

vitae

2025 július/augusztus

Nyári fogadalmak

Testsúlykontroll

A hármas melegítő
meridián

Allergia és asztma
holisztikus
megközelítésben



Júliusi ajánlatunk

Végre elérkezett a kikapcsolódás és a szórakozás ideje! Legyen szó akár tengerparti nyaralásról, kirándulással töltött hétvégéről vagy a barátok társaságában élvezett estékről, a nyár egyértelműen a felhőtlen örömek és az új élmények időszaka. A napsütés és a hőség azonban olyan kockázatokat rejtene, amelyekről nem szabad megfeledkeznünk.

A megfelelő mennyiségű folyadékbevitel fontosságát soha ne becsüljük alá! Szervezetünk zavartalan működéséhez nemcsak a kellő hidratálás, hanem az ásványi anyagok pótlása is nélkülözhetetlen. Az ásványi anyagok nemcsak egyfajta „kiegészítők”, hanem testünk alap építőkövei. Hatással vannak az izmok, a szív és az idegrendszer működésére, valamint a sejtek hidratáltságára és az energia termelődésére. Aki ásványi-anyag-hiányban szenved, azt előbb vagy utóbb térdre kényszeríti a fáradtság. Ne feledjük, hogy a forró napokon (fizikai megterhelés esetén ez duplán igaz) nem elég csak inni, fontos, hogy okosan igyunk! Pár csepp FYTOMINERAL-lal könnyedén gondoskodhatunk a napi ásványianyag-szükségletükről.

Nagyobb terhelés, kimerültség vagy regeneráció esetén az ORGANIC SEA BERRY lehet számunkra a legnagyobb kincs. Keverjük bele a FYTOMINERAL-os vízbe, és máris kész a tökéletes multivitaminos-ionos ital.

Különösen nyáron legyen mindig a kezük ügyében az AUDIRON, amely fertőtlenítő hatásainak köszönhetően szinte azonnal begyógyítja a legkülönbözőbb sebeket, a fejünk búbjától a sarkunkig. Fülfájás esetén sincs nála jobb – erről sok anyuka tudna mesélni. Ezekkel az „elsősegély” készítményekkel bátran nekivághatnak a világnak vagy a természet lágy ölének, és gond nélkül élvezhetik a nyarat!



Augusztusi ajánlatunk

A nyár olykor az immunrendszerünket, a bőrünket és az emésztőrendszerünket is kihívások elé állítja. A kánikula, a külföldi utazások vagy az étrendbeli változások alaposan megnehezíthetik a napjainkat. A jó hír azonban az, hogy az ENERGY-vel mindezt könnyedén átvészeltethetjük.

Soha ne felejtsük magunkkal vinni a PROBIOSAN INOVUM-ot! Ez a készítmény sosem hagyja cserben a bélflóránkat és az immunrendszerünket – gyors segítséget nyújt emésztési zavarokban, hozzájárul a fertőzések megelőzéséhez, különösen utazáskor, a vízből vagy a klímaberendezésből származó kórokozók esetén. Valódi balzsamként segít megőrizni emésztőrendszerünk kiegyensúlyozott működését, miközben támogatja a tápanyagok felszívódását. Kezdjük el szedni már most, és alkalmazzák egész nyáron – vagy inkább egész évben!

A DRAGS IMUN tökéletes segítséget nyújthat megfázás vagy gyomorgyengeség esetén, ráadásul kiválóan kezeli az apróbb sérüléseket, rovarcsípéseket és a herpeszeket (külsőlegesen alkalmazva).

A gyógynövényeket, illóolajokat, ásványi anyagokat és termálvizet tartalmazó CYTOVITAL krémmel nemcsak a bőrünket, de a belső szerveinket is hatékonyan regenerálhatjuk (a HKO szerint elsősorban a lép-hasnyálmirigyet és a gyomrot), amelyek nyáron teljes fordulatszámukon működnek.

Leginkább azonban mindenkinek azt kívánjuk, hogy ezek a készítmények csak a biztonság zálogaként lapuljanak a bőröndökben, ne is kelljen őket elővenni! Élvezzék a nyarat, töltsék akár aktívan, akár pihenéssel, és sose feledjék, hogy egy kis megelőzés sok kellemetlenségtől óvhat meg minket!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae 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

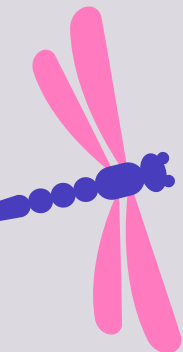
Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Nyári fogadalmak	4
Röplabda tábor	5
Testsúlykontroll	6
A zsírszövetekről	9
Hogyan támogassuk a szervezetünket?	
Ha megvisel a hőség	10
Kell az életöröm!	12
Nyári vakáció – kihívás vagy élvezet?	13
A hármas melegítő meridián	14
Az ARTRIN a csúcson	15
Szívcsakra, gyógynövények és étrend	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
Gyógyulás betűrendben – újra itt a Vitamin ABC!	21
Köszönet	21
Klubprogramok, klubinformációk	23
Allergia és asztma holisztikus megközelítésben	24
Nőknek: a nő otthon van otthon	27
Medúzacsípés ellen	28
Tanácsadás a neten	29
A fitoterápia szemszögéből: nyíló virágok	30
Húsító citrusok	32
Lélegezzük be az életet a menta illóolajjal!	34
Egy fa a férfierőért	35





Nyári fogadalmak

Újévi fogadalmaink sajnos az esetek túlnyomó többségében kudarcba fulladnak. Januárban még felettébb elszántaknak érezzük magunkat, de a téli időjárás, a sötétség és a hideg elég hamar elveszik a kedvünket. Éppen ezért a meleg, napsütéses évszak sokkal alkalmasabb arra, hogy tartós változtatásokat vezessünk be az életünkbe. Mi mindent lenne tehát érdemes megfogadnunk nyáron?



KORAI KELÉS

A nyári világosság az egyik legjobb szövetségesünk a korai felkelés terén. A Nap korán kel, és a cirkadián ritmusunk is úgy van beállítva, hogy ilyenkor könnyebben ébredünk. Amennyiben nyáron hozzá szokunk ahhoz, hogy korábban kelünk, ősszel és télen is ez marad a természetes

számunkra. Azt kérdik, milyen előnyökkel jár mindez? A meleg hónapok reggeli fénye jótékonyan hat testünk melatonin- és kortizolszintjére, aminek köszönhetően több energiánk lesz napközben és jobban alszunk az éjszaka folyamán.

A korai kelés azonban egész évben javíthatja a koncentrációt, a teljesítő-

képességet és az általános közérzetet. A reggelek ráadásul ideálisak ahhoz, hogy mozogjunk, meditáljunk vagy egyszerűen csak nyugodtan, mindenféle rohanás nélkül kezdjük meg a napot.

GYALOGLÁS

A séta nyáron természetesebbnek tűnik a számunkra. Nem kell több réteg ruhát magunkra aggatni, a nappalok hosszabbak, az időjárás pedig sokkal kellemesebb. Amennyiben az autó vagy a tömegközlekedési eszközök használata helyett inkább sétálunk, az nemcsak az egészségünknek, hanem a pénztárcánknak és a környezetünknek is jót tesz. Abban az esetben, ha nagyobb távolságot kell megtennünk, remek választás lehet a bicikli vagy a roller. Az aktív mozgás nem feltétlenül a kiemelkedő sportteljesítményekről szól. A hátizsákos bevásárlás vagy a vonatos kirándulás ugyanúgy aktív mozgásnak számít. Próbálják ki – szinte biztos, hogy sokkal jobban fogják érezni magukat utána!

KINTI ÉTKEZÉS

A levegőn elfogyasztott étel valahogy sokkal jobban ízlik! Egy piknik a parkban, vacsora az erkélyen, reggeli a kertben – mindez a szabadság és a természetközelség érzését adja. A friss levegő ráadásul támogatja az emésztést, és segít tudatosabban figyelni arra, mit és hogyan eszünk.

Nyáron a könnyű, friss ételek fogyasztása javasolt. Együnk sok salátát, zöldséget, gyümölcsöt, halat és könnyen emészthető fehérjéket. Természetesen kerüljük a nehéz, zsíros ételeket, és ha egy mód van rá, ne együnk túl magunkat. Meleg időben mindkét fogadalom könnyebben teljesíthető.

Most felmerülhet Önökben a kérdés: de akkor mi lesz a nyári grillezésekkel?



Elképzelted, hogy néhányan Önök közül nem fognak örülni, de a grillpartyk többnyire sajnos nem tesznek jót az egészségünknek. Megterhelhetik az emésztést és káros anyagok is juthatnak a szervezetünkbe. Azonban a grillezett halak, zöldségek vagy a hüvelyesekből készült burgerek kellemesebbek lehetnek az emésztőrendszerünk számára, szóval időnként megengedhetjük magunknak ezeket a grillfalatokat.

KEVESEBB TÉVÉNÉZÉS, TÖBB ÉLMÉNY

A nyár és a tévézés nem igazán fér össze egymással. A tévémsorok ebben az időszakban egyébként sem túl izgalmasak, és ez már önmagában is arra sarkall minket, hogy minél több időt töltsünk a szabadban. Mi lenne, ha a sorozatok és filmek nézése helyett inkább olvasnánk, zenét hallgatnánk, vagy eltöltenénk egy nyugodt, nyári estét a csillagok alatt?

A tévézés remek alternatívája lehet a társasjátékozás a családdal vagy a barátokkal, egy kellemes beszélgetés a tábornút vagy gyertyafény mellett, de akár egy hosszú, esti séta is. Ezek a pillanatok segítenek megerősíteni a kapcsolatainkat, közel hoznak minket egymáshoz, és lehetővé teszik a jelen megélését. A legérdekesebb történet mégiscsak az, amelyben mi magunk játszunk a főszerepet!

ÚJ HELYEK FELFEDEZÉSE

Nem terveznek idén hagyományos nyaralást? Nem baj! Nem kell messzire utaznunk ahhoz, hogy felfedezzünk valami újat. A saját városunkban vagy annak környékén is rengeteg olyan hely van, ahol még nem jártunk, sok nyári program, ami érdekes számunkra: parkok, eldugott ösvények, arborétumok, különleges hangulatú kávézók, kiállítások, vásárok, piacok, szabadtéri koncertek.

Az új helyek felfedezése tágitja a látókörünket, segít jobban megérteni a körülöttünk levő világot, és újabbnál újabb élményekkel gazdagítja az életünket. Az új kalandok életre keltik az érzéseinket, serkentik a kreativitást, és friss energiát hoznak a mindennapokba. Elég csak elindulni, és élvezni a kikapcsolódást!

SZÓRAKOZÁS SZENVEDÉS HELYETT

Nyári fogadalmaink nem saját magunk korlátozásáról, hanem kellemes kihívásokról és olyan új szokásokról szólnak, amelyek nem kell, hogy szezonálisak legyenek. Az újívi fogadalmakkal szemben pedig sokkal inkább teljesíthetők, de ami a legfontosabb, hogy még örömmünket is lelhetjük bennük.

Mit szólnak? Tesznek idén valamilyen nyári fogadalmat?

ANETA MAČUROVÁ

Röplabdatábor

Több mint tíz évvel ezelőtt írtam Önöknek utoljára levelet, amelyben megosztottam a tizenkét éves koromban átélt tapasztalatomat. Akkor eltettem a megjelent cikket az emlékkönyvembe, és azóta szinte teljesen megfeledeztem róla. Egészen mostanáig, amikor a tavaszi nagytakarítás alkalmával a kezembe került az emlékkönyvem, és kimondottan jó érzéssel töltött el, hogy az elmúlt tíz évben is kizárólag pozitív tapasztalataim voltak az ENERGY készítményeivel. Engedelmükkel elküldöm a még gyerekként megírt leveletem.

A nyári szünidőben elmentem egy ötnapos röplabdatáborba, ahol a hét elején 24 lány gyűlt össze. A harmadik nap végére a lányok felénél gyomorpanaszok jelentkeztek, hánytak és hasmenésük volt, így a szüleikkel haza kellett utazniuk. Amikor anyával telefonon beszéltem, és elpanaszoltam neki,

hogy több lánytól is búcsúznunk kellett a csapatból, azonnal felkiáltott: „*Ide a SPIRULINA kell! Méghozzá a legnagyobb adagban!*” Még aznap este lejtött hozzám a táborba egy csomag SPIRULINA BARLEY-val, és elmagyarázta, hogyan kell szedni, hogy elkerülhessem a bajt. A tábor végén, elutazáskor az edzők még tréfálkoztak is velem, hogy anyukám leszállította nekem az „élet elixírjét”. A tábor után talán én voltam az egyetlen, aki egészségügyi panaszok nélkül térhetett haza. Ma már tudom, hogy ezt a SPIRULINA BARLEY-nak köszönhettem.

PETRA PITÁKOVÁ
Blížejov

Testsúlykontroll

A fogyás és a fogyókúra kérdése élénken jelen van minden egyes generáció életében. Olyan témakörrel van szó, amely minket, nőket, gyakran egy életen át végigkísér. Rendszerint kéz a kézben jár az önértékelési problémáinkkal, és ebből a jelenségből szinte minden cég igyekszik hasznot húzni. Az emberek ugyanis szeretik a gyors utakat és az egyszerű megoldásokat, így könnyen belesétálnak a marketingcsapdába. Engedjék meg, hogy itt megosszam a testsúlykontroll terén végzett, többéves „kutatásaim” eredményét, hogy utat mutassak Önöknek, és ajánljak néhány étrend-kiegészítőt, amelyek segíthetnek a hön áhított alak elérésében.

NÉZZÜNK SZEMBE A VALÓSÁGGAL

A fogyás folyamata azzal kezdődik, hogy ráállunk a fürdőszobamérlegre, és megnézzük, mit mutat a kijelző. Csak ebben a pillanatban szembesülhetünk ugyanis az igazsággal, amely a folyamat elején sokszor rendkívül kellemetlenül érint minket. Ellenben pont ez a kellemetlenség segíthet megerősíteni az elszántságunkat, és arra készíteni minket, hogy megtegyünk bizonyos lépéseket, és elfogadjuk a valóságot. Sokan nem akarják látni az igazságot, ezért a személymérleget inkább nagy ívben elkerülik. Tudom, hogy ezt az érzést ugyanolyan jól ismerik, mint én, de fontos, hogy ezt az első akadályt már a folyamat elején leküzdjük, méghozzá minél hamarabb.

Vigaszt nyújthat az a tény, hogy nagyobb testsúlyról könnyebb fogyni, így alapjában véve minél nagyobb számot lát az ember kezdetben a mérleg kijelzőjén, annál nagyobb elégedettséget élhet meg az azt követő hetekben, ahogy a testsúlya csökkenni kezd. Az igazsághoz azonban az is hozzátartozik, hogy testünk a zsírkészleteiből nem enged egykönnyen. Meg kell barátkoznunk azzal a gondolattal, hogy a zsírpárnáktól csak rengeteg verejték árán, erős önfegyelemmel fogunk tudni megszabadulni. Viszont higgyék el, megéri, mert végül minden szempontból sokkal jobban fogják érezni magukat!

Milyen ENERGY készítmények lehetnek a segítségünkre?

» A KING KONG gyógynövény-koncentrátum megerősíti az akaraterőt és az elszántságot.

EGÉSZSÉGÜGYI HÁTTÉR

Szögezzük le, hogy túlsúlyosnak lenni vagy kóros elhízásban szenvedni egyszerűen nem egészséges. Most bizonyára konfliktusba kerülök a *body positivity* trend jelenségével, amely hajlamos azt sugallni, hogy az elhízott műkorcsolyázók boldog, egészséges és magabiztos nők. Én azonban merem állítani, hogy napjainkban a túlzott mértékben felhalmozódott testzsír az egészségtelen életmód következménye.

A túlsúlyos emberek esetében sokkal magasabb a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a gyulladásokkal kísért rendellenességek kockázata, ráadásul sokkal nagyobb veszélynek teszik ki a mozgásszerveiket, és hormonális egyensúlyzavarban szenvednek. A testzsír egészséges aránya a nők esetében a testsúly 20-30%-a, míg a férfiaknál a testsúly 15-25%-a között mozog.

Milyen ENERGY készítmények lehetnek a segítségünkre?

» A fogyságot olykor a hormonális egyensúlyzavar akadályozza – ilyenkor érdemes a GYNEX, a MYCOPAN és a MAYTENUS ILICIFOLIA tea (nőknek) vagy a TRIBULUS TERRESTRIS és a SMILAX OFFICINALIS tea (férfiaknak) után nyúlnunk.

A TÁPLÁLKOZÁS KULCSFONTOSÁGÚ

A testzsír csökkentésére irányuló stratégiánkat természetesen az egészséges táplálkozás alapjaira kell építenünk. Nemcsak a fogyás, de az egészségünk megőrzése szempontjából is elengedhetetlen, hogy kerüljük az iparilag feldolgozott élelmiszereket. Minden fogyókúra



a bevitt kalóriamennyiség csökkentésére épül, de egyáltalán nem mindegy, hogy a bevitt kalóriákat milyen forrásból szerezzük be. Ehetünk sokat, de az általunk elfogyasztott ételeknek fitonutriensekben (ásványi anyagokban és vitaminokban), valamint rostokban gazdagnak, ellenben kalóriában szegénynek kell lennie. Ilyen ételek a zöldségek.

A meleg évszakokban nyersen fogyasztott, míg a hűvösebb időszakokban párolással elkészített zöldségek jussanak eszünkbe először, ha fogyni akarunk. A következő makrotápanyag, amelyet biztosítanunk kell a szervezetünk számára, azok a fehérjék (hús, tojás, hüvelyes növények), valamint az egészséges zsírok (növényi magvak és diófélék). Aminek a bevitelét azonban érdemes a minimumra csökkenteni, azok a szénhidrátok (cukrok és keményítők).

A cél ugyanis egyrészt a vércukorszint alacsonyan tartása, másrészt az, hogy az izmokban és a májban található glikogén készleteket testünk a zsírraktárak lebontásával pótolja, harmadrészt, hogy a lehető legkevesebbet befolyásoljuk az inzulinválaszt. Mert az inzulin az a hormon, amely szereti, ha a test mindezt elraktároz.

Milyen ENERGY készítmények lehetnek a segítségünkre?

- » Az enzimfolyamatokhoz nélkülözhetetlen ásványi anyagokat remekül pótolhatjuk a FYTOMINERAL segítségével, méghozzá kiválóan felszívódó formában, a vitaminokat pedig a VITAFLOLIN biztosítja a számunkra.
- » Egészséges zsírokat az ORGANIC SACHA INCHI, az ORGANIC NIGELLA SATIVA és a HIMALAYAN APRICOT OIL készítményekben találunk.
- » A fogyásban rengeteget segíthet nekünk a BETAFIT is.

IDŐSZAKOS BÖJT

A bevitt kalóriák és makrotápanyagok mennyiségét természetesen kalóriatáblázat segítségével is kontroll alatt tarthatjuk. A kalóriaszámolás eleinte rendkívül hasznos lehet, mert segíthet tudatosítani bennünk, hogy mekkora adagokat és mennyi ételt fogyaszthtunk. Tény azonban, hogy ez a stratégia hosszú távon nehezen fenntartható.

Ezért érdemes kipróbálni az időablakos étkezés modelljét, amely során egy meghatározott időszakban eszünk (ez az ún. étkezési ablak), majd ezt egy olyan időszak vagy ablak követi, amikor egyáltalán nem viszünk be semmilyen táplálékot a szervezetbe.

Tudományosan bizonyított tény, hogy ha ugyanazt a mennyiségű kalóriát egy kisebb étkezési ablakba szorítjuk, akkor sokkal nagyobb az esély a fogyásra. Ráadásul, ha kevesebbet és ritkábban eszünk, az aktiválja a hosszú életet biztosító géneket, ami láthatóan fiatalító hatással bír. Saját tapasztalatból állíthatom, hogy amikor sikerül egy kilót leadnom, úgy érzem, mintha egy évet fiatalodtam volna... Nekem a délelőtti 10 és délután 4-5 óra közötti étkezési ablak vált be a leginkább, tehát egy nap 10 óra környékén eszem először és 4-5 óra körül utoljára. Néha ezt az ablakot meghosszabbítom, máskor lerövidítem, hogy rugalmas maradjon az emésztésem. Azonban biztosíthatom Önöket, hogy ezzel a módszerrel gyakorlatilag biztos a siker. Ráadásul, ha enyhe éhségérzettel térünk nyugovóra, az sokkal jobb érzés, mintha teli hassal hajtánánk álomra a fejünket.

Milyen ENERGY készítmények lehetnek a segítségünkre?

- » A „kopplási ablakban” kiválóan harmonizálhatjuk a bélmikroflóránkat a FYTOMINERAL, a PROBIOSAN, a TAIWAN CHLORELLA és a HAWAII SPIRULINA segítségével.

ALVÁS ÉS STRESSZ

Az ember éjszaka fog. A test alvás közben regenerálja a glikogénkészleteket, a májnak pedig éjszaka bőven van ideje a zsírok lebontására. Igen ám, de ha éjjel az emésztéssel és a mérgeanyagok lebontásával van elfoglalva, nem marad elég ideje a zsíroknak. Minél többet alszunk, annál eredményesebb lehet a fogyásunk. Ráadásul, ha korán fekszünk le, csökkentjük annak a kockázatát, hogy este még ezt-azt elrágcsáljunk. Aludjanak tehát nagyjából 8 órát, és tegyenek meg mindent annak érdekében, hogy kialudják magukat!

A stressz könyörtelenül keresztülhúzza a fogyási terveinket, mivel a kortizol

nevű stresszhormon hatására a szervezet hirtelen elkezd zsírt raktározni – elsősorban a hasi területen. Még egy rövid ideg tartó stresszhatás is akár több hónapra keresztbe tehet nekünk. Stressz esetén kénytelenek vagyunk a fogyási terveinket későbbre halasztani. Először ugyanis a mentális egészségünket kell helyreállítanunk ahhoz, hogy képesek legyünk lefogyni.

Milyen ENERGY készítmények lehetnek a segítségünkre?

- » A máj éjszakai tevékenységét nagymértékben segíti a lefekvés előtt alkalmazott REGALEN és CYTOSAN.
- » Az alvás minőségét a KOROLEN és a CELITIN segíthet jobbá tenni.
- » A stressz és az önbizalomhiány leküzdésében sokat segíthet a STIMARAL.

AZ ANYAGCSERE FELGYORSÍTÁSA

Na... elérkeztünk végre a testmozgás kérdéséhez. Ne haragudjanak, de enélkül nem megy! Jó hír viszont, hogy nem kell aggódniuk, mert csak eleinte okoz egy kis kellemetlenséget, később már el sem tudják nélküle képzelni az életüket. Ahhoz hogy felgyorsítsuk a zsírkészletek elégetését (értem ez alatt azokat a készleteket, amelyek az éjszakai „koplalás” után glikogénné alakultak át az izmokban és a májban), érdemes már reggel, az étkezési ablak megnyitása előtt edzeni egy kicsit. Nekem a rövidtávú, intenzív futás vált be a leginkább. A reggeli tízperces futás, le a dombról, majd fel a dombra, segít mozgósítani az éjszaka folyamán kialakult energiakészleteimet, és jelentősen felgyorsítja a fogyást.

Nem kell Önöknek is feltétlenül a futást választaniuk, de fontos, hogy edzés közben kifulladás, megizzadás, és feszesség a határaikat. Amennyiben mindezek után még képesek beállni a hideg zuhany alá, azzal fokozni tudják a szövetek vérellátását, és segítik mindannak a megemésztését és feldolgozását, amit az intenzív edzéssel felszabadítottak a testükben.

Milyen ENERGY készítmények lehetnek a segítségünkre?

- » A zsírkészletek lebontásában az ACAL PURE és az ORGANIC MATCHA a leghatékonyabb.

- » A zsír izommá alakulását a KING KONG-gal tudják aktiválni.
- » A zsírok elégetésében a QI COFFEE lesz a segítségükre.

MINÉL TÖBB IZOM, ANNÁL JOBB

A sikeres, de főleg a hosszútávon fenntartható fogyás nélkülözhetetlen „eszköze” az erőnléti edzések segítségével történő izomépítés. Szabaduljanak most meg az előítéleteiktől, és higgyék el, hogy a súlyzók emelgetésével rengeteg kalóriát tudnak elégetni, több glükózt tudnak eltávolítani a vérükből, és sokkal kiegyensúlyozottabbá tehetik vele az emésztésüket. Amennyiben több izmunk van, több energiát is fogunk felhasználni az egyes edzések között.

30 perces erőnléti edzés, hetente háromszor bőven elegendő. Nőként reggel végezzük ezeket az edzéseket, hogy jobb eredményeket érjünk el. A férfiak épp azért fogynak könnyebben, mert nekik nagyobb az izomtömegük.

Mely ENERGY készítmények lehetnek a segítségünkre?

- » Az izomtömeg növelésében a KING KONG, az ORGANIC MACA és a QI COLLAGEN lehet a segítségünkre.
- » Erőnléti edzések után a RUNA ESSENCE, a TAIWAN CHLORELLA és a HAWAII SPIRULINA használatával tudjuk a leghatékonyabban feltölteni a fehérjekészleteinket.
- » Az ízületi- és izomfájdalom csillapításához a jó öreg ARTRIN-t hívjuk segítségül.

AZ UTOLSÓ ARANYSZABÁLY

Elképzeltető, hogy ez nem fog Önöknek tetszeni, de a fogyás szempontjából alapvetően fontos, hogy a napi etanolbevétel szintjét 12 gramm alatt tartsuk! Májunk ellenkező esetben az alkohol lebontását fogja tekinteni elsődleges feladatának, mert az alkohol mérge, amely elsősorban az agyműködést veszélyezteti, ezért a lehető leggyorsabban el kell távolítani a vérből. Naponta éppen ezért legfeljebb egy kis pohár sör vagy egy deci bor fogyasztása lehet megengedett.

Milyen ENERGY készítmények lehetnek a segítségünkre?

- » Amennyiben úgy érzik, hogy mivel rendszeresen fogyasztanak alkoholt, érdemes lenne megoldást találniuk az enyhe alkoholfüggőségükre, próbálják ki a RELAXIN-t.
- » Az alkoholfogyasztás miatt leterhelt májat a REGALEN és a CYTOSAN képes hatékonyan regenerálni.
- » A „csak egy pohárával” iránti vágyukat kedvenc teájuk is segíthet kielégíteni – én személy szerint a SMILAX OFFICINALIS-re és a MAYTENUS ILICIFOLIA-ra esküszöm.

A SIKER KULCSA AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS

Lefogyni talán még nem is olyan nehéz, de az álmalak megőrzése már igazi kihívást jelenthet. Amennyiben elhatározták, hogy kipróbálják ezt vagy azt a fogyókúrát, de csak rövidtávon gondolkodnak, hogy beleférjenek a kedvenc ruhájukba, az igyekeztük sajnos már a kezdetektől kudarcra lesz ítélve. Amint visszatérnek ugyanis a régi, egészségtelen életmódjukhoz és kiegyensúlyozatlan táplálkozásukhoz, a leadott kilók azonnal visszazakúsznak. Sőt, néha még annál több is, mint amennyitől megszabadultak, különösen, ha nagyon gyorsan vagy rendkívül szélsőséges módszerekkel érték el a fogyást, illetve, ha nem tesznek semmit izmaik építéséért.

Éppen ezért én azt tanácsolom, hogy a fentebb említett stratégiák mindegyikét tegyék életük részévé, mert azzal nemcsak az alakjukat, de az életüket is megszépíthetik. Higgyék el, hogy a szebb és egészségesebb énjük csak egy karnyújtásnyira van Önöktől! A siker oltárán azonban fel kell áldozniuk a lustaságukat, a kifogásaikat, az élvezetek hajszolását és a kudarcától való félelmüket.

Sok szerencsét kívánok Önöknek céljuk elérésében, és kívánom, hogy szeressék magukat annyira, hogy képesek legyenek meghozni a helyes döntéseket!

TEREZA VAR
VIKTOROVÁ



A zsírszövetekről

Testünk felépítésében háromféle testzsír különböztethető meg, melyek közül kettő az egészségre is könnyen káros lehet, ha túl sok halmozódik fel belőle.



VISZCERÁLIS ZSÍR

A viszcerális zsír a szervek közelében és az artériákban található, aktív zsírnak is nevezik, mert tevékenyen részt

vesz súlyos egészségügyi problémák létrejöttében. Hatására a szervezetben állandó a gyulladás. Ez a zsigeri zsírnak is nevezett, fehér zsírszövet a stresszhormon termelésében is szerepet játszik. A viszcerális zsír túlzott mennyiségben a legártalmasabb zsírfajta. Főként a hason kialakuló, jókora dudorról azonosítható. Tapintásra inkább feszes, kemény. A hasüregben elhelyezkedő belső szerveket öleli körbe, a májat, hasnyálmirigyet, beleket, ezek védelme, kipárnázása lenne ugyanis a funkciója.

A nagy tömegű zsigeri zsír gátolhatja a máj normális működését, és hormonális zavarokat, cukorbetegséget, magas vérnyomást és magas koleszterinszintet is okozhat. Növeli a szívbetegség és a mellrák kialakulásának kockázatát is, de a sztrók, az Alzheimer-kór, a demencia kialakulásával is összefüggésbe hozható. Férfiakkal 100 centi, nőknél 88 centi derékbőség felett állapítanak meg súlyos zsigeri zsírtöbbletet. Életmódváltással, a kalóriák csökkentésével és rendszeres, intenzív mozgással akár drasztikusan is csökkenthető.

A REGALEN koncentrátum, a KING KONG és a SPIRULINA BARLEY sokat segíthet a szinttartásban.

FEHÉR ZSÍR

A fehér zsírszövet alkotja a szervezet energiatartalékát, valamint bőr alatt elhelyezkedő hőszigetelőként befedi a testet, ezzel meggátolva a kihűlést. Míg minimális mennyiségre szükség van belőle, addig a túlzottan sok ebből is káros az egészségre, mert magas inzulinszinttel jár, ami több kóros elváltozás okozója. A cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vér-

nyomás szorosan összefügg a fehér zsírszövetből felhalmozott, túlzott tartalékkal. A felesleg termelése a nagy mennyiségű kalóriabevitel miatt történik.

Nőknél csípőn, combon, fenéken és a mellen halmozódik fel elsősorban, de a változókor után a hason is gyakori. Felnőtt, 20-59 év közötti nőknél 22-34% testzsírtartalom az egészséges maximum, míg fölötté túlsúlyról beszélhetünk. A fehér zsír tömege a kalóriabevitel korlátozásával, egészséges étrenddel csökkenthető a leghatékonyabban.

A KING KONG csepp, a CYTOSAN kapszula, a zöld élelmiszerek közül a SPIRULINA BARLEY, HAWAII SPIRULINA használata javasolt.

BARNA ZSÍR

Sokan hiszik, hogy a testzsír csak ártalmas lehet, pedig valójában mindegyik zsírszövetnek van funkciója a testben. Akad azonban olyan típus is, melyből egyenesen jó, ha minél több van. A barna zsír feladata, hogy hőt termeljen és kalóriát égessen, ezért jelenléte segít a fogyásban. A barna zsírsejtek mennyisége azonban a születést követően folyamatosan csökken a szervezetben.

A hőtermelés a legfontosabb feladata, ezért hidegben végzett, intenzív mozgással lehet a szervezetet rávenni, hogy több barna zsírt tartson fenn, ez azonban a testsúly kialakítására inkább csak a mozgás miatt elégetett kalóriákon keresztül hat. A barna zsír hidegben a legaktívabb. Az alacsony hőmérséklet hatására az agy kétféleképpen is stimulálja a barna zsírszövetet: egyrészt a keringésen keresztül fokozza a vérellátását, másrészt az idegrendszeren keresztül serkentő impulzusokat küld neki.

A barna zsír hálózatosan, de többféle helyen lelhető fel a testben, kisebb sűrűséggel általában a talpon, a tenyéren, a tarkón, vállon, kulcscsonton, a gerincoszlop tetején és a lapocka felső részén található, míg a legvastagabb réteg a hasi aorta körül van. A barna zsír különö-

sen jótékony lehet a cukorbetegséggel élők számára.

Alacsonyabb glükózsztint mellett a vizsgálatok szerint következőket követően nagyobb a barna zsírszövet mennyisége, amely alapján a zsírszövet szerepet játszhat a glükóz szintjének szabályozásában. Egy kutatócsoport nemrég például arra a megállapításra jutott, hogy a barna zsírszövet által termelt egyik fehérje serkentheti a fehér zsírszövetekben tárolt zsír felhasználását. A barna zsír az anyagcsere stabilizációs pontjára is kedvező hatású. Ez a pont az a testtömeg, amikor az agy automatikusan lassítja az anyagcserét, így nehezítve a további fogyást.

A barna zsír segítségével felpörgethető az anyagcsere még fogyókúra esetén is, amikor pedig az általában lelassulni szokott. Ha valaki csak a barna zsírszövetnek köszönhetően napi 2-300 kalóriával többet képes elégetni, az pár héten belül már félkilós fogyást jelenthet. Az Egyesült Államokban végzett felmérések szerint az idősebb korosztály évtizedenként általában 10 kilót hízik – ez a folyamat visszafordítható lenne a barna zsírnak köszönhetően, azaz hosszabb távon is fenntartható lenne a felnőttkori zsírtartalom szintje.

Itt a KOROLEN koncentrátum, GYNEX koncentrátum, CELITIN, VITAMARIN, REVITAE, SPIRULINA BARLEY, QI DRINK alkalmazása javasolt.

Forrás: Webbeteg

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Siófok



Hogyan támogassuk a szervezetünket? (6.)

Ha megvisel a hőség

A szeszélyes időjárás után mostanra már valóban beköszöntött a meleg, izzasztó nyár. Már túl vagyunk a nyári napfordulón is, vagyis tényleg csúcsra járnak a nyári energiák. Ha nyár, akkor erős napsütés, fokozott verejtékezés – nem árt tudatosabban odafigyelni az ereink és a bőrünk egészségére. Mit tegyünk, mire van szükségünk a nyári melegben, hogy könnyebben viseljük a hőséget?



SEGÍTŐ PÁROS

A nyár a Tűz elem időszaka, a melegség, a világosság és az öröm megélésének még nagyobb lehetősége. A Tűz elemhez

tartozó ENERGY Pentagram® termékek: KOROLEN bioinformációs gyógynövény-csepp és RUTICELIT gyógynövénykrém. Ezen készítmények hatásai elsősorban a szív, vékonybél, idegrendszer, arc, erek és vér területén érvényesülnek.

A Pentagram® regeneráció elvének és a hagyományos kínai orvoslásnak (HKO) megfelelően a KOROLEN az öt elem közül a Tűz elemhez kapcsolódik, így támogatja a Tűzhöz tartozó szervpárok, vagyis a szív és a vékonybél, illetve a szívburkok és a hármass melegítő energetikai harmóniájának helyreállítását. A KOROLEN alkalmazása egyúttal támogatja – az öt elem sorrendjében a Tűz után következő Föld elemhez

tartozó – lép-hasnyálmirigy és a gyomor energetikai egyensúlyát. A Tűzhöz érzelmi szinten az öröm tartozik. A boldogság pozitív érzélem, „repes a szív az örömtől”, de ez túlzott mértékben károsíthatja a szív energiáját, emellett természetesen a gyász, a bánat is, ha valami „nyomja az ember szívét”. A Tűz elem energiájának zavara a türelmetlenség, a kapkodás.

A KOROLEN kiemelten támogatja a vérképzést, segít megelőzni a szív és érrendszeri betegségeket, az érelmeszesedést, a szívinfarktust és az agyérbetegségek kialakulását. Hozzájárul a vérnyomás normalizálásához, jótékonyan hat a stresszre, idegességre, fáradtságra, szorongásra, a túlterheltség okozta feszültségre, alvászavarokra. Az érfalak erősítésén túl, segíti az aranyér gyógyulását is.

A szív és a vékonybél diszharmóniája az érzelmek területén a következő tüneteket mutathatja: lelki nyugtalanság,

érzelmi labilitás, eltúlzott érzelmi reakciók, barátkozási nehézségek, depresszió, alvászavar, emlékezetzavar, feledékenység, a melegtől való idegenkedés. Ezek az érzések és hangulatok negatív irányba tolhatják el a szív és a vékonybél működését. A KOROLEN ezekben az esetekben jól használható a harmonizálás elérésére.

A nyári meleget nem igazán kedvelik a visszeres panaszokkal küszködők. A melegben az érfalak nagyon könnyen és erőteljesen kitágulnak, így ezek kezelése valódi kihívást jelenthet. A KOROLEN párja, a rózsaszín Pentagram® krém, a RUTICELIT csodálatos módon javítja az ereket és a hajszálerek állapotát, erősíti őket, valamint segítséget nyújt visszértágulatok esetében is. A benne található gyógynövények (például fekete ribiszke, hajdina, páfrányfenyő, ruta, varázsmogyoró, vadgesztenye), illóolajok (levendula, fenyő, mandarin, teafa, cickafark) és egyéb



hatóanyagok (például a podhászkai termálvíz) mind-mind a vérkeringésünk fel-frissülését szolgálják.

Ahogy már említettem, a nyár a meleg, az ellazulás, az öröm évszaka. A Tűz elemet képviselő RUTICELIT krém ezt is képes erősíteni bennünk. Ha időnként úgy érezzük, hogy egy kis plusz belső harmóniára, megnyugvásra lenne szükségünk, akkor vékonyan kenjük be vele a mellkast a szív tájékán. Tapasztalatom szerint rövidesen nagyon finom, nyugtató érzés önt majd el bennünket. Az ember természetes létélménye a boldogság. Ezt erősíti a RUTICELIT pozitív mantrája is: „*Én vagyok a tűz, ami lobog bennem.*”

EGYEDI ÁSVÁNYVÍZ: FYTOMINERAL

2007-ben jelent meg egy könyv, Dr. F. Batmanghelidj: *A tested vízért kiált* címmel. Természetgyógyászként sok-sok emberrel van szerencsém megismerkedni, és legtöbbjükkel hasznos, érdekes

beszélgetések is kialakulnak, sok esetben még akkor is, ha nem is a holisztikus állapotfelmérés miatt keresnek meg. Ezen beszélgetések is megerősítik azt a tapasztalatomat, hogy az emberek többsége még mindig nem fogyaszt elegendő mennyiségű folyadékot.

Hogy kinek, milyen mennyiség ajánlott, az függ többek között a fizikai igénybevétel erősségétől, testalkattól és bizonyos egészségügyi állapotoktól. Az általánosságban javasolható folyadékmennyiség a napi 30 ml testsúlykilogrammonként. Természetesen a meleg, nyári időszakban, amikor többet verejtékezünk, könnyebb meginni a nagyobb mennyiségű italt. Ám vannak, akik még ilyenkor is roppant keveset isznak, habár a szervezetük már jelezgeti a folyadékhiányt. A leggyakoribb tünetek kevés folyadékfogyasztás esetén a következők lehetnek: fáradékonyosság, fejfájás, szédülés, gyengeségérzet, szájszárazság, szemfáradtság, ájulás.

Mit is igyunk? Ha tehetjük, igyunk tiszta vizet, gyógyteákat, valódi gyümölcsleveket, zöldség- és gyümölcsleveket, vagy akár jó minőségű házi szörpöket. A leves inkább az élelmiszerek körébe tartozik, mintsem a szomjúságot csillapító folyadékok közé. Szervezetünk napi folyadékigényét biztosíthatjuk úgy is, hogy a vízünkbe teszünk állapotunktól függően 20-40 cseppet az ENERGY természetes ásványvizéből, a FYTOMINERAL-ból. Ezzel a megoldással még a legnagyobb melegben is biztosítjuk a szervezetünk számára a legfontosabb ásványi anyagokat.

A NYÁR FRISSÍTŐ ITALA

Aki ivott már zöld teát, tudhatja, hogy micsoda kellemesen frissítő teáról van szó. A kínai orvoslás és hagyomány nem véletlenül társítja a zöld teát a nyári évszakhoz. Nyáron sok a Nap tüzes, forró energiája (jang energia), amit a zöld tea segít egy kicsit kordában tartani. A nagy melegben a testünk is könnyen felhevül, a hideg természetű zöld teával pedig csökkenteni tudjuk a szervezetünkben kialakuló forráságot.

A zöld teát a Távol-Keleten napi rendszerességgel fogyasztják. Sok-sok jótékony hatását már kutatásokkal is bizonyították. A zöld tea talán legismertebb

tulajdonsága az erőteljes antioxidáns hatás: leköti a sejteket károsító szabad gyököket, így megakadályozza a sejtek „meghibásodását”. Japán tudósok kimutatták, hogy a zöld teát rendszeresen fogyasztók körében a daganatos sejtek lassabban szaporodnak, tehát daganatellenes hatással is bír ez a teafajta.

Ha az emésztésünket szeretnénk támogatni, erre is eredményesen alkalmazhatjuk a zöld teát: javítja a belek, a gyomor, a máj, a vese működését, segíti az alkohol lebontását a szervezetben, enyhítheti az ízületi gyulladásokat, panaszokat. Az ENERGY termékpalettáján a zöld teák királyát, a MATCHA teaport találjuk. A por forma azért is jobb, mert sokkal koncentráltabb, mint a teafű. Éppen emiatt egy adag *matcha* tea hatóanyag-mennyisége megfelel 10 csésze hagyományos zöld teának.

TERMÉSZETES ÁPOLÁS

Ha meleg van, izzadunk. Ez egy természetes folyamat, melynek a fő funkciója, hogy a test próbálja hűteni magát. Ez időnként kellemetlen szagokkal is járhat. Tehát nem az a cél, hogy ne izzadjunk, hanem az, hogy kellemesen érezzük magunkat, és ne kelljen feszengenünk az izzadságszag miatt. A kemikáliákkal, például alumíniummal teli dezodorok eltömítik a pórusokat, az egészségünk nézve veszélyesek, mert nem engedik lélegezni a bőrt. Ezek helyett használjuk a PROTEKTIN DEO krémdezodort, ami kizárólag természetes összetevőket tartalmaz.

Nyáron a csodás VISAGE WATER sem hiányozhat az én táskámból. Ez a termék a két legkedvesebb illatomat egyesíti, a gerániumot és a damaszkuszi rózsát. Ahogy én használom: az arcbőrömrre, dekoltázsomra permetezve igen frissítő, puha és tiszta érzetet biztosít; ha úgy tartja kedvem, még a hajamra is fújok belőle. Véleményem szerint akár natúr parfümként is megállja a helyét! Szívvel ajánlom mindenkinek, aki kedveli a nőies, finom illatokat, és akinek számíthat, hogy valóban minőségi bőrápolóval kényeztesse magát!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Kell az életöröm!

Ugyan a saját tapasztalat a legjobb tanító, de másokéból is lehet tanulni, ezért osztom meg Önökkel a történetemet. Életem egy szakaszában egész egyszerűen megfedkeztem önmagamról. Hagytam, hogy maguk alá temessenek a munkahelyi feladatok, a gyerekekkel kapcsolatos teendők és a házimunka. Az a hobbi, amely valaha örömet okozott, idővel kötelességgé vált: a jóga, amely addig nyugalmat és örömteli pillanatokot adott, már nem fért bele a mindennapjaimba – a „de muszáj menni jógára” gondolata szinte észrevétlenül lopódzott be az életembe a többi, egyre inkább felhalmozódó kötelezettségemmel együtt. Ezzel egy időben pedig eltűnt például az utazás öröme, és az a képességem, hogy megéljem, valamint értékeljem mindazt, amit szeretek, és amiért hálás vagyok. Halogattam a pihenést – vagyis magát az életet – egy későbbi időpontra, hogy „majd egyszer”. Talán Önök is ismerik ezt az érzést.

A testem azonban elkezdett jelzéseket küldeni, és felhívni magára a figyelmet. Elnyomott érzelmeim néhány hónapnyi túlterheltség után alvászavarban

és rendszeres éjszakai ébredésekben jelentkeztek. Mivel mindezt a stressz és a hormonális változások átmeneti következményének tartottam, nem foglalkoztam vele különösebben. Később viszont fájdalmasan kirepedezett szájugok (a vékonybélhez köthető tünetek) is megjelentek, amelyek ideiglenesen begyógyultak ugyan, ám nagyobb pszichés terhelés hatására még fájdalmasabban tértek vissza. Ráadásul a megfázások és a vírusfertőzések is egyre gyakrabban váltogatták egymást az életemben – hónapokon át.

Néha azt sem vesszük észre, ami közvetlenül az orrunk előtt van. Viszont ekkor segítenek a barátok, akik tükröt tartanak elénk. A kolléganőmmel, *Zuzana Krajčíková Mikulová* terapeutával való konzultációnak és a KOROLEN + ORGANIC GOJI + ANNONA MURICATA FORTE együttes használatának köszönhetően a szájugi repedések három napon belül elmúltak. A körülbelül 2x3 hetes KOROLEN kúra, és a vérképzést támogató, két doboznyi ORGANIC GOJI után (adagolása: napi 2 teáskanál) az alvásom is helyreállt, és a hormonrendszerem is egyensúlyba került. A gondolataim és

az élethelyzeteimhez való hozzáállásom megváltozott, elindult bennem a „lelki nagytakarítás”.

Mivel a KOROLEN nemcsak a test szintjén hat, hanem pszichésen is, kiváló kísérőtársuk lehet a forró nyári hónapokban – különösen, ha hosszabb ideje tapasztalnak már lelki kimerültséget. A készítmény ugyanis a szív-vékonybél szintjén hat. Mindannyian tudjuk továbbá, hogy a testet táplálni kell, szerveinknek pedig kellő gondoskodásra van szükségük ahhoz, hogy jól működjenek. Számomra az ORGANIC GOJI jelenti az igazi szuperélelmiszer, és kiváló tapasztalataim vannak a FYTOMINERAL készítménnyel is – ezek hatásaira esküszöm!

Sok örömet, elégedettséget és szuper élményeket kívánok Önöknek egész nyárral! Ne felejtse el maguknak apró örömeket szerezni, amelyeknek segítségével fellángol Önökben a belső tűz, és újra szikra gyúl a szemükben. Mert erről kell szólnia nemcsak a nyárnak, hanem az egész életnek is.

DAŠA ŠVANČAROVÁ
Újtölgyes (Szlovákia)





Nyári vakáció – kihívás vagy élvezet?

Minden évben alig várjuk, hogy végre beköszöntsön a nyár, a hön áhított nyaralások időszaka. A heti legalább kétszeri grillezések évszaka. Vajon idén is olyan forróság lesz, mint tavaly? A cukkini ebben az évben is a fülünkön jön majd ki? Ezek a képek talán az Önök fején is átfutottak már. Viszont gyerekként soha nem kavargtak ehhez hasonló gondolatok az agyunkban. A nyár akkoriban egyet jelentett az édes szünidővel, amely minden évben tele volt a legváratlanabb kalandokkal.

MINDEN ÉV MÁS

Soha nem kellett foglalkoznunk azzal a kérdéssel, mi lesz velünk abban a két hónapban, amikor a szüleink munkába járnak, de mi nem megyünk iskolába. Természetesnek tűnt számunkra, hogy egy-két hétre ellátogatunk például a nagyihoz. Nem érdekelt minket, hogy mikor és mennyi időre, hiszen ennél sokkal komolyabb dolgok foglalkoztattak. Emlékeznek? Minden alkalommal egy évvel idősebb énünk utazott oda. Az elmúlt esztendő történéseinek hatása alatt, a serdülőkor újabb és újabb tapasztalataival gazdagodva.

Egyik évben a környékbeli gyerekekkel kerestük a csigákat a réten, majd fél napig csak hintáztunk, míg végül a fűbe leheveredve arról beszélgettünk, kit, mire emlékeztetnek az égen úszó felhők. Viszont a következő nyáron mindezt már gyerekesnek tartottuk. A korábbi banda szétesett, a fiúk nem tudták, hogy nevesenek-e a lányokon vagy meglessék őket, a lányok pedig, hogy beleszeressenek-e a fiúkba vagy inkább pletykáljanak róluk. Míg a nagyinál töltött egyik szünidőben alig vártuk a reggeleket és uzsonnákat, hogy beleharaphassunk végre a lekváros kiflibe, addig a következő évben szegény kifejezetten idegesített minket a túlárado gondoskodásával. Ez a változás felfoghatatlan, ugyanakkor megállíthatatlan volt.

SEMMI SEM KÖTELEZŐ

Nincs tanítás, nem szól reggel az ébresztőóra, nincsenek kötelezettségek, nem kell este időben lefeküdni. Hurrá! Ebben a gyerekek nem látnak semmi kivételt. Valószínűleg ezek azok az asszociációk, amelyek a „nyár” hallatán először az eszükbe jutnak. Sokszor még nekünk, felnőtteknek is nagy élvezetnek tűnik a nyár!

Másrészről a szünidő igazi kihívás és vizsga a gyerekek és serdülők számára, amellyel tudat alatt évről évre szembe kell nézniük. A tanév alatti mindennapi, rendszeres rutin időnként megterhelő lehet ugyan, viszont ezzel egyidejűleg stabilitást és biztonságot nyújt számunkra. A szabadság szárnyakat ad az embernek, de ez még nem jelenti, hogy repülni is tudunk. Pláne gyerekként. Minden vakáció élményekkel és kalandokkal teli, üres könyv a gyerekek számára.

A szünidőben sok mindent megtudnak magukról, és az őket körülvevő világról. Szokatlan környezet, új tapasztalatok, barátságok, szerelmek, boldogság, szomorúság, csalódások... Ez mind-mind fontos dolog az életükben. Ám távolról sem minden nyár olyan könnyű menet számunkra! Ráadásul a szabadidő mindig sokkal gyorsabban telik, és mire észbe kaphatnának, a szünidő véget is ér, és a tanév kíméletlenül ismét megnyesegeti a kitárt szárnyakat.

MI A HELYZET VELÜNK?

Idáig a szabadságról, a kötelességek átmeneti elengedéséről és a mindennapi rutin elhagyásáról beszéltünk, ami azt sejteti, hogy erre a két hónapra a szülők is kiléphetnek a megszokott szerepükből. Ám a szülők nyári küldetése azért alapvetően nem tér el az év többi időszakának missziójától. A szülő nyáron koordinátori pozícióba lép: neki kell előkészítenie a szünidős terepet a szabadság, az élmények és a tapasztalatok számára, viszont nem szabad túlzásokba esnie, és észrevétlenül kell mindent kontroll alatt tartania. Ez sem tűnik annyira könnyű menetnek, igaz?

Kikapcsolódásként néha az is elég lenne, ha olykor felidézni magunkban a régi nyarakat, és a grillen sült cukkini-ről időnként felemelnénk a tekintetünket az ég felé...

ANETA MAČUROVÁ

TUDJA-E?

Azt a pszichológiai jelenséget, amely során a képzelet segítségével különböző bizonytalan vagy véletlenszerű képeket tisztán kivethetőknek látunk, például pont a felhőkben, *pareidoliának* nevezzük.

A hármas melegítő meridián

Gyakran találkozunk ezzel a fogalommal, de tudjuk, hogy mit is jelent pontosan? Egy titokzatos „szerv”, amelyet sehol sem lehet megtalálni az emberi testben. A hármas melegítő egyfajta közvetítő, amelyen keresztül szétárad az életerő a szervezetben. Egy funkcionális egység, amely biztosítja a Qi (csi), a hő, az energia és a testnedvek áramlását a test felső, középső és alsó részei között. A hármas melegítő (*San Jiao*) nem tartozik egyetlen elemhez vagy hónaphoz sem, de leggyakrabban a Tűz elemhez, és július vagy augusztus havához kapcsolják, amikor is működése kiemelten fontos szerepet tölt be.

A SZERVEZET IRÁNYÍTÓKÖZPONTJA

A hármas melegítő pontos elhelyezkedését, működését és mechanizmusát nehéz leírni – mindezzel kapcsolatban számtalan interpretáció létezik. A csakrákhoz, az elixírmegzőkhöz vagy a *tan-tien* központokhoz hasonló fogalomról van szó. Az emberi szervezetre gyakorolt hatása közismert, de jellegének pontos leírása nem egyszerű. A helyzetet tovább bonyolítja, hogy a hármas melegítőről két alapvető elmélet létezik. Az egyik szerint egy alakatlan szerv, amely a test három eredendő csi-energiáját képviseli. A másik elmélet szerint egy megragadható anatómiai szerv, amely vagy a mellhártya vagy az egész mell- és hasüreg egyben.

Az általánosan elfogadott vélemény szerint a hármas melegítő olyan energetikai központokat jelöl, amelyek a belső elválasztású mirigyekkel, a nyirokrendszerrel, a vérrel és a hormonális egyensúllyal állnak kapcsolatban. Fontos megjegyezni, hogy ezek a központok nem termelik, hanem elosztják az energiát. Elsődleges feladatuk, hogy a vesékben tárolt, prenatális esszenciából származó, eredendő energiát szétoszlassák a testben.

Az „energetikai központok” hatásának és működésének megértetése érdekében gyakran hasonlítják a testet egy tájhoz, melynek közepén mocsár, felette köd, alatta pedig csatorna van. Mondhatnánk azt is, hogy a hármas melegítő olyan, mint egy otthoni termosztát, mely megfelelő hőmérsékletet, páratartalmat és áramlást tart fenn a házban.

FELSŐ MELEGÍTŐ (SHANG JIAO) – KÖD

A rekeszizomtól felfelé helyezkedik el, főként a tüdőt és a szívet foglalja magában. Feladata a csi-energia felfelé és kifelé irányuló áramlásának biztosítása (a fej és a bőr felé). Részt vesz a légzésben, és az emberi testben a nyirokhoz hasonló szerepet tölt be. Finom energiája a test felszíni rétegeiben oszlik el. Amennyiben a felső melegítő jól működik, a mocsárról felszálló köd olyan, mint a reggeli pára a hegyekben – friss és egyenletesen eloszló. Olyankor könnyen lélegzünk, mert a „felszálló köd” hidratálja a testet és tisztítja a levegőt. Aztán eloszlik, hogy másnap reggel újra megjelenjen.

Abban az esetben viszont, ha a felső melegítő kibillen az egyensúlyából, a köd túl nedves és sűrű, vagy ki sem alakul. Ennek hatására túl sok váladék

termelődik a szervezetben, fáradtak leszünk, csökken az életerőnk, fázunk, nehezzé válik a légzésünk, kipirul az arcunk, forrónak érezzük a fejünket, szét-szórtak leszünk, pánikolunk és semminek sem tudunk örülni.

KÖZÉPSŐ MELEGÍTŐ (ZHONG JIAO) – MOCSÁR

A rekeszizom és a köldök között helyezkedik el. Ide tartozik főként a gyomor, a lép, a máj és részben a nyirokrendszer. Feladata a tápanyagok felszívása a bélből, valamint annak eldöntése, hogy mit tartson meg a test. Hozzájárul a szervezet és az energia tisztaságához, támogatja a vérképzést, valamint a csi-energia emelkedését a szív és a tüdő felé, egyúttal annak leáramlását az alsó melegítő irányába. Működése egy termékeny mocsárhoz hasonló, amely tele van tápanyagokkal, elválasztja a tisztát a szennyezettől, részt vesz a természet körforgásában, és párolgásával szabályozza a klimatikus viszonyokat.

Amennyiben a középső melegítő nincs egyensúlyban, a mocsár túl nedves vagy kiszáradt. Egészséges működése esetén jó az emésztésünk és kedvünk van élni. A túlmelegedett mocsár gyomorégésben és fokozott éhségben,

száraz formája étvágytalanságban és puffadásban, a túl nedves mocsár pedig túlsúlyban, ödémában és a hasban jelentkező nedvességérzetben nyilvánul meg.

ALSÓ MELEGÍTŐ (XIA JIAO) – CSATORNA

A köldök alatt helyezkedik el. Ide tartozik elsősorban a vese, a húgyhólyag, a belek és a nemi szervek. Részt vesz a vizelet- és székletkiválasztásban. Tárolja és felszabadítja a jing esszenciát, amely kulcsfontosságú a szexualitás és a termékenység szempontjából. Átalakítja a mocsár szennyeződéseit oly módon, hogy azok kiüríthetők legyenek a testből. Egy csatornához vagy vízelvezető rendszerhez hasonlítható, amely stabilizálja az ökoszisztémát. Abban az esetben, ha jól működik, elvezeti a mocsár felesleges vizét, és biztosítja a víz egyenletes elosztását.

Amennyiben az alsó melegítő nincs egyensúlyban, a csatorna eldugul, mi

magunk pedig kibillenünk. Egészséges csatorna esetén erősek a vesék, megfelelő a kiválasztás, mi pedig stabilan járunk-kelünk a világban. A túlmelegedett csatorna húgyúti gyulladásokkal, hideg lábakkal és alacsony libidóval, az eldugult csatorna pedig ödémával, székrekedéssel és kismencedei energistagnálással jelentkezhet, ami számos krónikus betegséget okozhat.

NYÁRI MEGERŐSÍTÉS

Amennyiben a hármass melegítő mindhárom központja kiegyensúlyozottan működik, a „táj” virágzik. A mocsár tele van tápanyaggal, párolgása lágy, tápláló ködöt hoz létre, a csatorna pedig elvezeti a salakanyagot és a felesleges vizet.

A hármass melegítő számára épp a július és az augusztus jelenti a legnagyobb kihívást, amikor a külső hő túlmelegíti a testet, és a fokozott izzadás miatt sok folyadékot veszítünk. A melegítőnek gondoskodnia kell arról, hogy a test ne hevüljön túl, ne veszítsen túl sok folya-

dékot, és augusztus végére elegendő energiát raktározzon el a felszínről az őszi időszakra. Ezért fontos nyáron lehűteni a Tüzet, és mozgásba hozni a Vized.

Segítsük testünk működését természetes hűtéssel – ám a jeges italok és a fagyis túlzottan szélsőségesek. Olyan ez, mintha a túlmelegedett mocsárba rengeteg jeget öntenénk. Ígyunk langyos italokat (például citromos vizet), fogyasszunk könnyebb ételeket (a meleg reggelik ideálisak lehetnek), vegyünk gyógynövényes lábfürdőket, mozogjunk a friss levegőn, főleg reggel és este, továbbá pihenjünk minél többet.

A hármass melegítő működését energetikai szinten kiválóan támogatják az emberi kapcsolatok, ezért szervezzünk baráti találkozókat, osszuk meg az érzéseinket, vagy írjunk „érzelmi naplót”, amelyben feljegyezzük, hogy mit érzünk aznap.

ONDŘEJ VESELÝ

Az ARTRIN a csúcs

Tavaly július elején nagyon fájt a térdem, szúrt és bedagadt, feltételezhetően víz is felgyülemlett az ízületben. Felhívtam az ortopédorvost, hogy időpontot kérjek egy injekcióra, de még előtte elkezdtem ARTRIN-nal kengetni a térdemet. Akkoriban épp Szlovéniába készülődtem, és habár a hegyi túrázás nem nagyon jött össze, a lábam egyre jobb állapotban volt. Az injekcióra végül nem mentem el. A térdem egy hónap után sokkal könnyebben hajlott, a guggolás sem okozott már olyan nagy nehézséget, mint július elején.

Az ARTRIN-nal való második kiváló tapasztalatomat akkor szereztem, amikor fát hasogattam és ráesett egy nagyobb fahasáb a gyűrűsujjamba, ami azonnal bedagadt, belilult, és mozgatni sem igazán tudtam. Úgy fájt, hogy majdnem

elájultam, gombóc lett a torkomban, nem kaptam levegőt. Az ujjamat azonnal hideg vízbe dugtam, majd jegeltem, végül 15 perc után vastagon bekentem ARTRIN-nal. Ezt a folyamatot este még kétszer megismételtem. Reggelre a duzzanat lelohadt, az ujjam kicsit lilás volt még ugyan, de a zúzódás egyáltalán nem látszott. Újra jegelni kezdtem, és még kétszer vastagon bekentem az ujjam, ami a harmadik napra már teljesen fájdalommentessé és viszonylag könnyen mozgathatóvá vált. Mindez annak ellenére, hogy a férjem a baleset napján még a következőket mondta: „Szerintem el van törve, ha azonnal így bedagadt”. Úgyhogy számomra az ARTRIN a csúcs!

MONIKA MACHOŇOVÁ
Tábor



Szívcsakra, gyógynövények és étrend

Tudjuk, hogy testünknek három „agya” van: az idegrendszert képviselő agyunk a fejünkben, a mikrobiommal kapcsolatban álló „agyunk” az emésztőrendszerünkben, míg a harmadik „agyunk” a szívünkben található. (Kínaiul a szívet *xin-nek* mondjuk, de ezt a szót gyakran szív-elve párosaként fordítjuk.) Mindhárom központot, ha úgy tetszik „agyat”, sűrű ideg- és energetikai pályák kötik össze egymással.



A szív a Tűz elemhez tartozó szerv, amely szorosan összefügg az összekötő szerepet betöltő szívcsakrával. Az *anáhata* azaz a szívcsakra az emberi egészség és kiegyensúlyozottság érzelmi és mentális epicentruma, ezért nagyon fontos, hogy komplex támogatásban részesítsük. Ehhez a csakrához tartozik az öröm és a szeretet, valamint az általunk választott életúthoz köthető elégedettség érzése. A szívcsakra kiegyensúlyozott működését elősegíthetjük megfelelő aromaterápiával, gyógynövényekkel és bizonyos élelmiszerekkel.

AROMATERÁPIA

Az aromaterápiában ezen a téren talán a rózsavirág-kivonatot tartalmazó készítmények használatosak leggyakrabban. Az ENERGY termékei közül a VISAGE WATER arctisztító a „rózsafilozófia” legkiemelkedőbb képviselője, hiszen a készítmény összetétele nemcsak damaszkuszi rózsahidrolátummal, hanem természetes róssaillóolajjal is gazdagított. Miért olyan varázslatos összetevő a rózsa? Illatának hatása alatt szeretetre méltónak és vonzóknak látjuk magunkat, érezzük, hogy a környezetünkben is szimpatikus benyomást keltünk. Javítja az epe ürülését, enyhíti az epehólyag gyulladását és a menstruációs problémákat, megerősíti a méhet, tonizálja a szívet. A rózsa illatának terápiás hatását szorongásban, álmatlanságban és heves szívdobogásban is nagyra értékeljük.

Áldásos hatással bír az eukaliptuszki-vonat, mely segít megszabadulni a múltton való rágódástól. Növeli a jelen iránti érdeklődést, fokozza a jövő megteremtése iránti elszántságot. Segít csillapítani a lázat, gyulladásgátló hatásával előse-

gíti a váladék felköhögését, a hurutos betegségek gyógyulását. Javítja a légzésfunkciót azáltal, hogy segíti az oxigén felszívódását a vörösvérsejtekbe. Eukaliptuszkivonatot az ENERGY TICK-A-TACK és THREE KINGS permetei tartalmaznak.

A levendula (LAVENDER illóolaj) jótékonyan hat szívbetegségekben és vérkeringési zavarokban.

A paculi erősíti az önbizalmat, és segít leküzdeni a túlereltséget.

A rozmaringgal óvatosan kell bánniuk a magas vérnyomásban szenvedőknek, mivel a növény még inkább megemeli a vérnyomást. Segítségnyújt azonban szívgyengeség esetén, és képes elűzni a fáradtságot.

A zsálya lelki szinten erősíti az akaratot, illata támogatást adhat azoknak, akik reménytelennek érzik a helyzetüket, és rezignáltnak reagálnak bármilyen életcélra.

Említést érdemel a narancsillóolaj (SWEET ORANGE), amely örömet és pozitív életérzést sugároz, jókedvre derít.

A SZÍV GYÓGYNÖVÉNYEI

Ha az anáhata csakrában keringő energiák harmonizálása terén egyetlen gyógynövényt kellene kiemelnünk, az minden bizonnyal a sokoldalúan felhasználható galagonya lenne, amely kiváló érlemeszesedés elleni szerként, szíverősítőként, vérnyomáscsökkentőként és nyugtatóként hat. Kedvezően befolyásolja a szívizomsejtek anyagcseréjét, fokozza a szív teljesítményét és vérellátását, javítja az agy vérellátását, csillapítja a migrént, bátorságot önt belénk és növeli az életerőt.

A szíverősítő gyógynövények csoportjába tartozik még a csüggedtség és szomorúság érzését enyhítő, nyugtató hatá-

sú citromfű, a kényszeres gondolatoktól megszabadító martilapu, a csipkebogyó, amely új erővel tölti fel a testet, és kitartást ad azokban a pillanatokban, amikor úgy érezzük, erőnk már fogytán van. Végül meg kell még említenünk a kakukkfűvet, amely megszabadít minket a negatív gondolatoktól és a felesleges aggodalmaktól.

ÉTREND

Akik szeretnék magukban a Tűz elemet, egyúttal a szívcsakra energiáját felerősíteni, azoknak érdemes rukkoltát, brokkolit és kelbimbót fogyasztaniuk. Zöldeges ételeiket szórják meg minél gyakrabban apróra vágott metélőhagymával, és ne hagyják ki belőlük a piros paprikát, a paradicsomot és a lila káposztát sem. A gyümölcsök sorából nem hiányozhat a cseresznye, a gránátalma, a málna és az eper. Az ínycsemegek ajánlott a kávé és az éticsokoládé fogyasztása is.

A vegetáriánusok minden bizonnyal elkerülik a marha- és bárányhús, a máj vagy a zsíros halak fogyasztását, habár ezek az élelmiszerek is nagyban hozzájárulnak a szívcsakra megerősítéséhez.

A *smoothie* iránt rajongóknak pedig itt van a RUNA ESSENCE, mely élénkíti a csí-energiát és a vérkeringést, táplálja a jint és a szívet, harmonizál, és nyugtatja a *Sen* szellemet. Gyengéden melegíti az emésztőrendszert, felfrissíti a szervezetet, fiatalító hatású, jókedvre derít, senkinek nem enged, hogy „szomorkodjon”.

Amennyiben mindehhez még a MYCOCARD-ot is hozzávesszük, szívünk hálás lesz az odaadó gondoskodásért, szívcsakránk pedig vidám táncot lejt majd.

MIROSLAV KOSTELNIK

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 mérésrel, 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: Czímeth István

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

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

Cím: 1027 Budapest, Fő utca 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől.

Kapukód: 99

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 10.00-18.00 óráig,

szerda 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-14.30 óráig.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadással, személyre szóló adagolások beállításával. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítás, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonegyensúly szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégi 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: Biotitik Gyógytétel, Kossuth u. 19.

Telefon: +36 20/595 3062

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitik.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 kiejánlása (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: Kocsis Ilona

Nyitvatartás: kedd 11.30-17.00 óráig, csütörtök 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékvalasztás és életmódbeli tanácsadás. Szakemberek ajánlása (pl.: orvos, természetgyógyász, kineziológus, reflexológus, mentálhigiénés konzulens stb.)

Cím: Szent István út 12/3 fszt. 4. (4-es kapucsengő)

Telefon: +36 20/401-9911

Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható:

+36/20/395-2688, Kocsis Ilona.

E-mail: energygyyor@gmail.com

www.facebook.com/energypont.hu

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: kazincbarcika.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

KISKÖRÖS

Klubvezető: Szabóné Mig Etelka klubvezető

Nyitvatartás: H-P: 9.00-12.00 és du. 13.00-17.00, Szo: 9.00-12.00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, teljeskörű biofizikai állapotfelmérés, fitoterápia, funkcionális táplálkozási tanácsadás, Bach-virágterápia, Access Bars kezelés.

Cím: Napraforgó Bio és Naturabolt, Petőfi tér 15.

Telefon: +36 70/382-7078,

E-mail: mig.etelka@gmail.com

MISKOLC

Klubvezető: Ficzere János
Nyitvatartás: H és Sze: 13:00-16:30,
Cs: 10:00-12:00 és 13:00-16:30
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: 14:30-17:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, terméktesztelés, folyamatos tanácsadás, felhasználási információk. Oktatások, rendezvények.
Cím: Ferenc krt. 5. sz. 1/5.
Telefon: +36 30/658 1311
E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu
Facebook: Nyiregyházi Energy Klub
web: www.nyiregyhaza.hu

PÉCS

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

SIOFOK

Klubvezető: Angyán József
Nyitvatartás: H-Cs: 13:00-17:00 (időpont-egyeztetéssel)
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: 11:00-13:00, 14:00-17:00
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: 10:00-16:00
K, Cs: 10:00-17:00
P: 10:00-14:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. A klub keretein belül orvosi szakrendelés is zajlik.
Cím: Reizner János u. 13.
Telefon: +36 30/466-1823
E-mail: szeged.bagi@energyklub.hu

SZEGED 2

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

SZENTES

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Ostorháziné János Ibolya
Nyitvatartás: H-Cs: 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése. Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Csanádi tér 3., I/3., 6. kapucsengő
Telefon: +36 20/568-1759
E-mail: szekesfehervar@energyklub.hu

SZOLNOK

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

SZOMBATHELY

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

VESZPRÉM

Klubvezető: Vértés Andrea és Török Tamás
Nyitvatartás: H-P: 10:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Harmóniaház gyógynövény, biobolt és PI víz centrum, Szeglethy utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.
Telefon: +36 30/994-2009, +36 30/482-3233
E-mail: 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 termékteszt, Napsugár szauna, Safe laser és egyéb kezelések.
Cím: Mártírok út 17.
Telefon: +36 70/607-7703
E-mail: mara.energy@gmail.com
Web: www.maraboszi.hu

Az ENERGY további munkatársai

ADONY

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

AJKA

Kun Gyula, természetgyógyász, akupresször, fülakupunktúrási addiktológus tel.: +3630/304-6131
Kun Gyuláné Zsuzsa, természetgyógyász, okleveles gyógymasször, Vitál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Hélios Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyász. Tel.: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351
E-mail: tisztatoforrasajka@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://balazstunde.com/
Bárany Sándor, ENERGY tanácsadó, speciális életviteli tanácsadó, life coach. Jókai Biocentrum, 1042 Budapest, Árpád út 77. Tel.: +36 20/330 7812
Fidrus Bertalané Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó 06/30-642-1952e-mail: fimary@gmail.com. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134
Fodor Katalin, Siatsu-gyógyász, Do-in gyakorlatvezető, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, fitoterapeuta Tel.: +36/20/510-5258, katalinfodor77@gmail.com

Dr. Gál Ágnes, alternatív gyógyászat, állapotfelmérés élő vércseppanalízissel, Quantum biofeedback készülékkel, iris diagnosztika 1122 Kékgolyó u. 1/b, fsz. 4. Tel.: +36/20/971-8015, email: galikdr@gmail.com
Greskó Anikó, Hirt Katalin 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321
Juhász Tiborné Magdi ENERGY tanácsadó, gyógyszerész, hagyományos és alternatív kezelések szakértője, életmód-tanácsadó, egészséges életforma segítője. 1143 Budapest, Ilka utca 35., Telefon: +36 30 190 7696
Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógynövényterapeuta, hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: +36 30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu
Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, 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, fülakupunktúrási addiktológus. 1084 Tolnay Lajos utca 16., Telefon: +36 30 982 2232
Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségápoló, 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV. em. 1., Tel.: +36 1 209 7258, judit.kornyei55@gmail.com, www.korallkozmetika.hu
Dr. László Mária belgyógyász, onkológus, reumatológus. 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3. Telefon: +36 20/480 0246

Lehel Sándorné Kata mesterkozmetikus. Holisztikus terapeuta, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségápoló, 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV. em. 1., Tel.: +36 209 7258, lehel.kata@hotmail.com, www.korallkozmetika.hu
Dr. Lieber Andrea homeopata orvos, természetgyógyász, kozmetikus; ENERGY termékek személyre szabott ajánlása, bemérése, forgalmazása; bőr állapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkkel. Orvosi Kozmetika, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 1. fszt. 2. 06-1-322 5651, 06-30-856-2698, www.orvosikozmetika.hu, info@orvosikozmetika.hu
Mátai Marina, természetgyógyász, keleti masszázso, mágneses akupunktúrási kezelése. 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
Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Desseffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com
Nagy Irén Éva, fülakupunktőr, kineziológus, akupresször, telefon: +36 30/942 3155
Nagy Lenke ENERGY termékek forgalmazója, fitoterapeuta. 1123 Alkotás utca 1., Déli Biobolt, tel.: +36 70 245 5577, e-mail: argankerfn@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

KOZÁRMISLENY

Tóth Valéria ENERGY tanácsadó, állapotfelmérés tel: +36 30/417-9228

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

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

KÓSZEG

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

LETENYE

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

LÉTAVÉRTES

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

MARTONVÁSÁR

Török-Kovács Anett hormonegyensúly-tanácsadó, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, ENERGY tanácsadó, Budai út 127., tel: +36 70/221-0004

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, biorezonancia mérés.

Tel.: +36 30/490-2654, e-mail: csirmazmaria18@gmail.com

Molnár Erzsébet Csirmaz Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus, molname.erzsabet956@gmail.com, 30/612-9712

MISKOLC

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

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma-ur masször. Teljeskörű állapotfelmérés. ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-ur-, 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-ur.mlap.hu

MOSONMAGYARÓVÁR

Dr. Tóth Ildikó homeopátiás orvos, természetgyógyász.Állapotfelmérés, 17 szelíd gyógymódból való, egyénre szabott terápia. Csaba utca 31., tel.: +36 30/618 1712.

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

MÓRAHALOM

Kissné Tanács Gabriella ENERGY termékek értékesítése tanácsadással, alternatív masszáz, fülakupunktúra. Elixír Hotel, Millenium sétány 2., kissnegabi@gmail.com Tel.: +36/20/411-9298

NAGYSZÉNÁS

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

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, 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 Gilla, Thék Endre u. 1. Telefon: +36 30/974-3506

Vitaporta Gyógynövény és Biobolt, Rákóczi út 16. Tel.: +36 30/286-8510

ÓRBOTYÁN

Pajorné Tóth Magdolna okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus, életvezetési tanácsadó és terapeuta. Teljeskörű bioinformációs állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás és termékértékesítés. pajornetothmagdolna@gmail.com Tel.: +36/70/520-1757

PAKS

Egészségisziget Biobolt, Antalné Balogh Julianna Villany u 2. (Piac téren). 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 – Ribék 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. Térálítás. Telefon: +36 70/284 5378

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

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

Magyar-Jávor Zsófia talpsz, 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

Szilágyi Erika coach kineziológia, Bach virágterápia és párkapcsolati tanácsadás. Tel.: 06/30/271 4772

Szilágyi László népi gyógyászat. 06/30/908 1831

PILISBOROSJENŐ

Guba Józsefné Piroksa, állapotfelmérés, kezelés.

Szent Donát u. 29.,

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

SÍÓFOK

Dömötör Hilda (Síófok, Alsóörs, Csopak, Balatonalmádi, Lovas, Paloznak) ENERGY tanácsadó, természetgyógyász reflexológus, kineziológus, funkcionális táplálkozási és hormon tanácsadó, kínai asztrológus, biorezonanciás állapotfelmérés, Bach-virágterápia. Csak Síófokon: nyírok- és svédmasszázs, kopolyózás. Tel: +36 30 333 2345, dhildus@gmail.com

Hávis 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, Síófok/Tirol (Ausztria), Weboldal: www.vitality-tcm.at,

E-mail: info@vitality-tcm.at

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

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

Zádeczkiné Szűcs Katalin ENERGY tanácsadó, ultrarövid terápiai konzulens. Szomatodráma egyéni konzultáció felnőttel és gyerekekkel. Tel:+36 30/347 0508, e-mail: zadeczki.katalin@gmail.com.

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Ápollónia 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: eszegseghazsumeg@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, akupresszór, fitoterapeuta, hormonterápiás tanácsadó. Gyógykuckó Természetgyógyászati rendelő és webshop. Vasas Szent Péter u. 5/C., www.gyogykucko.hu, gyógykuckoshop.hu Tel.: 06/20/212 8323 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

SZENTENDRE

Deczki Adrienn ENERGY tanácsadó, életviteli speciális tanácsadó és metafizikai tréner, Spirituális Választerápia tanácsadó. Gyógyír testnek, léleknek, szellemnek. Tel.: +36/20/543-1031, http://www.rubintrozsa.hu, deczkia@yahoo.co.uk

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

Kiss-Tujner Aliz, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás. Tel.: +36/20/511-3666, email: kt_ali7@proton.me

SZIGETHALOM

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

SZIGETVÁR

Abainé Bagoly Éva ENERGY tanácsadó, gyógymasször, nyírok-masszázs, +36 30/746-0965.

Török Kovács Lászlóné reflexológus, ENERGY tanácsadó, Acces bars kezelő, Rákóczi utca 14/A. tel: +36 70/613-0995

SZIRMABESZENYŐ

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

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

TAPOLCA

ELIXIR biobolt, ENERGY termékek értékesítése Deák Ferenc utca 9. Tel.: 06/87/687-636 Nyitva: hétfő - péntek 9.00-17.00 óra, szombat 9.00-12.30 óra.

Vágó Katalin Rozália ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Május 1. utca 4/2., Tel., +36 30/416-0044, e-mail: vagokatib6@gmail.com

TATABÁNYA

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

VELENCEI-TÓ, NADAP

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

VERESEGYHÁZ

Bács Rita gyógytornász, természetgyógyász, talpreflexológus, életmódtanácsadó és terapeuta, ENERGY tanácsadó. rita.bacs2@gmail.com Tel.: +36/30/521-1893

Fazekas Júlia biorezonanciás teljeskörű egészségelemzés, természetgyógyász-fitoterapeuta, táplálkozási tanácsadó, ENERGY tanácsadó. Tel.: +36/ 30/974-2581

VESZPRÉM

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

Éva Fitotéka Biobolt, Sárkányiné Nemes Éva ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Kereszt u. 9. Tel.: +36 88/328-522, +36 30/467 5172

VIZSOLY

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

VITNYÉD

Mészáros Edina 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

Könyvajánló

Gyógyulás betűrendben – újra itt a Vitamin ABC!

Húsz év telt el az első megjelenés óta, és a *Vitamin ABC* még mindig keresett természetgyógyászati kézikönyv. A szerző, *Kürti Gábor* neve garancia a hitelességre, közérthetőségre és a valóban hasznos, kipróbált tanácsokra – most májusban pedig új, javított és bővített kiadással tért vissza a könyv, amelyet örömmel ajánlok a VITAE olvasóinak figyelmébe.

A mai világban nem könnyű eligazodni a táplálékkiegészítők tengerében. Melyik vitamin mire jó? Milyen ásványi anyagok segítenek a csontjainknak, az idegeinknek, az immunrendszerünknek? Valóban hatnak a növényi kivonatok? A *Vitamin ABC* épp ezekre a kérdésekre ad közérthető, mégis szakszerű válaszokat.

A kötet 106 különféle étrend-kiegészítőt mutat be, köztük vitaminokat, antioxidánsokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, koloid oldatokat, növényi hatóanyagokat és aminosavakat. A szerző nemcsak leírja ezek működését, hanem – ami ennél sokkal értékesebb – gyakorlati tanácsokat is ad: segítséget nyújt az otthoni egészségmegőrzéshez, ahhoz, hogy a készítmények milyen panaszokra alkalmazhatók, mire kell figyelni a szedésükkor, és mikor érdemes orvoshoz fordulni.

A könyv egyik erőssége a betegségek szerinti útmutató, amely A-tól Z-ig sorolja fel a leggyakoribb egészségügyi problémákat – az allergiától kezdve az ízületi gyulladásokon át a vérkeringési zavarokig –, és megjelöli azokat a kiegészítőket, amelyek a természetgyógyászat és a szakirodalom szerint a leghatékonyabbak lehetnek.

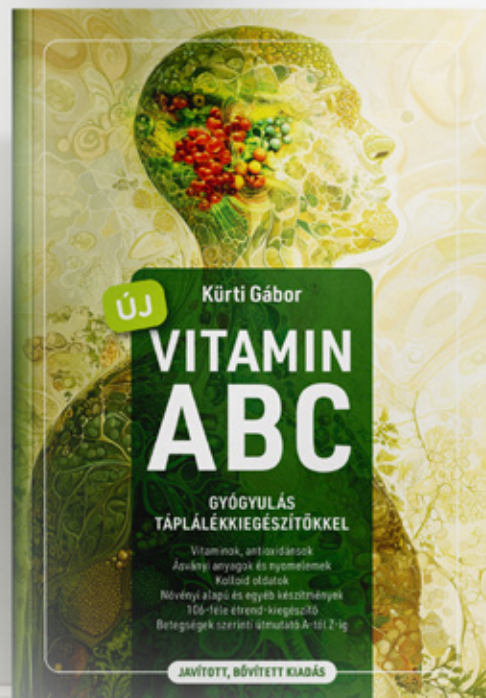
Mivel a szerző maga is természetgyógyász, így tanácsai tapasztalatokon és eredményeken alapulnak. A könyv segít eligazodni, dönteni, választani, megbízható segítőtárs a mindennapi egészségmegőrzéshez és betegségek kiegészítő terápiájához.

A *Vitamin ABC* nemcsak azoknak ajánlott, akik már használják a táplálékkiegészítőket, hanem azoknak is, akik most szeretnének belevágni, de nem tudják, hol kezdjék. Könnyen kezelhető,

jól átlátható és informatív. Aki lapozni kezd, gyorsan belátja: nem elég egyetlen (vagy egy marék...) vitamint „bedobni” reggelente – a tudatos és személyre szabott alkalmazás az, ami igazán eredményre vezethet. Ehhez pedig Kürti Gábor új, bővített *Vitamin ABC* kézikönyve most segítségül szolgál.

A könyv kizárólag a szerző honlapján rendelhető meg: www.kurtigabor.com a „Könyveim” menüpontban.

CSEH KRISZTINA



Köszönet

A feleségem ENERGY klubtag, rendszeresen olvasom a VITAE magazint, azt a rovatot is, ahol az olvasók osztják meg az ENERGY készítményekkel való tapasztalataikat. Ezért most én is megosztanám a saját tapasztalataimat.

Bélrendszeri problémáimra kiváló segítséget nyújtott a CYTOSAN. A koleszterinem is magas volt, ezért Dr. Alexandra Vosátková tanácsára a REGALEN-t és a SACHA INCHI-t kezdtem el használni. A koleszterinszintem helyreállt, és bónuszként egy apró csodát is átélhettem: több

éve nem tudtam szabadulni a körömgombától, de az említett két készítmény szedése után nyomtalanul eltűnt.

Mivel három a magyar igazság: feleségemnek komoly vírusfertőzése és erős köhögése volt, amelytől 3 hét alatt sem tudott megszabadulni. Azonnal felkerestük az ENERGY klubunkat, ahol az az IMUNOSAN-t ajánlották – a köhögés 3 napon belül elmúlt.

STANISLAV VALENTA
Třinec



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
SIÓFOKI KLUB	Július 10., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: A szervezetre ható nyári viszontagságok. Szervezetünk támogatása ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Augusztus 7., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: A Föld elem szerepe a szervezetünkben, támogatása ENERGY termékekkel.		
SZEGED 2. KLUB	Július 19., szombat, 9.00-14.00 óra	TOVÁBBKÉPZÉS / Mészáros Márta természetgyógyász, klubvezető: Az ENERGY készítmények hatásmechanizmusa a szinergizmus segítségével. Mit, mivel és hogyan? Felkészülés a forró, nyári hónapokra. (A képzés ingyenes, de regisztrációhoz kötött!)	Szeged, Csongrádi sugárút 39., a klub oktatóterme	Mészáros Márta 06/30/289-3208, szeged.meszaros@energyklub.hu Sándorné Szabó Iringó +36/30/417-2756

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klub május 10., 17., 24., 31. napokon tartott tanácsadóképzésén sikeresen végzett tanácsadók: Dr. Nagy Rita, Szerencsiné Tóth Szilvia, Fodor Katalin, Kámán Éva, Dr. Mallász Andrea, Kiss-Tujner Alíz, Solymár Jánosné Ági, Komárné Boda Margit, Demeterné Szombati Szilvia, Farkas Anikó Hedvig, ifj. Kun Gyula, Domonkos Mária, Strupka Krisztina, Rácz Judit, Gyarmathy Réka, Mórincz Fruzsina, Vajnai Mária Magdolna.

Mindannyiuknak gratulálunk, munkájukhoz sok sikert kívánunk!

Németh Imréné Éva,
Németh Imre klubvezetők



BUDAPEST II. KER. KLUB

ÚJ HELYEN A BUDAI ENERGY KLUB

Kedves klubtagjaink, a Budai ENERGY klub elköltözött, az új cím: 1027 Budapest, II. kerület, Fő utca 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől. Kapukód: 99

Várunk mindenkit szeretettel!
Czimeth István
klubvezető



BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

ŐSZI TANÁCSADÓKÉPZÉS

A Belvárosi klubban ősszel újra tanácsadóképzést tartunk.

Időpontjai: szeptember 27., október 4. és 11., szombati napokon. Házipatika az ENERGY termékeiből: október 18., szombat.

Jelentkezni a klub e-mail címén lehet, jelentkezési határidő: szeptember 24.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Németh Imre, Németh Imréné Éva
klubvezetők

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

ENERGY Központi Klub
1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a, fszt.1.
ENERGY termékek értékesítése. Ingyenes, személyre szabott termékajánlás, szaktanácsadás, Klubprogramok. További információ: **Bódizs Tünde** klubvezető és **Várkonyi Edit** természetgyógyász
+36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig.

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden **hétfőn 10.00-15.00 óra között** ingyenes termék-választó.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu
Nyitvatartás:
Hétfő: 9.00-17.00 óra.
Kedd: 9.30-17.00 óra.
Szerda: 9.30-17.00 óra.
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Fő u. 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől.
Kapukód: 99
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés, csak klubtagok és tanácsadók részére. Lehetőség van további konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További info: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316, energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: **hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.**
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemezés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékajánlással és személyre szóló adagolás beállításával. Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
Hétfő 10.00-16.30 óráig,
Kedd 10.00-18.00 óráig,
Szerda 12.00-19.00 óráig,
Csütörtök 10.00-19.00 óráig,
Péntek 12.00-19.00 óráig,
Szombat 10.00-14.30 óráig.
Augusztus 20-án, szerdán a klub zárva tart.
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google-keresőben, az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalon található.

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lak tanya felőli oldal).
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kajaánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu
Nyitvatartás:
Kedd 9.00-18.00 óráig,
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,
Péntek 9.00-18.00 óráig.
A klub **július 14-21.**, illetve **augusztus 18-25.** között zárva tart. Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékajánlás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (**Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: +36/20/395-2688).
Nyitvatartás: **kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.**
Telefon: +36/20/4019-911. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.
energygyor@gmail.com
www.facebook.com/energypont.hu

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.
Minden **kedden, 15.00-18.00 óra között** klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.
Nyári szabadság miatt a kazincbarcikai klub **augusztus 4-11-ig** zárva lesz.

KECSKEMÉTI KLUB

Hornyik János krt. 9. Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden **szerdán 11.00-16.00 óráig** ingyenes állapotfelmérést, személyre szabott ENERGY termékajánlást és táplálkozási tanácsadást tartunk. Bejelentkezés szükséges.
További információ: **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezető, természetgyógyász, tel.: +36/30/209-3683
fitoteka@freemail.hu, kecskemet@energyklub.hu
Nyitvatartás: **hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig, szombaton 9.00-12.00 óráig.**

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Július 10. és augusztus 14., csütörtök, 14.00-16.00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.
Nyári szabadság miatt a miskolci klub **augusztus 4-11-ig** zárva lesz.

NYÍREGYHÁZI KLUB

Ferenc krt. 5., 1/5.
Nyitvatartás: **hétfőtől péntekig 14.30-17.30 óra**
Folyamatos tanácsadás, felhasználási információk, oktatások, rendezvények.
További információ: **Fitos Sándor** klubvezető
Tel: +36/20/427-5869

PÉCS

Tompa Mihály u. 15.
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből.
Minden **hónap első hétfőjén, 17.00 órai kezdéssel** klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – terméktapasztalatok. Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zársaként meditáció.
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.
Nyitvatartás: **H-P: 09.00-19.00, Szo.: 09.00-14.00**
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékajánlással. Talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208
Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
m.marti1952@gmail.com
Nyitvatartás: **hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.**

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., I/3., 6. kapucsengő
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás, tanácsadás, terméktesztelés igénybevételére. Minden **hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között** klubdelutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.
Ostorháziné János Ibolya klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com
Nyitvatartás: **hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra**

SZOLNOKI KLUB

Egészség ház
Szolnok, Arany János u. 23.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS **hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között** díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.
Az Egészség házban természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.
Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016
szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
júl. 7-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
júl. 8-án (kedd), 17-18 óra: Bőrünk védelme
júl. 9-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
júl. 14-én (hétfő), 17-18 óra: Hormon szűrés
júl. 15-én (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
júl. 16-án (szerda), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Földelés
júl. 21-én (hétfő), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
júl. 22-én (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés
júl. 23-án (szerda), 17-18 óra: Cellulit szűrés
júl. 28-án (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése
aug. 6-án (szerda), 17-18 óra: Cellulit szűrés
aug. 11-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés
aug. 12-én (kedd), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
aug. 13-án (szerda), 17-18 óra: A kötőszövet szerepe
aug. 25-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
aug. 26-án (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
aug. 27-én (szerda), 17-18 óra: Energy teák
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

Allergia és asztma holisztikus megközelítésben

Június és július folyamán minimális szintre csökken a húgyhólyag és a vese energiája, ezért az allergiás, legfőképpen az asztmás tünetek sokkal könnyebben kialakulhatnak. Ebben döntő szerepet játszik a pszichoszomatika, valamint a test túlhevítése – fürdés, hideg italok, légkondicionáló használata, helytelen táplálkozás. A szabadságunkat töltjük, ezért úgy érezzük, mindent szabad. De nyaraljunk inkább nyugodtan, egészségügyi problémák nélkül!

A NYUGATI ORVOSLÁS ÁLLÁSPONTJA

Az allergia a nyugati orvoslás szerint az immunrendszer megbetegedése, amely során az immunrendszer szélsőségesen reagál az allergéneknek nevezett anyagokra.

A leggyakoribb allergének:

- » légúti allergia – pollen, por, penészgomba, poratka, állatszőr, madártoll,
- » ételallergia – tej, tojás, glutén, halak, diófélék, citrusfélék,
- » kontaktallergia – fém, ékszerek, mosószerek, tisztítószer, festékek, helyileg alkalmazott gyógyszerek, rovarcsípés.

A leggyakoribb allergiafajták:

- » légúti allergia – szezonálisan vagy akár egész évben panaszokat okozhat,
- » atópiás ekcéma,
- » csalánkiütés – a bőrrallergia egyik formája,
- » allergiás duzzanatok.

Az allergiatípusok közül is az egyik legsúlyosabb a bronchiális asztma. A betegek krónikus légzési nehézségekben szenvednek, amelyek során a kilégzés fázisa akadályozott, és szorító mellkasi fájdalom, valamint köhögési roham jelentkezik.

A nyugati orvostudomány csupán tüneti kezelést alkalmaz.

HOLISZTIKUS HOZZÁÁLLÁS

Az allergia fogalma a hagyományos kínai orvoslásban gyakorlatilag ismeretlen. A HKO terapeutái azt vizsgálják, hogy miben nyilvánul meg az embernek panaszokat okozó, kellemetlen állapot. Azt a szervet keresik, melynek működése legyengült vagy túlterhelt. Az alternatív gyógyászat filozófiájának központi eleme a szervezet harmóniájának megőrzése. A szervezetre több szinten ható kezelés is mindig ezt a célt szolgálja.

Az allergia, legyen bármilyen típusú, minden esetben azt jelzi, hogy diszharmónia alakult ki a testben. A nyálkahár-

tyákon, tehát a szervezet belsejében jelentkező problémák rendszerint az extrovertált embereké, míg a bőrön, azaz a test külső felületén kialakuló panaszok általában az introvertált személyiségű pácienseknél fordulnak elő.

ALLERGIA

Az allergia többnyire gyermekkorban jelentkezik először, leggyakrabban légúti allergia formájában. A tünetek azonban felnőttkorban is kialakulhatnak, ami a vese csí-energiájának természetes csökkenésével vagy a nemi élet aktív gyakorlása miatti legyengülésével hozható összefüggésbe. Különösen a 40. életévüket betöltött férfiak esetében utal az allergia megjelenése a vese esszenciájának drasztikus csökkenésére.

Az 50 évnél idősebbeknél (csakúgy mint a túl sok édességet, tejet vagy tejterméket fogyasztóknál) a helyzetet tovább bonyolíthatja a lép legyengült működése is, aminek következtében váladék termelődik a szervezetben.

Kiváló segítséget nyújthat nekünk ilyen esetben a QI DRINK-ben található Jóh könnye, amely eltávolítja a slejmet. Javasolom továbbá a MYCOPAN és a STIMARAL használatát, amelyek jótékonyan hatnak a lép működésére. A légúti allergia kezelésekor fontos különbséget tennünk a szezonális (pollenallergia) és az egész évben panaszokat okozó allergia között.

Energy termékek

- » Tavaszi allergia: az épp virágzó növények és fűfélék, valamint a virágpor okozza, elsődleges tünetei az orrfolyás és a tüsszögés. A tavasszal jelentkező, szezonális légúti allergia legyengült májműködésre utal, aminek hatására csökken a tüdő energiája – ilyenkor akut stádiumról beszélünk. Az ENERGY készítményei közül a REGALEN + MYCOHEPAR, valamint a VIRONAL + MYCOPULM és a PERALGIN együttes használata nyújthat segítséget.
- » Nyári allergia:
 - Méh-, daráz- vagy egyéb rovarcsípés – duzzanatok. Javasolom az érintett területet váltogatva DRAGS IMUN-nal és ARTRIN-nal kenegetni. Kiterjedt duzzanat vagy gyors ödémásodás esetén érdemes a DRAGS IMUN-t alkalmazni.
 - Fényérzékenység, más néven napekcéma – vörös viszkető kiütések, amelyek elsősorban a mellkason (a vesék energetikai pályája) vagy gyakran az alsó lábszáron (a máj energetikai pályája) jelennek meg. Remekül kezelhető a PROTEKTIN krém, valamint a PERALGIN használatával (2-3 napon át vagy szükség szerint, napi 3x2 kapszula adagban).
 - Pollenallergia – a szem vörösdése (máj). A REGALEN, esetleg a MYCOHEPAR használata javasolt, majd az akut tünetek lecsengését követően a MYCOCARD és a KOROLEN együttes használata ajánlott a Tűz elem csillapítása érdekében.
- » „Nyugalmi” allergia: ősszel és télen jelentkezhet, rendszerint a lép-hasnyálmirigy túlterhelése és a vesék-

ben kialakuló hideg miatt. A kezelés többnyire a belső szél eltávolítására és a tüdő, valamint a vesék essenciájának megerősítésére összpontosít: VIRONAL + MYCOPULM, VIRONAL + MYCOREN, PERALGIN, REGALEN.

- » Egész évben tapasztalható orrfolyás: itt elsősorban a szomorúság érzésével kell foglalkozni, amely a tüdőhöz tartozik – a náthát „száraz könnyeknek” is szoktuk nevezni, ami nem más, mint a szívhez tartozó aggodalom és félelem érzése. Ebben az esetben a VIRONAL, KOROLEN, MYCOCARD és STIMARAL (tüdő, szív, máj) készítményeket szoktam választani.

ASZTMA

A HKO szerint kétféle asztmát különböztethetünk meg:

- » jinhiány a tüdőben és a vesékben – üres forráság,
- » csíhiány a tüdőben és janghiány a vesékben – üres hideg.

Hozzám tanácsadásra főleg asztmás gyerekek járnak, akiknek állapota leginkább édesanyjuk mentális egészségétől függ. Amikor az anya ingerült és nyugtalan, a gyermek elkezd fulladni – három éves koráig ugyanis egy láthatatlan köldökzsínor köti össze őket egymással. Később ezt a köldökzsínort az öleléssel helyettesítjük, aminek elsődleges feladata a gyerek megnyugtatósa és annak tudatosítása, hogy biztonságban van. Viszonylag gyakran keresnek fel olyan anyukák a csemetéikkel, aki fizikai tünetek formájában fejezik ki aggodalmaikat, szomorúságukat és félelmeiket. Ezért ilyenkor mind a kettejükkel dolgozom, az édesanyjával és a gyermekkel egyaránt.

Energy termékek

Az édesanya általában KOROLEN-nel vagy RELAXIN-nal távozik tőlem. A KOROLEN csillapítja a nyugtalanságot, a türelmetlenséget és a hisztériát, egyúttal javítja a kapcsolatokat és jótékonyan hat memóriazavarban, alvászavarban és feledékenységben. Növeli az életenergiát és az életörömet, megnyitja a személységet, és elősegíti a rég elfeledett képességek felszínre hozatalát.

A RELAXIN a kiegyensúlyozottság és a boldogság készítménye. Nem tartalmaz koffeint és nem okoz függőséget.

Akut allergiás állapot esetén rendszerint a PERALGIN-t hívom segítségül. Szabályozza a szervezetben belül zajló biokémiai folyamatok szinte mindegyikében résztvevő citokinek termelődését. Ezek a speciális ellenanyagok segítenek elnyomni a szervezet egyes túlzott reakcióit, megint másokat pedig jótékonyan szabályoznak. A PERALGIN-ban található macskagyökér hozzájárul a lelki egyensúly fenntartásához, és segít leküzdeni a stressz negatív hatásait.

Az ENERGY készítmények és a pszichoterápia segítségével holisztikus, természetes és gyengéd eljárásokat alkalmazok a praxisomban. Több módszerrel is végzek állapotfelmérést, hogy rátaláljak a legyengült szervre. A tüneteket az arcon található zónák, illetve az érzékszervek (orr – tüdő, szem – máj) alapján is kiértékelem. Bőrproblémák esetén sokat elárul, hogy a tünet a meridián mely területén üti fel a fejét: felső végtagok – tüdő, szív, bél; alsó végtagok – máj, lép-hasnyálmirigy, húgyhólyag, vese.

GYAKORLATI TAPASZTALATOK

Hároméves kisfiú

Május végén kaptam egy e-mailt a hároméves Józsika anyukájától, aki azt írta, hogy kisfia asztmában, allergiában, atópiás ekcémában, gyakran kiújuló gégegyulladásban és hörghurutban szenved. Megkérdezte, mit tudnék ajánlani neki. A VIRONAL-t és napi egy kapszula MYCOREN-t javasoltam két adagra lebontva, az ekcéma helyi kezelésére pedig a PROTEKTIN krémet ajánlottam. Az anyukának azt mondtam, hogy éjszakára a KOROLEN-t használják (elvezeti a felesleges vért a májból, és támogatja a lép-hasnyálmirigy működését).

Két hét eltelte után mind a ketten ellátogattak hozzám. Az édesanya és a kisfiú is szorongott még egy kicsit. Józsika ekcémája már kezdett enyhülni, de az orrfolyása, ami szinte egész évben gondot okozott neki, továbbra is fennállt. A személyes találkozó alkalmával mindkettejüknek a STIMARAL-t (harmónizálja a tüdő, a szív, a máj és a lép működését), mellé pedig csak Józsikának a PERALGIN-t ajánlottam. A kisfiú állapota mára sokat javult. Javaslatomra

az étrendjüket is módosították (gyuladáscsökkentő ételek), és elkezdtek használni a QI DRINK-et (Jób könnye és csüdfű).

Az unokatestvérem csodás gyógyulása

Néhány évvel ezelőtt kezdett el nálam dolgozni az unokatestvérem. Egy napon egy bronchodilatátorra (hörgőtágító inhalátor) lettem figyelmes a fiókjában, ami szerintem jó mankó, de nem oldja meg az alapproblémát. Megkérdeztem, miért használ inhalátort. Azt válaszolta, hogy allergiás és asztmás. Na, erre kibukkolt belőlem: „*És miért akarsz az lenni?*” Nem is értette, miről beszélek, úgyhogy elkezdtem felmérni az állapotát. Tünetei szezonálisan jelentkeztek, tavasszal és nyáron: égő, könnyező szem; nehézlégzés, szorongás, pánik – az inhalátort gyakorlatilag a félelem ellen használta. Elmagyaráztam neki, hogy ezeket a tüneteket a túlterhelt máj és a legyengült vesék okozzák, de a „balhét” valójában a tüdő és a szív viszi el helyettük. Unokatestvérem sokszor került nehéz helyzetbe élete során, amire a teste reagált, és ezekkel a tünetekkel kiáltott segítségért.

Szervei aktuális állapotának megfelelően az alábbi készítményeket kezdte el használni: RENOL + STIMARAL – először meg kellett erősíteni a vesék esszenciáját, és harmonizálni kellett a mellékvesék működését. Akkoriban még nem volt

elérhető a MYCOREN, ezért élete állandó kísérőjévé a RENOL vált. Ma már, főleg télen, a MYCOREN-t alkalmazza, maximális energialöketet biztosítva ezzel a veséknek. Családunkban sokan genetikailag hajlamosak a gyenge veseműködésre. A genetika azonban állítólag csak 30%-ban játszik szerepet a betegségek kialakulásában, és én ezzel az állítással egyetértek. Nem bújhatunk amögé a kifogás mögé, hogy mi nem tehetünk semmit, mert a probléma örökletes. Való igaz, hogy sokkal kényelmesebb felírni egy gyógyszert és asztmás, allergiás betegnek tartani magunkat, de az egészségünk a mi kezünkben van.

Unokatestvérem sokáig használta a CYTOSAN-t is. Sokszor panaszkodott arra, hogy fáj a csípője és a lapockák közti terület a hátán. Gyakran érzett hányingert. A stressz elsősorban az epehólyagon keresztül támadott (REGALEN), ezért a „gyermek”, azaz a vékonybél nem jutott elég energiához (bal lapocka fájdalom – a szív zónája). Elkezdte használni a DRAGS IMUN-t, továbbá a TRIBULUS-t, a KING KONG-ot és a VITAMARIN-t. A VIRONAL-t és a MYCOPULM-ot csak időnként szedte. Kiderült, hogy elsősorban a máj és a vesék működését kellett harmonizálnunk nála: MYCOREN + REGALEN, MYCOHEPAR + KOROLEN. Az unokatestvérem keveset pihen, a munkája is kimerítő, néha alvász problémákkal küzd, mert túlhajtja magát. A MYCOCARD mindig segít neki megnyugodni.

Az ENERGY készítmények egyéves használata után úgy gondolta, hogy a természetgyógyászat humbug, mert az állapotában csak minimális javulás állt be. Fel akarta adni, és inkább a kémiai gyógyszereket választotta volna. Én azonban arra kértem, hogy tartson ki. Problémája sem egyik napról a másikra alakult ki a szervezetében, a megoldásához is idő kell.

Jelenleg egymással váltogatva alkalmazza a RENOL-t, a SKELETIN-t és a PROBIOSAN-t, amit az utóbbi időben egyre jobban megkedvelt. A PROBIOSAN megerősíti a szervezet természetes védekezőképességét, és biztosítja a belek megfelelő működését. Támogatja az immunrendszert, és energiával tölti fel a szervezetet.

Unokatestvérem állapota 2 év után rengeteget javult. Ma már nem szed semmiféle gyógyszert, és nagyon ritkán beteg (maximum megfázik). Nemcsak ő, de otthon szinte mindenki csodálkozik azon, hogy rendbe jött. Az ENERGY készítmények megtették a magukét, ő pedig megértette, mi zajlik a testében. Most végtelenül boldog és ügyfeleinek lelkesen meséli, hogyan győztem meg arról, hogy helyreállíthatja az egészségét. Saját tapasztalatainak köszönhetően másokon segít, és kiválóan végzi a munkáját. Végtelenül hálás az ENERGY készítményeknek!

DANA ŠVESTKOVÁ



Nőknek (19.)

A nő otthon van otthon

Valószínűleg találkoztak már olyan társadalmi elvárásokkal, miszerint: egy nőnek úgy kéne dolgoznia, mintha nem lennének gyerekei, úgy kéne ellátnia az anyai szerepét, mintha nem lenne munkája, és úgy kéne kinéznie, mintha nem lenne sem ez, sem az az életében...



Hozzám hasonlóan talán Önökben is felmerült már, hogy a túlzott ambíciók a pokolba vezető utat kövezik ki számunkra, és ha már valaki igényeit és elvárásait ki kell elégíteniük, akkor azok legyenek a sajátjaink. Mert, ha a nő elégedett, elégedett az egész család. Nincs igazam?!

Kérem, ne vegyék készpénznek, amit mondok – ezt a cikket nem azért írom, hogy megmondjam Önöknek, mi a jó és mi a rossz, csak szeretnék felvetni egy elgondolkodtató témát, és beszélgetést kezdeményezni róla. Írásomat éppen ezért egy cseppnyi együttérzéssel és képzelőerővel ízesített, széles rálátást biztosító tea kíséretében ajánlom elolvasni.

IDŐ – A LEGÉRTÉKESEBB SZUBSZTANCIA

Nem mondom, hogy ne dolgozzanak, és ne építsenek karriert. Nyugodtan csinálják, ha élvezik és értelmét látják. Mivel egy nap csak 24 órából áll, amiből 8 órát átszunk, valójában csupán 16 éber órával kalkulálhatunk. A legtöbb nő ennek az időnek a felét munkával tölti, még hozzá olyan munkával, amelyet rendszerint mások számára végez. Idegen célokat és idegen álmokat teljesítünk be, mások drágaköveit polírozunk.

Gondolkozzanak el egy pillanatra, miért is hajlandóak annyi időt és energiát áldozni másokra! A pénz miatt? Mert egyébként haszontalannak éreznék magukat? A munkán keresztül valósítják meg önmagukat? Esetleg egyfajta szolgálatként élük meg a munkát, amely egy magasabb célt szolgál? Egyik válasz sem helytelen addig, amíg azonosulni tudnak vele.

Próbáljanak most meg a mérleg serpenyőjébe tenni egy másik kérdést! „Szívesebben maradnék inkább itthon?” Amennyiben a mérleg nyelve akár csak egyszer átbillen erre az oldalra, el kell kezdeniük gondolkodni azon, hogyan valósíthatnák ezt meg. Rengeteg nőt ismerek ugyanis, akik szüntelenül sóhajtozva alig várják, hogy nyugdíjba menjenek. Na, ez az állapot maga a pokol.

EMANCIPÁLT, DE NEM TÚLSÁGOSAN

Háztartásbeli nőként élni régebben teljesen elfogadott, sőt elvárt dolog volt. Ahogy mondani szokás: a nő gondoskodott a családi tűzhely melegéről – rendet tartott, vacsorával várta az urát, otthonot teremtett. Volt rá ideje, hiszen nem járt dolgozni. Valamilyen oknál fogva azonban elkezdtek úgy érezni, hogy ez megalázó, és alárendelt szerepbe kényszerít minket.

Mi, nők vertük a mellünket, hogy mekkora feministák vagyunk, és mi harcoltuk ki magunknak, hogy ugyanolyan keményen húzhassuk az igát, mint a férfiak. Az egyenrangúság illúziója hajtott ki minket a harcmezőre, hogy összemérjük erőnket a férfiak erejével, és térdre kényszerítsük őket, miközben elvárjuk, hogy ugyanúgy takarítsanak, mosogassanak és gondoskodjanak a gyerekekről, mintha csak ők akartak volna „egyenlősdit játszani”. Egy cseppet sem lepődöm meg azon, hogy a férfiak az alábbiakkal kontráznak: „Akkor húzd be te a vezetőkeket a falba, és javítsd meg az autót, ha ilyen okos vagy!” Viszont minden nő, aki élete során akár csak egyszer is pasi nélkül maradt, jól tudja, hogy igenis léteznek női és férfi munkák, és mindenét odaad-

ná, ha csak főznie, mosnia és takarítania kellene, vagy csak azzal kellene törődnie, hogy milyen színű tulipánok legyenek az előkertben, és lenne végre egy ember a háznál, akinek teljes állásban otthonot teremthet.

HÁZTARTÁSBELI VAGYOK

Reggelente, amikor kimegyek a kertbe körülnézni, hálát adok az égnek, hogy az életem úgy alakult, hogy itthon lehetek. Nekem teljesen mindegy, hogy szerda van-e vagy vasárnap, mert én minden nap szabadságon vagyok. Főiskolai végzettségemnek köszönhetően gyakorlatilag bármilyen munkám lehetne, de nemcsak, hogy nincs rá szükségem, de nem is akarom, hogy legyen. Mert az időmet egész egyszerűen gyógynövények gyűjtésével, saját zöldségeim termesztésével, új receptek próbálgatásával akarom kitölteni, hogy minél több örömet szerezhessek saját magamnak és a szeretteimnek.

Szeretek a gyerekeim közelében lenni, és nem akarom, hogy valami intézményben várákózzanak rám. Nem akarok bébiszittert fogadni, hogy ő legyen a gyerekeimmel helyettem. Én törődöm az olyan mellékesnek tűnő dolgokkal, mint a friss virágok az asztal közepén, az aromalámpába kerülő illat és a képek a falakon. Természetesen főzök, mosok és takarítok is, de ezt nem tekintem kényszerű kötelességnek. Még véletlenül sem. Sőt, ellenkezőleg! Hatalmas megtiszteltetésnek tartom, hogy a házunkból én varázsolhatok szeretetteljes otthonot. Létezik olyan foglalkozás a Földön, amelynek több értelme van ennél?

TEREZA VAR VIKTOROV

Medúzacsípés ellen

Idén februárban volt húsz éve, hogy regisztráltam az ENERGY-nél, és elkezdtem megismerni a cég termékeit. A készítmények összetétele és időállósága már akkor lenyűgözött.

Húsz évvel ezelőtt, az akkor tizenöt éves lányom egészségügyi problémájára kerestem megoldást. *Juvenilis idiopathiás arthritist*, azaz fiatalkori krónikus ízületi gyulladást diagnosztizáltak nála, ezért olyan természetes készítmények után kutattam, amelyek a segítségére lehetnének. Az orvos által felírt kortikoidok és hormonok nem kívánt mellékhatásai nem vártak sokáig magukra. Megértettem, hogy lányom gyógyuláshoz nem a nyugati orvosláson keresztül vezet az út. Ez az időszak egyikünk számára sem volt könnyű. Ma már azonban kijelenthetem, hogy az ENERGY készítményei, az étrendmódosítással együtt nemcsak a lányomnak, de nekem is a segítségemre voltak. A lányom végül Prágában, a Károly Egyetem Orvostudományi karán végzett, jelenleg háziorvosként dolgozik és két gyönyörű gyermek büszke édesanyja.

Szeretnék ezúton is köszönetet mondani mindazoknak, akik az ENERGY fantasztikus termékeinek fejlesztése és gyártása mögött állnak. Ezek a készítmények nélkülözhetetlen segítőtársaimmá

váltak az egészségesebb életmód felé vezető utamon, legyen szó akár prevencióról, akár akut esetek kezeléséről. Ennek kapcsán pedig engedjék meg, hogy elmeséljek Önöknek egy történetet, amely a tavalyi nyaralásom alkalmával esett meg velem.

KÜLÖNÖS MEDÚZÁK

Egy barátnőmmel Tunéziába mentünk nyaralni. Afrikában még sosem jártunk, a repülőút, és úgy egyáltalán, az Afrikába jutás minden körülménye mosolyt csalt az arcomra. A szálloda rendben volt, a személyzet kedves volt velünk, s még én is könnyedén találtam magamnak ételt a svédasztalos kínálatból, pedig már jó ideje nem eszem húst (bár tudatosan nem sorolom magam semmilyen irányzatba). A sokféleképpen elkészített zöldségek és egyéb fogások kínálata arra ösztönzött, hogy otthon is megújítsam az étrendemet. Amennyiben mindehhez hozzávesszük a csodálatos időjárást, a nyugodt tengert és a történelmi helyszínekre elkauzoló, érdekes kirándulásokat, amelyek során

tapasztalt idegenvezetők lebilincselő történeteit hallgathattuk meg, nem véletlenül gondoltam, hogy egy ígéretes, tartalmas kikapcsolódással teli nyaralás elébe nézünk.

Azonban ember tervez, Isten végez. A harmadik napon egy olyan élmény zavarta meg az idilli pillanatokat, amit soha nem fogok elfelejteni. Tengeri nyaralásaim során már találkoztam ugyan medúzákkal, de mindig csak a partra vetődve. Alakjuk egy tányér kocsonyára emlékeztetett, csupán a színük volt más és más – volt köztük fehér, kék és lila is. A tengerben úszkálva azonban még sosem kerültem velük kapcsolatba – egészen mostanáig. Azt pedig, hogy másképp is kinézhetnek, nem is sejtettem. Ezek a medúzák olyanok voltak, mintha fűcsomók lebegtek volna a vízben. Lubickolás közben hirtelen olyasmi csípést éreztem, mint amikor véletlenül csalánhoz ér az ember. Kellemetlen volt ugyan, de nem tulajdonítottam neki nagy jelentőséget. Amikor bele néztem a vízbe, csak valami fűszálszerű dolgokat láttam lebegni, így azt hittem,

valami növény lehetett, amelynek tüskés a vége, és ha hozzáér az ember, akkor megsúrja.

Mekkorát tévedtünk, én is, meg a barátnőm is! Nem növény volt ugyanis, hanem medúza, amelyet a barátnőm „Krisztus töviskoronájának” nevezett el, mert kerek formája volt, és körben „tüskék” álltak ki belőle. Később már tudatosan figyeltük őket a vízben, és amikor a kezünkkel közelítettünk hozzájuk, azonnal összegömbölyödtek. A helyiek üvegekbe gyűjtötték ezeket a medúzákat, majd elásták őket a homokba.

PARADICSOM ÉS ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Estefelé járt már, amikor ismét elindultam úszni a tengerbe. Egyszer csak éles fájdalmat és égető érzést éreztem a bal karomban. Fogalmam sem volt, hogy most egy sokkal nagyobb „növény” mart belém. Könyöktől csuklóig vörös lett a karom, karcos csikok éktelenkedtek rajta, amelyek azonnal elkezdtek megduzzadni. Megijedtem, mert egyáltalán nem tudtam, mit jelenthet ez. A parton szol-

gátat teljesítő személyezethez fordultunk. Elmagyarázták, hogy valószínűleg megcsípett egy medúza, amelynek hosszú csápjai lehetnek. Elsősegélyként egy paradicsomot adtak, hogy annak levével kezeljem a sebet. A paradicsom leve enyhíti a fájdalmat (ezen akkor nem volt kedvem nevetni), és csökkenti a méreg hatását. Azt mondták, hogy épp ebben az időszakban a legmelegebb a tenger, és ez a medúzaszezon – köztük az olyan fajok is, amelyek úgy néznek ki, mint fűcsomók.

Elkezdtem törni a fejem, mit tehetnék. A karom olyan volt, mintha lángolt volna, nem is beszélve az éles, égető fájdalomról. Végiggondoltam, mit használhatnék a nálam levő házi patikából. Megjegyzem, egyetlen útnak sem vágok neki (legyen az akár rövid, akár hosszú) a számomra nélkülözhetetlen ENERGY termékek nélkül. Sérült karomat elkezdtem PROTEKTIN-nel és AUDIRON-nal kengetni. A készítményeket szinte folyamatosan alkalmaztam, mert a karom égett és viszketett. Belsőleg nagyobb adagokban kezdtem

szedni a CYTOSAN-t, a REGALEN-t és PROBIOSAN-t, emellett sok vizet ittam, hogy a méreganyagok minél gyorsabban távozzanak a szervezetből. DRAGS IMUN-t is használtam, az ásványi anyagok pótláshoz pedig FYTOMINERAL-t szedtem. A fájdalom és az égető viszketés fokozatosan csökkent, és az akut duzzanat is lassan apadni kezdett, bár a sérülés nyomai csak a hazaérkezésem után múltak el teljesen. Ma a karom tökéletesen gyógyult, a sérülés legapróbb nyomai sem láthatók már rajta.

Az ENERGY készítményeivel sokéves pozitív tapasztalataim vannak. Egyedülálló összetételük nemcsak fizikai, de lelki síkon is hat. Ennek köszönhetően optimizmussal töltenek el, szebbé teszik a mindennapokat, és napfénnel ragyogják be az emberi szellemet.

Végezetül felidézném *Johann Wolfgang von Goethe* német költő természetes orvoslással kapcsolatos szavait: „Bízom a természetben – azt tehet velem, amit csak akar!”

MÁRIA VERBENÍKOVÁ

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

Szeretném kérdezni, hogy mit javasolna csonttrikulásra és magas koleszterinre? 55 éves vagyok, csonttrikulás-vizsgálaton 2.8 lett a DEXA-értékem a csípőmben. Nem szedek gyógyszert, próbálok sokat gyalogolni, hetente futni.

A mozgás mindennél fontosabb, heti min. 150 perc, közepesen erős fizikai aktivitás szükséges a csontállomány megtartásához. Az ENERGY termékei közül a SKELETIN (napi 2x1), a KING KONG (napi 2x4-5 csepp), valamint a FYTOMINERAL (napi 20 csepp), amit javasolok. Ezek mellett napi 2000 NE D-vitamin és magnézium szükséges. A koleszterinszintet a VITAMARIN omega-3 tartalmú termék szabályozhatja, adagja napi 3x1. Általában három héten át javasoljuk a termékek szedését, amit egy hét szünet követ.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Egy hete a kezemen az egyik köröm alá genny gyűlt. Kezelem antibiotikus kenőccsel, áztattam hidrogén-peroxidos vízben – a forróság csökkent, de a genny nem ürült ki. Antibiotikumot kaptam rá, de hasmenésem volt, így nem vettem be.

Az ENERGY készítményei közül a DRAGS IMUN-t ajánlom figyelmébe. Készítsen párakötést: megnedvesített papírzsebkendőre csepegtessen 10 csepp DRAGS IMUN-t, fedje le a beteg részt, tekerje be folpack fóliával, és hagyja rajta egész éjszaka. Ami még segíthet, az a CYTOSAN FOMENTUM gél. Ezzel szintén párakötést kellene készíteni. Mindkét készítmény jó gyulladáscsökkentő, sebgyógyító hatású. Fontos lenne a gennyet kitisztítani, ezt várjuk a párakötéstől. Belsőleg a CISTUS COMPLEX-et ajánlom, naponta 3x5 cseppel, három hétig.

A fitoterápia szemszögéből ^(45.)

Nyíló virágok

Az elmúlt év tavaszán nem minden virágmag kelt ki a kertemben. Az elvetett magokat megjelölve, kíváncsian figyeltem mikor, mi bújik ki a földből. Lelki szememmel már azt is látni véltem, hogy a színesen nyíló virágokat mennyi szorgos méhecske és rovar fogja látogatni. Ebből a tervemből sajnos csak részeredmények születtek. Néhány növény egyszerűen nem kelt életre a magokból, s erre nem találtam ésszerű magyarázatot, hiszen egynyári virágok magjáról van szó. Idén tavasszal azonban, meglepetésemre, a hiányolt virágok magjából csodálatos katicavirágok fejlődtek.

„Álmodj magadnak színeket,
ha benned minden szürke lett.
Álmodj nyíló virágokat,
andalító illatokat,
s mire elér újra a tél,
mesédben minden dalra kél!”

(William Shakespeare)



A közismert katicavirág egy egynyári, kerti virág, amely mákgubóra hasonlító „kapszulájában” csodálatos, fekete színű, apró, ánizsra emlékeztető,

aromás illatú magokat érlel. Ez a mag gyógyászati értékű, ebből készül egy különleges olaj, a NIGELLA SATIVA olaj. A világ legismertebb, legsokoldalúbb, az utóbbi évszázad legtöbbet kutatott olaja ez, amely számos jótékony gyógyhatással rendelkezik.

FEKETE ARANY

A kerti katicavirág (*Nigella arvensis*) magjának (fekete kömény vagy fekete hagymamag) és olajának gyógyhatásait Közel-Keleten, Indiában és Egyiptomban ősidők óta ismerték és használták a népgyógyászat különböző területein. Időszámításunk előtt 2500-ban már alkalmazták a fekete köményt, de kiemelkedő szerepet töltött be az ókori orvoslásban is. *Hippokratész*, (Kr.e. 460-377) az ókori görög orvos és tudós, antropológus, az orvostudomány megalapítója, aztán *Avicenna* (980-1037) perzsa orvos, filozófus is ismerte és alkalmazta a gyógyításban a Nigellát úgy külsőleg, mint belsőleg.

Az ókori egyiptomi orvosok a feketekömény-olajat sokféle betegség kezelésére használták, ezt számos régészeti ásatás igazolta. A fáraók nem csupán belsőleg, hanem külsőleg – az olaj bőrszépítő, regeneráló, gyulladáscsökkentő

hatásai miatt – is kedvelték, így *Kleopátra* és *Nefertiti* kedvelt szépségápoló szereinek egyikeként is hírnévre tett szert. „Az áldás magja” lett az arab kultúrában a fekete kömény, *Mohamed próféta* (kb. 570-632) pedig olyan gyógyírnak tekintette, amely „minden betegségre jó, kivéve a halálra”.

Azon ritka gyógynövények egyike, amelyről kimondható, hogy az egész szervezet működésére pozitív hatást tud gyakorolni.

TÖBB MINT SZÁZ HATÓANYAG

Bizonyára ez lehetett az egyik oka annak, hogy a kiváló, bio minőségű és tisztaságú ORGANIC NIGELLA SATIVA olaj is felkerült az ENERGY termékpalettájára. Gyógyászati célokra leginkább ez, a fekete kömény magjaiból nyert szűzolaj használatos.

Energetikai szempontból a vese meridiánján keresztül a gyomor,

lép-hasnyálmirigy, vékonybél, vastagbél, tüdő, a szív, szívburok és hármaselegetítő pályáját harmonizálja. Gondoskodik a szervezet erejének pótlásáról, az emésztés és a légzés megfelelő működéséről, szabályozza az energiák áramlását a testben, hozzájárulva az élettani folyamatok optimális irányításához.

A *Nigella sativa* olajában száznál is több hatóanyagot találhatunk, köztük olyan összetevőket is, melyeket a tudomány még ezidáig sem tudott azonosítani. Legfőbb hatóanyaga a thymokinon, a dithymokinon, a thymol, a thymo-hidrokinon és a szaponin alfa-hederin. A thymokinon hatékony antioxidáns, daganatellenes és genetikai károsodást gátló (antimutagén) hatású. A rákkeltő anyagok okozta károsodást gátló, antikarcinogén hatás az alfa-hederin esetében bizonyított.

A kutatók a feketekömény széleskörű antibakteriális hatásait vizsgálva olyan eredményre jutottak, hogy bizonyos kórokozókkal szemben igen hatékony, úgymint *Staphylococcus albus*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhi*, *Shigella niger*, *Vibrio cholera*. A növény magja kiváló gombaölő hatású is.

Napjainkban az emésztés javítására, a gyomor, a máj és a bélrendszer egészségének megőrzésére is használják. Enyhíti a felfújódást, megszünteti a hasmenést, és segítség a bélparaziták ellen is. Kiváló hatású a légúti megbetegedések – asztma, hörghurut, megfázás – gyógyításában. Nigellin nevű keserűanyaga csillapítja a hörgőgörcsöt és segíti a letapadt váladék eltávolítását.

A feketekömény-olaj nyugtatja az idegrendszert, eredményes a magas vérnyomás csökkentésében. Erősíti az immunrendszert, ezért számos betegség kezelésében – beleértve a daganatos megbetegedéseket is – kiváló kiegészítő szer lehet.

A *Nigella* olaját a bőrgyógyászat és a kozmetika is használja – külsőleg és belsőleg egyaránt. A növény ezenkívül számos jótékony anyagot tartalmaz: béta-szitoszterolt, mirisztinsavat, palmitinsavat, sztearinsavat, linolsavat, arachidinsavat, B1-, B2- és B3-vitamint, folsavat, kalciumot, vasat, rezet, cinket és foszfort.

AZ EGÉSZSÉG SZOLGÁLATÁBAN

A teljesség igénye nélkül, a *Nigella sativa* mag olaja sokféle egészségügyi problémára gyógyír lehet:

- » fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő, sikerrel alkalmazható légúti megbetegedések (asztma, hörghurut, megfázás, légúti allergia) gyógyításában,
- » antibakteriális, antivirális, de elpusztítja a gombákat, parazitákat is (*Helicobacter pylori* esetében is eredményesen használható),
- » csökkentheti a magas vérnyomást, ezáltal javulhat a vérkeringés,
- » antioxidáns hatású (thymokinon),
- » oldja a görcsöket, javítja az emésztést, a gyomor, a máj és a bélrendszer működését (*colitis ulcerosa*), enyhítheti a felfújódást, megszünteti a hasmenést, hörgőgörcs oldásában is jól alkalmazható, hörgőtágító hatású,

- » antidiabetikum, inzulinrezisztencia és II. típusú diabetes esetében – megfelelő használatával – csökkenthető a glikolizált hemoglobin (HbA1c) mennyisége,
- » daganatellenes (thymokinon, antikarcinogén: alfa-hederin),
- » nyugtatja az idegrendszert,
- » vesevédő hatású,
- » erősíti az immunrendszer működését,
- » elősegíti a pikkelysömör, az akne, az atópiás dermatitisz, az ekcéma gyógyulását,
- » kiválóan használható allergiás reakciókra hajlamos, száraz, érzékeny bőr masszírozására, ápolására,
- » óvja és regenerálja a bőrt, megerősíti védekezőképességét,
- » erősíti a gyenge körmöket, fényessé teszi a haját,
- » a bőr mélyebb rétegeit méregteleníti, táplálja és szépíti a bőrt.

Nem csak a puding próbája az evés, hanem az ORGANIC NIGELLA SATIVA olaj próbája is az a használat, amely bármely évszakban lehetséges, ha szükségessé teszi a helyzetünk. Amennyiben a leghatékonyabb alkalmazást kívánjuk elérni, akkor étkezés előtt fél órával érdemes a személyre szabott adagot bejuttatni a szervezetünkbe. Egyéb felhasználás esetén akár a salátánkba keverve, étkezéshez is használhatjuk.

Most már nyugodtan szemlélhetem a kertben a méhecskék és a rovarok által sűrűn látogatott katicavirágok szép, égszín kavalkádját. Azt tervezem, hogy jövőre ismét vetek ezekből a virágmagokból.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



Hűsítő citrusok

A jó sok citrommal ízesített, forró, mézes teát is leginkább a téli megfázások ideje alatt szoktuk fogyasztani. Való igaz, a citrusfélék betakarítása rendszerint ősztől tavaszig tart, viszont a frissítő és hűsítő citrusok mindig épp ilyenkor, nyáron kapnak igazi főszerepet.

MIFÉLE GYÜMÖLCSÖK A CITRUSOK?

Citrus névvel a rutafélék családjába tartozó egyik növényfajta nemzetséget illetjük. Általában bőrszerű levelekkel és erős illatú virágokkal borított, örökzöld cserjéről vagy fákról van szó. Az eredendően Délkelet-Ázsiából és Ausztráliából származó növények a Föld tropikus és szubtropikus területein érik otthon magukat. A citromot és a keserű narancsot, elsősorban Nagy Sándor hódításainak köszönhetően, már az antik időkben is ismerte az emberiség. A citrusfélék célzott termesztése a XV. és XVI. században vette csak kezdetét, az amerikai kontinensre pedig az első spanyol telepeseknek köszönhetően jutottak el.

A citrusfélék termései nemcsak közvetlen fogyasztásra alkalmas, egészséges gyümölcsök, de ízük, illatuk és zselésítő tulajdonságaik miatt gyakran használatosak a gasztronómiában, illóolajaik fontos szerepet játszanak a gyógyszergyártásban, aromaterápiában, parfümkészítésben és a kozmetikai iparban is. Biztosan hallottak már például a bergamottról vagy a neroliról. Emellett a citrusfélék fája rendkívül értékes alapanyag.

FOGYASZTÁSUK

A citrusfélék nagy mennyiségben tartalmaznak elsősorban C-vitamint, továbbá E- és B-vitaminokat, az ásványi anyagok közül pedig főleg káliumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort és vasat. Olyan, az egészségre jótékony hatású anyagok gazdag forrásai is egyben, mint amilyenek például a flavonoidok és a karotinoidok, amelyek hozzájárulnak a káros koleszterinszint csökkentéséhez, és számtalan tanulmány szerint segítenek megelőzni a neurodegeneratív betegségek kialakulását. Minimális a kalória-

tartalmuk, szinte egyáltalán nem tartalmaznak zsírokat, viszont rengeteg bennük a víz és a bélrendszerre „súroló-kefeként” ható rostanyag. A citrusfélék fogyasztásával javíthatjuk az emésztésünket és felgyorsíthatjuk a zsírok elégetését. Éljenek a nyári fogyókúrák!

Amire viszont figyeljünk: citrusfélék magas savtartalma káros hatással lehet a fogzománcre. Az arra érzékenyeknél pedig főleg bőrkiütésekben vagy gyomorirritációban jelentkező allergiás reakciót válthat ki. Ne feledjük, hogy a gyümölcsök héját egyes helyeken vegyszerekkel kezelhetik! Ezért a terméseket minden esetben mossuk meg alaposan meleg vízzel, még akkor is, ha csak a gyümölchúst tervezzük felhasználni. Egyes gyógyszerekkel való együttes fogyasztásuk lehetőségéről minden esetben konzultáljunk az orvossal.

CITRUSFÉLÉK

A cedrátcitrom az egyik legrégebbi citrusféle. Sárgás, narancsos színű, rancos terméseinek nagy részét illóolajokban gazdag gyümölchéj alkotja.

A mandarin Kínából származik, és Európába csak a XIX. században jutott el. Klementin, tangerin vagy mandora fajtáit ismerhetjük.

A pomelo az egyik legnagyobb citrusféle. Az akár 15 m magas pomelofa termései elérhetik az akár 5 kg-os súlyt is. A pomelo édes-savanyú, egyben keserű

nyés íze narancs és grépfrút keverékéhez hasonlít. Kiváló frissítő, illik salátákba, dzsúszokba, héja kandírozható.

A citrom a minden ízében illatos citromfa (*Citrus limon*) termése. A konyhában ez a gyümölcs nélkülözhetetlen szerepet tölt be számtalan édes és sós étel, valamint ital készítésében.

A lime íze savanykásabb, mint a citromé. Héját a hagyományos mexikói, karibi és indiai konyhában is felhasználhatjuk. A zöld citromot azonban elsősorban a koktélok világa tette híressé – *mojito* lime nélkül?!

A narancs Kínából származó gyümölcs. Már 200 g narancs fogyasztása fedezi egy átlagos felnőtt napi C-vitamin-szükségletét. A keserű narancs virágainak gőzdesztillációjával nyerjük ki a növényből a neroli illóolajat.

A grépfrút az emésztőrendszerre jótékonyan ható keserűanyagokat tartalmaz. Fogyaszthatjuk önmagában, de gazdagíthatjuk vele salátáinkat, italainkat, remekül passzol halételek mellé.

A bergamottot talán a parfümök kapcsán ismerik leginkább, melyeknek citrusos üdéséget biztosít. Esetleg eddig csak a világhírű *Earl Grey* tea összetevőjeként találkoztak vele. A bergamott nyersen nem fogyasztható, de többórás főzéssel állítólag lélegzetelállító finomság készíthető belőle.

A kumkvat apró, ovális formájú, narancssárga terméseit igazi vitaminbom-



bának tartják a szakértők, ráadásul rengeteg káliumot, nátriumot és kalciumot is tartalmaz. A termések íze sokkal jobban kibontakozik a szánkban, ha fogyasztás előtt a tenyereink között megörgetjük.

FRISSESSÉG ÉS AROMA

Imádom a citrusféléket! Ételekben, parfümökben, kozmetikai készítményekben egyaránt. A konyhában egyértelműen a citrom és a lime a legnagyobb favoritom. Már pár csepp citrom is hihetetlen frissességet és zamatot ad az ételnek. Cseppentsenek például egy kis citromot a csiperkére, mielőtt rátennék a grillre! Önmagában és a különböző italokban a grépfrútot szeretem a leginkább, annak enyhén kesernyős, üdítő íze miatt.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

FRANCIA PALACSINTA (CRÊPE SUZETTE)

HOZZÁVALÓK: 100 g finomliszt, csipet só, 1 evőkanál nádcukor, 2 tojás, 300 g tej, 1 evőkanál repceolaj a tésztába és még egy kicsi a palacsinta sütéséhez, 100 g vaj, 100 g nádcukor a narancsos karamellhez, 150 ml frissen facsart narancslé, 2 kávéskanál reszelt narancshéj, 1 kávéskanál reszelt citromhéj, 3 evőkanál *Grand Marnier*.

ELKÉSZÍTÉS: A lisztet átszitáljuk egy táliba, hozzáadjuk a sót és a cukrot. Közepébe ütjük a tojásokat, beletesszünk egy evőkanál olajat és 2 evőkanál tejet. Összekeverjük, majd további tej hozzáadásával elkészítjük a tésztát, amelynek tejszínnállagúnak kell lennie. A palacsintatésztából olajjal kikent serpenyőben kisütjük a palacsintákat. A narancsos karamellhez serpenyőben felolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a cukrot. Amint a cukor olvadni kezd, magasabbra vesszük a hőfokot, és 4 percig melegítjük, míg el nem kezd barnulni és bugyogni. Végül beletesszük a facsart narancslévet, a reszelt narancs- és citromhéjat, és 3 percig hagyjuk sűrűsödni. Óvatosan hozzáöntjük az alkoholt. Levesszük a hőfokot, majd óvatosan „megfürdetjük” benne a palacsintákat. A tányéron háromszögformára hajtva tálaljuk.

NARANCOS LILAKÁPOSZTA-SALÁTA GRILLEZETT CSIRKEMELLELEL

HOZZÁVALÓK: 500 g csirkemell, grillfűszer, egy kisebb fej lilakáposzta, 1 lilahagyma, 1 avokádó, 1 kígyóborka, 4 narancs, 2 citrom, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor friss koriander, 50 ml olívaolaj, 1 kávéskanál chiliszósz, 3 evőkanál borecet, 1 teáskanál nádcukor, 1 csipet só, 1 csipet feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A csirkemellet megkenjük olajjal, fűszerezzük, majd állni hagyjuk. A káposztát vékony csíkokra, a hagymát félholdakra vágjuk, betesszük egy nagyobb táliba. Hozzáadunk három hámozott narancsot, a cikkeket kisebb darabokra vágva. Beletesszük a felkockázott avokádót és kígyóborkát. Egy táliban összekeverjük az apróra vágott fokhagymát a korianderrel, ráöntjük 1 narancs és 2 citrom levét, majd hozzákeverjük a chiliszószot, az olívaolajat, a cukrot, a sót és a borsot. Az így elkészült öntetet a salátára zúditjuk, majd betesszük a hűtőbe. Közben a grillen elkészítjük a csirkemellet. A sütés után hagyjuk egy kicsit pihenni, majd vékonyra szeljük és rátesszük a salátára. Fehér kenyérral tálaljuk.

CITROMOS CSIPERKE

HOZZÁVALÓK: 250 g csiperkegomba, 1 citrom, 2 evőkanál vaj, 1 marék friss petrezselyem, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A gombát megtisztítjuk, negyedekre vágjuk. Serpenyőben felmelegítjük a vajat, megfuttatjuk rajta a gombát, végül lecsöpögtetjük citromlével, sózzuk, és frissen őrölt borssal ízesítjük. Köretként tálaljuk. Ha a citromos csiperkét főételként fogyasztanánk tésztával, tegyük hozzá a serpenyőbe egy kis tejszínt, és a tányéron szórjuk meg parmezánnal.

NYÁRI CITRUSKOKTÉL

HOZZÁVALÓK 3 pohárhoz: 1/2 rózsaszín grépfrút húsa, 6 nagyobb eper, 300 g narancslé (100%-os), 1 lime kifacsart leve, csipet frissen őrölt bors, jég.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetevőket turmixgépben összekeverjük, majd átöntjük pohárba és beletesszük a jeget.



Lélegezzük be az életet a menta illóolajjal!

Számomra az illóolajok a mindennapok részei, legyen akár tél, akár nyár. Azt tapasztalom, hogy sokan az illóolajok párologtatását kizárólag a téli időszakban tudják elképzelni. Szeretném, ha ez a hozzáállás megváltozna, mert véleményem szerint az értékes hatóanyagokat tartalmazó, különféle illóolajok használatának minden évszakban van létjogosultságuk.



MENTA NYÁRON

Az illóolajok elsődleges és legismertebb felhasználási módja valóban a párologtatás, de használhatjuk őket masszázsok során,

a szépségünk megőrzésére, a bőrünk ápolására, tisztításhoz, betegségek esetén a gyógyulás megtámogatására is.

Most, ezekben a meleg, nyári hetekben a MINT illóolajat bátran vegyük elő, akár tartsuk is magunknál, mert igen jó hűsítő, frissítő hatású illóolaj. Ezt a gondolatot megragadva mondom is az egyik igazán nyári felhasználási lehetőségét: az átforrósodott, napégette bőrt hűsíthetjük vele úgy, hogy a menta illóolajat valamilyen bázisolajjal, például argánolajjal (ARGAN OIL) vagy mandulaolajjal (ALMOND OIL) összekeverjük. A bázisolajok is szépen nyugtatják, hidratálják majd a bőrt. Az elkészítéshez 1-2 csepp MINT illóolajat ajánlok, 20 ml bázisolajhoz.

HATÁSOS ILLÓOLAJ: MINT

A szépségápolásban kipróbálhatjuk a menta illóolajat pattanásos, gyulladt bőr nyugtatására, dermatitiszes bőrvizsgét csökkentésére. Sok-sok egészségügyi állapot is van, amikor a MINT illóolaj a segítségünkre lehet:

- » fejfájás, migrén,
- » csillapíthatja a fogfájást, frissíti a leheletet,
- » puffadás, hasfájás, hányinger,
- » légúti betegségeknél (megfázás, influenza, arc-, orr- és homloküreggyulladás, hörghurut) segítheti a váladék felköhögését,
- » stimulálja az agyműködést – amikor mentális frissességre van szükségünk, akkor ez lesz a tökéletes megoldás,
- » ideggyulladás, neuralgia (pl. arcidegzsába, isíás).

Bázisolajjal keverve 1-1 csepp arányban, ha a csuklónkra kenjük és néhányszor mélyen belélegezzük, garantált az ébredés, a frissesség.

A MINT illóolaj nyújtotta frissességet olyankor is kihasználhatjuk, ha fáradtnak, erőtlennek, motiválatlannak érezzük magunkat, hiszen élénkít, inspirál. Ezekon kívül oldja a bennünk felgyülemlett belső feszültséget; kitisztítja a gondolatokat, erősíti a koncentrációt, az összpontosítást. Ezzel kapcsolatban mesélte is egy nyelvtanár, hogy a magánórái alkalmával rendszeresen borsmenta illóolajat párologtat a helyiségben, mert egyrészt fertőtleníti a teret, másrészt segíti mindannyiuk koncentrációját, a könnyebb munkát.

Ezeket a pszichés hatásokat és a légutak egészségét, a szabad lélegzést tekintve mostanra már biztosan érthetővé vált a cikkem címe. A MINT illóolaj mindezekkel a hatásaival valóban segítheti a könnyedebb, szabadabb életérzést a mindennapokban.

Fontos, hogy a borsmenta nem ajánlott várandós és szoptatós anyukáknak, 6 év alatti kisgyermeknek, illetve magas vérnyomás esetén!

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Egy fa a férfierőért

A *muira puama* fának a története az ősidőig nyúlik vissza, amikor Amazonas esőerdeit még sűrűn lakták a bennszülött törzsek. Az egyik nemzetség férfiai meddőséggel küzdöttek. A törzsfőnök segítségért indult az őserdő mélyére, ahol a monda szerint megpillantott egy jaguárt, amely párzás előtt egy különös fa kérgét rágcsálta. A törzsfőnök gyűjtött magának a fakéregből, főzetet készített belőle, majd megitta. Felesége néhány héten belül teherbe esett! Az élet ezután az egész faluban „kivirágzott”, a főzet nemcsak férfierőt, hanem vitalitást, energiát és a vadászathoz szükséges elszántságot is adott a törzs legényeinek.

A sámánok szerint az esőerdő ezen csodája a belső ébredés kulcsa volt a szertartások során, amely megnyitotta az alvilág felé vezető hidat is. Aki tiszta szándékkal fogadta a főzetet, az képessé vált a földi világ és a holtak birodalmának mélyebb megértésére. Aki azonban csak a saját hasznát kereste a *muira puamán* keresztül, az örökre elveszett az őserdő mélyén. Brazíliában a *muira puama* egyfajta rituális itallá vált, amelyet a nászéjszaka előtt kellett meginni, és ez a szokás Amazonia egyes területein mind a mai napig tartja magát.

A POTENCIA FÁJA

A *muira puama*, a brazil afrodiziákum (*Ptychopetalum olacoides*, *Pau-hombre*, *potency wood*) egy trópusi fa vagy cserje, amely elsősorban Brazíliában, az Amazonas vidékén őshonos. Magassága 3-6 méter, de elérheti a 10 métert is. A fa egyenes törzsszel vagy bokrosodva nő, azonban kúszónövényként is találkozhatunk már vele. Törzse karcsú és rugalmas, apró szőrökkel borított ágai vékonyak. Szürkésbarna kérge néhol vöröses árnyalatú, száraz és érdes, íze keserű. A fa kérgében található a legtöbb gyógyhatású anyag. A fa hegyes levelei váltakozó állásúak, az esős évszakban virágoznak. Fürtökbe vagy bugákba rendeződő, apró, sárgászöld virágainak lágy illata messzire érezhető. Termései apró, kerek csonthéjasok, amelyek egyetlen, kemény héjú magot rejtenek. Erőteljes gyökérzete mélyre és messzire hatol. A fa gyökeréből is készítenek főzeteket, többnyire a növény leveleivel együtt.

A *muira puamát* feltehetőleg a Tukanó vagy a Baniwa amazóniai törzs fedezte fel. A fa a bennszülöttek életének részévé vált, hatásainak ismerete generációról generációra öröklődött. Európában először a XVIII. században tesznek róla említést, amikor a természetkutatók dokumentálták a világ különböző tájairól származó növényeket. Tudományos leírására az amazóniai területek gyarmatosítása és tudományos felfedezése idején került sor.

A *muira puamát* Európába a XIX.-XX. század fordulóján hozták be, és a tudományos publikációk révén egyre szélesebb körben vált elismert növénygyé. A XX. század utolsó harmadában vágyserkentő hatásai miatt került a kutatók figyelmének középpontjába, és miután a vizsgálatok igazolták ezt a tulajdonságát, a növény iránti érdeklődés rohamosan megnőtt. Széles körben kezdték árusítani étrend-kiegészítő formájában, főként potencia- és libidónövelőként, miközben a további kutatások más, az egészségre gyakorolt pozitív hatásait is megerősítették. Napjainkban nemcsak a természetgyógyászatban használatos különböző kivonatok, kapszulák vagy teák formájában, de bőrregeneráló és tonizáló tulajdonságai miatt a kozmetikai iparban is fontos alapanyaggá vált.

SOKOLDALÚ KÉPESSÉGEK

A *muira puama* hatóanyagai főként alkaloidok, a béta-szitoszterol, a lignánok, a flavonoidok, a cserzőanyagok, az urzolsav, a fenolsavak, a cstersavak és a saponinok.

A növényt a libidó és a nemi vágy fokozására, a potencia és az erekciós funkciók támogatására, valamint a szexuális állóképesség javítására használják. A ligánoknak köszönhetően azonban a nők számára is előnyös, segíthet megőrizni a hormonális egyensúlyt, amit a változó korban levő nők értékelnek nagyra.

Használatos a mentális teljesítmény fokozásához, a koncentráció erősítéséhez, az idegrendszer oxidatív stressz elleni védelméhez is. Rendszeres fogyasztása csökkenti a szorongást, javítja a mentális egészséget és a közérzetet.

A sportolók az energia, a fizikai állóképesség és a regeneráció támogatásához, a teljesítmény növeléséhez használják. Emellett segítséget nyújt emésztési zavarokban, étvágytalanság esetén, de jótékony hatással van a szív-érrendszerre, a szövetek állapotára és az immunrendszer működésére. A legújabb kutatások szerint a vérnyomást is segíthet szabályozni, így hozzájárulhat a magas vérnyomás megelőzéséhez. Mindezen felül enyhíti a reumás és ízületi fájdalmakat is. A természetes kozmetikumokban akne, bőrirritáció és bőrpír kezelésére alkalmazzák.

Az ENERGY készítményei közül a KING KONG csepp és a BALSAMIO fogkrém összetevői között találunk *muira puamát*.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Energyfood – a gyógyító étetek

A PENTAGRAM ALAPELVEI SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT, BIORITMUS ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS

A hagyományos kínai orvoslás alapelvei szerint kialakított, kiegyensúlyozott, holisztikus táplálkozás egyedülálló koncepciója alapján készült ételek, melyek teljes mértékben igazodnak szervezetünk tápanyagigényéhez és bioritmusához.

