

Vigyázat, az ENERGY illóolajai szigorúan csak külsőleg használatosak!

A narancs a HKO szerint a Fa elemhez tartozik, tehát elsősorban a máj-epehólyag energetikai rendszerét harmonizálja. Dinamizál és tonizál, valamint újra mozgásba hozza a májban, a gyomorban és a bélrendszerben stagnáló energiát.

A narancsolaj energiája semleges, azaz se nem nedves, se nem száraz, se nem meleg, se nem hideg. Képes feloldani a csí energia blokkolódásait, ami

ezért is fontos, mert a csí stagnálása feszültséget, ingerlékenységet és frusztrációt szülhet.

MELENGETŐ ÉRZÉS

A narancsolaj meleg, napfényes aromája stimulál, energetizál és az egekig emel. Örömet és pozitív érzéseket kelt, szertefosztatja a szomorúságot és az ingerlékenységet. Cseppentsünk néhány csepp narancsolajat a tenyerünkbe, és lelkünk azonnal ragyogni kezd, visszanyerjük optimizmusunkat, humorérzékünket. Az olaj mindemellett szinte azonnal harmonizálja agyunk mindkét hemiszféráját (görög eredetű szó, jelentése félgömb, félteke – *a szerk.*) is.

Az édes narancs esszencia kifejezetten ajánlott mindazoknak, akik hajlamosak a rugalmatlanságra, a szorongásra, akik szüntelenül a sikert és a tökéletességet hajszolják. Túlzott erőfeszítések miatti szorongásaikra, és alacsony kudarcűrő képességükre fantasztikus hatással lehet ez az olaj, amely megtanítja, hogyan lazuljanak el, hogyan

nyissák meg elméjüket az új lehetőségek előtt, és hogyan erősítsék meg alkalmazkodóképességüket.

SIKER ÉS ÖRÖM

Az olaj fejleszti a kreativitásunkat, segít megérteni a bőség fogalmának valódi jelentését, megszabadít minket az önsajnálattól. Összeköt minket a bennünk élő gyermekkel, spontaneitást, örömet és játékoságot csempész az életünkbe. Nem véletlen, hogy az orvosi asztrológiában a narancsolajat régebben a boldogság és az optimizmus bolygójával, a Jupiterrel kötötték össze.

A narancsszessencia hatásait szimbolikusan az indiai *Ganésa* isten befolyásához hasonlíthatjuk, aki jólétet és új lehetőségeket hozott az embereknek.

A narancs a hagyományos kínai orvoslásban a siker és a gyarapodás jelképe. Ha valaki narancsot ajándékoz szereteteinek a kínai újév alkalmából, az azt jelenti, hogy bőséget és szerencsét kíván nekik az előttük álló évre.



NELA DAŇKOVÁ



Az ENERGY terápiás illóolajai egyelőre csak korlátozott számban kaphatók, mivel a járványügyi helyzet miatt a nagyobb mennyiségű gyártás csak később tud elkezdődni.

Édes, boldogító ünnep

A citrusillat ideális társ a téli hónapokban: segít átélni a lét könnyűségét, beragyogja napjainkat, átmelegít és mosolyt csal az ajkunkra. Tegyük még kellemesebbé a karácsonyi ünnepeket a SWEET ORANGE illóolajjal!

ENERGETIKAI HATÁSOK

A narancs forró, fás energiája elsősorban a második és harmadik csakrát harmonizálja. Jótékonyan hat a napfonat területére, ahol feloldja a harag, a sérelmek, a büntudat okozta blokkolódásokat, és visszavezeti létünket a középpontba, azaz újra kiegyensúlyozottá tesz minket. A második és harmadik csakra harmonizálása elűzi a fáradtságot, a félelmeket, segít elengedni a régi, berögzült viselkedésmintákat, erősíti az immunrendszert.

A SWEET ORANGE igazi ajándék a téli időszakban. A második csakra színével megegyező, narancssárga energiája beragyogja napjainkat, szétfűjja a sötét felleget, és fényt visz testünk, elménk és lelkünk minden zugába.

Vegyük körbe magukat ezzel az energiával, engedjék, hogy az olaj gyönyörű illata elvarázsolja Önöket, és ezáltal a karácsony se az idegeskedésről és rohanásról, hanem a békességről és nyugalomról szól majd!

NARANCSSOS ADVENT

Adventkor sokkal erőteljesebben érzékelhetők az angyali energiák, mint máskor. Minden vibrál és a karácsonyra készülődik. Használják ki ezeket a napokat, álljanak meg egy pillanatra, ébresszék fel magukban a gyengeség érzését.

Élvezzék az adventi SWEET ORANGE rituálét, használják az olajat minden nap egy kicsit másképp. Kényeztessék magukat narancsos fürdővel (keverjenek pár csepp SWEET ORANGE illóolajat egy evőkanálnyi Pentagram® krémbe, majd oszlassák el egy kádnyi vízben), arcpakolással, láb-, kézmasszázzsal, hajpakolással, aromaterápiával (cseppentsenek SWEET ORANGE illóolajat a párástóba).

Az illóolaj segít kitisztítani a gondolatokat, beragyogni a lelket és átmelegíteni a testet. A telet és a fény hiányát ennek köszönhetően jobban fogják viselni, a lehangoltság és a szomorúság könnyebben elkerülhető lesz.

Ajándékozzanak szeretteiknek örömet, harmóniát, azaz SWEET ORANGE illóolajat karácsonyra!

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEIVEL

Adjanak pár csepp olajat az ENERGY krémekhez, amivel felerősíthetik a krémek hatását, és varázslatos illatfelhőbe burkolhatják magukat.

- » PROTEKTIN-hez keverve felerősíthetjük vele bőrünk, májunk, lépünk és hasnyálmirigyünk méregtelenítését.
- » RUTICELT-hez akkor keverjük, ha szeretnénk aktívabbak lenni, és szeretnénk növelni az életkedvünket. A kombináció segítségével kiüríthetjük elménket, ellazíthatjuk izmainkat, becézgethetjük lelkünket.
- » Ha szeretnénk kisimítani testünk narancsbőrös területeit, CYTOVITAL krémünket gazdagítsuk az olajjal.
- » Bőrünk tökéletes tonizálásához adjunk néhány csepp olajat kedvenc CYTOVITAL RENOVE krémünkhöz (a szemkörnyéket kerüljük).
- » Bőrünk alapos megtisztításában a narancsos PROTEKTIN RENOVE lehet a segítségünkre.

Figyelem, a SWEET ORANGE használata után bőrünk fényérzékenyebbé válhat, ezért napozás közben ne használjuk, mert bőrfoltosodást okozhat!

- » A SWEET ORANGE és a BIOTERMAL együttes használatával kiváló lábfürdőt készíthetünk. A fürdő a talpakon található reflexpontokon keresztül hat, az energetikai pályák segítségével harmonizálja és megerősíti az egész testet.
- » Az olaj BALNEOL-os kádfürdőhöz is kiváló. A fürdő után csepegtessünk az olajból CARALOTION testápolóba, és kenjük be vele egész testünket. Testünk átmelegszik, bőrünk rugalmasabbá és ragyogóvá válik, mi pedig kipihentnek és elégedettnek érezhetjük magunkat.

TUDJA-E?

A SWEET ORANGE

ESSZENCIA HASZNÁLATA

- » *Inhalálás:* csepegtessünk 2-3 csepp olajat az aromadiffúzorba vagy a párástóba.
- » *Masszázs és bőrön történő alkalmazás:* keverjünk 4-6 csepp olajat 20 ml növényi olajba.
- » *Fürdők:* Az esszenciát először minden esetben keverjük össze valamilyen emulgeátorral, és csak utána adjuk hozzá a fürdővízhez. A nagyobb hatékonyság eléréseért fürdővizünket gazdagítsuk BIOTERMAL fürdősóval. A fürdőzés ajánlott ideje 20 perc.
- » *Az illóolaj adagolása teljes testfürdő esetén:* keverjünk el 3-6 csepp olajat 20 ml növényi olajban, 150 ml tejszínben vagy egy evőkanálnyi Pentagram® krémbe. Így elkészült elegyünket oszlassuk el egy kádnyi meleg vízben.
- » *Az illóolaj adagolása lábfürdő esetén:* keverjünk el 2-5 csepp olajat 15 ml növényi olajban, 75 ml tejszínben vagy egy púpozott evőkanálnyi Pentagram® krémbe. Egy nagyobb méretű lavort engedjünk tele meleg vízzel (a víz a bokánkat is lepje el), majd keverjük el benne az elegyet.



SZEMÉLYES TAPASZTALAT

Kellemes meglepetés az illóolaj ereje és illatának őszintesége. Nem rejteget semmit, nem tolakodó, gyengéden segíti a légzést. Az ENERGY illóolajának aromája kevésbé édes, mint gondoltam, valahol a narancs és a grépfrút között lehet. Azonnal érezhető belőle a citrusfélék lédús zamata, édessége és savassága. Illatmentes masszázsolajba csepegtetve aromája fokozatosan édesebbé, forróbbá, barátságosabbá és narancsosabbá válik. Az olaj valóban intenzív, így tényleg elég belőle pár csepp.

ONDŘEJ VESELÝ



A forradalmi eszme diadala – 20 évesek lettünk!

Az Energy Group 25 éves, és magyarországi leányvállalatának 20 éves születésnapja alkalmából vettük számba az elmúlt két évtized eredményeit.



MAGAS SZINTŰ GYÓGYMÓD

Ma már tudjuk, hogy az ENERGY készítményei a természetes gyógymódok rendszerének csúcán helyezkednek el. Az Energy Nemzetközi Társaság szakemberei 25 évvel ezelőtt olyan tapasztalatok birtokába kerültek, melyeket feltétlenül meg kellett osztaniuk mindenkivel. Ez a betegségek megelőzésének, és az alternatív terápiának egy olyan különleges módját jelenti, amely az ENERGY termékeiben benne van, de mégsem köztudott, hanem inkább a tapasztalat útján lehet erre rájönni, megérezni az ízt.

Visszatértünk azokhoz az ősi elemekhez, amelyek világunk alapjait jelentik.

20 NAGYSZERŰ ÉV

Az Energy Group magyar leányvállalata 2000. év augusztusában alakult. A cég

árbevétele évről évre folyamatosan növekedett, együtt az ENERGY klubok számával úgy, hogy a leányvállalat kizárólag a saját erejéből gazdálkodott, azaz külső forrást nem vett igénybe. Így volt ez a 2008-as gazdasági válság, és a jelenlegi rapid forintárfolyam-romlás idején is.

Napjainkban 24 ENERGY klub működik Magyarországon, és további 73 viszonteladói ponton juthatnak ENERGY készítményekhez a vásárlóink.

Klubvezetőink, szakoktatóink, és közvetlen munkatársaink között megtalálható minden olyan szakember, aki ma meghatározó szerepet tölt be Magyarországon az alternatív gyógyítás, a hivatalosan elismert természetgyógyászat területén.

Az elmúlt 20 év a folyamatos növekedés, a fejlesztések és a klubtevékenység tökéletesítésének jegyében telt. Ennyi év bármely vállalkozás életében hatalmas mérföldkőnek számít, különösen, ha ezt a 20 évet ilyen dinamikus növekedés, innováció, együttműködés, valamint munkatársaink lelkes, színvonalas szakmai munkája fémjelzi.

A legfontosabb: ez egy nagyszerű és pótolhatatlan szakmai csapat, ez az ENERGY Társaság legértékesebb tőkéje!

Munkatársaink érdeme, hogy az ENERGY Társaság a jó úton halad, hogy lehetősége van fejleszteni termékskáláját, a gyártási technológiát, hogy invesztálni tudunk az egészségügyi tematikájú továbbképzések szervezésébe, a tudás és a filozófiánk terjesztésébe.

MINŐSÉG ÉS KÉPZÉS

Az ENERGY készítmények különlegességét igen korán sikerült bizonyítani Magyarországon. Ahol bemutattuk a készítményeket, ott azonnal népszerűek lettek.

A minőség azonban csak egy a fontos tényezők között!

Cégünk nagy hangsúlyt fektet a készítmények helyes használatának elsajátítására is.

Létrehoztunk egy központi szakoktatói csoportot, akik a budapesti és regionális képzéseket irányítják. Jelenleg a tanácsadóink képzése 3 szinten történik.

Azt hiszem, hogy órákat, napokat tudnék mesélni, könyveket írni azokról az emberekről, betegekről, akiknek az ENERGY termékek megoldották a testi, lelki problémáját, segítettek, és megmutatták a gyógyuláshoz vezető kitarató, göröngyös utat. Egy azonban biztos, ezek a készítmények a hozzáértő emberek kezében igazi kincsé válnak, a gyógyulni vágyó embereknek pedig biztos reményt adnak.

**A legfontosabb: ez egy nagyszerű és pótolhatatlan
szakmai csapat, ez az ENERGY Társaság
legértékesebb tőkéje!**

Nyaranta kétnapos, pihenéssel egybekötött, szakmai rendezvényt tart cégünk, ahol tudásukat gyarapíthatják a résztvevők.

Sikereink egyik alappillére a szakoktatói képzés, és a tapasztalatok átadása.

VALÓDI KINC

Az ENERGY termékeket jelenleg több száz szakember alkalmazza praxisában az alkalmazott terápia támogatására, de sokszor olyan esetekben is, amikor a nyugati orvoslás nem éri el a kívánt eredményt.

Minden évben a folyamatos megújulásra törekszünk. Szeretnénk, ha klubtagjaink, tanácsadóink és vásárlóink éreznék, hogy az ENERGY több, mint kereskedelmi vállalkozás – egyfajta küldetéstudat, az új ismeretek és lehetőségek átadása az egészségmegőrzés és az alternatív gyógyítás területén.

Az elmúlt 20 év óriási fejlődést hozott a termékek választékában is, hiszen az induláskor kifejlesztett Pentagram® családon túl, ma már több, mint 120 féle ENERGY készítmény szolgálja egészségünket, ezzel lefedve a teljes emberi szervezet fizikai és lelki regenerációját. Hosszan lehetne sorolni a jó tapasztalatokat, melyek mellett semmilyen káros mellékhatásról nem tudunk beszámolni!

Cégünk az elkövetkezendő évekre is további töretlen fejlődést tervez, erre kötelez minket tagságunk bizalma, az elért eredmények. Célunk, hogy minél több ember életének váljon szerves részévé az ENERGY termékek fogyasztása, elsősorban megelőző jelleggel, de szükség esetén egészségének helyreállítására is.

VAN VÁLASZTÁS, VAN MEGOLDÁS

A célunk egyszerű és emberi: a mi csapatunk azokból áll, akik ragaszkodnak ahhoz az alapvető emberi jogukhoz, hogy maguk válasszák meg, miben hisznek, milyen úton járnak, milyen módszereket használnak életük jobbítására. Akik nem törődnek bele abba, ha nem sikerül valamilyen problémát megoldani, akikben még él a remény, hogy lehet jobb, hogy kell lennie valahol megoldásnak. Akik szívükben megmaradtak annak a tiszta lelkű gyermeknek, aki egy sokkal jobb világról álmodik.

Célunk megmutatni, hogy van választási lehetőség, hogy mindig van méltóságteljes és sikerekben gazdag életet élni!

Ma már Magyarországon is több tízezer ember mindennapi életét befolyásolják alapvetően az ENERGY készítmé-

nyek. Testileg, lelkileg szegényebbek lennének nélkülük, fontos számunkra, hogy egészségünket úgy őrizhetjük meg, hogy magunk is részesei, formálói lehetünk e feladatnak. Hálával és elismeréssel gondolunk mindazokra, akik biztosították számunkra ezt a lehetőséget, és reméljük, hogy még hosszú, eredményes jövő áll előttünk a közös munkában!

VILÁGJÁRVÁNY IDEJÉN

Idén a világjárvány mindenkit óriási kihívások elé állított. Beigazolódott, hogy a gyógynövények használata nagy segítséget nyújt a járvány elleni küzdelemben.

A világjárvány idején publikált szakmai cikkek szerint, a gyógynövénytartalmú termékek rendszeres fogyasztása hatékony védekezést nyújt a vírusokkal szemben.

Szerencsére kéznél vannak a tiszta gyógynövénytartalmú ENERGY készítmények, melyek már 25 éve bizonyítják hatékonyságukat világszerte!

Köszönöm az ENERGY Klubok vezetőinek, szakoktatóinknak, minden közvetlen munkatársunknak a 20 éves együttműködést!

Köszönöm a fogyasztóknak, klubtagoknak, hogy folyamatosan megosztják velünk pozitív tapasztalataikat készítményeink használatával kapcsolatban!

Szeretettel kívánok Önöknek testi, lelki harmóniát, jó egészséget és sok sikert!

MAROSI ZOLTÁN
ügyvezető igazgató,
Energy Magyarország Kft.





Az ENERGY készítmények születése (2.)

Pentagram® koncentrátumok

Készítményeink előállításának részleteit feltáró sorozatunk elején természetesen cégünk zászlóshajójával, azaz a Pentagram® koncentrátumokkal foglalkozunk. Az ENERGY létezésének kezdete óta kínálatunk legfőbb pillérét alkotják, és máig az Önökhöz eljutó, minden ötödik termékünk ennek a termékcsaládnak a képviselője. Minden koncentrátum a fitoterápia, az aromaterápia és a homeopátia alapelveit ötvözi.

A GYÓGYNÖVÉNYEK JAVA

Koncentrátumainkban a fitoterápiát a többkomponensű kivonatok képviselik, melyek a készítmények szívéet adják. A készítmények összetételének 80%-át teszik ki, meghatározva ezzel a koncentrátumok jellegét, minőségét és hatékonyságát.

A Pentagram® koncentrátumok a cégünkkel együttműködő, három gyártóüzem egyikében látják meg a napvilágot. A gyártóüzemekbe több tonnányi gyógynövény érkezik Európa minden tájáról, melyekből előre meghatározott receptek alapján készülnek az adott koncentrátumok keverékei. A Pentagram® készítmények mindegyikének szigorúan előírt összetétele van, és mindegyikük eltérő számú gyógynövényt tartalmaz.

Az extrahálás folyamata abban a pillanatban veszi kezdetét, amint az egyes gyógynövénykeverékek bekerülnek a vizes-alkoholos oldatokba. Az ún. extraktorokban adott idő alatt, nagyon alacsony hőmérséklet mellett megy végbe a növényi sejtek dezintegrációja, valamint a hatóanyagok felszabadulása.

Az így kinyert elsődleges kivonat, finom szűrés után, egy üvegcsőhálózaton keresztül halad tovább a vákuumlepárlóba. Ebben a fázisban először lassan és kíméletesen kivonjuk a szesztartalmat az oldatból, majd a kívánt határértékig koncentrálnak az összetevőket. Ezzel a módszerrel tudjuk elérni a hatóanyagok lehető legnagyobb koncentrációját a termékekben. E folyamat végén

megszületik a végső kivonat, melynek alkoholtartalma 0,05%-nál alacsonyabb, koncentrációjának mértékét adó szárazanyag-tartalma magas, ezáltal garantált hatóanyag-tartalma is kiemelkedő.

A FORMULA STABILIZÁLÁSA

A koncentrált kivonat előállítása után következhetnek az utolsó lépések. Maga a kivonat további eljárások nélkül egy idő után degradálódna és leülepedne, ezért természetes eredetű vívőanyagokkal gazdagítjuk. Ezen anyagok jellege és hatása semleges, így tökéletesen el tudják látni saját alapfeladatukat. Oly módon óvják és támogatják a hatóanyagokat a készítményekben, hogy azok a szavatossági idő végéig megőrizze hatékonyságukat és biztonságos használatukat.

A HATÁSOK ELMÉLYÍTÉSE

A készítmények a folyamat legvégén aromaterápiás és homeopátiás elemekkel gazdagodnak. Az aromaterápiás oldatot olyan válogatott illóolajok alkotják, amelyek támogatják az adott készítmény hatásait. Koncentrációjuk tökéletesen biztonságos, egyben terápiás jellegű, a termék összmenyiségének néhány századnyi vagy tizednyi részét teszi ki. Az esszenciák nemcsak erősítik a gyógynövénykivonatok hatásait, de egyben jellegzetes ízt és illatot is biztosítanak a készítménynek. A szigorú biztonsági előírások értelmében, az aromaterápiás egység mindig csupán egy

gyártási tételhez állítható elő, ezáltal kizárható az esetleges emberi mulasztás kockázata.

A homeopátiás elem hozzáadása jelenti az utolsó lépést. Alacsony potenciájú, többszörösen összetett homeopátiás szerek komplexét adjuk a koncentrátumokhoz, amelyek kivételes jelleget biztosítanak számukra. A készítmények hatékonysága ezáltal elmélyül, hosszan tartóbb lesz, és segít megelőzni az emberi szervezet problémáinak krónikussá válását.

ÖKOLÓGIAI KÖRFORGÁS

A gyártási folyamat ekkor a végéhez ért. A felhasznált alapanyagok mindegyike újrahasznosítható vagy visszavezethető a természetbe. A kivont alkoholt felhasználjuk a következő gyártási tétel előállításánál, az elpárologtató víz visszakerül a természet körforgásába, és az extraktorban visszamarad növényi anyagok kiváló minőségű trágya formájában jutnak vissza a talajba.

A végtermékkel megtöltjük az üvegcséket, a csomagolást ellátjuk az adott gyártási számmal, majd a koncentrátumok kartondobozokban várnak a szállításra. Évente félmillió, percenként egy darab koncentrátum kerül legyártásra.

Bízunk benne, hogy minden egyes koncentrátummal egészséget, életerőt és lelki békét csempészhettek az emberek életébe.

ENERGY GROUP

Újdonság!

OFFTUSIN köhögéscsillapító drazsé

Decemberre megérkezett legújabb termékünk, az OFFTUSIN köhögéscsillapító drazsé.
A téli hideg, nyirkos időszakban, amikor sűrűbben utolérhetnek minket a felső légúti megbetegedések, különösen hasznos gyógyír lehet számunkra az ENERGY új készítménye.

ÚJDONSÁG

Az OFFTUSIN minden tekintetben újdonságnak számít. Egy apró drazséról van szó, melynek elsődleges feladata a köhögés csillapítása, íze pedig kellemes és frissítő. A drazsék ötféle, kivételes hatású, köhögéscsillapító, fertőzések ellen dolgozó és regeneráló hatóanyag-nak, összesen 118 milligrammnyi kivonatot tartalmaznak.

A kivonatok tökéletesen kiegyensúlyozott arányban vannak jelen a drazséban, egyikük sem veszi át a vezető szerepet, mindnyájan ugyanolyan fontosak. Külön érdekesség, hogy a kivonatokat adó ötféle növény a világ legkülönbözőbb kontinenseiről és éghajlati öveiből származik.

AZ ÖTÖSFOGAT

Echinacea purpurea – a mindenki által jól ismert, több szempontból is legyőzhetetlen bíbor kasvirág, mely növeli a szervezet fertőzésekkel szembeni ellenálló képességét. Használata azokban az esetekben ajánlott, amikor a szervezet védekezőképessége valamilyen oknál

fogva (nátha, influenza, felső légúti gyulladás, stb.) meggyengült.

Pelargonium sidoides – a Dél-Afrikában élő, fokföldi muskátli gyökerének kivonata. Az afrikai bennszülöttek elsősorban tüdőbetegségek gyógyításában hasznosítják. Modern vizsgálatok bebizonyították, hogy a fokföldi muskátli gyökere antibakteriális és immunstimuláns tulajdonságokkal rendelkezik. A nyugati orvoslásban napjainkban a nátha kezelésére használatos.

Hedera helix – borostyánlevél-kivonat, amely kiváló segítséget nyújt megfázásos légúti betegségek és hörghurut kezelésében.

Sambucus nigra – köhögés, influenza, nátha és megfázás ellen ható fekete bodza kivonat.

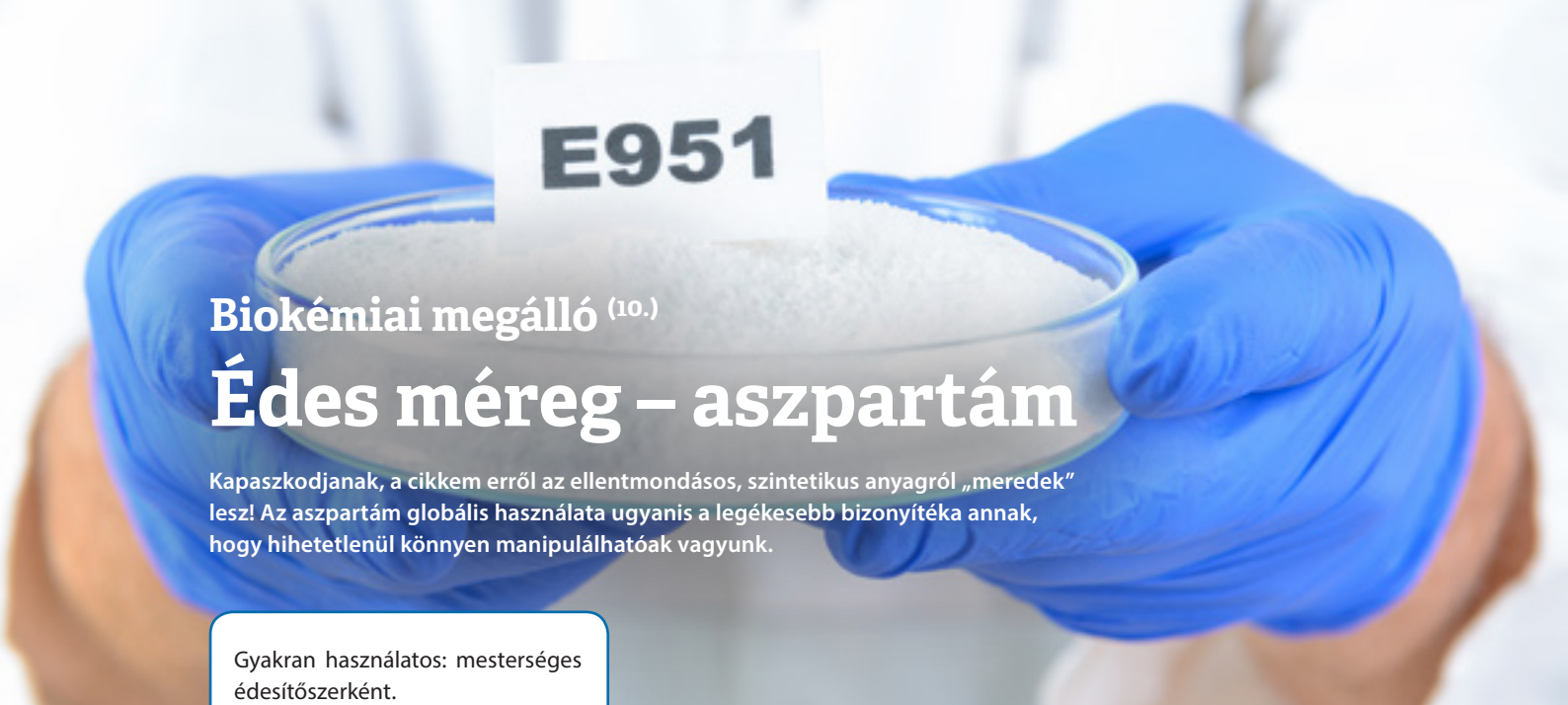
Cetraria islandica – izlandi zuzmó vagy más néven izlandi moha, melynek egészen kivételes gyulladáscsökkentő hatásai vannak. Felveszi a harcot a kártékony baktériumokkal és vírusokkal. Segítségnyújt az irritált nyálkahártyák okozta száraz köhögés csillapításában.

ÜGYES TERMÉKDOBOZ

A drazsék csavaros tetejű, műanyag dobozba vannak csomagolva, amelyet későbbi remek tárolódobozként is használhatnak mindennapjaikban és utazásaik alkalmával is. Kényelmesen elfér benne 30 tabletta vagy kapszula, mutatós, könnyen szállítható, belefér egy kényeztetésbe vagy akár a zsebünkbe is, és ami a legfontosabb, mindig kéznél lehet.

ENERGY MAGYARORSZÁG KFT.





E951

Biokémiai megálló ^(10.)

Édes mérreg – aszpartám

Kapaszkodjanak, a cikkem erről az ellentmondásos, szintetikus anyagról „meredek” lesz! Az aszpartám globális használata ugyanis a legékesebb bizonyítéka annak, hogy hihetetlenül könnyen manipulálhatóak vagyunk.

Gyakran használatos: mesterséges édesítőszerként.

Kémiai elnevezése: N-L- α -aspartyl-L-fenilalanin 1-methyl ester

Adalékanyag: E951.

A KÉMIA ISMERETÉNEK HIÁNYA NEM MENTESÍT

Az aszpartám kémiai szempontból aszparginsavból és fenilalaninból, azaz kétféle aminosavból álló dipeptid-metilészter, ami első hallásra még nem is tűnik olyan veszélyesnek, sőt, a fenilalaninról több helyen azt olvashatjuk, hogy esszenciális aminosav, amelyet a szervezetünk önmaga előállítani nem tud. Testünk azonban talán tisztában van vele, miért nem állítja elő ezt a fajta aminosavat. A fenilalaninhoz hasonlóan, önmagában az aszparginsav is neurotoxinként viselkedik, ha nem része valamilyen komplex fehérjeláncnak. E két aminosav kombinációja a természet számára ismeretlen! Ha a fenilalanin nem változik át azonnal tirozinná a szervezetben, megtámadja az idegsejteket, aminek következtében károsítja az agyat. Ennek leggyakoribb tünetei az ingerlékenység, a szorongás, a memóriavesztés, a depresszió és az álmatlanság.

MÉRGEZŐ ANYAGOK

Az aszpartám gyártói azt állítják, hogy, ha az ember nem szenved *fenilketonuriában* (fenilalanin anyagcserezavara, amelynek következtében mérgező anyagok keletkeznek), akkor a fenilalanin metabolizmusával nem lesz

semmi gond. A fenilalanin anyagcseréjével pedig akkor is problémánk lehet, ha a májunknak túl sok mérgeanyagot kell feldolgoznia, vagy ha a veseműködésünk legyengült, esetleg vashiányosak vagyunk, netán cukorbetegségben szenvedünk. A fenilalanin-mérgezés, és a következtében fellépő agykárosodás kockázata a fent említett esetek mind-egyikében jelentős mértékben nő.

Aszpartám fogyasztása után egy metanolnak nevezett anyag is megjelenik a szervezetünkben. Ha eddig azt gondolták, hogy feleslegesen hisztériázom, ez a tény talán meggyőzi Önöket. A metanol még elenyésző mennyiségben is erősen mérgező, enyhébb mérgezés esetén is vakságot okozhat, de ennél „parádésabb” dolgokra is képes, pl. agyi ödémát, hasnyálmirigygyulladást, szívizomgyulladást válthat ki.

A metanol azért is veszélyes mérreg, mert a szervezetünknek nem enged más lehetőséget, mint azt, hogy formaldehidé alakítsa. A formaldehid bizonyítottan rákkeltő anyag (a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség szerint az 1. csoportba, azaz a humán karcinogének kategóriájába tartozik). Elég annyit elárulni róla, hogy a ragasztók és a kipufogógázok alkotóeleme. A formaldehid hangyasavvá alakul át a szervezetünkben, amely a vér savas kémhatásának növelésével alapjaiban borítja fel annak sav-bázis egyensúlyát, ami roncsolja az idegrendszert, légszomjat, kómás állapotot és végül halált okoz.

AZ IGNORÁLÁS MŰVÉSZETE

Biológusként egyszerűen képtelen vagyok bármi jót felfedezni az aszpartámban. Mesterséges édességét undorító maszknak tartom, ami elfedi az aszpartám még undorítóbb arcát.

Az Élelmiszer- és Gyógyszerfelügyelet (FDA) által dokumentált aszpartám-fogyasztás okozta káros egészségügyi következmények száma meghaladja a kilencvenet! A teljesség igényessége nélkül sorolok fel néhányat: bágyadság, fejfájás, fáradtság, hányinger, gyomorfájás, erős szívdobogás, test-súlygyarapodás, ingerlékenység, szorongás, memóriazavarok, hallucináció, kiütések, rohamok, vakság, fülzúgás, depresszió, halláskárosodás vagy a hallás elvesztése, ízlelés elvesztése, görcsök, álmatlanság, végtagokba kisugárzó fájdalom.

Az aszpartám okozta egészségi problémákon túl aggasztó a rendszer hihetetlen arroganciája is. Hiszen azt engedélyez, amit csak akar, és úgy látszik, beszerezhető a gazdasági érdekeket támogató tudományos vizsgálatok pozitív elbírálása...

Az aszpartám napjainkban több ezer, különféle termék alkotóeleme, tonnaszámra állítják elő a világ minden pontján, és többféle fedőnév alatt jótékony benyomást kelt – valójában a bűnözők legrosszabbika és korrupt csalo!

TEREZA VIKTOROVÁ

Hogyan lettem ENERGY-tag?

Covidon innen, Covidon túl

Éled a megszokott, pörgős életedet, s bár tudomásul veszed a fennálló különleges helyzetet, igyekszel betartani a szabályokat, de valójában csak a nagyon erős immunrendszeredben bízol, ami 50 éve nem hagyott cserben.



Hogyne bízna benne, amikor gyermekorvosként baj nélkül átvészeltél számos influenzajárványt, néha napi 100 beteggel való találkozást – és az immunrendszered helytállt. Nem hagyott cserben a mentőorvosként eltöltött két évtized alatt sem, amikor vérből és váladékból jutott mindenhová.

A COVID ÉRKEZÉSE

Nos, ezt az immunrendszeredbe vetett bizalmadat rombolja le egy pillanat alatt az egy milliméter töredékeméretű valami, ismertebb nevén a COVID19. Először csak legyintesz, „á, csak egy kis megfázás”, de amikor egy reggel nem bírsz felkelni az ágyból, olyan gyenge vagy, amikor csontjaid, izmaid, fejed, gyomrod fáj, akkor gyanússá válik, hogy itt többről van szó. Aztán ott van a láz, amit csak a páciensek elbeszéléséből ismertél eddig. Akkor még mindig kételkedsz – amíg nincs a kezeden a pozitív COVID-teszt.

Rémületed nincs, de van hihetetlen rossz közérzeted, lázad, fájdalmaid és gyengeséged.

Szeded szorgalmasan a vitaminokat, ásványi anyagokat, és homeopátiás végzettségű orvos lévén, a homeopátiás gyógyszereket. Ez utóbbiak rövidebb, hosszabb időre segítenek, de újra és újra visszatérnek a tüneteid. Már arra sincsen erőd, hogy kigondold, mi legyen a következő választandó homeopátiás szer.

A VIRONAL ÉRKEZÉSE

Így megy ez közel egy hétig, tartós javulás szinte semmi, amikor véletlenszerűen felhív egy barátod, aki akkor szerez tudomást a nyomorodról, és másnapra megérkezik futárral a VIRONAL.

A következő napon csodálkozva ébredsz, mert mintha nem is te lennél. Persze az állapotod nem tökéletes, de a lázad alábbhagy, nincsenek fájdalmaid, és több órányi időre el tudod felejtani az ágyat. Három nap után szinte teljes tünetmentessé, kis fáradékonysággal,

és nálam csökkent szellemi terhelhetőséggel. Jóslások szerint ezek a tünetek gyógyulás után még hetekig megmaradhatnak. Nos, nekem a VIRONAL szedésének hatodik napjától semmilyen maradványtünetem nem volt, és azóta sincs, immáron harmadik hete. Persze sokan gondolhatják, hogy vannak véletlenek, de ezt meg tudom cáfolni legalább tíz, igazolt covidos beteg esetével, akik a javaslatomra elkezdték szedni a VIRONAL cseppeket.

ÍGY LETTEM ENERGY-TAG

A történet vége, hogy fent említett barátom megelégtelt a napi többszöri telefonomat, „küldj ide, rendelj oda VIRONAL-t” kérésekkel, így hát beléptem, és immár magam intézem az ügyeket.

Így lettem ENERGY-tag, mert szeretném a termékeket alkalmazni a gyógyító munkám során.

DR. SEBŐ ZSUZSANNA
gyermekorvos, mentőorvos

Terápiás módszerek (9.)

Shiatsu

Az emberi testnek és elmének hatalmas öngyógyító képessége van. A shiatsu a holisztikus orvoslás egy olyan technikája, amely a meridiánokon keresztül segíti az öngyógyító folyamatok aktiválódását.

A shiatsu terápia a megfelelő helyeken alkalmazott ujjnyomás (japánul *shiatsu*), néha tenyér-, vagy könyöknyomás segítségével igyekszik megszüntetni a betegség okát. A kezelés ruhában, földre helyezett, japán futonmatracon történik. Nem kellene hozzá segédeszközök, csak a terapeuta kezei.

A terápia során végig fontos a testkontaktus, a terapeuta érintéseken keresztül kapcsolódik össze a gyógyulni vágyó személlyel. A beteg testében keringő életenergiával dolgozik, amely pl. az egészségtelen életmód, a stressz, a kiegyensúlyozatlan étrend hatására, a szervezet bizonyos területein felhalmozódhat és stagnálhat, máshol viszont hiányozhat. A hátfájás, az izomfeszülés, a görcsök, az ízületi fájdalom mind az energiastagnálás megnyilvánulása lehet. Az energia hiánya pedig derékfájáshoz, fáradtsághoz vagy végtaggyengeséghez vezethet.

A shiatsu terápiaiban igyekszünk feloldani a blokkokat, hogy az energia ismét szabadon áramolhasson, és a test újra harmonikusan működhessen.

KINEK AJÁNLOTT A SHIATSU?

Elsősorban azoknak javasolt, akik akut vagy krónikus egészségi problémákban szenvednek, pl. migrénben, emésztési zavarokban, stresszben, menstruációs fájdalomban, depresszióban, magas vérnyomásban, bőrbetegségekben. Kipróbálása minden olyan esetben is ajánlott, amikor a nyugati orvoslás már nem tud segítséget nyújtani.

A módszer saját diagnosztikai eljárást alkalmaz, a has környékének érintéses vizs-

gálatával állítja fel a diagnózist, amely alapján a terapeuta kiválasztja a gyógyulni vágyó személy számára ideális terápiát.

A shiatsu azonban azoknak a szervezetére is jótékony hatással van, akiknek nincs semmiféle súlyosabb egészségi problémájuk. Kiváló, preventív jellegű hatása akkor is aranyat ér, ha az ember csak szeretne egy kicsit ellazulni, relaxálni. Japánban ez a módszer bármikor és bárkin alkalmazható, ám Európában daganatos, illetve sugárterápiában vagy kemoterápiában részesülő betegeknek nem javasolt.

A TERÁPIA

A kezelés ruhában történik, ezért érdemes kényelmes öltözetet magunkkal vinni. Egy kezelés kb. 90 percig tart. A terápia beszélgetéssel kezdődik, majd a kezelés 45-60 percig tart. A kezelések hossza a kliens egészségi állapotától függ.

Shiatsu masszázs közben érzelmek szabadulhatnak fel: nevetés, harag, sírás, de akár fáradtság is. Ez teljesen normális. Sokan idegesekké válnak vagy szégyellik, hogy kezelés közben korog a gyomruk. Ez is a shiatsu velejárója, hozzátartozik a terápiához. A módszer ugyanis az emberi test egészével dolgozik, azaz testtel és lélekkel egyaránt, és ez alól a szervek sem jelentenek kivételt. Ez az, ami a shiatsut megkülönbözteti a hagyományos masszázstól. Az életenergia keringésének harmonizálására összpontosít, nem csak az izmok és az ízületek kilazítására.

A SHIATSU HATÁSA

A terápia végeztével a kliensnek van ideje pihenni és kérdezni. A terápia menete és eredményei egyénenként eltérőek. Szétfutó gondolataink sokszor elterelik a figyelmet önmagunkról, gyakran azzal sem vagyunk tisztában, hogyan is érezzük magunkat. A shiatsu beindítja a test öngyógyító folyamatait, felszínre hozza a fájdalmakat, elrejtett érzéseket.

Hatása néhány órán át, olykor még pár napig is érzékelhető. Van aki azonnal megkönnyebbül, szinte újjászületik, tele lesz energiával. Mások azonban fáradttá, idegessé, szomorúvá válhatnak.

A kezelés után a test is tisztulni kezd, ezért nagyobb mértékű izzadás, vagy akár láz, erőteljes fáradtság jelentkezhet. A kezelés segít tudatosítani bennünk mindazt, ami addig rejtve volt – egyfajta öngyógyító eljárás.

Aki törődik magával, és időben kezeli problémáit, annak a shiatsu igazi energia-, könnyedség- és örömforrás.

DALIBOR BOHÁČ



Könyvajánló: EGÉSZSÉG abc

Gyulladáscsökkentő étrend

Kürti Gábor természetgyógyásznak, a Vitae magazin korábbi szerkesztőjének **EGÉSZSÉG abc** című kézikönyve már a 2. kiadásánál tart, és a mostani járványhelyzetben is aktuális szócikkeket kínál. Vele beszélgettünk.



Miért ajánlod új könyvedet a Vitae olvasóinak?

Az ENERGY klubtagjairól tudjuk, hogy szilárdan elkötelezett hívei a természetes, egészségmegőrző megoldásoknak. Az **EGÉSZSÉG abc** pedig éppen ilyen tippeket, tanácsokat és otthon alkalmazható, öngyógyító módszereket kínál: 114 téma, 13 akupresszúrás pont és 8 hasznos kéztartás (*mudra*) került bele a könyvbe – magyarázó rajzokkal, ábrákkal. Néhány címszó kedvcsinálóként: allergia, alvás, antibiotikumok, arcápolás, derékfájás, epekő, ezüstkolloid, étkezés, étrendek, fogyás, hőhullámok, légzőgyakorlatok, lumbágó, isiász, magas vérnyomás, memóriaromlás, pajzsmirigy, petefészek, stresszoldás, szemmasszázs, székrekedés, szívünk védelme, térdfájdalom, vérszegénység.

Mit idéznél a könyvedből néhány sorban?

Hely hiányában most csak ennyit: „A helyesen megválasztott étrend kulcsfontosságú a krónikus gyulladások kialakulása és tartós fennmaradása szempontjából... Egyes ételek fogyasztása táplálja a krónikus gyulladásokat, másoké viszont olyan baktériumok jelenlétének kedvez, amelyek képesek fékezni ezt a folyamatot.

Mi mindent érdemes ennünk, innunk ahhoz, hogy mérséklődjenek a szervezetünkben a gyulladásos folyamatok, illetve javuljanak a krónikus betegségek tünetei?

Gyümölcs- és zöldségfélék: a legtöbb gyümölcs és színes zöldség bővelkedik védőhatású antioxidánsokban és polifenolokban.

Csonthéjasok és magvak: ugyancsak visszafogják a gyulladásos folyamatokat, csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a cukorbetegség kockázatát.

Egészséges italok: a kávéban található polifenolok, a kakaóban lévő flavonolok ugyancsak gyulladáscsökkentő hatásúak. A zöld tea polifenolokban és antioxidánsokban egyaránt gazdag.

Külön kedvezmény a Vitae olvasóinak! Aki a könyvet a kurtigabor.com weboldalon rendeli meg, és a megjegyzés rovatba beírja a „Vitae 2020 karácsony” kuponkódot, az – a könyvesbolti 2990 Ft-os ár helyett – mindössze 1800 Ft-ért vásárolhatja meg.



VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

Folyamatos, bal oldali orrdugulástól szenvedek, elsősre allergiára gondoltam, szedem is

a PERALGIN kapszulát napi kétszer, de sajnos nem szüntette meg eddig az orrdugulásomat. Tudna ajánlani egyéb terméket a problémámra (adagolással)? Az orrspray-k csak átmenetileg segítenek, nem szeretném ezt alkalmazni.

A PERALGIN jó választás, de általában nem biztosít azonnali tünetmentességet.

Az AUDIRON oldatot ajánlom figyelmébe, amiből orrspray-t készíthet: 5 ml fiziológiás sóoldatba 1 ml AUDIRON koncentrációban, ezt naponta többször alkalmazhatja. Fül-orr-gégésszel azért érdemes megvizsgáltatnia magát, esetleges anatómiai háttér kizárása miatt (orrsövényferdülés, polypsis).

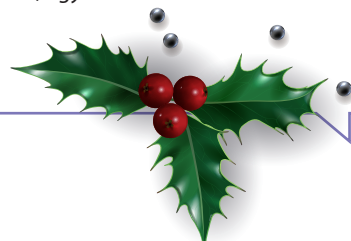


RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Az utóbbi időben esténként, lefekvés előtt három csepp

KOROLEN-t ittam a nyugodtabb alvásért, valamint a szorongás megelőzésére. (Mindig rossz alvó voltam.) Viszont elkezdhetem-e mellette megelőzésképpen a VIRONAL-t is szedni? A KOROLEN-nel kell-e szünetet tartani vagy lehet folyamatosan szedni?

Szedhető együtt a két készítmény, természetesen eltérő időpontban vegye be. A KOROLEN csepp szedése alatt is mindenképpen tartsa be a három hét szedés, egy hét szünet ritmust.



ENERGY volt, van és lesz

Az ENERGY nem lehetne ilyen régóta sikeres azok nélkül a lelkes emberek nélkül, akik hisznek a termékekben, és akiknek az életében a készítmények személyes vagy szakmai útjuk elválaszthatatlan részévé váltak.

Közöttük is kiemelt helyet foglalnak el az ENERGY GROUP Szaktanácsának tagjai, és további orvosok, terapeuták, akik immáron 25 éve dolgoznak az ENERGY készítményeivel. Ők azok, akik segítenek, támogatnak, átadják tudásukat és tapasztalataikat. Nevükkel sokszor találkozhatunk a Vitae magazin oldalain is. Megkérdeztük, hogy mivel tette gazdagabbá az ENERGY az életüket, mit jelent számukra az itt eltöltött idő?

DR. BOHDAN HALTMAR

A holisztikus gyógyászat iránt érdeklődő nőgyógyásként a GYNEX keltette fel először az érdeklődésemet, az 1998-ban, Prágában megrendezett, akupunktúrával gyógyítók találkozóján. A GYNEX azóta a mindennapi ambuláns praxisom részévé vált. Az ENERGY cég készítményeivel és filozófiájával való megismerkedésem után, *Tomáš Škopek* igazgató úrral közösen sikerült egy érdekes és kidolgozott Supertronic képzési programot is összeállítanunk. Az ENERGY-nél a kiváló minőségre való törekvést, a továbbképzési programot és a demokratikus cégvezetést értékelem a legtovább.

DR. JIŘÍ HANZEL

Általános iskolás korom óta rajongok a gyógynövényekért, a középiskolában pedig részt vettem egy étrend-kiegészít

tőről szóló előadáson, amelynek témája az iskola előtt álló gyerekek immunrendszerének megerősítése volt. Itt hallottam először a VIRONAL-ról. A szünetben kikérdeztem az előadót, és azt is sikerült kinyomoznom, honnan szerezhető be a készítmény. Ezután regisztráltam az ENERGY-be, majd következtek az előadások, amelyeken eleinte hallgatóként, később már előadóként vettem részt. Megismerkedtem a cég vezetőségével, akik felajánlották, hogy legyek tagja a Szaktanácsnak. Rendkívül nagyra értékelem az ENERGY kidolgozott oktatási rendszerét, az előadásokat, a szakmai képzéseket, és így tovább.

Ennek a munkának a legszebb része az öröm, a jól végzett munka felett érzett pozitív érzés, mások segítése. Emellett az ENERGY kiváló emberekkel való találkozásra adott lehetőséget.

EVA JOACHIMOVÁ

Kínai orvoslással foglalkozom, aminek az a kivételes előnye, hogy képes minden ember problémáját egyénileg kezelni. Az általunk alkalmazott gyógynövénykeverékek akár több ezer évesek, érezhető bennük a valódi támogatás. Csakhogy ezek a keverékek néha túl hatékonyak, és nem mindig célravezető már a terápia elején elpazarolni az összes lehetőséget. Ekkor találkoztam – évekkal ezelőtt – az ENERGY Pentagram® nevű kincsel.

A termékek nem terhelték le a szervezet működését, és lehetőségem nyílt a kínai keverékeket az alapproblémára felhasználni, míg a REGALEN, a KOROLEN, a GYNEX, a VIRONAL és a RENOL harmóniát teremtettek közben a testben. Az idő előrehaladtával felfedeztem, hogy az ENERGY ereje nem csak ebben rejlik, hanem a nagyszerű közösségben, ami számomra talán még fontosabb.

DR. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

Több mint 20 évvel ezelőtt beugrottam egy kollégám előadására, aki a hagyományos kínai orvoslás alapelveiről beszélt a třebíči ENERGY klub tagjainak. Ez volt az életre szóló szerelem kezdete. Megismertem az ENERGY készítmények filozófiáját, és azonnal leesett a tantusz, hogy épp valami ilyesmit keresek. Olyan gyógyulást segítő eszközt, amely remekül kombinálható az akupunktúrával, de a nyugati orvoslással is. Nem akartam elutasítani mindazt a jót, amit a klasszikus, nyugati orvoslás nyújthat számunkra, de alternatívákat kerestem arra, amit megoldani nem képes. Már az elején éreztem, hogy csodálatos emberek közösségének leszek a tagja. Kedvesek, együttérzők, szorgalmasak, összetartók, és hajtja őket a folyamatos tanulási vágy.

DR. KATEŘINA HIMMELOVÁ

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, kopaszodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés illetve termék választómérés, candidaszűrés.

Állapotfelméréseink: mikrokameras hajvizsgálat, speciális skalp-diagnosztika, göckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, 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.nicehajgyogyszat.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:

hétfő 10.00-16.30 óráig,

kedd 10.00-19.00 óráig,

szerda 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-15.30 óráig.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadással, személyre szóló adagolások 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: Biotitok Gyógytér, Kossuth u. 19.

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

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitok.hu

Facebook: Biotitok Gyógytér

Blog: www.termeszetesegseg.blog.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambros 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 kizárólagos (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. 'J' 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 masszázs. 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: energyalocska@energyklub.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzere 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: Fitotér 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: Ficzere 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, természetstílus.
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 József
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
E-mail: sopron@energyklub.hu

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: 14:00-18:00
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: Östorháziné János Ibolya
Nyitvatartás: H-Cs: 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése. Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, természetstílus.
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: veszprem@energyklub.hu

ZALAEGRSZEG

Klubvezető: Takács Mária
Nyitvatartás: H-P: 10:00-13:00, 14:00-18:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes természetstílus, 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

Öbrítán Ildikó, ENERGY szaktanácsadó, egészségügyi- és sportegészségügyi szakember, Nelson biorezonancia, táplálkozás- és wellness életmód-tanácsadó. 2457 Adony, Kis utca 7.
Tel.: +3620 234 0632, e-mail: obritanildiko@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 természetstílus, hajgyógyászat.
Tel.: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351
E-mail: tisztaforrasajka@gmail.com

BUDAPEST

Abidin Mehboobinén 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
Dezső 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. I. 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 kezelések. 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. (Récey központ), Telefon: +36 30 982 2232
Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes 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: arganerkft@gmail.com

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

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

Szabó Géza radieszttéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker. Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, állapotfelmérés, kezelése. 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, radieszttéta, reflexológia, akupressúra. 1144 Bp., Füredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185

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

Várkonyi Edit, természetgyógyász, kineziológus, Energy szak-tanácsadó. 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. fülakupunktúráz addiktológus, homeopátiás tanácsadó, gyógyszerész. Telefon: +36/70/946-5711, e-mail: orieniko@gmail.com, www.turulgyogyszertar.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 éterápiá szaktanácsadó

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

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

DÖMSÖD

Kisné Sánta Erika Piroksa, reflexológus, masször, gyógyszerész asszisztens, 2344, Kossuth Lajos u. 93. Telefon: +36 70/503-4755

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

DOROG

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

DUNAHARASZTI

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

DUNAKESZI

Szabó György, Eleterő 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, fülakupunktúráz addiktológus. Telefon: 30/392 09 25

ÉRD

Bünsow Judit ENERGY tanácsadó, természetgyógyász, állapotfelmérés készülékek, lelki tanácsadás. Bioenergia Vital Stúdió, Mázó-ló 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 masszáz, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

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

FONYÓD

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

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

Németh Enikő pedagógiai tanácsadás (tehetésgondozás, 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.gyoguyulasgyor.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, fülakupunktúráz 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-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyasztó masszáz. 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 terepente.

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. Ánnus Erzsébet toxikológus, fülakupunktúráz 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 kiropraktika.

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: akti5665@gmail.com

Vén Ferencné Éva természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, testelemzés, ájurvédikus, lávaköves és nyirokmasszázs. Bogárzó 21.

Telefon: 30-63-76-559, E-mail: veneva@freemail.hu

KOMLÓ

Takácsné Hojcska 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, molname.erszabet956@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- mesztgyógyász, 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.palné@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-Jávör 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 Piroksa, 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 Egészségcentrum, 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: esegszeghazsumeg@gmail.com

SZEGED

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

Dr. Linka Beáta okleveles biológus, természetgyógyász, akup- resször, 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. Természtgyógyászati 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- tyógyászati 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.

SZIRMABESENÝŐ

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 Művelődé- si 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

Szentesi klub

Fábján Juliannának, a szentesi klub vezetőjének gondolkozásmódja nagyon szimpatikus, hiszen segítőkész, nyitott, a jelen és a jövő kérdéseivel egyaránt foglalkozó embert mutat. Tapasztalatait jól felhasználva segíti környezetének is megőrizni vagy visszaszerezni egészségét.



Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

Egy alföldi mezőgazdasági nagyüzemben pénzügyi vezetőként dolgoztam közel 25 évig, ekkor indult a mezőgazdaság privatizációja. Így aztán Lázár József üzlettársammal megalapítottuk a Metafor Mezőgazdasági Kereskedelmi Kft-t. Gondoltunk, milyen irányba lehetne bővíteni cégünk tevékenységét. Mindig is érdekelt az egészségmegőrzés, betegségmegelőzés. Emellett az is szempont volt, hogy majdani nyugdíjunkt ne gyógyszerekre költjük...

Az üzlet nyitásához elvégeztem több szakmai tanfolyamot, természetgyógyász képzéseken vettem részt – folyamatosan tanulok azóta is.

1999-ben megnyitottuk gyógynövényszaküzletünket, majd néhány hónappal később Dr. Rideg Sándor főorvos irányította figyelmünket az ENERGY termékekre, melyeket kiegészítő kezelésként alkalmaz, és orvosi szemmel is nagyon jónak talál. Megtudtuk, hogy Dr. Bagi Magdolna az egyik szegedi klub-

ban doktornő előadást tart az ENERGY termékeiről, melyekre aztán rendszere- sen jártunk. Ezzel elindult közös utunk az ENERGY-vel, immáron több mint 20 éve.

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

Eleinte nem volt könnyű az ENERGY termékeket ajánlani, mert kevesen hallottak róla, nem ismerték a médiából. Mivel úgys ott sorakoztak a polcon, levettem a VIRONAL-t, és elkezdtem szedni. Ősz volt, ezért választottam ezt a koncentrátumot. Az évszakok is befolyásolhatják energiaszintünket, így, mivel a kúra harmonizálja az adott energiamezőt, nem lehet ártalmas akkor sem, ha éppen semmi panaszunk sincs. Elkezdtem a 3 hetes kúrát, és minden második nap lejegyeztem a tapasztalatomat – figyelve, ami a termék leírásában szerepelt. Harmadik hét végére már a kialakult tapasztalataim alapján tudtam ajánlani a készítményt. Így haladtam végig a Pentagram® készítményeken. Néhány évvel később az ENERGY bevezette igen színvonalas oktatási rendszerét is.

Miért érzed ezt a munkát küldetésnek?

Az évek során sok tapasztalattal lettem gazdagabb, rengeteg visszajelzést kaptam. Eleinte nem is gondoltam, milyen kérdésekre kell majd megoldást találni. Egyre többen ismerték a termékeket, és azok jótékony hatását. Büszkeséggel tölt el, hogy sok olyan család jár hozzánk, ahol négy generáció alkalmazza a termékeket.

Amikor kezdtem a tanácsadói munkát, úgy gondoltam, hogy, ha a magunk és családunk egészségét meg tudjuk őrizni, és még pár embernek jó tanácsot adhatunk – már megérte. Szerencsére

már sokan fordulnak hozzánk bizalommal. Nagyon jó kapcsolatunk van helyi és vidéken dolgozó természetgyógyászokkal, gyógynövényszaküzletekkel. Orvosi körökben is egyre népszerűbbé vált a termékek alkalmazása.

Örülök, hogy az ENERGY sikeres csapatának tagjai lehetünk. Köszönet klubvezetőtársaimnak – kitartó, segítőkész oktatómunkájuk eredménye, hogy immár jól ismert az ENERGY termékek neve az egészségmegőrzés, betegségmegelőzés területén.

Miből áll nálatok a klubélet?

Szervezünk ismeretterjesztő előadásokat a helyi könyvtárban és a közeli településeken. Köszönjük szakoktatóinknak, Czímeth Istvánnak, Ráczné Simon Zsuzsannának és Dr. Rideg Róbertnek, Dr. Rideg Sándornak színvonalas előadásait. Közvetlen mellettünk működik az Aryan Természetgyógyász Oktató- és Egészségnevelő Központ, itt szerveztük meg harmadik alkalommal az igen népszerű tanácsadóképzésünket is.

Melyik termék a kedvenced?

Mindegyikük kincs az én szememben. Talán ebben a vírusos időszakban kedvencek az immunrendszerünk erősítésére szolgáló GREPOFIT család, VIRONAL, DRAGS IMUN, VITAFLOMIN, IMUNOSAN, FYTOMINERAL, SPIRON és az ARTRIN krém.

Városodról milyen érdekességet tudnál említeni?

Szentes szép kis alföldi város. A Tisza mellettünk folyik el, a Kurca folyó a várost szeli át. Az utóbbi években egyre nő a turisztikai érdeklődés. A felújított zsinagógában kapott helyet a könyvtárunk – valami csodálatos! Itt tartjuk az előadásainkat is.

A szeretet bennünk van

A szeretet kétségtelenül az Univerzum legerősebb energiája. Képes a lehetetlenre, legyőzhetetlen, gyógyító ereje van és meg tudja változtatni a dolgokat. Manapság sajnos rengeteg minden szeretetnek adja ki magát. Ne hagyják félrevezetni magukat! A szeretet nem azonos a szex-szel, a pénzzel, a manipulációval vagy a függőséggel. Ám nem is annyira ritka, mint amilyennek látszik. Mindenhol ott van, akármerre nézünk, csak tudni kell helyesen nézni.

A SZERETET MINDENHOL JELEN VAN

Sokáig azt hittem, hogy a szeretet jelen van az életemben, de évek múltán rájöttem, hogy amit szeretetnek véltem, az függőség volt, majd ismét úgy gondoltam, hogy sikerült rátalálnom, ám az is csak hamisítvány volt, mesteri manipuláció képébe bújtatott szeretet. Ennek ellenére továbbra is hittem a létezésében, de rá kellett döbbernem, hogy partnerkapcsolatokon keresztül vajmi keveset tanulhatok róla.

Nem szeretném megfosztani Önöket az illúziótól, de úgy gondolom, hogy emberektől csak nagyon nehezen lehet szeretetet tanulni. Ne aggódjunk, azért van rá példa! Ám a szeretet igazi szakértője a természet, éppen ezért tőle igyekszem megtanulni a szeretet valódi művészetét. Engem a fű inspirál, amely mindig újra és újra kihajt annak ellenére, hogy az emberek méreggel öntöztetik, illetve a Nap, amely válogatás nélkül mindenre ráveti sugarait.

Az igazi szeretet nem tesz különbséget a bolond és a zseni között, nem csak a szépet imádja, az igazi szeretet nem ismeri a jó és rossz közti eltérést, sőt, alapvetően szinte vak és süket.

A SZERETET BELÜLRŐL FAKAD

Ha a hegyek, folyók és növények iránti szeretetről van szó, abban jól kiismerem magam. Ez egy határtalan, feltétel nélküli szeretet, amely előnti a bensőmet. Nem foglalkoztat az a kérdés, hogy a természet szeret-e engem. Én szeretem őt, tegyen bármit is. Ehhez fogható szeretetet csak a gyermekeim születésekor éreztem. Akkor értettem meg, hogy a szeretet a szívem tájékáról ered.

Ha szeretet lakozik bennünk, mindent szeretünk. Beleértve önmagunkat, mindenkit és mindent, amire csak ránküzünk. Az ősz hajszálainkat, a rendetlenséget vagy akár az ellenőrzőbe került egyest. A szeretet ugyanis egyet jelent azzal, hogy elfogadjuk a dolgokat anél-

kül, hogy azokon változtatni akarnánk. A szeretetet nem szokás keresni, az vagy bennünk van vagy sem. Az igaz szeretet mindig a szívünkben él.

A SZERETET PARADOXON

Ismerik azt a mesét, hogy valahol a világban ott él a számunkra ideális partner? Pontosan ez az elképzelés az, ami egyik kapcsolatból a másikba kerget minket. Szüntelenül keressük „az igazit”, de közben elfelejtjük, hogy az igaz szerelmet önmagunkon kívül soha nem találhatjuk meg. A valaki mellett „kikötés” az aktuális döntésünk eredménye, a jelen pillanat elfogadása.

Ezért most mindenkit szeretnék megnyugtatni. Az „igazi” most éppen ott van az Önök oldalán. Ő most a legigazibb társuk ebben a pillanatban. Ha ápoljuk a bennünk élő szeretetet, az „igazi” mindig ott lesz mellettünk, legyen az bárki, aki mellett a voksunkat letettük.

TEREZA VIKTOROVÁ

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. ker. KLUB

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

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, ősülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, 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, göckutatás, 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.

Ünnepi nyitvatartás: december 23., 18.00 óráig, nyitás 2021. január 4., 10.00 óra.

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. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai áttekintés és korrekció lehetősége Sensitiv Imago készülékkel.

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. További információ: Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetőknl. Telefon: +36/20-9310-806, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

hétfő 10.00-16.30 óráig,

kedd 10.00-19.00 óráig,

szerda 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-15.30 óráig.

Ünnepi nyitvatartás: december 24-től 2021. január 3-ig a klub zárva tart. Nyitás: 2021. január 4., hétfő, 10.00 óra.

A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google keresőben, és az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán találhatók!

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 Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

2020. december 22-től 2021. január 5-ig a klub zárva tart.

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

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

2020. december 21-től 2021. január 8-ig a klub zárva tart.

További információ: Ficzer 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 Istvánné Éva klubvezetőnél.

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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

Ünnepi nyitvatartás: december 21-22-23-án és 28-29-30-31-én 10.00-13.00 óra és 14.00-17.00 óra között.

Érdeklődni lehet: Takács Mara klubvezető, 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET KIVÁNNUNK!

ENERGY
MAGYARORSZÁG

Biotermal

– az élet sója

Nem véletlenül mondták annak idején, hogy a só értéke aranyban mérhető. Hogyan használjuk a BIOTERMAL bioinformációs fürdősót, hogy arannyá váljon a számunkra?

A MEGELŐZÉS FONTOSSÁGA

Ha jól érezzük magunkat, és azt szeretnénk, hogy ez így is maradjon, szórjunk rendszeresen 1-2 evőkanálnyi BIOTERMÁL-t a fürdővizünkbe és relaxáljunk. Hangolódjunk rá a pillanatra, amikor belemerülünk az ásványi anyagokkal teli vízbe, és engedjük, hogy a harmadkori víz áldásos hatásai szétáradjanak a testünkben. Lazuljunk el, hogy megelőzzük a fáradtság, túlterheltség jeleinek megjelenését. Ez a gyógyító víz segít gyengéden kiüríteni az elmét, ellazítani a fájó testet, izmokat, felgyorsítja a sebek gyógyulását.

A fürdő alkalmazása hetente 1-3x, 10-20 perces időtartamban ajánlott. Kezdetben rövidebb ideig (10 percig) feküdjünk a kádban. Ha úgy érezzük, hosszabbítsuk meg a kúra idejét a következő alkalommal akár egyből 20 percre. A BIOTERMAL áldásos hatásai a fürdőkádból kilépve nem érnek véget, ezért a fürdő után is érdemes pihenéssel folytatni a napot.

A fürdőkúra után ne használjunk tusfürdőt, se szappant, csak itassuk fel testünkről a nedvességet egy törölközővel. Majd helyezkedjünk el kényelmesen, relaxáljunk és figyeljünk a légzésünkre.

A fürdősó segít fenntartani az orrnyálkahártya fiziológiai tisztítóképes-ségét,

és lehetővé teszi az ún. nyálkahártya-immunitás (a fertőzésekkel szembeni védelem elsődleges vonala) optimális működését.

HA FÁJDALMAINK VANNAK

A BIOTERMAL hatékony segítség ízületi fájdalomban, hátfájásban és balesetek utáni regenerálódásban. Fájdalomcsillapító borogatást is készíthetünk belőle: szórjunk BIOTERMAL fürdősót 35-38°C-os vízbe, áztassunk bele törölközőt, majd tegyük testünk fájó pontjára, és hagyjuk hatni. A teljes testfürdőt bármikor kombinálhatjuk a helyi borogatások alkalmazásával.

A BIOTERMAL bőrbetegségek, kiütések és ekcéma kezelésében is segít. Helyileg alkalmazva elősegíti a herpesz gyógyulását: cseppentsünk kevés BIOTERMÁL-os oldatot vattapamacsra, és tegyük a herpeszre. A fürdősó harmonizáló hatását csonttörések, érproblémák, ízületi gyulladás, csonttritkulás, hörghurut és asztma esetén is nagyra fogjuk értékelni.

BALZSAM A LÁBAKNAK

Szórjunk 1 kanálnyi BIOTERMÁL-t egy lavór vízbe, és kész is a tökéletes lábfürdő. Pár csepp illóolaj hozzáadásával

TUDJA-E?

A BIOTERMAL HATÁSAI

- » A természetes ásványi anyagok (Na, K, Mg, Ca, B, Br, Sr, I, Li stb.) jelenlétének köszönhetően, segíti a szervezet méregtelenítését és regenerálódását.
- » Segítséget nyújt felső légúti betegségekben, átjárhatóvá teszi az orrüreget, jótékonyan hat nátha, köhögés, hörghurut és asztma esetén.
- » Csillapítja a fájdalmat gerinc-, illetve ízületi fájdalmaknál.
- » Támogatást nyújt köszvény, reuma és ízületi gyulladás kezelésében, harmonizálja a csontritkulásban szenvedők állapotát.
- » Remekül alkalmazható csonttörések utókezelésében, és sérülések utáni regenerációban.
- » Ellazítja a fáradt, megerőltetett izmokat, segíti azok vérellátását, felgyorsítja a sebgyógyulást.
- » Pozitív hatással van a bőr állapotára, fokozza annak rugalmasságát, felveszi a harcot az bőröregedés látható jeleivel. A BIOTERMAL-ban található ásványi anyagok védőréteget hoznak létre a bőr felszínén.
- » Segíti a bőrproblémák gyógyulását (gomba, akne, sömör, atópiás ekcéma, viszkető bőrkiütések).
- » Használata emésztőrendszeri panaszok kezelésére is javasolt, kiváltképpen hasnyálmirigy- és lépprobléma esetén.
- » Serkenti a pajzsmirigy működését.
- » Nőgyógyászati panaszok esetén is ideális.
- » Javítja az idegrendszer működését, serkenti a vérkeringést.
- » Segít a narancsbőr kezelésében.
- » Nyugtatja az elmét, segít pihenni, ellazulni.

akár fel is erősíthetjük a hatásait. Az ENERGY új illóolajai közül a LAVENDER és a SWEET ORANGE a legmegfelelőbb a lábfürdők számára. Ezek az olajok békét, nyugalmat, örömet hoznak az életünkbe, elárasztanak minket melegségükkel. Az ilyen lábfürdő igazi balzsam testnek és léleknek – élvezzék hát vele a téli napokat!

A HKO szerint a talpából indulnak és végződnek az energetikai pályák. Ezért a lábfürdő kiváló, egészségtámogató eszköz. Ahogy lent, úgy fent, azaz, ha a lábunk jól van, jól lesz a fejünk is.

GYÓGYÍR LÉGUTAKRA

A sóoldat toroköblögetőként is áldásos. Torokfájás esetén hidratálja a gyulladt nyálkahártyát, aminek hatására a váladék és a baktériumok felszabadulnak, majd kikerülnek a szervezetből.

Orröblögetéshez kiválóan használható, például orrmosó kancsó segítségével. Inhaláláshoz is remek: 1 liter forrásban levő vízbe tegyünk 10 g sót, majd kb. 15 percig inhaláljunk. Az inhalálás kellemes mellékhatása a bőr vérkeringésének serkentése és a fiatalító hatás.

ILONA JANČIOVÁ



Karácsony pihenéssel

Eldöntöttük a férjemmel, hogy életünk 18. közös karácsonyát másképpen fogjuk ünnepelni. Ezen felbuzdulván, tavaly december 22-én el is utaztunk a természet lágy ölén fekvő, nyugodt, kicsi, wellness-szállodába. A karácsonyi nyüzsgéstől pezsgő várost magunk mögött hagyva nagyokat sétáltunk az erdőben, a halastó körül, a csordogáló patak mentén. Az ajándékok utáni örült hajszát, és az élelmiszerüzletekben való tülekedést svédasztalos ebédre és vacsorára cseréltük. Nagytakarítás helyett boldogan elfoglaltuk tágas, kényelmes, illatos szobánkat, főzés, sütés és karácsonyfa-díszítés helyett pedig befeküdtünk a jakuzzi-ba, bementünk a szaunába, a gőzbe, és úsztunk egyet a medencében. Ajándék gyanánt pedig magunkkal vittük azt a stratégiai társasjátékot, amit már régóta ki akartunk próbálni. Annyira lelkesen játszottuk minden nap, hogy egy alkalommal le is késtünk az esti, élő zenés,

táncos mulatságról, amit azért annyira nem is bántunk.

Ám, hogy a helyzet ne legyen annyira rózsás, elkezdett bennem bujkálni valami. Bedurrant és fáj az orrom, a bőröm kiszáradt, berepedezett. Én itt a paradicsomban, a GREPOFIT NOSOL AQUA meg messze tőlem! Ekkor döbentem rá, hogy ez a kis nátha pont elég pusztító lehet, ha valaki éppen az édenkertben lógatja a lábát.

Így megragadtam az egyetlen olyan, nálam lévő terméket, amelynek permetezőfeje volt, és folyvást csak permeteztem. Először égette egy kicsit az orromat, de rendszeres használata után három nap múlva már sokkal jobban voltam. Ez a termék pedig nem más volt, mint a VISAGE WATER arctisztító, amit tavaly kaptam a férjemtől karácsonyra.

MIROSLAVA ABERLOVÁ
Brno



Ne vessenek velünk!

A GYEREKEK ÜGYESEK

Egy vásárlónk története hétéves, *Adél* nevű kislányáról szól, aki most kezdte az iskolát. Egyszer az apukája ment érte az iskolába, és a tanító néni beszélni akart vele. Megkérdezte, hogy minden rendben van-e otthon, nincs-e Adélnak valami baja, merthogy általában nagyon beszédese és élénk, de aznap egy szót sem szólt az első órán, csak furán nézelődött és forgatta a szeméit. Amikor a tanító néni kérdezett tőle valamit, nem válaszolt, hanem odament hozzá egy cetlivel, amire az volt írva „nem beszélhetek”. Ezen az édesapa is igencsak meglepődött, ezért még aznap kérdőre vonta a kislányát, hogy mi is volt ez. Adél, aki akkor már beszélhetett, logikusan levelezte édesapjának a következőket: „Anyu reggel FLAVOCEL-t adott, és azt mondta, hogy ne rágjam szét, és ne is nyeljem le, hanem hagyjam elolvadni a számban, hogy ne fájjon a torkom!”

Mivel az első óra ideje alatt még nem oldódott fel teljesen a tableta a számban, így érthető módon nem tudott beszélni. Méghogy a fiatalok nem vesznek komolyan a betegségmegelőzést!

SOŇA ŠTRUPOVÁ
Prága

ISMERŐS ILLAT

Anyukámmal időnként vonattal utazunk. Egy hétköznapon beléptünk a vonat egyik vagonjába, ahol már ültek néhányan. Anyukám, amint felszáll, a kellemes környezet érdekében előveszi a SPIRON-t, és fúj egyet belőle a levegőbe. Nem csak saját maga, de a többiek érdekében is.

Megérkezett hozzánk a kalauz. Ellenőrizte a jegyeket, majd kutató pillantásokkal körbenézett. Nem értettük, mit keres, de amikor megszólította az előttünk ülő urat, hogy ő használt-e SPIRON-t, már minden világos volt. Mosolyogva jelentkeztünk, hogy mi voltunk az elkövetők. Ezután elbeszélgettünk a hölgygel az ENERGY más termékeiről is, hogy milyen szuperek, és kellemes találkozásunkat azzal zártuk, hogy az ENERGY-család tagjai mindenhol ott vannak.

KOCMANĚK
Boskovice

KIÜTÉS

Nagyon örülünk, hogy az emberek annyira megbíznak bennünk, hogy intim problémáikba is beavatnak minket, ám olykor nem árt meghúzni a határt.

Klubunkba ellátogatott egyszer egy férfi, aki zavarba jött az üde női kol-

lektíva látványától, ám a problémája, amely valószínűleg megkeserítette az életét, erősebb volt a szemérmességénél. A következőket mondta: „Van egy viszkető kiütésem, és nem tudom, mit csináljak”, és abban a pillanatban elkezdte kigombolni a nadrágját, hogy megmutassa, miről beszél... Sikerült gyorsan észbe kapnunk és leállítanunk, majd kedvesen elküldtük a bőrgyógyászatra. Az ember sosem tudhatja, mi jöhet még, és habár az évek alatt sok mindent tapasztaltunk már, a különleges látványnak ígérkező luxust, már csak az újonnan belépő ügyfelek kedvéért is, örömmel utasítottuk vissza.

HANA HOSOVÁ
Brno

HOGY IS HÍVJÁK?

Készítményeink nevét olykor valószínűleg nehéz lehet megjegyezni, mert az emberek sokszor jönnek hozzánk Gyn-donexért (GYNEX), Luciferitért (RUTICELIT), Cistus incartanusért (CISTUS INCANUS) vagy Mellnövesztő pálmáért (RAW AGUAJE). Ám kétségtelen, hogy az emberek fantáziáját a DRAGS IMUN, alias Drákus immunó vagy a Sárkányból nyert vér foglalkoztatja leginkább.

Varázsital kerestetik!

Ismét itt a karácsony, a roskadásig teli polcok, a takarítás, a családi látogatások időszaka. Mindehhez ott vannak a csúnya, hideg, ködös reggelek. Az ember ilyen időjárás mellett legszívesebben bekucorodna a fotelba egy jó könyvvel. Szerintem december közepétől január végéig nem lenne szabad kitenünk a lábunkat otthonról.



Ilyenkor mindenkinek csakis a saját „odújával” kéne törődnie. Az év természetes energia-körforgása a nyugalom és a lassú tempó felé vezet minket. Ha otthon vagyunk, akkor felerősödik bennünk úgy a testünk, mint a környezetünk megtisztítása iránti vágy. A takarítás és a szortírozás hihetetlenül mámorító, mert az eredményük azonnal látható, és ennek következtében endorfinok szabadulnak fel a szervezetünkben. Olyan terápiáról van azonban szó, amelyre időt és energiát kell szánunk.

AZ ÉLET DICSŐÍTÉSE

Bevallom, hogy én a karácsonyt nem ünneplem, hanem a néhány nappal korábban bekövetkező napforduló fölött ülök ünnepet. Az alváshoz készülő természetet és életet dicsőítem. Tüzet rakunk, tatár bifszteket eszünk, és mindnyájan átadunk a másoknak egy ajándékot. Meglátogatnak minket a barátaink, és megiszunk egy csomó házi likőrt.

Ha hideg van és esik a hó, izzó szent adunk a másik hideg tenyerébe. Karácsonyi dalokat hallgatunk közben, mert annyira alternatívák azért nem vagyunk. Nálunk így mennek a dolgok. Tudom, hogy mindenki másképp csinálja. Olya-

nokat is ismerek, akik ebben az időszakban a végtelenségig kimerítik magukat.

ÍGY KELL ENNEK LENNIE?

Tényleg minden ablaknak, gyertyatartónak és csillárnak ragyognia kell a tisztaságtól? Ez ellen egyébként tényleg semmi kifogásom, de hogy mindemelt még legyen az asztalon tizenkét féle karácsonyi süti, teljesen új, karácsonyi dekoráció, és az egész házat, sőt kertet beborító karácsonyi világítás? Na, akik ennek eleget tesznek, azok a fa alatt már tényleg csak szuszognak a letépett csomagolópapír-halom fölött, főleg attól a rengeteg, vacsorára elfogyasztott ételtől, amit az egész napi munka alatt becsülettel megtagadtak maguktól.

Igen, jól értik, nyíltan kritizálom az ilyesféle ünneplést, és mindent megteszek, hogy távol tartsam magam ettől az élménytől. A rohanással és stresszel fémjelzett karácsony, ami gyakorlatilag nem más, mint a Szentestén kicsúcsosodó fogyasztás ünnepe, nagyon messze áll az élet dicsőítésétől.

Ünnepeljük az életet azzal, hogy összehangba kerülünk a természet ciklusaival. Ha figyelmesen körbenézünk, a természet időben tudatja velünk, mit tegyünk, és mit ne tegyünk.

KOCCINTSUNK VARÁZSITALLAL

Ha szükségünk lenne egy kis támogatásra, hogy erőinket jól beoszthassuk, hívjunk segítségül egy energiát adó varázsitalt! Ez egy végtelenül vidám koktél, ami a FYTOMINERAL, az ORGANIC SEA BERRY olaj és az ORGANIC MACA keveréke. Ebből a csodálatos hármashból szinte valódi varázsital készíthető.

Egy evőkanálnyi MACA port leöntünk felforralt, majd pihentetett vízzel (0,5-0,7 l), és az egészet jól összerázzuk. Hozzáadunk egy teáskanálnyi homoktövisolajat, és 30 csepp FYTOMINERAL kolloid ásványi oldatot. Az értékes olajjal kiegészített, vitaminokban és ásványi anyagokban mérhetetlenül gazdag varázsitalunk serkenti az anyagcserét, erősíti, és egyben védi a szervezetet. Egyértelműen javítja a kedélyállapotot.

Jusson eszünkbe ez az életadó varázsital minden nap, és biztosítsunk gyönyörű, energiadús napot magunknak. Emeljük hát csészénket, és igyunk az életre, annak minden formájában! Óvjuk az életet önmagunkban és magunk körül, és törődjünk a bolygónkkal, mint-ha csak a miénk lenne.

TEREZA VIKTOROVÁ



Gyógyító, ünnepi illatok

Szeretne fényt, meghittséget varázsolni otthonába a szürke téli napokon is? Szereti a kellemes illatokat? Esetleg még az egészsége megóvására is gondol? Mindezt egyszerre szeretné? Az illóolajokkal könnyen elérhetők ezek a vágyak. Olvasson tovább, ha szeretne megismerni néhány kellemes, melegítő és gyógyító hatású illóolajat!



A tél és a téli ünnepek közeledtével mindannyian egyre több melegségre, meghittségre vágyunk. Az emberi kapcsolatokon keresztül megtapasztalt bensőségeség mellett a természet kincseit is hozzásegíthet minket a bizalmas, barátságos légkör átéléséhez.

Ha ahhoz van kedvünk, ihatunk egy bögre zamatos ízű, melegítő teát, mely kényeztet minket ízével, illatával, melegségével. Ha inkább az illóolajokhoz van kedvünk, aromalámpába cseppentve kellemes illatúvá varázsolhatjuk a szobát. Az illóolajos vizet melegítő mécses a lángjával mesés hangulatot tud teremteni, a párologó olajjal együtt.

Tegyünk hát egy kirándulást az aromaterápia világába!

AZ ILLÓOLAJ

A bonyolult összetételű és magas hatóanyag-tartalmú illóolajok állandóan párolognak – emiatt jól záródó, sötét üvegben kell tárolni –, forráspontjuk 100 °C fölött van, vízben nem oldódnak, egymással keverhetők, és nem megfelelő alkalmazás esetén akár görcsöt is előidézhetnek az emberi szervezetben. A növény bizonyos részeiből kivont illóolajok rendkívül tömények, így néha 1-2 csepp is elegendő a kívánt hatás eléréséhez.

A különböző illóolajok hatást gyakorolnak a szervezet általános működésére, az idegrendszerre, vérnyomásra, légzőszervekre, vizeletkiválasztásra, hormonháztartásra, agyra, szívre, emésztőrendszerre és afrodiziákumként (vágyfokozóként) is használhatók.

JÓTÉKONY HATÁSOK

Az illóolajok jótékony hatását többféle módon is kiaknázhadjuk:

- » illatlámpába csepegtetve,
- » fürdővízhez 10-15 cseppet adva,
- » inhaláláskor 2 dl vízhez legfeljebb 10 csepp illóolajat adva,
- » láb- és kézfürdő formájában,
- » borogatásként 2 dl vízhez adva 8-10 cseppet,
- » masszázskor a hordozóolajhoz (pl. ALMOND OIL – mandulaolaj, HIMALAYAN APRICOT OIL – sárgabaráckmagolaj, ARGAN OIL – argánolaj) hozzáadva,
- » a háztartásban alkalmazhatunk illóolajat a levegő, betegszoba fertőtlenítésére, ruhaöblítésre, tisztításra.

Szeretettel ajánlom figyelmükbe az ENERGY új, aromaterápiás megoldásait, az illóolajakat.

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred

ILLÓOLAJOK AZ ÜNNEPI HANGULATHOZ

NARANCS

Idegnyugtató, kedélyjavító, szívnyugtató, afrodiziákum. Álmatlanságra, migrénre kiváló. Krémbe keverve sejtregeneráló.

SZEGFÜSZEG

Az illóanyagot a bimbó tartalmazza. Fájdalomcsillapító, fertőtlenítő, étvágyjavító, csökkenti a hányingert. Fogfájásra (illóolajos ecsetelés formájában, vagy 1-2 szem szegfűszeg elrágcsálásával), puffadásra, hörgőhurutra remek.

Tipp: a szegfűszeggel megtűzdelte narancs nemcsak szép, hanem bódító illata belengi a lakást.

FAHÉJ

A növény kérge tartalmazza az illóanyagot. Gyomorrontásra, gyomor- és bélgörcsökre, izommerevségre, szívedegességre jól hat. Étvágyjavító, baktériumölő, afrodiziákum.

FENYŐ

A karácsony elképzelhetetlen fenyőillat nélkül, amit akár illóolaj formájában is becsempészhetsz az otthonába. A fenyőillóolaj kiválóan alkalmas a levegő fertőtlenítésére, légfrissítésre.

VANÍLIA

Az ünnepi készülődés során leginkább a konyhából áradó vaníliaillatra figyelünk fel. Illóolajként a sokak által kedvelt vaníliaillat kedélyjavító, vágyfokozó hatású.

Csak minőségi, 100% tisztaságú illóolajat vásároljon, de ez igaz a bázisolajokra is!

BALNEOL-os fürdők 2021-ben

Bízom benne, hogy mire ezt az írást olvassák, már túl leszünk a járvány második hullámának nehezen. Az idei esztendő a kínai naptár szerint Fém év volt, amikor a tüdő a legveszélyeztetettebb szervünk – nem csoda, hogy a koronavírus most érkezett. A következő is Fém év lesz, így minden körülmény adott lesz a járvány lecsengéséhez is.

A rendszerint ősztől tavaszig használatos, oly sokat bizonyított BALNEOL rendkívül hatékony segítséget nyújthat nekünk ebben az időszakban. Fontos kiemelni, hogy a készítmény a testet és a szellemet egyaránt regenerálja. A BALNEOL-os fürdő keringést serkentő és melegítő hatása nem csak meghűlésben vagy vírusfertőzésben (láztalanság esetén) lehet jótékony, segít enyhíteni például a stressz hatásait is.

Ezúttal is elhoztam Önöknek a BALNEOL-os fürdők holdállás szerinti, időrendi beosztását. Rövid emlékeztetőül: a fürdő azokon a napokon a leghatékonyabb, amikor a Hold vizes vagy földes jegyben áll. A BALNEOL-os fürdőzés megelőzőképpen is alkalmazható, különösen vese és keringési problémákban szenvedők esetében. A kiemelt dátumok jelzik a leginkább megfelelő napokat. Általánosan hetente két fürdőzés javasolt, akár BALNEOL-lal, akár nélküle.

Szívből kívánom, hogy a BALNEOL és ez a táblázat segítségükre legyen fizikai és lelki megpróbáltatásaik leküzdésében, hogy hozzájáruljon szervezetük regenerálásához, illetve kellő erőt biztosítson, míg ez a vírus el nem hagy minket. Ne féljenek, ne essenek pánikba, őrizték meg hitüket és reményüket! Egyszer ez is elmúlik, és akkor minden jó lesz.

MICHAL ŠAMAN



2020 december: 2–3, 7–8, 11–12, 15–16, 19–20, 25–26, 29–30.

2021 január: 3–4, 7–8, 12, 16–17, 21–22, 26–27, 30–31.

Február: 4, 8–9, 12–13, 17–18, 22–23.

Március: 3–4, 7–8, 12–13, 17–18, 21–22, 30–31.

Április: 3–4, 8–9, 13–14, 18–19, 23, 27.

Május: 1–2, 5–6, 10–11, 15–16, 20–21, 25, 28–29.

Június: 1–2, 6–7, 11–12, 16–17, 21, 25, 29–30.

Július: 4–5, 8–9–10, 14, 18–19, 22–23, 26–27, 31.

Augusztus: 1, 5–6, 10–11, 14–15, 18–19, 23, 27–28.

Szeptember: 1–2, 6–7, 10–11, 14–15, 19–20, 24–25, 29–30.

Október: 4, 8, 12–13, 16–17, 21–22, 26–27, 31.

November: 1, 4–5, 8–9, 12–13, 17–18, 22–23, 27–28.

December: 2–3, 6, 9–10, 14–15, 20, 24–25, 29–30.





ENERGY BEAUTY

– arcápolás felsőfokon

Megérkezett a tél, itt az ideje, hogy felkészüljünk a hideg, nedves időre. Kezdjük azzal, hogy bőrünket élettélivé varázsoljuk az ünnepekre! Az alapos tisztítás, az arcbőrünknek megfelelő krémek kiválasztása, a frissítő hidratálás mellett az extra igényekről se feledkezzünk meg. Ehhez segítséget nyújthat *Marie Bílková*nak, az ENERGY kozmetikai termékcsalád egyik kifejlesztőjének előadása. Értékes mondanivalóját a bőr holisztikus ápolásáról *Németh Imréné Éva* fitoterapeuta természetgyógyász, az ENERGY Belvárosi klubjának vezetője foglalta össze.

Az ENERGY BEAUTY termékek létrehozását az ihlette, hogy az arcápolásban is megjelenjen a hagyományos kínai orvoslás (HKO) szerinti Pentagram® rendszer. A bőr a Pentagramban a Fém elem kommunikációs szerve, a tüdő és a vastagbél szervköre. Meghatározza testi és szellemi határainkat, természetes szűrő, amely részben megakadályozza a káros anyagok bejutását a szervezetbe, ugyanakkor fontos a többi szervkörhöz való kötődése is. A bőr képes részben biztosítani a létfontosságú funkciók működését, a táplálást és a védelmet, valamint a szervezet lélegzését is.

A KÜLSŐ MUTATJA BELSŐT

Bőrünk tünetek formájában jelzi a belső egyensúlytalanságokat: pigmentfoltok, kiütések, akne, fokozott szárazság, ráncok, megereszkedett bőr, ödémásodásra való hajlam formájában. Mindez a belső egyensúlyi állapot felborulásának következménye: elégtelen vérellátás jellemzi, valamint mérgeanyagok, salakanyagok felhalmozódása a szervezetben, a bőr természetes védekezőképességének sérülése, a bőr elégtelen légzése, az energetikai egyensúly felborulása.

Ahogy a szépségideálok, úgy a testápolás módszerei és technikái is folyamatosan fejlődnek, változnak. Az igény szint egyre magasabb, főleg az olyan termékek iránt, amelyek természetes és kiváló minőségű összetevőket tartalmaznak. Az ENERGY BEAUTY arcápolóit tisztán természetes esszenciákkal, hidegen sajtolt szőlőolajokkal, adalékmentes, ugyanakkor számos hatóanyaggal gazdagított összetevőkkel alkották meg.

KIVÉTELES ÖSSZETEVŐK

Az elemenként 13-19 gyógynövény szuperkivonatok formájában, kozmetikai célokra optimalizált (16%-os) arányban van jelen. Az ásványi anyagokban gazdag, harmadkori termásvíz, borostyánkősav (megfiatalítja és regenerálja a sejteket). További összetevő a *Croton lechleri* (bőrsérülések, bőrproblémák kezelésére, gyógyítja a hegeket és felgyorsítja a bőr regenerációját, serkenti a kollagéntermelést, ápolja a sérült bőrt, a viszkető bőrfelületet). Benne van még a készítményekben a tőzegből származó kálium-humát, amely képes



bejutni a bőr mélyebb rétegeibe, ott magához köti a nehézfémeket és más toxinokat, ezzel tehermentesíti a bőrt a nemkívánatos anyagoktól. Az ásványi anyagokkal telített kaolin (fehéragyag) támogatja a bőrben végbemenő szerves folyamatokat. Kisimítja és fényessé teszi a bőrt, eltávolítja a felesleges faggyút a bőr felszínéről és mélyebb pórusaiból. Hatékony a gyulladásos folyamatok megelőzésében (follikulitisz, akne, mikrobiális ekcéma stb.).

ÍGY KRÉMEZZÜNK!

Minden nőnek megvan a maga szépségápolási rutinja, melybe jó esetben az arc krémezése is beletartozik. Habár ez egyszerűnek és magától értetődőnek tűnhet, sokan elrontják.

Az arckrémet mindig csak megtisztított bőrön szabad használni, hiszen ez a garancia arra, hogy tényleg ki tudja fejteni a jótekonyságát a mélyebb rétegekben is. Tehát, miután a szokásos rituálé során lemostuk a napi, éjszakai szennyeződések, kezdődhet a krémezés. Érdemes mindig egy picit megnedvesített bőrön használni a bőrtípusnak és kornak megfelelő krémet, mert így hatékonyabban kenhető. Finoman oszlassuk el a tenyérből a krémet, majd úgy kenjük fel az arcra, hogy közben a bőrt mindig kifelé simítjuk. A homlokon a hajtövek irányába, az orcákon a fültő és a hajvonal irányába, míg az állnál a nyak irányába – ez is közrejátszhat a ráncok megelőzésében. Érdemes egyébként ilyenkor egy kis arctornát vagy arcmasszázszt is végezni, csak egy percbe, hogy felfrissüljön a vérkeringés, és minél inkább be tudja szívni a bőr a krémet. Végül hagyjuk, hogy beszívódjon az arcon és a nyakon egyaránt, csak ezután fekdüdjünk le aludni, illetve ezt követően sminkeljünk, hogy tényleg legyen ideje a hatását kifejteni.

(Forrás: retikul.hu)

ESSZENCIÁLIS OLAJOK

A kozmetikai krémekben felhasznált, hidegen sajtolt, esszenciális olajok kiemelkedő mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, fitoszterolokat, telítetlen zsírsavakat, lecitint és egyéb összetevőket. Jelentőségük az, hogy puhítják, ápolják, táplálják a bőrt, óvják az időjárás viszontagságaitól, a levegőben található szennyeződésektől és a dehidratáltságtól. (Csak felsorolásszerűen: argánolaj, édesmandulaolaj, minőségi esszenciális olajok: bigaradia, geranium, makadámdió, jojoba, mirtusz, levendula, niauli, ligetszépe, ricinus, fehér szantálfa, vanília, fekete kömény, a ráncmentesítő damaszkuszi rózsza, az erek rugalmasságát helyreállító ciprusfa, mákolaj, arab jászmin, atlasz cédrus, kenderolaj, balzsamos szuhar stb.)

BŐRTÍPUSONKÉNT MÁS BŐRÁPOLÓT

Az ENERGY bőrápoló RENOVE kozmetikumcsaládját 5 olyan arcápoló krém alkotja, amelyet az 5 elem harmóniájának alapelve szerint fejlesztettek ki.

Zsíros, gyulladásra hajlamos bőr ápolására javasolt például a PROTEKTIN RENOVE és az ARTRIN RENOVE. Száraz, érett bőr esetén a bőrsejtek megújítására a DROSERIN RENOVE, CYTOVITAL RENOVE, VISAGE SERUM ajánlott. Kitágult hajszálerekre a RUTICELIT RENOVE, VISAGE SERUM-mal. Ráncosodásra hajlamos bőrnél segít a RUTICELIT RENOVE vagy a CYTOVITAL RENOVE, az ARTRIN RENOVE, a DROSERIN RENOVE, VISAGE SERUM-mal. Kitágult pórusú vagy pigmentfoltokra hajlamos bőrnél a PROTEKTIN RENOVE használata javasolt, míg az ekcémára hajlamos bőr esetén helyileg PROTEKTIN RENOVE, egyébként DROSERIN RENOVE vagy CYTOVITAL RENOVE a megfelelő. Fényét veszített bőr, dohányosok bőréhez a DROSERIN RENOVE használatát változtatnunk az ARTRIN RENOVE alkalmazásával. A krémek nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazhatók.

VISAGE TERMÉKCSALÁD A TÖKÉLETESSÉGÉRT

Kíméletes arctisztítást végezhetünk a vitaminos VISAGE OIL használatával, amely hatékonyan távolítja el a bőr felü-

letéről és pórusaiból a baktériumokat, a faggyút és a kizárólag zsírban oldódó szennyeződések, sőt még a vízálló szemfestéket is azonnal letörölhetjük vele. Mindemellett még táplálja és védi is a bőrt.

A VISAGE WATER tisztítja, tonizálja, frissíti, hidratálja és hatékonyan regenerálja a bőrt, mely így hosszú időn át megőrzi üdőségét és életerejét. Kizárólag geranium és rózsaszirm esszenciából származó illatanyagot, valamint harmadkori termásvizet tartalmaz.

A WATER BALANCE arctisztító nyugtatja az irritált, problémás bőrt, harmonizálja, stimulálja, üdévét varázsolja az érett, megereszkedett, fakó arcra. Használata a sminklesző VISAGE olajjal, a VISAGE BALANCE arcpakolással és a RENOVE arcápoló krémekkel együtt ajánlott.

A VISAGE BALANCE arcmaszk természetes bőrnyugtató hatású minden bőrtípusra. Elsősorban érzékeny, kuperózisos, problémás bőrre ajánlott. A maszk felgyorsítja a sebgyógyulást, ásványi anyagokkal és tápanyagokkal ápolja a bőrt.

A VISAGE REJUVE revitalizáló arcmaszk feszessé teszi és kisimítja a bőrt, segít feltölteni a ráncokat és eltávolítani az elhalt hámsejteket. Megfiatalít, feszeget, és feltölti a ráncokat.

A VISAGE SERUM igen magas koncentrációban tartalmaz hatóanyagokat. Használható önmagában vagy alapozó bázisként bármelyik krém alá. Egyedülálló összetevőinek köszönhetően természetes revitalizáló, tápláló, regeneráló hatású, fiatalossá, rugalmassá varázsolja a bőrt.

VÁLTOGASSUK AZ ARCKRÉMEKET!

Ha mindig ugyanazt a krémet használjuk, hozzászokik a bőr, és egy idő után a krém már nem fejti ki a kívánt hatást. Célszerű kúraszerűen változtatni a krémeket, de a szérumokat, arcmaszkokat is. Akár havonta, de évszakonként feltétlenül más-más kozmetikummal tápláljuk, védjük a bőrünket. – a szerk.

Mesés dió, varázslatos mogyoró

A dió- és mogyorófélék csonthéjas gyümölcsök. Ami különleges bennük, hogy terméseik valójában magok, azaz növényi csírák, amelyeket rendszerint ellenálló csonthéj vesz körül. Ezért egyedülálló tulajdonságokkal rendelkeznek, és olyan anyagok koncentrálnak bennük, amelyek biztosítani tudják egy fiatal növény fejlődését.



MIÉRT EGYÜK?

A dió- és mogyorófélék gazdag energiaforrások, elsősorban a bennük található olajoknak, és azon belül főleg a telítetlen zsírsavaknak köszönhetően. Emellett vitaminokban, kiváltképp B-vitaminokban és E-vitaminban gazdagok, számtalan antioxidánst, és olyan ásványi anyagokat tartalmaznak, mint pl. a kálium, kalcium, foszfor, magnézium, mangán, cink vagy réz.

A dió- és mogyorófélék jótékonyan hatnak az agy, a szív és az erek működésére, csökkentik az LDL-koleszterin szintjét és a vérnyomást, pozitívan befolyásolják a vérárvadást. Segítenek enyhíteni az ingerlékenységet és a depressziót. Széppé varázsolják a bőrt, megerősítik a haját, a körmöket, a fogakat és a csontokat, és mindezen túl még számtalan egyéb jótékony hatást gyakorolnak az emberi szervezetre.

HAZAI DIÓ- ÉS MOGYORÓFÉLÉK

Hazánkban a dió és a mogyoró a legelterjedtebb közülük. A dió a közönséges diófa (*Juglans regia*) termése. A dió- és mogyorófélék közül a dió tartalmazza a legtöbb omega-3 zsírsavat. A mogyoró, a közönséges mogyorófa (*Corylus avellana*) termése a legkönnyebben emészthető dió- és mogyoróféle, nem tartalmaz ugyanis semmiféle cukrot. Vesekövekben szenvedőknek és cukorbetegeknek kifejezetten ajánlott a fogyasztása. Hazánk harmadik legelterjedtebb dió- és mogyoróféle a

bükkfafélék családjába tartozó gesztenye (*Castanea sativa*). Egyetlen karácsonyi vásárba se látogathatunk el anélkül, hogy meg ne kóstolnánk az ottani sült gesztenyét. Ha otthon készítünk sült gesztenyét, ne feledjük őket sütés előtt bevagdosni.

KÜLFÖLDI PALETTA

A világ legnagyobb diója minden kétséget kizárólag a kókuszdió, egy trópusi pálmafajta termése. A kókuszdió belsejében kókuszvíznek nevezett folyadékot találunk. Valószínűleg mindnyájan ismerjük a mandulát, a mandulafajta termésének magját. Kétféle mandula létezik, keserű és édes. Ám vigyázat, a keserű mandulából ne fogyasszunk egyszerre túl sokat, mert *amigdalint* tartalmaz, aminek bomlásterméke az akár halált is okozó hidrogén-cianid. Egyes tanulmányok szerint már tíz darab keserű mandula elfogyasztása is veszélyes lehet egy felnőtt ember szervezetére. Nagy népszerűségnek örvend továbbá a kesudió, a Közép-Amerikában őshonos, örökzöld kesu növény kaszattermése. A kesudió az egyik legédesebb dióféle. Áldásos hatásai közül az idegrendszerre kifejtett jótékony hatását szokás az első helyen említeni. Az én egyik személyes kedvencem a pisztácia. A növény termesztése véleményem szerint felettébb érdekes,

mert a pisztácia is fán terem, ahogy pl. a kesu, de fűtőkbe, ún. bugákba rendeződik. Egy pisztáciafán akár több tíz kilogrammnyi termés is megteremhet. Kiváló hatású továbbá a fenyőmag, azaz a Földközi-tenger vidékén őshonos mandulafenyő (*Pinus pinea*) magja. Ízük különleges, picit még a gyanta ízvilága is érezhető bennük. A paradiót vagy más néven brazildiót nem szabad túl sokáig hagyni parlagon heverni, mert hamar megavasodik. Mindezek mellett itt van még a mi közönséges diónkhoz hasonló pekándió, valamint a legdrágább dió- és mogyorófélékhez tartozó makadámdió.

NEM MINDEN MOGYORÓ MOGYORÓFÉLE

Különleges kategóriát alkot a földimogyoró, ami tulajdonképpen nem is mogyoró, ugyanis a hüvelyesek rendjébe tartozó földimogyoró vagy amerikai-mogyoró terméséről van szó, ami ebből kifolyólag rengeteg fehérjét tartalmaz. A földimogyoró földünk egyik legismertebb allergénje.

MIRE ÜGYELJÜNK?

Mivel a dió- és mogyorófélék rengeteg zsírt tartalmaznak, értelemszerűen hajlamosak az avasodásra. Ha egy dió vagy mogyoró megavasodik, poshadt szaga és



keserű íze lesz. Sajnos különböző kártevők és penészgombák is megtámadhatják. A legveszélyesebb az aflatoxint termelő *Aspergillus flavus* penészgomba. Az aflatoxin felhalmozódik az emberi szervezetben, roncsolja a májat és rákkeltő hatása van.

A hámozatlan dió- és mogyorófélét száraz, sötét, 5-15 °C-os helyen tároljuk. Már meghámozott állapotban jól zárható edényben, hűtőben, esetleg fagyasztóban tárolhatjuk, ahol akár egy évet is kibírnak. Ám ezeket a csonthéjas gyümölcsöket be is főzhetjük, vagy mézben is tartósíthatjuk őket. Ha így teszünk, eltarthatóságuk ideje több mint 2 évre nő.

ÉBRESSZÜK FEL ŐKET!

Ha ezeket a gyümölcsöket fogyasztás előtt vízbe áztatjuk, sokkal emészthetőbbé, finomabbakká és táplálóbakká válnak, mert az áztatással életre keltjük bennük a csírázáshoz szükséges anyagokat. Ezzel ráadásul megtisztítjuk őket az esetleges szennyeződésektől is. Beáztatásuk után azonban gyorsan el kell őket fogyasztani, nehogy bepenészedjenek. Az előre beáztatott dió- és mogyoróféléből ún. dió-, illetve mogyorótej, vagy dióvaj és mogyoróvaj készíthető.

A KONYHA REMEKEI

A dió- és mogyorófélék kihagyhatatlan alkotóelemei az egészséges és változatos étrendnek, rendkívül ízletes gyümölcsök, ráadásul sütemények, desszertek fontos alapanyagai. Mézzel, körtével, almával egyszerűen fenomenálisak. Gluténmentes finomságok készítésekor megfelelő állagot és zsírtartalmat biztosítanak a tésztának. Kiválóan passzolnak a sós ételekhez, kihozzák a minőségi sajtok zamatát, különlegessé teszik a zöltségسالáták, a tészták, a csirkehús és a vadhús aromáját. Ne feledkezzünk meg arról se, hogy remek hidegen sajtolt olajok készíthetők belőlük. A karácsonyi és a szilveszteri vendégváró asztalok dió- és mogyorófélék nélkül számomra elképzelhetetlenek.

ZUZANA
KOMŰRKOVÁ



PIRÍTOTT MOGYORÓ

A pirítás által még több illatot és ízt adhatunk a mogyorónak (és minden egyéb dió- és mogyoróféléknek). A mogyoróban található jótékony anyagok ugyan veszíthetnek az erejükből a hő hatására (különösen az ómega-3 zsírsav), ám élvezeti szempontból a pirítás egész biztosan megéri.

ELKÉSZÍTÉS: Melegítsük elő a sütőt 160 °C-ra. Szórjuk szét egyenletesen a mogyorókat egy sütőpapírral kibélelt tepsin, és süssük max. 20 percig. Néha rázogassuk meg a tepsit. A még forró mogyorókat tegyük egy konyharuhába és alaposan dörzsöljük át őket vele, hogy a héjuk elváljon a magtól. A kész pirított mogyorót jól zárható üvegedényben tároljuk.

KARÁCSONYI GYÜMÖLCSKENYÉR DIÓVAL

HOZZÁVALÓK: 150 g vaj, 2 tojás, 300 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 200 g finom tönkölyliszt, egy csipet só, 100 g cukor (pl. kókuszvirág-cukor), 1/4 kávéskanál vaníliakivonat, 3 kávéskanál sütőpor, 150 g tejföl, 250 g túró, 1 kávéskanál citromhéj (bio), 2-3 evőkanál rum, 4 marék, nagyobb darabokra aprított dió- és mogyoróféle (pirított mogyoró, dió, mandula, pisztácia, pekándió), ízlés szerint 2-3 marék aszalt gyümölcs (mazsola, áfonya, apróra vágott aszalt szilva vagy sárgabarack – a gyümölcsöket előzetesen beáztathatjuk rumba), vaj a tészta megkenéséhez és porcukor, amivel végül megszórjuk a gyümölcskenyeret.

ELKÉSZÍTÉS: Az alapanyagokat (a dió- és mogyorófélék, valamint az aszalt gyümölcsök kivételével) alaposan összeke-

verjük és összegyúrjuk a tésztát. Béleljünk ki egy tepsit sütőpapírral, és tegyük rá a tésztából kialakított téglalapot. Szórjuk

meg egyenletesen a magvakkal és az aszalt gyümölcsökkel, majd a tésztát két oldalról hajtsuk be. 20 percig 170 °C-on süssük, majd még további 20-30 percig folytassuk a sütést 160 °C-on. Még melegen kenjük meg olvasztott vajjal, és szórjuk meg porcukorral vagy finomra darált nádcukorral, esetleg kókuszvirág-cukorral.

VEGÁN HÓKIFLI

HOZZÁVALÓK: 300 g finomliszt (lehet akár tönköly, vagy gluténérzékenyek esetében fele rizsliszt és fele kölesliszt), 120 g őrölt dió, 230 g Alsan biomargarin (vagy más növényi zsiradék), 70 g porcukor vagy finomra darált nádcukor, 1 evőkanál arany lenmag, két evőkanálnyi forró vízzel turmixolva, 1 rúd vanília, 1 csipet só, porcukor, amelyben a végén megforgatjuk a kifliket.

ELKÉSZÍTÉS: Keverjük össze egy nagyobb tálban a lisztet, a diót, a cukrot, a sót és a vaníliarúd felének magjait. Adjuk hozzá a leturmixolt lenmagot és a növényi zsiradékot. Alaposan gyúrjuk össze a tésztát. A tésztát legalább 2 óráig, de ha lehet, egész éjszakán át pihentessük a hűtőben. A maradék vaníliarúd magjait keverjük bele a porcukorba, és így tegyük el egy jól zárható üvegedénybe a vaníliarúddal együtt, hogy a porcukor átvehesse a vanília illatát. A tésztából szaggassunk kifliket, és tegyük őket a sütőpapírral kibélelt tepsire. 175°C-ra előmelegített sütőben kb. 12 percig süssük. Amikor a kiflik megsültek, enyhén rózsaszínes árnyalatúvá válnak a végeik. Még melegen forgassuk meg őket az általunk készített vaníliás porcukorban, majd hagyjuk a kifliket kihűlni.



Szilveszterre áfonyát!

Az év vége felé nem csak a karácsonyi terüj-terüj asztalkámra, de a különböző baráti és családi összejövetelekre is fel kell készülnünk. A hagyományokat az ünnepek alkalmával illik ugyan megőriznünk, ám senki sem veszi majd zokon, ha szilveszterkor kísérletezünk egy cseppet a konyhában.



Amennyiben szeretnék a szilveszteri fogásokat valami újjal, eddig szokatlannal különlegessé tenni, próbálják ki az áfonyát! Az ENERGY egészségesen finom készítménye, az ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER jellegzetes rózsaszín árnyalatot, és decensen savanykás ízt ad a desszerteknek, a szilveszteri falatkáknak vagy akár az ünnepi italoknak, ami kifejezetten frissítően hat majd ránk. Ráadásul így télen felettebb jót is tesz az egészségünknek, főleg a húgyutaknak, a gyomornak és a szájüregnek, mivel az ORGANIC CRANBERRY JUICE POWDER rengeteg polifenolt és egyéb, az emberi szervezetre áldásos hatású anyagot tartalmaz.

KÓKUSZOS-ÁFONYÁS MUFFIN

(45 db)

HOZZÁVALÓK: Tészta: 100 ml repceolaj, 2 tojás, 120 g cukor, 250 g natúr joghurt vagy túró, 1 evőkanál rum, 75 g reszelt kókusz, 200 g finomliszt, 2 teáskanál sütőpor, almalében áztatott 3 marék aszalt áfonya (néhány órát áztassuk). Krém: 300 ml tej (vagy növényi tej), 1 csomag vaníliapuding, 80 g cukor, 25 dkg mascarpone, 2 csapott evőkanálnyi áfonyapor.

ELKÉSZÍTÉS: Melegítsük elő a sütőt 175 °C-ra. Béleljük ki a muffinformákat papírkosárákkal. A tésztához konyhai robotgéppel keverjük össze egy tálban az olajat, a tojásokat, a cukrot, a joghurtot és a rumot. Adjuk hozzá a reszelt kókuszt, a lisztet és a sütőport. Csomómentesre keverjük ki az összetevőket. Végül keverjük bele a leszűrt aszalt áfonyát. A tésztát kanalazzuk bele a muffinformákba, majd süssük 20 percig a sütőben.

A krémhez először a cukorral együtt főzzük meg a pudingot. A puding elkészítésekor használunk kevesebb folyadékot, mint ami a használati utasításban



szerepel, hogy a krém sűrűbb állagú legyen. Ha készen van, hagyjuk kihűlni, majd adjuk hozzá a mascarponét és az áfonyaport, és kézi habverővel vagy robotgéppel keverjük simára a krémet. Hagyjuk kihűlni, majd habzsák segítségével díszítsük vele a muffinokat.

SPENÓTOS TEKERCSE LAZACCAL

HOZZÁVALÓK: 400 g friss béispenót, 4 tojás, 2 evőkanál zsíros joghurt, 4 evőkanál finomliszt, 1 kávéskanál sütőpor, egy csipet só.

Töltelék: 250 g túró, 200 g friss, krémes sajt, 1 evőkanál mézes mustár, 1 evőkanál áfonyapor, só és frissen őrölt fekete bors ízlés szerint, 100 g füstölt lazac szeletelve.

ELKÉSZÍTÉS: A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. A spenótot beletesszük egy szűrőbe, majd forrásban levő vízzel leforrázzuk. Ezután hideg folyóvízzel lehűtjük, kinyomkodjuk, majd apróra vágjuk. A joghurtba belekeverjük a tojássárgá-

kat, hozzáadjuk a spenótot, a lisztet és a sütőport, majd megsózzuk. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, amit óvatosan belekeverünk a spenótos keverékbe. A tepsit kibéleljük egy sütőpapírral, elegyengetjük rajta a tésztát és körülbelül 15 percig sütjük. Ha készen van, ráteszünk egy másik ív sütőpapírt, óvatosan megfordítjuk, és eltávolítjuk azt a papírt, amelyen a tésztát sütöttük. Hagyjuk kihűlni. A töltelékhez összekeverjük az alkotóelemeket (a lazac kivételével). Megkenjük vele a kisült tésztát, majd a krémre rátesszük a lazacszeleteket, és az egészet óvatosan feltekerjük, hogy egy szép tekercset kapjunk. Ezt becsomagoljuk frissen tartó fóliába, és betesszük a hűtőbe. Tálalás előtt éles késsel karikákra szeljük.

ÁFONYÁS APERITIF

HOZZÁVALÓK: 4 cl gin vagy vodka, 6 cl áfonyadzsús, 1 kávéskanál áfonyapor, jégkockák, habzóbor (Prosecco).

ELKÉSZÍTÉS: Az áfonyaport belekeverjük az áfonyadzsúsba. Vegyünk elő egy nagyobb poharat, tegyük az aljára jégkockákat, lassan öntsük bele a dzsúszt, majd a gint vagy vodkát, végül öntsük fel habzóborral. Ne keverjük, ne is rázzuk, egyből szolgáljuk fel!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



Vérfű – nevében is érdekes

Az orvosi vérfű magyar botanikai neve sejteti, hogy köze lehet a vérhez. Latin neve szerint, *Sanguisorba officinalis*, vérszívó, vérfű, vérharmatfű, vérszopóka, őszi vérfű néven is ismert és használt vérzéscsillapító. A nyugati, és a keleti orvoslás, valamint a népgyógyászat emberemlékezet óta alkalmazza.

NEDVES HELYEKEN

Az orvosi, vagy őszi vérfű széleskörű elterjedésének is köszönheti népszerűségét. A leghűvösebb területeket kivéve egész Európában, Észak-Afrikában, Ázsiában, az Észak-amerikai kontinensen, a Csendes-óceáni partvidékeken, Ausztráliában és Új-Zélandon is megtalálható. A nedves, gazdag talajú élőhelyeket kedveli, jól érzi magát lombhullató erdőkben, mocsarakban, ingoványokban, legelőkön, folyópartokon és útszéli árkokban.

A vérfű a rózsafélék családjába tartozó, évelő növény, nemzetségébe 15-30 faj sorolható. Hazánkban három fajtája él.

SZÉP ÉS JÓTÉKONY

Egyenes növény szárja enyhén barázdált, üreges, a felső részén szerteágazó. 30 cm magasra is megnő. Páratlanul szárnyalt, hosszú, nyeles levelei fogazott szélű, tojásdad, fonákjukon világoszöld levélkékből tevődnek össze, a gyöktörzs felett tölevélrózsát alkotnak. A hajtások csúcsán megjelenő virágzata fejceskeszerű, később megnyúlik. Tömött, apró virágok alkotják a koronáját.

Sötét, kárminvörös kalászvirágzatai fokozatosan, májustól szeptemberig nyílnak, a felső virágoktól az alsók felé haladva. Az orvosi vérfű termései október végére érnek be – egy magot tartalmazó kaszattermással –, melyet a szél hord szét. Az őszi vérfű azonban gyöktörzsével is képes a szaporodásra.

Orvosi célokra az idősebb példányokat érdemes gyűjteni, mert a kora tavasszal vagy ősszel gyűjtött gyökerek a legértékesebbek. A szárított gyökereket jól szellőző csomagolásban célszerű tárolni. Az őszi vérfű kivonata akár 17% tannint, továbbá flavonoidokat, szaponinokat, cserzőanyagokat, szerves savakat, keserűanyagokat, illóolajokat, C-vitamint és további jótevény anyagokat tartalmaz.

EMBEREKNEK, POCKOKNAK, LEPKÉKNEK

A vérfű fiatal leveleivel és hajtásaival kiválóan ízesíthetők saláták és levesek. A szibériai és észak-amerikai őslakosok éléskamrájában gyakorta megtalálható.

A növény takarmányként szolgálhat a szarvasmarháknek, de a veszélyeztetett boglárkalepke hernyóinak is. Hatalmas készleteket halmoznak fel belőle a mezei pockok is.

A vérfű összehúzó és antibiotikus hatásainak köszönhetően, évszázadok óta használatos vérzéscsillapításra, legyen szó akár menstruációs, méhen belüli vagy aranyeres vérzésről, véres vizeletről vagy székletéről, ínyvérzésről, orrvérzésről stb. Felületi sérülések, nedvedző sebek és fekélyek, visszerek, égési sérülések, ekcéma, akne és bőrkütiések kezelésére is ideális. A növényből készített főzettel gargalizálva gyógyítja a mandulagyulladást, a felső légutak gyulladásos betegségeit, a torokgyulladást, az aftákat és a parodontózist. Főzete emésztési problémákban segíthet: a hasmenéstől a bélrendszer sokféle, gyulladásos, hurutos megbetegedéséig, egészen a fekélyes vastagbélgyulladásig vagy akár az irritábilisbél-szindrómáig.

VÉR FŰBŐL IS MEGÁRT A SOK

Az őszi vérfű más gyógynövényekkel is kombinálható. Készíthető belőle belsőleg és külsőleg felhasználható főzet, tinktúra (fürdők, pakolások, gargalizálók, öblögetők céljára).

Magas cserzőanyag tartalma miatt azonban óvatosan használjuk! Ne fogyasszunk belőle túl sokat, túl hosszú ideig, mert allergiás reakciókat válthat ki. A vérfű közvetlen használatáról trombózisra hajlamosaknak, valamint várandós és szoptató kismamáknak is le kell mondanium.

Az orvosi vérfű, biztonságos mennyiségben és arányban, többféle növényi összetevővel együtt az ENERGY készítményeiben is megtalálható: VIRONAL, GYNEX, KOROLEN, AUDIRON, RUTICELIT, valamint a SILIX és a BALSAMIO fogkrémek. A vérfűnek egyetlen természetes házi patikából sem lenne szabad hiányoznia.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

A csabaíre vérfű (*Sanguisorba minor*) a vérfű nemzetség faja, ehető gyógynövény. Hazánkban és Erdélyben is fellelhető. A XVI. században feljegyzett monda szerint Csaba hun királyfi a katonáit a „Csaba íre” elnevezésű, csodás hatású gyógyfűvel gyógyította. N.É.



A végtelen csomó szimbóluma... Az élet ciklusa...

A VÉGTELEN CSOMÓ (SRÍVATSA) A KELTA, KÍNAI ÉS INDIAI MŰVÉSZETBEN A FOLYAMATOSSÁG, A KÖLCSÖNÖSSÉG, A HOSSZÚ ÉLET ÉS A VÉGTELEN JELKÉPE. OTT, AHOL AZ EGYIK HUOK BEZÁRUL, ONNAN INDUL A KÖVETKEZŐ. A VONALNAK KEZDET ÉS VÉG NÉLKÜLI MEGJELENÍTÉSE A VÉGTELEN BÖLCSESSÉG ÉS EGYÜTTÉRZÉS EGYSÉGÉT SZIMBOLIZÁLJA. A FOLYAMATOSSÁGOT MUTATJA, AMI LÉTEZÉSÜNK ALAPTÉZISE.

Az ideai esztendő lassan a végéhez közeleg. Sok örömet, de egyben számtalan megpróbáltatást hozott, és megtanította, hogyan fogadjuk el, illetve dolgozzuk fel az új érzéseket és energiákat. Az idő és tér vonalai azonban nem érnek véget, folytatják útjukat. Friss élményeket kínálva állítanak minket új kihívások elé, és csakis rajtunk múlik, hogy mit kezdünk velük. Mi az, amit a tér és idő elvehet tőlünk, vagy épp fordítva, mit adhat nekünk, mivel teheti gazdagabbá az életünket.

Mivel a végtelen csomó a szerencse jelképe is egyben, ezzel a szimbólummal kívánunk Önöknek boldog, elégedett, nyugodt és szeretetteljes Új Évet!