



vitae

2021 december/
2022 január

Mycosynergy:
MYCOREN

Az energia és
harmónia eszközei

Téli légúti betegségek
ellen GREPOFIT

Illatos ünnepek
és hétköznapok



Decemberi ajánlatunk

A december idén is enyhe időjárást ígér, sajnos Szenteste napján is, úgyhogy a fehér karácsony, úgy tűnik, ebben az évben is elmarad. Egész hónapban csak visszafogottan lesz hűvös az idő, a tél valószínűleg csak szilveszter környékén fog beköszöntené – igazi zimankó várható. Ám havat akkor sem látunk majd.

A karácsonyra és szilveszterre való készülődés és idegeskedés miatt, a karácsonyi kaosz közepette egyszer csak azt vehetjük észre, hogy elgyengülve vagy betegen várjuk az ünnepeket.

Szerencsére azonban az ilyen pillanatokban is számíthatunk segítségre: a GREPOFIT termékcsaládból talán mindenkinek van a házi patikájában, kiváltképp a téli időszakban, amikor a vírusok és baktériumok csuda jól érzik magukat. A GREPOFIT, a GREPOFIT SPRAY, a GREPOFIT DROPS és a GREPOFIT NOSOL AQUA ilyenkor is képes közbelépni. Nem csak akut állapotban nyújtanak segítséget, de olyankor is, amikor még csak sejtjük, hogy közeleg a baj.

Érdemes magunkat lelki és fizikai síkon is megerősíteni. Kényeztessük magunkat egy bögre CHANCA PIEDRA teával, amely hatékonyan támogatja szervezetünk természetes védekező és ellenálló képességét. Segít normál szinten tartani a vérnyomást, hozzájárul az érrendszer egészségének megőrzéséhez. Decemberben a zsírányagcsere-serkentő hatását is nagyra fogjuk értékelni.

A hideg nagy terhet ró a vesékre és a húgyhólyagra. Az első kellemetlen jelek megjelenése után azonnal vegyük elő a TRIBULUS TERRESTRIS-t. A királydinnye támogatja a szervezet természetes védekezőképességét, hozzájárul az immunrendszer, a szív-és érrendszer megfelelő működésének fenntartásához, a vér tisztításához. Jótékonyan hat az idegrendszer, a légzőrendszer, a húgyutak és az ivarszervek működésére, miközben ellazítja az izmokat.



Januári ajánlatunk

A január főleg hűvös széllel fog jelentkezni, viszont sok hóra, nagy hidegekre az év első hónapjában sem számíthatunk. Januárban lehetőségünk nyílik visszatalálni a saját középpontunkhoz, ezáltal segíthetünk helyreállítani az életünkben felmerülő diszharmóniákat, például az ENERGY készítmények használatával.

Ha a csúszós, téli úton baleset következne be, a KING KONG elősegíti a törés izomrosttal történő áthidalását, aminek köszönhetően felgyorsítja a gyógyulást. Ezen kívül növeli a test fizikai teljesítőképességét, különböző terhelések, például sportolás után. Segít lebontani a tejsavat, élénkíti és felfrissíti a szervezetet, életerővel tölt fel, és hozzájárul a hormonális egyensúly fenntartásához.

Januárban az ókori egyiptomi fáraók legendás olajának, az ORGANIC NIGELLA SATIVÁ-nak a hatásait is nagyra fogjuk értékelni. *Kleopátra* és *Nefertiti* elsősorban az olaj szépítő tulajdonságaiba, míg *Hippokratész* és *Avicenna* a gyógyító hatásaiba szeretett bele. A feketekoményt számtalan betegség gyógyítására használták a történelem során, az emésztési panaszoktól kezdve, a magas vérnyomáson, a gyulladással megbetegedéseken, a köhögésen, a fejfájáson és az ekcémán át egészen a lázcsillapításig vagy az influenza gyógyításáig. Az idők során elvégzett klinikai tesztek pedig minden felsorolt jótékony hatását alátámasztották.

A pihentető hangulat megteremtésében a SWEET ORANGE illóolaj lesz a legnagyobb segítségünkre. Ha úrrá lesz rajtunk a fáradtság, a gyengeség, a gondok és a feszültség, az illóolaj narancsos édessége segít visszatérnünk az életbe.

EVA JOACHIMOVÁ

vitaE klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Illatos ünnepek és hétköznapiak	4
Az energia és harmónia eszközei: karácsony	5
Advent, azaz eljövétel	6
Mycosynergy: Mycoren	8
Tanácsadás a neten	9
A lányom legyőzte a Covid-fertőzést	10
Szabadon lélegezni	11
A Víz elem időszeke	12
Terápiás módszerek: akupunktúra	14
Hihetetlen Balneol	15
A gyereknevelés nem gyerekjáték: hogyan lehetünk „jobb” szülők?	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
Tanító hagyomány	21
Klubprogramok	22
Klubinformációk	23
Tegyünk a lelki és szellemi stabilitásért	24
Szívből ajánlom	25
A meridiánok és az ENERGY: hármaz melegítő meridián	26
13 éve együtt	27
A tiéd vagyok!	28
A fitoterápia szemszögéből: téli légúti betegségek ellen Grepofit	30
Kellemes, illatos karácsonyt!	32
Jóleső téli teázás	34
Fagyal – közönséges vs. fényeslevelű	35



Illatos ünnepek és hétköznapiak

Ma már talán teljesen természetesnek tartjuk, hogy az ENERGY, működésének kezdete óta, behatóan foglalkozik az illóolajok áldásos hatásaival, vagyis az aromaterápiával. Növényi esszenciákat már az ENERGY zászlóshajójának számító Pentagram® koncentrátumok is tartalmaznak, ám az egyedülálló aromamolekulák testre és lélekre gyakorolt hatását, például a BALNEOL-os fürdőben, valamint a Pentagram® vagy a kozmetikai krémek alkalmazásakor is élvezhetik.

KARÁCSONYI ESSZENCIÁK

Illóolajok illatosítják az ENERGY fogkrémeit, szappanjait és samponjait is. Aktív és azonnali aromaterápia a SPIRON alkalmazásával érhető el. Legintenzívebb közelségbe azonban az aromaterápiás készítmények használatakor kerülhetünk az illóolajokkal. A karácsonyi időszak kifejezetten az esszenciák használatának teremtett.

A LAVENDER, azaz a levendula, megerősíti az idegrendszert, nyugtató hatású és oldja a karácsonyi készülődés alatt jelentkező feszültséget.

A GERANIUM felfrissíti a kimerült idegrendszert, segít enyhíteni a túlzott felelősségérzetet, és ápolja a fagy által kiszáritott bőrt.

A SWEET ORANGE „simogatja” a hasnyálmirigyet, és édességével fényt hoz a hosszú decemberi és januári éjszákba.

Ha a túl sok krumplisaláta vagy más finomság terhelné meg az emésztésünket, hívjuk segítségül a MINT-et, azaz a mentát, amely ráadásul még az apátiából is kiemel minket.

Az illóolajok ötfogatának utolsó tagja az YLANG YLANG, amely mindig

ünnepi hangulatot teremt, és megerősíti az önbizalmat.

A TOLVAJOKTÓL A HÁROM KIRÁLYOKIG

Ismerik azokról a tolvajokról szóló legendát, akik a XV. századi pestisjárvány idején kifosztották a halottakat? Még a fertőzöttek otthonaiba sem féltek belépni! Védelmet nyújtott ugyanis a számukra a fahéj, a szegfűszeg, a citrom, a rozmarin és az eukaliptusz illóolajának elegye. A tolvajok nem fertőződtek meg ugyan, de elcsípték őket, és a büntetésből csak az mentette meg őket, hogy elárulták a hatékony receptúrájuk titkát.

Az illóolajok kombinálásával olyan egyedi, szinergikus hatású kombinációk jönnek létre, amelyekben az egyes esszenciák kölcsönösen kiegészítik és támogatják egymást. A hasonló készítmények sorából kitűnik egy valódi „gyémánt”, a THREE KINGS permet, amelyben megtaláljuk mind az öt említett, és már a középkorban sokat bizonyított illóolajat, valamint további három értékes összetevőt, a mirhát, a tömjént és az aranyat. A THREE KINGS az adventi, a karácsonyi és a téli időszak ideális

ÖNÖK ÍRTÁK

Szeretném Önökkel megosztani az ENERGY ESSENCE aromaterápiás parfümolajjal kapcsolatos tapasztalatomat. Amikor éreztem, hogy az alsó ajkam alatt herpesz fog kijönni, eszembe jutott, mi lenne, ha a fájó területet a gyógynövényes ESSENCE olajjal kezelném. Nem kellett sokat várnom, hamarosan éreztem, ahogy a terület megnyugszik, ezért lefekvés előtt újra használtam az ajkamon az olajat. Másnapra a herpesznek híre-hamva sem volt!

El kell még mondjam, hogy ez a parfümként használandó készítmény egészen rendkívüli, és varázslatos illatával azonnal felkelti a környezet figyelmét. Ráadásul, ha este, lefekvés előtt teszek belőle éppen csak egy picikét a nyakamra, nem csak könnyen elalszom, de az egész éjszakát nyugodtan végig tudom aludni.

JIŘINA KOUDELOVÁ
Zichovec

készítménye. Átmelegíti a testet, miközben megóvjá a fertőzésektől. Becézgeti a lelket, békét és nyugalmat teremt. Egy szó, mint száz, jót tesz nekünk!

Ma már szerencsére nem élünk piszkos környezetben, és nem kínoznak minket orrfacsaró szagok, mint a középkorban. Azonban az aromaterápia csodáit ma és mindenkor örömmel hasznosítjuk, élvezzük.

Mikor máskor élhetnénk át igazi csodákat, ha nem adventkor és karácsonykor?

MARIE BÍLKOVÁ

Az energia és harmónia eszközei ^(1.)

Karácsony

A bennünk és körülöttünk létező világ nem más, mint szüntelen energiaáramlás. A tudatunk és környezetünk közötti kölcsönös interakció elválaszthatatlanul hozzátartozik az életünkhöz. Bizonyos helyzetek felvidítanak, mások feldühítenek, megint mások örömet szereznek nekünk. Rengeteg olyan, energiát sugárzó és harmonizáló eszköz létezik, melyek segítségével befolyásolni tudjuk a bennünk és körülöttünk áramló energia folyamatát.

December mágikus havában indítjuk útjára új sorozatunkat, mely ezeket az energiaharmonizáló segítőket igyekszik bemutatni Önöknek, a legelterjedtebbektől kezdve a legkevésbé ismertekig. Az egyik ilyen „segítő” az adventi időszak és a karácsony.

A MENNYEK NYITOTT KAPUJA

A december különleges energiákat hoz az életünkbe. Azt szokták mondani, hogy a mennyek és az angyalok közelebb kerülnek hozzánk az adventi időszakban. Ez a mágikus időszak az egyik legerőteljesebb harmonizáló „eszköz”, amely képes megtisztítani az elmét és megnyitni a szívet.

Minden nap álljunk meg egy kis időre, élvezzük a forralt bor illatát, és csodáljuk meg a kivilágított város ragyogását. Bocsássuk meg magunknak a hibáinkat, pihenjünk, töltődjünk fel erővel, életörömmel és hittel. Menjünk esténként sétálni a városba, gyönyörködjünk minden érzékszervünkkel a minket körülvevő szépségben. Tegyük félre egy pillanatra a gondjainkat, és élvezzük a jelent. Hagyjuk magunk mögött a stresszt, a lelünkön kialakult sebeket. Legyen az idej karácsony bármilyen, találjuk meg a számunkra legpozitívabb oldalát. Tekintsünk a karácsonyra olyan időszakként, amely segít harmonizálni a bennünk és körülöttünk keringő energiákat.

CSENGŐSZÓ A SZÍVNEK

„Csengő szól, csengő szól, cseng és bong az út.” A népszerű karácsonyi dal első sorát biztosan mindenki ismeri, és igen, a csengőszó csodákra képes. A kis csengőtyűket karácsonykor a fára akasztjuk,

a nagyobbakkal jelezzük az ajándékbontás kezdetét, és a legnagyobbak, azaz a harangok hívnak minket az éjféli misére.

A csengőtyűk különleges hangja a szív energiájára van áldásos hatással, felidézi bennünk a már rég elfeledett ünnepek, ajándékok emlékét, örömet. Az adventi és karácsonyi dalok tele vannak ezekkel az áldott hangokkal, dallamuk mosolyt csal az arcunkra.

Térjünk be adventkor egy templomba, hallgassunk meg egy koncertet, hunyjuk le a szemünket és szívjuk magunkba a zenét. Engedjük közel magunkhoz a csengőtyűk, az orgona, az ének és a harangok dallamát, és ezáltal az angyali energiát. Hagyjuk, hogy a gondolataink maguktól áramoljanak, ne próbáljuk megállítani vagy korrigálni a folyásukat. Összpontosítsunk a szívünkre és a napfogat csakráinkra. Tudatosan irányítsuk a felénk jövő hangokat erre a területre. Vezessük a rezgéseket a szívünk területére.

Az energiáknak hatalmas az erejük és a mélységük ebben a mágikus időszakban. Nyugodtan vigyük át magunkkal ezt a gyönyörű hangulatot az új évbe is.

A SOROZAT LÉNYEGE

Magazinunk új sorozatában harmonizáló hangszereket, energiaharmonizáló, energiasugárzó eszközöket szeretnénk bemutatni Önöknek. Ezek feladata, hogy megtisztítsák és egyensúlyba hozzák a teret, amelyben élünk, és amelynek legfontosabb helyszíne a testünk.



A szóban forgó eszközök segítenek harmonizálni az energetikai pályáinkon, vagy az otthonainkban áramló energiákat, magasabb frekvenciákra hangolnak minket, és elősegítik, hogy visszatérhessünk önmagunkhoz. Hangok, formák, színek, tónusok, dallamok, stb. segítségével fejtik ki hatásukat.

Minden harmonizáló eszköznél bemutatjuk annak hatásait, fajtáit, és a vele kapcsolatos érdekességeket. Különböző tippeket is elárulunk arról, hogyan dolgozhatnak az adott eszközzel, és melyek az általunk javasolt meditatációs módszerek.

A szóban forgó eszközök bárhol megvásárolhatók, nem fogunk olyan segítőket dolgozni, amelyek beszerzése nehézkes lenne. Erejét és képességét fogja nekünk megmutatni például a tibeti hangtál, a csengőtyűk, a talizmánok, a kereszt, a spirál, a mandalák, a purba, a hangvilla vagy a vadzsra.

ONDŘEJ VESELÝ

Advent, azaz eljövétel

Advent alatt a Megváltó eljövételét, a karácsonyt megelőző lelki felkészülést, a nyugalom, az elmélkedés időszakát értjük. A latin advent szó az *adventus* szóból származik, melynek jelentése: eljövétel. *Adventus Domini*, azaz az Úr eljövétele. Régebben az emberek advent idején, a karácsony előtti négy vasárnapon ünnepélyesen meggyújtottak egy-egy gyertyát az adventi koszorún. Mosolyogva várták a szeretteik körében eltöltött ünnepeket, miközben adakoztak és jótékonykodtak.

MIT TESZÜNK MA ADVENTKOR?

Az advent napjainkban sokunk számára inkább egyfajta véget nem érő rohanás, kapkodás. Megkérdeztem a szomszédomat, mit jelent számára az adventi időszak. „Ne is juttasd eszembe!” – kiáltott fel. „Mi, orvosok ilyenkor vagyunk a leginkább kétségbeesve! Tele vannak a rendelőink olyan betegekkel, akiknek problémái tulajdonképpen csak a karácsony előtti idegeskedés miatt súlyosbodnak. Minden évben alig várjuk, hogy ennek az időszaknak vége legyen!”

Magát a karácsonyt négy adventi vasárnap előzi meg, melyeket növekvő értékben, különböző nemesfémek nevével illetünk. Minél drágább fém, annál tovább vannak nyitva a bőség újkori templomai. A televízióból csak ezt halljuk: „Megvették már? E nélkül egy percig

sem élhetnek!” „Erről se feledkezzenek meg!” „Cseréljék le ezt a régi kacatot újra!” A hirdető talán egy új televízióra, mosógépre, autóra vagy ki tudja, mire gondol. De miért is cseréljek le valamit, amit szeretek és még jól működik, csak azért, mert annak az újnak eggyel több gombja van?

A karácsony előtt elvégzendő feladatok listája úgy nyúlik, mint az a rágógumi, amit igyekszünk leszedni a cipőnk talpáról, és ugyanolyan kellemetlen is a számunkra. Mi mindent kell még karácsonyig elvégeznem? A lista végtelen:

- » időben be kell vásárolnom az ünnepi fogásokhoz,
- » be kell vásárolnom
- » meg kell sütnöm a bejglit,
- » le kell mosnom az ablakokat,
- » ki kell takarítanom és fel kell díszítenem a lakást,
- » ki kell találnom, kinek mit vegyek ajándékba, azt még be is kell szereznem, és be is kell csomagolnom,
- » meg kell vennem a fenyőfát,
- » meg kell terveznem a rokonlátogatásokat...

MIKOR ÜNNEPELHETEK VÉGRE?

Az utóbbi időben már november elején megcsap minket a karácsony szele. Valahol megpillantok egy égő gyertyát, vagy az utcán sétálva egy tündériszlányt szőrmés kapucniban az anyukájával, és máris elfog az ünnepi hangulat. Fátyolként borul rám a korai sötétség, és aromás forralt bor melegére vágyom. Szinte mindenhol érzem a fahéj és a vanília illatát.

De aztán lendületet vesz a körhinta, amelyből december 24-én esünk ki – teljesen kimerülten.

Barátaim, ne engedjük ezt! Állítsuk meg a ringlispílt! Az idő a legértékesebb dolog a számunkra, fordítsuk hát magunkra és szeretteinkre! Ajándékozunk egymásnak közös pillanatokat, amikor együtt leülünk és megtervezzük, mit fogunk együtt csinálni, mi szépet, érdekeset megnézni.

A múlandó értékeket hordozó ajándékok helyett lépjük meg egymást közös élményekkel! Szerezzünk örömet színházjegyekkel, koncertjegyekkel, mozijegyekkel vagy egy múzeumlátogatással, utazással, kirándulással, melyek során elmegyünk oda, ahol még nem jártuk – vagy talán igen, és nagyon jól éreztük ott magunkat. Miért ne ismételnénk meg? Beköszönhetnek olyan napok, amikor borúsabban látjuk a világot, és még a hozzánk közel állók is fárasztanak minket. Ám az együtt töltött pillanatok szép emlékei pontosan ezekben az időkben segítenek legyőzni az akadályokat, és ismét szeretettel tudunk fordulni a körülöttünk élő emberekhez.

Karácsony előtt esténként gyorsan besötétedik. Ülünk le együtt egy asztalhoz, beszélgessünk, menjünk el sétálni az ünnepélyes díszbe öltözött városba. Csak lassan, ahogy a Kis herceg elindult abban a megszerzett felesleges percben a forrás felé. Kortyoljunk mi is az együtt-érzés és a szeretet vizéből.

APRÓ ÖRÖMÖK

Ráadásul idén karácsonykor is jelen lehet még a fertőzésveszély, ami miatt nehezebb minden szerettünkkel együtt lennünk. Bizonytalan idők járnak, amelyek rengeteg változást hoztak magukkal. Ezért is olyan fontos most, hogy apróságokkal örvendeztessük meg saját magunkat és szeretteinket.

A gyerekek kapjanak adventi naptárat. Minden nap kibontanak egy apró ajándékot, míg el nem jön a nagy nap. Minden nap örülhetnek valaminek!

Készítsünk mi is egy különleges adventi naptárat magunknak. Keressünk minden nap valamit, ami örömet szerez nekünk, majd este írjuk le. Ma ennek és ennek örültem!

Ne hagyjuk, hogy a csillogó-villogó, szívmengető, karácsony előtti időszak kicsússzon a kezeink közül! Minden nap meglephetünk valakit egy jótettel. Hívjunk fel valakit, akivel már rég nem beszéltünk, látogassuk meg, ha lehet, az egyedül élő ismerős nénit vagy a szomszédot, segítsünk annak, akinek arra szüksége van, süssünk neki is bejglit, vigyük le a kutyáját sétálni. Olyan ez, amikor bedobunk egy kavicsot a tóba. Mi csak egy kavicsot dobunk be, de az általa vert hullámok egymást erősítik... Az örömteli adventi várakozás varázsa visszatálal hozzánk!

BLANKA NEORALOVÁ

AZ ADVENTI KOSZORÚ GYERTYÁI

Az adventi koszorú örökzöld ágakból font, négy gyertyával díszített koszorú, mely az adventi várakozás szimbóluma. Gyertyái az adventi időszak négy hetét jelképezik. A 19. században jelent meg a német evangélikus keresztényeknél, a 20. században azonban fokozatosan elterjedt más keresztény irányzatokban is.

Az adventi koszorú az otthon és a templomot összekötő kapocs: paraliturgikus, vagyis se nem egyházi, se nem profán.

Az adventi koszorún négy gyertya van, három lila és egy rózsaszín. Advent első, második és negyedik vasárnapján egy-egy lila gyertyát gyújtunk meg (a lila egyébként az egyház ünnepi színe), a harmadikon, az utolsó előttin pedig a rózsaszínűt.

Első lila gyertya: e gyertya a hitet jelképezi, Ádámot és Évát, akiknek elsőként ígérte meg Isten a megváltást.

Második lila gyertya: a remény szimbóluma, hogy eljön a Messiás, aki a zsidó népből származik, ahogy nekik Isten megígérte.

Rózsaszín gyertya: Szűz Mária és Jézus születésének ünneplése, az öröm szimbóluma.

Harmadik lila gyertya: Keresztelő Szent János, aki Jézus eljövételét hirdette, és készítette az utat az emberek szívéhez – a szeretet szimbóluma.

Egyes koszorúkon megjelenik egy ötödik, fehér gyertya is, az úgynevezett Krisztus-gyertya, melyet karácsony előestéjén gyújtanak meg

A szerk.

Mycosynergy ^(2.)

MYCOREN

A színpompás ősztől itt kopogtat az ajtónkon a tél, és az uralmat a hideg veszi át. Az a jó kis zimankós idő, amikor a kezeinket összedörzsölgetve, lábainkkal fázósan topogva igyekszünk felmelegíteni magunkat az utcán, és alig várjuk, hogy végre bekuporodhassunk a fotelbe, a kályha mellé.



A hideg évszak azonban mindemellett a téli örömek és a csillogó, ropogós hóban tett kellemes séták, a szépen kivilágított városban nézelődés időszaka is egyben. Ahhoz, hogy a tél eme gyönyörű pillanatait is kiélvezhessük, őrizzük meg egészségünket a MYCOSYNERGY termékcsalád legújabb tagjának, a MYCOREN készítménynek a segítségével!

A MYCOREN HATÁSAI ÉS INDIKÁCIÓI

A MYCOREN a vese és a húgyhólyag elégtelen működésével összefüggő betegségekre fejt ki célzott, áldásos hatását. A daganatos megbetegedésektől kezdve, a banális gyulladásokkal bezárólag, sokféle kórság ellen kiválóan használható, mivel segít normalizálni a veseszövetek állapotát.

A vese szervkörébe tartozik a derék is, ezért nem meglepő, hogy a MYCOREN a hát alsó részét is segít megerősíteni. Összességében harmonizálja a szervezet folyadékháztartását. A készítmény összetétele hozzájárul többek között

a vese és az egész test anyagcseréjének javításához. Ezért képes a MYCOREN csökkenteni a vér koleszterin- és cukorszintjét, valamint a vesefunkció elégtelen szabályozása következtében kialakuló magas vérnyomást.

Jól tudjuk, hogy az emésztés minősége a vese jangjától függ, és éppen ez az, amiről itt most szó van. A vese jinjének és jangjának, illetve azok esszenciájának kiegyensúlyozásáról.

A MYCOREN hathatós segítséget nyújt kemoterápia és sugárterápia alatt, illetve után, különösen akkor, ha a terápia alkalmazásának oka a Víz elem körébe esik, méghozzá azért, mert a készítmény megerősíti a test saját immunitását. Végezetül fontos megemlítenünk azt is, hogy a MYCOREN segít stabilizálni a lelki és szellemi állapotot.

A készítményben levő gyógynövények, azaz a kínai hernyógomba (*Cordyceps*), a *Fu-Ling*, más néven *Poria cocos* (*Wolfiporia extensa*) és a bokroszgomba (*maitake*) hatásait a *Dendrobium nobile* növényi összetevő tulajdonságai erősí-

tik. Így együtt olyan tökéletes, szinergikus elegyet alkotnak, amely rendkívül kiegyensúlyozottan hat az emberi szervezetre.

A MYCOREN ÖSSZETÉTELE Gombák

- » Kínai hernyógomba (*cordyceps*): a kínai hernyógomba jótékonyan hat impotencia, légszomj, hátfájás és krónikus köhögés ellen.
- » *Fu-Ling* (*Wolfiporia extensa*): támogatja a lép-hasnyálmirigy működését, erősíti a középső melegítőt (*Cseng Csiao*), segíti a vizeletürítést és nyugtatja a lelket. Elsősorban a káros nedvesség felgyülemelésével kísért lép-hasnyálmirigy kiürüléskor használatos. Hatékony segítséget nyújt gyenge vesefunkció, váladékképződés, vizes hasmenés, álmatlansággal kísért ödémásodás, nyugtalanság, kimerültség és erőteljes szívdobogás esetén.
- » Bokroszgomba (*maitake*): segítséget nyújt fizikai kimerültségben, tovább-

bá olyankor, ha képtelenek vagyunk gondolkodni vagy nincs étvágyunk. Mindez a vese legyengült jangjának a tünete. Erőteljes daganatellenes hatásai vannak, tonizálja a szervezetet, erősíti az immunrendszert, óvja a májat a kemoterápia okozta sérülésektől.

Gyógynövény

» *Dendrobium nobile*: vesszőkosbor (orchideaféle). Táplálja a gyomrot és támogatja a folyadékok termelődését, pótolja a jint és tisztítja a hőt. Láz vagy jinhány következtében fellépő szárazság esetén használatos.

MIKOR MYCOREN ÉS MIKOR RENOL?

Ahogy a MYCOSYNERGY termékcsalád minden tagja, úgy a MYCOREN esetében is, akkor hívjuk segítségül a készítmény hatásait, ha a probléma az anyagban, azaz a szervek (vese, prosztata) szöveteiben nyilvánul meg. A Pentagram®

koncentrátumok közé tartozó RENOL-t pedig, amely szintén a vese elégtelen működéséből eredő problémákra fejt ki a hatását, az irányító funkciók harmonizálásához használjuk fel.

- » Egy húgyúti gyulladás esetében, annak heveny szakaszában, a DRAGS IMUN-t, a GREPOFIT-ot és a RENOL-t adagoljuk, majd két hét eltelte után megkezdjük a MYCOREN kúrát.
- » Prosztatabántalmak esetén a MYCOREN használata javasolt, amit érdemes a RENOL alkalmazásával kombinálni.
- » Krónikus veseelégtelenségben a RENOL alkalmazása ajánlott, kisebb adagokban.
- » Hátfájásra használjuk nyugodtan a MYCOREN-t a RENOL-lal együtt.
- » Most remek lehetőségünk nyílik a vese és a máj egyidejű megerősítésére, a MYCOREN és a REGALEN kombinált alkalmazásával.

TUDJA-E?

A MYCOREN ALKALMAZÁSI TERÜLETEI:

- » vesegyulladás és veseciszta,
- » a vese daganatos megbetegedései,
- » magas vérnyomás,
- » ödémásodás és a szervezet folyadékháztartásával kapcsolatos problémák,
- » száraz köhögéssel, légszomjjal kísért állapotok,
- » hátfájás,
- » vizelettartási problémák,
- » impotencia,
- » kimerültség, gyengeség,
- » gondolkodás miatti fáradékony-ság, és ebből eredő idegeskedés.

ENERGY GROUP

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

60 év körüli hölgyismerősöm szeretne méregteleníteni. Zsírmája van, és kivették már az epehólyagját. Szedheti kúraszerűen a REGALEN-t? Mit javasol még hozzá?

A REGALEN jó választás. Alacsony dózisban célszerű indítani a méregtelenítő kúrát, első héten napi 3x1-2 csepp, második héten 3x2-3 cs., majd a harmadik héten 3x3-4 cs., bő tiszta víz fogyasztása mellett, fél órával étkezés előtt vagy után. Egy hét szünet után javaslok még egy háromhetes kúrát, napi 3x2-3 csepp adaggal. Félévente ismételheti a kúrát. Este 1 kapszula PROBIOSAN INOVUM hosszú távon javasolt, három hét szedés, egy hét szünet ritmusban.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

GREPOFIT kapszula adható 3-4 éves gyerekeknek? Ha nem tudja még lenyelni, akkor a felszúrt kapszula tartalma kevés vízzel bevehető? Megelőzés céljából, és ha már kialakult például egy hörghurut, mennyi adható? A GREPOFIT cseppet az alkoholtartalom miatt nem alkalmaznám.

Nyugodtan adhatja a GREPOFIT cseppet, mivel az 1-2x2-3 csepp (egy pohár vízben), ami egy ilyen korú gyermek adagja, jelentéktelen mennyiségű alkoholt tartalmaz. Jól adagolható, jól oldódik folyadékban, szemben a felszúrt kapszulával, ami vivőanyagként szójaolajat tartalmaz. Fertőzések megelőzésére javaslok a VIRONAL-t, naponta 1x1-2 cseppet kis pohár vízben oldva, betartva a három hét szedés egy hét szünet ritmust.

A lányom legyőzte a Covid-fertőzést

Azt szeretem, ha mindnyájan egészségesek vagyunk, és mindent meg is teszünk, hogy ezt az állapotot fenntartsuk. Ám vannak olyan pillanatok, amikor a körülmények hatására kibillenünk az egyensúlyunkból – ekkor célzott terápiára van szükség. Ez a helyzet állt elő tavasz végén, amikor a 16 éves, aktívan atletizáló lányom visszatért a külföldi edzőtáborból.



A megváltozott napi rutin, a kétfázisos edzések, a hőmérsékletváltozás, a repülőút és a sok ember közelsége megtette a magáét. Hazatérte után elkezdett fájni a torka, és olyan tüneteket produkált, amelyek egy átlagos megfázásra jellemzőek. Covid-19 antigéntesztje azonban pozitív lett.

Lányom innentől naponta háromszor szedte a CISTUS COMPLEX-et és a VIRONAL-t, illetve a veseműködés támogatásáért a GOJI-t. A készítményeket 3 hétig alkalmazta. Eleinte nagyon fáradt volt, még az is nehézséget jelentett a számára, hogy kimenjen a mosdóba. Rengeteget aludt. Az étvágya azonban nem tűnt el, és testhőmérséklete is csak enyhén emelkedett. Ez az állapot nagyjából egy hétig tartott, majd elkezdett fokozatosan javulni. Egy hét elteltével a náthája és a torokfájása már nem volt annyira erős, viszont továbbra is fáradt volt, és rosszabbodott az ízérzékelése és a szaglása. Ez az állapot nagyjából 1-2 hétig tartott, majd a tünetek szépen lassan enyhülni kezdtek. A lányom min-

den nap szedett C-, valamint D-vitamint, FLAVOCEL-t szopogatott és GREPOFIT NOSOL AQUA-t fújt az orrába.

A gyógyulást az is elősegítette, hogy egyáltalán nem félt, teljesen biztos volt benne, hogy leküzdi a betegséget. Ez nagyon fontos momentum volt a gyógyulásának, amit alig várt, hiszen éppen készültek kinyitni az iskolákat, szeretett volna találkozni a barátaival, és az atlétikai szezon csúcspontja is közeledett, több olyan verseny állt előtte, amelyekre egész évben készült.

A Covid-19 diagnózis után négy héttel megkezdte az edzéseket, amelyek során figyelembe vette teste jelzéseit. Az első edzésen még a kocogás is problémát okozott, de erőnléte napról napra javult.

Ezután módosítottuk a készítmények adagolását. Reggelente a KING KONG-ot és a VIRONAL-t, esténként a CISTUS COMPLEX-et és a VIRONAL-t, valamint a GOJI-t és a FYTOMINERAL-t szedte. Ezeket a kombinációkat még 2 hétig alkalmazta. A kúra végeztével tartott egy hét

szünetet, majd folytatta a KING KONG reggeli használatát, és napközben folyamatosan alkalmazta a FYTOMINERAL-t és a GOJI-t. Egészségesnek érezte magát, egyáltalán nem volt fáradt, visszatért a teljes körű edzésekhez és részt vett a válogató versenyeken. Az orvosi kontroll eredményei is jók lettek, minden értéke a normális határon belül volt. Az élet visszatért a régi kerékvágásba, és a diagnózis után két hónappal már részt vehetett a Szlovák Bajnokságon. Több érmet is szerzett, de a legkiemelkedőbb eredménye a távolugrásban megnyert aranyérem volt, aminek mindannyian kimondhatatlanul örültünk.

Érdekességgéppén még elmesélem, hogy a regeneráció keretén belül, egy héttel a verseny előtt elment egy krioszaunába (hidegterápia), ahol enyhén lefagyott a sarka, de a problémát két nap alatt sikerült megoldanunk a DROSERIN krém segítségével.

DANA HÜBSCHOVÁ
Nová Dubnica (Újtölgyes)

Szabadon lélegezni

A fájdalom érzésével sajnos már mindenki találkozott az élete során. Úgy gondolom, egyetértenelek velem: tökéletesen meglennénk nélküle. De hogyan jelezze testünk, ha valami nincs rendben vele? Ha a fájdalom, amelynek kiváltó oka rendkívül széles skálán mozoghat, viszonylag rövid ideig tart, nem tulajdonítunk neki túl nagy jelentőséget. Abban az esetben viszont, ha a kellemetlen állapot hosszú ideig kínoz minket, előbb-utóbb kénytelenek leszünk figyelmünket az adott problémára irányítani.

Természetesen nem minden fájdalom egyforma. Mi is különbözőek vagyunk és a fájdalom intenzitását mindannyian másképpen érzékeljük, másképpen éljük meg. A fájdalomnak számtalan kiváltó oka lehet, és akár a messzi múltban is gyökerezhet.

ELA ASSZONY ESETE

Ela asszony minden év tavaszán és őszén mindig ugyanabban a meghűlésszerű betegségben szenvedett: bedugult orr, torokfájás, orr-, arc-, és homloküregfájdalom. Emellett minden alkalommal elvesztette az ízérzékelését és a szaglását. Láza nem volt. Az antibiotikumok nem hoztak megkönnyebbülést. Általában vett magának a gyógyszerárban orrsprayt, vitaminokat, és kalciumtartalmú szirupot, mert sokszor a hangja is elment. A meghűlések több éven át tartottak, Ela asszony szinte hozzászokott ehhez az állapothoz. Ám a megfázások egy idő után intenzívebbek lettek. Már nem csak évente kétszer fordultak elő, hanem szinte minden hónapban. A nem szűnő orr-, arc- és homloküregfájdalom mellett szédülés és rendszeres orrvérzés is jelentkezett.

REJTETT JELEK

Ela asszony a probléma miatt teljesen kimerült és ingerült lett. Minden kivizsgálás negatív eredményeket mutatott. Kezelőorvosa megállapítása: „Ön beteg, de mégsem az.” A hagyományos orvoslás nem tudott segíteni rajta, de Ela asszonynak meg kellett találnia a kiutat.

Éppen átesett át egy 40°C-os lázzal kísért influenzás megbetegedésen, amikor eljött hozzám. Kiderült, hogy az

állandóan kiújuló megfázások mögött hosszú ideje elnyomott, feldolgozatlan érzelmek húzódnak meg, amelyek a betegségben szomatizálódtak. Teste átvitt értelemben azt akarta jelezni, hogy hiányzik az életéből a szabadság, a spontaneitás. Itt az ideje annak, hogy megtanulja kifejezni saját véleményét és érzéseit (rekedtség és a hang elvesztése). Ela asszony lelke mélyén már rég tudta, mit kellene tennie, de nem volt hozzá bátorsága, és először egészségügyi állapotát igyekezett helyreállítani.

AZ ENERGY SEGÍTETT

Mivel a betegsége már krónikus jellegűt öltött, ezért először a VIRONAL-t kezdtük adagolni, naponta 3x3 csepp adagban, az első három hétben. Egy hét szünet után hosszabban, ciklikusan alkalmazta a készítményt, naponta 3x5 csepp adagban.

A szervezet megtisztítása érdekében bevetettük a CYTOSAN-t (napi 2x1 kapszula). Az immunrendszer támogatására a DRAGS IMUN-t és az IMUNOSAN-t használta, napi 2x15 csepp, illetve napi 3x1 kapszula adagban.

Arcára és mellkasára rendszeresen alkalmazott CYTOSAN FOMENTUM gélből pakolást, amelynek lemosása után DROSERIN-t vitt fel a helyére. Homlokát és arcát ARTRIN-nal is rendszeresen kengette, hogy csillapítsa a fejfájását.

Bőrünk a legnagyobb szervünk, így a méregtelenítés folyamatából kihagyhatatlan a rendszeres BALNEOL-os és BIOTERMAL-os fürdő. Ela asszony imádta ezeket a fürdőket, sokkal kipihentebbnek érezte magát utánuk, és éjszakánként jobban aludt.

Az orrüregek öblögetéséhez sóoldat használatát javasoltam, minden reggel és este, lefekvés előtt. A szorongás csillapítása, a feltöltődés és az életerő visszaszerzése érdekében STIMARAL-t használt KING KONG-gal váltogatva, napi 3x5 csepp adagban.

Nem szabad megfeledkeznem a FLAVOCEL-ről sem, amelyet nagyon megkedvelt. Rájött ugyanis, hogy segít csillapítani a fejfájását: mindig ott lapult a táskájában, napközben is előszeretettel szopogatott el 2-2 tablettát.

EREDMÉNYEK

Ela asszony állapota már a kezelés elején, tehát viszonylag gyorsan javulni kezdett. Ez arra sarkallta, hogy folytassa a kezelést, és ne adja fel a reményt. Két év után sikerült minden téren megszabadulnia a gondjaitól, és ebben az ENERGY termékei is segítségére voltak. Ahogy ő maga mondta: „Az ENERGY készítmények egyszerűen csodálatosak.”

MÁRIA VERBENÍKOVÁ
Szlovákia



A Víz elem időszaka

November 15-én elkezdődött a kínai tél, a Víz elem, a nagy jin időszak. Ilyenkor, ahogy a természet visszahúzódik, nekünk is érdemes lassítani, befelé figyelni, elcsendesedni, megtalálni a nyugalmat. Minden, ami erősen aktív mozgás, az jang típusú tevékenység, a jangot erősíti bennünk – ám most nem ennek van az ideje. Találjuk meg azokat a tevékenységeket, amelyek a női oldalunkat, a jinünket erősíti, azt hozza egyensúlyba.



Ebben az időszakban inkább olvassunk, rajzoljunk, pihenjünk, vegyük elő a kézimunkakészletet, díszítsük saját készítésű adventi, karácsonyi dekoráció-

val a lakást. Még ne tervezzük, hogy mi mindent fogunk csinálni, ha eljön a tavasz. Éljük meg, élvezzük ki ezt a szép időszakot, találjuk meg a közép-pontunkat, amit a nagy rohanásban amúgy hajlamosak vagyunk elveszíteni.

A VÍZ ELEM

Funkciós köréhez a vesék és a húghólyag tartoznak. A szervóra szerint a hólyag 15 és 17 óra között, a vese pedig 17 és 19 óra között aktív. Színe a sötét-kék és a fekete. A Víz elemhez tartozik a szexualitás, valamint minden, ami a megtermékenyítéssel, alkalmazkodással kapcsolatos. Az időskort és a halált, az elmúlást is szimbolizálja. Bioklimatikus tényezője a hideg. A sós íz tartozik hozzá.

A Víz elem pszichés komponense a misztikus lélek, a zhi. A zhi uralja az akaratot, a kitartást, a bátorságot, az állhatatosságot. A kínai zhi jel magában hordozza a szívet, így a tüzet is, ez alapozza meg, hogy a Víz elem folyni tudjon, betöltse a funkcióját. Tűz nélkül kemény, fagyott lenne.

Ez a metafora gyönyörűen szimbolizálja az akaratot is. A zhi jang aspektusa az „akarom”, a jin aspektusa pedig, hogy „jöjjön létre, amit akarok”. Ha a jang zhi a fejébe veszi, hogy télen is virágoznia kell a világnak, akkor kerül, amibe kerül, itt virág fog teremni. Valóban sokba fog kerülni, méghozzá értékes életesszenciába. Tehát ez nem a zhi alaptétele.

A jang aspektus egy jól használható szerszám, amit a jin zhinek kell irányítani, használni. Akkor működik harmonikusan, ha egyensúlyban van a két pólus. Olyankor a munkánk és az erőfeszítéseink gyümölcsözővé válnak, méghozzá könnyedén, az akadályok pedig elgörbülnek a céljaink elől.

A VESE JELLEMZŐI

A vesék legfőbb feladata a HKO szerint a jing, azaz az életesszencia tárolása. A vesékhez tartoznak a csontok, a fogak, a csontvelő és a hormonok egy része is. A vesék igazgatják a vízháztartásunkat. A tüdők által „leküldött” csit a vesék veszik fel és tárolják, tartják meg. A vese energiája a hajban manifesztálódik, a dús, erős haj jó veseenergiára utal. Energetikai kivezetőnyílásai a fülek. A vesék kontrollálják az alsó kivezetőnyílásokat (vizelet és széklet). A vese irányítja az akaratőrünket.

A velünk született életesszencia mennyisége a fogantatásunkkor dől el. Nem pótolható. Ha jól élünk, sokáig kitart, ha két végén égetjük a gyertyát, akkor gyorsabban elfogy. A légzés, táplálkozás és az energetizáló mozgás során ún. születés utáni csíhez jutunk, ezért is fontos a lehető legtisztább levegőt, táplálékot magunkhoz venni, és rendszeresen mozogni. A jóga, a csikung, és a tajcsi kifejezetten alkalmasak erre.



A VÍZ ELEM ENERGETIKAI EGYENLŐTLENSÉGEI

Ezen egyenlőtlenségek többek között így nyilvánulnak meg:

- » folyton hideg kezek és lábak,
- » fázósság,
- » irtózás a hidegtől,
- » gyengeség, állandó energiahány,
- » az akaraterő hiánya,
- » a „nem tudom, nem akarom, nem szeretem, nem megy” kifejezések gyakori használata (tehetetlenség),
- » sterilitás,
- » vetelés, fogantatás nehézsége (hideg a fészek),
- » hízásra való hajlam, ödémák,
- » pajzsmirigy-alulműködés,
- » inkontinencia,
- » nagy mennyiségű világos vizelet,
- » gyakori felfázás,
- » a hát alsó szakaszának a fájdalma (mozgásra javul),
- » gyakori vizeleti inger,
- » félelem, féltékenység, alsóbbrendűségi érzés.

TÁMOGASSUK A VESÉKET ÉS A HÓLYAGOT

Mivel segíthetjük e szerveink megfelelő működését?

- » Ügyeljünk arra, hogy a test alsó része, főleg a vesék környéke mindig fedve, melegben legyen.
- » A talp felől is könnyen feljut a hideg, így télen mindig meleg cipőben járjunk, és a bokánk se legyen szabadon.
- » Nyugodtan elővehetjük a melegvizet-palackot, és a melegvizet-lábfürdő is ajánlott, főleg BALNEOL használatával együtt.
- » A rendszeres mozgás, egy jó séta a friss levegőn nagyon jól melegít.

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

A HKO szerinti étkezéssel is sokat segíthetünk, az alábbiak figyelembevételével.

- » Minden nap javasolt a meleg reggeli (például édes vagy sós kásák, tojás-telek, levesek).
- » Napi három, meleg étkezés (lehetőleg minden nap fogyasszunk meleg levekeset is).
- » Meleg folyadékok fogyasztása (legalább szobahőmérsékletű legyen, tartózkodjunk a hűtött italok fogyasztásától).

- » Melegítő hatású fűszerek használata (paprika, chili, gyömbér, fokhagyma, fahéj, kardamom, szegfűszeg, bors stb.).
- » Kerüljük a mélyhűtött ételek, alapanyagok használatát, mindig friss alapanyagokból főzzünk.
- » A gabonákat szárazon pirítsuk meg, így erősítve a melegítő hatásukat. A zab a legmelegebb hatású gabonaféle.
- » A jang jellegű főzési technikákat részesítsük előnyben (grillezés, sütőben való sütés, hosszú főzési idő).
- » Vörösborral főzés (raguknak nagyon jól áll, és remekül melegít).
- » Húsleves (vagy hosszan főzött zöldségleves), hetente legalább egyszer.
- » Esténként krémlevesek, melegítő hatású fűszerekkel készítve.
- » Egytálételek (hosszan főzve).
- » Nyers gyümölcs, zöldség és úgy általában nyers étel fogyasztása hideg jellegű problémák esetén egyáltalán nem ajánlott! Kompótként, grillezve, főzve, de legalább párolva fogyasztuk őket. A felvágottas szendvicset cseréljük meleg ételre, egy csinos dunsztosüvegben vagy uzsonnádobozban akár a munkahelyre is magunkkal vihetjük.
- » A gyümölcslevek szintén nem javasoltak, nagyon hűtenek. Helyettük melegítő hatású gyümölcszússal igyunk.

TÁMOGATÁS ENERGY-VEL

A zöld élelmiszerek közül meleg szívvel ajánlom a MACA, RAW AGUAJE, RAW AMBROSIA, GOJI, SEA BERRY és CRANBERRY porokat, kapszulákat, illetve utóbbi kettő olaját is.

Az éves szervóra alapján, a Pentagram® regeneráció szabályainak megfelelően, ebben az időszakban a RENOL koncentrátum szedése javasolt. Az öt elem közül a Víz elemre hat elsősorban, csodálatosan támogatja a vesék és a hólyag működését, hat testi, lelki, szellemi, energetikai szinten is. Kiegészítőként a KING KONG csepp, az ARTRIN krém és a SKELETIN kapszula használata javasolt a téli időszakban.

MRÁV ZSUZSANNA
hormonegyensúly-tanácsadó,
HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Innsbruck

Az életesszencia uralja a növekedést, a reprodukciót, a fejlődést, a szexuális érést, meghatározza a 7 és 8 éves ciklust (nő/férfi), befolyásolja a fogantatást, támogatja a várandósságot és a szoptatást. A korral járó csökkenése vezeti be a menopauzát. Meghatározza az öregedést. A vese jin és jang anyagi alapját képezi. Az alapja a vese jin vese csívé való alakulásának (a vese jang befolyásával).

KÁROSÍTÓ TÉNYEZŐK

A vese energiáit károsító tényezők:

- » az idősödés (természetes csökkenés),
- » rossz táplálkozási szokások,
- » érzelmek, mint a félelem, stressz (anyagi gondok, szereteteink elvesztése, ill. az ettől való félelem),
- » krónikus betegségek,
- » túl aktív szexuális élet (főleg a férfiaknál, az ejakulációval értékes életesszencia ürül),
- » szülések (főleg, ha rövid időn belül több gyermeknek adunk életet).



Terápiás módszerek ^(17.)

Akupunktúra

Az akupunktúra, mint gyógyító eljárás már az ókor óta ismert, habár rendszerbe valószínűleg csak *Fu-hszi* császár foglalta először i.e. 2700 környékén, illetve ő volt az, aki bevezette a 9 különböző típusú tű alkalmazását, amelyek közül néhány mind a mai napig használatban van.

HOGYAN MŰKÖDIK?

Az akupunktúra a kínai orvoslás elméleti alapjaira épül, amelyek közül többet az ENERGY készítmények kiválasztásakor is alkalmazunk – elsősorban az 5 elem, valamint a jin és jang elméletét.

A kulcsszó tehát az akupunktúra esetében is a *qi* (csí). Az az elsődleges szubsztancia, amelyre az emberi testben energiaként tekintünk, amely életet ad és kialakítja az életfeltételeket. A csí pályákon belül áramlik. Ezek a pályák egyrészt a test felszínéhez közel, másrészt a test belsejében húzódnak. Ez utóbbiak befolyásolni tudják a szervek és szövetek működését, illetve segítségükkel magyarázatot találhatunk több kóros elváltozás vagy zavar kialakulására. Például az általában torokgyulladásnak vélt, de bakteriális fertőzés nélküli torokfájás nagyon jól kezelhető a RENOL-lal, mivel a vese meridián belső ága a torokba vezet.

Mivel a test szervei párosával töltik be funkciójukat, minden jin szervnek megvan a maga jang párja, így az azonos elemhez tartozó szervek energetikai vezetékei kapcsolatban állnak egymás-

sal, például a szív pályája a vékonybél meridiánjával, vagy a máj vezetéke az epehólyag pályájával. Az akupunktőr a kapcsolódási pontoknál át tudja engedni az energiát az egyik vezetékből a másikba. A terápia során ez az eljárás gyakran használatos.

A bőr alatti területen húzódik az energetikai pályák hálójája, amelyben elsősorban a *wei qi* (vej csí) védelmi energia kering. Ez az energia óvja a szervezetet a kórokozók támadásaitól, új életre kelti és táplálja a test felszíni rétegeit, ezen belül is főleg a bőrt.

Az akupunktúrás vonalakon fekvő pontok azok a helyek, ahonnan befolyásolni tudjuk az erő áramlását. Képesek vagyunk az erőt oda küldeni, ahol szükség van rá, de le is tudjuk fékezni, vagy erősíthetjük az áramlását. Elérhetjük, hogy egy szerv változtassa meg a működését. A tűt alkalmazó akupunktőr közvetlen hatást gyakorolhat a csí áramlására a páciens testében. Az akupunktúra egy teljesen logikus rendszer, amelyet bárki elsajátíthat, nincs benne semmiféle varázslat.

A CSÍ

Ahhoz, hogy megértsük az akupunktúra lényegét, tudnunk kell, mi az a csí és hogyan kering a testben. Ezzel mi, az ENERGY-nél tökéletesen tisztában vagyunk.

Az akupunktőrnek a kezelt pontok kiválasztásakor el kell tudnia képzelni, milyen változásokat akar elérni, és hogy miért kell azoknak bekövetkezniük.

Például, ha a páciensnek legyengült a lép-hasnyálmirigy működése, azt meg kell erősíteni. Ezért a gyomor 36. pontját, az ún. *zu san li* pontot fogjuk megszúrni, amellyel ezt a hatást el tudjuk érni. Emellett a lép-hasnyálmirigy csíjének felmelegítéséért hozzávesszük még a vese 23., ún. *shen shu* pontját, amely támogatja a vese csíjét és jangját, ezáltal melegíti az emésztést.

A MÓDSZER ALKALMAZÁSA

Az akupunktúrát különböző időszakonként alkalmazzuk, a kezelendő pontokat, és azok stimulálásának módját az akupunktőr határozza meg. A pontok csillapíthatók, serkenthetők, a csí elküld-

hető rajtuk keresztül a test sérült területeire, illetve a pontok akár meg is nyitathatók, hogy szabadon távozhassanak belőlük a káros anyagok. A terapeuta az elérni kívánt hatás alapján határozza meg, hogy mennyi ideig maradjon a tű a pontba szúrva, illetve, hogy milyen időközönként szúrja meg a pontokat.

A testben 12 fővezeték található, amelyek a test mindkét oldalán húzódnak, azaz összesen tizenkét pár energetikai pályáról beszélünk. A pályákon hagyományosan összesen 365 pont van, de napjainkra bizonyítást nyert, hogy a pontok száma valójában 2000.

Mit érez a páciens az akupunktúrák kezelés közben? Az injekciókkal kapcsolatos tapasztalatok miatt kezdetben sokan félnek a tűktől. Ám az akupunktúrák tűk alkalmazása teljesen más érzéseket vált ki. A szúrás után olyan zsibbadást, bizsergést érzünk, mint amikor megnyomjuk a könyökidegünket. Ez, a kezelt pályán

végigfutó bizsergés érzése jelzi, hogy az akupunktőr jó helyre szúrta a tűt, azaz beleszúrta a pályán „hömpölygő” csí folyamába. Az energetikai vezeték egyes pontjai érzékenyebb, mint mások.

MIKRORENDSZEREK

Végezetül tegyünk említést a rendkívül fontos, ún. mikrorendszerek létezéséről. A test olyan területeiről van szó, mint amilyen a fül, a talp és a tenyér. Ezen található a belső szerveknek megfelelő területek. Az itt levő pontokon keresztül tudjuk befolyásolni és harmonizálni egy-egy szerv működését. Ez nagyon értékes információkkal szolgálhat, mert például a talp érzékenysége időben figyelmeztethet minket arra, hogy betegség van kialakulóban.

ELLENJAVALLAT

Az akupunktúra módszere nem alkalmazható azoknál, akiknek legyengült

a vese jinje. Azt először fel kell készíteni a kezelésre. Segítséget nyújthat nekünk ebben a TRIBULUS TERRESTRIS vagy az AMBROSIA. Állapotos kismák esetében csak nagy körültekintéssel végezhető a kezelés, esetükben vannak olyan pontok, amelyek nem használhatók.

A GYENGÉDSÉG GYŐZ

Az akupunktúra egy felettébb biztonságos terápia, amely segít helyreállítani a szervezet egyensúlyát és egészségét. A leggyengédebb gyógymódok közé tartozik, de ne feledkezzünk meg arról, hogy a gyengédség legyőzi az erőt – ahogy azt egy ősi taoista mondás is állítja.

Akupunktúrák kezelést kizárólag a témában jártas szakembernek szabad végeznie!

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Hihetetlen Balneol

Már nem vagyok fiatal, 77 éves múltam. Felgyógyultam egy *myeloma multiplexből* és enyhe neuropátiában szenvedek.

Éjszakánként sokszor fáj a lábfejem és a másik lábam teljes külső oldala, főleg, ha megerőltettem. Kémiai orvosságokat nem akartam szedni, és a különböző kenőcsök nem sokat segítettek. Így eszembe jutott, hogy kipróbálom a BALNEOL-t, de másképp.

Hígítottam, majd vastagabb rétegben bekentem vele a lábam. A fájdalom már egy óra elteltével enyhülni kezdett. Másnap este megismételtem a kezelést, és a fájdalom reggelre teljesen elmúlt!

Ismerőseimnek is javasoltam, hogy próbálják ki, hálás szavai bizonyítják számomra, hogy a BALNEOL működik.

Ebben a formában is kiválóan használható, reggel szépen lemosható, és még a pizsamát sem színezi el.

Esténként nemcsak magamnak, hanem időnként a szeretteimnek is megcsinálom ezt a gyógyító eljárást.

VÁCLAV RŮŽIČKA
Prága



A gyereknevelés nem gyerekjáték (2.)

Hogyan lehetünk „jobb” szülők?

Mindnyájunknak megvan a maga elképzelése arról, hogyan kellene, illetve hogyan szeretnénk nevelni a gyerekeinket. Ráadásul mindezt lehetőleg kölcsönös harmóniában, nyugalommal, belátással és kiabálás nélkül. Ám sajnos – vagy hála az égnek – vannak napok, amikor képtelenek vagyunk tartani magunkat az elképzeléseinkhez.



A gyerekek rosszkodnak, veszekednek, nem fogadnak szót, mi pedig fáradtak, idegesek, ingerültek vagyunk, és akár-hogyan igyekszünk, semmi nem úgy alakul, ahogyan szeretnénk. A gyerekek kiabálnak, mi üvöltünk, és olykor közel állunk ahhoz, hogy ráhúzzunk a fenekükre. Az ilyen pillanatokban álmodni sem merünk a nyugalomról és a harmóniáról. Később pedig lelkiismeret-furdalásunk van, szomorúak vagy csalódottak vagyunk, hogy kiabáltunk, hogy nem tudtuk megőrizni a nyugalomunkat. Néha egyenesen az az érzés kerít hatalmába minket, hogy szülőként csődöt mondtunk. Megfogadjuk, hogy legközelebb jobban fogjuk kezelni a helyzetet – de aztán az egész kezdődik elölről.

Mi a megoldás? Amennyiben a fent vázolt szituáció ismerősen hangzik, akkor ez a cikk Önnek szól. Garantált, minden körülmények között működő recepttel sajnos senki sem szolgálhat, ám elsajátíthatunk egy olyan egyszerű módszert, amelynek segítségével „jobb” szülővé válhatunk, azaz megtanulhatjuk, hogy ezekben helyzetekben hogyan reagáljunk, hogyan kezeljük a legjobban a körülöttünk zajló eseményeket.

SZERESSÜK MAGUNKAT

Fontos tisztában lennünk azzal, hogy „jó” vagy „rossz” szülő nem létezik (kivéve azokat az eseteket, amikor a szülő nem törődik a gyermekkel). Ha olykor „elszáll az agyunk”, az még nem jelenti

azt, hogy rossz szülők vagyunk. A túlzott önmarcangolás és lelkiismeretfurdalás csak feleslegesen legyengít és elbizonytalanít minket. Miközben a gyermeknek elsősorban magabiztos és elégedett szülőre van szüksége, aki, ha hibázik, képes azt elismerni, és képes a helyzetet megemésztetni. Legyen elnéző önmagával szemben, tanuljon meg megbocsátani magának. Úgy, ahogyan ezt mások is megteszi.

FIGYELJÜK MAGUNKAT

Vegyünk egy általános példát. A gyerekek nem akar lefeküdni, ezért mindenfelét kitalál, hogy elodázza az ágyba bújást. „Csak még egy mesét”, „szomjas vagyok”, „muszáj még mondanom valamit.” Ha kipihentek vagyunk, és nincs más fontos dolgunk, többnyire teljesítjük a gyerek plusz kívánságait, és utána nyugodtan letesszük aludni, ám ha fáradtak vagyunk, még vár ránk egy halom otthoni munka, valószínűleg másképpen fogunk reagálni. Ilyenkor csak arra vágyunk, hogy a gyerek végre elaludjon, ezért a lefekvés elodázására tett kísérletei felbosszantanak minket. A gyerek viselkedése azonban mindkét helyzetben ugyanaz. A különbség bennünk van – ezt jó, ha tudjuk.

Ha úgy érezzük tehát, hogy kezdünk idegesek lenni, próbáljunk meg először a saját érzéseinken elgondolkodni. Az alábbi kérdések sokat segíthetnek ebben.

Mit érzek? Idegességet? Haragot? Hálátlanságot? Lehangoltságot? Szükségem lenne egy pár percre, hogy magam lehessek? Miből erednek az érzéseim? Fáradt vagyok? Rossz napom volt? Tele van a fejem gondokkal? Még van egy csomó teendőm? Ha felteszszük magunknak ezeket a kérdéseket és megpróbálunk rájuk válaszolni, az segít megnyugodni és más szemszögből látni a helyzetet. Eközben nem kell pontosan tudnunk, miért érezzük azt, amit érzünk, vagy miért viselkedik a gyerek úgy, ahogy. Sokkal fontosabb, hogy megfigyeljük az érzéseinket, hogy észrevegyük, mit érzünk, mit élünk át.

A TUDATOSSÁG EREJE

Lehet, hogy ez első olvasatra túl egyszerűnek tűnik ahhoz, hogy valóban működhessen. De egy próbát megér! Próbálja meg legközelebb megfigyelni az érzéseit, miközben nyugtató gyermeket igyekszik lefektetni, vagy amikor siet a buszhoz, de a gyerek csak vánszorog. Egyszerűen figyelje meg az érzéseit, tudatosítsa és engedje őket közel. Ha őszinte lesz önmagához, meglátja, hogy ezzel a módszerrel sokkal nyugodtabban fogja kezelni a helyzetet, kiabálás és ordítózás nélkül.

Adjon teret a változásnak, ne hagyja, hogy a hirtelen érzelmek irányítsák a reakcióit!

PhDr. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

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:

hétfő 09:00-17:00 óráig,

kedd 09:30-17:00 óráig,

szerda 09:00-17:00 óráig,

csütörtök 09:30-17:00 óráig,

péntek, szombat, vasárnap zárva.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

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

Állapotfelméréseink: mikrokamerás 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.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST II. ker.

Klubvezető: Czimeth 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 lelkipogondozás, díjmentesen.

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

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 beállításai; természetgyógyászati konzultáció: holisztikus állapotfelmérés, a mérési eredmények megbeszélése, személyre szabott terápiás javaslat.

Cím: Biotitok Gyógytér, Kossuth u. 19.

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

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitok.hu

Facebook: Biotitok Gyógytér

Blog: www.termeszetesegseg.blog.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné 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 kizajánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)

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

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

E-mail: debrecen@energyklub.hu

Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Zsilák Judit

Nyitvatartás: K: 13-18, Cs: 09-18

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

Cím: Szent István út 12/3. fsz.4.

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

E-mail: gyor@energyklub.hu

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

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitvatartás: H-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.nyirenergy.hu

PÉCS

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

SIÓFOK

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: vesprem@energyklub.hu

ZALAEGERSZEG

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

Az ENERGY további munkatársai

ADONY

Obrítán 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/
Bárány 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, lézerterápia, 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 Szépségzsalon, 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 Szépségzsalon 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; bőrállapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkel. Orvosi Kozmetika, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 1. fszt. 2. 06-1-322 5651, 06-30-856-2698, www.orvoskozmetika.hu, info@orvoskozmetika.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: argankerft@gmail.com

Puhl Andrea biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly és funkcionális táplálkozás beállítása, theta healing konzultáció. XI. kerület, tel.: +36 70/340-1470, puhl.andrea@gmail.com

Sára Bernadett, okl. természetgyógyász, fülakupunktúrák addiktológus. Állapotfelmérés, életvezetési tanácsadás, tel.: +36/70/777-0444, e-mail: detti896@gmail.com
Szabó Géza radieszéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker. Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, állapotfelmérés, kezelése. Tel.: 06-20-940-6362.

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

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

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

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

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

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

BAJA

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

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

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

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

BALATONFENYVES

Hegedűs Józsefné dr. fülakupunktúrák 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. Arácsi 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

BERETTYÓÚJFALU

Menyhárt Gabriella Éva „Napfény és Egészség” biobolt és drogéria, Dózsa Gy. u. 6., tel.: +36 30/999-3803

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

Homoktővis Gyógynövény Szaküzlet, Iskola utca 4. Tel.: +36 20/4400 962

DEBRECEN

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

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

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

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

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

Hajdú Annamária természetgyógyász-reflexológus, masszóz, manuálterapeuta, hormonegyensúly-konzultáció. „Masszázs-patika” Domb u. 1., tel.: +36 30/382-2104

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

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

Telefon: +36 30/299-1826.

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

Nagy Ilona természetgyógyász-reflexológus, masszóz, manuálterapeuta, hormonegyensúly-konzultáció. „Masszázs-patika” Domb u. 1., tel.: +36 30/382-2104

Nagy Margó „babacsinaló” természetgyógyász, termékenységel kapcsolatos alternatív terápia.

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.: +36-70-392-2839

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

DUNAHARASZTI

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

DUNAKESZI

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

EGER

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

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

ETYEK

Horváth Csilla természetgyógyász-reflexológus, biorezonanciás és elektroakupunktúrák állapotfelmérés. Tel.: +36 70/624-5233

ÉRD

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

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. fülakupunktúrák 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, fülakupunktúrák addiktológus.

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

Németh Enikő pedagógiai tanácsadás (tehetség gondozás, fejlesztő pedagógus). Tel.: +36 20/428-9869, +36 20/9310-806, nemeten73@gmail.com, energy.belvaros@gmail.com

GYÁL

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

GYŐR

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

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

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

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

HAJDÚDOROG

Kollárné Gönczi Veronika természetgyógyász, életmód-tanácsadó- és terapeuta, fülakupunktúrák 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 gyögymasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41.

Tel: +36 20/2443 136

KALOCSA

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

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

KAPOSVÁR

Vitkai-Vörös Tímea természetgyógyász, fitoterapeuta,

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

Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív 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, fülakupunktúrák addiktológus, természetgyógyász. Természetgyógyászati és addiktológia rendelő, állapotfelmérés, ENERGY termékesztelés, dohányzásról való leszoktatás, stresszkezelés, Candida teszt. Zámor utca 40. Telefon: 06 83/314 179, +36 70/618 9799, e-mail: alfa1640@freemail.hu

KESZTHELY-KERTVÁROS

Körösi Irén ENERGY tanácsadás és kiropaktika.

Csabagyöngye u. 17., +36 30/592-2170.

KISKUNFÉLEGYHÁZA

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

KISKÖRÖS

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

KISKUNHALAS

Kovácsné Pelikán Ágnes – Vitamin üzlet Sétáló u. 3/c, +36-30-845-5468, E-mail: akt15665@gmail.com
Vén Ferencné Éva természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, testelemezés, ájurvédikus, lávaköves és nyirokmasszázs. Bogárzó 21. Telefon: 30-63-76-559, E-mail: veneva@freemail.hu

KOMLÓ

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

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

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

KŐSZEG

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

LETENYE

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

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Eötvös u. 75. Tel.: 20/500-7182
Molnárné Csirmaz Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus, molname.erzsebet956@gmail.com, 30/612-9712

MISKOLC

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

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma- uri masször. Teljeskörű állapotfelmérés. ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-urí-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszáz, 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- mestetgyógyász, állapotfelmérés, 17 szelíd gyógymódból való, egyénre szabott terápia összeállítása. Fecske u. 18., tel.: 30/618-1712.
Wicher Nikolett, reflexológus természetgyógyász, állapotfelmérés, frekvenciaterápia és egyéb alternatív kezelések. Salus Aegroti Egész- ségház, Kápolna tér 3. Tel: +36/70/629 4586.

NAGYSZÉNÁS

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

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

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: természetesegeszseg.gabriella@gmail.com
Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsok- kal, személyre szóló adagolás beállításával. Újonnan regisztrált tagoknak ingyenes állapotfelmérés. Ungvár sétány 7. I/1. Tel: 0642/447-358, 0620/392 3258.
Dr. Mihucz Mária háziorvos, ENERGY tanácsadó. Stadion út 23., Tel: +36 30/2396-938

OROSHÁZA

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

PAKS

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

PANNONHALMA

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

PÁPA

Bognárné Som Andrea ENERGY tanácsadó, természetgyógyász. Tel.: +36 70/388 3253
Nap-Hold Biobolt – Hidrikné Fribék Andrea ENERGY termé- kek értékesítése, szaktanácsadás. Eötvös utca 4., nyitva tartás: H-P: 8:30-17:30, Sz: 8:30-12, Tel.: +36 30/458 19 77

PÁSZTÓ

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

PÉCS

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

SÍÓFOK

Dömötör 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, Síófok/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, szombaton 8-12 óra között. Telefon: +36 84 316 281.
Zádeczkiné Szűcs Katalin ENERGY tanácsadó, állapotfelmérés. Tel.: +36 30 3470508, zadcckinekati@gmail.com

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Apollónia Krisztina, fizioterapeuta-gerinctréner, természetgyógyász-reflexológus, shiatsu gyógyász. Állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, ENERGY termékek személyre szabott ajánlása.
Nyírfá Egészségcentrum, Várhegy utca 1/B. Időpont egyezteté- se: 70/216-7939-es telefonszámon.

SÜMEG

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

SZEGED

Csanádi Mária természetgyógyász, Harmónia 2005 Bt., Sándor- falva, 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

SZENTES

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgáltatások, természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápiák. Horváth Mihály utca 4. Tel.: +36 30/383 2023, E-mail: agicsizmadia@gmail.com
Rideg Róbert, természetgyógyász tanár, Szilfa utca 9. 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- masszáz, +36 30/746-0965.

SZIRMABESENYŐ

Demjänné Kocsis Andrea, Biocentrum Klub Mű- velődési Ház udvar. Stresszoldó relaxációs masszáz, 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
Novákné Enikő ENERGY termékek értékesítése, ELIXIR Biobolt, nyitva hétfőtől péntekig 9.00-17.00, szombaton 9.00-12.30 óra. Deák Ferenc utca 9., tel.: 06 87/687-636

TATABÁNYA

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

VELENCEI-TÓ, NADAP

Petrinyecz Anita ENERGY termékek értékesítése, személyre szabott tanácsadás, Bach virágesszenciák, Spirituális Válasz Technika. info@secretofnature.hu, tel.: +36 20/3340-769

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 Édina 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

Tanító hagyomány

Nagyjából nyolc éve az életem szép lassan a feje tetejére állt, én pedig kezdtem fokozatosan megváltozni. Prioritásaim 180 fokban fordulatot vettek, és én számtalan helyzetben egészen másképp kezdtem viselkedni. Legtöbbször már nem voltam képes csak azért tenni valamit, hogy mások kedveljenek, hogy ne tűnjek butának, hogy ne gondoljanak rólam rosszat.



Nem ismertem magamra, de a többiek sem ismertek rám. Elkezdtem fontosnak érezni és védeni saját magamat. Sokak számára mindez elég kellemetlen volt, és saját kényelmetlenségükért természetesen engem okoltak.

AZ ÜNNEP TANÍTÁSAI

Hogy miért pont most, az adventi időszakban írok minderről? A karácsony előtti hetekben az emberek sokkal együttérzőbbek, mint máskor, ezeket a napokat meghatározzák a különböző családi hagyományok, amelyek előtt mindenki fejet hajt. Ebben az időszakban egyrészt átéljük az összetartozás érzését, ami boldoggá tesz, másrészt viszont a ránk nehezedő nyomás hatására olyan dolgokat teszünk, amilyeneket máskor nem szoktunk.

Olyan ételeket eszünk, amelyeket egyébként nem ennénk, olyan dolgokat töltjük az időt, amelyekkel máskor nem töltenénk, és olyan emberekkel találkozunk, akikkel valószínűleg nem találkoznánk. Ezért aztán a következő esztendő elején sokan túlhajsoltak, kimerültek vagyunk, emésztési problémákban szenvedünk és néhány kilóval súlyosabb testet cipelünk.

Az advent, a karácsonyi ünnepek, valamint az új év beköszöntö minden évben próbára tesz minket. Nem azt mondom, hogy dobjuk sutba a hagyományokat,

ne szerezzünk örömet másoknak, ne fordítsunk másokra időt. De próbáljuk megőrizni az ajándékozás és az elfogadás közti egyensúlyt, hogy valódi szeretetet és együttérzést tanúsítsunk. Találjuk meg a határainkat!

Ha a szeretetet, gondoskodást saját magunk rovására adjuk, amögött mindig félelem lapul: „mit gondolnának rólam”, „majd ő is cserben hagy, ha nekem lesz rá szükségem”, „nem fog barátkozni velem”. Csakhogy a félelem ilyenén való megnyilvánulása hosszú távon úgysem jó senkinek.

Hogyan tegyünk valamit másokért, hogy közben ne csapjuk be önmagunkat? Először is szögezzük le, hogy azok a bizonyos határok mindnyájunknál máshol húzódnak. Minden individuális, így a számunkra szükséges, privát tér nagysága is. Belső megérzésünk segíthet annak felismerésében, hogy amire időt és energiát akarunk fordítani, azt mi is akarjuk-e, vagy csak a félelmünk.

A BELSŐ MEGÉRZÉS

A megérzés egy mélyen bennünk élő, csendes, visszafogott érzés. Csak nyugalmi állapotban érzékelhetjük. Ezért is tudjuk ezt az érzést megkülönböztetni a félelemtől. A félelem hangos, azonnal érezzük, fel akarja magára hívni a figyelmünket, és inkább a felszíni rétegekben mozog.

Belső megérzésünk sokkal csendesebb, ez azonban nem azt jelenti, hogy gyengébb lenne, vagy ne lenne akkora hatalma. Mi döntünk, hogy melyikükre hallgatunk. Ha a félelem után megyünk, legyengülünk. Ha a belső megérzésünkre hallgatunk, akkor megerősödünk.

Hogyan ismerjük fel, hogy amit éppen tenni készülünk, az összhangban áll-e velünk vagy sem? Helyezkedjünk el kényelmesen. Képzeld el, hogy megtesszük, amit tervezünk. Gondoljuk végig, milyen következményekkel jár a tettünk, hogyan alakul majd eztán az életünk. Közben figyeljük, milyen érzések árasztanak el minket. Ha mélyen legbelül szorongást, bezártságot, korlátozottságot vagy unalmat érzünk, az azt jelenti, hogy amit tenni készülünk, az jelen pillanatban nem áll összhangban velünk. Ám, ha mélyen legbelül fejlődést, haladást, szárnyalást, kiszabadulást, ellazulást, izgalmat érzünk, akkor a döntésünk harmonizál velünk.

Ha az adott pillanatban, mindennek tudatában képtelenek vagyunk a szívünkre hallgatni, és inkább a félelmeink nyomására cselekszünk, még nem jelenti, hogy rosszak vagy alkalmatlanok lennénk. Már az óriási eredmény, hogy képesek vagyunk felismerni, mikor cselekszünk a félelmeink hatására.

PETRA JELÍNKOVÁ

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

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 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.

Kedd: 9.30-17.00 óra.

Szerda: 9.00-17.00 óra.

Csütörtök: 9.30-17.00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,

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

További infó: 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.

A klub december 23-án 15.00 óráig lesz nyitva, két ünnep között zárva tart.

Nyitás: 2022. január 3., hétfő, 10.00 óra.

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

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

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

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

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

Nyitvatartás:

hétfő 10.00-16.30 óráig,

kedd 10.00-19.00 óráig,

szerda 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-15.30 óráig.

A klub december 24-31-ig zárva tart.

Nyitás 2022. január 3-án.

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

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátai szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy Zsilák Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

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

A decemberi utolsó nyitvatartási nap:

2021. december. 22., szerda.

A januári első nyitvatartási nap:

2022. január 11., kedd.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

December 16. és január 20., csütörtök, 14:00-16:00 óra: 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.

A decemberi utolsó nyitvatartási nap:

2021. december. 22., szerda.

A januári első nyitvatartási nap:

2022. január 11., kedd.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)

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

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

Októbertől minden kedden, 18-00-20.00 óra között klubnapot tartunk.

Minden hónap második keddjén tapasztalatcsere, továbbképzés, aktuális témák.

Szeretettel várunk minden klubtagot, új érdeklődőt!

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

Zádori Ágnes: +36/30/555-7729

szeged.meszaros@energyklub.hu

SZOLNOKI KLUB

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

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

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

További információ és jelentkezés Németh István Éva klubvezetőnél.

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

szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

dec. 7-én (kedd), 17-18 óra: Kristályvásár

dec. 8-án (szerda), 17-18 óra: A Víz elem dietetikája

dec. 13-án (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

dec. 14-én (kedd), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Fa

dec. 15-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

dec. 20-án (hétfő), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

dec. 21-én (kedd), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

jan. 10-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen

jan. 11-én (kedd), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Tűz

jan. 12-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

jan. 17-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

jan. 18-án (kedd), 17-18 óra:

Gyermekek szeretnék - felkészülés az anyaságra

jan. 19-én (szerda), 17-18 óra:

Pentagram cseppek használata

jan. 24-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

jan. 25-én (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek

jan. 26-án (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

jan. 31-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: Takács Mara klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

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

Ünnepi nyitvatartás:

December 1-23. és 27-30. a szokásos rend szerint nyitva:

H-P 10-00-13.00 óra és 14.00-18.30 óra.

Dec. 31-én a klub zárva tart.

2022 január 3-tól a szokásos rend szerint nyitva.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	2022. január 18., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Imre klubvezető: Az immunrendszerünket gyengítő körülmények. (Kérjük az aktuális koronavírus helyzetnek megfelelő előírások fegyelmezett betartását).	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu

PÉCSI KLUB SZAKMAI ALAPKÉPZÉS – ELŐZETES

Örömmel tájékoztatjuk kedves klubtagjainkat, hogy klubunkban februárban szakmai alapképzést tartunk.

A tanfolyam időpontja: 2022. február 5-6., szombat és vasárnap, mindkét napon 10.00-16.00 óráig.

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

A képzés főbb témakörei:

- » Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei. Elmélyülés a kínai fogalmakban, jin és jang az egészségben. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Az egyes elemekhez tartozó embertípusok.
- » Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája.

» Az ENERGY készítmények hatásmechanizmusa, alkalmazása, bioinformációk jelentősége.

» Házipatika kialakításának lehetőségei az ENERGY termékeivel, ENERGY Házipatika a gyakorlatban. Mit, mivel és hogyan alkalmazhatunk?

Az alapképzés térítéses, részletekkel kapcsolatban érdeklődni, bejelentkezni *Molnár Judit* pécsi klubvezetőnél január 21-ig lehet, személyesen a pécsi ENERGY klubban (Tompai Mihály u.15.), vagy e-mailben (pecs@energyklub.hu) illetve telefonon: 06/30/253-1050.



ÁRVÁLTOZÁS

SPIRON AIR

Tájékoztatjuk kedves klubtagjainkat, hogy a SPIRON AIR készítményünk ára 2021 december 1-jétől megváltozik. A termék új klubtagi ára: 3600 Ft, 16 pont.



*Kellemes karácsonyi ünnepeket
és boldog új évet kívánunk!
Energy Magyarország*

Tegyük a lelki és szellemi stabilitásért

Az érzelmek és a fizikai egészség szorosan összefügg a hagyományos kínai orvoslás szerint (HKO). Minden egy dinamikus körben egyesül, ahol az érzelmek hatással vannak a test egészségére és fordítva. Az érzelmek átélése természetes része az életünknek, és a megszerzett élettapasztalatunk nélkülözhetetlen a túléléshez.



POZITÍV SZEMLÉLET

Mindez segít felkészülnünk a nehéz helyzetekre. Ám, ha a világot csak peszsimista szemüvegen keresztül szemléljük, vagy ha fiatalkorunkban sok trauma ért minket, ha nem alakult ki megfelelő és elegendő érzelmi kötődés köztünk és a szüleink között, akkor az elménk felnőttkorunkra elhitei velünk, hogy a világ egy olyan hely, ahol nem lehetünk biztonságban. Ennek következtében hajlamosabbakká válunk a szorongásra, a borúlátásra és a negatív szemléletre.

Legyen is a történetünk bármilyen, jó tudni, hogy létezik megoldás. Ahhoz, hogy meg tudjuk érteni, amit meg kell értenünk, és harmóniában tudjuk átélni a jelen pillanatait, ahhoz érzelmi stabilitásra van szükségünk. A praxisom során nagyon jó tapasztalatokat szereztem az ENERGY készítményeivel, amelyek sok embernek segítettek rátalálni a biztonság, a nyugalom és a kiegyensúlyozottság érzésére, még nehéz élethelyzetekben is.

ANNONA MURICATA

Talán meglepi Önöket a választásom, de az ANNONA egyértelműen áldásos hatással van az ember pszichéjére. Ez az örökzöld trópusi fa fehér húsú, édeskesen savanykás, nagy magokat tartalmazó terméseket hoz, melyekben számtalan gyógyhatású anyag található.

A bioaktív vegyületek ideális hasznosítása érdekében a megerősített ANNONA MURICATA FORTE gyógynövényecseppek jelentik a legjobb választást. A koncentrált összetételű kivonatnak köszönhetően maradéktalanul biztosított a terápiás hatás. Az ANNONA megerősíti a szervezet védekező-funkcióit, támogatja megfelelő működését, és enyhíti a kiegyensúlyozatlan táplálkozás, valamint az egészségtelen életmód következményeit. Segíti a májműködést és óvja a nyálkahártyákat.

Mindemellett hatékonyan nyugtatja az elmét, aminek köszönhetően segít megőrizni a lelki és szellemi kiegyensúlyozottságunkat. Nyugtató és görcsoldó hatású, egyúttal képes csökkenteni

a magas vérnyomást. Az ANNONA használata minden olyan helyzetben segítséget nyújthat, amikor meg kell nyugodnunk, csökkentenünk kell a belső feszültséget és a ránk nehezedő pszichés nyomást. Segítséget nyújt továbbá érzelmi fásultságban, enyhébb depresszióban, melankóliában, szorongásban, az állandó bánkódáson és siránkozáson.

KIVÁLÓ KOMBINÁCIÓK

Az ANNONA kiválóan kombinálható pl. a GYNEX gyógynövény-koncentrátummal. Elsősorban olyankor alkalmazzuk, ha valaki nehezen alkalmazkodik a megváltozott élethelyzetekhez, ha érzelmileg instabil, és ez az instabilitás lassan lustaságba, érdektelenségbe vagy felesleges önsajnálathoz megy át. Memória-zavar vagy ún. lassú gondolkodás esetén érdemes a kúrát a CELITIN vagy a PERALGIN használatával is kiegészíteni.

Az ANNONA MURICATA, a GYNEX és a PERALGIN együttes hatása segíthet megszakítani az állandó aggodalmaskodás és kételkedés végtelen körét, és

segítségünkre lehet a túl sok stressz okozta koncentrációzavarban. A GYNEX segít, hogy elfogadjuk önmagunkat, megtanítja a körülmények kiegyensúlyozott megélését, azzal a tudattal együtt, hogy a jó és a rossz egyaránt az élet velejárója. Az ANNONA lelki és szellemi stabilitást ad. Mivel a máj, a lép-hasnyálmirigy és a gyomor energetikai pályáját is harmonizálja, valóban széles körben hat az emberi szervezetben. A gyomor meridiánon jelentkező diszharmónia lelki síkon is megmutatkozik. Ilyenkor képtelenek vagyunk elfogadni a szeretetet, képtelenek vagyunk megérteni a környezetünket, túlságosan érzékenyen reagálunk az érzelmi impulzusokra és a gondterheltségre. A PERALGIN segít enyhíteni az idegeskedést és a szorongást.

MERIDIÁNOK MENTÉN

Dr. J. Diamond, a holisztikus orvoslás nemzetközileg elismert specialistájának

véleménye szerint a tizenkét meridián mindegyikéhez tartozik egy adott érzelmi állapot. A stressz, legyen akár mentális, akár fizikai, reakciót és ezáltal egy konkrét érzelmi állapotot generál, ami felborítja az adott pálya energiájának egyensúlyát, és elülteti a betegség csíráját.

A túlzott ingerlékenység és harag például negatív hatással lehet a májműködésre, aminek következtében számtalanféle betegség kialakulhat, a páciens agresszívvá és kétségbeesetté válhat, mert úgy érzi, hogy soha, semmire nem találja a megoldást.

A vékonybél energetikai pályáján kialakuló egyensúlyvesztés hátterében sokszor egzisztenciális félelem, rugalmatlanság, saját határaink felállításának képtelensége, ingerlékenység, gyötrődés, ismétlődő aggodalmaskodás áll.

Az említett állapotok leküzdésében nagyon jó tapasztalataim vannak az alábbi kombinációk alkalmazásával:

KOROLEN + STIMARAL + VITAFLOLIN vagy KOROLEN + RELAXIN + SACHA INCHI vagy GYNEX + STIMARAL + IMUNOSAN, ahol az IMUNOSAN egyben energiát és életerőt is ad.

A nyugtalanság, a féltékenység, a félelem, a túlzott óvatosság, a bizonytalanság és az elszigetelődés érzése mind-mind a vese meridián diszharmóniájával köthető össze. Ebben az esetben jó szolgálatot tehet például a RENOL + RELAXIN + FYTOMINERAL vagy RENOL + PERALGIN + FYTOMINERAL kombináció.

Mindenkinek rengeteg életörömet kívánok, és hatalmas köszönet az ENERGY-nek! A készítmények olyan megoldást adnak a kezünkbe, amelyek segítségével másképp láthatjuk a világot, visszanyerhetjük lelki és szellemi kiegyensúlyozottságunkat, és teljes értékű, egészséges életet élhetünk.

MARTA NOSKOVÁ

Szívből ajánlom

Szeretném megosztani Önökkel az ENERGY készítményekkel kapcsolatos tapasztalataimat.

Három, 14-18 milliméteres cisztát találtak a jobb petefészkemen, az orvos máris műtétet javasolt. Ám én előbb kipróbáltam a GYNEX-et – segített, és az operáció is szükségtelenné vált. Az orvos el sem akarta hinni, hogy a ciszták eltűntek!

Sokat használom, nagyon szeretem a SPIRON-t, édesanyám az ARTRIN-t használja rendszeresen.

Ha náthásak vagyunk, csakis a GREPOFIT NOSOL AQUA és a VIRONAL jöhet szóba az immunrendszer megerősítése és a náthás panaszok enyhítése érdekében.

A készítmények használatát mindenkinek szívből ajánlom – én és a családom is rendkívül meg vagyunk velük elégedve!

A. ČÁROVÁ
Humpolec



Hármas melegítő meridián

Ez a meridián a nyugati orvoslásban, szemléletben ismeretlen. A keleti gyógyításból ismert, három melegítőből áll, amelyek az életenergia minőségét biztosítják. Támogatja a többi funkciók kör működését.



A felső melegítő uralja a mellkasi szerveket, a tüdőt és a szívet. Az energiát a légzésből nyeri. A középső melegítő a hasüregben található szerveket

felügyeli. Energiához a táplálékból jut. Nagyon szoros a kapcsolata a gyomor és a lép meridiánnal. Az alsó melegítő az alhasban található, a medencei szervek tartoznak hozzá. Az energiát a vese meridián szállítja. A hármass melegítő szabályozza a három melegítő összjátékát. A harmonikus csapatjáték nagyon fontos testi és lelki védekezőképességünk szempontjából.

A meridián lefutása a gyűrűsujj körömpercénél kezdődik, a kézhaton át végigfut az alkaron a könyökig, innen a felkaron át a háti részen a vállig, innen a nyak hátsó-oldalsó részén a fülig, azt körbekerülve a szemöldök külső csücskénél ér véget.

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- » a felső melegítő befolyásolja a légzést,
- » a középső melegítő kormányozza az emésztést,
- » az alsó melegítő kontrollálja a kiválasztást,
- » a vese csí szállítóútja, ellátja energiával a szerveket,
- » összegyűjti és szabályozza a test energiáját,
- » támogatja a nyirokrendszert és az anyagcserét,
- » kontrollálja a testhőmérsékletet.

Lelki, szellemi funkciók: támogatja az öntudatot, önbizalmat, finomítja

a kritikai készséget és a belső mozgékonyt.

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

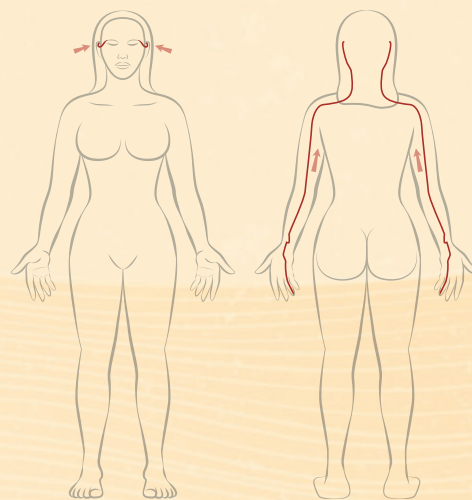
- » fájdalom és gyulladások a nyak, vállak és karok területén,
- » pajzsmirigyproblémák,
- » hajlam az allergiákra, bőrbetegségekre és fertőzésekre,
- » a nyaki gerinc problémái, szédülés,
- » emésztési zavarok, étvágytalanság,
- » a húgyúti szervek betegségei,
- » potenciazavarok, csökkent libidó,
- » irtózás a hidegtől, a széltől és a nedvességtől, fáékonyság,
- » hallásproblémák,
- » légúti betegségek,
- » szemfájdalom,
- » hajlam a görcsökre (izom, has).

Az energiazavar lelki, szellemi megnyilvánulásai: a gyengédség elutasítása (saját és mástól jövő), túlzott óvatosság, túlzott izgalom, idegesség, kényszerképzetek.

Mantra: érzem, ahogy szabadon áramlik bennem az energia, minden sejttem melegséggel töltődik fel.

ENERGY-VEL A HÁRMAS MELEGÍTŐ HARMÓNIAJÁÉRT

A harmonizációt elsősorban a Tűz elemhez tartozó KOROLEN cseppekkel és a RUTICELIT krémmel érhetjük el. Lelki és mentális problémáknál nagy segítséget nyújthat a STIMARAL és a RELAXIN. Szexuális zavaroknál, hormonális problémáknál hatékony a TRIBULUS TERRESTRIS. A legkedvezőbb hatást akkor érhetjük el vele, ha a hármass melegítő aktív időszakában, 21 és 23 óra között vesszük be. A kúraszerű alkalmazásra ügyeljünk. Levertségnél,



energiahiánynál jótékony a KING KONG és a QI DRINK, ahogy a zöld élelmiszerek is.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

A hármass melegítőnek a HKO szerinti táplálkozásban különleges jelentősége van. Az ún. fazékmodell nagyszerűen bemutatja, hogy miért.

Képzünk el egy tűzhelyet, ez az alsó melegítőt szimbolizálja. A tűzhelyen lévő fazék a középső melegítő, ebben készül a táplálék. A felső melegítő az edényből kiszökő gőz, pára, ami a légzés szimbóluma. Ha a tűzhelyben nincs rendesen befűtve, akkor az edényben nem tud megfőni az étel, és így már két helyről hiányzik a megfelelő mennyiségű és minőségű energia, amit a légzés önmagában nem tud megfelelően pótolni. Túlterhelt lesz a felső melegítő, az energiája gyengülni fog, funkciózavarok léphetnek fel.

Ezért fontos, hogy melegen tartsuk a tüzet, finom, friss alapanyagokból készült, főtt ételekkel tápláljuk a szervezetet, hogy a gyomor és a lép jól tudjon

- » Partner szerv/meridián: szívbu-rok (jin).
- » Energiaminőség: jang.
- » Az energia iránya: fentről lefelé.
- » Funkció: képviselő.
- » Elem: tűz.
- » Évszak: nyár.
- » Íz: keserű.
- » Érzelem: öröm.
- » Aktív időszak: 21.00–23.00 óra.
- » Meridiánpontok száma: 23.

működni. Ügyeljünk a veséink melegen tartására, öltözködjünk az időjárásnak megfelelően. A friss levegőn való tartózkodás, a légzőgyakorlatok, a nyugalomban eltöltött idő pedig a felső melegítő, a szív és a tüdő ideális működését segítik.

Mivel a hármas melegítő sok szer-
vet befolyásol és sok funkciót lát el,

így a diszharmónia is számos formában megjelenhet, ezért csak általános táplálkozási tanácsokat lehet adni, mint a meleg reggeli és a napi legalább két meleg étkezés. A meleg reggeli bevezetése önmagában is nagyon sokat segít a rossz emésztés helyreállításában. Figyeljünk testünk jelzéseire,

milyen ízeket, hőhatást kíván. Nagyon fontos, hogy figyelembe vegyük a táplálkozásban is az évszak és az időjárás jellemzőit!

MRÁV ZSUZSANNA

HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Innsbruck

13 éve együtt

Az Önök csodálatos készítményeit immár 13 éve ismerem és használom. Az általam eddig kipróbált termékek mindegyikét imádom. Engedjék meg, hogy a teljesség igénye nélkül kiemeljem néhány kedvencemet.

A téli időszakot el sem tudom képzelni a GREPOFIT-ok nélkül, amelyek használatát már a kislányom is megtanulta. Amint úgy érzi, hogy megfázott, azonnal jön, és ő maga kéri őket tőlem.

A hűvös hónapokban rendkívül jó szolgálatot tesz a VIRONAL is, amely annak idején segített rátalálni a lelki békémre, és a DRAGS IMUN-nal együtt támogatott a Covid-fertőzés utáni talpra állásomban. A DRAGS IMUN-t használom a vágási sérülések kezelésére is, továbbá gargalizálóként, ha fáj a torkom, és most nemrégiben a fogkefére is csepegtettem belőle fogmosás előtt, hogy csillapítsa a fogfájásomat.

A téli kényeztetés tekintetében nincs jobb egy BALNEOL-os fürdőnél – csodás az illata és hihetetlenül ellazít. A krémek is, például az ARTRIN, a PROTEKTIN, a CYTOVITAL állandó segítő társainkka váltak, a kullancseltávolítástól kezdve, a pattanások kezelésén és a fájó, meg-
erőltetett izmok ellazításán át, egészen a megzúzódt térdkalács gyógyításáig.

Az ARTRIN-nak köszönhetően mindenféle duzzanatot, fájdalmasan beütött láb és kéz hihetetlenül gyorsan rendbe jött, rövidesen csak egy apró kék folt emlékeztetett a balesetre.

A CYTOVITAL, a GYNEX és a CYTOSAN együttes használata segített nemrég megoldani a lányom nőgyógyászati problémáját. Így folytathatnám a végtelenségig. Az ENERGY készítményei ráadásul nem csak egészséget, hanem örömet is hoznak az életünkbe.

Itt van nekünk például a SPIRON, amely kellemes illatával tiszta, friss levegőt és még jó hangulatot is teremt, vagy nyaranta a DERMATON olaj, amelynek csodálatos gyógynövényes illata mindig jó kedvre derít.

Egy szó mint száz, az ENERGY készítményekről akár regényt is írhatnék. Ám az én értékes, megbecsült készítményeim mellett említést kell tennem azokról az emberekről is, akik nélkül ezek a lenyűgöző hatású készítmények nem juthatnának el hozzánk. Az ENERGY klubok munkatársainak is szeretnék köszönetet mondani önfeláldozó, kedves és segítőkész hozzáállásukért.

GABRIELA KUSYNOVÁ
Ostrava



A tiéd vagyok!

Veled vagyok a kezdetek óta, és veled együtt tanulom, hogyan legyek egyre jobb és hatékonyabb. Emlékszem minden náthára, hajfájásodra és hőemelkedésedre. Olyan problémák megoldásán dolgozom, amelyekről neked néha fogalmad sincsen. Alkalmazkodóképes és találékony vagyok. Jobban ismerlek, mint azt gondolnád. Ami a legfontosabb, nélkülem nincs esélyed a túlélésre. Én vagyok az immunrendszered, barátom, ezért bátorkodlak tegezni...

ÉN VAGYOK A BIZTONSÁGI RENDSZER

Nem akarok a munkám technikai részleteivel untatni, hiszen egy rendkívül bonyolult rendszerrel dolgozom. Fegyverek széles arzenáljával megerősített különböző sejtegységeket küldök nap mint nap küldetésre a testedben, hogy a véráramon keresztül figyeljék, nincs-e véletlenül valahol valami baj. De mindig van valami, ezt hidd el nekem. Felderítő egységeim ügyelnek arra, hogy az ellenséges vírus-, baktérium és gombatörzsek, vagy más rosszakarók ne hogy elszaporodjanak a belső környezetben.

Egységeimmel rendkívül szigorú protokoll szerint dolgozunk, és a közös testünk saját sejtjeivel szemben is magas elvárásokat támasztunk: amint a szervezet valamelyik sejtje rosszul működik, előrepszik vagy megbetegszik, rákos sejtté válik, nem kíméljük és azonnal likvidáljuk. A biztonsági rendszer egységei (a fehérvérsejtek) a csontvelőben termelődnek, a nyirokcsomókban adják le a jelentéseiket, és a csecsemőmirigyben tartják az edzéseiket. Éjt nappal lá téve, fáradhatatlanul dolgozunk, és sosem fogyunk ki a munkából. Amikor segítesz, kicsit jobban megy, de elég gyakran komplikálsz az életünket.

MEGBECSÜLT MARKOTÁNYOSOK

Elárulom, hogy testedben idegen organizmusok civilizációja él, de rájuk nem támadunk, mert ők segítik a munkánkat. A vastagbeledben található baktériumokról van szó, amelyektől szó szerint függ az én egységem életben maradása. Ők a mi markotányosaink, akik ellátnak minket a szükséges forrásokkal. Egyébként nem csak minket, hanem a pszichédet is, amely nélkülük összeomlana, de erről majd egy másik cikkben olvass utána.

Mindezzel amellet szeretnék lobbizni, hogy ne pusztítsd el szeretett

Mozogj, sportolj, meditálj, pihenj,

lélegezz helyesen és szerezz

sok örömet magadnak!

markotányosainkat antibiotikumok és hormontartalmú fogamzásgátlók szedésével, egészségtelen étrenddel (túl sok cukor, élelmiszeripari adalékanyag, vegykezelt élelmiszerek fogyasztásával), túl sok alkohollal és stresszel. Inkább segíts önmagadon – és nekünk is – a bélbaktériumaid kényeztetésével és számuk szaporításával. Ideális megoldást kínál neked ehhez a PROBIOSAN INOVUM és a CHLORELLA.

NE NEHEZÍTSD A HELYZETEM!

Tudod, nem akarok semmit sem felróni neked, de kénytelen vagyok, hiszen ez a te érdeked is. Nem csak, hogy az egészségtelen életmódoddal (sokat stresszelsz, keveset alszol, dohányzol, iszol, nem mozogsz, és nem egyszerűen eszel olyasmiket, amit a kutyának sem kellene adni) megnehezítetted a munkámat, de még el is nyomsz engem.

Amint egyszerű mechanizmusok által (melyek az immunrendszer nem specifikus reakciói), azaz orrfolyás, könnyezés, köhögés, izzadás vagy hasmenés segítségével próbálom megszabadítani a testedet a patogén támadóktól, te valamilyen kémiai gyógyszerrel azonnal igyekszel leállítani ezt a folyamatot. Fel nem foghatom, hogy miért! Nincs időd lelassítani és teret engedni nekem? Vagy egyszerűen csak nem tudod, hogy mindez csak egy természetes jelzése annak, hogy dolgozom, hogy érted harcolok?

A hőemelkedés vagy a láz egy külön fejezetet érdemelne. Szinte már megszálottan csökkentetted a magas testhőmérsékletet. De akkor ne csodálkozz, hogy tovább maradsz

a posványban, mint azt szeretnéd. A testhőmérséklet növelésével, és ezt jó, ha tudod kedves barátom, igyekszem én, a te immunrendszered növelni a munkám hatékonyságát. Itt nem csak arról van szó, hogy a patogén mikroorganizmusok magasabb hőmérséklet mellett maguktól elpusztulnak, hanem arról, hogy én 38 °C körüli hőmérsékleten tudom előállítani a specifikus ellenanyagokat. Ezért kérek, ne küzdj ellenem, és adj legalább három napot, hogy a láz segítségével megszabadíthassalak a legtöbb problémádtól. Ha a lázas állapot kellemetlen a számodra, vegyél egy langyos zuhanyt, és igyál sok vizet vagy LAPACHO, esetleg UNCARIA TOMENTOSA teát.

ÖRÜLNÉK EGY KIS SEGÍTSÉGNEK

Ha valóban segíteni szeretnél, juttass D- és C-vitamint (rengeteg, kizárólag természetes eredetű vitamint találsz a VITAFLOLIN-ban), cinket, leveles zöldséget és növényi anyagot a szervezetedbe, amelyekről köztudott, hogy növelik a test védekező képességét.



Itt elsősorban a gyógyhatású gombákra, valamint a csüdűre gondolkodok, amelyeket megtalálsz az IMUNOSAN-ban, továbbá az echinacea-ra és az orvosi zsályára, amelyek a GREPOFIT-ban vannak, valamint a hihetetlenül hatékony CISTUS COMPLEX-re, és természetesen a VIRONAL-ra.

HADD GYAKOROLJAK!

Egységeimnek kihívásokra van szüksége. A problémák szüntelen leküzdésével erősítik magukat, és ha nem csinálnak semmit, ellustulnak, sőt olyannyira elvadulhatnak, hogy egymás ellen fordulnak (autoimmun reakció). Az egészséges és erős immunrendszer egy edzett rendszer. Ezért létfontosságú, hogy rendszeresen találkozzam patogén mikroorganizmusokkal. Ha csak otthon ülsz, és állandóan fertőtleníted magad és a környezetet, azzal nem segítesz! A rövid távú stresszhatás viszont erősíti az egységeimet, tehát az olyan helyzetek, amikor gyorsan felszabadulsz a lépcsőn, beugrasz a hideg vízbe vagy olyan ismeretlen helyeket keresel fel, ahol még nem jártál, kifejezetten jól tesznek neked.

A hosszú távú stressz azonban kimerít és legyengít. A mellékvesék által termelt, stressz hatására felszabaduló, kortizol nevű stresszhormon csökkenti a fehérvérsejtszámot, és ha a kortizol kiszabadulása rendszeres, az akár teljesen tönkre is tehet engem. A stressz tehát mindkettőnk legfőbb ellensége, éppen ezért először tőle kell megszabadulnod, ha azt szeretnéd, hogy én a legjobb tudásom szerint végezzem a munkám. Mozogj, sportolj, meditálj, pihenj, lélegezz helyesen és szerezz sok örömet magadnak!

ÖRÖKKÉ VELED

Veled vagyok a kezdetektől, és veled maradok az idők végezetéig. Már sok mindent sikerült együtt leküzdenünk, és ha új kihívásokat görget eléink az élet, azt is megoldjuk. Csak kérek, ne becsüld alá a képességeimet, ne nyomj el és ne pótolj kémiai szerekkel. A tied vagyok, hát higgy bennem!

TEREZA VIKTOROVÁ



A fitoterápia szemszögéből ^(9.)

Téli légúti betegségek ellen: Grepofit

A kötelező maszkviselés, a szigorú higiéniai előírások betartása sokféle felső légúti fertőzésnek elejét veszi a járványos időszakban. Ám a téli hideg, nyirkos, változékony időjárás következtében mindig gyakoribbá válnak a megbetegedések. A tünetek sokfélesége mögött meghúzódnak a baktériumok, vírusok okozta fertőzések, melyek a közösségi élet során, cseppfertőzéssel terjednek a leggyorsabban.

„A betegség repülővel jön
és gyalog távozik.”

(Bohumil Hrabal)



Elsősorban a meghűlés, a felső légutak gyulladása, a nátha, torokfájás, köhögés, arcüreggyulladás, fül-fájás kerül ilyenkor előtérbe. Ezek a tünetek

lázal, ízületi fájdalommal is járhatnak. Esetenként a száj nyálkahártyája, a torok és a mandulák vörösek, duzzadtak, és fájdalmas nyeléssel társulnak.

A felsorolt panaszokat enyhítheti, és akár meg is előzheti az ENERGY GREPOFIT termékcsaládja, amely olyan hatásos készítményeket foglal magába, amelyek segítenek helyreállítani a szervezet kibillent egyensúlyát. Közös jellemzőjük, hogy ösztönzik a legyengült szervezetet védekezőrendszereinek beindítására, a megfelelő immunitás megszerzésére.

A GRÉPFRÚT EREJÉVEL

Természetes összetevőik között elsősorban a grépfrút kivonatai azok, amelyek a vírusok, baktériumok (gombák, paraziták és bél férgek) ellen eredményes segítséget nyújthatnak. A GREPOFIT termékcsalád készítményei az influenza, a felső légutak gyulladással betegségeinél (nátha, torokgyulladás, arc- és homloküreg-gyulladás), valamint középfülgyulladás, szájüregi gyulladások, herpesz, köhögés, húgyúti fertőzések, nőgyógyászati gyulladások, folyások, gombás fertőzések felszámolásában eredményesek.

Természetes antibiotikus, antivirális, antimikotikus hatásuk van. Nagy mennyiségű C-vitamint, folsavat (B9-vitamin), káliumot, vasat, kalciumot és bioflavonoidokat is tartalmaznak. Összetevőik gyorsan eljutnak a kórokozók által megcélzott szervrendszerekhez, és képesek hatásosságukkal tartós védelmet biztosítani a szervezet számára. Az egyre kevésbé hatékony antibiotikumoknak

ezért egy régen várt, természetes alternatíváját jelenhetik. A GREPOFIT termékek használata a megelőzést is támogatja, alkalmasak arra, hogy egymással hatékony kombinációkat képezzenek.

GREPOFIT KAPSZULA

Kiváló az influenza, a felső légutak gyulladásai, a vizeletkiválasztó rendszer gyulladásai, húgyúti fertőzések, nőgyógyászati gyulladásos folyamatok, folyások, gombás fertőzések esetén. A fájdalmas ízületek gyulladással elváltozásainak kezelésében is aktív szer. Olyan természetes antibiotikus, antivirális hatással bír, amely működésében nem zavarja meg a hasznos bakteriális flórát, ám a káros baktériumok hatását háttérbe szorítja. Gátolja a gombásodás kialakulását a szervezetben és a bőrön is.

Összetételét tekintve legfontosabb alkotórész a grépfrútmagkivonat. Kutatási eredmények bizonyítják, hogy a kivonat megközelítőleg 800 baktérium- és vírustörzsszel, 100 gombatörzsszel és több

egysejtű parazitával szemben is hatékony. Már 1:1000 koncentrációban is pozitív hatású. Egyedülálló antibiotikumos hatású, amely meggátolja a baktériumok, vírusok, gombák szaporodását.

Az *Echinacea purpurea* bizonyítottan erősíti a szervezet immunrendszerét a támadó kórokozókkal szemben. Különleges antimikrobiális tulajdonságával képes teljesen elpusztítani vagy inaktíválni a gombákat (penészgombák), baktériumokat és vírusokat. Nagyszerű segítség a felső légutak, hurutos megbetegedéseinek, a húgyhólyag idült gyulladásainál, a női nemi szervek és a prosztatata, valamint a nyirokmirigyek gyulladásainál egyaránt. Akkor igazán hatásos légúti betegségek-nél, ha már az első tünetek megjelenésénél megkezdődik a használata.

A szudáni hibiszkusz fertőtlenítő és antibiotikus hatású. A növényi festéknanyagok (antociánok) és a flavonoidok a C-vitaminnal képesek magukhoz kötni a szabadgyököket, így lassítva a sejtkárosodást. Antioxidánsai meggátolják a zsír lerakódását az artériákban, csökkentik a koleszterinszintet. A kivonat frissíti a szervezetet, mellékhatások nélkül mérsékeli a magas vérnyomást, segítségével megelőzhető az érlemezsedés, érszűkület kialakulása.

Az orvosi zsálya (*Salvia off.*) gyógyító hatását már a középkori orvostudományban is széles körben ismerték. A zsálya illóolaja vírus-, baktérium- és gombaellenes (candidiázis) emellett gyulladásellenes hatású. Összehúzó, fertőtlenítő tulajdonsággal rendelkezik, a népgyógyászatban szájüregi problémákra, fogíny- és torokgyulladásra, a menopauza tüneteinek enyhítésére régóta alkalmazott gyógynövény.

GREPOFIT DROPS

A gyors felszívódás, és az azonnal kifejtett hatás jellemzi a GREPOFIT cseppeket. A készítményben lévő hatóanyagok közvetlenül az alkoholos kivonatban találhatóak. A GREPOFIT DROPS (csepp) tiszta, természetes készítmény. Azok számára is ajánlott, akik idegenkednek a kapszulák lenyelésétől.

Célszerű már az első, kellemetlen tünetek jelentkezésekor, az akut fázisban megkezdeni a cseppek használatát. A közvetlenül a száj és a nyelv nyálkahár-

tyájára felvitt GREPOFIT cseppek a szájüregben azonnal megkezdik munkájukat, ami főként a felső légúti elváltozásoknál rendkívül előnyös és gyors. Kezdetben nagyobb adagok bevitelével vagy gyakrabban csepphasználatával elejét vehetjük a kór továbbterjedésének.

Kombinálhatjuk GREPOFIT kapszulával, kihasználva a kapszula lassabb felszívódását, ám hosszabb ideig tartó hatását. Ezzel a módszerrel megállíthatjuk és visszafordíthatjuk a betegséget, vagy felgyorsíthatjuk annak lefolyását. Összetételében hasonló a GREPOFIT kapszulához, abban eltér, hogy nem a grapefrút-mag, hanem a teljes gyümölcs kivonatát és további összetevőit tartalmazza, alkoholos kivonatban. Használatakor az alkoholtartalmat – különösen gyermekek és gépjárművezetők esetében – figyelembe kell venni.

GREPOFIT SPRAY

Megelőzésre naponta legalább két alkalommal használjuk. Az első tünetek megjelenésekor azonnal kezdjük meg a használatát, így megakadályozhatjuk a kórokozók további terjedését. A termék jelentősége a megelőzésben a legnagyobb. Elsősorban a torok fájdalma, a felső légutak és a szájüreg területén megjelenő baktériumok (pl. *streptococcus*, *staphylococcus*), vírusok ellen, a *Candida albicans* visszaszorítására, az ínyvérzés és más gyulladásos folyamatok csökkentésére alkalmas. Kellemetlen szájíz esetén is eredményes, elősegíti a szájüreg egészségét.

Hatása széles spektrumú, a szervezet immunrendszerét támogatja. Összetevői a GREPOFIT termékcsaládra jellemző, természetes alapanyagok hatékony kombinációja (grépfrútmagkivonat, fokhagyma, propolisz, *Echinacea purpurea*, allantoin, mentol) és a bioinformáció. Méhészeti termékekre érzékenyek esetében ellenjavallott, vagy használat előtt tesztelni szükséges.

GREPOFIT NOSOL AQUA

Az orrüreg nyálkahártyájának védelmében, az orrjáratba bejutó kórokozók szűrésére, légzés könnyítésére, az kórokozók elpusztítására, a sérült nyálkahártya funkcióinak helyreállítására, allergiás irritációk, kiszáradó orrnyálkahártya-panaszok enyhítésére (a hidratálás által) hasz-

nálatos készítmény. Az orrspray az orrüregbe bejutó kórokozók továbbjutását, elszaporodását meggátolja. Rendszeres használatával biztosítja a nyálkahártya épségét, a baktériumok, vírusok, allergének és a civilizációs ártalmak (huzatos helyek, klímaberendezések, légköri szennyeződések) által okozott károsodás elkerülését. Csökkenti az orrüregből kiinduló gyulladások lehetőségét. A légutakat átjárhatóvá teszi, könnyíti a légzést, felszámolja a kialakult góccokat. Ajánlott az orrspray használata akkor is, ha az orvos által felírt orrcseppet már abba kell hagynunk, ugyanis a GREPOFIT NOSOL AQUA orrspray az egészséges orrnyálkahártya visszaépítését, tartós védelmi rendszerét alakítja ki. Összetevői közül a legjelentősebbek: harmadkori termásvíz ásványokkal, orvosi zsálya, bajkái csókóka, grépfrútkivonat, hialuronsav, tiszta mirtuszosaj esszencia.

KOMBINÁCIÓBAN SZUPER

A bioinformációk jelenléte a GREPOFIT termékcsalád tagjaiban rendkívüli jelentőségű, mert nagyobb hatékonyságot biztosítanak. A bioinformációk működésbe lépése által elindul a visszaható regeneráló folyamat.

A GREPOFIT termékcsalád tagjai egymással kombinálva még eredményesebbek lehetnek, akár a megelőzésben is. A szájspray megakadályozza a kórokozók elszaporodását, továbbjutását a szájüregben, az orrspray pedig a belélegzett, ártalmas mikroorganizmusokat közömbösíti, tisztítja az orr- és arcüreget. A belsőleg használatos kapszula és csepp pedig a már kialakult felső légúti, vagy egyéb panaszokat segíti megszüntetni. A termékek adagolását illetően a személyre igazított a leghatékonyabb.

Megkülönböztetett figyelmet igényel a kapszula és csepp használata. Aki orvos által felírt gyógyszert szednek, és annak gyógyszer-tájékoztatójában citrusfélék fogyasztásának tiltása szerepel, akkor kezelőorvosukkal is egyeztessenek a szedésről. Az ezzel kapcsolatos egyéb információkat a klubvezetők és képzett tanácsadó kollégák is meg tudják adni.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Kellemes, illatos karácsonyt!

Az év vége megállíthatatlanul közeledik, és lássuk be, az idei esztendő is igencsak kimerítő volt. Mentális és lelki kiegyensúlyozottságunkat, valamint immunrendszerünket egyaránt próbára tette. Minden biznnyal sokan rádöbbenünk, hogy ha nem az élet a tét, akkor tulajdonképpen jöhet bármi, mindent elviselünk. Vágjunk hát neki reményekkel telve az elmúlt két esztendőnél jobbnak ígérkező, 2022-es évnek!

IGAZI TÉLI ÍZESÍTŐK

Ünnepeljük meg a karácsonyt, hajtsunk fejet a hagyományok előtt, és élvezzük a melegséget adó, jellegzetes karácsonyi fűszerek illatát!

Fahéj, szegfűszeg, csillagánizs, ánizs, kardamom, szerecsendió, citrusfélék héja, vanília és gyömbér – ezek jelentik számomra a karácsony igazi illatát. Ám nemcsak a karácsonyi fahéjas és gyömbéres kekszek, hókiflik és mézeskalácsok formájában, hanem forralt borként és puncsként is, amelyekben ezek a fűszerek szintén megtalálhatók.

Fűszerezzünk lelkesen és bátran, a különböző aromák, ízek, illatok egyedivé, felejthetetlenné teszik a fogásainkat. A fűszerekkel szó szerint varázsolni tudunk a konyhában! Mikor máskor varázsoljunk, ha nem karácsonykor? Egy megfelelően ízesített étel is képes ünnepi hangulatot teremteni, ráadásul a fűszerek hatással vannak az egészségünkre is.

CSILLAGÁNIZS

A csillagánizst valószínűleg egyikünk sem tudná semmi mással helyettesíteni a konyhában. Ezek a jellegzetes kis csillagok az Ázsiában, azon belül is elsősorban Kínában őshonos, örökzöld csillagánizsfa termései.

A csillagánizs illata az ánizshoz hasonló, íze fűszeresen édes. Rengeteg ázsiai étel egyik alapösszetevője, megtaláljuk pl. a kínai ötfűszer-keverékben (ami a híres pekingi kacsa kihagyhatatlan eleme), de a cseh és a magyar konyha is előszeretettel használja. Általában a körte- és szilvalekvárokhöz, a mézeskalács fűszerkeverékekhez, a kompótokhoz vagy a groghoz adjuk hozzá.

A népi gyógyászatban vírusellenes hatásai tették híressé, de reuma és kólika ellen is gyakran használatos. Sok országban a kardamomhoz hasonlóan, étkezés után rágcslálják az emberek egyfajta *digestive*-ként (emésztést segítőként).

SZEGFŰSZEG

A szegfűszeg, ahogy mi ismerjük, tulajdonképpen szárított, ki nem nyílt virágbimbó. Egyszer olvastam valahol, hogy úgy tudjuk a legkönnyebben megállapítani, mennyire friss, hogy bedobjuk a vízbe. A megfelelő minőségű szegfűszeg lefelé úszik, azaz elmerül.

A fahéjhoz hasonlóan a szegfűszeg is kihagyhatatlan a forralt borból vagy más meleg gyümölcsitalokból, nem hiányozhat a karácsonyi mézeskalácsból, továbbá néhány édes fogásból, sőt helyenként a rakott káposztából sem. Kiválón

ízeshető vele a rizs, és remekül passzol a csirkéhez és a vadhúsokhoz.

Önök is bizonyára tudják, hogy a szegfűszeg természetes fertőtlenítőszerként segítséget nyújthat fogfájásban és szájúregi gyulladásokban.

KARDAMOM

A kardamom a gyömbérfélék családjába tartozó, kardamom nevű növény magjaiból álló fűszer. A sáfrány és a vanília után állítólag a harmadik legdrágább fűszernövény. Különleges, aromás ízének köszönhetően frissíti a lehetet.

Főleg az indiai konyhában találkozhatunk vele, ahol belefőzik pl. a basmati rizsbe, de érdekes módon az északi országokban élők is nagyon kedvelik, ahol különböző édes kenyerekbe és péksüteményekbe sütik ezt a fűszert. Gyakran használatos még kávék készítésénél, és a *masala chai* teakeverék alapösszetevői között is rábukkanunk.

FAHÉJ

A fahéj egy trópusi, örökzöld fa kérgéből előállított fűszer. A magyar konyhában is hagyományos ízesítőnek számít. Gyakran tesszük a reggeli kásáinkba, a téli *smoothie-kba*, az őszi gyümölcsök-

kel töltött süteményekbe, a dzsemekbe, a likőrökbe vagy akár a keleti ihletésű, paradicsomos ételeinkbe is.

A fahéj felmelegít, támogatja az emésztést, fokozza az étvágyat, segít megszüntetni a hasmenést és a hányingert, mindemellett enyhíti a megfázásos és reumás tüneteket, valamint fertőtlenítő hatása.

VANÍLIA

A vanília az orchideafélék családjába és a vaníliafélék alcsaládjába tartozó növények fermentált toktermése, amelyről sokszor tévesen azt gondoljuk, hogy hüvelytermés. Mindnyájan ismerjük édes illatát és jellegzetes ízét. A vaníliát nem csak az élelmiszeriparban használjuk, különböző parfümök és kozmetikai készítmények fontos alapanyaga is egyben. Az ételekben kiemeli a fogások édes ízét, és elegáns, nyugtató illattal lengi körbe őket.

Az amerikai tolték indiánok kakaóbabból készült ételekhez és italokhoz keverték a vaníliát, hogy így serkentse a szív működését és erősítsék a testet. Európában lázcsillapítóként és vágyszerként is gyakran használták a népi gyógyászatban.

Napjainkban a sütemények, desszertek, fagylaltok, gyümölcsös ételek és italok elmaradhatatlan összetevője. Vigyázat, nem minden vanília egyforma! Az igazi, elsősorban madagaszkári vanília annyira fantasztikus, hogy a különbséget azonnal érezni fogják.

GYÖMBÉR

A gyömbér a közönséges gyömbér gyökeréből előállított fűszer. Csípős, enyhén citrusos íze és erős illata van. A fűszernövényt szárított por formájában vagy akár frissen is felhasználhatjuk. A gyömbért már az ókori Kínában, Egyiptomban, Görögországban és Rómában is ismerték. Számtalan nemzeti konyha nélkülözhetetlen alapeleme. Az indiai, ázsiai, de az európai konyha sincs meg nélküle.

Rengeteg zöldség- és húsfétel, illetve leves fontos összetevője, gyakran teszik *sushiba* az ízek semlegesítése végett, de biztosan ismerik a kandírozott gyömbért, a *ginger bread* kekszeket, a gyömbérteát és a gyömbérsört is.

Baktériumellenes és fertőtlenítő hatású, serkenti a vérkeringést, segítséget nyújt megfázásban és hányingerben.

AZ ÜNNEP ILLATA

Imádom a jól elkészített masala chai vagy yogi teát tejjel és mézzel, ami számomra talán még a forralt bornál is jellegzetesebb karácsonyi ital. Imádom átélni az otthon melegét kényelmes fotelba kuporodva, egy bögre erőteljesen fűszeres teával a kezemben, a házi mézeskalácsokat és gyömbérkekszeket, de főleg a karácsony, a karamellás sült alma és dió, valamint a fenyőfa illataival átjárt, nyugalmat árasztó békességet. Imádom a karácsony szellemét, amely megnyitja szívünket, és mi végre megállunk egy pillanatra, és hálát érünk mindazért, amink van.

Gyönyörű, illatos karácsonyt és optimista újévet kívánok mindenkinek!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

VANÍLIÁS SÜLT ALMA

HOZZÁVALÓK: 4 nagyobb alma, 1 nagy marék dió (lehet pekán is), 1 marék mazsola (vagy aszalt áfonya), 1 evőkanál nádcukor, 1 evőkanál juharszirup, 1 teáskanál rum (kihagyható), 1 vaníliarúd kikapart magja, 4 szelet vaj, egy kis víz, porcukor, tejföl, fagylalt.

ELKÉSZÍTÉS: Az almákat megmossuk, a magházat eltávolítjuk, és az alma húsát középről kicsit oldalra nyomkodjuk. Egy tálkában elkészítjük a tölteléket: az apróra vágott diót, mazsolát, cukrot, juharszirupot, vaníliát és, ha úgy tartja kedvünk, a rumot alaposan összekeverjük, majd egy kicsit állni hagyjuk. A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. Egy tepsire helyezük a keverékünkkel óvatosan megtöltött almákat. Mindegyik alma tetejére teszünk egy szelet vajat, melyet finoman bele is nyomkodunk az almákba. Kevés vizet öntünk alájuk, és kb. 20-30 perc alatt készre sütjük. Egy-egy kanál porcukros tejföllel vagy fagylalttal tálaljuk.

PIRÍTOTT, FAHÉJAS MANDULA

HOZZÁVALÓK: 200 g hámozatlan mandula, 150 g kristálycukor, 100 ml víz, 1 teáskanál őrölt fahéj.

ELKÉSZÍTÉS: Egy magasabb falú serpenyőbe beleöntjük a vizet, hozzáadjuk a cukrot és a mandulát, majd időnként megkeverve felforraljuk. Amint a szirup kezd besűrűsödni, beleszórjuk a fahéjat. Folyamatosan kevergetjük, hogy a mandulákon egyenletes cukros-fahéjas bevonat képződjön. Amint megpillantjuk az első kristályokat, vegyük le a hőfokot, és óvatosabban kevergessük a mandulákat. Hagyjuk őket ízlés szerint karamellizálódni. Egy pillanatra se vegyük le róluk a szemünket, nehogy odaégesse őket! A kész mandulákat terítsük szét hűlni egy sütőpapírral kibéelt tepsin vagy tálcán, ügyeljünk arra, hogy a mandulák ne ragadjanak össze.

MASALA TEA

HOZZÁVALÓK: 2 evőkanál masala fűszerkeverék, 1 evőkanál fekete teafű (ha lehet, indiai Assam tea), 500 ml víz, 200 ml teljes tej vagy 80-100 ml sűrített tej, 2-3 evőkanál méz vagy cukor.

ELKÉSZÍTÉS: A vizet, cukrot, fűszerkeveréket együtt főzzük kb. 8-10 percig. Majd adjuk hozzá a fekete teát, további 3 percig főzzük. Öntsük bele a tejet, forraljuk fel az egészet, majd szűrjük át egy kancsóba. Amennyiben mézet használunk, a teát csak ennél a lépésnél édesítsük. Minél edesebb teát készítünk, annál jobban kiemeljük a masala fűszerkeverék ízét.



Jóleső téli teázás

A mi kultúránkban az őszi és a téli időszak a teázás csúcsa, holott a langyos vagy éppen meleg ital az év bármely szakában támogatja a szervezetünket. Az évkörön ősszel köszönt be a hűvösebb időjárás, és ilyenkor már azok is szívesen kortyolgatnak teát, akik a melegebb évszakokban hanyagolják azt. Most, az ünnepvárás hangulatában is jóleső pillanatokat szerezhetünk magunknak egy csésze illatos teával.



Szoktam ajánlani a pácienseimnek, hogy bátran éljék meg a teázást egyfajta szertartásként, ami nyugalmat, törődést, elcsendesülést biztosít a zajos hétköznapi napokban. Az elcsende-

sülésre, a befelé figyelésre egyre nagyobb szükségünk van, és véleményem, tapasztalatom szerint a teázás tökéletesen alkalmas ennek megtapasztalására.

Sokan csak végigrohanak az életükön. Nem lassítanak le, hogy élvezzék egy kicsit az utazást, hogy megpihenessék a szemüket és lelküket egy-egy apró szépségen. Apró szépség lehet egy mosoly a másik ember arcán, egy bimbózó virág, a napsütés.

ÖRÖM A JELENBEN

Brian Weiss *Lélektársak* című könyvében megfogott egy gondolatmenet, ami a tea és a jelenlét összefonódásáról szól:

„Thich Nhat Hanh, a vietnámi buddhista szerzetes-filozófus ír arról, hogyan élvezhetjük legjobban, ha egy csésze finom tea kerül elénk. Az embernek tökéletesen a jelenbe kell helyezkednie, hogy maradéktalanul átélje a teában rejlő örömet. Kezünk csak a jelenben érzi a csésze kellemes melegét. Csak a jelenben élvezhetjük az illatot, az ízek harmóniáját. Ha az ember a múlton borong vagy a jövő miatt aggodalmaskodik, teljesen lemarad a tea

élvezetének élményéről. Egyszer csak azt veszi észre, hogy a csészéje üres. Ugyanúgy van az élettel is. Aki nem él tökéletesen a jelenben, mire körülnéz, már vége is az egészsnek, és ő kihagyta az illatok, a harmóniák, a szépség élvezetét. Azon veszi észre magát, hogy elrohant mellette az élet.”

KÖTÖRŐFŰ, AZAZ CHANCA PIEDRA

Az ENERGY teakínálatából most ismerjük meg közelebbről a CHANCA PIEDRA teát. *Nomen est omen*, azaz nevében a sorsa, mivel a kötörőfű tea segítségünkre lehet az epe- és vesekövek szétzúzásában, a szervezetünkbeli történő eltávolításában.

A magyar nyelv és irodalom szakos bölcsész tanulmányaim lezárásaként gyógynövénynevek névadási szokásait vizsgáltam a diplomamunkámban. Az egyik kedvelt névadási minta az volt, hogy az emberek megfigyelték, mire hat, mit gyógyíthat az adott gyógynövény, és a legjellemzőbb tulajdonsága alapján elnevezték. A kötörőfű is nagyon beszédes név, ami nem véletlen!

Az Amazonas melletti trópusi esőerdők őshonos növénye, a kutyatejfélék családjába tartozik. Érdekesség, hogy ma már India és Afrika egyes területein is megtalálható a kötörőfű, és az indiai ajurvédikus orvoslás szintén előszeretettel alkalmazza elsősorban hörghurut, asztma, sárgaság, tbc, vérszegénység, erős kiszáradás esetén.

A jó minőségű tea segíthet nekünk visszatérni a természetes ízekhez, magához a természethez, akár önmagunkhoz is. Ha igazán minőségi teára vágunk, akkor a filteres kiszereelés helyett válasszuk a szálas teákat!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

A CHANCA PIEDRA tea fogyasztása a következő egészségi állapotok esetén javasolható:

- » epe-, vese- és húgykő (vizelet-hajtó, görcsoldó és gyulladás-csökkentő),
- » emésztési panaszok (hasmenés, székrekedés, puffadás – melyek akár az ünnepi falatok kellemetlen következményei is lehetnek),
- » a máj nem megfelelő működése (akár hepatitis B vírus esetén is),
- » ízületi betegségek – köszvény, reuma,
- » magas vérnyomás,
- » ödémásodás.

A kötörőfű tea fogyasztása nem javasolt várandós és szoptatós anyukáknak, illetve 3 év alatti gyermekeknek!

Fagyal – közönséges vs. fényeslevelű

A közönséges fagyal természetes részévé vált környezetünknek, a városi parkokban, kertekben, a szabad természetben találkozhatunk vele. A fagy-, szárazság- és szmogtűrő fagyalbokrok, rendszeres ápolás esetén átjárhatatlan, sűrű, élő kerítést képesek alkotni, amelyet tavaszig fekete bogyótermések és zöld levelek borítják. Színes változatai díszei a kerteknek, parkoknak.

NEM MINDEN FAGYAL EGYFORMA

A közönséges fagyal (*Ligustrum vulgare*) fényes bogyóterméseit nem javasolt megenni. „Ejnye-bejnye, nem szabad!” – figyelmeztetett édesanyánk gyerekorunkban. Ma már tudjuk, hogy azért, mert a rossz ízű bogyókban található ligusztin glikozid hatóanyag nagyobb mennyiségben hányást és hasmenést okoz. A madarak szervezetére azonban nincs negatív hatással, így ők imádják ezeket a fanyar bogyókat. Ennek köszönhetően nagy mennyiségben hordják szét a fagyalmagvakat.

Virágaiból bőnyugtató kozmetikumok, bogyói húsából pedig régebben vörös, kérgéből sárga festékanyagot állítottak elő. A közönséges fagyal felhasználhatósága azonban ezzel ki is merült.

A gyógyászatban a tibeti, a nepáli és a fényeslevelű fagyal hasznosítható. A fényeslevelű fagyal (*Ligustrum lucidum*) az olajfafélék családjába tartozik.

A kínai fagyal (*Ligustrum chinensis*) néven ismert fényeslevelű fagyal Kínából, Japánból és Koreából származik. Megjelenése olyan, mint a közönséges fagyalé, csak jóval magasabb, 15-20 méteres. A rendkívül kemény cserje törzsét és ágait sima felületű, szürke

kéreg borítja, sűrű örökzöld lombját (kb. 15 cm), sötétzöld, fényes felületű levelek alkotják. Csúcsbugába rendeződő, fehér virágokkal virágzik, és kb. 1 cm-es, kékesfekete, ellipszis alakú bogyóterméseket hoz. Érett bogyói elsősorban glikozidokat, terpéneket, flavonoidokat, ásványi anyagokat és oleanolsavat tartalmaznak.

A FÉNYES GYÓGYÍT

Laboratóriumi vizsgálatok támasztották alá a fényeslevelű fagyal daganatellenes, antioxidáns, májvédő, vércukorszint-csökkentő, csontritkulás elleni, antivirális, antimutagén, immunvédő hatásait. Bebizonyosodott az is, hogy javítja a látást, valamint az állatok termékenységét.

A fényeslevelű fagyalt a Hagyományos Kínai Orvoslás hasznosítja. A növény bogyóiból nyert kivonat hűvös jellegű és feltölti a jint. Más gyógynövényekkel kombinálva (ginzeng, pecsétviaszgomba, stb.) nem csak a látás javítására (szaruhártya- és szemlencse hályog), hanem a hányinger, láz, álmatlanság, izom-, ízületi fájdalmak csillapítására, a felső légúti

betegségek ellen, hasmenés kezelésére, a szív-, a máj- és a veseműködés javítására, az immunrendszer támogatására is.

Orvosi kutatások bizonyítják, hogy a fényeslevelű fagyal serkentően hat a fagociták és az ún. öltősejtek termelésére. Antioxidáns tulajdonságának köszönhetően segít megszabadítani a testet a szabad gyökök káros hatásától. A fényeslevelű fagyal kivonata lassítja a haj őszülését, és segít megújítani a hajszálak természetes színét.

ÖSSZETÉVESZTHETŐ

A fényeslevelű fagyal összetéveszthető mérgező, közönséges rokonával. Ezért a növény begyűjtése és házi felhasználása nem ajánlott! Szerencsére sokféle, biztonságos forrásból származó, fagyal tartalmú készítmény található a piacon. Ám a várandós, szoptató kismamáknak még ezeket a biztonságos termékeket sem szabad használniuk.

Mindenkinek érdemes tudnia, hogy a kertünket díszítő közönséges fagyalnak van egy nem hétköznapi, fényes rokona. Remek lenne, ha csak az őszülés ellen kellene használni...

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,



Köszönjük mind a 365 napot,
8 760 órát és minden egyes
másodpercet, amit idén velünk
töltöttek. Bízunk benne, hogy
továbbra is mutathatjuk
az utat, segíthetjük
és inspirálhatjuk Önöket!

Szívből kívánunk nyugodt
gondolatokat, lelki könnyedséget
és jó egészséget az új évben!

Önökért:

Energy

ENE
RGY

