



vitae

2022 július/augusztus

Mycosynergy:
MYCOPAN

A dehidratáltság
10 tünete

Gondolkozzunk
tisztá fejjel – megújult
Pentagram® samponok

Óvjuk ereinket –
a hosszú utazások
veszélyei



Júliusi ajánlatunk

Végre beköszöntött a nyaralások időszaka, az évnnek az a szakasza, amikor kiélvezhetjük a természet szépségeit, akár pihenés, akár mozgás közben.

Ha a nyarat erőnk és energiánk teljében szeretnénk kiélvezni, indítsuk napjainkat kávé helyett QI DRINK-kel, amely pompás lendületet ad a szervezetünknek. A készítményben található Jóbb könnye a világ egyik legrégebbi, Ázsiában termesztett növénye. Használatával leginkább a hagyományos kínai orvoslásban találkozhatunk, amely minden egészséges konyha alapösszetevőjeként tekint erre a növényre. Főleg azoknál, akiknek gyenge a lépműködésük. A májfunkció támogatásával elősegíti a test méregtelenítését – tisztítja a bélrendszert, feloldja a lerakódott salakanyagok megszilárdult gócait, ami később bőrünk minőségjavulásában is megmutatkozik majd. Kényezteti a legyengült gyomrot, lépét és hasnyálmirigyet, megszabadítja a szervezetet a káros váladékoktól.

A megfelelő emésztéshez nélkülözhetetlen a vese erős jangja. Ezen a téren a RENOL nyújthat nekünk hathatós segítséget. Az említett készítmények együttes használatával egyensúlyi állapotba kerülhetünk, megerősíthetjük a középpontunkat és növelhetjük az életerőnket, amire talán pont nyáron van a legnagyobb szükségünk.

Bőrünk egy leküzdhetetlen páros, a DERMATON olaj és gél segítségével fog tudni leginkább ellenállni a napsugarak támadásának. Segítségükkel bőrünk regenerált, bársonyosan puha és üde lesz. Induljunk hát bátran a vízpartra, a hegyekbe, energiával feltöltődve, az élet minden pillanatát ünneplő, kitörő örömmel!



Augusztusi ajánlatunk

A forró augusztusi napokon igen hasznos, ha lehűtjük testünket egy egészséges teával, amelyet hidegen, akár egy csepp zöldcitrommal gazdagítva is fogyaszthatunk.

Ehhez kiváló a MATCHA, mely elsősorban abban tér el a többi teafajtától, hogy elég sok időt tölt árnyékban, ezáltal több klorofilt, vitamint, ásványi anyagot és különböző antioxidánst termel. Kutatások szerint a matcha tea akár százharminchétszer több katekint (a flavonoidokhoz hasonló, jótékony anyagok) tartalmazhat, mint más zöld tea, és így akár százszor erőteljesebb antioxidáns hatásuk lehet, mint a C- vagy az E-vitaminnak. A katekinek mindemellett segítenek lebontani a zsírokat, így rendszeres használatuk elősegíti a fogyást. Óvják az emberi test sejtjeit, és megakadályozzák a koleszterin lerakódását az erekben.

Nyáron mindenképpen próbálják ki a jeges MATCHA lattét. Melegítsék a vizet 70 °C-ra, és alaposan keverjék el benne a MATCHA-t. Ha szeretnék, édesítsék nádcukorral. Habosítsanak fel tejet egy magas falú pohárban, majd lassan öntsék bele a megédesített MATCHA teát. Dobjanak bele egy jégkockát, és a frissítő, élénkítő ital ezzel készen is van.

Az AUDIRON igazi „minden egyben” készítmény. Az apró sérüléseket, herpeszeket, kiütéseket, szemölcsöket és egyéb bőrproblémákat naponta többször érdemes kezelni vele. Fülgyulladás esetén csepegtessék a fülükbe, ha fáj a foguk, kenjék be vele az ínyüket.

Az utazási betegség ellen próbálják ki a PROBIOSAN INOVUM-ot. Az ENERGY-vel nem kell tartaniuk a nyári kellemetlenségektől!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vítAE klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Mycosynergy: MYCOPAN	4
Főszerepben az Artrin	7
Gondolkozzunk tiszta fejjel!	8
Óvjuk ereinket!	10
Mindent köszönök!	11
A dehidratáltság 10 tünete	12
Foglalkozunk az érzelmeinkkel!	14
Védekezzünk a kullancsok ellen!	16
Fytomineral, az életerő	21
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
Klubprogramok, klubinformációk	22
Tanácsadás a neten	23
A gyereknevelés nem gyerekjáték: bizonyítvány	24
Ezüstöt és aranyat	25
A meridiánok és az ENERGY: húgyhólyag meridián	26
Terápiás módszerek: erdőfürdőzés	27
Ne bántsuk a gyepet!	28
Első tanácsadóképzés Szombathelyen	29
Sikerrel zárult a szentesi alapképzés	29
A fitoterápia szemszögéből: hosszú, forró nyár	30
Apró, csodás finomságok	32
Protektin, a védőpajzsunk	34
Illatos niaouli	35



Mycosynergy (5.)

MYCOPAN

Most még éppen indul a nyár, de hipp-hopp beköszöntenek a késő nyári napok, amikor a legnagyobb terheléssel az emésztésünknek kell szembenéznie. A Mycosynergy termékcsalád utolsó, MYCOPAN nevű készítményének megalkotásakor az indián nyár energiái inspiráltak minket.

A MYCOPAN HATÁSAI ÉS INDIKÁCIÓI

A MYCOPAN elsősorban a lép-hasnyálmirigy működését támogatja, amely a hagyományos kínai orvoslás szerint az emberi test egyik legfontosabb szerve, az emésztőrendszer egyik legfőbb eleme. Ha a lép-hasnyálmirigy nem működik megfelelően, a szervezet elkezd kimeríteni a vesékben található alap esszenciát, ahelyett, hogy a bevitt táplálék segítségével megújítaná azt.

A lépünk rendkívül sérülékeny, mi pedig napjainkban extrém mértékű információs szmognak vagyunk kitéve, amely erős terhet jelent szervezetünknek. Ha mindemellett különböző gondok is nyomják a vállunkat, ráadásul egészségtelenül táplálkozunk, vagy éppen egészséges ételeket fogyasztunk, de rosszkor (például joghurtot és nyers zöldséget télen), a lép működésünk legyengül. Ezért nagyon fontos, hogy megerősítsük lépünket.

A Föld elemhez, vagyis a léphez tartozó GYNEX Pentagram® koncentrátum segít visszaállítani a hormonális egyensúlyt a szervezetben. Ezen a téren nincs nála jobb készítmény. Segít, hogy visszataláljunk a stabil középpontunkhoz. A lép csíjének megerősítésében azonban a STIMARAL a leghatékonyabb. A MYCOPAN kiválóan használható a GYNEX-szel együtt, mert közös erővel biztosítják azt, ami nélkülözhetetlen a szervezet egészének harmonizálásához. A cél a lép megerősítése, hogy csít, vért és esszenciát állítson elő, hogy ne gyengíthessék le a környezeti hatások, hogy képes legyen ellenállni nekik.

A MYCOPAN a hasnyálmirigy daganatos megbetegedései esetén is segítséget nyújthat. A hasnyálmirigyrák önmagunk háttérbeszorításából ered – rendszerint azoknál következik be, akik mindig magukat teszik az utolsó hely-

re a sorban, akik mindig csak másokra gondolnak. Ezt a lép-hasnyálmirigy hosszú távon nehezen viseli.

A hasnyálmirigy daganatai azért is alattomosak, mert sokáig abszolút tünetmentesen növekednek. Egy idő után áttétesednek – általában a májba. A MYCOPAN esetében ezt a folyamatot a téli fülőke, más néven az *enoki* gomba hivatott lelassítani. Ezzel időt adunk a páciensnek – mást nem adhatunk neki, csakis időt és erőt ahhoz, hogy változtasson az életén. Ennek köszönhetően pedig akár fel is gyógyulhat a betegségből. Soha, semmi sincs veszve, mindig van esély!

Mire használható tehát a MYCOPAN? Bármilyen hasnyálmirigy-probléma esetén kiválóan alkalmazható, kivéve a heveny hasnyálmirigy-gyulladást, ami egy rendkívül fájdalmas állapot, és az ilyen betegségben szenvedő ember kórházi ellátásra szorul. Segítséget nyújt továbbá a már említett hasnyálmirigy-daganatokban, krónikus emésztési problémákban, gyomorelég telenségben, beleértve a gyomor és a nyelőcső daganatos megbetegedéseit is. Hosszan tartó alkalmazása enyhítheti az élelmiszerallergiát.

A MYCOPAN ÖSSZETÉTELE

A MYCOPAN előállításánál szembe találtuk magunkat egy alapvető problémával. A gombák általában gyengítik a lép-hasnyálmirigy működését, tehát nekünk nagyon gondosan, olyan gombákat kellett válogatnunk, amelyek pont ellenkezőleg hatnak, erősítik a hasnyálmirigyet, illetve olyan gyógynövényeket kellett keresnünk, amelyek felerősítik a gombák hatásait.

Gombák

» Mandulagomba (*Agaricus blazei Murill*)

A mandulagomba jellege meleg, íze édes és csípős. Ez a csípősség egyrészt leterheli ugyan a lép-hasnyálmirigyet, másrészt nagyon fontos is a számára, mert egy kicsit „megpiszkálja”, és ezáltal a felszínre hozza a dolgokat. Erre nagy szüksége van a hasnyálmirigy-problémákban szenvedőknek, mivel a lép-hasnyálmirigyet gyorsan elárasztja a nedvesség és a váladék.



A mandulagomba táplálja a csít, megerősíti a lép-hasnyálmirigyet, valamint a gyomrot, és feloldja a váladékot (a váladék a lép-hasnyálmirigy legnagyobb ellensége). Amennyiben ez a szervünk nem működik megfelelően, ő maga is váladékot termel. Ez a gomba azonban ezzel egy időben nedvesíti is a száraz dolgokat (megakadályozza a kiszáradást).

Méregtelenítő hatása átjárhatóságot biztosít a szervezetben. A mandulagomba évszázadok óta használatos a szervezet méreganyagoktól és parazitáktól való megtisztítására, csillapítja a fájdalmat, továbbá kiváló hasmenés és gyomorbántalmak kezelésére. Mindemellett allergiaellenes hatásai is vannak, és erősíti a szervezetet.

Csökkenti a koleszterinszintet, a vérnyomást (azt, amely az energiahány következtében a kompenzálás miatt növekszik) és a vércukorszintet. Gyulladásgátló interferonokat tartalmaz.

Képes legyengíteni bizonyos fajta baktériumokat, jótékonyan hat a HIV vírus ellen, valamint segítséget nyújt B és C típusú hepatitiszben is.

Kiválóan alkalmazható a gyomor, a tüdő, az emlők, a prosztata, a máj és a petefészkek daganatos megbetegedéseinek, valamint a melanoma kiegészítő kezelésében.

» Téli fülőke vagy enoki (*Flammulina velutipes*)

A téli fülőket már ismerhetjük a MYCOPULM kapcsán, ezért most csak felelevenítjük néhány hasznos tulajdonságát. Erősíti az immunrendszert, csökkenti a magas vérnyomást és a koleszterinszintet, támogatja az emésztőszervek működését, enyhíti az allergiára való hajlamot. Mindemellett segít hosszú időn át daganatos betegségeknél meggátolni az áttétek kialakulását.

» Hamvaskéreg gomba vagy chaga (*Inonotus obliquus*)

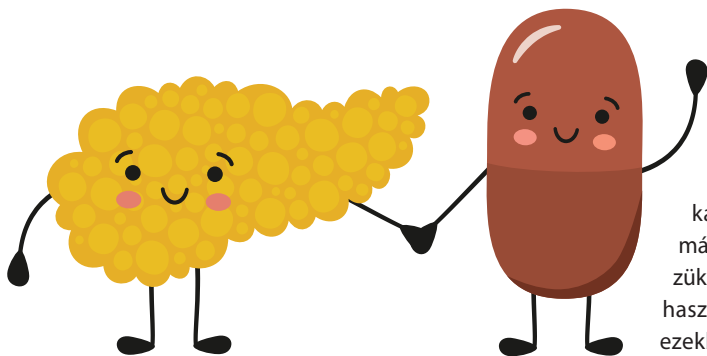
A hamvaskéreg gombának erőteljes daganatellenes hatásai vannak. A gomba célzottan az emésztőrendszer daganatos megbetegedései ellen hat. Támogatja az emésztőenzimek termelődését, amelyek nemcsak a táplálék feldolgozásáért felelnek, hanem képesek megőrizni az emésztőrendszer egészségének egészét, ezért a tevékenységük rendkívül fontos szerepet tölt be.

A hamvaskéreg gomba segíti az agyműködést, növeli a szervezet ellenálló képességét és gyulladásellenes hatásai vannak. Csökkenti a vérnyomást, a vércukorszintet, jótékonyan hat sömörben, ekcémában, és felveszi a harcot a fogágybetegséggel.

A fogágybetegség is a léphez tartozik (meleg a gyomorban és gyenge lépműködés).

A chaga jól alkalmazható a gazdag vérellátású daganatok ellen, mely kategóriába az emésztőrendszeri daganatok is beletartoznak. Segítségnyújt emésztőszervi gyulladásokban is (gyomorhurut, gyomorfekély, nyombélfekély).





TUDJA-E?

A MYCOPAN ALKALMAZÁSI TERÜLETEI

- » hasnyálmirigy-problémák (a heveny gyulladásokat kivéve),
- » krónikus emésztési problémák, puffadás, hasmenés,
- » gyomorbántalmak,
- » gyomor- és nyelőcsőgyulladások vagy ezek daganatos megbetegedései,
- » élelmiszerallergia.

Támogatja a fekélyes vastagbélgyulladás és a *Crohn-betegség* kezelését. Itt tennék egy kis kitérőt. Miért válasszuk ebben az esetben a MYCOPAN helyett a MYCOPAN-t? Mert ezeknek a problémáknak az oka a kínai orvoslás szerint elsődlegesen nem a bélrendszerben keresendő! A HKO alapján a gond a lép-hasnyálmirigyből ered, és a bélrendszerben mutatkozik meg, főleg hasmenés formájában (váladékozással és vérzéssel kísért hasmenés). Súlyos bélgyulladás esetén rendszerint nem szerek nagyon belenyúlni a gyógykezelésbe – a nyugati orvostudomány kiválóan tudja ezeket kezelni. Ám azoknál a pácienseknél, akiknél a betegség krónikus, nem félnék a MYCOPAN használatától, eleinte csak kis adagokban, például napi 1 kapszula adagban. Szép fokozatosan!

Gyógynövények

- » Tüskés annóna vagy *graviola* (*Annona muricata*)
Annónával azért gazdagítottuk a MYCOPAN összetételét, mert tudjuk, hogy rendkívüli mértékben képes csilla-

pítani a fájdalmat, és enyhíteni a hasnyálmirigy-daganatokkal kapcsolatos problémákat. Mivel feltételezzük, hogy a MYCOPAN használata elsősorban ezekben az esetekben lesz gyakori, belekomponáltuk ezt a gyógynövényt a készítménybe.

» Fehér üröm (*Artemisia absinthium*)
„Az igazmondás gyógynövénye.” Nagyon fontos az emésztési problémákkal küzdőknek. Sok ember azért szenved ebben, mert az kellene, hogy észrevegye végre, feladata van ezen a Földön, és ahhoz, hogy azt teljesíteni tudja, törődnie kell magával.

Az ürömfű emberemlékezet óta használatos emésztési panaszok kezelésére. Drenázs gyógynövény, azaz elvezeti a váladékot. Elősegíti az átjárhatóságot. Késérő az íze (ami a szívhez tartozik) és oldja a görcsöket. Az emésztőrendszerben jelentkező görcsöket szinte kivétel nélkül a stressz okozza.

Jótekonnyan hat meghűlés és influenza esetén is – képes eltávolítani a káros külső hideget, azaz felmelegíti a testet.

» Édeskömény (*Foeniculum vulgare*)
Az édeskömény megerősíti az emésztőrendszer csíjét és megerősíti a lépműködést, ezáltal eltávolítja a váladékot. Enyhíti a gyulladásokat, oldja a görcsöket.

A MYCOPAN ÉS AZ ENERGY EGYÉB KÉSZÍTMÉNYEI

A MYCOPAN gyakorlatilag az ENERGY valamennyi készítményével kiválóan kombinálható. Leginkább a Pentagram® koncentrátumokkal való együttes használata javallott, azon belül is elsősorban a GYNEX-szel, hogy felerősítsük a GYNEX lép-hasnyálmirigyre gyakorolt áldásos hatásait. Ezáltal segítjük az emésztést és csillapítjuk az esetleges emésztőrendszeri gyulladásokat.

A MYCOPAN remekül kombinálható továbbá a STIMARAL-lal, amelynek anyagi szinten felerősíti emésztést támogató energiáit, a gyomorra és a hasnyálmirigyre kifejtett közvetlen hatásával.

Ha a MYCOPAN-t a RENOL-lal együtt használjuk, megerősítjük a vese jangját, ezáltal a szervezetben zajló folyamatok mindegyikét, egyúttal a hasnyálmirigy működését is, amely számára a vese jangja nélkülözhetetlen a megfelelő munkavégzéshez. Daganatos megbetegedések esetén például mindkét szervet, tehát a veséket és a hasnyálmirigyet egyaránt erősíteni kell.

Kiválóan kombinálható még a REGALEN-nel is, amely harmonizálja a máj és a lép-hasnyálmirigy közötti kapcsolatot, azaz segít, hogy a máj újra teljes ellenőrzése alá tudja vonni a hasnyálmirigy működését. Akkor ugyanis, ha a máj ellenőrzés helyett inkább csak sanyargatja a hasnyálmirigyet, számtalan probléma ütheti fel a fejét. Kezdve az olyan emésztési gondokkal, mint a puffadás vagy az étkezés utáni hasmenés, egészen az érzelmi problémákkal bezárólag, amelyek dühkitörésekben csúcsosodhatnak ki.

TERÁPIÁS JAVASLATOK

Az alábbiakban megosztanék Önökkel néhány, általam javasolt terápiát:

- » Nyelőcsőgyulladás esetén a MYCOPAN és a DRAGS IMUN együttes alkalmazása javasolt. A DRAGS IMUN felerősíti a MYCOPAN gyulladásgátló hatásait.
- » A hasnyálmirigy és a gyomor daganatos megbetegedései esetén a tünetek által meghatározott (esetleg a mért értékek alapján összeállított) egyéni terápiára van szükség. Abban az esetben, ha a betegnél a fáradtság a domináns tünet, a MYCOPAN és a STIMARAL kombinációja a megfelelő. Amennyiben a puffadás a legfőbb tünet, a MYCOPAN és a RENOL használata a legjobb választás. Ha viszont a beteg úgy érzi, hogy a bevitt táplálék nem halad az útján, hanem megreked, akkor a MYCOPAN és a REGALEN együttes alkalmazása javallott.
- » Az ANNONA MURICATA FORTE bármelyik kombinációhoz, bármikor hozzáadható a fájdalom hatékony csillapítása és a szervezet élénkítése érdekében.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Főszerepben az Artrin

KELLEMES MEGLEPETÉS

Már több hónapja kellemetlen nyomást, feszülést és szúró fájdalmat éreztem a derekamban. A fájdalmat deréktornával igyekeztem csillapítani, ám sehogy sem tudtam tőle teljesen megszabadulni. Már az is megfordult a fejemben, hogy fel kéne keresnem az orvost, és kivizsgáltatnom a vesémet.

Egyik este azonban eszembe jutott, mi lenne, ha bekenném a derekam egy kis ARTRIN-nal. Ártani biztosan nem árt, ellenben akár segíthet is – gondoltam magamban. Másnap reggel szinte el sem akartam hinni, hogy a fájdalom jelentősen enyhült. Miután teljesen elmúlt, a biztonság kedvéért még háromszor bekentem a krémmel a derekam. Semmiképpen sem szeretném, ha a fájdalom visszatérne, ezért megelőzéskeppen rendszeresen végzem a gyógytornát, nyújtok és jógázom. Kimondhatatlanul hálás vagyok, hogy az ENERGY készítményeinek köszönhetően ilyen fittnek érzem magam. Köszönöm!

MARIE ŠIROVÁ
Jířkovice

MINDIG SEGÍT

Az ARTRIN-nal kapcsolatban már régóta csakis jó tapasztalataim vannak. Egyszer, valószínűleg egy rosszul megválasztott cipő miatt, elkezdett fájni a lábfejem. Úgy gondoltam, segíthet, ha bekennem ARTRIN-nal. A kezelést 2 napig végeztem, és a fájdalom megszűnt. Sokat segített a térdemen is, ami azért kezdett rendetlenkedni, mert amikor egyszer vendégségben töltöttem egy éjszakát, túl alacsony ágyról kellett felállnom reggel, és nem tudtam miben megkapaszkodni. Az idősebbek számára ez nagy probléma lehet! Miután hazatértem, a térdem sajogni kezdett, és éreztem, hogy valami nincs rendben.

A térdemet három napig kenegtettem az ARTRIN-nal, és a fájdalom elmúlt. A következő esetenél a kezem került bajba: nagyon fájt a felkarom, átöltözni is alig tudtam, hát még ráfeküdni. Ahhoz, hogy el tudjak aludni, ARTRIN-nal kenegtettem. A fájdalom egy órán belül

elmúlt, így képes voltam álomra hajtani a fejem. A karomat még pár napig kenegtettem, és a fájdalom végül teljesen elmúlt.

Nemrégiben elkezdett megdagadni az egyik ujjam a kezemen, ami pedig szúrt és sajgott. Bekentem néhányszor ARTRIN-nal, és a kellemetlen érzések szinte egy csapásra elmúltak.

Az ARTRIN-t mindig nagy kiszerelemben vásárolok, és a hűtőben tárolom. Számomra egyszerűen nélkülözhetetlen.

EVA PÁNKOVÁ
Rudoltice

ÉN IS CSATLAKOZNÉK...

Kedves Olvasóink!

Az Önök által küldött történetek mindig inspirálóan hatnak rám, és mindig nagyon várom, hogy elolvashassam őket, amint megérkeznek az e-mail-fiókomba. Sőt, utána még egyszer, amikor a végső korrektúrázást végzem a VITAE nyomdába küldése előtt. Mindannyiuknak köszönöm a történeteket! Nagyon örülök, hogy az ENERGY készítmények segítenek Önöknek!

Ezúttal szeretném én is tovább bővíteni az ARTRIN-t dicsérők végtelen sorát. Épp levest készítettem, amikor a zeller darabolása közben mélyen belevágtam a késsel a mutatóujjamba. Bevallom, ha nem ismerném az ARTRIN-t, egy erősen vérző sebbe soha nem jutna eszembe krémet kenni. Ám az ARTRIN-nal ezt meg lehet tenni. Rögtön a DRAGS IMUN után, mert ez volt az első készítmény, amelyet a sebre tettem. A vérzés viszonylag rövid időn belül elállt, a krémet egy idő után lemostam, majd a sebet újra bekentem vele. Önök ezt már nagyon jól ismerik, úgyhogy nem is kell hosszasan ecsetelnem, hogy a seb milyen gyorsan begyógyult, nyoma sem maradt, és egyáltalán nem fájt. Az ARTRIN egyszerűen felülmúlhatatlan!

DR. KATEŘINA HIMMELOVÁ
Prága



Gondolkozzunk tiszta fejjel!

Az emberi elme otthona a fej. Itt születnek a gondolataink, az érzelmeink, amelyek így együtt hatással vannak a viselkedésünkre, és arra, hogyan éljük a napjainkat. A fejünkön található a legtöbb reflexzóna, egyúttal ez az a testrészünk, amely leginkább ki van téve a környezeti hatásoknak. A napsugaraknak, a hidegnek, a melegnek, a szélnek és a mindennapi szennyeződéseknek.

SAMPONOK ÉS SZOKÁSOK

Mindannyian igyekszünk jól kinézni és gondosan megtisztítani hajunkat, fejborunkat, ezért hajlamosak vagyunk olyan sztereotípiákat követni, amelyek hatása sokszor szöges ellentétben áll az általunk elérni kívánt eredménnyel.

Egy tavaly készült felmérés alapján tíz emberből kilenc még ma is az „általános” samponokat részesíti előnyben. Ezek a samponok azonban egyáltalán nem tűnnek általánosnak... Sűrű a konzisztenciájuk, gazdag habot képeznek, és ami talán a legtöbb ember számára a legfontosabb, fantasztikus optikai ápolást nyújtanak. Másrészt viszont rengeteg szintetikus vegyületet, sőt akár káros kémiai anyagot tartalmaznak, amelyek nemcsak az emberi szervezetet, de a körülöttünk levő természetet is megterhelik.

Az „általános” samponok átlagosan 12 féle irritáló vegyületet, 85%-ban szintetikus összetevőket és 9 féle, a természetben le nem bomló anyagot tartalmaznak, amelyek több millió tonna mennyiségben kerülnek a vízbe, a talajba, mindannyiunkat érintő másodlagos szennyeződést okozva ezzel... Így a körbe is zárult.

A bőrünket leszámítva egyetlen más testrészünk sincs olyan gyakran kitéve az ún. szintetikus kémiának, mint a fejborunk és a hajunk. Ebben az összefüggésben nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy pont a fejborunk az a testrészünk, amely „élete második felében” a leggyakrabban szenved a különböző bőrproblémáktól: a korpától, az ekcémától, a gombásodástól vagy éppen a seborrheás dermatitistól. Az időnkénti terheléssel szervezetünk játszva elbánik,

ám az éveken vagy évtizedeken át tartó napi terhelés még egy olyan fantasztikus mechanizmus számára is hatalmas terhet jelent, mint amilyen a testünk.

A fejünk nem érdemel kivételes ápolást? Ha valóban gyengéd és kíméletes ápolásra vágyunk, válasszunk inkább a piacon szerencsére bárhol elérhető természetes samponok gazdag kínálatából. Vagy, ha még egy lépéssel előrébb szeretnénk jutni, válasszunk olyan sampont, amely nemcsak természetes eredetű, de hatásaival regenerál, ápol és véd is egyben – válasszunk hát terápiás sampont!

AZ ÚJ PENTAGRAM® SAMPONOK

Egy évnyi fejlesztés és még szigorúbb tesztelés után idén nyáron megérkeznek Önökhöz a „tetőtől talpig” megújult Pentagram® samponok. Pontosabban szólva, majdnem a teljes Pentagram® család. Egyelőre ugyanis csak három megújult sampon érkezik hamarosan a piacra. Az ARTRIN, a RUTICELIT és a PROTEKTIN.

A korábbi samponok összetételét a legújabb tudományos ismeretek tükrében, merőben új koncepció váltja fel. A samponok továbbra is kizárólag természetes vagy természetazonos összetevőket tartalmaznak, amelyek kiválóan tisztítanak, pont megfelelően gazdag habot képeznek, és a legújabb természetes polimerekkel ápolják a haját, hogy gondoskodjanak az általuk nyújtott új élmény esztétikai varázsáról is.

A termékek hajtómotorját és kulcs-összetevőit továbbra is az általunk jól ismert Pentagram® gyógynövény-kivonatok adják, méghozzá rendkívül gazdag, terápiás koncentrációban (a meny-

nyiségük az új samponokban majdnem kétszer annyi, mint korábban volt), ám ezeken kívül a természetes, aromaterápiás illóolajok sem hiányozhatnak ezekből az új samponokból.

A termékek hatásai könnyen kimutathatók. Az is elég hozzá, ha kipróbálnak két különböző sampont. Mindegyik sampon másképpen hat a hajra, más eredmények érhetők el velük. Ha figyelembe vesszük, hogy az egyes samponoknál csak a gyógynövény-kivonatok és az illóolajok aránya, fajtája változik (a samponok alapja mindig ugyanaz), akkor még annak ellenére is, hogy a sampon mindössze 40-50 másodpercig érintkezik a fejbőrrel, nyilvánvaló, hogy ezek az

BÍZUNK A JOBB NAPOKBAN

Minden készítményünket, az újakat is beleértve, igyekszünk mindig időben és a lehető legjobb minőségben eljuttatni Önökhöz. A minőségből sosem engedünk, csak az idővel gyűlik meg néha a bajunk. A pandémia, és az Európában, valamint a világban kialakult geopolitikai helyzet miatt sokkal bonyolultabbá vált az alapanyagok, és tulajdonképpen a gyártáshoz szükséges valamennyi matéria beszerzése. Ezen oknál fogva sajnos nem tudjuk olyan pontosan meghatározni az újdonságok bevezetésének időpontját, mint korábban. Ezért elnézésüket kérjük, és reméljük, hogy hamarosan könnyebb idők köszöntenek ránk.

összetevők mennyire fontos részét képezik a samponok összetételének.

Pont a gyógynövény-kivonatok és az illóolajok biztosítják a samponok regeneráló és terápiás hatását, amely első pillantásra lehet, hogy rejtve marad, ám gyengéd és rendszeres hatásaikkal nap mint nap a javunkat szolgálják.

TERMÉSZETES SZAPPANOK

A samponokhoz hasonló kategóriát alkotnak a természetes szappanok is.

Az ENERGY szappanjai nem újultak meg ugyan, mint a samponok, ennek ellenére a reneszánszukat élik. Sok vásárló tér vissza a hagyományos megoldásokhoz, amelyeknek a természetes glicerinszappanok is a részét képezik.

A környezetkímélő, könnyen újrahasznosítható csomagolóanyagnak, valamint a kémia teljes hiányának köszönhetően az ENERGY szappanok is egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a vásárlóink körében. Samponja-

inkhoz hasonlóan az ENERGY szappanok is Pentagram® gyógynövény-kivonatokat és aromaterápiás illóolajokat tartalmaznak. A terápiás szappanok kiválóan harmonizálják és ápolják bőrünk minden egyes centiméterét.

Próbálják hát ki a természet erejét, használják az ENERGY természetes szappanjait és samponjait. Meglátják, megéri!

ENERGY GROUP



A hosszú utazások veszélyei Övjuk ereinket!

A hosszú utazások növelhetik a vénás trombózis és a vénás tromboembólia kockázatát. Ebben a tekintetben elsősorban az alsó végtagok a veszélyeztetettek, amelyeket nagyobb mértékben terhel a függőleges pozíció, a szűk hely és a mozgás hiánya. Mindezek hatására lassul a vérkeringés, aminek következtében nő a vénákban a vérrögök, valamint a gyulladások kialakulásának veszélye.

A visszérben szenvedők, valamint azok, akik már átestek valamilyen érgyulladásos, veszélyeztetettebbek, mint mások. A *trombusok*, azaz a vérrögök kialakulásának legnagyobb kockázata (különösen az alsó végtagok mélyvénáiban) abban rejlik, hogy ezek a rögök elmozdulhatnak, bekerülhetnek a tüdőartériába, ahol már életveszélyes embóliát okozhatnak.

KOCKÁZATI TÉNYEZŐK

Azok, akiknek visszérbetegség, esetleg korábbi érgyulladás következtében sérültek a belső érfalaik vagy a vénabílylentyűik, különösen hajlamosak a vérrögzépződésre és a vénagyulladásra. Mindez ráadásul vénás elégtelenséget és lábdagadást is magával hoz.

A trombózis és az azt követő embólia kockázata az ún. hiperkoagulációban szenvedőknél is magas, akiknél a vérrögzépződésre való hajlam még normális körülmények között is nagy. A veszély daganatos betegek, valamint hormontartalmú fogamzásgátlót szedő, egyben dohányzó nők esetében is fokozottabb.

A trombózis kockázata azoknál a krónikus betegeknél is jelentős, akik a betegségükből kifolyólag nem tudnak megfelelő minőségben és mennyiségben mozogni. Itt elsősorban a krónikus szívégtelenségben szenvedő vagy agyvérzésen átesett, esetleg súlyos balesetükből éppen felépülő páciensekre gondolok. Természetesen az alsó végtagok hosszú ülés közbeni korlátozott mozgathatósága az egészséges embereknél is kockázatot jelent. Annál is inkább, ha a lábaink számára rendelkezésre álló hely szűkös, és az alsó végtagjainkat kénytelenek vagyunk egy meghatározott pozícióban tartani. A helyzetet súlyosbíthatja a szoros biztonsági öv és a szoros alsónemű viselete, ami nehezítheti a vér áramlását az alsó végtagokba.

MEGELŐZÉS

Fontos elkerülni az alsó végtagok hosszasan tartó mozdulatlanságát, illetve biztosítani kell a vér szabad áramlását. Hosszú utazások alkalmával tartsunk rövid, de rendszeres szüneteket, és legalább minden 2-3 óránként mozgassuk

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

VISSZÉR – kitágult, kanyargós, megcsavarodott vénák. A visszér (*varix*), tehát a vénák kóros kitágulása leggyakrabban az alsó végtagok betegsége. Az alsó végtagok lábdagadásban, gyakori vénafalgyulladásban (*thrombophlebitis*), és egyes esetekben lábszárfekélyben (*ulcus cruris*) megnyilvánuló vénás elégtelenségének, az úgynevezett *complexus varicosusnak* a kórtünete. A mélyvénás trombózis (*phlebothrombosis*) egyik kockázati tényezője. Az elsődleges visszértágulatok többsége örökletes, ám kialakulásában az álló munka, az ortopédiai rendellenességek vagy a várandótság is szerepet játszhat. A mélyvénás trombózis másodlagos visszértágulatokat okozhat.

Vannak olyan esetek, amikor a visszeres véna sebész úton eltávolítható vagy teljesen elzárható. A visszér kezelésében szerepet kaphatnak különböző kompressziós pólyák, gyógyharisnyák, amelyek segítik a vér visszafolyását, ezáltal hozzájárulnak a trombózis megelőzéséhez, különösképpen a műtéteken átesett, mozgásképtelen páciensek esetében. Fontos a megfelelő lábápolás, a megfelelő lábbeli viselete és a higiénia.

Orvosi szótár Maxdorf, 2004

át magunkat. Álljunk fel, mozogjunk, nyújtózkodjunk, sétáljunk.

Ha ez nem lehetséges (például repülőúton), akkor legalább gyakran változtassuk az alsó végtagjaink helyzetét, mozgassuk meg a lábujjainkat és a lábfejünket, feszítsük meg, majd lazítsuk el az izmainkat, főleg a vádlinkban, mert ez szintén javítja a keringést. Ezzel csökkenthetjük a vérrögök kialakulásának, valamint a lábak dagadásának kockázatát. Ne feledkezzünk meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről sem! Ha lehet, igyunk FYTOMINERAL-lal dúsított, tiszta vizet.

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

Az erek, vénák és összességében az érrendszer állapotára áldásos hatással

van a KOROLEN. Harmonizálja, regenerálja és méregteleníti a teljes szív- és érrendszert. A párban hozzátartozó RUTICELIT krém jótékonyan tonizálja az alsó végtagok vénáinak falait. Javítja a vénás vér visszaáramlását, csökkenti az ödémásodás kockázatát, megszünteti a nehézláb-érzést és a vádli feszülését. Naponta többször is alkalmazható. Mindig alulról felfelé, azaz a lábfejtől a vádlin át, a combok felé haladva vigyük fel a krémet a lábra.

Ajánlom továbbá a FLAVOCEL használatát, amely bioflavonoid, C-vitamin és rutin tartalmának köszönhetően, antioxidáns védelmet biztosít az érfalaknak és tonizálja a vénákat. A szervezet teljes megtisztításában, tehát méregtelenítésében a CYTOSAN lesz a segítségünkre.

A benne található természetes humátnak köszönhetően javítja a vér reológiai tulajdonságait (könnyebben folyik, áramlik), aminek következtében csökkenti a trombózis kialakulásának veszélyét.

Kiválóan alkalmazható ilyen esetekben a VITAMARIN is, amely segít lebontani a koleszterint, valamint a zsírokat az erekben, ezáltal javítja azok átjárhatóságát és rugalmasságát.

Az antioxidáns és gyulladásgátló zöld élelmiszerek is óvják az ereket a hosszú utazások során. A GOJI, a HAWAII SPIRULINA, a SPIRULINA BARLEY, az ORGANIC ACAI, a BETA és az ORGANIC MATCHA tea használata egyaránt ajánlott.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Mindent köszönök!

Egy bakteriális fertőzés miatt 12 évvel ezelőtt vékonybélgyulladással kórházba kerültem. A gyógykezelést követően visszaálltam a munkába, ám egy idő után, teljesen kiszámíthatatlan időpontokban hasi görcsök kezdtek kínozni, amelyek mellé hasmenés és hányás is társult. Elmentem kivizsgáltatni magam, de minden eredményem rendben volt, és az orvosok azt mondták, makkegészséges vagyok.

Az volt az érzésem, hogy szimulánsnak tartanak. Úgy döntöttem, nem fordulok hozzájuk többet. Mivel a munkám pszichésen igencsak megterhelő, tüneteim minden bizonnyal pszichoszomatikus eredetűek voltak. Képes voltam minden apróság miatt azonnal elsírni magam. A görcsrohamok és a hányás össze-vissza jelentkeztek, volt, hogy több hónapig békém volt, máskor egy hónapon belül akár háromszor is előfordultak. Az első görcsök nagyjából kilenc évvel ezelőtt jelentkeztek, és a rohamok az utóbbi két évben felerősödtek.

Az ENERGY készítményeit az egyik kolléganőm ajánlotta, akinek a javaslatára el is mentem egy állapotfelmérés-

re. Kisebb adagokban elkezdtem szedni a REGALEN-t és a FYTOMINERAL-t, a krémek közül pedig az ARTRIN-t és a RUTICELIT-et használtam. Az első REGALEN cseppek szó szerint csodát tettek a lelkiállapottommal. A májam iszonyatos hátrányból indult. Annyira ki voltam már merülve, hogy a gyógyulás folyamata két teljes évet vett igénybe. Az ENERGY készítményeinek használata mellett módosítottam az étrendemet és munkahelyet is váltottam.

Ma az ENERGY számtalan készítményét használom, amelyek közül mindig az aktuális szükségleteim szerint válogatok. Kipróbáltam már a GYNEX-et, a CYTOVITAL-t, a PROBIOSAN-t, a VITAMARIN-t, a PERALGIN-t, a zöld élelmiszereket, a krémeket, az illóolajokat, a BALNEOL-t, és így tovább. Kivétel nélkül mindegyiket imádom! A termékeket nem csak én, de a lányaim, a szüleim és a barátnőim is előszeretettel alkalmazzák. A vőm allergiás a citrusfélékre, ezért a lányom citrom helyett SEA BERRY-t tesz a teájába.

A kozmetikai termékek tekintetében az ARGAN olaj nélkül már el sem tudjuk

képzelni az életet. Amikor támadt a koronavírus, megelőzésképpen mindannyian cseppentünk magunknak 2 csepp VIRONAL-t. A fertőzést eddig sikerült szerencsésen elkerülnünk. El sem tudom mondani, mennyire örülök az ENERGY létezésének, és biztos vagyok benne, hogy a cég mögött kizárólag jól képzett, kedves és rendes emberek állnak, mert ez minden téren jól látható.

DARJA NAGYOVÁ
Ostrava



A dehidratáltság 10 tünete

A víz, ahogyan azt mindnyájan tudjuk, az élet alapfeltétele. Az emberi test nagy részét víz alkotja: az izmok és a vesék 73%-át, a vér 83%-át, a tüdő 90%-át és az agy 76%-át ez a létfontosságú folyadék teszi ki. A víz kiválasztása elsősorban a vizelettel történik, de nem szabad megfigyelkednünk az izzadáson és a légzésen keresztüli vízvesztéséről sem.

Arról, hogy naponta mennyi vizet ajánlott fogyasztani, sokszor egymástól eltérő ajánlásokat olvashatunk. Én alapvetően a 3-4 dl/10 testsúlykilogramm ajánlással értek egyet. Az alacsony folyadékfogyasztás veszélye elsősorban az idősebb korosztályt érinti, mert náluk ritkábban jelentkezik a szomjúság érzése, és nem érik el őket a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra figyelmeztető reklámkampányok, cikkek sem. Ha a szervezet vízhiányossá válik, az különböző betegségek kialakulásához vezethet. A vízhiányosság eleinte több apró, szinte alig észrevehető tüneteket produkál.

1. SÖTÉTSÁRGÁ VIZELET

A sötétebb vizelet arról árulkodik, hogy a salakanyagok nagyobb koncentrációban vannak jelen a vizeletben. A vizeletnek világossárga színűnek kéne lennie. Testünk a vizeleten keresztül szabadul meg az elhalt vérsejtektől, toxinoktól, fehérjéktől és egyéb, a szervezet számára felesleges anyagoktól. Ám a vizelet bizonyos gyógyszerek hatására is sötétebbé válhat, valamint a cékla, a B-vitaminok

vagy akár az áfonya is megváltoztathatja a színét. Az ásványianyag-háztartás és a vízháztartás egyensúlyának megőrzésében a RENOL lehet a segítségünkre, illetve ezen a téren a FYTOMINERAL is hatékony támogatást nyújthat.

2. KEVÉS VIZELET

Egy felnőtt ember naponta átlagosan 6-7 alkalommal ürít vizeletet. Kevesebb folyadékfogyasztás esetén ritkábban. A vesék ugyanis inkább visszatartják a folyadékot, hogy a test ne száradjon ki. Aki naponta 6 alkalomnál ritkábban ürít vizeletet, annak erősen el kellene gondolkodnia a folyadékfogyasztás növelésén.

Húgyhólyag- és veseelégtelenség kezelésére a RENOL és a KING KONG használata ajánlott.

3. SZÉKREKEDÉS

A székrekedés egyik leggyakoribb oka a dehidratáltság. Ha a szervezet nem jut elegendő folyadékhoz, megpróbál máshonnan beszerezni magának, és a vastagbél tartalma az egyik legjobb kínáló forrás. A gyümölcsökből és zöldségekből

ből származó, természetes rostanyagok bevitelének növelése önmagában még nem elegendő a székrekedés megszüntetéséhez, az is fontos, hogy több folyadékot igyunk. Mindezzel nekem is volt tapasztalatom a tengerparti nyaralásaim alkalmával, ahol a meleg klíma, a csípős, grillezett vagy sült ételek csak még inkább kiszáritják a szervezetet.

Az ENERGY készítményei közül székrekedésre az alábbiakat ajánlanám: CHLORELLA, PROBIOSAN, FYTOMINERAL vagy akár a REGALEN, amely támogatja az epe kiválasztását és az emésztést.

4. SZÁRAZ BŐR, MÉLYEBB RÁNCOK

A különböző ráncalanító krémek és kúrák távolról sem olyan hatékonyak, mint ahogyan azt a reklámok hirdetik. Megfelelő mennyiségű folyadék bevitelével azonban sikeresen megelőzhető a bőrirritáció, a bőrgyulladás vagy akár a bőrzékenységek kialakulása. A bőr idő előtti öregedése és ráncosodása a vízhiányosságára vezethető vissza (a sejtek összehúzódnak). Mindez főleg a dohányosoknál szembetűnő, kiváltképp

a hölgyeknél (a bőr a tüdő és a vastagbél kivetése nyílása a kínai orvoslás szerint).

Belső használatra a VIRONAL-t, a CHLORELLA-t és a CYTOSAN-t ajánlom. Külső használatra pedig az ENERGY BEAUTY kozmetikumait, elsősorban a DROSERIN RENOVE és az ARTRIN RENOVE krémeket, a VISAGE szérumot, továbbá az ARGAN, az ALMOND és a DERMATON olajokat.

5. ÉHSÉG ÉS HÍZÉKONYSÁG

Egy régi mondás szerint az éhség álruhába bújt szomjúság. A test szomjazik és megpróbál a bevitt táplálékból folyadékhoz jutni. Gyakori jelenség, hogy ahelyett, hogy meginnánk egy pohár vizet, inkább harapunk valamit, ezért aztán gyarapszik a súlyunk. Így, ha fogyni szeretnénk, éhségérzet esetén először igyunk meg egy pohár vizet és várjunk 10-15 percet. Csak akkor együnk, ha az éhségérzet ez után sem szűnik meg.

Ajánlom az ORGANIC MATCHA teát, amely javítja az anyagcserét, a GYNEX alkalmazását, amely segít csillapítani az édesség iránti vágyat, vagy a SPIRULINA BARLEY használatát, amely enyhíti az éhségérzetet. A KING KONG rendszeres testmozgás mellett felgyorsítja a zsírégetést és támogatja a húgyhólyag megfelelő működését (nem tartja vissza a vizet). A VITAMARIN csökkenti a vér LDL-koleszterin szintjét és a trigliceridszintet, ezért hathatós segítséget nyújthat a kóros elhízás kezelésében.

6. SZOMJÚSÁG, SZÁJSZÁRAZSÁG

A dehidratáltság egyik egyértelmű figyelmeztető jele a szomjúság. A szomjúság érzését kísérő szájszárazság arra hívja fel a figyelmünket, hogy nyálkahártyáinkat hidratálnunk kell. Egész nap igyunk vizet!

Csepegtessünk FYTOMINERAL-t 1,5 l vízbe (40 cseppet), és azt fogyasszuk a nap folyamán, mivel e készítmény több mint 60-féle ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz, könnyen felszívódó, kolloid formában.

7. FEJFÁJÁS

Ha kevés vizet iszunk, testünk megpróbál a szövetekből folyadékhoz jutni, és ez alól az agy szövetei sem jelente-

nek kivételt. Az agyszövetek ezért elkezdnek összehúzódni, egyre távolabb kerülnek a koponyától, aminek hatására működésbe lépnek a fájdalomreceptorok és elkezd fájni a fejünk. Mivel az agyba áramló vér mennyisége mindezek hatására csökken, agyunk kevesebb oxigénhez jut, ami az erekre is hatással van. Mindennek következtében a fejfájás felerősödik.

Ebben az esetben is növelnünk kell a folyadékbevitelt, és kihasználhatjuk a FYTOMINERAL áldásos hatásait is. Segítségül hívhatjuk továbbá a REGALEN-t vagy a RENOL-t (attól függően, hol érezzük a fájdalmat).

8. KIMERÜLTÉG

Ha fáradtak vagyunk, általában kávét iszunk, az azonban dehidratál. Ám a tea, az alkoholmentes, édes üdítők vagy sportitalok sem pótolják a vizet, ezért fáradtság esetén a legjobb, ha vizet iszunk. Szívünknek vízhiányosság esetén magasabb fokozatra kell kapcsolnia, hogy el tudja juttatni az oxigént és a tápanyagokat a szervezet sejtjeihez.

A megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás mellett sokat segíthet a RAW AMBROSIA, a REVITAE és a STIMARAL. Mind a három készítmény támogatja a szervezet regenerálódását.

9. ÍZÜLETI FÁJDALOM

A folyamatos, fájdalommentes mozgás elképzelhetetlen lenne az ún. szinoviális folyadék nélkül, aminek köszönhetően ízületeink csúsznak egymáson, nem pedig súrolják egymást. Ám a hosszan tartó vízhiányosság hatására csökkenhet a szinoviális folyadék mennyisége, ami ronthatja az ízületi porcokat, és akár ízületi gyulladás kialakulásához is vezethet. Éppen ezért ízületi fájdalom esetén többek között a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra is oda kell figyelünk.

Az ilyen esetekben jó szolgálatot tehet a SKELETIN, a RENOL és a KING KONG.

10. LEGYENGÜLT IMMUNRENDSZER

Bármilyen betegség esetén lényeges, hogy sokat igyunk, mert a vízhiányosság hatására megnő a toxinok koncentráció-

ÉRDEKELNI FOGJA

DEHIDRATÁLTSÁG VERSUS AQUAHOLIZMUS

Az utóbbi időben viszonylag nagy figyelem övezi a dehidratáltság, azaz a vízhiányosság témakörét, talán épp ezért szép lassan átesünk a ló túloldalára, és egyre gyakrabban találkozunk a túlzásba vitt vízfogyasztás problémájával. Ezt a jelenséget aquaholizmusnak nevezzük, mert a vízivás iránti olthatatlan vágy sokban hasonlít az alkoholizmus vagy a kábítószer-függőség jellemző tüneteire. A túl sok folyadék fogyasztása azonban kárt tehet a veseműködésben. A helyzetet még az is súlyosbítja, hogy a „vízfüggők” meg vannak győződve arról, hogy jól tesznek az egészségüknek...

ja a vérben, ez pedig legyengítheti az immunrendszert. Ezért nagyon fontos, hogy a szervezetbe megfelelő mennyiségű folyadék kerüljön, hogy a toxinok könnyebben kiürüljenek a szervezetből, és az immunrendszer hatékonyabban harcolhasson a fertőzéssel.

Bármelyik Pentagram® készítményt is válasszuk, mindenképpen ajánlott a folyadékbevitel növelése a szervezet gyorsabb méregtelenítése és regenerálása érdekében. A leghatékonyabb segítőtárs azonban ebben az esetben is a természetes, koncentrált ásványi anyag-oldat FYTOMINERAL, mely hatásait, mivel rendkívül jól felszívódik a szervezetben, különösen a nyári hónapokban fogjuk nagyra értékelni, aktív mozgás vagy túlzott izzadás esetén. A készítmény mindemellett jótékonyan hat a haj, a körmök és a bőr állapotára is.

Igyanak vizet, és igyanak belőle sokat, mert az egészségük, sőt az életük függhet tőle!

DANA ŠVESTKOVÁ

Foglalkozzunk az érzelmeinkkel!

Mit értünk érzelem alatt? A Magyar értelmező kéziszótár szerint az érzelem vagy emóció az a lelki jelenség, amelyben a környező világ jelenségeihez és önmagunkhoz való viszonyunk tükröződik (Akadémiai Kiadó, 1985). Az Idegen szavak szótára szerint az emóció szó jelentése felindulás, erős érzelem, izgatottság. Különbőséget teszünk hirtelen fellépő érzelem (affektus) és érzelmi állapot (hangulat) között. Az érzelmek strukturális területe az agyban a hipotalamusz és a limbikus rendszer (Orvosi szótár Maxdorf, 2004). Az érzelmek jellemzően nem állandók. Foglalkoznunk kell egyáltalán olyasvalamivel, ami akár minden pillanatban változhat? Mindenképpen!

ÉRZELMI EGYENSÚLY

Sajnos gyakran elfojtjuk az érzelmeinket, mert attól félünk, hogy ha szabad-jára engedjük, elnyel minket a káosz. Igen, ez így van, de ez a káosz gyönyörű! A káosz ugyanolyan fontossággal bír, mint adott esetben a rend. Félünk olyannak mutatkozni, mint amilyenek az adott pillanatban valóban vagyunk. Félünk megmutatni igazi arcunkat, természetes énünket. De kitől vagy mitől félünk valójában? Saját magunktól? Attól, hogy olyasmit tudunk meg önmagunkról, amiről korábban nem volt tudomásunk, és utána mihez kezdünk ezzel a felismeréssel? Mit fognak gondolni azok, akik látták, mit váltottak ki belőlünk az érzelmeink? Önmagunk legfőbb megfigyelői mi magunk vagyunk.

Minél inkább önmagunk vagyunk, annál inkább képesek leszünk örülni mindannak, ami velünk történik. Minél kevésbé vagyunk önmagunk, annál fontosabb lesz számunkra mások véleménye. Mint minden az életben, ez is az egyensúlyról szól. Arról, hogy minden szinten odafigyeljünk magunkra. A fizikai test, a mentális test, az érzelmek és a lélek szintjén egyaránt. Mert minden mindennel összefügg.

Az érzelmek kimondhatatlanul hasznosak! Segítenek észrevenni saját valónk azon oldalát is, amelyet nem ismerünk, vagy csak nem veszünk róla tudomást. Az érzelmek létünk elválaszthatatlan részei. Rossz érzelem nem létezik! Azokat az érzelmeket azonban, amelyek kicsúsznak az ellenőrzésünk alól, elhatalmasodnak rajtunk vagy zavarnak minket, azokra mindenképpen érdemes nagyobb figyelmet fordítanunk. Ha én, saját valómban

holisztikusan kiegyensúlyozott vagyok, akkor többé-kevésbé az érzelmeim is azok.

Az egyensúly megőrzéséhez nélkülözhetetlen az elegendő pihenés, a fizikai és lelki tevékenységek közti egyensúly, a friss levegőn végzett mozgás, a testmozgás, a megfelelő mennyiségű egyedül töltött idő, a kellő mennyiségű folyadékfogyasztás és a kiegyensúlyozott étrend. Sokat segíthet az is, ha tudatosan kerüljük azokat az információkat, helyzeteket és személyeket, amelyek vagy akik közelében nem érezzük komfortosan magunkat. Illetve pont ellenkezőleg, ha tudatosan keressük azokat az információkat, helyzeteket vagy személyek társaságát, amelyek vagy akik közelében kellemesen érezzük magunkat, boldogok vagyunk, és úgy érezzük, hogy gazdagodhatunk általuk. Létünk minden pillanatában rengeteg inger, sőt vonzerő hat ránk, amelyek életünk különböző területeit befolyásolják. Ezért az egyensúlyból sokszor könnyedén kizökkenünk.

ENGEDJÜK A FELSZÍNRE

Saját tapasztalatból állíthatom, hogy bár már kezdem megérteni az érzelmek működését, még most is sokszor elfelejtem, hogy mi is a lényeg. Tavaly év vége előtt kevés időt szántam magamra és azokra a helyzetekre, amelyekben valóban örömet leltem, ellenben túlságosan nagy figyelmet fordítottam a külvilágra, valamint a körülöttem élő emberek problémáira. Így kibillantem az egyensúlyomból, és engem is megleptek azok az érzelmeim, amelyeket bizonyos pillanatokban csak nagyon nehezen voltam képes elviselni.

Minél jobban összpontosítottam a külvilágra, annál rosszabb volt. Minél inkább el akartam őket nyomni vagy figyelmen kívül hagyni, annál jobban megmutatkoztak, hogy észrevegyem, ideje visszatérnem önmagamhoz, mert csak így fogom tudni feldolgozni őket. Ez egy sokat érő tapasztalat volt, és nagyon örülök, hogy megoszthatom Önökkel. Az ilyen pillanatokban az ember mélyebben elmerül a pszichés erőkészleteiben, és most így, visszatekintve ezt rendkívül ösztönzőnek találok.

Az adott érzelmet minden esetben érdemes észrevenni, nevéen nevezni, odafigyelni rá, azért, hogy megértsük, és semmiképpen sem szabad elítélni, hanem el kell fogadni. Az érzelmet kihúzni és eldobni, majd egy másik, kellemesebb érzelmekkel helyettesíteni nem mindig lehet. Ha újra felbukkan, el kell kezdenünk nyomozni, miért jött létre, és honnan ered, illetve mire akarja felhívni a figyelmünket. Engedjük, hogy megmutassa magát! Mivel az érzelem csakis a miénk és senki másé, nem kell a környezetünkre terhelni magunkat. A helyzet vagy az a személy, aki előhívta belőlünk, tulajdonképpen segített, hogy észrevegyük. Ne fojtsuk el!

Ha az érzelmeinket elfojtjuk, fennáll a veszélye, hogy rosszkedvűek és elégedetlenek leszünk vagy függővé válunk. A feldolgozatlan érzelmek legyengítik az energetikai testünket, mert a benntartásukhoz rengeteg energiára van szükség. Ha pedig az energiánk egy bizonyos szint alá süllyed (ez mindenkinél eltérő érték), az egyensúly hiánya miatt a legkülönbözőbb testi tüneteket kezdjük észlelni magunkon. Milyen tünetek ezek, és hol

nyilvánulhatnak meg? Ha sok elfojtott érzelmünk van, a tünetek annál a szervnél jelentkeznek, amelyhez az érzelmek tartoznak. Ilyenkor az alapvető érzelmeket, illetve a hagyományos kínai orvoslás szerint a velük összefüggő szervek vizsgálatát hívhatjuk segítségül.

ÉRZELMEK ÉS A KAPCSOLÓDÓ SZERVEK

» A félelem a vese érzelme. A félelem, főleg napjainkban, felettébb gyakori érzelem. A félelem leginkább különböző fóbiákban, szorongásban, zárkózottságban, izgulásban, feszültségben, gyanakvásban nyilvánul meg. A feldolgozatlan félelem zárkózottá teszi az embereket. Vajon ez azért van, mert valójában attól félünk, hogy elveszítjük önmagunkat? Érdekes információ lehet, hogy a félelem a düh ellentettje. A düh egy álca.

Megesett már Önökkel, hogy amikor később aggódtak gyermekükért, és amint ő egészségesben, rendben hazahozta, a legkülönbözőbb módon mutatták ki a dühüket? Ennek következő példája lehet az a gyermek, aki még a méhen belüli fejlődése során átérezte, ahogy édesanyja félti az ő életét. Ezért később gyerekkorában sokszor bepisílt félelmében, torokgyulladások kínozták, és később is sok mindentől félt, főleg a betegségektől. A meggyengült veseműködés tünetei felnőttkorban: a korai öszülés, a hideg vétagok és a hátfájás.

Az ENERGY ezekre az állapotokra a RENOL, a KING KONG, valamint a SKELETIN és a GOJI készítmények használatát javasolja. Félelemérzet esetén javallott továbbá a MACA, a REVITAE vagy a MYCOREN alkalmazása is. Mert, ha megerősítjük a szervet, amely ebben az esetben a vese, az elősegíti a vele összefüggő érzelem feldolgozását.

» A szomorúság a tüdő érzelme. Sajnálásban, önsajnálásban, alacsony önbecsülésben, büntudatban és igazságtalanság érzésében nyilvánul meg. A szomorúságot olykor passzív haragnak is nevezik. A szomorú ember nem gerjed egykönnyen haragra, ám, ha sikerül neki, a szomorúság egy pillanat alatt eltűnik. Ez a kombináció könnyen előidézhet tüdőgyulladást, hörghur-

tot, arcüreg- vagy orrüreggyulladást. A szomorúság felemészti az energiát.

Példaként egy olyan felnőtt személy esetét hoznám fel, akinek meghalt az egyik szülője. Szomorúságát sokáig képtelen volt feldolgozni. Energiája gyorsan fogyott. Nem értette, hogy a többiek hogyhogy nem gyászolnak olyan sokáig. Visszatérő légúti gyulladásokban szenvedett. Nem tartotta a kapcsolatot a barátaival, csak az élettársával kommunikált. Azok, akik nem dolgozzák fel a szomorúság érzését, hajlamosak úgy berendezni az életüket, hogy ne érezzék a veszteség miatti fájdalmat. Távolságot tartanak másoktól, vagy pont ellenkezőleg, ellenőrzik és uralkodnak azokon, akiket a leginkább féltenek.

A fel nem dolgozott szomorúságot a VIRONAL, a RELAXIN, a REVITAE, a PERALGIN vagy a MYCOPULM segíthet feloldani. A VIRONAL megerősíti a tüdőt, felszárítja a könnyeket, és serkenti az energia áramlását.

» A lép az elme állapotával áll szoros kapcsolatban, amikor az ember mindent elemez, és mindenről hosszasan elmélkedik. Mindent aprólékosan megvizsgál, végiggondol, olyannyira, hogy végül belekavarodik. Képtelen elfogadni önmagát. Elragadják a gondolatai és az érzelmei. Mindez az energia stagnálásához vezet. Az ember ilyenkor lustává válik, sokat betegeskedik, sokszor képtelen megmozdulni. Nem dicséri meg magát azért, amit véghezvitt. Feltételezésekbe bocsátkozik. Attól tart, hogy valami biztosan keresztülhúzza a terveit, ezért inkább bele sem kezd semmibe. Mert: „mi lesz, ha...” Így csak a szavak mezsgyéjén marad: „ezt meg azt kellene...” a lép energiájának stagnálása következtében úgy érezzük, hogy hatalmas teher nehezedik ránk, bágyadtá válunk, felhalmozódik a víz a testünkben, hízni kezdünk.

Ebben az esetben sokat segíthet a GYNEX koncentrátum, továbbá a RELAXIN, a STIMARAL, a REVITAE, a GOJI, a SACHA INCHI vagy akár a HIMALAYAN APRICOT olaj.

» Az öröm és a szeretet a szív érzelmek. A szívhez tartozik a jóindulat és a szórakozottság is. Az öröm táplál-

ja az energiát, és akár csak egy pillanatnyi őszinte örömrész is képes elűzni a fáradtságot. Amennyiben az öröm túláradozik, az energia elvesz. Ha az ember életéből hiányzik az öröm, megtanulja azt pótolni, például vásárlással, szexszel, alkohollal, és így tovább. Sokat és gyorsan beszél, igyekszik magára irányítani a figyelmet. Csapongó, szórakozott, kaotikus, képtelen rátalálni a középpontjára.

Példa: egy fiatal férfi boldogtalan a házasságában. Problémáit idegen emberekkel is megosztja, vonzódik a szerencsejátékokhoz. Keveset alszik, rossz álmok gyötrik. A szív működését a KOROLEN-nel és a RELAXIN-nal tudjuk megerősíteni, amely nyugtató hatású, és segít visszatérni önmagunkhoz.

» A harag a máj érzelme. Haragudjunk, ha arra van szükség! Érdekes hasonlat, hogy a harag tulajdonképpen nem más, mint „pszichés hányás”. A harag hirtelen energiaszint-emelkedéssel párosul. Az, aki sosem haragszik, mindig uralkodik a dühén, az veszélyes ember. Saját magára és a környezetére nézve egyaránt. Ha valamit nagyon szeretnének, de valaki vagy valami megakadályoz minket annak elérésében, akkor a frusztrált energia haraggá válik bennünk.

Az elfojtott, ki nem fejezett harag elégedetlenséghez és beteges szőrszálhasogatáshoz vezet. Amennyiben valaki sokáig képtelen feldolgozni magában a harag érzését, annak magas lehet a vérnyomása, gyomorfekély, epekő, migrén, rosszulletek, szemproblémák kínozhatják. A máj működését ilyen esetben segítsük a REGALEN, a STIMARAL, a KING KONG, esetleg a GOJI vagy más zöld élelmiszer használatával. A felsorolt készítmények segítségével könnyebben fel fogjuk tudni dolgozni a haragot.

Ha egy érzelem hatással van valamelyik szervünkre, akkor egy idő után a többi szervünk is érintetté válik, ezért érdemes a Pentagram® koncentrátumokat megelőzőképpen, az évszakoktól és az egyéni igényektől függően egész évben használni. Ezzel saját érzelmi hátterünket is megalapozzuk.

DANA HÜBSCHOVÁ

Védekezzünk a kullancsok ellen!

Végre itt a nyár, már mindannyian azt várjuk, hogy elutazhassunk nyaralni. Ahhoz azonban, hogy épségben és egészségben élvezzük a nyaralást, fontos szem előtt tartani, hogy ezt az időszakot nemcsak mi, hanem a kullancsok is epekedve várják.



KI NE HALLOTT VOLNA RÓLUK?

A közösleges kullancs egy élősködő, amely emlősök, hüllők vagy madarak vérével táplálkozik, ám ami még ennél is rosszabb, hogy számtalan fertőző betegség hordozója lehet. Ezek közül nálunk a Lyme-kór és a *kullancs-encephalitis* (kullancs-terjesztette agyvelőgyulladás) a legismertebbek. A kullancs Európá-szerte, a Közel-Keleten és Észak-Afrika bizonyos területein őshonos állat.

Kifejlett egyedeivel leginkább fűben, cserjésben, erdőkben, parkokban találkozhatunk. A hátsó lábukkal a fűszálba kapaszkodva várják, hogy arra tévedjen egy ember vagy egy állat. A közeledő gazdatest által előidézett apró rezgésekre vagy szagokra reagálnak. Amint az ember hozzájuk ér, azonnal megkapaszkodnak, majd befúrják magukat.

A kullancs akár 2 héten át is a gazdatestben maradhat, miközben mérete akár az eredeti háromszázszorosára is megnőhet. Mindemellett azonban képes akár egy éven át is éhezni. A kifejlett hímek nem táplálkoznak, látómezejükben kizárólag az a nőstény áll, amellyel párosodnak. A nőstény a talajba 1000-3000 petét rak le egyszerre. A hatlábú lárvák azonnal kisebb méretű állatokat keresnek maguknak, és több napig szívják a vérüket. Ezt követően nyolclábú nimfákká változnak, és új áldozatot keresnek maguknak. A kifejlett kullancs fejlődése így akár két évig is eltarthat.

LYME-KÓR

A *Borrelia* nevű, spirálalakú kórokozó a fertőzött kullancsok tápcsatornájában él. Amikor a kullancsok megszívják

magukat a gazdatestben, ez a baktérium átkerül a nyálrendszerükbe, és onnan a gazdatest vérébe. A kullancscsípést követően kb. 4-5 órán belül kezd láthatóvá válni egy piros kör a szúrás helyén, amelynek közepe világosabb marad. A betegség kezdeti tünetei az influenza tüneteire hasonlítanak: láz, fáradtság, izomfájdalom. A Lyme-kórnak több stádiuma van. Ha nem kezelik, maradandó következményei lehetnek. Sérülhet a központi idegrendszer (ún. *neuroborreliosis*), ami fejfájáshoz, ideggyulladás-hoz, halláskárosodáshoz, látászavarhoz, memóriavesztéshez, stb. vezethet.

Mozgásszervi panaszok gyógyítására specializálódott fürdőbe több ember is jár a Lyme-kór okozta tünetek, és a betegség következményeinek kezelése miatt. Panaszaik akár több év múltán sem szűnnek meg teljesen. Az izomgyengéset és az ízületi fájdalmakat rehabilitációval, továbbá balneoterápiával lehet kezelni.

MEGELŐZÉS

Ahhoz, hogy elkerüljük a kullancsok által terjesztett fertőzések kockázatát, védekeznünk kell. Ha a természetbe készülünk, viseljünk megfelelő öltözetet: magasszárú cipőt, világos színű, sima anyagú, hosszú szárú nadrágot, ami a bokánál gumis vagy betűrhető a zokniba. Miután hazatértünk, alaposan nézzük át magunkat. Használjunk valamilyen rovarűző szert, ne üljünk le a fűbe (még plédre se), és legyen nálunk valamilyen fertőtlenítő, mondjuk AUDIRON, DRAGS IMUN, SPIRON. A fertőzés veszélye a csípés pillanatától fennáll, ezért fontos, hogy az élősködőt azonnal eltávolítsuk, és fertőtlenítsük a sebet.

A vegyi anyagok közvetlenül a bőrön való alkalmazása nem túl szerencsés, ezért egyre gyakrabban térünk vissza a természetes rovarűző készítmények használatához. Az ENERGY által kínált természetes rovarűző szer neve: TICK-A-TACK. Ez a készítmény bármilyen hátizsákba, táskába kényelmesen belefér. A kizárólag természetes összetevőkből készült termék két évvel ezelőtt került a piacra, és azóta rengeteget bizonyított. Akárcsak az AUDIRON, amely megfizethetetlen elsősegélyt nyújt a füleknek a szeles napokon. Ezért nem csoda, hogy a sportolók, főleg a kerékpárosok, mindig maguknál hordják az AUDIRON és a TICK-A-TACK verhetetlen párosát.

ENERGY GROUP



TUDJA-E?

ÉRDEKESSÉGEK A KULLANCSRÓL

- » A világon több mint 900 kullancsfaj létezik.
- » A hímek a párosodás, a nőstények a peték lerakása után pusztulnak el.
- » Képesek túlélni még a 40 °C-on elindított mosást is a mosógépben.
- » 3 hétig is kibírják víz alatt.
- » 12 órát is kibírnak -15 °C-os hőmérsékleten.
- » A nedves környezetet kedvelik.
- » Egérlyukakban vészeli át a telet.

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 mérés, 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 lelkipáncsodás, díjmentesen.

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

Telefon: +36 70/632-6316

E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST VIII. ker.

Klubvezetők: Németh Imréné Éva

Németh Imre

Nyitvatartás:

hétfő 10.00-16.30 óráig,

kedd 10.00-19.00 óráig,

szerda 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-15.30 óráig.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házpatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonegyensúly szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégen 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: hétfő, kedd, szerda 9.00-14.00 óra, csütörtök, péntek konzultációs nap, szombat 9.00-12.00 óra.

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

Cím: Biotitok Gyógytér, Kossuth u. 19.

Telefon: +36 20/595 3062

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitok.hu

Facebook: Livia, a te gyógyónövényszakértő

Blog: www.termeszetesegseg.blog.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

Nyitvatartás: K: 09:00-18:00,

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

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

Cím: „Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68. '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, természetstetelés.
Cím: Ferenc krt. 5. l. em. 5.
Telefon: +36 20/427-5869
E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu
web: www.nyirenergy.hu

PÉCS

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

SIÓFOK

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

SOPRON

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

SZEGED 1

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

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitvatartás: H-P: 14:00-18:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, természetgyógyászati állapotfelmérés, talpmasszázs (reflexológia).
Cím: Csongrádi sugárút 39.
Telefon: +36 30/289-3208
E-mail: szeged.meszaros@energyklub.hu

SZENTES

Klubvezető: Fábán 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, természetstetelés.
Cím: Basa utca 1.
Telefon: +36 20/568-1759
E-mail: szekesfehervar@energyklub.hu

SZOLNOK

Klubvezető: Németh István 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

Klubvezető: 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 l. em. 110.
Telefon: +36 30/994-2009, +36 30/482-3233
E-mail: vespzem@energyklub.hu

ZALAEGRSZEG

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

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

AJKAI

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

BUDAPEST

Abidin Mehboobinén Erzsébet, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977
Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász, tel.: +36 30/475 2859
Balázs Tünde, kínai asztrológus, természetes gyógymódok szakértő. Óbuda. Tel.: +36 30/175-7172, https://balasztunde.com/
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. l. em. Tel.: +36 20/982 8321

Juhász Tiborné Magdi ENERGY tanácsadó, gyógyszerész, hagyományos és alternatív kezelések szakértője, életmód-tanácsadó, egészséges életforma segítője. 1143 Budapest, Ilka utca 35., Telefon: +36 30 190 7696

Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógynövényterapeuta, hormonszabályozó terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: +36 30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu

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

Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548

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

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

Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes 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; bőrallapot 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.orvosikozmetika.hu, info@orvosikozmetika.hu

Mátai Marina, természetgyógyász, keleti masszázsszok, mágneses akupunktúrás kezelések. Tel.: +36 20/345 9408

Mázsár Csabáné Margó, szaktanácsadás, ENERGY termékek értékesítése, gyógynövény terápia, alternatív, tudatos egészségterv segítője. Anonymus Antikvárium Bt., 1043 Bp., Árpád út 79. (Jókai Biocentrum mellett) és 1213 Budapest, Puli sétány, Telefon: +36 70/539 9360, 390 1032, E-mail: margo.mazsar@gmail.com

Mészáros Sándorné, ENERGY termékek értékesítője. DV Natura Biobolt, 1211 Budapest, Kossuth Lajos utca 65. Tel.: +36 70 326 9156

Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Dessewffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com

Nagy Irén Éva, fülakupunktúrás, kineziológus, akupresször, telefon: +36 30/942 3155
Nagy Lenke ENERGY termékek forgalmazója, fitoterapeuta. 1013 Bp., Krisztina krt. 37. (Déli pályaudvaron a Metró bejárat mellett), tel.: +36 70 245 5577, e-mail: arganckerft@gmail.com

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

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

Szabó Géza radieszéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker. Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, állapotfelmérés, kezeléseik. 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, biorezonanciás egészség-elmzés. II. kerület, Tel.: +36 30/822-0102, e-mail: biogyogyszag@gmail.com

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

BALATONFÜRED

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

BÁCSBOKOD

Dudás Csaba ENERGY tanácsadó, shiatsu kezeléseik. Hunyadi u. 50. Tel.: +36 30 9815-430. E-mail: dudascsab68@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

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

DABAS

Képiró Bettina, SkinBar kozmetika és alakformálás. Tel.: 06 70/301 4818, Bartók Béla út 66.

DEBRECEN

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

Árany 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, vízgázgató és szakértő. Telefon: +36 30/963-1635; +36 52/537-777 www.termeszetszgyogymodok.hu

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

Hajdú Annamária biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly-konzultáció, Hájó utca 6., fsz. 3., +36 30/852-7493

Dr. Zádor Csabáné Orsi természetgyógyász, hormonegyensúly-konzultáció. Tel.: +36/30/278-4390

Hojcska Noémi dietetikus, hormonegyensúly terapeuta. Tel.: +36 20/362-9535, +36 30/299-1826.

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

Nagy Ilona természetgyógyász-reflexológus, masszáz, manuálte-

rapeuta, hormonegyensúly-konzultáció. „Masszázsztatika”, Domb u. 1., tel.: +36 30/382-2104

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

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

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

Pasztercsákné Ruzsbánszky Márta hormonegyensúly-tanácsadás, biofizikai állapotfelmérés. Tel.: +36 70/773 2019

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

Rácz Éva természetgyógyász, állapotfelmérés. Tel.: +36-70-392-2839

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

Tel.: +36 30-449-2304.

Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó

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

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

DÖMSÖD

Kisné Sánta Erika Piroksa, reflexológus, masször, gyógyszerész asszisztens, 2344, Kossuth Lajos u. 93. Telefon: +36 70/503-4755
Nagy Enikő, ENERGY szaktanácsadó, állapotfelmérés, 2344, Gólya út 6. Telefon: +36 20/590 7827

DOROG

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

DUNAHARASZTI

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

DUNAKESZI

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

ETYEK

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

ÉRD

Bünsow Judit ENERGY tanácsadó, természetgyógyász, állapotfelmérés készülékekkel, lelki tanácsadás. Bioenergia Vital 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

Ósze Anita, agytréning, alpha masszáz, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. web: www.alphaland.hu, tel: +36 70 947 0125

FONYÓD

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

FÜZESABONY

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

GÖD

Sóvári Tünde, ENERGY tanácsadó, talpreflexológus. 30/2574-038, sovarit@freestart.hu

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlinka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúráz addiktológus.

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

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

GYÁL

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

GYŐR

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

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

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

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

HAJDÚDOROG

Kollárné Gönczi Veronika természetgyógyász, életmód-tanácsadó- és terapeuta, fülakupunktúráz addiktológus. Tel: +3630/329-19-81

HOSSZÚPÁLYI

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

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

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

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

Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet, Károlyi u. 1., Tel.: +36 62/236 525

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

Tóthné Juhász Erika gyógymasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41.

Tel: +36 20/2443 136

KALOCSA

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

Pesztalics-Vágó Krisztina masször, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, termékeszt, svéd-, thai bambusz-, cellulit- és fogyasztó masszáz. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876, E-mail: pevakraisz@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, Ballászög). +36/20/342-1415

kovacsne.timea@napranezo.hu, www.napranezo.hu
Szathmári Margaréta, Petőfi S. u. 6. VI/17, Telefon: +36 20/547 3247, e-mail: szathmarimargareta59@gmail.com

KESZTHELY

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

KESZTHELY-KERTVÁROS

Körösi Irén ENERGY tanácsadás és kiropraktika. Csabagyöngye u. 17., +36 30/592-2170.

KISKUNFÉLEGYHÁZA

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

KISKÖRÖS

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

KISKUNHALAS

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

KOMLÓ

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

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

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

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

LÉTAVÉRTES

Béldi Erika természetes gyógymódok terapeuta, jógaoktató. Tel.: 06 30/981 4670

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, biorezonancia mérés. Tel.: +36 30/490-2654, e-mail: csirmazmaria18@gmail.com
Molnárné Csirmaz Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus, molname.erzsabet956@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.pranahaz.hu

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma-urí 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-urí.mlap.hu

MOSONMAGYARÓVÁR

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

Wicher Nikolett, reflexológus természetgyógyász, állapotfelmérés, frekvenciaterápia és egyéb alternatív kezelések. Salus Aegroti Egységház, 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.palme@gmail.com

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

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

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

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 termékek 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. Damjanich u. 17., Tel.: 30/433 7980

PÉCS

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

Dr. Fábrián Rozália foglalkozás-egészségügyi szakorvos, természetgyógyász. Telefon: +36 70/949 7958

Dr. Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos.

Telefon: +36 70/244 4211

Dr. Gölöncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13.

Tel.: +36 20/518 5411

Magyar-Jávor Zsófia talpász, reflexológus, www.talpalda.com.

Telefon: (30) 508-0836.

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

PILISBOROSJENŐ

Guba Józsefné Piroksa, állapotfelmérés, kezelés.

Szent Donát u. 29.,

Telefon: 06 26/337 276, +36 30/970 9602.

SÍÓFOK

Dömötör Hilda ENERGY tanácsadó, természetgyógyász reflexológus, kineziológus, nyirok és frissítő masször. Állapotfelmérés. Tel.: +36 30 333 2345, dhlidus@gmail.com

Hávrís Klaudia ENERGY tanácsadó, reflexológus, fitoterapeuta természetgyógyász, 3 danos Yumeiho® terapeuta. Állapotfelmérés, táplálkozási tanácsadás, Yumeiho® babaprogram.

Tel.: 30/204 7151, www.leleksarok.hu, info@leleksarok.hu

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

Mráv Zsuzsanna, ENERGY tanácsadó, HKO szerinti táplálkozási szakértő, hormonegyensúly-tanácsadó, Reiki mester-tanár, Siófok/Tirol (Ausztria), Weboldal: www.vitality-tcm.at,

E-mail: info@vitality-tcm.at

Facebook: https://www.facebook.com/vitalitytanacsadas

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

Zádeczkiné Szűcs Katalin ENERGY tanácsadó. Szomatodráma egyéni konzultáció felnőttekkel és gyerekekkel.

Tel: +36 30/347 0508, 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 egyeztetése: 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: eszsegshazsumeg@gmail.com

SZEGED

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

Dr. Linka Beáta okleveles biológus, természetgyógyász, akupresször, 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. Természetgyógyászati 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, nyirokmasszázs, +36 30/746-0965.

SZIRMABESENYŐ

Demjänné Kocsis Andrea, Biocentrum Klub Művelődési 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

Tamasiné Kalmár Judit természetgyógyász, hormonegyensúly-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, reflexológus, természetgyógyász, Réti u. 148. Millenium lakótelep, 70/7765-611, balpataki@gmail.com

VELENCEI-TÓ, NADAP

Petrínyecz Anita ENERGY termékek értékesítése, személyre szabott tanácsadás, Bach virágesszenciák, Spirituális Válasz Technika. info@secretofature.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 termékforgalmazó, 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 termékforgalmazó, 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

Fytomineral, az életerő

A FYTOMINERAL egy Utah állambeli forrás vizéből készül, amely gyakorlatilag nem más, mint egy dúsított ásványvíz. Eme forrásvíz egyik legnagyobb érdekessége, hogy harmadkori növények találhatók benne oldott formában. Tudományos elemzések kimutatták, hogy szinte minden nyomelem képviselteti magát ebben a vízben. A FYTOMINERAL gazdag összetétele megadja a szervezet számára azokat a nélkülözhetetlen ásványi anyagokat és nyomelemeket, amelyekre szüksége van, még hozzá könnyen felszívódó és hasznosítható kolloid formában.

Ahogy azt már mindannyian tudjuk, a FYTOMINERAL a *Mengyelejev-féle* periódusos rendszer 64 elemét tartalmazza koncentrált, természetes formában. Szervezetünk a FYTOMINERAL használata során kiválasztja azokat az ásványi anyagokat, amelyekre már nincs szüksége, és új anyagokkal pótolja, azaz kicseréli őket. Gyakorlati tapasztalatok támasztják alá, hogy a FYTOMINERAL jótékonyan hat többek között az ember életenergiájára, amelyet a mai, gyors tempójú világban elsősorban a stressz tud leginkább legyengíteni. Emellett regenerálja a haját, a körmöket és a bőrt, de kiválóan alkalmazható növényeink táplálásához is.

Kifejezetten érdekesnek találtam az állandó klienseimtől kapott visszajelzést, miszerint, ha egy csepp FYTOMINERAL-t csepegtetünk a fejtetőnkre, majd azt gyengéden belemasszírozzuk a fejbőrbe, javíthatjuk a kedélyállapotunkat. Felmerült bennem a kérdés, miért is van ez így? Az akupunktúra ismerőjeként tudom, hogy a fejen található a lelkiállapotot leginkább befolyásoló GV 20 pont. Nagyon hálás vagyok az ilyen jellegű visszajelzésekért, mert ezekből tudom, hogy az emberek bíznak az ENERGY készítményeiben, és előszeretettel kísérleteznek velük. Ezért én is szívesen megosztom másokkal azokat az érdekes információkat, amelyeket az ENERGY klubba hozzám érkező ügyfeleim árulnak el nekem.

Ha megengedik, megosztanék éppen ezért még egy érdekes tapasztalatot a FYTOMINERAL készítménnyel kapcsolatban: unokatestvérem tizennyolc éven át küzdött vesekövekkel. Végül ellátogatott hozzám, hogy szívesen kipróbálna valamit az ENERGY-től. A RENOL, a CHANCA PIEDRA és a FYTOMINERAL

használatát javasoltam neki. A három készítmény közül a FYTOMINERAL volt a legjobb hatással a szervezetére – nőtt az életenergiája, úgy érezte, hogy regenerálódott az egész szervezete, és sokkal kiegyensúlyozottabb lett a pszichés állapota. Néhány hónap elteltével felhívott, és elmondta, hogy a kontrollvizsgálaton nem találtak egyetlen egy követ sem a veséjében. Be kell vallanom, hogy ilyen mértékű javulásról, ilyen rövid idő alatt nem is álmodtunk.

Végezetül még egy példa, szintén családi berkekből: egyik rokonom elkapta a koronavírus-fertőzést, és a betegség teljesen maga alá gyűrte. Az orvos által előírt készítmények mellé a FYTOMINERAL-t javasoltam

neki, és ő később azt mondta, hogy a FYTOMINERAL olyan volt számára, mint az infúzió. Azonnal feltöltötte energiával, szinte új életre keltette a testét.

Kimondhatatlanul hálás vagyok ezekért az eredményekért. Rajongok az ENERGY készítményeiért, és örömmel tölt el, hogy mindig tanulhatok valami újat általuk.

ZLATICA BUCHOVÁ
Nagyszombat



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
SIÓFOKI KLUB	Július 14., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Az enzimek szerepe a szervezetünkben. ENERGY termékek tapasztalati használata a megerősítésében.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Augusztus 11., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Föld elem. A Gyomor, Lép, Hasnyálmirigy működése és szerepe a HKO-ban. ENERGY termékek használata az egészségmegőrzésében.		

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszkodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

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

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.

Kedd: 9.30-17.00 óra.

Szerda: 9.00-17.00 óra.

Csütörtök: 9.30-17.00 óra.

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,

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

További info: **Czímeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316, energybuda@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig,

péntekenként 10.00-17.00 óráig.

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

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,

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

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

Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testlelmezés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslat-tal 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

Július 4-től augusztus végéig a nyári nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-18.00 óráig,

Csütörtök 10.00-18.00 óráig,

Péntek 12.00-18.00 óráig.

Szombaton és vasárnap a klub zárva tart!

Figyelem! Július 1-jén és 2-án a klub zárva tart.

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

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCAIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: **Ficzere János** klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

Nyári szabadság miatt a klub zárva lesz augusztus 8-19-ig.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Július 14. és augusztus 4., 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: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

Nyári szabadság miatt a klub zárva lesz augusztus 8-19-ig.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárt a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslatlalt. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás. talpreflexológia (masszázs). Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsszakra előzetes egyeztetéssel. **Mészáros Márta** klubvezető és **Zádori Ágnes** természetgyógyász, Shiatsu masször, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta.

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

Zádori Ágnes: +36/30/555-7729

szeged.meszaros@energyklub.hu

SZOLNOKI KLUB

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme

Szolnok, Arany János. u. 23.

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

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

További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.

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

szolnokkegysegshaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

júl. 11-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

júl. 12-én (kedd), 17-18 óra: Bőrünk védelme

júl. 13-án (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

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

júl. 19-én (kedd), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

júl. 20-án (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

júl. 25-én (hétfő), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

júl. 26-án (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés

júl. 27-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

aug. 8-án (hétfő), 17-18 óra: A kötőszövet szerepe

aug. 9-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

aug. 10-én (szerda), 17-18 óra: Tisztítsuk az auránkat

aug. 15-én (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése

aug. 16-án (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

aug. 17-én (szerda), 17-18 óra: Személyes termék-

tanácsadás

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

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

Kellemes nyarat kíván az Energy Magyarország Kft.!



DEBRECENI KLUB

A debreceni ENERGY klub július 18–25-ig és augusztus 22–29-ig zárva tart.

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

Információ: Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, 06/30/458-1757, Kovács László klubvezető, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu

ELŐZETES – ENERGY KONFERENCIA DEBRECENBEN

Előadó: Czimeth István miniszteri-
umi természetgyógyász vizsgáztató,
ENERGY szakoktató

Időpont: szeptember 18., vasárnap,
9.00-16.00 óra

Helyszín: Minerva Panzió oktatóter-
me, Debrecen Kossuth u. 59.

Szeretettel várjuk kedves ENERGY
tanácsadóink és klubtagjaink jelent-
kezését!

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

BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS – IDŐBEN SZÓLUNK!

A Belvárosi klubban szeptembertől
tanácsadóképzés indul.

Időpontok: szeptember 24., október
1., 8., 15. (Házipatika), szombati
napokon.

A képzésre jelentkezés határideje:
szeptember 20.

További információ a klub elérhe-
tőségein!

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

Feleségemnek szülés után (2,5 éve) lett aranyere, mely nem húzódott vissza teljesen. Most 2 hete született a második gyermekünk, és ismét küzd a problémával. Sokféle kenőcsöt használt már, de nem jelentett megoldást. Milyen terméket ajánlana?

Az ENERGY készítményei közül a RUTICELIT krémet ajánlom (csíphet!), valamint a DRAGS IMUN cseppet, melyet ülőfürdőként alkalmazzon: tegyen egy lavór kellemesen meleg vízbe 20 csepp DRAGS IMUN-t, 5-7 csepp BALNEOL fürdőkoncentrátumot vagy egy kapszula kibontott CYTOSAN-t vagy babnyi CYTOSAN FOMENTUM gél. A kezelés ideje max. 20 perc. Esténként vegyen be egy PROBIOSAN kapszulát.



RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

Fodrázsként dolgozom. A terhelés miatt fájnak a kezeim, ujjaim, ínhüvelygyulladásom volt többször és befagyottváll-szindrómával kezeltek három éve. Melyik terméket ajánlaná a problémáimra?

A tünetek enyhítésére ajánlom a SKELETIN kapszulát (1-2x1-2 kapszula). Külsőleg az ARTRIN krémet kenje naponta kétszer, vizes kézzel a fájdalmas területre. Hetente háromszor CYTOSAN FOMENTUM géllal való pakolás enyhítheti a gyulladást. Kenje bőven a gél a problémás területre, majd fedje be papírzsebkendővel és tekerje be folpack fóliával. Egy óra múlva langyos vízzel mossa le, és kenje be ARTRIN krémmel.

A gyereknevelés nem gyerekjáték ^(8.)

Bizonyítvány

Az év végi bizonyítvány átvétele minden iskoláskorú gyermek életében jelentős esemény. A tanárok a bizonyítványban szereplő érdemjegyekkel értékelik a gyermek egész éves erőfeszítéseit, és ezek a jegyek tükrözik a gyermek tudását, képességeit, továbbá azt, hogy milyen munkát végzett a tanév során. A bizonyítványosztás tehát az iskolai tanév képzeletbeli csúcspontja, egy ünnepélyes pillanat, egyben a vakáció hivatalos kezdete.



Azokat a szülőket, akik gyermekük előmenetelét folyamatosan figyelemmel kísérik a tanév során, a bizonyítványban szereplő érdemjegyek valószínűleg nem lepik meg. Különösen napjainkban, amikor az iskolákban már szinte mindenhol elérhető az elektronikus KRÉTA adminisztrációs rendszer, napló. A tanév vége mindezek ellenére sokszor nemcsak a gyerekekre, de a szülőkre is nagy terhet ró, és egyikük sem tudja elkerülni a stresszt.

MEGTERHELŐ IDŐSZAK

Ha a szülők figyelemmel is kísérik gyermekeik iskolai teljesítményét, illetve, ha a gyermekek szorgalmasan készülnek és tanulnak, a rengeteg év végi témazáró és felelet közepette egyikük sem tudja teljes mértékben kizárni a stresszt az életéből. A gyerekeknek viszonylag rövid idő alatt nem kis teljesítményt kell nyújtaniuk a záródolgozatok alkalmával, vagy a javító feleletek során, ha az év végén kétes jegyre állnak. Az utolsó szülői értekezleten vagy fogadóórakon

kapott információk arra sarkallják a szülőket, hogy elgondolkozzanak gyermekeik előmenetelén, és még az utolsó pillanatban próbálják menteni a menthető.

A szülő ennek hatására nyomást gyakorol gyermekére, hogy az a „mindent eldöntő” témazáróra alaposan felkészüljön, és javítson az érdemjegyén. Sőt, még azok a szülők is, akiknek gyermekei jól teljesítenek az iskolában, év vége felé soha nem felejtik el figyelmeztetni csemetéjüket, hogy most nem szabad lazítaniuk, nehogy lerontsák a jegyeiket. Azokban az esetekben, ahol a gyermek év végi érdemjegye még kétséges, a szülő arra kéri a gyermekét, hogy maga jelentkezzen felelni, hogy a bizonyítványba a jobb jegy kerüljön bele. Az iskolás csemetének ezért nagyon rövid idő alatt nagyon nagy teljesítményt kell nyújtania.

A gyermekek számára pedig mindez egyet jelent: úgy megtanulni az anyagot, hogy a dolgozat biztos siker legyen, azaz ne bukjon el! Ez azonban hatalmas

feladat, hiszen minden vizsga magában hordozza a bukás kockázatát. A gyermek így módon erős stressz alá kerül, nő benne a félelem attól, hogy hibázni fog és elbukik, ami az érzékenyebbeknél rendkívül negatív hatással lehet a végső teljesítményre.

A BIZONYÍTVÁNY, MINT ÉRTÉKELÉS

A bizonyítvány valóban a gyermek képességeit értékeli? A gyereket tulajdonképpen folyton értékeli valaki: a szülők, a tanárok, az osztálytársak, a rokonok, sőt a társadalom. Gyakran hallunk a nagymamáktól, nagynéniktől (sőt néha maguktól a szülőktől is) olyan mondatokat, hogy: „Mi ez a négyes itt?” (nem ritkán a csupa ötös között), vagy: „Hogyhogy kettést kaptál matekból? Hiszen az apád mérnök!” Külön fejezetet nyithatnánk az osztálytársak részéről érkező értékelésnek, amelyet sokszor csúfolódás kísér, akkor is, ha a gyermek kevésbé jól teljesít, és akkor is, ha az eredményeivel kitűnik a többiek közül.

A gyerekek, főleg a legkisebbek nagyon érzékenyen reagálnak minderre, és nem akarnak különbözni a többiek-től. Elég, ha egy ötös tanuló négyes tanulók közé keveredik, és a szemükben máris ő lesz a stréber. Ugyanilyen rossz hatással lehetnek a gyerekekre például a családi ajándékígéret, és a különböző szórakoztató parkok akciói, amelyeknek keretében a kiváló bizonyítvánnyal rendelkező tanulók mindenfélét nyerhetnek. Így azok a gyerekek, akiknek nem megy olyan fényesen a tanulás, úgy érezhetik, hogy csődöt mondtak, és az ő erőfeszítéseikért nem jár semmiféle jutalom.

A gyerekeknek tehát, akár akarja, akár nem, szembe kell néznie saját sikerével, vagy éppen sikertelenségével, valamint az összehasonlítgatással. A bizonyítvány pedig végül, de nem utolsó sorban a gyerek saját önértékeléséről is szól, megmutatja a tanulónak, hogy sikerült-e elérnie, amit saját maga tűzött ki célul.

HOGYAN SEGÍTHETÜNK GYERMEKEINKNEK?

Hogyan segíthetünk mi, szülők vagy nevelők gyermekeinknek túlélni ezt a nem könnyű időszakot? Mindenképpen ajánlatos a gyermek előmenetelével folyamatosan foglalkozni a tanév során, és nemcsak az év végén szentelni ennek figyelmet. Ha tudjuk, melyek azok a tárgyak, illetve készségek, amelyek a gyerekeknek nehézséget okoznak, már a tanév során is dolgozhatunk ezek fejlesztésén, hogy a gyermek jobb eredményeket érjen el év közben és az év végén egyaránt. Az iskolával és azon belül is főleg az osztályfőnökkel folytatott rendszeres kommunikáció is segít képbe kerülnünk azzal kapcsolatban, hogyan teljesít gyermekünk a tanintézményben.

Az év végén pedig jó, ha megőrizzük a hidegvérünket, és ugyanúgy készülünk ezekre az iskolai napokra, ahogy az év folyamán mindig is tettük. Az utolsó pillanatban már úgysem lehet olyan sok minden javítani. Végül fontos, hogy

ebben a kimerítő időszakban ott álljunk gyermekünk mellett, és ne csak a felkészülésben segítsük, tanuljunk vele, hanem hallgassuk is meg, figyeljünk oda az érzéseire.

A gyermeknek arra van szüksége, hogy érezze a bizalmunkat, érezze, hogy értékeljük a képességeit (még akkor is, ha ez ellentmond annak, amit gondolunk), és, hogy tekintet nélkül az iskolai eredményeire, szeretjük és tiszteljük. Mindenképpen arra van tehát szükség, hogy támogassuk ebben a nehéz helyzetben, és ebben nem kis szerepet játszik a saját nyugalmunk, határozottságunk és önbizalmunk.

Nyilvánvaló tehát, hogy a tanév vége nemcsak a szülők, de elsősorban a gyerekek számára igazi próbatétel. Akár azt is mondhatnánk, hogy a bizonyítványosztást követő két és fél hónap szünetet mindkét fél, szülő és gyermek egyaránt megérdemli.

PHDR. PAVLÍNA HLAVÁČOVÁ

Ezüstöt és aranyat

Eleinte csak egy kis semmiségnek tűnt, ám később a jobb alkaromon levő seb elkezdett gennyesedni, undort, félelmet és megdöbbenést kiváltva másokból. Akik látták a sebemet, attól féltek, hogy vérmérgezést kapok – a horzsolásba került ugyanis egy kis aceton és festék is. A körülbelül két centiméter széles seb teljesen begyulladt, és zöldes színű, kellemetlen szagú genny folyt belőle.

Ezzel a fékelyes sebbel a frászt hoztam az ügyfeleimre, és a gyógyszerháztárat is megijesztettem vele, aki azt mondta, hogy azonnal menjek el az ügyeletre. A gyógyszerháztárban antibiotikumos kenőcsöt szerettem volna venni, ám az recept nélkül nem kapható. Egy ismerősöm folyékony ezüstöt tartalmazó, fertőtlenítő sprayt ajánlott, így azzal fújogattam a sebemet. No meg persze a sprayn kívül

használtam az AUDIRON-t, a DRAGS IMUN-t, valamint a CYTOVITAL-t.

Egészségügyben dolgozó lányom ragaszkodott hozzá, hogy elmenjek a sebészetre. A nővérkék a felvételi pultnál nem akartak hazaengedni, mert meg voltak győződve, hogy a sebem életveszélyes. Eleinte ugyanis haza akartam menni, mert nem volt időpontom, és nem akartam az egész napot várakozással tölteni, ráadásul a kezem egyáltalán nem fájt. Az orvos felkeresése előtt is már gond nélkül tudtam dolgozni, még a telkünkön is minden munkát el tudtam végezni.

Végül maradtam, és a doktor úr megállapította, hogy a sebem szépen gyógyul. Kinyomkodta, kitisztította a sebet, amivel valamelyest felgyorsította a gyógyulást. Szerintem az ENERGY-nek köszönhetően orvosi segítség nélkül is gyorsan rendbe jöttem volna. Viszont az esetnek köszönhetően eszembe jutott egy frappáns szlogen: „Ezüstöt a gyógyszerházból, aranyat az ENERGY-től”.

RENATA ŠTASTNÁ
Třebíč



A meridiánok és az ENERGY (11.)

Húgyhólyag meridián

A hólyag legfőbb feladata a vesékből érkező vizelet fogadása, tárolása és annak rendszeres időközönként való ürítése. A vese és a hólyag szorosan együttműködnek. A hólyagnak a vesével való kooperációja teszi lehetővé határozott fellépésünket, és, hogy alkalmazkodni tudjunk az életben felmerülő feltételekhez. Elegendő erőforrás áll rendelkezésünkre ahhoz, hogy a változásokkal és a kihívásokkal nyugodtan és higgadtan nézzünk szembe.



A meridián lefutása:
» a belső szemzugban
» ered, a homlokon felfutva, a fejtetőn át lemegy a nyakhoz, a 7. nyaki csigolya magasságában kettéágazik és a két ág

» köszvény,
» gyenge bokák,
» sarokfájdalom,
» irtózás a hidegtől,
» vádligörcsök,
» feszültség az állkapocsbán,
» könnyező szemek, folyó orr.

párhuzamosan fut a gerinc mentén az ágyékig. A belső ág csatlakozik a veséken át a hólyaghoz. A comb hátsó részén halad a térdhajlatig, innen a vádlin át a bokáig, itt csinál egy kis kanyart, majd a lábfej külső oldalán a kisujj körömpercénél ér véget.

FUNKCIÓK, MEGNYILVÁNULÁSOK

Fizikai funkciók:

- » szabályozza a vesékből érkező vizelet kiválasztását,
- » stimulálja a vesefunkciót,
- » szoros kapcsolatban áll a hormonrendszerrel és a vegetatív idegrendszerrel,
- » gondoskodik a vízháztartás egyensúlyáról.

Lelki, szellemi funkciók:

- » segíti szervezetséget,
- » felelős az önuralomért és az önkontrollért,
- » gondoskodik az egyenes tartásról (szó szerint és átvitt értelemben is).

Az energiazavar fizikai megnyilvánulásai:

- » gyenge hólyagműködés, vizeletcsöpögés, inkontinencia,
- » hólyaghurut,
- » gyakori vizelési inger, ürítési problémák,
- » gyulladások és fájdalom a prosztata területén,
- » hátfájdalom,
- » reumás panaszok a meridián lefutása mentén,

Az energiazavar lelki megnyilvánulásai:

- » koncentrációzavarok,
- » impotencia, frigiditás,
- » túlérzékenység,
- » ijedősség,
- » félelem, idegesség,
- » zavaros álmok,
- » erős reakciók lelki nyomásra,
- » a felelősség teljes elhárítása (mások a hibásak).

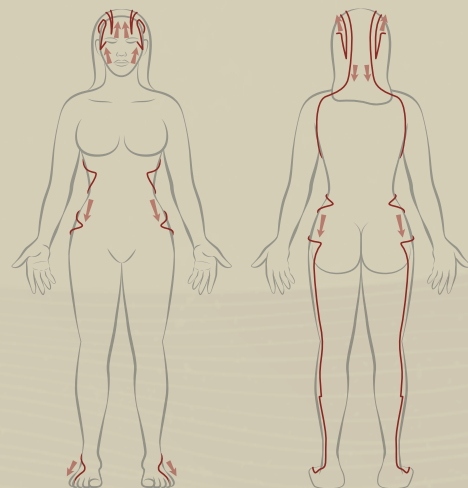
Mantra: minden rendben van. Rendben vagyok, és te is jó vagy úgy, ahogy vagy. Elértem az egyensúlyt és meg is tudom tartani azt. Felelős vagyok az életem folyásáért és a döntéseimért.

ENERGY-VEL A HÚGYHÓLYAG HARMONIZÁLÁSÁÉRT

A víz elemhez tartozó RENOL és ARTRIN az elsődleges támogató termékek energiazavar esetén, ill. megelőzésre. Fel-fázás, hólyaghurut kezelésére és megelőzésére szívből ajánlom az ORGANIC CRANBERRY port és olajat.

Általános energiahányánál a KING KONG és a terápiás italok hívhatók segítségül, én szívesen kombinálom őket az ORGANIC SEA BERRY porral és olajjal, tapasztalatom szerint nagyszerűen támogatják egymás hatását.

Érzelmi problémák esetén a RELAXIN, a KORORLEN, STIMARAL segíthetnek, illetve előszeretettel alkalmazom az illóolajok közül a SWEET ORANGE, a LAVENDER, az YLANG YLANG és



a GERANIUM léleksimogató, nyugtató, harmonizáló hatását.

A hormonális egyensúly létrehozását támogatja még a TRIBULUS TERRESTRIS csepp és tea, a zöld élelmiszerek közül pedig a RAW AGUAJE és a RAW AMBROSIA.

TÁPLÁLKOZÁSI JAVASLATOK

A Víz elemhez tartozó élelmiszerek (folyami, tavi, tengeri halak, tenger gyümölcsei, algák, sertéshús, füstölt halak és húsok, hüvelyesek) segítik a húlyag működését. Fogyasztásuk alkalmanként, és elsősorban a Föld elemhez tartozó, természetesen édes alapanyagokkal kombinálva javasolt. A meleg reggeli, a napi két-három meleg étkezés segít megszabadulni a hideg kezektől és a lábaktól, harmóniát teremt a szervezetben, segíti a csí termelését és folyását. Fogyasszunk rendszeresen leveseket, akár vacsorára is.

Gondoskodjunk a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásról, a legjobb, ha tiszta, forralt, majd szobahőmérsékletűre hűtött vizet iszunk, ezzel is segítve a salakanyagok távozását.

MRÁV ZSUZSANNA

HKO szerinti táplálkozási szakértő
Siófok/Innsbruck

- » Partnerszerv: vese.
- » Energiaminőség: jang.
- » Az energia iránya: fentről lefelé.
- » Funkció: parancsnok.
- » Elem: víz.
- » Évszak: tél.
- » Íz: sós.
- » Érzelem: félelem.
- » Aktív időszak: 15.00-17.00 óra
- » Meridiánpontok száma: 67.

Terápiás módszerek ^(23.)

Erdőfürdőzés

Az erdőfürdőzés, vagy japánul *Shinrin-yoku* kifejezést *Tomohide Akiyama*, a japán Erdészeti Ügynökség igazgatója hívta életre még 1982-ben, hogy népszerűsítse Japán erdeit. A japán agrárminiszter nagyon jól tudta, hogy az erdők természetes környezete pozitív hatással van az emberi szervezetre. Azt, hogy az erdei séták áldásos hatással vannak az ember egészségére 1990 óta különböző kutatások eredményei is alátámasztják.

Az erre vonatkozó első, tudományosan megalapozott bizonyítékok az új évezredben láttak napvilágot, amikor is *Dr. Qing Li* 2004-ben bebizonyította, hogy az erdei környezet jótékonyan hat az immunrendszerre, feltölti az ember energiakészleteit, enyhíti a szorongást, a depressziót, csillapítja a dühöt, csökkenti a stressz-szintet, segít ellazulni. A *shinrin-yoku* napjainkban széles körben ismert preventív terápia, sőt, Japánban a Társadalombiztosító által részben támogatott gyógykezelés.

MI AZ A SHINRIN-YOKU?

Az erdőfürdő valójában egyet jelent az erdei környezetben tudatosan eltöltött idővel, amikor aktívan jelen vagyunk az erdei atmoszférában, és minden érzékszervünkkel figyeljük, illetve érzékeljük a környezetünket. A fák megfigyelésétől kezdve, az apró részletek észleléséig, az öreg fatönkön élő mohán csillogó harmatcseppekig. Nem számít, hogy éppen nyár van-e vagy tél, az erdő egész évben nyitva áll előttünk. Olyan helyet kínál nekünk, ahol nyugalomra találunk, ahol csend vesz minket körül – olyan helyet, ahova a mindennapi élet zaja rendszerint nem ér el. Az erdőben megpihenhetünk, felfrissülhetünk, erőt gyűjthetünk. A mai világban, amelyben állandóan bizonyítanunk kell és szüntelenül le kell győznünk

önmagunkat, az erdőfürdő tulajdonképpen a semmittevés művészete.

KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK

Az erdőterápia nyújtotta lehetőségek tárháza rendkívül gazdag. Vannak olyan terápiás vezetők, akik megnyitják előttünk az erdő kapuit. Az ő feladatuk, hogy segítsenek rátalálnunk a belső békénkre, olyan egyszerű gyakorlatsorokat végeztetnek velünk, amelyek segítségével tökéletes összhangba kerülhetünk a természettel. Környezettudatosságra nevelik a terápia résztvevőit, elmagyarázzák az erdő ökoszisztémájának működését.

Aki egyszer elmegy egy erdőfürdő terapeutával az erdőbe, soha többé nem úgy fog tekinteni a természetre, mint korábban. Az erdőfürdő terápia kifejezetten hasznos lehet gyermekek esetében, sőt gyermekkorban érdemes leginkább elkezdni, hogy a gyerekek már kiskorukban megértsék, hogyan működik a természet, mi mindent ad nekünk az erdő, és miért fontos védenünk. Ennek célja, hogy elmélyítsük gyermekeink természethez fűződő kapcsolatát, és ezáltal jobb életkörülményeket teremtsünk a felnővekvő generációk számára.

Az erdő az ember természetes közege. Az emberi faj közel hétmillió éven át fejlődött erdei környezetben, a napjainkra jellemző városi lét még csak körül-

belül kétszáz éve van jelen az életünkben. Erről sokan hajlamosak vagyunk megfeledkezni. A természet minden segítséget megad ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

Az erdőfürdőzés mindenki számára elérhető, és az erdő nem válogat, hogy kinek segít vagy kinek nem. Használjuk hát ki egészségünkre gyakorolt kedvező hatásait!

ONDŘEJ MRÁZ

AZ ERDŐFÜRDŐZÉS HATÁSAI

Tudományos kutatások bizonyítják, hogy a *shinrin-yoku* képes:

- » csökkenteni a vérnyomást,
- » csökkenteni a stresszt,
- » javítani a szív- és érrendszer működését, valamint az anyagcserét,
- » csökkenteni a vércukorszintet,
- » javítani a koncentrációt és az emlékezőképességet,
- » enyhíteni a depressziót,
- » energiával feltölteni a testet,
- » megerősíteni az immunrendszert,
- » ellazítani a testet,
- » javítani az alvás minőségét,
- » támogatni a jó közérzetet.

Ne bántsuk a gyepet!

Néha összefolynak a napok az életben. Van azonban egy nap, amelyről mindig pontosan tudom, melyik is az. Ha a kis falunkban minden irányból felbőgnek a fűnyírók, jól tudom, hogy elérkezett a szombat.



MI A BAJ A SZÁZSZORSZÉPPÉL?

Fel nem foghatom, mi a baja az embereknek a fűvel, a százszorszépekkel és a kutyatejjel, amelyeknek a legutóbbi szombat óta sikerült legalább 7 cm-es magasságba megnőniük. Fel nem foghatom, miért gondolják az emberek, hogy a fűvet „rövid pórázon” kell tartani, különben valószínűleg elkezd az életünkre törni. Fel nem foghatom, miért vágjuk ilyen kitartóan magunk alatt a fát... Ja, igen, már értem, azért, mert ha a fű 10 cm-nél magasabbra nő, azt már nem viszi a fűnyíró. Ráadásul, mit gondólnának a szomszédok?

LECSUPASZÍTVA

Ez a rendszeres fűnyírás már-már egy újkori rituálévá vált, melyet a legtöbben sajnós ész nélkül és automatikusan végeznek. Be kell valljam, hogy ez elszomorít. A gyep ugyanis csak azután kezd képpessé válni a föld nedvességtartalmának megőrzésére, ha elérte a 20 cm-es magasságot, ám amennyiben rendszeresen lecsupaszítják, feladja a küzdelmet és fedetlenül hagyja a talajt. Így az sokkal könnyebben erodálódik. Ezzel a természet két fontos elemétől fosztjuk meg magunkat, a víztől és a talajtól, melyek közvetlenül segítkeznek a földi élet fenntartásában.

Ez még nem minden! A virágzó növények a legkülönbözőbb rovarok élelemforrásai, és ez főleg az egyre csökkenő számú méhpopuláció tekintetében aggodalmat kellene, hogy ébresszen bennünk.

A lecsupaszított gyep ráadásul gyorsan ki tud száradni, ezért paradox módon locsolni kell, hogy a fű nőni tudjon. Úgy, hogy ez csak egy újabb felesleges víz-, benzin- és időpazarlásra ad okot.

Tételezzük fel egy pillanatra, hogy egy ilyen fűborbély egyik reggel azzal a meggyőződéssel ébred fel, hogy ez így tovább nem mehet. Megérti, hogy a szárazság az ő problémája is, hogy a talajnak több száz évre van szüksége, míg regenerálódik, hogy a méhek a gyorsétermekben nem laknak jól – ezért úgy dönt, hogy elindul a változás útján. Az első szombaton örül, hogy végre nem kell fűvet nyírnia, a második szombaton, amikor a fű 14 cm-es, igazi világmelegmentőnek érzi magát, ám a harmadik szombaton kételkedni kezd.

HOGYAN ÉRHETŐ EL VÁLTOZÁS?

Próbáljunk a kertünkben csak meghatározott sávokat lenyírni vagy olyan kisebb területeket, ahova szívesen ki szoktuk teríteni a plédet, hogy tornázunk, vagy csak pihenjünk egy kicsit.

A kert többi részében hagyjuk a fűvet nőni. Ezekon a területeken csak évente kétszer vágjuk le a fűvet, ahogy ezt korábban az emberek mindig is tették. Ehhez már mondjuk valószínűleg fűkaszára lesz szükségünk.

Ha a fűvet holdfogyatkozás idején vágjuk le, nem fog olyan gyorsan nőni. A levágott fűvet semmiképpen se dobjuk ki a konténerbe, öntsük inkább a komposztra vagy a cserjék alá. A giliszták imádják a lenyírt fűvet, és az elégedett giliszták javítják a talaj minőségét.

A magas fűnek ráadásul van még egy előnye: számtalan gyógynövény nő benne. Ha hagyjuk a természetet elburjánzani magunk körül, egy idő után megfigyelhetjük, hogy pontosan olyan növények kezdenek nőni a kertünkben, amelyek tökéletes megoldást kínálnak a saját egészségi problémáinkra. Ez nem lehet véletlen! Sőt, még azt is megta-paszthalhatjuk, hogy bizonyos növényeknek ehető a virága vagy a levele, így gazdagabbá és egyben egészségesebbé tehetjük az étrendünket is. Számtalan okos recept segít nekünk ebben.

Végezetül, aki tart attól, vajon mit szólnának a szomszédok, ha a kertjük vadonná változna – azt üzenem, én például imádnám Önöket ezért!

TEREZA VIKTOROVÁ

Első tanácsadóképzés Szombathelyen

A május 14-i hétvégén került megrendezésre az ENERGY szombathelyi klubjának szervezésében a város első ENERGY tanácsadóképzése. Sokan és régóta vártuk a rendezvény létrejöttét, mivel a Covid az előzőekben a szervezést ellehetetlenítette. Május közepén végre sikerült! Rendhagyó módon online is követni lehetett Ángyán Józsefné Gitika természetgyógyász szavait, a tizenkilenc új tanácsadóból négyen így szereztek a képesítést. Lehetőség szerint a jövőben legalább évente egyszer szeretnénk ezt a képzést megvalósítani, ezzel is hozzájárulva az egészséges életmód terjesztéséhez.

„Régi vágya teljesült a szombathelyi ENERGY klub tagjainak azzal, hogy

a májusi tanácsadói alapképzés keretében tudatosabb használóivá válhattak az ENERGY készítményeknek. Ángyán Józsefné bevezetett bennünket a HKO alapelvei, a Pentagram® regeneráció és az ENERGY készítmények alkalmazásának rejtelseibe. Gitika nem csak előadást tartott, hanem szívesen megosztotta velünk a tapasztalatait is. Az interaktív ismeretátadás mindenki szellemi „puttonyát” feltöltötte munícióval. Különleges tudást kaptunk Gitikától, amivel zűrzavaros világunkban sokat tehetünk egészségünk megőrzése érdekében, illetve, ha baj van, kezünkben a megoldás is. Köszönet érte Gitikának, és hála Eszteréknek, hogy ennek a tudásnak a megszerzését lehetővé tették számunkra.”

FEHÉR LENKE,
köszögli klubtagunk



„Köszönöm szépen, hogy így, online formában is lehetőségem volt részt venni ezen a nagyon sok és értékes tudást adó előadásfolyamon! Gitika most is fergeteges, magával ragadó volt, mint mindig. Hála neki és Eszteréknek is ezért a két napért.”

VÖRÖSNÉ SURÁNYI ERIKA

Minden új tanácsadónknak sok sikert, jó munkát kívánunk!

NÁNÁSI ESZTER
ENERGY klubvezető, Szombathely

Sikerrel zárult a szentesi alapképzés

A szentesi ENERGY klub idén május 21-22-én tartott tanácsadóképzést, melyen a résztvevők bepillantást nyerhettek az ENERGY világába, filozófiájába, és gyarapíthatták tudásukat természetes készítményeivel kapcsolatban is, melyeket az ENERGY a fitoterápia, az aromaterápia, a bioinformáció és a HKO alapelvei mentén állít elő.

„Az ENERGY-vel 2016-ban találkoztam először. Fogyasztóként taggá váltam, de mivel közelünkben nincsen klub, autodidakta módon ismerkedtem a termékekkel, videó előadásokat néztem, és a VITAE magazint olvastam.

Különösen megragadtak Czimeth István tanár úr előadásai. Munkám mellett nem tudtam elmélyedni a témában, de most, hogy egy hónapja nyugdíjas vagyok, a fél országot átszelve jutottam el a szentesi képzésre.

Fábján Julika klubvezető mindenre odafigyelő, kedves, nyugodt személyisége, jó szervezőkészsége biztosította a képzés megfelelő szervezetségét, a jó hangulat feltételeit.

A tartalmi rész minden képzeletemet felülmúlóan jó volt! Czimeth tanár úr hatalmas, szerteágazó tudásával fáradhatatlanul, energikusan próbált átadni minden elméleti és gyakorlati információt az ENERGY szemléletét, filozófiáját, termékei rejtelseit illetően, kikacsintva egyéb szakterületi összefüggésekre is. Mindezt hihetetlenül szórakoztatóan, sok tapasztalattal, humorral átszöve, közvetlen stílusban, minden kérdésünket megválaszolva.

Gyógypedagógusként a pályámat végigkísérte a *lifelong learning* szemlélete. Rengeteg képzésen vettem részt, de kevés olyanon, mint ez a szentesi alapképzés, ahol minden mondat, min-



den szó egy kincs volt. Semmi üresjárat, mellébeszélés, számomra érdektelen, esetleg unalmas fejezet.

Minden pillanata hasznos volt, élveztem! Hatalmas köszönet érte!”

AGGNÉ NAGY ÉVA

A szentesi ENERGY klub májusi tanácsadó képzésén sikeresen végzett tanácsadók:

Aggné Nagy Éva, Borsos Timea, Gyapjasné Vígh Veronika, Hernyikné Gyarmati Andrea, Kanfi Márta, Kiss Ferenc, Képiró Bettina, Kanyár Tamás, Oláh-Ambrus Anita, Romsicsné Iván Tünde, Révai Bere Anita, Ruskó Edit, Tolnai Tünde.

Mindannyiuknak gratulálunk, sok sikert és jó egészséget kívánunk!

FÁBJÁN JULIANNA
ENERGY klubvezető, Szentes



A fitoterápia szemszögéből ^(15.)

Hosszú, forró nyár

Ételeink fűszer és só nélkül, életünk e bolygón víz és fény nélkül elképzelhetetlen. A mindent láthatóvá tévő világosság és a földi élet ősforrása, a Nap. Nyár van, ilyenkor ez a perzselő, szárító hatású égitest ontja a meleget, energiájával serkenti a növények fejlődését, növekedését, az érlelődést. A napsütésben sokkal jobban érezzük magunkat, és, ha csak tehetjük, örömmel tartózkodunk a természetben. A könnyű nyári öltözékek szabadabbá teszik mozgásunkat, szívesebben végezzük feladatainkat.

A nap az egyetlen igazság, az mindenkiért lángol az égen, szegénynek és gazdagnak ugyanazzal a mozdulattal adja pompáját, fényét, melegét, minden életnek forrását.”

(Émile Zola)



Az öt elem fázisai szerint nyáron a Tűz elem energiái hatnak ránk. A jang energia ilyenkor a tetőponton áll. Az aktivitás, a fokozott tevékenység, a lendü-

letesség most a jellemző, és a megfelelő magatartás.

A napsütés fokozza a szerotonin (a boldogsághormon) termelődését, ezzel képes javítani a hangulatunkat. Az ősidők óta ismeretes testi és lelki gyógymódot, a napozást, számos ókori leírás igazolja.

Természetes élettani folyamat az is, hogy a nyári nap melegének hatására az erek kitágulnak. A bőr vérellátása fokozódik, javul a sejtek tápanyagellátása, felgyorsulnak az anyagcsere-folyamatok,

a salakanyag-eltávolítás is kedvezőbbé válik. Bizonyos bőrproblémák eredményesebben gyógyulnak a természetes „napterápia” hatására.

A TŰZ ELEM HATÁSA

A túlzsáksoktól azonban óvakodnunk kell, mert a Tűz elem zavara a keringési rendszer megbetegedéseiben nyilvánulhat meg. Az éjszakai erős izzadás, alvásza-var, ok nélküli nyugtalanság, váll- és hátfájdalmak, bemerevedett izmok, a nehézláb-érzés, a láb visszereinek fáj-dalma, gyulladása szintén a Tűz elem kibillent egyensúlyáról árulkodnak.

A Tűz melege aktivitásra, tettek-re sar-kall, felmelegít, mozgat, viszont a túlzsá-s-ba vitt, kóros mennyiség gyulladásokat, akár lázat is okozhat.

Sajnos megesik az is, hogy leég a bőrünk, mert nem védekeztünk elég körültekintően. Az is előfordul, hogy fizikailag is túlterheljük szervezetünket, kertet művelünk, sportolunk, állandó mozgásban vagyunk. Ilyen esetben is segíthet a következmények megelő-

zésben és a panaszok enyhítésében az ENERGY készítményei közül a RUTICELIT információs krém.

A RUTICELIT KIVÉTELES EREJE

A RUTICELIT a Tűz elem szereként a szív, a lép és a hasnyálmirigy, a vékonybél, a máj és a vese energetikai pályáit befolyásolja. A RUTICELIT széles körben alkalmazható, regeneráló hatású, bio-információs krém, magas gyógynövény- és a Podhájkska hőforrásból származó termálvíz-tartalommal.

A benne lévő tözegkivonatnak gyulladás-gátló és daganatmegelőző hatását vizsgálatok bizonyították. A krém fő ható-anyaga a rutin és a flavonoidok. Az erős növényi antioxidánsok (flavo-noidok) és a podhájkskai ter-málvíz egyes összetevői fokozzák ezt a hatást. A flavonoidok kedvezően hatnak az allergiás és fertőző betegségek lefolyá-

sára, a magas vérnyomásra, daganatokra, érlemeszesedésre, csökkentik a vér túlzott alvadékonyságát (a vérlemezkék összetapadásának gátlásával), és erősítik a hajszálerek szilárdságát, egyben rugalmasságát. A krém egyedülálló módon regenerálja a bőrt.

Kivételes hatását a természetes összetevőknek köszönhetjük. Alapja a harmadkori, energiadús Podhájaska hőforrás termálvize, amely ásványi anyagokat (sót, bórsavat, kovasavat, magnéziumot, cinket, jódot, lítiumot, kalciumot, krómot, káliumot, brómot, fluort, stronciumot, rubídiumot, titánt, vasat, rezet stb.), nyomelemeket tartalmaz. Regenerációs, fertőtlenítő, tisztító, gyulladásgátló, vérbőséget keltő hatása tartós és mély. Magas lítiumtartalma jótékonyan hat a depressziós állapotokra.

A RUTICELIT összetevői a különböző érrendszeri betegségek, valamint a bőr- és ideggyulladás ellen hatnak, nyugtatják a fáradt lábat. Könnyen felszívódik a bőrben, hidratáló hatású. A krémben lévő növényi alapú olajok alkalmasak az I. fokú égési sebek kezelésére is.

A további összetevők (fluor, a szilícium és a lecitin) javítják a hajszálerek szilárdságát és rugalmasságát. Az erős gyulladásgátló növényi összetevők, a bórsav, a kén és a tőzegből származó humuszsavhoz kötött cink kombinációja alkalmassá teszi a krémet az aranyér-problémák kezelésére is.

A podhájaskai termálvíz értékes alkotóelemei a magnéziumsók, melyek hatásosak allergiában és többféle bőrbetegségben. A természetes eredetű A- és E-vitamin fokozza a hatást, és az AHA-savakat tartalmazó almaecet (penész- és mikrobaellenes) gyulladásgátló, nyugtató és regeneráló tulajdonságával segít. Aki az arcán próbálja ki a podhájaskai termálvizet, érezheti annak a bőrt kisimító, ráncalanító hatását.

A lenmagolaj félig száraz állapotban védőfilmet képez a bőrfelületen. Alkalmazására már a Bibliában is találhatunk utalást. Erős regenerációs hatású, főként korpásodás és kiütések

esetén hasznos. A ricinus-, a szezám- és a szójaolaj jótékony hatása ugyancsak érezhető és közismert.

CSODÁLATOS GYÓGYNÖVÉNYEK

A RUTICELIT bioinformációs krém fő alkotórészei között gyógynövény-kivonatokat és illóolajokat találunk. A krém jelenlegi összetétele éveken át tartó, pontos munka eredménye.

Az ENERGY csúcsminőségű info-kozmetikumának előnye a sokrétű, könnyű és hatékony használat. Mindennapi alkalmazásának előnyei a szépségápolásban (a bőr puhasága és rugalmassága, antioxidáns védelem, AHA-savak, homeopátiás, gyulladásgátló és kozmetikai célú anyagok) nyilvánvalóak.

Gyógynövényi összetevői a következők: japánakác, fekete ribizli, aranyvesszőfű (közönséges aranyvessző), vérfű (őszi vérfű), kerti ruta, hajdina (pohánka), páfrányfenyő (Ginkgo biloba), mezei zsurló, virginiai varázsmogyoró, árnik, vadgesztenye, orbáncfű, fekete nadálytő, somkóró, körömvirág, nyúlzapuka (réti nyúlhere).

A krémbe illóolajokat (pl. cickafarkfű-, levendulaolaj), lenmag-, kajeputfia (niaouli), szója-, ricinus-, szezámolajat, perubalsamot, valamint egyéb növények, gombák és ásványok bioinformációit is megtalálhatjuk. Az ásványok közül a fluorit, antimon, malachit, purpurit, galenit, adamin, kobaltokalcit, kal-kopirit és disztén rezgéseit hordozza.

SOKRÉTŰ ALKALMAZÁS

A biológiailag aktív gyógynövényi hatóanyagok és ásványi anyagok szinergiáját, valamint a bioinformáció összhatását az energetikai pályák harmonizációjára lehet felhasználni. A Tűz elemű problémák, így az érrendszer megbetegedéseiben, mint az érgyulladás, a lábszárfekély környékének kezelése, az aranyér, a felfekvés, az elégtelen perifériás vérrellátás, a trombózis esetében és a végtagok amputációját követően. Zúzódások és törések után regenerálja a bőrt és a szöveteket, segít az apró hajszálerek törékenysége esetén, az arcon és a testen egyaránt.

A RUTICELIT enyhíti a túlzott napozás (napégés) következményeit, felgyorsítja

a regenerációt napozás vagy szoláriumozás után. Megfelelően kiegészíti a bőrrákos megbetegedéseinek kezelését, illetve elősegíti a sugárkezelést követő regenerációt. Alkalmas a bőr és az idegek gyulladásai, nehezen gyógyuló sebek és fekélyek, akne, valamint allergiák és migrén esetén. Hasznos lehet lelki feszültség, stressz, cukorbetegség, lépproblémák, szívbetegségek kiegészítő kezelésére, elégtelen vérkeringés esetén, a hosszú állástól kimerült végtagok felfrissítésére, a lábszár megterhelésekor és az elnehezdedt, fáradt lábak kezelésére.

Külső alkalmazása során a vastagbél, a máj, a vese, a csontvelő energetikai zónáira, valamint az anyagcserére és az ellenálló képességre van hatással.

Használata a sportban is előnyös: edzés vagy verseny előtt kenjük fel a RUTICELIT-et izomzatunk azon részére, amelyet leginkább megterhelünk. A növényi és ásványi anyagok biztosítják izmaink jobb vér- és oxigénellátását, elősegítik táplálásukat és növekedésüket. A készítmény felgyorsítja a húgysav és más anyagcsere-termékek eltávolítását. Felgyorsítja az izmok átmelegedését, így elkerülhetjük túlterhelésüket, az izomlázat.

Természetes eredetű parfümösszetevője javítja a lelkiállapotot, serkenti a koncentráló-képességet.

HOGYAN HASZNÁLJUK A KRÉMET?

A RUTICELIT krémet a problematikus helyeken vékony rétegben vigyük fel (nedvesített kézzel, laza mozdulatokkal még hatékonyabb), akár naponta háromszor is alkalmazva. Könnyen kenhető, gyorsan felszívódik. Vízrel egyszerűen lemosható. Kenhetjük az adott szervek feletti bőrre, vagy belemasszírozhatjuk az egyes szervek reflexzónáiba és energiapályáiba is.

A nyár felhőtlen örömeit és ajándékait akkor tudjuk értékelni, ha egészségesen, ép bőrben és lelki békében fogadhatjuk azokat. A RUTICELIT krém segíthet ebben, feltéve, ha időben odafigyelünk testünk jelzéseire.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY Belvárosi klub





Apró, csodás finomságok

A nyár több olyan színes termést kínál nekünk, amelyet kertjeinkben vagy erdei kirándulásaink alkalmával is marékszámba szedhetünk. Bogyós terméseknek nevezzük őket, és bátran kijelenthetjük róluk, hogy a természet legegészségesebb kincsei közé tartoznak. Ide soroljuk a málnát, a szedret, az áfonyát, a ribizlit, az epret, az egrest, vagy akár a faepret, a homoktövis, a jostát, a fanyarkát és a berkenyét is. Egy szó, mint száz, minden apró gyümölcsöt.

MIÉRT FOGYASSZUK?

Ahogy azt a bogyós gyümölcsök élénk, telt színe is elárulja, rengeteg antioxidánst tartalmaznak, amelyek felveszik a harcot a gyulladás okozó szabad gyökökkel. Ezért is tartoznak a gyümölcsök top 10 kategóriájába. Természetesen vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak, főleg C-vitamint, K-vitamint, mangánt, magnéziumot, vasat, kalciumot, káliumot, szilíciumot, továbbá rostanyagokat – mindezt minimum kalóriatartalom mellett. Segítenek csökkenteni a vér LDL-koleszterinszintjét, támogatják a keringést, csökkentik a vérnyomást, az anyagcsere serkentésével segítik a fogyást, javítják a bőr minőségét és fokozzák a kollagén termelődését.

TÁROLÁSUK ÉS FAGYASZTÁSUK

A bogyós gyümölcsöket érdemes frissen, leszedésük után azonnal elfogyasztani. A hűtőben mosatlanul pár napig elállnak, de vigyázat, gyorsan penészednek. Ha a kertjük gazdag bogyós gyümölcsökben, fagyasszák le vagy főzzék be őket. Fagyasztás előtt helyezték őket egy tálcára, fagyasszák elő a bogyókat,

majd csak ezután szórják egy kisebb zsákba vagy zacskóba, amit utána betesznek a fagyasztóba. Cukorral is megszórhatják őket, a cukor ebben az esetben tartósítószerként is szolgál.

A BOGYÓS GYÜMÖLCSÖK FELHASZNÁLÁSA

A kompótokról és a lekvárokról valószínűleg nem kell részletebben beszélnem. Minden háziasszonynak megvan a jól bevált receptje, ami generációról generációra öröklődik. A dzse-mek remekül passzolnak vadhúsokhoz vagy kecskesajthoz és salátához. Házi lekvárjaikat egy parányit egészségesebbé tehetik chiamagok segítségével. Készíthetnek belőlük finom szörpöket.

Szórják meg bogyós gyümölcsökkel a reggeli joghurtjukat, palacsintájukat vagy a desszertnek készített csokoládéhabot, esetleg díszítsék velük a gyümölcskelyhet vagy a sajttortát. Feldobhatják velük a kalácsokat, a különböző mártásokat, a sajtos szendvicseket. A nyári melegben pedig nincs jobb egy házi jégkrémnél vagy fagyaltnál, jégkásánál, melyek összetétele ezerféle-képpen variálható, és melyek nem csak a gyermekeinknek okozhatnak örömet.

SZEDER

Rengeteg szalicilátot tartalmaz, ami egy olyan anyag, ami az aszpirinben is megtalálható, segítséget nyújt tehát a betegségekkel szemben és támogatja a szív egészséges működését. A szeder jótékony hatással van légúti, menstruációs, emésztési problémákra, és állítólag lassítja a rákos sejtek osztódását. A szeder levelei is pozitívan hatnak az emberi szervezetre. A belőlük készített főzet gyógyítja a hasmenést, az aranyeret, a húgyúti és emésztőrendszeri gyulladásokat, de a szájúregi- és torokgyulladásokat is, fürdőadalékként pedig enyhíti a bőrproblémákat.

RIBIZLI

Valószínűleg mindnyájan ismerik a fehér, a piros és a fekete ribizlit is. Fagyasztásuk segíti az emésztést és a vérképzést, erősíti az immunrendszert, óvja az ereket és mindemellett még szépíti is a bőrt. A ribizli leveleiből készített tea segítséget nyújt emésztési problémákban. A fekete ribizli háromszor több C-vitamint tartalmaz, mint a fehér vagy a piros. A ribizli és az egres kereszteződéséből született a josta, amely tulajdonképpen olyan, mint a tuskék nélküli

ribizli, ám édes-savanyú termése méreteiben inkább az egresre hasonlít.

EGRES

Többféle színben is termesztett gyümölcs, van belőle fehér, sárga, zöld és piros is. Jótékonyan hat többek között a veseműködésre, mert magas pektintartalma (jól oldódó rostanyag, amely az emésztésre is pozitívan hat) miatt vizelethajtó hatású. A népi gyógyászatban a leveleit is hasznosítják, nyugtató és gyulladáscsökkentő teát főznek belőle.

MÁLNA

Szalicilsavat tartalmaz, amely segít csillapítani a lázat, továbbá cserzőanyagokat, amelyek tisztítják a beleket. A málna vizelethajtó és epehajtó gyümölcs, ezért hathatós segítséget nyújthat bizonyos máj- és vesebetegségek, illetve a reuma kezelésében. Már a HKO-ban is gyakran alkalmazták farkasvakság ellen. A málnaszemek nagy mennyiségben tartalmazznak cinket, ezért növelhetik a nemi vágyat.

FEKETE ÁFONYA

A vörös áfonyához hasonlóan felveszi a harcot a fertőzésekkel és a húgyúti gyulladásokkal, csillapítja a menstruációs fájdalmat és távol tartja a bélparazitákat. A fekete áfonya segít megszüntetni a hasmenést, a leveleiből főzött tea cukorbetegeknek kifejezetten ajánlott, mert állítólag csökkenti a vércukorszintet.

LÉDÚS NYÁR

Mivel szerencsések vagyunk és van kertünk, abból természetesen a bogyós gyümölcsök sem hiányozhatnak. Már évek óta harcolok a málnabokrokkal, amelyek megállíthatatlanul terjednek, megőrülök a rengeteg ribizlitől, ezért minden évben „szedd magad mozgalmat” hirdetek a szomszédok körében, rengeteg szed-rünk van, a fekete áfonyáért pedig minden esztendőben közelharcot vívunk. Ritkább fajtákat is tartunk, *tayberryt*, azaz szedermálnát és fanyarkát is. Általában azonnal, frissen szedve dolgozom fel őket – beleteszem a reggeli kásákba vagy joghurtokba, pudingokba, süteményekbe, illetve lekvárokat készítek belőlük, amiket elajándékozgatok, mert nálunk senki sem eszi őket... A ribizliből már második éve likőrt készítek.

A legnagyobb sikere nálunk a fagyaltoknak, sorbeteknek és jégkrémeknek van, de a gyümölcsös vizet is imádjuk. A különféle bogyós gyümölcsöket és fűszernövényeket teszünk egy kancsó vízbe, hagyjuk kicsit ázni, majd jeget adunk hozzá, és készen is van a fantasztikus nyári frissítő.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

MÁLNADZSEM CHIAMAGOKKAL

HOZZÁVALÓK: 500 g málna, 3 evőkanál chimag, fél citrom leve, ízlés szerint édesítő – nádcukor, méz, cikóriaszirup.

ELKÉSZÍTÉS: A málnát az édesítővel és a citrom levével együtt beletesszük egy lábasba, és állandó kevergetés mellett főzni kezdjük. Hagyjuk róla elpárologni a felesleges folyadékot, végül belekeverjük a chiamagokat, amelyek besűrítik a lekvárt. Az egészet alaposan összeturmixoljuk. Átöntjük a masszát egy-egy jól zárható befőttesüvegbe, és hagyjuk kihűlni. Hűtőben tárolva körülbelül két hétig eláll.

FEKETEÁFONYA-FAGYLALT

HOZZÁVALÓK: 300 g fekete áfonya, 200 ml tejföl, 250 g zsíros túró, 100 g kókuszvirág-cukor, 2-3 evőkanál citrom- vagy limele.

ELKÉSZÍTÉS: A tejfölt, a túrót és a cukrot alaposan összeturmixoljuk. A fekete áfonyát megmossuk és turmixoljuk a citrom vagy a lime levével. Beleöntjük a tejfölt, cukros túróba, összekeverjük, majd átöntjük a masszát egy fémtálba, és betesszük a fagyasztóba. Tizenöt perc után keverjük át a masszát, majd tegyük vissza a fagyasztóba. Ezt még legalább háromszor ismételjük meg. Használhatunk fagyigépet is, ami megkönnyíti a munkánkat.

SALÁTA KECSKESAJTTAL ÉS VÖRÖS ÁFONYÁVAL

HOZZÁVALÓK: 1 csomag friss kecskesajt, levelessaláta-mix, 1 marék vörös áfonya, 4 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál juharszirup, 1 kávéskanál balzsamcet, 1 marék pirított fenyőmag vagy más magvak.

ELKÉSZÍTÉS: Először elkészítjük az öntetet. Az olívaolajat összekeverjük az ecettel, a sziruppal és néhány összenyomkodott áfonyával. A salátát megmossuk és megszáritjuk, tálba tesszük. Hozzáadjuk a feldarabolt kecskesajtot, a maradék vörös áfonyát és a pirított magvakat. Összekeverjük, nyakon öntjük az öntettel, majd újra alaposan összekeverjük.

SÜLT KACSA EGRESSZÓSSZAL

HOZZÁVALÓK: 1 csészényi érett egres, 40 g vaj, 2 evőkanál finomliszt, 50 ml víz, 125 ml tejföl, cukor ízlés szerint, só, fekete bors, 1 bőrös kacsamell és burgonya.

ELKÉSZÍTÉS: Az egrest megmossuk, megtisztítjuk. A vajból és a lisztből világos rántást készítünk, felöntjük a vízzel, hozzáadjuk az egrest és főzzük, amíg a bogyók szét nem főnek. Beleöntjük a tejfölt, sóval és cukorral ízesítjük. Megfőzzük a burgonyát. A kacsamell bőrös felét késsel berácozzuk. Sózzuk, borsozzuk, alaposan beledörzsölve a bőrébe. Lassú tűzön megsütjük egy felhevített serpenyőben, először a bőrös oldalával lefelé (legalább 15 percig, hogy a zsír kiszűjön belőle). Majd a másik oldalát is megsütjük. Félretesszük, hagyjuk pihenni, mielőtt felszeleteljük. Ha a kacsamellet jól átsütve szeretjük, tegyük még be pár percre a sütőbe. Burgonyával és az egresszósszal tálaljuk.



Protektin, a védőpajzsunk

Én egyszerűen imádom a Pentagram® krémeket, mert minden élethelyzetben lehet őket alkalmazni. Ebben az írásomban a PROTEKTIN krémet szeretném kicsit közelebb hozni az olvasóhoz. A „zöld” krém egyik hatóterülete a feszültség csillapítása, az elégedettség érzésének növelése. Ezt a hatását 2020 tavaszán tapasztaltam meg erőteljesen. Akkor történtek az életünkben a koronavírushelyzet miatt az első lezárások.



Akik ismernek, tudják, hogy nagyon pozitív beállítottságú ember vagyok. Hosszú évek óta nem nézünk televíziót (nincs is készülékünk), tudatosan szűrve figyelünk a hírekre, mégsem tudtam magamtól távol tartani a mindenhol áramló félelmet. Ennek hatására bennem is megjelentek a káros gondolatok, amik nem mindig hagytak nyugodtan pihenni.

EGYENESEN ELŐRE TARTOK

Az intuíciónra hallgatva elkezdtem arckrémként használni a PROTEKTIN krémet, a halántékom területét külön figyelemmel, gondoskodással kenve. Ez a terület a máj, epe reflexológiai területe, érzelmi ehhez tartoznak többek között az olyan érzések, mint amilyen a frusztráció, a „nem tudom megemészteni” érzése, a rágódás, a tehetetlenség.

Lelekesen kentem mindennap a bordaívem területét is, ahol az említett szerv, a máj is elhelyezkedik. 1-2 nap használat után azt vettem észre, hogy nem gondolkodtam, aggódtam már annyit a dolgokon, letisztultak és fényesebbé váltak a gondolataim, nyugodtabb, összeszedettebb lettem.

Hamar világossá vált a PROTEKTIN szlogenje: egyenesen előre tartok! Ez azt jelenti, hogy nem rágódom a múlton és nem félek a jövőtől fölöslegesen, igyekszem a jelenben tartani magam, mert csak így tudok előre felé lépni az utamon.

LELKI OKOK, TESTI TÜNETEK

Egy másik esetet is elmesélek, amit lejegyeztem magamnak, mert értékesnek találtam. Az egyik páciensem, aki állapotfelmérésre érkezett, elsősorban az

alvási nehézségei miatt keresett meg. Hozzátette, hogy bizonyára lelki okai is vannak a problémájának. Ez a vendégem pár évvel ezelőtt már járt nálam a migrénes fejfájása miatt, akkor azt mondta, hogy hallani sem akar a lelki dolgokról, oldjuk meg, hogy rendeződjön a fejfájása. Megoldottuk, de megbeszéltük, hogy hosszú távon érdemes nem csak a fizikai tünetekre koncentrálni. Ugyanez az illető a második találkozásunk alkalmával már maga volt kíváncsi az aktuális problémája lelki vonatkozására!

Elmondta, hogy kb. 1,5-2 hónapja mindig felébred éjjel 2 óra körül. A szervóra szerint ez a máj és az epehólyag regenerálódási ideje, azaz ekkor jár csúcsra ez a szerv. Ha a működésében – akár fiziológiai, akár energetikai szinten – zavar áll be, jelezni fog fájdalommal, ébredéssel, rossz érzéssel. (Minden egyes szervünknek megvan a maga kétórás regenerálódási fázisa, a nap 24 órájában.)

Az állapotfelmérés során megbeszéltük, mik azok az aktuális problémák, megoldásra váró helyzetek, amik kibilenthették a mája egészséges működését. Feltérképeztük azokat a helyzeteket, amiken sokat rágódott az idő tájt, ami tehetetlenséggel töltötte el (többek között ezek az érzések kapcsolódnak a májhoz lelki vonatkozásban), és

természetesen megbeszéltük a pontos teendőket is.

Az egyik ilyen lehetőség a több, személyére szabott megoldás közül, a PROTEKTIN krém használata a bordaív területére, ahol a májat a krém hatóanyagai a bőrön keresztül felszívódva tisztítják és energetizálják. A kontroll beszélgetésem örömmel hallottam, hogy az alvási nehézségek elkezdtek megszűlni.

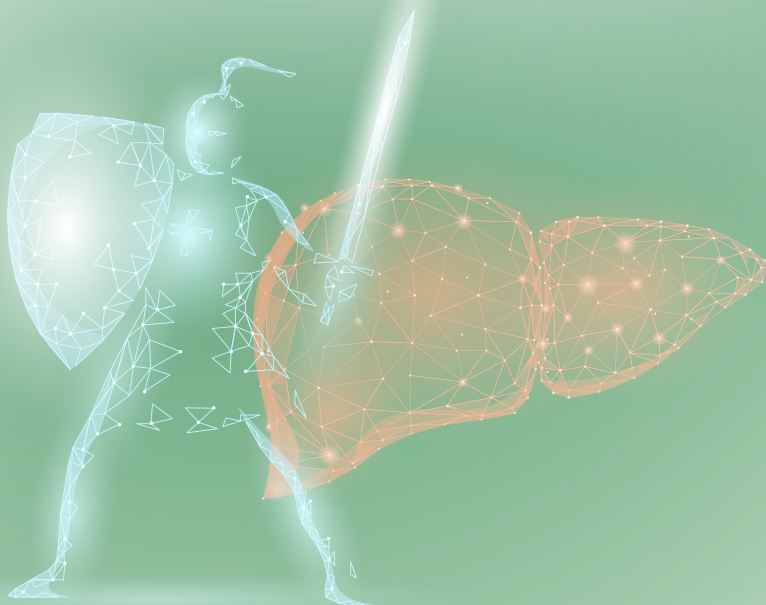
MIT TUD A PROTEKTIN?

Összefoglalva a PROTEKTIN krém hatásait fizikai és lelki szinten:

- » hatékony segítséget nyújt allergiás bőrreakciók, gombák, ekcéma esetén,
- » kiválóan alkalmazható emésztési panaszokban, felfúvódásban,
- » fokozza az inak rugalmasságát,
- » csillapítja a feszültséget, erősíti az elégedettség érzését,
- » erősíti a máj, epehólyag, gyomor, lép-hasnyálmirigy energetikai pályákat,
- » lelkileg segít az egyensúly visszaállításában, nehéz élethelyzetekben.

Maximalistáknak és rágódó típusúaknak különösen ajánlom!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Illatos niaouli

A botanikusok a trópusi kajeputfát – leveleinek erezettsége okán – *Melaleuca quinquenervia* (quinque: öt, nervus: ér), valamint a *Melaleuca viridiflora*, azaz „zölden virágzó fa” elnevezéssel illették. További elnevezései: széleslevelű fakéreg, papírkéreg teafa, punkfa, vagy – az őslakosok szerint – niaouli fa. A kajeputfa a mirtuszfélék családjába és a (kb. 300 fajt számláló) kajeputok nemzettségébe tartozik. Illóolaját niaouliként ismerjük.

PUNK TREE

A niaouli eredendően Ausztrália keleti partjairól, a közeli Új-Kaledónia és Pápua Új-Guinea szigetéről származik. Szép-ségének és előnyös tulajdonságainak köszönhetően gyorsan elterjedt a Föld egyéb tropikus területein is. Imádja a nedves, vizes területeket, a lápokot és a savas talajú ártereket. Túléli a szárazabb időszakokat, sőt még a tűzvészeket is.

A múlt század elején azért telepítették a floridai Everglades-be, hogy segítségével kiszárítsák az ottani mocsaras területeket. A világ egyik legnagyobb kiterjedésű, leggazdagabb flórával, faunával rendelkező lápvidéke számára ez jelentette a vég kezdetét. Ha ugyanis a kajeputfát ellenőrizetlenül hagyják szaporodni, az kiszorítja az őshonos fajokat, és változásokat idéz elő a talaj, valamint a víz ökoszisztémájában, illetve a természetes tűzvédelemben. Az amerikaiak ezért elnevezték *punk tree-nek*, és felvették a rendkívül káros gyomnövények listájára. (A punk szó 1960 körül született az amerikai angolban, olyasvalaki vagy valami leírására, akinek, aminek nincs jelentősége vagy értéke. – A szerk.)

IGENIS HASZNOS!

Ám természetes környezetében ez a fa igen hasznos. Terebélyes koronája kiváló megkapaszkodási lehetőséget biztosít az epifitonok (fán lakók) számára. Koronája 15-25 méter szélesen terül el a föld fölött, törzsének átmérője eléri a 3 métert. Akár száz évig is eltarthat a növekedése.

A fát szürkésfehér, hámoló kéreg borítja, amelyet a bennszülöttek lakóházaik fedé-

séhez használnak fel. Hosszú, váltakozó állású, szürkészöld, bőrszerű levelei a bennük található illóolajoknak köszönhetően erőteljesen illatoznak. Bolyhos kinézetű virágai inkább a mi telünk idején jelennek meg a növényen, bizonyos kajeputfák azonban egész évben virágoznak. Az ágak csúcsán 10 cm hosszú és 5 cm széles, kb. hetven, krémfehér, sárga vagy zöld kalászvirágzattal virágzik. Termése toktermés. A növény virágai, azok nektárja és virágpóra mintegy százféle rovarfaj, papagájok, denevérek és *kalongok* (óriás repülőkutya) számára jelentenek táplálékot.

Az emberek is előszeretettel fogyasztják virágait és illatos, mézszerű nedveit, a nektárjából készített frissítő italokat. A széleslevelű teafát Ausztráliában ültetik kertekbe, parkokba, sugárutak szélére, hogy hús árnyékot adjon. Erőteljesen vízálló faanyagát is hasznosítják, mutató *bonsai* is nevelhető belőle.

A SOKOLDALÚ NIAOULI

A kajeputfa híres illóolaját, a niaoulit, a fa fiatal, zsenge hajtásaiból és leveleiből gőzdesztillációval nyerik ki. A niaouliban jótékony anyagok, főleg terpén található: viridiflor, cineol, terpeneol, piperitone, limonén, nerolidol és linalool. (A parfümgártás során is használatos összetevők.)

Ezek az aromadús anyagok kellemes illatot árasztanak, egyidejűleg jótékonyan hatnak az ember egészségére is. Az ősi bennszülöttek tudták mindezt, így a legkülönbözőbb betegségeket gyógyították a kajeputfa leveleiből készített főzetekkel. A niaouli olaj hatásai részben

az ismert teafaolajhoz hasonlíthatók. Fertőtlenítő, antibakteriális hatásainak köszönhetően bármilyen gyulladás ellen ajánlott a használata. Gyógyítja a náthát és a köhögést, de húgyhólyaggyulladásban, húgyúti fertőzések, bélgyulladás, reuma, szájjüregi- és ínygyulladás, aknés bőr és bőrgomba esetén is segít.

A niaouli serkenti a vérkeringést, csillapítja a fejfájást, az emésztési panaszokat, különböző görcsök oldására képes, javítja az agyműködést. Kiváló stressz, depresszió, álmatlanság ellen. Támogatja a szervezet regenerálódását, erősíti az immunrendszert. Mellékhatásai nincsenek, ám magas fitoösztrogén tartalma miatt állapotos vagy szoptató kismáknak és 6 évnél fiatalabb gyermekeknek nem ajánlott a használata. Felfedezhetjük különböző olajkeverékekben, illetve gyógyító, kozmetikai vagy aromaterápiás készítményekben, pl. szappanokban, arctisztítóknak, fogkrémekben, aromaolajokban.

Az ENERGY termékei közül megtalálható a Pentagram® cseppek között a VIRONAL-ban, a DROSERIN, RUTICELIT és PROTEKTIN információs krémekben, valamint a DROSERIN RENOVE és a PROTEKTIN RENOVE arckrémekben is.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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



Különlegesen jó, természetes samponok



Hatékony összetétel, amely kíméli a bőrt és a környezetet

A legújabb természetes polimerekkel a tökéletes frizuráért

Gyógynövény-kivonatok és termálvíz a mélyápoláshoz

Aromaterápiás illóolajok a lélek és a test harmóniájáért

