



vitae

2021 július-augusztus

Újdonság:
QI COLLAGEN

Lisztérzékenység
és a vékonybél

KOROLEN
a lelki egyensúlyért



Júliusi ajánlatunk

Habár július elején hűvösebb idő várható, az időjárás kicsit később észhez tér, és újra a vízpartokra hajt minket. Sőt, innentől akár indulhatna az év legmelegebb hónapja címért is. Nyári tevékenységeink emiatt kimerítővé válhatnak, ezért gondolkodjunk el a hatékony regeneráción.

Kiváló megoldás erre a SEA BERRY olaj és por. A homoktövis a mongol, a szibériai és Kína bizonyos területeinek népi gyógyászatában már emberemlékezet óta ismert és használt gyógynövény. Felgyorsítja a sebgyógyulást, serkenti a regeneráló folyamatokat. A hagyományos tibeti gyógyászatban főként mérgezések és kardiovaszkuláris betegségek kezelésében használták. A homoktövis Oroszországban „szibériai csodának”, illetve „az észak citromfájának” nevezték. Tüdő-, máj- és ízületi betegségek gyógyításában is hasznosították, valamint kozmetikai készítményeiket gazdagították vele.

Nyáron meleg van, izzadunk, ezért csökken szervezetünk ásványianyag-tartalma. A nyári terített asztalról ezért ne hiányozzon egy kancsó, pár csepp FYTOMINERAL-t tartalmazó, friss víz. A készítmény által biztosított ásványi anyagoknak köszönhetően fűgék és frissék maradhatunk. Tegyük a vizes-kancsó aljára néhány féldrágakövet, ami a szemet is gyönyörködteti.

Lelki egészségünkről se feledkezzünk meg: kellemetlen korlátozásokkal teli időszakot tudhatunk magunk mögött, aminek következtében idegesek, feszültek lehetünk. Építsük be ezért a KOROLEN csepegtetését a mindennapi programunkba. Az égbolt fényesen izzó csillaga így összefonódik lelkünk napocskájával.



Augusztusi ajánlatunk

Augusztus, a meleg hónap minden jel szerint beváltja a hozzá fűzött reményeket, hó vége felé még egy kicsit túlzásba is viszi a forróságot. Pici hűvöset hozzákever a levegőhöz a harmadik dekád elején, de ez nem fogja elrontani a nyarunkat. Ezt, a kevésbé jól sikerült első fél év után, meg is érdemeljük.

Értékes készítmény az augusztusi meleg napokban a PROTEKTIN DEO. Ki ne akarna friss és illatos maradni a füledt nyári hőségben? Ráadásul természetes, egészséges módon.

Bőrünk érdekében pedig próbáljuk ki a CRANBERRY olajat vagy port. Az amerikai őslakosok nemcsak étrendjük fontos elemeként tekintettek a cranberryre, hanem olyan jótékony hatású gyógyírnak is tartották, mely regenerálja a bőr szerkezetét. Gyulladásellenes összetevői segítséget nyújtanak az akne, valamint az apró, gyulladt sebek, továbbá a szervezet gyulladásainak kezelésében is, főleg, ha húgyúti gyulladásról volt szó.

Augusztusban a RUTICELIT használata is segítségünkre lehet, elsősorban a szervezetünket megterhelő, aktív nyaralások alkalmával. Serkenti a vérkeringést, így sajgó izmaink hamarabb regenerálódnak, ami nyaralás alatt duplán számít!

Az ENERGY krémekből a Pentagram alapján válogathatunk, így minden problémára megtalálhatjuk a megfelelő segítő-társat. Ugyanígy van ez a samponok és a szappanok estén is. Már megszoktuk, hogy a mosakodás a mi esetünkben nem egy szimpla tisztálkodás, mert e készítmények segítségével pontosan azt tudjuk nyújtani bőrünknek és hajunknak, amire igazán szüksége van.

EVA JOACHIMOVÁ

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.

TARTALOM

Az ENERGY készítmények születése: Pentagram® szappanok	4
Csakrák harmonizálása Pentagram® szappanokkal	5
Újdonság! Élünk aktívan, fiatalosan – QI collagen	7
Miért ödémásodik a láb?	8
Út a boldogsághoz	10
Tinnitus, azaz fülzúgás	11
A meridiánok és az ENERGY: A meridiánok rendszere	12
Terápiás módszerek: PSYCH-K	14
Az ENERGY egy legenda	15
A Föld vére	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
Klubinformációk	21
Lisztérzékenység és a vékonybél	22
Artrin a nyaraláshoz	24
Poszt-covid szindróma elhárítva	24
Vége az álmatlanságnak	25
Visszatérés a paradicsomba	26
Mi kell a kerti munkához?	27
Regeneráció sportverseny után	28
Relaxin és a fogak	29
A fitoterápia szemszögéből: Korolen a lelki egyensúlyért	30
Ha zöld, ha sárga: szeretjük a borsót!	32
Dezodorálás természetesen	34
Nőszirm – a szívárvány illata	35



Az ENERGY készítmények születése ^(7.)

Pentagram[®] szappanok

A szappan a reneszánszát éli! Ahogy szupermarketek helyett sokszor inkább kedvenc östermelőnkél vásárolunk a piacon, úgy a tusfürdők helyett is egyre többen térünk vissza a natúr, kézműves szappanokhoz. Az igazi, illatos szappankocka ismét hódít, és mi újra a természetes összetevőkből készített termékek segítségével keressük a valódi megtisztulást.

TÖBB MINT A DEFINÍCIÓJA

A hosszú mellőzés azonban megtette a magáét, és már csak kevesen emlékeznek arra, hogyan is készül a valódi szappan. A szappan mibenlétét talán egy interneten talált meghatározás írja le a legjobban, ahol a szappan címszó alatt az alábbi romantikus definíció olvasható: „A szappan szerves anyagok szilárd formájú keveréke, amely anionos tenzidként viselkedik, felhalmozódik a fázisok határfelületén, és csökkenti a felületi feszültséget. Személyes higiéniához, különböző felületek tisztításához és ruhamosáshoz használatos eszköz.”

Azonban mi a szappan fogalma mögött ennél sokkal több mindent látunk. Vizsgáljuk most meg ezt a témát egy kicsit közelebbről!

EGY RITUÁLÉVAL KEZDŐDÖTT

A tisztítószerekről szóló első írásos feljegyzésekre i.e. 2500-ból származó sumér agyagtáblákon bukkantak rá a régészek. Tudjuk továbbá, hogy az ókori egyiptomiak állati vagy növényi eredetű olajokat keverték össze lúgos kémhatású sókkal, aminek segítségével a szappanhoz hasonló anyagot állítottak elő. A higiénia területén azonban csak a római civilizáció felvirágzását követően jelentkeztek alapvető változások.

A gall *saipa* szó (amelyből valószínűleg az angol, francia, német, portugál, román és spanyol *soap* azaz szappan szó származtatható), először *Caius Plinius Secundus* (római enciklopédista író, polihisztor, Kr. u. 23/24-ben született és Kr. u. 79. augusztus 25-én, a Vezúv nevezetes kitörésekor

lelte halálát a Nápolyi öbölben – a Szerk.) *Naturalis Historia* (A természet története) című híres művében jelenhetett meg, Kr. u. 77-ben. Egy ősi legenda szerint a Sapo-hegy lábánál különböző szertartásokat tartottak, amelyek során állatáldozatokat mutatnak be. Az állati zsiradék és az elégett fa hamujának elegyét az eső belemosta a *Tiberis* folyóba, amelyben a helyi asszonyok a szennyest mosták, és észrevették, hogy a szertartások után könnyebben és gyorsabban tudták kimosni a ruhákat.



A Római Birodalom 476-ban bekövetkezett szétesése után a személyes higiénia iránti igény hosszú évekre a feledés homályába merült, és ezzel együtt a szappan is eltűnt. Később feltehetően ez a változás vezetett a középkor nagy pestisjárványainak kitöréséhez. Európába a személyes higiénia iránti érdeklődés csak jó néhány évszázaddal később tért vissza...

CSAK GAZDAGOKNAK

A szappankészítő céhek a XVII. század folyamán kezdik meg működésüket Európában. A gyártási folyamat szigorúan titkos volt, és a mesterség kizárólag apáról fiúra szállhatott. A szappant sok országban magas adókkal sújtották, és luxustermékként csak a gazdagabbak számára volt elérhető.

Az emberek széles rétegeihez csak a XIX. században jutott el, ám külseje akkoriban egyáltalán nem volt tetszetősnek, és elkészítésének módja is alapvetően primitív volt. A vásárlók kisebb nagyobb méretre darabolt formában vásárolhatták meg, a kereskedő a levá-

gott darab súlya szerint értékesítette. Az akkori szappanok habzása nem igazán volt megfelelő, és egy idő után az oxidáció hatására feketedni kezdtek.

A XX. században a tudomány fejlődésével a szappangyártásban is újabb felfedezéseket tettek, valamint a reklámpar létrejött is hozzájárult a termékfejlesztést lehetővé tevő innovációk megjelenéséhez. Változatos formák és illatok, egzotikus összetevők és kivételes hatóanyagok vezettek az általunk ma ismert szappanok megszületéséhez.

EGY IGAZI SZAPPAN

Az ENERGY szappanai nem csak kíméletesek, de hatékonyak is, sőt, mi hiszszük, hogy terápiás hatásuk is egyben. Már a kezdetektől kizárólag természetes anyagokból készítjük őket, és pontosan olyan mennyiségű egyéb hatóanyagokat adunk hozzájuk, amelyek garantálják az elérni kívánt hatást.

Alapösszetevőjük a glicerín, amely kiválóan habzik, rendkívül gyengéd a bőrhöz és erőteljes hidratáló hatása van. Trigliceridekben gazdag, lúgos kémhatá-

sú növényi zsírok felmelegítésével készül. A nyomóerő és a lassú felmelegítés hatására a glicerín „leválik” a zsírsavakról, és színtelen, szagtalan folyadékot képez, amely megjelenésében és sűrűségében leginkább egy szirupra emlékeztet. Nagy homogenizáló üstökben fokozatosan hozzákeverjük a többi összetevőt is. Ezek közül a legfontosabbak a krémekben is felhasznált Pentagram® gyógynövény-kivonatok, valamint a harmadkori termálvíz. A CYTOSAN szappan mindemellett humátokat, a DRAGS IMUN szappan pedig *Croton lechleriből* kivont, speciális gyantát is tartalmaz.

A gyártási folyamat utolsó lépésében kerül a szappanokba az illatanyag, amely kizárólag tiszta illóolajokból készül.

Bízunk benne, hogy mi is hozzájárulunk ahhoz, hogy a szappanok ismét eredeti „fényükben ragyoghassanak”. Mert, ha használni fogják őket, nem csak a „szerves anyagok szilárd formájú keverékét”, hanem egy igazi, természetes szappant fognak a kezükben tartani.

ENERGY GROUP

Csakrák harmonizálása Pentagram® szappanokkal

Az ENERGY Pentagram® készítményei négy különböző formát ölthetnek: lehetnek koncentrátumok, krémek, samponok és szappanok. A szappanok azok, amelyek alkalmasak az egyensúlyt teremtő mindennapi rituálék elvégzéséhez. Hatásuk gyengéd, és a lehető legnagyobb mértékben természetes.

A ENERGY szappanok segítségével minden nap tisztára moshatjuk a kezüket, megnyugtathatjuk a bőrünket vagy harmonizálhatjuk testünk energiáit. Mivel a csakrákhoz hasonlóan az ENERGY szappanokból is összesen hétféle van, használatukkal szervezetünk teljes energetikai rendszerére hatást gyakorolhatunk.

ELSŐ CSAKRA – FÖLD ELEM – CYTOVITAL

A CYTOVITAL szappan a testen kívül tisztítja az elmét is, erősíti a realitásérzékét, ezáltal növeli az elme befogadóképessé-

ségét, pl. tanulás közben. A Földön tart minket, segít megélni a jelent. Segítségével meg tudunk állni a saját lábunkon, és képesek leszünk megvalósítani az elképzeléseinket.

A CYTOVITAL szappan fizikai síkon, belsőleg stabilizál. Hozzájárul a bőr hidratálásához, és segíti a nyirokmirigyek kiürülését, ami által az első csakrán keresztül „kienged” mindent a szervezetből, ami nem odavaló. A szappan puhává, selymessé, rugalmassá teszi a bőrt, így mi könnyebben, az önmagunk iránti szeretettel valósíthatjuk meg céljainkat.

MÁSODIK CSAKRA – VÍZ ELEM – ARTRIN

Az ARTRIN szappan megnyugtat, ellazít, belsőleg hűsít. A második csakrához tartozik minden testnedv (vér, nyirok, emésztőnedvek, stb.). A szappanos, vizes terápia megerősíti a veseműködést, és támogatja a testnedvek természetes áramlását, aminek köszönhetően megkönnyíti az befogadást és az átadást.

Fürödjének meg ezzel a szappannal pihenés előtt, mivel az ARTRIN szappan képes lelassítani minket, elmélyíteni az

átélt élményeket, miközben a második csakrán keresztül megerősíti az eredeti, szüretlen érzelmek központját. A megfelelő minőségű pihenés aktiválja az alkotóerőt, és hatással van az emberi kapcsolatokra. Az ARTRIN szappan mindemellett felgyorsítja a metabolitok bőrön keresztüli távozását a szervezetből, ráadásul ápolja a száraz bőrt.

HARMADIK CSAKRA – TŰZ ELEM – RUTICELIT

A RUTICELIT az összes szappan közül a leguniverzálisabb. Erősíti a motivációt, a társas természetet és az életerőt. Belülről melegíti a testet, ami megerősíti a harmadik csakrát, a napfonatot. A Tűz elem jótékonyan hat a napfonatban áramló energiára, ezáltal arra a képességünkre, hogy bátran, agresszió és harag nélkül fejezzük ki a véleményünket.

A RUTICELIT szappan a megerősített harmadik csakrával együtt növeli az életkedvet, megerősíti a fizikai erőnlétet és pozitív irányba befolyásolja az igyekezetünk végeredményét. A szappan kipirosodott, vagy pont ellenkezőleg, felettébb sápadt arc bőr kezelésére is ajánlott, ugyanis segít harmonizálni a bőrt.

NEGYEDIK CSAKRA – FA ELEM – PROTEKTIN

A PROTEKTIN szappan a zöld színű szívcsakrához hasonlóan a természet jelképe. A szappan rendszeres használata segítségével „felébredünk”, kíváncsivá és kreatívvá válunk. A szív úgy növekszik és erősödik, mint a napsugarak által táplált fa. A PROTEKTIN szappan regenerál és felfrissít minket.

A bennünk élő Fa elem táplálásával harmonizáljuk a szív működését, megnyugtatjuk az idegrendszert, esélyt kapunk a növekedésre és elkezdjük befogadni a szépséget, az érzelmeket és a szeretetet. A szappan segít megerősíteni a bőr ellenálló képességét a gombákkal szemben, illetve jótékonyan hat hajszálérgyulladásban, valamint bőrkiütésekben is.

ÖTÖDIK CSAKRA – FÉM ELEM – DROSERIN

A DROSERIN szappan megerősíti a tüdőt, javítja a légzést, melynek köszönhetően pozitív irányba befolyásolja a környezet-

tel és az önmagunkkal való kommunikációt. Segíti az egyértelmű önkifejezést, hogy ki tudjunk állni önmagunkért, és képesek legyünk kivívni a helyünket a világban – őszintén, igazságosan, tisztességesen és konfliktusmentesen.

A DROSERIN szappan támogatja a bőrsejtek megújulását és növeli a szervezet ellenálló képességét azáltal, hogy az ötödik csakrán keresztül határozottá és intuitívvá teszi az immunrendszert. Megerősíti továbbá a bőr bakteriális és vírusos eredetű kiütésekkel szembeni védekezőképességét, miközben segít feszebbé tenni. Az egészséges bőr magabiztosságot ad, így nem félünk beszélni, kommunikálni és kifejezni magunkat.

HATODIK CSAKRA – TISZTÁNLÁTÁS – CYTOSAN

A CYTOSAN az első „kiegészítő” szappan. Nélkülözhetetlen szerepet tölt be a test, az elme és a lélek megtisztításában. Hatékonyan tisztítja a harmadik szemet is, azaz a tisztánlátás központját. Egy tiszta lény képes megnyitni az elmét az új érzéki és érzékeken kívüli észlelésnek, valamint a belső átalakulásnak.

A CYTOSAN szappanban található humátok fiatalító hatásúak, és segítséget nyújtanak fertőző bőrbetegségekből. Regenerálják a szervezetet, méregtelenítenek és rezgésbe hozzák az energetikai rendszert. Az intuíció megerősödik, átalakul, és a csakra személyre szabott színt kap. A hatodik csakra tarkasága a tudat sokszínűségére utal.

A szappan felveszi továbbá a harcát az ekcémával, a sötétörrel és a gombás bőrfertőzésekkel is. Segíti a felszín alatti hámrétegek gyógyulását.

HETEDIK CSAKRA – A TÖKÉLETESSÉG OTTHONA – DRAGS IMUN

A DRAGS IMUN szappan csordultig van a sárkányvér (a *Sangre de Drago* fából nyert gyanta) energiáival, amely képes rákapcsolni minket a finom energiákat keringető csatornákra. A szappan a hetedik csakrán keresztül regenerálja és gyógyítja a többi hat csakrában, azaz a szervezet egészében keringő energiákat. Erőt ad, hogy képesek legyünk megvalósítani elképzeléseinket az élet bármely területén.

A szappan egészen kivételes gyulladásgátló hatással bír, és jótékonyan hat bizonyos gombás bőrbetegségekre esetén. Kivonja a túl sok hőt a csakrarendszerből, vagy, ha a helyzet úgy kívánja, „elveszi” tőle a hideget. Bejut minden kozmikus rétegbe, és az energiát a hetedik csakrába szállítja. A DRAGS IMUN szappan gyógyítja az elsőfokú égési sérüléseket, és csillapítja a rovarcsípés okozta kellemetlen tüneteket.

ONDŘEJ VESELÝ



Újdonság!

Éljünk aktívan, fiatalosan – QI collagen



Terápiás italaink közkedvelt termékcsaládja augusztusban újabb pompás taggal bővül: megérkezik a QI COLLAGEN. A készítmény hidrolizált bioaktív tengeri kollagént tartalmaz, melynek hatását felerősíti az ajurvédikus gyógynövény-komplex, valamint az acerola kivonatból származó C-vitamin.

MIÉRT FONTOS?

A fehérjék testünk építőkövei. Aminosavak szekvenciái alkotják őket, melyek a genetikai információknak megfelelően, mindig egy meghatározott láncba rendeződnek. A fehérje típusát az határozza meg, hogy az aminosavak milyen sorrendben követik egymást a láncban.

A kollagén egy olyan fehérje, amely mindenhol jelen van az emberi szervezetben. Napjainkban 28 különböző típusát különböztetjük meg. A kollagén azokon a helyeken fordul elő a testünkben, ahol valamit fel kell tölteni, meg kell támasztani vagy rugalmasá kell tenni. Ezért találkozhatunk vele az inakban, a szalagokban, a porcokban, de a bőrben vagy akár a szemben is. A legfőbb feladata, hogy rugalmasá tegye a szöveteket.

Bizonyára tudják, a gyerekek teste a legrugalmasabb, ez védi meg őket a világ felfedezése során. Ám a kor előrehaladtával a szövetek veszítenek rugalmasságukból, sőt, egy idő után akár teljesen merevvé is válhatnak. Ezért is félünk (tudat alatt érezzük) mi, felnőttek például attól, hogy elesünk.

A csökkent kollagéntermelés másik kellemetlen tünete a ráncosodás, a bőr megereszkedése. Ha kevesebb kollagén termelődik a szervezetben, az összességében csökkenti a szövetek rugalmasságát, legyen szó akár a szemlencséről, az ízületi porcokról vagy porckorongokról.

QI COLLAGEN

Az új QI COLLAGEN I-es és II-es típusú kollagént tartalmaz. Az I-es típusú kollagén számtalan szövetben megtalálható, pl. az ízületekben, csontokban, porcokban vagy a kötőszövetekben. A bőr laza, rostos kötőszöveteiben is jelen van, ahol

a bőr hidratáltságát és rugalmasságát hivatott megőrizni.

A II-es típusú kollagén ezzel szemben gyakorlatilag csak a porcokban található, nem képez rostokat, és nélkülözhetetlen a porcok rugalmasságának biztosításában.

A leggazdagabb kollagénforrás a hal. Ezt a QI COLLAGEN termékben is felhasználjuk. Az Izland körüli vizekből szabadon kifogott mélytengeri halak tökéletesen tiszta kollagénnel látnak el minket, ez biztosítja az ENERGY készítményeknél megszokott minőséget.

Arról is gondoskodunk, hogy a kollagén maradéktalanul eljusson a test azon területeire, ahol hatnia kell. Ezért tartalmaz a QI COLLAGEN hagyományos ajurvédikus gyógynövényeket is.

Az egyikük a kurkuma, mely képes megszüntetni a gyulladásokat, feloldani az energetikai pályák blokkolódsait, támogatja a vérkeringést és táplálja a meridiánokat. E fűszernövény daganatellenes és öregedésgátló hatásairól is híres.

A másik gyógynövény a fehér eperfa termése, amely szintén képes mozgásba lendíteni az energetikai pályákon stagnáló energiát, illetve jótékonyan hat az ízületekre, ínszalagokra, és oldja a görcsöket.

Az acerola biztosítja a kollagén beépüléséhez nélkülözhetetlen C-vitaint, a tömjénfa (*Boswellia serrata*) pedig segít enyhíteni a gyulladásokat nemcsak az ízületekben, de a hörgőkben, a bőrben és az inakban is, ráadásul jelentős mértékben csillapítja az ízületi fájdalmat.

E fenti gyógynövények „elküldik” a kollagént az inakba, szalagokba, porcokba, biztosítják, hogy a kollagén ne vándoroljon szerte a testben, hanem pontosan oda kerüljön, ahol szükség van rá.

A KOLLAGÉNPOTLÁS HATÁSAI

A készítmény szedésének megkezdése után nem sokkal enyhülhetnek az ízületi és ínfájdalmak. A QI COLLAGEN hosszú távú alkalmazásának hatására javul az ízületi kenőanyag termelődése, a szövetek rugalmasabbá válnak, és a ráncok fokozatosan kisimulnak. Sok függ persze attól is, mennyire súlyos az egészségügyi probléma: minél súlyosabb, annál tovább ajánlott a kollagénpótlás.

Nőtársaim bizonyára nagyra értékelik a kollagén egyéb pozitív hatásait is: segít rugalmasabbá és fiatalosabbá tenni a bőrt, javítja a haj és a körmök minőségét, támogatja a haj növekedését.

A legújabb tudományos ismeretek szerint nem csak a kollagén minősége a fontos, hanem az is, milyen adagban, milyen módon vesszük be a szervezetbe. Az egyszeri, nagy adagban történő fogyasztás a legkevésbé sikeres. A leghatékonyabbnak a kollagénpor bizonyult, amelyet vízben feloldva, kortyonként ajánlott fogyasztani, így a bevitt kollagén hatása sokkalta erősebb.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ





Miért ödémásodik a láb?

Az alsó végtagok vizesedésének (ödémájának) hátterében több ok is meghúzódhat. Az egészen jelentéktelen, ún. funkcionális okoktól kezdve – mint például a hosszú állás vagy ülés következtében kialakuló vizenyőtől – a komolyabbakig, amelyeket a szív és a vese betegségei okoznak.

A vizesedés a nedvesség felhalmozódásáról tanúskodik az ereken kívüli, szövetközi térben, leggyakrabban a bőr alatt. A legsúlyosabb esetekben magassabbra, a hasüreg térségére is áttérjedhet. Ekkor már ún. *ascitesről*, azaz hasvízkórról beszélhetünk, illetve *anasarcáról* – az akár egész testes, kiterjedt, bőr alatti vizenyőről.

AZ ÖDÉMA FAJTÁI ÉS OKAI

A vizenyőnek vagy az ödémának több oka lehet, amelyek vagy helyiek (lokálisak), vagy az egész testre kiterjedőek. Leggyakrabban a lábon, a bokán, az alsó lábszáron vagy az egész alsó végtagon jelenik meg.

» Legtöbbször az alsó végtagok immobilitásából fakadó, statikus vizenyő alakulhat ki, amely a hosszan tartó mozdulatlanság okozta ödéma, beleértve az utazás során a hosszas ülést a közlekedési eszközökön, az autó, az autóbusz vagy repülő szűkös tereiben. Ha nincs lehetősége a testnek az adekvát mozgásra, vagy legalább csak az alsó végtagok kinyújtóztatá-

sára, az erek összehúzódnak, és a vér lassabban áramlik vissza a periférius keringésből a szívbe. A vér stagnál, és a folyadék átkerül belőle az alsótest, tehát az alsó végtagok bőr alatti területeire, ahol a gravitáció következtében felhalmozódik. Amikor hőség van, és paradox módon még a folyadékbevitelt is elhanyagoljuk, a szervezetben felhalmozódik a só és a víz. Ez elősegíti a vizenyőképződést. Vénás elégtelenség esetén, amellyel a népesség nem különösebben törődik, a gyakori *varixokkal* (visszértágulatokkal) egyetemben, a vizenyő általában még nyomatékosabb. A statikus vizenyőhöz jelentős mértékben hozzájárul a gyakorta jelenlevő túlsúly, ill. az elhízás (obezitás). Ami még tovább rontja a helyzetet, az a túl szoros alsónemű viselése, beleértve a szűk gumikat a harisnyán vagy a zoknin.

» Az alsó végtagok vizesedésének további, már komolyabb oka, főként az idősebb emberek körében, a jobb szívkamra elégtelensége, a szívgyengeség. Ez esetben a vér felhalmozódik

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

ÖDÉMA (OEDEMA)

A folyadék túlzott felhalmozódása a sejtekben, szövetekben és a szervekben, amely a megnagyobbodásukhoz és működésük zavarához vezethet. A vizenyő az ereken kívüli térben alakul ki. Ezt a kapillárisokra (hajszálerek) terhelődő nyomás, a vér elégtelen keringése, a kapilláris falának fokozott átteresztőképessége, gyulladás vagy allergia, ill. alacsony vérfehérjeszint, valamint a nyirok (*lymph*a) rossz elfolyása okozza. A kiváltó ok szerint beszélhetünk kardiális, *venosus* (vénához tartozó), allergiás, gyulladásos, *hypalbuminaemiás* (vér csökkent albumintartalma; az albumin a legfontosabb kötő- és szállítófehérje – A szerk.) ödémáról és limfödémáról. Megjelenése szerint lehet lokális (egy testrészt koncentrálnódó) vagy generalizált (több testrészt vagy szervet érintő).

Orvosi szótár, Maxdorf kiadó
2004



a jobb szívfélben, és a nagy vérkör által érintett területen (a nagy vérkör érhálózata a szívet és a test szöveteit köti össze egymással – A szerk.). Ilyenkor ismét megjelennek a vizenyők, leginkább az alsó lábszár területén. Ez egy rosszabbodó szívelégtelenség következtében fokozatosan feljebb terjeszkedik, át a combra és a teljes alsó végtagokra. A legsúlyosabb esetekben, ha a szívelégtelenség nincs megfelelő módon gyógyítva, a vizenyő a hasüreg térségére is áttérjedhet. Ekkor alakul ki az ascites, a hasvízkór. A vizenyővel megnövekszik a máj, és májmegnagyobbodás (*hepatomegalia*) alakul ki, ami nyomja a rekeszizmot és a tüdőt, ezért légszomj léphet fel. A szívelégtelenség legsúlyosabb stádiumában a víz elárasztja az egész szervezetet, ezt nevezik kiterjedt, bőr alatti vizenyőnek, anasarcának.

» Hasonló jelenségeket okoz a súlyos májkárosodás, például rákbetegség miatt vagy különböző okból kialakult, komoly veseelégtelenség esetén. A vizenyő ilyen esetekben min-

dig szimmetrikus, ugyanolyan mértékben érinti mindkét alsó végtagot.

- » Bal szívkamra-elégtelenség esetén ún. tüdőödéma alakulhat ki. Ez esetben a plazmafolyadék a tüdőhólyagocskákba áramlik, amelyeket kitölt. A tüdő „átvizesedik”, amely nehézlégzésben nyilvánul meg. Amennyiben nem kezelik megfelelően ezt az állapotot, krónikus szívelégtelenséghez vezethet. Ez a szív, mint pumpa teljesítőképességének tartós csökkenésében, légszomjban, valamint az egész szervezet teljesítőképességének csökkenésében nyilvánul meg.
- » A vizenyőképződés további okai a felső és alsó végtagok esetében, legfőképpen a kéz és a láb ízületeinél, a reumatikus gyulladásos megbetegedések. Jellegzetes ez esetben főként az érintett ízületek reggeli merevsége, fájdalmai.
- » Hormonális zavarok is lehetnek a kiváltó okai, főleg a női klimax idején, amely visszatartja a testben megtalálható vízkészleteket és vizenyőket képez. Jellemző még a menzesz előtt jelentkező, hormonok vezérelte víz-visszatartás is.
- » Vizenyő képződik bizonyos fertőző, gyulladásos megbetegedések során is, mint pl. orbánc (*erysipelas*) esetében, amely jellemzően az alsó végtagokon jelenik meg. Rendszerint aszimmetrikus, azaz csak az egyik alsó végtagot érinti. Ezt a *streptococcus* fertőzés okozza, amely a bőrön keresztül juthat a testbe, minimális sérülés vagy horzsolás esetén is. Jelentős gyulladás és bőrduzzanat hívja fel rá a figyelmet. Amennyiben az orbánc megismétlődik, limfatikus ödéma (nyirokpangás) keletkezik, az egész végtag megduzzadásával.
- » Lokális aszimmetrikus vizenyőt rovarcsípés is okozhat, leggyakrabban méh vagy darázs csípése – ekkor ez a méregre adott, ún. *hyperergiás*, vagyis allergiás reakció. Egyidejűleg helyi fájdalom és bőrpír jelentkezik.
- » Helyi vizenyőt, pl. bokaízület-vizenyőt baleset is okozhat.
- » A vizenyő egy másik fajtája a limfatikus ödéma (nyirokpangás), amikor a nyirokerekben a nyirokáramlást leggyakrabban a nyirokcsomók daga-

nata blokkolja. Ödéma keletkezhet a nyirokutak megzavarásával a nyirokcsomók sebészeti eltávolítása után, rosszindulatú daganat vagy metasztázis (áttét) okán. A felső végtagi nyiroködéma keletkezésének leggyakoribb esete a hónalji nyirokcsomók eltávolításával vagy melldaganat onkológiai gyógyításával van összefüggésben.

ENERGY TERMÉKEK

Amennyiben teljes vizenyőről van szó, amely leggyakrabban szív- vagy veseeredetű, az ideális választás a RENOL gyógynövény-koncentrátum. Hatékonyságát kívülről is növelhetjük az ARTRIN gyógynövénykrém bőrön történő alkalmazásával az alsó végtagok és a vese területén. Az ARTRIN-t sikeresen alkalmazzák lokális, aszimmetrikus ödémáknál is, például ízületi gyulladásnál vagy baleseteknél. A teljes ödémásodásnál gyakran alakul ki ásványianyag-hiány. Ilyenkor előnyös a FYTOMINERAL egyidejű használata, amely a hiányzó ásványi anyagokat kolloid, tehát a legjobban hasznosítható formában egészíti ki.

Amennyiben a vizenyő keletkezésének kiváltó oka kardiális, azaz például krónikus szívelégtelenség okozza, leggyakrabban *ischaemiás* (iszkémia: a vérellátás helyi zavara, pl. artéria szűkülete, elzáródása miatt, ami szövetelhaláshoz és funkcióvesztéshez vezet – A szerk.) szívbetegség, *cardiomyopathia* (a szív pumpafunkciójának gyengüléséhez vezető szívbetegségek neve, amelyet szívizombántalom okoz – A szerk.) vagy *hypertensio* (magas vérnyomás), előnyös hosszútávon a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum használata. Természetesen orvos által felügyelt, komplex gyógyszeres kezelés mellett! Ez esetben is megfelelő a FYTOMINERAL hosszútávú használata.

A változókorral kapcsolatos vízháztartás- és nyirokproblémáknál hatásos a GYNEX gyógynövény-koncentrátum és a RAW AGUAJE zöld élelmiszer.

Allergiás ödéma esetén, méh-, darázs- vagy szúnyogcsípéskor a PROTEKTIN krém nyújthat segítséget.

Kísérőfájdalmak és bőrgyulladás esetén nagyon jó szolgálatot tehet néhány csepp AUDIRON a bőrünkre.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Út a boldogsághoz

Az én történetemből könyvet lehetne írni. Hogyan ismerkedtem meg az ENERGY-vel, illetve, hogyan segítettek az ENERGY készítményei rátalálnom az elégedettségre és az egészségre? 29 éves voltam, amikor a lombikbébi-program keretén belül elérkezett az első próbálkozás ideje.

A koronavírus-járvány miatt a stimulációs szakasz közepén abba kellett hagynunk a gyógyszeres kezelést, és nálam megkezdődött a pokoljárás. Hőhullámok és hidegrázás váltakozása, elképzelhetetlen lelki, mentális és fizikai kimerültség. 50 kg-ról 47 kg-ra fogytam, úgy néztem ki, mintha egy koncentrációs táborból szabadultam volna. Éjszákánként nem tudtam aludni, rettenetesen izzadtam, a munkában és otthon is használhatatlan voltam. Amikor a kolléganőm meglátott a munkahelyen, azt javasolta, hogy forduljak egy ENERGY tanácsadóhoz segítségért. Ő adta meg *Dr. Bohdan Haltmar* elérhetőségét, akinek aztán elpanaszoltam a gondjaimat.

A doktor úr a FYTOMINERAL (naponta 1x40 csepp), a VITAMARIN (naponta 3x1 kapszula), a GYNEX (naponta 3x5 csepp) és a MACA (naponta 2x1 kapszula) használatát írta elő nekem. Ekkor csoda történt! Tüneteim már az első nap után enyhülni kezdtek, és egy hét múlva teljesen megszűntek.

Egyszerre voltam boldogtalan és boldog, de végre újra jól éreztem magam! Van egy fantasztikus férjem, aki mindenben mellettem áll, egy támogató család, barátaim, gyönyörű, kertes házam és egy kiscicám, aki mindig jobb kedvre derít a borús napokon. Ám a gyermekáldás kérdése továbbra is komplikált volt.

ENERGY tanácsadóm javaslatára elkezdtem kúraszerűen szedni a RENOL-t. Egy újabb varázslatos termék az ENERGY készítmények sorából! Azóta a világ sokkal szebbnek tűnik, és az élet apró dolgainak is végtelenül tudok örülni. Megértettem, hogy akár gyermek nélkül is boldog lehetek, hiszen tulajdonképpen megvan mindenem. Másoknak feleannyi boldogság sem jut, mint ami nekem jutott. Bízom benne, hogy az álmom egyszer valóra válik.

Szeretnék még köszönetet mondani a CARALOTION testápolóért is. A maszkviselés miatt eltömődtek a pórusok az arcomon, és apró fekélyek jelentek meg rajta. Akkoriban kifejezetten örültem annak, hogy az arcomat maszk takarja... A CARALOTION egyhetes használata után a bőröm ismét kitisztult, és én visszaszerezhettem elvesztett önbizalmam.

Végezetül szeretnék köszönetet mondani a kolléganőmnak, valamint a tanácsadómnak a támogatásukért és optimizmusukért, amellyel sikerült minden találkozásunk alkalmával „megfertőzniük”, így én mindig megkönnyebbülve távozhattam tőlük. Köszönettel tartozom még Bohdan Haltmar doktor úrnak, aki megfizethetetlen segítséget nyújtott számomra a nehéz időkben.

Hatalmas köszönet illeti az ENERGY teljes csapatát, nem csak a készítményekért, hanem az általános és szakmai tájékoztatókért is. Fantasztikus dolog, ha valaki olyan munkát végez, amelyet szeret, és ezzel másokon segíthet.

VERONIKA SAMBA
Šedivec

Tinnitus, azaz fülzúgás

Már több éve lelkes fogyasztójuk vagyok, most szeretném elmesélni az ENERGY készítményekkel való tapasztalataimat. Minden hónapban alig várom a VITAE magazin megjelenését. Mielőtt elmélyednék az írásokban, először mindig végiglapozgatom a magazint. Nemrégiben felkeltette a figyelmemet a „Jó úton járva” című írás (magyar VITAE májusi száma, 14. old. – *A szerk.*). Remek ötleteket kaptam a szerző tapasztalatai alapján, de én már leragadtam az első mondatánál: „A jó dolgok mindig maguktól, és mindig pont megfelelő időben érnek minket.”

Én másképpen gondolkodom erről: az idő szerintem relatív, mindnyájan eltérően értelmezzük, és ha jó dolgokra akarunk bukkanni, ahhoz keresgelnünk kell, aktívnak kell lennünk. Jó dolog azonban, hogy ha a világról, dolgokról eltérő a véleményünk, mert ez gondolkodásra sarkall, és sokszor valami olyasmire találunk rá, ami gazdagabbá tehet minket.

Már harminc éve zúg a fülem. Rendszeres látogatója voltam a fül-orr-gégészetnek, ahol mindig gyógyszert írtak fel nekem. Volt, hogy egy rövid időre segített, de megesett, hogy egyáltalán nem hatott. Úgy tűnhet, a fülzúgás csak egy banális probléma, de aki már átélt ilyet, az tudja, miről beszélek. Lelkileg néha teljesen padlóra küldi az embert.

Három évvel ezelőtt ismerkedtem meg egy ENERGY termékekkel is dolgozó doktornővel, aki azt mondta, próbáljam ki a CELITIN-t. Abban az időben nemcsak zúgott és sípolt, de pattogott is a fülem. Fél évig napi 2 CELITIN kapszulát szedtem, ma már csak napi egyet. A fülpattogás teljesen elmúlt, a zúgás pedig sokkal gyengébb lett. Mindenkinek szívből ajánlom ezt a készítményt. Jó tapasztalataim vannak az AUDIRON-nal is, amely a fülfájásomat segít enyhíteni.

A családomban népszerű készítmény még a CYTOSAN, de gyakran használjuk a DRAGS IMUN-t, a REGALEN-t és a STIMARAL-t is, megfázáskor vagy emésztési problémák esetén.

Hatalmas segítséget nyújtottak számunkra Alexandra Vosátková doktornő írásai is.

LUDVÍK KUBA
Sokolov

TUDJA-E?

TINNITUS

A fülzúgás, más néven fülszengés, latin nevén *tinnitus*, egy külső hanginger, hangforrás hiányában fellépő hangérzet. A fülzúgásban szenvedő tartósan vagy vissza-visszatérően különféle hangokat hall a fülében vagy a fejében. Ez a hanghatás lehet például morajlás, sípolás, ciripelés, kattogás, sístergés, suhogás. Jelentkezhet az egyik, de mindkét fülben is, és az illető egyidejűleg többféle hangot is hallhat. A hallott zaj erőssége egyéni.

Tartós fennállása esetén elalvási nehézségeket okozhat, mivel csöndes környezetben a legzavaróbb. A tinnitus hosszú távon nagyon kellemetlen, megnehezíti a koncentrációképességet, a mindennapi életet, sőt, stresszt, depressziót is okozhat.

Okai a fül különböző problémáin, betegségein túl, rendkívül különbözőek lehetnek, pl. nyaki gerinc vagy állkapocsízület betegsége, érelmeszesedés, migrén, keringési zavarok, stresszes állapot, de előidézheti valamilyen gyógyszer, és túl sok élvezeti cikk fogyasztása is.

Mivel a fülzúgás egy tünet, kezeléséhez a kiváltó okot kell megszüntetni, ezért többnyire szükséges az orvosi (pl. fül-orr-gégész, audiológus) kivizsgálás. – *A szerk.*





A meridiánok és az Energy ^(1.)

A meridiánok rendszere

A Hagyományos Kínai Orvoslásban a meridiánok teremtenek kapcsolatot a test, ez egyes szervek és a lélek között. Egy komplex rendszerről beszélünk, amely az egész szervezet szabályozójaként működik.



HAT PÁR MERIDIÁN

Minden meridiánnak meghatározott feladata van, és kapcsolatban áll az összes többivel.

Hat rájuk, ahogyan azok is hatnak rá. Egy meridián diszfunkciója előbb-utóbb diszharmonikus működést hozhat létre a többi meridiánban is. 12 fő meridián van, amik párban vannak egymáshoz rendelve, és szimmetrikusan futnak a test mindkét oldalán. Van még két «extra» energiacsatorna, amelyek a törzs elülső és hátulsó oldalán futnak.

A meridiánok nem csupán az életenergia, a csí (qi) szállításáért felelősek, hanem mozgatják a vért és a testnedveket is. Ha az életenergia nem tud szabadon keringeni, túl sok vagy túl kevés van belőle, vagy elakadt, az panaszokat, később betegségeket hozhat létre. A HKO-ban ezeket diszharmonikus mintáknak nevezzük. Lényegében minden nyugati betegség beilleszthető egy-egy diszharmonióhoz.

TEGYÜNK A MŰKÖDÉSÉRT

Ahhoz, hogy ez a rendszer kifogástalanul működhessen, tennünk kell. Táplálni a csít, a vért és a testnedveket, a jint és a jangot (ezekből épül fel a csí), harmo-

nizálni az esetleges egyenetlenségeket (hiány-túlműködés), oldani az elakadásokat, blokkokat.

A HKO többféle megoldást kínál, mind az öt oszlopa a harmonizációt támogatja:

- » akupunktúra/moxa (a meridiánpontok kezelése)
- » táplálkozás (5 elem konyha)
- » tuina/shiatsu (masszázs technikák)
- » gyógynövények (keleti vagy nyugati)
- » mozgástechnikák (Qi Gong, Tai Chi)

Emellett nagyon fontos a minőségi életvezetés, a stresszredukció, a jó alvás, a friss levegő (helyes légzés), rendszeres mozgás a szabadban.

A meridiánok nem csak a fizikai működésünket irányítják, hanem a pszichés behatásokra is reagálnak. A test nyelven kommunikálják az életproblémákat, a testi és lelki behatásokat, az érzéseket, amit megélünk, és azt is, amit elfojtunk.

CSÍ A MERIDIÁNOKBAN

A csí a meridiánokban előre meghatározott módon viselkedik.

Ahogy a napszakok és az évszakok változnak, úgy változik az energia folyása, viselkedése is. Egy adott időszakban egy meridián maximális teljesítményt nyújt, a szervórán vele szemben lévő pedig

a minimumon működik. Pl.: 11 és 13 óra között a szív meridiánja működik a maximumon, ilyenkor az epehólyag-meridián működik a minimumon, ami 12 órával később, este 23 és hajnali 1 óra között aktív.

Az évszakok változását is követik a meridiánok, ill. az elemek.

Minden emberben van egy természetes gyógyító erő, ami segít a nagyobb károk elhárításában. Jó példa erre a vékonybél-meridián, amely a szívmeridián párja. Ha túl nagy izgalom ér, és a szív energiája károsodhat (pl. erős vizsgadruk), a vékonybél hasmenéssel vezeti el a felesleges hőséget, megakadályozva, hogy a szív károsodhasson.

Attól függően, hogy mennyire tudatosan és egészségesen él az egyén, úgy erősödik vagy gyengül ez az öngyógyító mechanizmus.

FŐ MERIDIÁNOK

A 12 fő meridiánt 6 jin és 6 jang meridiánra osztjuk.

A 12 fő meridián (6 pár):

- » vese-húgyhólyag,
- » máj-epehólyag,
- » szív-vékonybél,
- » szívburok-hármas melegítő,
- » gyomor-lép (hasnyálmirigy),
- » tüdő-vastagbél.

Emellett két speciális energiapályát is számontartunk, ez a kormányzó és a befogadó meridián. Előbbi a jang meridiánokat ellenőrzi, ill. kommunikációt folytat a fő energiaközpontokkal, a csakrákkal is. Utóbbi a jin meridiánokat ellenőrzi, és befolyásolja a nemi szervek működését.

SEGÍTSÜNK ENERGY-VEL

A meridiánok harmonizálásában, a hiányállapotokban és túlműködésekben, elakadásokban nagy segítséget nyújtanak a Pentagram® cseppek és krémek, melyeket remekül kiegészítenek a zöld élelmiszerek, a terápiás italok, és a többi étrendkiegészítő is.

Általánosságban elmondható, hogy a Fa elemhez tartozó máj és epehólyag meridiánokra leginkább a REGALEN-nel és a PROTEKTIN-nel, a Tűz elem négy meridiánjára (szív, vékonybél, szívburok, hármass melegítő) a KOROLEN-nel és a RUTICELIT-tel, a Föld elemhez rendelt gyomor és lép meridiánokra a GYNEX-szel és a CYTOVITAL-lal, a Fém elemhez tartozó tüdőre és vastagbélre a VIRONAL-lal és a DROSERIN-nel, a Víz elem energiapályáira, azaz vese és húgyhólyag meridiánra a RENOL-lal és az ARTRIN-nal hathatunk.

Az energiahiányt kezelhetjük még QI DRINK-kel, QI COFFEE-val, KING KONG-gal és STIMARAL-lal is. Nagyszerű energiaépítőként szolgálnak a zöld élelmiszerek is, főleg a BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, MACA,

SEA BERRY por, GOJI, MATCHA, RAW AMBROSIA és a BETA por, ez utóbbi a vérszegénység okozta gyengeség esetén különösen javasolt.

HARMONIKUS TÁPLÁLKOZÁS

A HKO szerinti táplálkozásban is fontos a harmónia, a csí, a vér és a testnedvek táplálása. Friss, szezonális és regionális alapanyagokból készítsük az ételünket, meleg reggelivel erősítsük a gyomor csíjét és ezzel a közepünket, a Föld elemet. Fogyasszunk sok nedvességet tartalmazó ételt, leveseket, ragukat, amik építik a vért, és táplálják a jó testnedveket. Figyeljünk arra, hogy vacsorára könnyen emészthető ételt együnk.

Csökkentsük a nyerskosztot, mivel a HKO szerint a nyers ételek megemésztéséhez sok értékes emésztő csít használnak a szervezet, többet, mint amennyit nyer belőle. Sokszor ez áll az emésztési panaszok és a puffadás hátterében, gyengül a gyomor és a lép energiája, egyre kevesebb dolgot tud megemésztetni. Már minimális hőkezeléssel (blansírozás, párolás, gőzölés) is segíthetjük az emésztést.

AZ ÖT ELEM SZERINT

Egy étel akkor igazán harmonikus, ha mind az öt elem jegyeit magán képviseli.

A Fa elemet bevihetjük többek között savanykás zöldségekkel, gyümölcsökkel, ecettel, petrezselyemmel, búzával, tönkölyvel, csirke- és kacsahús-

sal, csírákkal, savanyított tejtermékekkel, de ide tartozik a kovász, az élesztő és a sütőpor is.

A Tűz elemet képviselik a kesernyés salátafélék, leveles zöldségek, a friss zöldfűszerek nagy része, a keserű zöldségek, gyümölcsök, a juh- és kecskehús, az amaránt, quinoa, rozs, hajdina, pirospaprika, kakaó, a pilseni típusú sör, vörösbor, juh- és kecsketej(termékek), zöld tea, keserű likőrök.

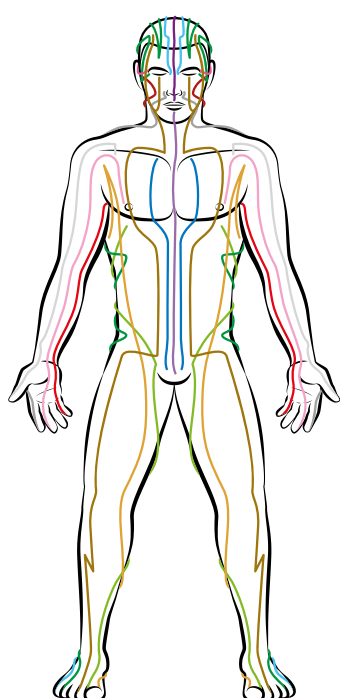
A Föld elemhez tartoznak a természetesnél fogva édes ízű élelmiszerek, mint a marhahús, a gyökérzöldségek, tökfélék, édesburgonya, édes, érett gyümölcsök, diófélék, olajos magvak nagy része és azok olajai, tehéntej, a vaj, tejszín, ghí, tojás, a gabonák közül a köles, édes rizs, polenta.

A Fém elemhez soroljuk a csípős ízű élelmiszereket és fűszereket, a hagymaféléket, fokhagymát, gyömbért, tormát, chilit, a vadhúsokat, pulykát, nyulat, libát, a szárított zöldfűszereket, a mustármagot, kardamomot, koriandert, az érett, penészes sajtokat, és a rizst.

A Víz elemhez tartoznak a sós ízű élelmiszerek és a vízben élő állatok, növények is, tehát minden hal, tenger gyümölcsei, rákfélék is. A sertéshús, szárított, füstölt húsok, hüvelyesek, olívbogyó, kapribogyó, só, a víz, szójaszósz, parmezán és az algafélék is Víz eleműek.

MRÁV ZSUZSANNA

HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Innsbruck



Vese meridián
Húgyhólyag meridián

Máj meridián
Epehólyag meridián

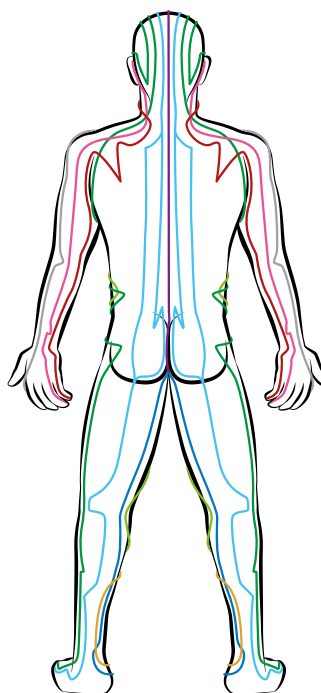
Szív meridián
Vékonybél meridián

Szívburok meridián
Hármass melegítő meridián

Gyomor meridián
Lép meridián

Tüdő meridián
Vastagbél meridián

Kormányzó meridián
Befogadó meridián



PSYCH-K

– nyissuk ki elménk börtönét

A tudatalattink a gyerekkorunkban elraktározott felvételek, azaz a tudatalatti programok és berögződött viselkedési minták automatikus lejátszójaként viselkedik.



„A PSYCH-K az egyik legfontosabb módszer a Földön, amely gyorsan és hatékonyan képes megváltoztatni életünket.”

Dr. Bruce Lipton

A bennünk működő programok állítólag 70%-a negatív és ártalmas, más szóval szabotálja a döntéseinket. Egyszerűbben szólva, ha harcolnunk kell valamiért az életben, előfordulhat, hogy a „letöltött” programunk pont azt a konkrét küzdelmet nem támogatja, amely nélkülözhetetlen céljaink eléréséhez. Hogyan lehetséges, hogy két ember ugyanazt a helyzetet ugyanabban a pillanatban teljesen eltérően interpretálja? Az egyik kihívásnak, kalandnak, talán örömszerzési lehetőségnek tartja, a másik viszont fenyegetésnek, sőt traumának véli.

TUDATALATTI MEGGYŐZŐDÉS

„Az élet örök küzdelem.”, „Ne higgy senkinek!”, „Nem vagyok elég jó.”, „Pénze csak a tolvajoknak van.”, „Nem számítok senkinek.”, „Meg kell tened/Nem szabad megtenned!”, „Nem

érdemlem meg...”, „Mindig csődöt mondok.”, „Képtelen vagyok...”, „Örök vesztes vagyok!”, „Így senki sem fog szeretni!” Talán Önök is hallották már ezeket a mondatokat gyerekkorukban, az iskolában, a kapcsolataikkal. Egy idő után mindezeket saját magunknak, teljesen automatikusan, sokszor tudat alatt mondogatjuk. Ezt hívjuk tudatalatti meggyőződésnek.

Ám mindez nem más, mint gondolati berögződés, egy gondolati minta. Elmének börtöne. Olyan hangok a fejünkben, amelyek nem akarnak elhallgatni. A legtöbb ember számára ezek a hangok kellemetlenek, mert általában negatívak. Több millió olyan ember él közöttünk, akit naponta kínozik a saját elméje, egész pontosan annak berögződött viselkedésmintái. Az emberek többsége ezzel nincs is tisztában, mert azonosul a fejében keringő hangokkal.

Az elégedetlenség érzését az életben sokszor nem az aktuális helyzetek váltják ki, hanem a saját gondolataink. Nem amiatt vagyunk boldogtalanok tehát, ami körülöttünk történik, hanem amiatt, amit az eseményekről az elménk, illetve

a neveltetésünk és egyéb tényezők hatására, gyerekkorunkban kialakult meggyőződésünk sugall nekünk.

Ezen tudatalatti meggyőződések átfarmálásában nyújt számunkra fantasztikus segítséget a PSYCH-K módszer, amelyről Dr. Bruce Lipton sejtbiológus és az epigenetika egyik úttörője is elismerően nyilatkozik.

A MÓDSZER ALAPELVE

A PSYCH-K az ún. energetikai pszichológia terápiás módszere. A PSYCH-K egy angol rövidítés (kiejtése „száj kej”), és lefordítva annyit tesz, hogy a „psziché kulcsa”.

A módszer 1988-ban született, megalkotója Rob Williams. A PSYCH-K viszonylag ismeretlennek számított, amíg Rob nem találkozott Dr. Bruce Liptonnal, aki a módszer lelkes propagátora lett, és akinek köszönhetően ezt a technikát az egész világ megismerhette.

Dr. Bruce Lipton azt vallja, hogy a betegségek kialakulásának oka csak 1%-ban vezethető vissza genetikai predispozíciókra, a maradék 99%-ban az elme és a stressz okolható értük. Azt állítja

továbbá, hogy génjeink az elménk ellenőrzése alatt állnak, és ha meg tudjuk változtatni a gondolatainkat, testünk belső biológiáját is képesek leszünk megváltoztatni. Tehát az ember nem a génjei áldozata, hanem azok ura és parancsolója.

Az energetikai pszichológia kínálja napjainkban a leghatékonyabb, és egyben leggyorsabb tudatalattit megváltoztató technikákat. Az egyik legnagyobb előnye, hogy a PSYCH-K segítségével néhány perc alatt feldolgozható a probléma, és nem kell hozzá több órán át tartó, traumatizáló élményeket átélni. Nem a helyzeten, hanem annak érzékelésén változtatunk. A PSYCH-K lehetőséget ad, hogy átlépjük saját elménk korlátait, és végre szabadok lehessünk.

Az ülés során a terapeuta izomtesztet alkalmaz, amely az autonóm idegrendszert és annak reakcióit tükrözi. A helyzet

érzékelésének, látásmódjának megváltoztatása ún. PSYCH-K technikák segítségével történik, amelyekből több is létezik. A terapeuta mindig egyénre szabottan választja ki a megfelelő technikát.

MIBEN SEGÍT A PSYCH-K?

Klienseim az élet legkülönbözőbb területein jelentkező problémákra keresnek megoldást: krónikus betegségek, stressz, párkapcsolati problémák, rejtélyes meddősegek, pénzügyi és munkahelyi gondok, alacsony önbizalom, elnyomott érzések, félelmek, önérvényesítés, önbecsülés hiánya, saját határaik felállítás, az élet értelmének elvesztése, szorongás és belső üresség, saját nőiességükkel/férfiasságukkal kapcsolatos problémák, és így tovább.

Ha szüntelenül ugyanolyan helyzetekben találjuk magunkat, stagnálunk,

vagy azt érezzük, hogy csak hatalmas erőfeszítések árán tudunk előrejutni, akkor több mint valószínű, hogy a tudatalattink szabotálja mindazt, amire oly nagyon vágyunk. A PSYCH-K technikával való munka után fokozatosan rádöbbenünk, hogy bizonyos helyzeteket már másképp látunk, és nem úgy reagálunk rájuk, mint korábban. Elkezd megváltozni az életünk. Az energiaáramlás újra megindul, mi eggyé válunk önmagunkkal, és beindul a regeneráció folyamata.

Ha sikerül megszabadulnunk a működésképtelen, gyerekkorunkban letöltött, tudatalatti mintáinktól, ismét ráhangolódhatunk a saját lelkünkre, önmagunkká válhatunk. Mindennek hatására nő bennünk az erő, ami nélkülözhetetlen a teljes gyógyuláshoz.

JANA STEHNOVÁ

Az ENERGY egy legenda

Ez a cím azért igaz, mert ha egy cég termékei 25 éve képesek – minden erőltetés nélkül – a köztudatban maradni, annak valami oka kell, hogy legyen. Az ok a Pentagram rózsája, amely a fizikai lét törvényszerűségeit hordozza magában.



E törvény egy olyan egyetemes rend, amit nem lehet kikerülni, csak ideig-óráig. Minden ember, amikor a törvénybe ütközik, megszenvedti érzelmei, gondolatai, cselekedetei következményeit.

A PENTAGRAM RÓZSA

Ebben a folyamatban az ember jin szerve kémiai anyagokat kezdenek el termelni, amelyek nem az életet támogató esszenciák, hanem a betegségeket okozzák. Ha az ember elkezd magán kívül keresni az okokat, előbb-utóbb rá kell, hogy jöjjön, hogy az ok őbenne, nem a környezetben van. Ha erre rájön, tekintsen az élet törvényszerűségeire – a Pentagram rózsára –, mert egész biztosan megtalálja az okot saját magában.

Ilyenkor az ember győz az egója felett, és képessé válik arra, hogy elengedje sérelmeit, embert próbáló múltját, amikor tudva vagy tudatlanul megbetegedett. Már csak a megfelelő Pentagram® terméket kell megtalálnia, és a megfelelő vitáanyagokat, amelyeket felélt a stresszhormon. A betegség tükröt tart az ember elé addig, amíg ezt, a Pentagram® rózsája által mutatott, egyetemes törvényt meg nem érti.

AZ ÖNGYÓGYÍTÁS CSODÁJA

Az öngyógyítás csodája tárul az ember elé, amikor a tudatos elméjét nem az egója, hanem a szíve vezérli, hiszen akkor már nem pusztán kémiai anyagokat termel a teste, hanem életesszenciát, amelyre csak a szeretet képes!

Ebben a folyamatban a legcsodálatosabb segítőink: gyűlölet, harag esetén REGALEN, uralkodási vágy esetén KOROLEN, megfelelési kényszer esetén

GYNEX, bánat esetén VIRONAL, félelem esetén RENOL.

Mint írtam, nélkülözhetetlen a vitáanyagok pótlása is: FYTOMINERAL (mikro- és makroelemek, nyomelemek pótlása), SKELETIN (a porcok újjáépítése), VITAFLOLIN (a vitaminok szinergiája), VITAMARIN (az ómega-3 és ómega-6 telítetlen zsírsavak pótlása).

Külön említést érdemel a FLAVOCEL, mely olyan, 200 mg C-vitamint tartalmazó tabletta, amely nemcsak finom, hanem miközben az ember elszopogatja, a nyálon keresztül a többi vitaminnal együtt fel is szívódik, melyet a gyomornedvek már biztos, hogy nem tesznek tönkre.

Ne feledjük: a betegség a lélek nyelve! Legyünk bölcsek és éljünk öngyógyító tudásunkkal!

CSANÁDI MÁRIA
Debrecen

A Föld vére

A víz él, hall és emlékszik. A víz megőrzi a rezgéseket, sőt reagál a gondolatokra, mivel azok is rezgések, ahogy ezt a japán tudós, *Masaru Emoto* hosszas kutatásai során be is bizonyította. A víz mágikus, tiszteletreméltó szubsztancia, az élet csodájának alapja, mivel a víz a Föld bolygó ereiben áramló vér.

VÍZBŐL VAGYUNK

A víz testünk 60 %-át alkotja. A víz, amit megiszunk, kémiai folyamatok részévé válik, hogy aztán testünkben izzadságként, vizeletként vagy kilélegzett levegőként távozzon. Felettből kéne ügyelnünk a világ vizeinek tisztaságára, mivel a mi vizünk is a globális körforgásra csatlakozik.

Ha nagyvárosban élnek és csapvizet isznak, akkor az a víz nagy valószínűséggel az Atlanti-óceánból párolgott el, és esőfelhők formájában sodródott fölénk. Olyan esővíz, amely nem szivárgott be mélyebb rétegekbe, nem töltött meg patakokat és folyókat, ivóvizet felhalmozó duzzasztógátakat, víztározókat. Aki saját kútjából issza a vizet, az szintén esővizet összegyűjtő, felszín alatti tartalékokat használ.

A H_2O molekula abban a pohár vízben, amit éppen felhörpintenénk, talán már számtalanszor körbeutazta a bolygót, és az alatt a több milliárd év alatt, mióta a Földön cseppfolyós víz létezik, számtalan dolgot átért. Ez folyton ugyanaz a víz, amely mindig is itt volt. Ebből az következik, hogy a világon minden kölcsönösen összefügg a vízzel, mivel az idők kezdete óta minden létezőn keresztüláramlik.

HÍRSZOLGÁLAT

Azt a tényt, hogy a víz képes információt megőrizni, manapság a tudomány már megfelelően kifejtette az emberek számára. Az információ a vízmolekulát alkotó két hidrogén- és egy oxigénatom két kötésében jelenlévő rezgés formájában tárolódik.

Gondolati mezőnk rezgése hatással van a testünkben és a környezetünkben található víz rezgésére is. Információinkat így akarva-akaratlan átadjuk a víznek, de nyilvánvaló, hogy a víztől ugyanilyen formában át is veszünk azokat.

Tehát amikor vizet iszunk, nemcsak arról kapunk információt, ami éppen a bolygónkon történik, hanem arról is, ami valaha történt. Igaz, van olyan víz is, amely távol tartja magát a mai információs káosztól, ez a már több százezer éve gleccserekben fogva tartott víz. Az arra fogékony emberek érzik, hogy a gleccservíznek más a rezgése, eredendően tiszta és romlatlan még azokból az időkből, amikor a természetet nem becsülő emberek képtelenek voltak a túlélésre. Az érzékeny emberek a gleccserek olvadásának egyetlen pozitív hatását abban látják, hogy ez az információ világszerte terjedni kezd.

TUDJA-E?

A VÍZ REJTETT BÖLCSESSÉGE

Masaru Emoto japán kutató kísérleti kutatásokat végzett, melyek során a víz azon képességével foglalkozott, hogyan továbbítja a rezgéseket és a rezonanciákat. Először a vizet pozitív vagy negatív hangzású emberi szavak hatásának tette ki, lefagyasztotta, majd mikroszkóp alatt figyelte a létrejövő kristályokat. 2007-ben felajánlotta egy vízkristály laboratóriumi képét a május elsején világszerte ünnepelt humanitás, globális szeretetünnep számára.

TISZTELET A VÍZNEK

Valahol tudatunk mélyén tisztában vagyunk vele, mennyire fontos a víz, hogy nemcsak ásványok és vitaminok oldószere, hanem hogy hallgat ránk, és mi is hallhatjuk a hangját. Nem meglepő, hogy a hagyományos kínai orvoslás a fülünket a víz elemhez rendelte. Egykor köszönetünket fejeztük ki a víznek, még élt a „kútavatás” hagyománya. Manapság nem tudom elképzelni, hogy a fiatal lányok elszakadnának a virtuális valóságtól, fehér ruhát öltöznének, koszorút díszítenének, felkerekednének egy erdei forrás rituális megtisztítására. Az idők változnak, és érthető, hogy az új kor új megoldásokért kiált. Mindenki alakítsa ki a maga rituáléját, és fejezze ki tiszteletét és szeretetét a víznek, és rajta keresztül az egész világnak. Üzenetünk fennmarad, és az egész Földet keresztül-kasul bejárja.

OM A VÍZÉRT

Gyönyörű, hosszú *om* mantrával (az *om* jel lelki ikon, univerzális, égi rezgés) hódolok a bennem és a körülöttem található, univerzális, kozmikus energiával vibráló víznek. Engedem, hogy ez a gyógyító rezgés szétáradjon a testem, és az egész világ legeldugottabb zugaiba. Bár csak egy csepp vagyok, de a rezgésem az óceánokban is rezonál.

TEREZA VIKTOROVÁ

ENERGY klubok Magyarországon

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Bódizs Tünde

Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: 1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a

Telefon: +36 1/466-0545

Fax: +36 1/354-0911

E-mail: info@energyklub.hu

Web: www.energyklub.hu

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Kis Éva

Nyitvatartás: H-CS: 09:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás. Haj és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszkodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbecslés illetve termék választómérés, candidaszűrés.

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

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

Telefon:

Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417

Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416

E-mail: budapest.nice@energyklub.hu

Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST II. ker.

Klubvezető: Czímeth István

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

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

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

Telefon: +36 70/632-6316

E-mail: energybuda@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, szaktanácsokkal, 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: Biotitik Gyógytér, Kossuth u. 19.

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

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitik.hu

Facebook: Biotitik Gyógytér

Blog: www.termeszetesegseg.blog.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

Nyitvatartás: K: 09:00-18:00,

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

Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiegészítése (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktatók, 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 masszáz. Minden hónap első péntekén előadás egészségmegőrzés témában.

Cím: Szent István út 12/3. fsz. 4.

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

E-mail: gyor@energyklub.hu

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

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitvatartás: H-P: 08:00-17:00

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

Cím: Szent István út 53. I. emelet 1.

Telefon: +36 30/326-5828

E-mail: energykalocsa@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: Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, Hornyik János krt. 2.

Telefon: +36 30/209-3683

E-mail: kecskemet@energyklub.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya

Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás.

Cím: Lovassy Sándor u. 13.

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

E-mail: keszthely@energyklub.hu

MISKOLC

Klubvezető: 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, terméktesztelés.

Cím: Ferenc krt. 5. I. em. 5.

Telefon: +36 20/427-5869

E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu

web: www.nyiregyhaza.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 órákor előadás.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termékmeghatározás az ENERGY termékeiből.
Cím: Tompa Mihály u. 15.
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SIOFOK

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

SOPRON

Klubvezető: Stánicz Jenő
Nyitvatartás: H-P: 9:00-12:00, 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés és terápia, talpreflexológia.
Cím: Lehár Ferenc u. 1/A.
Telefon: +36 70/630-0991, +36 70/630-1039
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, terméktesztelés.
Cím: Basa utca 1.
Telefon: +36 20/568-1759
E-mail: szekesfehervar@energyklub.hu

SZOLNOK

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

SZOMBATHELY

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

VESZPRÉM

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

ZALAEGERSZEG

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

Az ENERGY további munkatársai

ADONY

Obritán 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

AJKAI

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

BUDAPEST

Abidin Mehboubiné 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
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, hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: + 36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu

Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, gyógymasszőr, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com

Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548

Kiss Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó. 1136 Budapest, Tátra utca 12/b, Telefon: +36 30 437 8845, www.herbatop.hu

Kovácsné Mayer Judit ENERGY szaktanácsadó, természetgyógyász, lézertérápia, fülakupunktúrás adiktológus. 1146 Bp., Istvánmezei út 6. (Récsey központ), Telefon: +36 30 982 2232

Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, ingyenes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségszalon, 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 Szépségszalon 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 kezelésekkal. 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: arganckerft@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 radieszter 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, radieszter, reflexológia, akupresszúra. 1144 Bp., Füredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185

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

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

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

Zöld Forrás Gyógyára 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, Andrási út 47/1.

Telefon: 06 66/322 355

BIHARKERESZTES

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

CSONGRÁD

Homoktövis 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. Tel.: +36/20/977-7693

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

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

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

Telefon: +36 30/299-1826.

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

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

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

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

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

Rácz Éva természetgyógyász, állapotfelmérés.

Tel.: +36-70-392-2839

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

Tel.: +36 30-449-2304.

Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó

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

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

DÖMSÖD

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, Mázóló u. 50., Tel.: 06 70 365-2735, www.biovitalstudio.com

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

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

www.antalzsuzsa.hu

FELSŐÖRS

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

FERTŐD

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

E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

FERTŐSZENTMIKLÓS

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

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

FONYÓD

Hegedűs Józsefné dr. 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 (tehetség gondozás, fejlesztő pedagógus). Tel.: +36 20/428-9869, +36 20/9310-806, nemeteni73@gmail.com, energy.belvaros@gmail.com

GYÁL

Tiderle Viktória kineziológus, stresszoldás felnőtteknek és gyerekeknek, ENERGY tanácsadó. Ády 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 fogyaszott masszázs. Hajdú utca 15.

Telefon: +3670/361-7876,

E-mail:pevakrisz@gmail.com

KAPOSVÁR

Vitkai-Vörös Tímea természetgyógyász, fitoterapeuta,

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

Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív 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. Annus 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@egeszsege.hu, web: www.gyogyulni.hu, www.egeszsege.hu

KÓSZEG

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

LETENYE

Berill Szalon, Májor Mária állapotfelmérés, masszázis, infraszaua. 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, molnare.erzsabet956@gmail.com, 30/612-9712

MISKOLC

Dr. Hegedűs Ágnes reumatológus szakorvos, holisztikus tanácsadó, akupunktör, 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 termé- kek 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.mlap.hu

MOSONMAGYARÓVÁR

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

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

NAGYSZÉNÁS

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

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

ABRIEL HERBS BT., Bacsikné Szigeti Gabriella okleveles gyógy- növényalkalmazási szakember, fitoterapeuta, ENERGY tanácsadó; biorezonanciás felmérés. Legyező u. 5. 2/42., Tel.: +36 30 529 8574 e-mail: termeszetesegeszseg.gabriella@gmail.com

Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsok- kal, személyre szóló adagolás beállításával. Újonnan regisztrált tagoknak ingyenes állapotfelmérés. Ungvári 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

OROSHÁZA

Oskó 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. Dam- janich 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

Göllöncsér 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.

SIOFOK

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, HKO szerinti táplálkozá- si szakértő, hormonegyensúly-tanácsadó, Reiki mester-tanár, Siófok/Tirol (Ausztria), Weboldal: www.vitality-tcm.at,

E-mail: info@vitality-tcm.at
Facebook: https://www.facebook.com/vitalitytanacsadas

Rózsás biobolt, Fő utca 47-53., nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8-18, szombat 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, Akácfa utca 31., Tel.: 06 62/640 279, +36 30/636 6247.

Dr. Linka Beáta okleveles biológus, természetgyógyász, akup- reször, fitoterapeuta, hormonegyensúly terapeuta Tel.: +36 20 2128323, www.gyogykucko.hu, info@gyogykucko.hu
Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/555 882

SZEKSZÁRD

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

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

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

SZENTES

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgáltatások, természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápiai. Horváth Mihály utca 4. Tel.: +36 30/383 2023, E-mail: agicsizmadia@gmail.com

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

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

SZIGETHALOM

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

SZIGETVÁR

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

SZIRMABESENYŐ

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

SZOLNOK

Tamásiné 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

Bálpataki 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

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

Nice Hajgyógyászat

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

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

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig

09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.

A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További info: Czímeth István klubvezető, Koritz Edit, 06 (70) 632-6316,

energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10:00-18:00 óráig,

péntekenként 10:00-17:00 óráig.

Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás

15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,

kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozás-szaktanácsadás. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

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

Funkcionális táplálkozási tanácsadás, pedagógiai

szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel,

Németh Enikő tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

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

Nyitvatartás:

hétfő 10:00-16:30 óráig,

kedd 10:00-19:00 óráig,

szerda 12:00-19:00 óráig,

csütörtök 10:00-19:00 óráig,

péntek 12:00-19:00 óráig,

szombat 10:00-15:30 óráig.

A nyitvatartási részletekkel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán figyeljük!

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.

További információ: Ficzer János klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

Nyári szabadság miatt a klub zárva lesz 08.09. és

08.20. között.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Július 15-én és augusztus 5-én, csütörtökön, 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: dr. Hegedűs Ágnes. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: Ficzer János klubvezető, 06-30/856-3365. Nyári szabadság miatt a klub zárva lesz 08.09. és 08.20. között.

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

szolnokeszsegshaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

júl. 12-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

júl. 13-án (kedd), 17-18 óra: Bőrbetegségek szűrése

júl. 14-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

júl. 19-én (hétfő), 17-18 óra: Hormon szűrés

júl. 20-án (kedd), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

júl. 21-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? – Földelés

júl. 26-án (hétfő), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

júl. 27-én (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés

júl. 28-án (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs

aug. 9-én (hétfő), 17-18 óra:

Allergiás megbetegedések

aug. 10-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

aug. 11-én (szerda), 17-18 óra: Belső gyermek

aug. 16-án (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése

aug. 17-én (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

aug. 18-án (szerda), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: Takács Mara klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

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

DEBRECENI KLUB

A klub július 19–26-ig és augusztus 16–23-ig zárva tart.

Ezen idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

Információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, 0630/458-1757,

Kovács László klubvezető, 0630/329-2149, info@imolaenergy.hu és debrecen@energyklub.hu

BELVÁROSI KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Figyelem! A többször elhalasztott ENERGY tanácsadóképzés kezdő időpontja: szeptember 18. (szombat).

Téma: Konzultáció a Pentagram alapelvei alapján, az ENERGY termékeiről.

Időpont: szeptember 18–25, október 2., szombati napokon, 9.00–17.00 óra.

TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS

Házipatika kialakításának lehetőségei az ENERGY termékeivel, ENERGY Házipatika a gyakorlatban. Mivel, mit és hogyan alkalmazhatunk?

Vezeti: Németh Imréné Éva fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető.

Időpont: október 9., szombat, 9.00–16.30 óra.

Jelentkezés: szeptember 15-ig (szerda).

Információ: Németh Enikő klubasszisztens, +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com.

Kérjük az aktuális koronavírus helyzetnek megfelelő előírások fegyelmezett, pontos betartását!

Lisztérzékenység és a vékonybél

A VITAE tavaly július-agusztusi számában írtunk a bélgyulladásokról. Akkor elmulasztottunk szót ejteni egy nagyon gyakori problémáról, a cöliákiáról. Ez a lisztérzékenység, avagy gluténszenzitív enteropátia. Létezik egy kevésbé súlyos formája is, a nem cöliákias gluténérzékenység, ami manapság többeket érint.



A TÁPLÁLÉK MEGEMÉSZTÉSE

A vékonybél olyan szerv, melynek a funkciójáról nem gondolkodunk túl gyakran. Működése automatikusan zajlik, vagyis amíg nem tudunk róla, minden rendben. Mit csinál tulajdonképpen és mit biztosít? Ez attól függ, melyik részét figyeljük meg. A bél ugyanis három részből áll, amelyek világos válaszfalak nélkül kapcsolódnak egymáshoz.

Az élelem a gyomorban erős klórhidrogénsavval keveredik, ezután a feldolgozott étel továbbhalad, és bejut a vékonybél első szakaszába, a patkóbélbe. Ott enzimekben rendkívül gazdag, erősen lúgos hasnyálmirigy-váladék adódik hozzá.

Az enzimek olyan anyagok, amelyek lehetővé teszik az összetett molekulák egyszerű molekulákká történő lebontását – zsírokról, cukrokról és fehérjékről van szó, ez alapján nevezzük az enzimeket lipázoknak, amilázoknak és proteázoknak. Ezeknek az enzimek felettébb hatékonyságuk, nélkülük az emésztés elképzelhetetlen. Működésükhöz lúgos környezetre van szükség, úgyhogy a hasnyál részét képezi egy nagy adag lúgképző anyag is.

Maga a patkóbél (*duodenum*, nyombél), vagyis a falának a sejtjei specializálódtak a zsírok lebontására, amihez azonban epére van szükség, amely az epehólyagból vagy egyenesen a májból választódik ki (ha az epehólyag hiányzik), és az epevezetéken keresztül jut el a patkóbélbe, amely a *Vater-papilla* nevű területbe torkollik – egyfajta homorulatba, ahol a közös epe- és hasnyálmirigy-vezeték található.

Az epe ezáltal tudja emulgeálni a zsírokat, tehát apró cseppecskékre bontja, így az emésztett étel szappanhabhoz lesz hasonlatos. Ez nagyon fontos, mivel csak így tudnak felszívódni nemcsak a zsírok, hanem a bennük oldódó anyagok is.

A fentiekből kitűnik, hogy a patkóbélben különösen erős savak és lúgos anyagok vannak jelen, nagyon fontos momentumokra kerül sor, és miután az emésztett étel áthalad a vékonybél ezen szakaszán, már enyhén lúgos kémhatású, és így folytatja tovább az útját.

Ezért védi a bélfalakat éppen a patkóbél sejtjei által kiválasztott ún. *mucin* (viszkózus, színtelen váladékréteg a nyálkahártyák felszínén – *A szerk.*). A váladékképzést a hasnyálmirigy szekretin hormonja is segíti, amely felszívódik a vérbe, és támogatja az epe, valamint a hasnyál képződését. A vékonybél következő része az éhbél (*jejunum*), amely a csípőbélben (*ileum*) folytatódik.

TÉR AZ EMÉSZTÉSHEZ

A vékonybélnek roppant nagy a felülete. Ha vennénk egy ugyanilyen hosszú és átmérőjű csövet, a bél felülete 1500-szor nagyobb lenne! A bölcs természet ezt azért intézte így, hogy elegendő tér álljon rendelkezésre a tápanyagok megemésztéséhez. A nyálkahártya folyamatosan megújul, a vékonybél sejtjei nagyon rövid ideig élnek, kb. két napig. Ezt a folyamatot nevezzük bélsárürítésnek.

Milyen módon szívódnak fel a tápanyagok? Egyesek egyszerűen a koncentrációs lejtőbe mennek, azaz a nagyobb koncentrációjú helyről a kisebb koncentrációjú helyre. A vékonybél sejtjei képesek ún. aktív továbbításra is, azaz felfalnak egy összetevőt, és lenyelik anélkül, hogy valami létrejönne belőle. Ez olyankor fordul elő, amikor a környezet anyagkoncentrációja nagyobb, mint a bélé. Mindehhez újabb és újabb enzimek választódnak ki. A tápanyagok emésztése tehát nagy felületen zajlik, aztán a bélsejtekbe jutnak, majd a vérbe és tovább a szervezetbe.

A kínai orvoslás ellenben ezt másként látja. Megítélése szerint a fő emésztőszerv a lép-hasnyálmirigy, de a vékonybél csíje többek közt azzal van a segítségére, hogy úgy készíti elő és tárolja a táplálékot, hogy ki tudja belőle vonni a tápanyagokat.

A LISZTÉRZÉKENYSÉG OKAI

Az utóbbi időben jelentősen megnövekedett a glutén-intoleranciában szenvedő vagy a kifejezetten lisztérzékeny (cöliákia) emberek száma. Miért? Erre több elmélet létezik.

Az egyik azt állítja, hogy jóval több glutént fogyasztunk, mint az elődeink, tehát gyorsan megtelnek a feldolgozásra szolgáló helyek. További tényezők az új gabonafajták, amelyek az eredeti fajoknál több glutént tartalmaznak.

A praxisom során szerzett tapasztalataim alapján tudom, hogy itt a lép-hasnyálmirigy erős meggyengüléséről van szó, és mint tudjuk, e szerv működését nemcsak az étel, hanem a lelkiállapotunk is befolyásolja. A fejtörések, a rágódások, a töprengések, a bajokon való elmélkedések legyengítik a lép-hasnyálmirigy működését. Ráadásul a lép-hasnyálmirigy általában a születésünktől kezdve gyengébb szerv. Ezt láthatjuk azoknál a gyereknél, akik ahelyett, hogy evés után nyugodtan aludnának, ordítanak a fájdalomtól. Idősebb korban súlyosabb lefolyásra és hasmenésre kell számítani.

A glutén kiiktatása általában sokat segít, ha valóban lisztérzékenységről, egy autoimmun folyamatról van szó, vagyis kifejezett gluténallergiáról. Erre a megbetegedésre több tényező hat, és nagyban összefügg az ember lelkiállapotával is. Mint minden autoimmun betegségnél, itt is önmagunkra fejtünk ki nyomást, túlzott igénytámasztással, és

bizonyos közömbösséggel a test jelzései iránt. Sőt néha azt állítják, hogy a lisztérzékeny ember az életben kihasznált rab-szolgának érzi magát, akit arra tanítottak, hogy az érzelmei nem fontosak, csak a teljesítménye. Megtagadják hát tőle a bőséget, a jutalmat – tehát a gabonát.

Nem cöliákiás gluténérzékenysé-
g esetében a panaszok jóval mérsékel-
tebbek. Többnyire gluténbevitel esetén
haspuffadással vagy hasfájással végző-
dik. Ez esetben is javasolt a gluténbevitel
korlátozása, radikális elhagyása viszont
nem feltétlenül szükséges, a helyzet
messziről sem olyan drámai.

TÖRTÉNET A PRAXISOMBÓL

Egy barátnőmnek régóta gondjai van-
nak az emésztésével. Hatvanas nőről van
szó, akit már mintegy húsz éve hasme-
nés és hasfájás gyötör. Próbálta elhagy-
ni a laktózt (tejcsukrot), de a gondok
csak alig érezhetően enyhültek. Ezért
gluténmentes diétát vezetett be, ami
szintén csak részben segített, viszont
akkoriban fogyasztott tejtermékeket is.
A fekélyes vastagbélgyulladás javallatai
alapján makrobiotikus étrendhez tar-
totta magát. Mindenfélét kipróbált, ám
ennek ellenére állandó panaszai voltak.

Ismét felkereste az orvost, ahol lak-
tózintoleranciát (tejcsukorérzékenysé-
get) állapítottak meg. Ráadásul bebizo-
nyosodott, hogy enyhén magasabbak
a májenzim értékei és az anti-tTG-je. Ez
az érték mutatja, mi a helyzet a transz-
glutaminázzal, azzal az enzimmal, amely
a glutént bontja. Gluténallergia esetén
ellenanyagok képződnek, amelyek vég-
eredményben roncsolják a vékonybelet.
Tehát ez a lisztérzékenység egyik muta-
tója. Ezért a glutént és a tejet is el kellett
hagynia, és végül évek múltán lélegez-
hetett csak fel. Az ENERGY készítmé-
nyei közül a STIMARAL-t és a CYTOSAN
INOVUMOT használta béltisztításra, és
emellett a REGALEN-t is szedte.

TÜNETEK

Ahogy látható, a lisztérzékenység gyak-
ran kéz a kézben jár a laktózfeldolgozás
problémájával. Ráadásul sok egyéb, bél-
rendszerrel nem érintő tünettel jelentkez-
het. Például *hepatopathiával* (májfunk-
ciózavarral), vérszegénységgel, csont-
ritkulással, fogromlással (fogzománc-

gondok), aftákkal, ízületi fájdalmakkal,
fáradékonysággal vagy lelki bajokkal
– depresszióval és szorongással.

A nőknél a cöliákia összefüggésben
állhat a menstruáció késői megjelené-
sével és rendszertelenségével, gyakori
tünet lehet a terméketlenség, valamint
a spontán vetélés. Néha további autoim-
mun betegséggel társul.

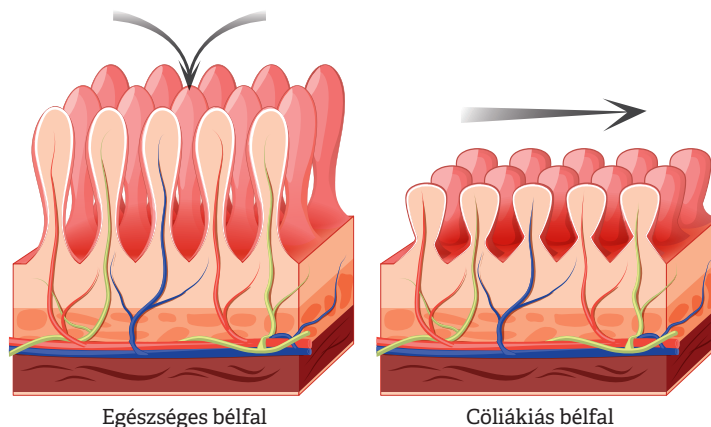
A diagnosztika általában a bélbiopszi-
ára támaszkodik, de teljes gluténterhe-
léssel végzendő, különben fals negatív
értékeket mutathat. A lisztérzékeny páci-
ens belei gyulladtak, bélbolyhai sérültek,
nem tudják megemészteni a tápanya-
got, ezért a test bizonyos hiánytünetet
mutat, bőség közepette.

MEGOLDÁS

Mit tegyünk, hogy megelőzzük
a gluténfeldolgozás problémáit? A test
mikroflórájának fenntartásához hasz-
náljunk PROBIOSAN-t ill. PROBIOSAN
INOVUM-ot. Kis mennyiségben azért
fogyasszunk gluténtartalmú gabonafé-
lét, beleértve a rizst, a kölest, a zabot,
a roszst és az árpát is. Erősíteni kell
a lép-hasnyálmirigy működését nem-
csak a STIMARAL vagy a GYNEX segít-
ségével, hanem mentálhigiénias gya-
korlatokkal is: figyelmünket vezessük át
a folyton ismétlődő gondolatokról arra,
ami itt és most történik. Amikor elkap
a „mókuserék”, irányítsuk át a figye-
l-münket arra, ahogy állunk, hol a kezünk,
hogyan fogjuk a táskánkat...

A vékonybél a Tűz elemhez tartozik,
ezért javasolt néha a KOROLEN fogyasz-
tása cöliákia esetén is. Ne feledjük, hogy
a Tűz főként az örömről szól, amit min-
denkinek szívből kívánok!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



ELOLVASTUK

A TÁPANYAG FELSZÍVÓDÁSA A VÉKONYBÉL BEN

Egyes emberek nem esznek sokat,
mégis teltkarcsúak. Mások hiába
próbálkoznak, képtelenek felszed-
ni pár kilót. Mintha az étel értel-
metlenül és haszontalanul csak
végigmenne rajtuk.

A tápanyagfelszívódás-zavarnak
a vékonybélben az az oka, hogy
a vékonybéllel vesszük fel nemcsak
az anyagi természetű, de a lelki ere-
detű tápanyagokat is. Aki a min-
dennapi helyzeteket, problémákat
túlzottan mérlegeli, értékeli, annak
a belei már nem győzik rendesen
feldolgozni az ételmet, mivel a túl-
zottan betöltött lelki szerepben
egyszerűen kimerülnek.

Az élet boncolgatása és ízék-
re szedése teret ad a kételyeknek,
a félelemnek, és megszorongatja
az ember testének minden porci-
káját. Egy olyan ember, akit éppen
eltipornak, nehezen tud verset írni.
Egyszerre a vékonybél sem tud két
ellentétes tevékenységet kifejtetni –
képtelen kinyílni a befogadásra, ha
egyszer a kételyek és a bizonytalan-
ság bezárta.

(*„Mit mond a testünk, avagy
a betegségek nyomában”,
MIROSLAV HRABICA, Ing. Miroslav
Hrabica, 1997*)

Artrin a nyaraláshoz

Már június elején felkerestem a kedvenc ENERGY klubomat, hogy beszerezsem a szükséges krémeket. A hosszú hétvégét családdal a cseh Óriás-hegységben töltöttük. Mivel a hegyi túrán sokat gyalogoltunk, ráadásul visszafelé is hosszú volt az út az autóbushoz, oda kellett figyelni, hogy ne cipeljünk magunkkal túl sok mindent.

A krémek közül csak az ARTRIN-t pakoltam be a megerőltetett izmok éjszakai kezelésére. Ahol kirándultunk, nem messze van egy forrás, ahol azonban akadt egy kis gond: a víz nem folyt megfelelően, ezért a fiam úgy döntött, hogy kézbe veszi a dolgokat. A művelet sikeres volt, a vízezske elkezdett szépen csordogálni, ám a fiam olyan nagy műgonddal rendezgette a követ, hogy végül sikerült az ujjá végét, körömmel együtt beszorítania közéjük.

A körme alól kicsordult a vér és a seb fájni kezdett. Hirtelen csak az ARTRIN volt kéznél, ezért a sebet azzal kengettük. A fájdalom elmúlt, a fiam ujjá és körme is rendben van.

A túra alatt a rovarcsípéseket is az ARTRIN-nal kezeltük, majd a szálláson felváltottuk a PROTEKTIN krémmel. Amikor pár nappal később a Fehér-Kárpátokba utaztam, természetesen mind a két krémet magammal vittem.

LUDMILA BROKLOVÁ
Pardubice



Poszt-covid szindróma elhárítva

ENERGY klubunkba rendszeresen ellátogat egy úr, hogy preventív módszerekkel segítse egészsége megőrzését. Az úr szociális gondozóként dolgozik, ezért olyan készítményeket igyekeztünk ajánlani a számára, amelyek segítségével megelőzheti a Covid-fertőzést. Ám sajnos közvetlenül 2020 végén megbetegedett, és ő is azok közé tartozott, akiket a koronavírus nem kímélt.

Az orvos által előírt gyógyszerek mellé a CISTUS COMPLEX, a DRAGS IMUN és az IMUNOSAN használatát ajánlottuk neki. Majd az úr pár hét múlva, jónéhány kilótól megszabadulva, és a fertőzés által megtörve, ellátogatott hozzánk a klubba. Be kell valljam, hogy alig ismertem rá. A betegség valóban mély nyomokat hagyott rajta.

Szigorú biztonsági óvintézkedések mellett (ami engem illet: maszk, arcpajzs, kesztyű) állapotát Supertronic

készülékkel teszteltük, mert mindketten kíváncsiak voltunk, milyen értékeket mutatnak az energetikai pályák. Eleinte azt hittem, hogy a készülék elromlott, mert az értékek egy másodpercig 20-30-on álltak, majd azonnal visszaestek 0-ra, és bármit teszteltünk, semmi nem volt képes megemelni az értékeket. Csak az IMUNOSAN, MACA, PROBIOSAN és AMBROSIA „piramisa” tudta őket elenyésző mértékben felvinni. De lássanak csodát, egy hónap után enyhén javulást tapasztaltunk, úgyhogy újra teszteltünk, néhány készítményt meghagytunk, másokat hozzávettünk. Érdekes, hogy szinte mindig immunerősítő és probiotikus készítmények emeltek csak meg az értékeket.

Az úr legutóbb március végén járt nálunk, és már sokkal jobban nézett ki. Tüdőröntgene is szebb volt, és a Supertronic-kal mért eredményei példaértékű-

ek voltak, a készülék a legtöbb ponton 50-es értéket mutatott! Mindketten nagyon örültünk, és bízunk benne, hogy állapota még erőteljesebb javulásnak indul.

M. SVOBODOVÁ
Cheb



Vége az álmatlanságnak

Még gyerekkoromból emlékszem a felnőttek száját elhagyó mondatokra: „rosszul alszom, keveset alszom”, vagy „az öregeknek már nincs szükségük olyan sok alvásra”.

Mindez sajnos engem is utolért – az utóbbi időben az álmatlanság volt életem egyik legalapvetőbb problémája. Nagyon nehezen tudtam csak elaludni, éjszaka sokszor felébredtem és órákig képtelen voltam visszaaludni. Mélyalvásról csak álmodhattam – persze, ha mély álomba tudtam volna szenderülni, hogy egyáltalán álmodhassak.

Az ENERGY készítmények többéves ismerőjeként és használójaként először csak a RELAXIN-t hívtam segítségül, amely segített megnyugodni és néhány órára elaludni...

A mostani nehéz időszak, amely kivétel nélkül mindnyájunkat érintett, nehéz terhet rótt mind a fizikai, mind a lelki és mentális egészségünkre, és úgy gondolom, hogy társadalmunk teljes felépülése még nagyon hosszú időt vesz igénybe.

Esténként szüntelenül azon töprengtem, hogyan űzhetném el a covidos időszakkal kapcsolatos komor gondolataimat. A bárányok számolgotása soha nem segített, és a meditációim mindig azzal végződtek, hogy eszembe jutott valaki, aki már nem lehet közöttünk. Végül kénytelen voltam valóban mélyen beleásni magam a problémába, és arra jutottam, mi lenne, ha inkább megpróbálnám intenzíven táplálni a testem, az addigi méregtelenítés helyett.

A REVITAE és a VITAFLOLIN között hezitáltam. Kollégáim a VITAFLOLIN-t tesztelte ki nekem elsődleges készítményként, majd pedig a PROBIOSAN INOVUM-ot – hiszen most egyébként is mindenhol azt írják, hogy a beleink a második agyunk! Mindezek mellé tettük még a jótékony MACÁ-t is. A készítmények a RELAXIN-nal is jól kijöttek.

Most már túl vagyok három doboz VITAFLOLIN-on. Már az összetétele is önmagáért beszél: szerves C-, A-, B-, D- és E-vitamin, amelyek nemcsak megnyugodni és elaludni segítenek, hanem egyúttal hatékonyan támogatják az immunrendszert is. Úgy és annyit

alszom mostanság, hogy néha az az érzésem, már kóros ez a sok alvás! Úgy látszik, próbálom bepótolni az álmatlan éjszakákat, ezért szinte élvezkedem az alvásban.

A meleg idő eljövetelével napi 1 kapszulára csökkentem a VITAFLOLIN adagomat, de a szedését nem hagyom abba. Még végigcsinálom egy kúrát valamelyik kedvenc zöld élelmiszeremmel, hogy felkészíthessem a szervezetemet a mozgás és a különböző élmények szerelte kellemes terhelésekre.

M. SVOBODOVÁ
Cheb





Visszatérés a paradicsomba

A túrázás nemcsak az utóbbi pár évben tartozik a kedvenc elfoglaltságaim közé, és nem csak azért kedvelem, mert mostanság trendinek számít. Életem első „komoly” túráját saját lábamon, pizsamával és papuccsal megrakott kis hátizsákkal, négyévesen abszolvtam.

A túra néhány mozzanatára még mind a mai napig emlékszem, de valószínűleg csak azért, mert a felnőttek elbeszélései és édesapám fényképalbuma sokszor felidéztek bennem az emlékeket.

A TÚRÁZÁS SZÉPSÉGEI

Később egyedül, párban vagy jó barátokkal kísérve bebarangoltam Szlovákia és Csehország nagy részét, de eljutottam Dél- és Észak-Európa egzotikusabb tájaira is. Vannak olyan úti célok, amelyek elég volt csak egyszer meglátogatnom, de rátaláltam olyanokra is, amelyek fotogén természetükkel annyira lenyűgöztek, hogy szeretnék még oda visszatérni.

Ilyen a Cseh Paradicsom is (avagy Český ráj – népszerű itt a Porladó Sziklák nevű homokkő-város, a *Rumcájsz kalandjai* című rajzfilmből ismert Jičín városától néhány kilométerre – *A szerk.*), melynek szépsége a mészkőből kialakult Szlovák Paradicsomtól eltérően a színes, ránézésre meleg, tapintásra durva homokkőben rejlik. A szurdokok és a hasadékok nem olyan vadak és magasak, mint a Szepességben, és nincs bennük annyi vízesés.

SE SZÚNYOG, SE KULLANCS

Az időjárás kedvező volt, a napocska pont megfelelő mértékben sütött, egy kis zápor is eláztatott minket, úgyhogy gombákból sem volt hiány. Az erdő gyümölcsseiért tett sétánk során kellemesen meglepett az ENERGY új TICK-A-TACK készítménye. Nem állítom, hogy a szúnyogok messze elkerültek, zümmögésüket egészen közelről hallottam, de nem kószoltak bele a vérembe, mert elűzte őket az illóolajok számomra kifejezetten kellemes illata. Ami az emberek számára elfogadható, azt a rovarok sokszor nem szeretik. Ha szereztem is a séta alkalmával valamilyen szúnyogcsípést, azt csakis a pólomom keresztül, ahol ezzel a rovarűzővel nem fújtam be magam.

A kullancsok (*tick*, angolul: kullancs), amelyek normál esetben imádják a véreket, támadás helyett visszavonulót fújnak (*tack*, angolul: taktikát, irányt változtat, *attack*, angolul: támadás). Habár a szabadidőm nagy részét a természetben töltöttem, egész nyáron csak egyetlen kullancsot kellett kiszednem magamból, azt is azon a napon, amikor az illatos TICK-A-TACK-ot nem használtam.

MINDEN TÖKÉLETES

Értelemszerűen szeretnénk volna megvédeni magunkat minden lehetséges vírusfertőzéssel szemben, ezért reggelente soha nem felejtettük el az akkoriban új készítménynek számító CISTUS COMPLEX használatát. Nem mintha rengeteg emberrel találkoztunk volna túráink és várlátogatásaink során, de sosem árt biztosra menni. Az idegenvezetők rengeteg mindent meséltek a helyi és a nemzeti történelemről az őskortól kezdve egészen a barokk korig, és az azt követő időkig.

Este egy jó helyi sörtől újjáéledve tértünk vissza a szállásra, hogy fáradt végtagjainkat RUTICELIT-tel, fájó ízületeinket pedig ARTRIN-nal kenegessük, és testünket, lelkünket felkészítsük a másnapi kalandokra.

Meg ne feledkezzem társaságunk hölgytagjáról: minden zuhanyzás után bekente magát DERMATON olajjal vagy ARGAN olajjal, hogy megőrizze bőre szépségét és egészségét, no meg, hogy nekünk, férfiaknak kellemes „illatpercek” szerezzen.

MIROSLAV KOSTELNÍK



Mi kell a kerti munkához?

Amikor a kedvesemmel tavaly lelkesen nekifogtunk a közös otthon keresgélésének, egy gyönyörű, gondozott kerttel körülvett házikó formájában ránk mosolygott a szerencse. Vagy legalább is mi azt hittük a házbejárás során. Helyzetünk még a kulcsátadásnál is rózsásnak tűnt, annak ellenére, hogy a házat egy hivatalos baki miatt majdnem egy év csúszással tudtuk csak birtokba venni.

Eljött a tavasz, és a kertben minden gyors burjánzásnak és növekedésnek indult. Az eső és a napocska megtette a hatását, így nekem nem marad más hátra, minthogy fejest ugorjak a dzsungelbe.

Az első növény, amelytől szerettem volna megszabadulni, a hunyor volt. Gyönyörű ugyan a virága, de mérgező is egyben, ezért egy olyan kertbe, ahol kutyák, és reméljük nemsokára gyerekek is rohangálnak majd, egyszerűen nem való.

A kertben elvégzett munkámmal nagyon elégedett voltam, egészen

a rákövetkező napig, amikor a jobb karomon vörös foltok kezdtek megjelenni. Azzal nyugtatgattam magam, hogy ez csak egy kis allergiás reakció valamelyik növényre, amely gyorsan elmúlik majd, úgyhogy nem törődtem vele. Csakhogy a vörös foltok egyre nagyobbak lettek, és végül felhólyagosodtak. A gyógyszerárban sebgyógyulást segítő krémet javasoltak, és jól megjegyeztem azzal, hogy a hólyagok helyén biztosan hegek maradnak majd. Ezt a feltételezést még egy ismerősöm is megerősítette, akinek a lányánál állítólag valóban megmaradtak a hegek.

A legkevésbé sem vágytam arra, hogy erről a kertészkedésről bármiféle maradandó emlékem maradjon, ezért ellátogattam az ENERGY klubba, ahol a hólyagok gyógyításá-

ra ARTRIN-t, a hegek kezelésére pedig a CYTOVITAL-t ajánlottak. A krémekkel nagyszerű eredményt értem el, ez kiderült azonnal, és egy hónap elteltével egyaránt.

Mivel a meleg és a napsütés nem csak a növényeknek, de a kullancsoknak is kedvez, a CYTOVITAL mellé azonnal megvettem a tavalyi újdonságot, a TICK-A-TACK-ot is. Nem csak kertészkedés közben segít, hanem például bodzaszedéskor, és természetesen a nyaralásra is kötelezően magammal vittem. A szabadságom alatt mindössze egyszer találtam kullancsot a bőrömben, akkor, amikor ezt a fantasztikus rovarrűzőt elfelejtettem bepakolni a hátizsákomba.



KATEŘINA KOVAROVÁ
Brno



Regeneráció sporverseny után

Az ENERGY filozófiájára jellemző harmóniára és kiegyensúlyozottságra való törekvést fontos megvalósítani a hétköznapijainkban.

Az aktívan sportolókra ez több szempontból is igaz: amikor lezajlik egy verseny, amire olyan sokáig készültek, és elérték a kitűzött céljukat, sokan nem tudnak kiszakadni ebből a felfokozottságból, és nem képesek megpihenni.

Pedig ilyenkor kellene következnie a jól megérdemelt pihenésnek. A versenyek utáni regeneráció rendkívül fontos: a fizikai és mentális megterhelést ekkor tudja feldolgozni, kiheverni a szervezet. Ebbe beletartozik többek között az idegrendszer, a vázizmok, az ízületek regenerációja is.

VERSENY UTÁN KIEGYENSÚLYOZOTTAN

Közvetlenül a verseny után mit tehetünk ennek elősegítésére? Legelőször is a folyadék- és elektrolitpótlást említéném. A szervezet normál működéséhez ezek egyensúlya elengedhetetlen, és az intenzív, hosszú ideig tartó mozgás ezt felboríthatja. Fogyasszunk szén-savmentes ásványvizet, izotóniás italt, erre a célra készült sportitalt, vagy saját készítésű gyümölcsturmixot.

Az ENERGY termékei közül a FYTOMINERAL kolloid oldat lehet segítségünkre, hogy pótolhassuk az elvesztett ásványi anyagokat. A FYTOMINERAL könnyen fogyasztható, hozzácszepegtetve tiszta, jó minőségű vízhez.

A verseny után energiapótlásra is szükség lehet, ezt a bevitt makrotápanyagok (szénhidrátok, fehérjék, zsírok – *A szerk.*) megfelelő arányával biztosíthatjuk. Ekkor különösen fontos, hogy törekedjünk könnyen emészthető, normál adagnagyságú ételekre. Válasszunk lassan felszívódó szénhidrátokat köretként, sovány húsokat (a fehérjeszükséglet pótlására), zöldségeket, gyümölcsöket. A KING KONG gyógynövény-koncentrátum segítheti az erős fizikai aktivitás utáni regenerációt, erősíti a szervezet védekezőképességét, így mindenképp érdemes bevetni ilyenkor.

A verseny utáni lazítás pompás kiegészítője lehet a BALNEOL fürdőolaj, ami kellemesen hűti a bőrt, nyugtatja és frissíti az izmokat. A BIOTERMAL fürdőszó pedig kiválóan elősegíti a kötőszövetek regenerálódását.

Versenyen történt sérülés esetén az ARTRIN regeneráló krémet válasszuk, ami segítséget nyújt izomfájdalom, rándulás, ficam esetén.

ÚJ CÉLOK

Ha már kipihentük a verseny fáradalmait alvással, könnyed, aktív pihenéssel, és visszatérve a hétköznapiakhoz nehezebben megy a koncentráció, segítségünkre lehet a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum, mely segíti az összpontosítást, serkenti az agyműködést és növeli szellemi és fizikai teljesítőképességet, energiával tölt fel. A CELITIN pedig javítja a memóriát, segít megelőzni a kimerültséget, növeli a mentális teljesítményt.

Fontos, hogy a versenyek után is tűzzünk ki célokat, hiszen ezek visznek előre, és segítenek fenntartani a motivációt! A megérdemelt pihenésről azonban sosem szabad megfeledkeznünk, mert ez is hozzátartozik úgy a sportidőszakhoz, mint a hétköznapiakhoz.

WACHTLER PETRA
dietetikus

Relaxin és a fogak

„Itt gyökérkezelésre lesz szükség. Begyulladtak a gyökércsatornák. Mindjárt nézünk egy szabad időpontot” – mondta a fogorvosom. Jézusom, ez nem lehet igaz, futott át a fejemben. Egy pillanat alatt levert a víz, és imádkoztam, hogy az a szabad időpont ne mostanság legyen. „Sajnos ez a beavatkozás hosszabb időt vesz igénybe (újra levert a víz), és a legközelebbi szabad órák csak három hét múlva lesz.” Ennek hallatán sikerült egy kicsit megnyugodnom.

Az időpontot jókislány módjára beírtam a naptáramba, és azonnal cseppenttem magamnak 7 csepp RELAXIN-t. Három hét? Lehet, hogy ez valami jel?

Ez a beszélgetés szerencsére telefonon zajlott, azután, hogy két nappal korábban jártam fogorvosomnál, a tervezett éves szűrésen. A drága doktor rögtön a látogatás elején feltette nekem azt a teljesen hétköznapi, várható és abszolút logikus kérdést, hogy minden rendben van-e. Akkor egy pillanatra valami azt súgta, hogy mondjak igent, de eszembe jutott, hogy úgy egy héttel a kontrollvizsgálat előtt érzékenyen reagáltam a meleg, majd a hideg ételekre és italokra, nyomást éreztem az ínyemben, a fogaimban, ami végül kisugárzott az egész állkapcsomba, és mivel a jobb felső ötössel volt gondom, a fájdalom egy idő után kisugárzott a jobb szemembe is. Egy hét alatt a helyzet valóban aggasztóvá vált, úgyhogy az orvosnál inkább színt vallottam. Bár mindegyre természetesen gyorsan fényt derített volna a vizsgálat is. A diagnózist a röntgen is megerősítette, aminek eredményéről fogorvosom két nappal később értesített, hogy megbeszéljük az új időpontot.

Mindazonáltal nagyon büszke vagyok magamra, hogy a kontrollvizsgálaton azt válaszoltam az orvos kérdésére, hogy „nem, nincs minden rendben”. Merthogy nem is volt. Idén év elején energetikai szempontból mindenki nehéz hónapokat élt át. Már nem is csodálkozom, hogy megjelent az a nyomás, a fájdalom, a hidegre, melegre való túlérzékenység, a fájdalmas harapás... Így elkezdtem szedni a RELAXIN-t, napi 3x7 csepp adagban. A készítmény szedésének ideje alatt

a fogorvostól való félelmem is elmúlt, hiszen már nem volt miért félnem tőle. A három héttel korábban adott időpontot és a gyökérkezelést az újabb kontroll után töröltük. A gyökércsatornáim ugyanis tökéletesen rendbejöttek.

MIROSLAVA ABERLOVÁ
Brno



A fitoterápia szemszögéből (5.)

Korolen a lelki egyensúlyért

Amikor tekintetem végigpásztázott az előszoba fogasán, magam sem hittem, hogy négy évszak felsőruházata mind jelen van. Ami a lábbeliket illeti, ott a vízálló csizmától a papucsig már szinte minden be volt járva. Megkésve és hirtelen intenzitással tört ránk a hőség, ami viharokat és záporosót is tolt maga előtt. A természet futólépésben, szinte egyszerre hozza be jelentős lemaradását. A virágok, fák, bokrok, konyhakerti növények fejlesztik virágaikat, gyorsan terméseket hoznak, hamar felmagzanak, megjelennek az első szabadföldi, napérlelte gyümölcsök is.

„Az öröm abból ered,
hogy valaki meg tudja látni azt,
ami szép és jó az életben.”

(Móricz Zsigmond)



Ez bizony már a nyár és a Tűz elem, mely a Nagy jang legfőbb tulajdonságait hordozza, vagyis kiterjed, kiteljesedik, felfelé mozogva az ég felé tör.

A felfokozott tempót az emberi szervezet is nehezen tudja követni. Szerencsére segítségünkre lehet az ENERGY Pentagram® készítményei közül a KOROLEN.

A HKO ŐSI ALAPELVE

Az ENERGY Pentagram® termékeinek – így a KOROLEN-nek is – különlegessége, hogy egyaránt tartalmazznak fizikai, lelki és szellemi szinten működő összetevőket. Komplexitásukban érvényesül a Hagyományos Kínai Orvoslás ősi alapelve, az Öt elem filozófiája. Hatá-

suk szerint is többféle megközelítésben indokolt a bennük lévő alkotóelemek jelenléte. A kórlefolyásra ható változók alapján beszélhetünk hideg-meleg, külső-belső, többlet-hiány, jin-jang hatásokról. Elmondható, hogy összefüggések rendszere, számos sajátossága, gondos figyelembevétele alakítja az alkotóelemeket. Így a különféle hatóanyagú gyógynövények kivonata, az illóolajok, a tőzegkivonat, a kristályörlemények, a homeopátiás tinktúrák és az elmaradhatatlan Podhajskai termálvíz alkalmazása (elsősorban a krémekben).

PENTAGRAM® KONCENTRÁTUMOK

A különleges koncentrátumok nemcsak a Pentagram-rendszer egyetlen elemére fejtik ki hatásukat, hanem az Öt elem rendszerének egészére is. Például az elemenként visszatérő, azonos gyógynövények, illóolajok, kristályok vonatkozásában maximálisan érvényesül a filozófiai alapelv: „ahogy fent, úgy lent, ahogy kint, úgy bent”. Megtalálható a koncentrátum-

mokban az adott elem fő terápiás hatásért felelős hatóanyag összetevője, de a kívánt hatást fokozó, vagy éppen kiegészítő, szabályozó, harmonizáló hatású gyógynövény és illóolaj kombinációja is jelen van. Érvényesülni tud az az alapelv, hogy a Pentagram egyes alkotóelemei képesek tápláló energiákat átadni az utána következő elemnek, ugyanakkor a fékező mechanizmusok is működésbe lépnek.

A Pentagram cseppekben lévő bioinformáció segítségével a szervezet olyan területei kapnak plusz támogatást – a fizikai szubvenciókon túl –, amely a betegségek lelki okait célozza meg az információs mezőben. Aki nem akar, vagy nem hisz benne, az is helyrejön, csak kicsit lassabban – szoktam mondani, mert ez a tapasztalatom.

A TŰZ ELEM ÉS A KOROLEN

A TŰZ elemet az erős energetikai rezgésű KOROLEN gyógynövény-koncentrátum képviseli, amely most hatékony segítséget képes nyújtani, mert kiegyensúlyozza a gyorsan érkező nyár

további hatásait. A KOROLEN támogatja a Tűz elem után következő Föld elemet (a hozzá tartozó lép-hasnyálmirigy és gyomor energetikai egyensúlyát). Elősegíti a Tűz elemhez tartozó jin-jang szervpárok, (szív- vékonybél, illetve a szívburok-hármas melegítő) energetikai harmóniájának helyreállítását.

A KOROLEN erős méregtelenítő, anti-oxidáns és regeneráló hatású növényi összetevőket tartalmaz, amely nem csupán a betegségek megelőzésére használható. Kiválóan alkalmazható érbetegségek, agyvérzés, szívinfarktus, érelmeszesedés, érszűkület, visszerek, az agyi és a perifériás vérrellátás zavarai, magas koleszterinszint esetén, a vérképzés támogatására, a vér különféle betegségeiben – például a vörös- vagy fehérvérsejtek elégtelen száma, leukémia –, továbbá a központi idegrendszer zavarai, betegségei (CNS), epilepszia, toxoplazmózis, gombafertőzések és a daganatos megbetegedések kiegészítő kezelésében. Javítja a vér oxigénellátását, a szív és az agy működését, segíti a helyes vérnyomás beállítását. Cukorbetegség szá-

mára a vaszkuláris szövődmények megelőzése céljából ajánlott, (diabéteszes láb, szem, vese stb.). Előnyös a stressz, lelki problémák, általános kimerültség, krónikus fáradtság szindróma és utazási betegség (*kinetosis*) esetén, alvászavarokban és általános nyugtatóként. Mérsekelheti az időskorral járó panaszokat, és az időskori szenilitás vagy elbutulás (demencia, Alzheimer-kór) tüneteit.

TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

A KOROLEN alkalmazásával a szív, a szívburok, a vékonybél és a hármas melegítő állapotával összefüggő lelki problémák és betegségek felmerülésekor is hatékony támogatásra számíthatunk. Hisztéria, fékezhetetlen nevetés, lelki nyugtalanság, túlzott érzelmi reakciók, ingadozó érzelmek, az empátia képességének hiánya, beszédproblémák, kommunikáció-képtelenség, emlékeztet zavarok, feledékenység, alvás- és viselkedészavarok, örömtelenség – ezek az érzések, az effajta viselkedés hátrányosan befolyásolja a szív és a vékonybél működését. A KOROLEN-t az említ-

tett lelki problémák és betegségektől mérséklésére és megszüntetésére is fel lehet használni.

Alkalmazásánál szükséges azonban figyelembe venni a szedéssel kapcsolatos alapszabályokat. A termék bizonyos gyógyszerekkel egyidejűleg csak egyéni egyeztetést követően, illetve az elővigyázatosság betartásával javasolható. További, részletes információt a termék-leírásban találhatunk.

Manapság életünk markáns indulatokkal, stresszel terhelődik. A világjárvány következtében felmerülő társadalmi, egzisztenciális és egyéb feszültségek idegrendszeri egyensúlyvesztéshez, frusztrációhoz vezethetnek. Számíthatunk arra, hogy a KOROLEN rezgései finoman áthangolnak és a helyes irányba terelnek bennünket. Hozzásegíti felhasználóját ahhoz, hogy visszanyerje lelki egyensúlyát, visszataláljon önmagához, felismerje és átélje az élet örömeit.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

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

Preventív jelleggel melyik ENERGY készítményt ajánlaná doktornő allergia (szénanátha) esetén?

A jellemző tünetek az orrfolyás és a sűrű tüsszögés.

Az allergia enyhítésére a REGALEN csepp kúraszerű szedését javaslom (1-2 x 2-4 csepp), leginkább a tünetmentes időszakban. Természetesen a három hét szedés, egy hét szünet ritmust meg kell tartani. A tünetek megjelenésekor

a VIRONAL csepp (2 x 3-5 csepp), valamint a PERALGIN kapszula (2-3 x 1-2 kapszula) alkalmazása javallott. Többen jelezték, hogy a más okból szedett ORGANIC MACA kapszulával végzett kúra hatására az allergiás tünetek szinte eltűntek.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Szeretnék érdeklődni és tanácsot kérni, hogy valamilyen dohányzásról való leszokást segítő szert tudna-e ajánlani az ENERGY termékpalettájáról?

Az ENERGY készítményei közül segítheti a dohányzás elhagyását a kúraszerűen szedett VIRONAL csepp. Adagolása reggel 1-3 csepp, egy pohár vízbe csepegtetve. Szedje három hétig, majd tartson egy hét szünetet. Folytassa legalább hat hónapig!

Kiegészítésként ajánlom a RELAXIN cseppet. Fő alkotórésze, a kudzugyökér segíti a függőség elengedését. Szedje naponta 3x3-4 csepp adagolással, hasonlóan a VIRONAL-hoz. Ajánlott rendszeresen szedni szerves kötőanyag magnéziumot is.

Ha zöld, ha sárga: szeretjük a borsót!

A hüvelyében szépen egymás mellett sorakozó zöld golyócskák és a száraz sárgaborsó, amit akár a falra is lehet hányni, ugyanazon növény termései, ám a két konyhai alapanyag között hatalmas a különbség.

A zöldborsó és a sárgaborsó úgy ízében, mint összetételében, valamint az elkészítésük módjában egyértelműen eltér egymástól. Ha Önök is borsórajongók, tartsanak velem, és vizsgáljuk meg ezeket a finomságokat kicsit közelebbről.

HÜVELYES ZÖLDSÉG

A borsó a pillangósvirágúak családjába tartozó, a Földközi-tenger keleti részén őshonos, egyéves kúszónövény, amelynek termése a borsónak nevezett magokat tartalmazó hüvely.

Attól függően, hogy mennyire érett állapotban szedjük le és dolgozzuk fel, azt lehet mondani, hogy a zöld golyócskák és a zsenge hüvelyesek inkább a zöltségek jellemzőivel rendelkeznek, míg a teljes egészében beérett borsószem jellemzően inkább hüvelyes növény.

ZÖLDBORSÓ

A zsenge, zöld borsószemeket, azaz a közkedvelt, édes, lédús golyócskákat azért is soroljuk a zöltségek közé, mert nagy mennyiségben tartalmaznak vizet, ami a hüvelyesekre egyáltalán nem jellemző. Kalóriaértékük természetesen alacsonyabb, mint az érett borsóé, és egész biztosan nem is puffasztanak annyira. A zöldborsó C-, K- és B-vitaminokat, továbbá karotinoidokat és folsavat tartalmaz. A karotinoid óvja a látásunkat és segít megújítani a nyálkahártyáinkat, a B-vitaminok pedig nélkülözhetetlenek a mentális egészségünk, valamint az immunitásunk megőrzésében. Az ásványi anyagok közül a borsó foszfor-, kalcium- és réztartalmát kell kiemelnünk.

Fantasztikus íze van a cukorborsónak is, amit pucolás nélkül fogyaszthatunk. Egyes borsófajtákat ezekért a csodálatos hüvelyekért, másokat az édes borsógolyócskákatért nemesítettek (velőborsó).

A borsót friss, nyers állapotában a legjobb, legegészségesebb fogyasztani, a hőkezelés nem tesz igazán jót neki. Felhasználhatjuk zöld salátákba, köreteink gazdagításához vagy szendvicsskrémekbe. Készíthetünk belőle pesztót, húshoz vagy halhoz illő köretet, vagy akár kiegészíthetjük vele a rizottót. Ha mégiscsak ragaszkodunk a hőkezeléséhez, elég egy kis vajon vagy olajon gyorsan megfuttatni, esetleg blansírozni. Amennyiben túl sok van belőle otthon, akár le is fagyaszthatjuk.

SÁRGABORSÓ

A tökéletesen beérett kifejtő borsót száraz sárgaborsóként (ami egyébként zöld is lehet) ismerjük. A sárgaborsó egy magas fehérjetartalmú, valódi hüvelyes, amely kellemetlenül fel tudja puffasztani az embert. A fehérjén, összetett cukrokon és rostokon kívül kalciumot, foszfort, magnéziumot, káliumot és mangánt is tartalmaz. Kalóriaértéke magasabb a zöldborsóénál.

Sárgaborsóból készíthetünk levest, főzeléket, pürét, fasírtot és lepényeket, de akár szendvicsskrémeket is. Felhasználása előtt érdemes egy pár órára hideg vízbe áztatni, hogy legalább részben megszabadulhassunk puffasztó összetevőitől. Főzés közben ízesítsük babérlevéllel, majoránnával, bazsalikommal, lestyánnal vagy más fűszernövényekkel, esetleg egy kis tengeri Arame algával, ami könnyebben teszi az emészthetőségét.

KI FOGYASSZON BORSÓT?

Kivétel nélkül mindenki fogyassza, aki nem utálja valamilyen furcsa oknál fogva! A borsó a vegetáriánusok és a vegánok számára is kiváló fehérjeforrásként szolgálhat, zsenge zöld és

szárazabb sárga formájában egyaránt. A borsóból proteines étrend-kiegészítőket is gyártanak.

A zsenge, friss borsó gyerekek, várandósok étkezéséhez is alkalmas zöltségféle, de gyakorlatilag tényleg mindenkinek ajánlott, aki szeretné támogatni egészségét.

Ne feledkezzünk meg a tavaszi borsócsíráról sem, amely tele van egy új élet növekedéséhez elengedhetetlen tápanyagokkal. Végül, de nem utolsósorban, nemcsak a gluténérzékenyek számára ajánlott a borsóliszt, amely a fehér liszt kiváló alternatívájaként szolgálhat a konyhában.

TÉLEN, NYÁRON

Számomra az egyik borsófajta a nyarat, a másik borsó a telet szimbolizálja. A kertben növekvő és éppen érő borsóhüvelyekre tekintve, a gyerekkorom és a közelgő nyári vakáció jut az eszembe. Melyik gyerek ne szeretne volna a borsóhüvelyekből frissen kifejtett apró golyócskákat dobálni a szájába?

A borsó új életre kelt és felfrissít bármilyen ételt vagy köretet, színesebbé teszi a zöltségleveleket vagy közönséges főtt rizst. Íze egy kis mentával megmegbolondítva még frissítőbb lehet.





Imádom a borsópesztót, a borsókrémleves és az igazi olasz rizottót borsóval és *salsicciával* (olasz sütnivaló kolbász sertéshúsból – A szerk.). Ez jelenti számomra a nyarat!

A sárgaborsó nálam inkább téli alapanyag, és rá gondolva legtöbbször az iskolai menzán élénk tett, virslivel tálalt, szörnyű sárgaborsó-főzelék jut az eszembe. De tudom, hogy a sárgaborsóból igazi kiadás, finom ételek is készíthetők. Olyan ez, mintha egy kisfiút kéne összehasonlítani egy érett korú, bölcs öregúrral.

Ezúttal sem hagyom Önöket receptek nélkül, amelyeknek köszönhetően talán igazat adnak nekem abban, hogy mindkét borsófajta megérdemli a figyelmünket.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

BORSÓS SZENDVICSKRÉM

HOZZÁVALÓK: 250 g zsenge borsó, 100 g krémsajt, 1 evőkanál citromlé, 2 evőkanál olívaolaj, 4 retek, friss metélőhagyma, só és bors ízlés szerint.

Tipp: tehetünk még bele apróra vágott sonkát, reszelt parmezánt vagy másfajta kemény sajtot.

ELKÉSZÍTÉS: A borsót összeturmixoljuk a krémsajttal, az olívaolajjal és a citromlével. A retket megmossuk és lereszeljük, a metélőhagymát apróra vágjuk, majd belekeverjük a borsós alapba. Sóval és borssal ízesítjük. Kenyérrel, bagettel vagy más péksüteménnyel kínáljuk.

BORSÓKRÉMLEVES MENTÁVAL ÉS ROPOGÓSOKKAL

HOZZÁVALÓK: 2 evőkanál vaj, 1 mogoróhagyma, 1 gerezd fokhagyma, 300 g friss vagy mirelit zöldborsó, 500 ml zöldségalaplé, 100 ml száraz fehérbor, 125 ml főzőtejszín, 8 friss mentalevél, 1/2 kávéskanál só, feketebors ízlés szerint. A ropogóshoz: parmezán és bacon.

ELKÉSZÍTÉS: A mogoróhagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, majd vajon megfuttatjuk. Hozzáadjuk a borsót, megpirítjuk, majd felöntjük a borral, és hagyjuk elpárologni az alkoholt. Pár perccel később hozzáöntjük a zöldségalaplé és beletesszük a felcsíkozott mentát. Rövid ideig főzzük, az egészet alaposan összeturmixoljuk és beleöntjük a tejszínt. Sóval és borssal ízesítjük. A parmezánt lereszeljük. Egy sütőpapírral kibélelt tepsire parmezánkupacokat szórunk, és mellé tesszük a baconszeleteket. Mindkettőt 220 °C-on ropogósra sütjük.

A levest az elkészült ropogósokkal tálaljuk.

SÁRGABORSÓS CURRY

HOZZÁVALÓK: 1 csésze sárgaborsó, egy marék Arame alga, 3 evőkanál ghí, 1 evőkanál nádcukor, 1 kávéskanál római kömény, 1 kávéskanál kurkuma, 1/2 kávéskanál szárított koriander, 1 kávéskanál őrölt gyömbér, 2 gerezd fokhagyma, chilipaprika ízlés szerint, 1 póréhagyma fehér része, 1 nagyobb paradicsom, 1 sárgarépa, 1 csészényi karfiolrósza, 1 konzerv kókusztej (400 ml-es), só ízlés szerint, friss koriander vagy petrezselyem ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: A sárgaborsót éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap friss adag vízben az Arame algával együtt puhára főzzük. A ghín megfuttatjuk a fűszereket, a félkarikákra vágott póréhagymát, az apróra vágott fokhagymát, a felkarikázott répát és a karfiolt, majd hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot és a cukrot. Felöntjük egy kis vízzel. Addig főzzük, amíg a zöldségek al dentére puhulnak. Hozzáadjuk a megfőtt borsót és a kókusztejet. Rövid ideig főzzük. Sóval ízesítjük, belekeverjük a friss, aprított fűszernövényeket.

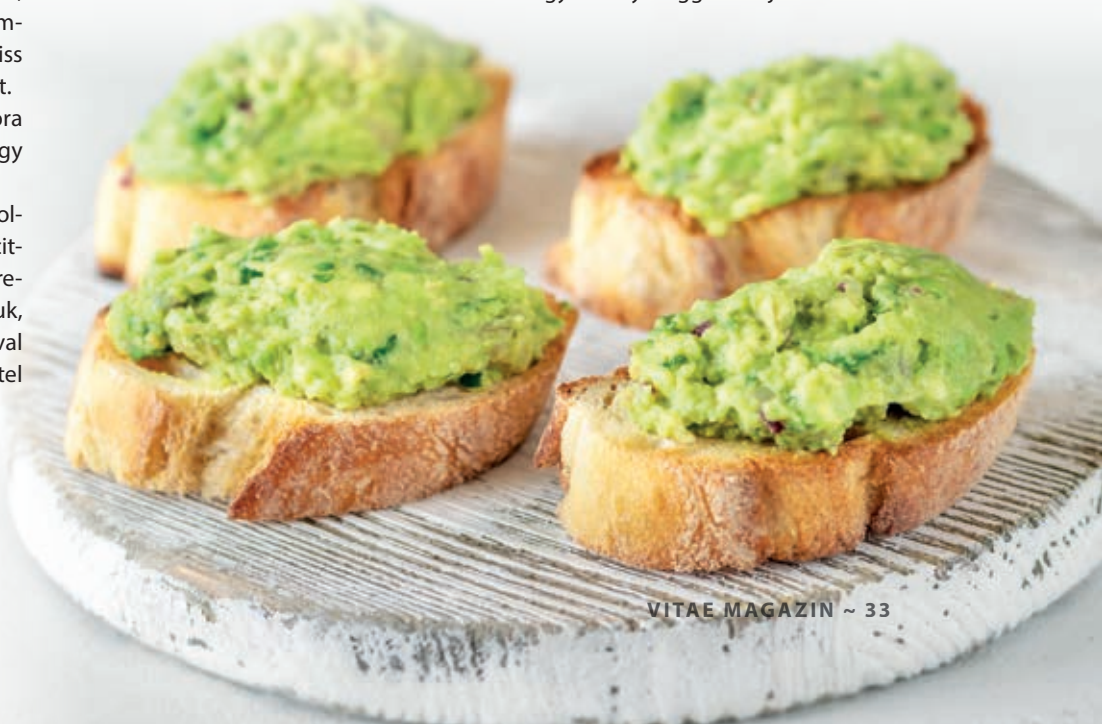
Basmati rizs illik hozzá.

KOVÁSZOS KENYÉRLEPÉNY SÁRGABORSÓVAL, GERSLIVEL

HOZZÁVALÓK: 1/2 bögre sárgaborsó, 1/2 bögre árpagyöngy (gersli), 1 babérlevél.

Kovászos tészta: 1 bögre rozskovász, 1 bögre víz, 1/2-2/3 bögre búzaliszt, majoránna, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál só, feketebors ízlés szerint, olaj a sütéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Az árpagyöngyöt és a sárgaborsót is külön-külön beáztatjuk éjszakára. A rozskovászt megetetjük, és éjszakára szobahőmérsékleten érni hagyjuk. Reggel friss vízben, a babérlevéllel együtt puhára főzzük a gerslit és a sárgaborsót. Az aktív kovászsunkat beletesszük egy tálba, hozzáadjuk a búzalisztet, és kikeverjük a folyékony tésztát. Frissen tartó fóliával lefedjük, és legalább 2 órán át hagyjuk kelni. A megfőtt és kihűlt borsót és gerslit belekeverjük a kovászos tésztába, hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát, a majoránát, a sót és a borsot. Serpenyőben mindkét oldalán megsütjük. Friss salátával vagy savanyúsággal tálaljuk.



Dezodorálás természetesen

Az elmúlt években többen érdeklődtek már afelől, hogy otthon, a fürdőszobámban milyen testápolási, kozmetikai termékek vannak. Megnyugtattam minden érdeklődőt, hogy semmiféle vegyszeres, mű dolgot nem találna nálam, ha bekukkantana a polcaimra. Nos, mesélek kicsit.



VÁLTOZÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT

Nagyjából 9 évvel ezelőtt döntöttem el, hogy megreformálom a fürdőszobapolcaimon található termékeket. Jó néhány közülük a szemetesben landolt, miután tüzetesebben megnéztem az összetevőket. Emlékszem, abban az időben egy kis nyomtatott listával felszerelve mentem vásárolni. A listán az egészségünkre káros anyagok nevei, rövidítései szerepeltek. Eleinte nem volt egyszerű eligazodni a termékek felíratain, aztán persze egyre gördülékenyebben ment. A változtatni akarásnak és a nyitottságnak köszönhetően ma már csupa-csupa természetes szer sorakozik a polcaimon.

TISZTA FORRÁSBÓL

Mindig is fontosnak tartottam azt, hogy minél tisztább forrásból származó ételekkel, italokkal, étrend-kiegészítőkkel tápláljam a testem. Emellett a bőrömet is mindenféle káros anyagtól mentes koz-

metikumokkal szépítem, ezzel harmonizálom nemcsak a testem, de a lelkem is.

Miért van annak jelentősége, hogy mit kenünk a bőrünkre, a hajunkra? Számoljunk el ötig: maximum ennyi idő, tehát öt másodperc kell ahhoz, hogy bármi, amit magukra kenünk, bejusson a vérkeringésünkbe.

Ha mérgezőanyagokkal teli kozmetikumokkal kengetjük magunkat naponta (akár többször is), akkor a véren keresztül ezek a toxinok is eljutnak a sejtjeinkhez, és hosszú távon betegségeket, gyulladásos góccokat okozhatnak.

A biorezonanciás állapotfelméréseken számtalan ilyen esettel találkoztam az elmúlt években. Ha a bőrápolásban is törekszünk a természetességre, azt nemcsak a bőrünk fogja meghálálni, hanem pl. a májunk, az emésztőrendszerünk is. A beszélgetések során többekkel szóba kerül(t) az alumíniumtól és egyéb vegyszerektől mentes, izzadásgátló dezodor.

PROTEKTIN DEO

Örömmel üdvözöltem a hírt, amikor az ENERGY előrukkolt a „mindenmen-

tes” dezodorával. A PROTEKTIN DEO 100%-ban természetes dezodor, ami hosszan biztosítja számunkra a frissesség érzetét. A sokféle gyógynövény-hatóanyag kellemes, visszafogott illatot és gyengéd méregtelenítést biztosít. Érzékeny bőrű vásárlók is nagyon pozitív visszajelzéseket adtak, a bőrük nem viszketett, nem pirosodott ki a használat során.

A PROTEKTIN DEO különleges tulajdonsága ez a kettős hatás: egész napon át tartó, üde, komfortos érzet, emellé az egyedülálló PROTEKTIN gyógynövény-kivonatok segítségével tisztul is a szervezet a mérgezőanyagoktól.

Az is fontos szempont lehet a választásnál, hogy a PROTEKTIN DEO 100%-ban környezetbarát.

Ha eddig még nem tette meg, akkor ne várjon, mielőbb kezdjen el minél tisztább, természetes összetevőket tartalmazó, vegyszermentes kozmetikumokat használni!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Nőszirm

– a szivárvány illata

Ki ne ismerné a nőszirmot? Szembetűnő virágai elmaradhatatlan díszei késő tavasszal, kora nyáron a kerteknek. A nőszirm már az egyiptomiak által is ismert virág volt, a fáraók számára a hit, a bölcsesség és az elszántság jelképévé vált. Latin nevét (*Iris*) a szivárvány görög istennőjéről, *Íriszről* kapta.

NŐSZIROM VAGY LILIOM?

A keresztényeket a nőszirmok éles levelei kardokra, és a *Hétfájdalmú Szűzanyára* (a magyar néphagyományban *Fájdalmas Boldogasszony*) emlékeztették. Azt követően, hogy *I. Klodvig* frank király (466-511) áttért a kereszténységre, címerébe felvette „Szűzmária virágait”. Hét évszázaddal később *VII. Lajos* francia király a legenda szerint álmot látott, amely arra sarkallta, hogy a királyi liliumot az egész királyság jelképévé tegye. Ezáltal Klodvig lobogójának stilizált nőszirmából egy éjszaka alatt Franciaország fő szimbóluma lett.

A heraldikában azonban *fleur de lis* – liliumvirágnak nevezik. Hasonló álma több önkényúrnak is lehetett, így hát a liliumvirág, valójában azonban a nőszirm virága Firenze, Québec, New Orleans és a cserkészek zászlaján is szerepel.

HÁROMSZÁZ FAJTA

A nőszirm Dél-Európából származik, a francia és olasz Riviéráról. Ennek az élőnek kb. 300 fajtája és több száz nemesített faja ismert a világban. Felépítése és fiziológiája az egyes fajták szerint eltérő. A félsivatagos területektől a hegyi mezőkön át, egészen a mocsaras vidékekig megtalálható.

A szárazságtűrő fajta hagymából, a nedvességtűrő fajta vastag gyöktörzsekből fejlődnek ki. Az egyesek, egy méterre is megnövő, elágazó, körkörös keresztmetszetű növény száron váltakozva nőnek a töálló, hosszú, kard formájú levelek, hosszanti érzettel (egyszikű növények). Tavasszal és nyár elején virágzik, nagy, bódítóan illatozó, különféle színű, egylaki virágokkal. Néha önállóan, más fajtáknál leggye-zősebb virágzattal. Összetett felépítésű a rovarok tökéletes beporzásához

alkalmazkodott. Termése öt centiméteres, háromlú tok, amelyben számos mag található.

A HAGYOMÁNY TOVÁBB ÉL

A nőszirmgyökér alkotóeleme a parfümöknek, a kozmetikumoknak és a potpourriknak. A nőszirm illatát évszázadok óta élvezhetjük. Az ókorban ezzel ízesítették a bort, és mindmáig likőrök, martini és gin alkotóeleme. A földművesek a deszkateőkre nőszirmot ültettek, mert magukba szívták a nedvességet. Ma a növény gyökereinek abszorpciós (felszívó) tulajdonságait ökológiai víz-tisztítóként hasznosítják.

A gyógyhatású hatóanyagok többségét éppen a nőszirm gyöktörzse kínálja. Szárítás után néhány évig raktározzák, hogy megszabaduljanak a káros anyagoktól. A változás során a legelőnyösebb tulajdonságok kerülnek előtérbe, többek közt az ibolyaillatra hasonlító illóolaja is ilyen. Hatóanyagai a flavonoidok, terpének, tanninok, szaponinok, glükozidok, szerves savak, csersavak és számtalan keményítő. Az egyes fajok beltartalma eltérő lehet.

ILLATOS GYÓGYÍR

Az írisz felhasználásának hagyománya a gyógyászatban az ókortól kezdve mindmáig tart. Vizelethajtó, étetisztító, hashajtó, hatásában antibakteriális, ideális a méregtelenítéshez. A száju-regi panaszokon át a máj, epehólyag, gyomor, belek, húgyutak bajainak esetében is segíthet. A szárított gyökér lehet rágni, főzetét inni és por formájában az orra felszippantani. A középkorban emésztési panaszokra, köhögésre, kígyómarásra, az Egyesült Államokban szifilisz gyógyítására is alkalmazták.

Nem megfelelő adagolás esetén előfordultak mérgezések (hányás, hasmenés), ezért ma a betakarítást, a gyártást, az összetételi arányt és a pontos adagolást szakemberekre bízják.

Válogathatunk számos írisztartalmú gyógytea és aromaterápiás keverékből, arckrém, samponból és fogkrém. Dönthetünk a SILIX fogkrém kipróbálása mellett, az ENERGY termékeiből.

Egy csepp parfümmel (és egy pohárka ginne) az írisznek köszönhetően egy felhős, borús nap is virágzó nyári kertté változhat.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



QI collagen

FELSZABADULT MOZGÁS ÉS FIATALOS MEGJELENÉS

táplálja az ízületeket, a bőrt, a körmöt és a hajat /
segíti a mozgást / lassítja az öregedést



EGYEDÜLÁLLÓ KOLLAGÉNITAL – 3 ÖSSZETEVŐ, LENYŰGÖZŐ HATÁS



- ✓ első osztályú izlandi kollagén
- ✓ acerola kivonat – természetes C-vitamin
- ✓ ajurvédikus gyógynövény-komplex