vitae

**2022 december/
2023 január**

Mágikus Yule, a téli napforduló ünnepe

Aromaterápia: örömöt adó édesnarancs

Magok a földben – csend idején

Mi, Energy-sek

www.energyklub.hu

Decemberi ajánlatunk

Észrevették, hogy a fertőzések manapság egyre alattomosabbak, és vannak olyan szerek, praktikák, amelyek már sajnos hatástalanok maradnak? Ám nekünk van több olyan „harcosunk”, akinek ott van az aduász az ingujjában, legyőz bármilyen fertőzést, legyen az akár vírusos, akár bakteriális vagy gombás eredetű.

Az élharcost, a bodorrózsaként ismert növényt megtalálják az ENERGY CISTUS COMPLEX készítményében, méghozzá rendkívül magas koncentrációban. Polifenol tartalmának köszönhetően megakadályozza a vírusok bejutását a sejtekbe, ezáltal elejét veszi azok szaporodásának, még a legagresszívabb vírusok esetében is. Kivételes hatékonyságában megerősíti társa, a balzsamos szuhar *(Cistus ladanifer)*. Együtt a fertőzések széles területét képesek lefedni.

A CISTUS COMPLEX hatásait tökéletesen kiegészíti a FLAVOCEL, mely C-vitamint és szudáni hibiszkuszkivonatot (mely maga is természetes C-vitamin-forrás) tartalmaz. *Linus Pauling* (1901-1994), kétszeres *Nobel-díjas* kémikus a C-vitamint a legkülönbözőbb egészségügyi panaszokra ajánlotta, a megfázástól kezdve a daganatos betegségekig, és állította, hogy jelentős mértékben képes meghosszabbítani az életet.

A kellemes téli teázás is szolgálhatja az egészséget: a MAYTENUS ILICIFOLIA tea jótékonyan hat minden középkorú nő szervezetére. A benne található fitoösztrogének rendszeres fogyasztása olyannyira harmonizálja a hormonrendszert, hogy a változókor kellemetlen tünetei szinte észrevétlenek maradnak. Ez a tea csodákat tesz a szervezettel, még a kedélyállapotot is javítja és fiatalító hatású. Higgyék el, az egészség nem kor kérdése, és az egészséget minden életkorban megérdemeljük!

Januári ajánlatunk

Januárban már teljes erejével tombol a tél, a hideg, nyirkos időjárás próbára teszi az immunrendszerünket. Nekünk azonban van még egy aduászunk, ami nem más, mint a GREPOFIT termékcsalád.

A GREPOFIT készítmények segítségével megerősíthetjük szervezetünk elsődleges védelmi vonalát, aminek köszönhetően a kezdődő megfázásnak ideje sem lesz előtörni, vagy jelentős mértékben csökkenthetjük az ágyhoz kötött napok számát. A GREPOFIT az általános kémiai gyógyszerekkel ellentétben nemcsak a fertőzéssel szembeni immunharc tüneteit enyhíti, így használatával nem csapjuk be testünket, és nem gyengítjük immunrendszerünket. Torokgyulladás esetén próbáljuk ki a kellemes, mentolos ízű GREPOFIT SPRAY-t, az orrduguláson pedig a GREPOFIT NOSOL AQUA segíthet.

Mivel télen az időnk nagy részét otthon töltjük, miért ne tennénk kellemesebbé ezeket a pillanatokat finom, meleg, jótékony hatású italok fogyasztásával? Merüljünk el minden nap a nyugalom oázisában egy bögre egészséges QI COFFEE-val a kezünkben. A benne található pecsétviaszgomba még az immunrendszerünket is segít megerősíteni.

Emellett főzzünk magunknak egy jóízű SMILAX teát, és erősítsük meg veséink működését. A hormonrendszerre kifejtett áldásos hatásainak köszönhetően ez a tea férfiaknak is különösen ajánlott.

Mi mást kívánhatnánk magunknak télen, mint egészséget és egy kis nyugalmat, kényelmesen elhelyezkedve, egy csésze gőzölgő itallal a kezünkben?

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

Mágikus Yule, a téli napforduló ünnepe	4
Karácsony – érzelmeink ereje	6
Aromaterápia: örömöt adó édesnarancs	7
Jelez a szervezet: atópiás ekcéma	8
Hihetetlen Podhájska	9
Gyógyulás a természet erejével	10
Herpeszfertőzések: cytomegalovírus-fertőzés	11
A „három királyok” varázslatos illata	12
A legjobb befektetés	12
Szükségem van rájuk!	13
Gyors gyógyulás	13
Találjunk rá az egyensúlyra	14
Mi, Energy-sek	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
Az ellazulás ideje	21
Klubprogramok, klubinformációk	23
Irigység és féltékenység	24
Az energia és harmónia eszközei: mandala	26
Terápiás módszerek: a test súlypontja – Infinity method	27
A bennem élő Föld elem	28
Tanácsadás a neten	29
A fitoterápia szemszögéből: Magok a földben – csend idején	30
Édes, egészséges karácsony	32
BIOTERMAL, az élet sója	34
Mácsonya – a dekoratív gyógyító	35

Mágikus Yule, a téli napforduló ünnepe

Őseink sokkal jobban tisztelték az élet, a természet, az év ciklusait. Rengeteg különböző ünnepet tartottak, amelyek során az istenek, az események vagy a holtak világa előtt tisztelegtek. Decemberben beköszönt a Föld északi féltekéjének egyik legjelentősebb ünnepe, a téli napforduló, amelyre nálunk egész pontosan december 21-én, 22:47-kor kerül sor.

AZ ÉV LEGHOSSZABB ÉJSZAKÁJA

A téli napforduló napján a Nap belép a Bak jegyébe. Ez az esetek többségében december 21-én történik, mint idén is, de jövőre csak egy nappal később, december 22-én fog bekövetkezni. A misztikus téli napforduló idején köszönt be az év legsötétebb és leghosszabb éjszakája, egyúttal legrövidebb nappala. Ez a nap volt őseink számára az egyik legjelentősebb az évben – például számtalan érdekes építmény keletkezése hozható kapcsolatba a téli napfordulóval. Az ünneplés megkezdésével azonban vissza kell mennünk pár héttel korábbra.

SAMHAIN – KÉT VILÁG TALÁLKOZÁSA

Őseink ezt az érdekes pogány ünnepet október 31-ről november 1-re virradó éjszakán ünnepelték. Napjainkban *Halloween* ünnepeként ismerjük, amit elsősorban az angolszász országokban tartanak. Nálunk *Samhain* ünnepe a november 1-én tartott Mindenszentek, valamint a november 2-án ünnepelt Halottak napjában ölt testet.

Az élők világa összefonódik a holtakéval, akik ezen a napon szabadon eljöhetnek közénk. Őseink hitték, hogy a holtak világából érkező gonosz lények árthatnak az élőknek, ezért kitalálták, hogyan védekezhetnének ellenük. Az év leghosszabb éjszakáján szellemnek maszkírozták magukat, hogy becsapják a gonosz lelkeket, akik közülük valónak tekintették a beöltözött embereket, és nem bántották őket. Ezért öltöznek ma be az emberek Halloween idején ijesztő lidérceknek.

Ezen az éjszakán veszti életét az óév istene is, akit leggyakrabban a halál bölcsességét magával hozó öregasszony képében ábrázoltak. A halál istene átadja a tudást az embereknek, miszerint halál nélkül nincs élet, és az elmúlás nem a gonosz műve, hanem az élet körforgásának természetes velejárója. Mindezt leginkább november hava szimbolizálja, amikor a falevelek meghalnak, lehullanak, majd elfonnyadnak, amivel új növények és levelek születését teszik lehetővé.

Samhain alkalmával tehát nemcsak a gonosz jelenésekkel harcolunk, de halott őseinkkel is találkozunk, akik átadják nekünk a bölcsességüket, tanácsaikat és tapasztalataikat. Az ő emlékükre gyújtunk gyertyát, amely szokás mind a mai napig él.

YULE ÜNNEPE

Mindenszentek ünnepét és Halottak napját már magunk mögött tudhatjuk, így nyugodtan alámerülhetünk a téli

napforduló mágikus és egyedülálló energiáinak varázslatába. A december egészen kivételes rezgéseket közvetítő hónap, amely az adventi energiákat ötvözi a fények és az átalakulás energiáival. A téli napforduló a Nap ünnepe, amikor az óév elhunyt istene újjászületik, és a fény győzedelmeskedik a sötétség fölött.

A téli napforduló attribútumait megtaláljuk a fenyőfában, a fagyöngyben, a magyalban, a fahéjban, a kályhákba tett fahasábokban, de a karácsonyi süteményekben is, amelyeket annak idején pogány motívumok formájában sütöttek.

Yule napján mindig nagyszabású ünnepségek zajlottak. Az emberek ettek, ittak, táncoltak, tüzet raktak, felállították az Élet fáját, megajándékozták egymást, és áldozatokat mutattak be az isteneknek. Ezen a napon ágakkal és szalagokkal díszített, különleges fahasábokkal rakták meg a kályhákat. A hasábok ünnepélyes meggyújtása biztosította, hogy az otthonokban egész télen, sőt egész évben kellő mennyiségű fény, meleg, jószívűség és szeretet legyen.

Ehhez a naphoz azonban nemcsak hangos vigasságok kötődtek, a nyugalom és a csend eljövetele is fontos volt. Őseink csendben, békességben költötték el közös családi vacsorájukat, amely során az asztal körül annyi széket hagytak üresen, ahány családtag távozott az élők sorából abban az évben.

A téli napfordulóhoz számtalan olyan ősi rituálé kötődik, amely során őseink elégettek mindent, ami régi és felesleges volt, miközben a Nap új energiáira gondoltak. Legalább egy pillanatra mindenkinek rá kellett hangolódnia az újjászületett Napra, és meg kellett kérnie, hogy világítson meg előtte új életutakat.

HASZNÁLJUK KI AZ ÉBREDÉS EREJÉT

Arról, hogy a karácsony ma már nem szól másról, csak a rohanásról és idegeskedésről, nagyon sokan és sokféle megközelítésből írtak már. Ha azonban megértjük az ősi hagyományokat, és átérezzük azok jelentését, logikussá válik a számunkra, hogy az ünnepek előtt és alatt tulajdonképpen szántszándékkal tesszük ezt magunkkal. Az óév halála után, tehát november elején a sötétség fokozatosan átveszi az uralmat a fény fölött, ez pedig életre kelti az adott közösség legsötétebb démonjait.

Szakítsanak idén a hagyományokkal, és közelítsenek a karácsonyi ünnepek felé másképpen! Fogadják el az állandó rohanást, a stresszt és az ünnepek terhét. Engedjék, hogy szinte beszippantsa Önöket az állandó sietség és a mély sötétség energiája, de mindezt a lehető legtudatosabban tegyék!

Ahelyett, hogy bosszankodnának, és engednék, hogy ez tönkretegye Önöket, maradjanak a megfigyelő szerepében. Figyeljék meg magukat, ahogy egyik boltból rohannak a másikba, ahogy semmire nincs idejük, ahogy veszekednek a többi emberrel, és ahogy utálják a karácsonyt – már ha ez valóban így van. Mindeközben mosolyogjanak, hiszen jól tudják, hogy most ugyan a sötétség az úr, de a hatalma már nem tart sokáig.

Majd a téli napforduló napján térjenek vissza saját erejükhöz, és ünnepeljék meg a fény győzelmét a sötétség fölött. Gyújtsanak otthon annyi gyertyát, ahányat csak tudnak. Dobjanak ki az otthonukból három olyan dolgot, ami idegesítette Önöket, de korábban nem volt szívük megválni tőlük. Táncoljanak, örvendezzenek, szeressenek, és adjanak ki magukból mindent, amit csak megszokásból tartottak magukban. Találkozzanak a családtagjaikkal, barátaikkal, ismerőseikkel, gyújtsanak tüzet és beszélgessenek arról, mi mindent éltek át ebben az évben, és mit szeretnének megélni jövőre.

Fogadják el és szívják magukba az új Napot, és meglátják, a sötétség uralma egyre gyengül majd, és jövőre teljesen másképpen fogják megélni a karácsonyt, mert a sötétségnek nem lesz mit előrántania a lelkük legmélyéről. Az Önök legbensőbb énje ugyanis maga a Nap lesz.

Ezt a legbensőbb énjüket mindig ragyogja be a fény, mostantól és mindörökké!

ONDŘEJ VESELÝ

Karácsony – érzelmeink ereje

Ahogyan az a karácsony előtti időszakban lenni szokott, örökösen sorban állunk, araszolunk a dugóban, és rójuk a köröket a parkolókban. Közben zsémbesek, rosszkedvűek, sőt dühösek vagyunk, verbálisan, esetleg nonverbálisan zúdítjuk rá minden mérgünket a körülöttünk levőkre. Sokan azonban nem is tudjuk, hogy mindezzel mit okozunk saját magunknak és a környezetünknek.

HATUNK EGYMÁSRA

Pár napja éppen sorban álltam a postán. Ahogy ott várakoztam, figyeltem a körülöttem zajló eseményeket. A sorban előttem álló emberek egy idő után elkezdtek hátrafelé nézegetni a mögöttük állókra (így rám is), és fejüket csóválva, „ez nem lehet igaz" mondatot dörmögve adtak hangot a nemtetszésüknek. Megpróbáltak szemkontaktust teremteni másokkal, hogy ily módon nyerjék el az egyetértésüket.

Az egész egyetlen ember morcos reakciójával kezdődött, de pár perc múlva már szinte mindenki csóválta a fejét. Abban a pillanatban mintha a gyűlölet, a harag és a düh hatalmas hulláma söpört volna végig az embereken.

Amikor beálltam a sorba, hallottam, ahogy egy hölgy előttem azt mondja az őelőtte álló idős, botra támaszkodó néninek, hogy üljön le nyugodtan, majd jöjjön vissza, ha ő kerül sorra. Ugyanez a hölgy, aki eleinte ilyen együttérző volt, később, amikor a néni visszaállt a sorba, már egyáltalán nem volt empatikus. Felháborodva dörmögte, hogy ennyi erővel tulajdonképpen mindenki leülhetett volna, és amikor neki volt eltörve a lába és mankóra támaszkodva állt sorban, az bezzeg senkit nem érdekelt. A történethez hozzátartozik, hogy a hölgy korábbi viselkedésének homlokegyenest ellentmondó reakciója azután tört elő, hogy az az ominózus hullám végigsöpört a várakozókon. Ez az eset mintapéldája annak, hogyan hatunk egymás viselkedésére.

SZERETET ÉS MEGÉRTÉS

Sajnos sokan nem tudják, hogy az élet egyensúlyra törekszik, ezért, ahogy mondani szokás, ki mint vet, úgy arat. Teljesen mindegy, hogy mi csak engedtük, hogy magával sodorjanak egy másik ember barátságtalan érzelmei vagy mi voltunk azok, akik feldúltuk mások lelki békéjét. Mi magunk döntünk afelől, mit részesítünk előnyben. Ezt más nem döntheti el helyettünk, annak ellenére sem, hogy sokszor saját magunkat és másokat is igyekszünk meggyőzni ennek ellenkezőjéről. A felelősség vállalását nem végezheti el senki helyettünk.

Valójában mi mindannyian „csak" szeretet vagyunk. Minden más csupán illúzió. Tudják, hogy az év mely időszakában kacsingat ki leginkább az emberi mivoltunk lényege? Az adventi időszakban és karácsonykor. Gondolom, egyetértenek velem abban, hogy az év utolsó hónapjában tud minket leginkább magával ragadni az eufória, a lelkesedés és a meghatódottság.

Önök is meg-megállnak az árusok standjai előtt, hogy megcsodáljanak, sőt akár vegyenek is egy-egy kézzel készített apróságot, amiről az év más időszakában tudomást sem vennének? Igen, mert így karácsony előtt mintha sokkal szebbek lennének, mint máskor. Ám ez nem a portékáról, hanem rólunk szól. Adventkor és karácsonykor sokkal nyitottabbak vagyunk, sokkal inkább kitárjuk a szívünket, és képesek vagyunk meglátni a minket körülvevő szeretetet. Éppen ezért az a látszólag teljesen felesleges kézműves termék egyszer csak értékes lesz számunkra, örömmel vetjük rá pillantásunkat, és érezzük a belőle áramló melegséget. Érezzük azt a szeretetet és odaadást, amellyel készítették.

Mivel az év ezen szakaszában sokkal nyitottabbak vagyunk a szeretetre, mint máskor, képesek vagyunk azt észrevenni, befogadni és értékelni. Mert az életben minden egyensúlyra törekszik. Azt az eufóriát, lelkesedést és meghatódottságot, amit sokan közülünk decemberben érzünk a leginkább, egész évben, sőt egész életünkben kellene éreznünk, hiszen ez lenne földi létünk egyik legfontosabb célja. Tőlünk függ, mit választunk. Válasszuk az együttérzést és a megértést. Legyünk együttérzőek és megértőek önmagunkkal és másokkal is.

PETRA JELÍNKOVÁ

Aromaterápia (3.)

Örömöt adó édesnarancs

Inspirációért szokás szerint magam elé veszem a kis illóolajos üvegcsét, beleszippantok és elmerülök a SWEET ORANGE melegségében. Ezzel az olajjal a napsütötte citrusligetek derűje költözik az otthonunkba. Kinek ne lenne pont most szüksége erre a derűre, önfeledtségre?

ALAPÁLLAPOT: AZ ÖRÖM

A Fa elemhez tartozó édesnarancs illóolaj segít, hogy könnyebben visszataláljunk a középpontunkba. Ha ez sikerül, akkor nemcsak boldogabbnak, kiegyensúlyozottabbnak, hanem stabilabbnak is érezzük magunkat. Az egyik általam nagyra becsült és kedvelt írónk, *Müller Péter* írta, hogy az öröm a mi alapállapotunk, ennek megélésére kell törekednünk. Ebben a folyamatban lehet nagy segítségünkre az örömöt adó édesnarancs, ami nyugtató és hangulatjavító hatású. Elég csak beleszagolni az édesnarancs üvegcséjébe, és máris mosolyogni támad kedvünk. Ez az az illóolaj, ami megnevettet. Ez az illóolaj maga a megtestesült játékosság, könnyedség, belső öröm. Így aztán szorongás, stressz, alvászavar oldására kiválóan alkalmazható.

Ha úgy érezzük, hogy kimerültünk, sok a gond, a feszültség, akkor ez a meleg, fás, napsütötte aroma nagy segítségünkre lesz: elűzi a félelmeket, a szomorúságot és jobb kedvre hangol, illata derűt sugároz.

Fizikai szinten a következő esetekben hívhatjuk segítségül:

- nyugtatja és tonizálja az idegrendszert,
- oldja a feszültséget,
- enyhítheti a fejfájást és a szapora szívverést,
- csillapíthatja a hányingert,
- segítséget nyújthat puffadás, hasi görcsök esetén.

MIKÉNT ALKALMAZZUK?

Ahogy az októberi számban olvashattuk, a SWEET ORANGE illóolaj jól alkalmazható együtt más ENERGY készítményekkel, például a PROTEKTIN vagy a CYTOVITAL krémmel összekeverve, az éjszakai arcápolás részeként a PROTEKTIN vagy CYTOVITAL RENOVE arckrémbe cseppentve. Ha éppen egy regeneráló fürdőt szeretnénk venni, akkor is jusson eszünkbe a SWEET ORANGE illóolaj. Ebben az esetben az illóolajat keverjük el egy kanál mézben vagy tejszínben, és ezt az elegyet öntsük a fürdővízhez.

Fontos tudni, hogy a citrusfélék, így az édesnarancs is fényérzékenyítő hatásúak. A használatukat követően 6-8 órán belül ne érje napfény a bőrünket (a szolárium használata sem javasolt).

MELEGSÉG A TÉLBEN

Én azért is szeretem az illóolajokat, mert okosan használva szépen tudják segíteni a testi-lelki jóllétünket. Az édesnarancs esszencia három kulcsszava: nyugalom, alkalmazkodás, optimizmus. A szürkébb, talán kicsit komorabb téli időszakban a SWEET ORANGE esszencia az, ami nem hiányozhat a táskánkból. Mert az öröm a mi alapállapotunk!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Jelez a szervezet: atópiás ekcéma

Biztosan ismerik azt az állítást, miszerint a bőr a szervezet, illetve a belső szervek állapotának tükre. Miről árulkodik az atópiás ekcémában szenvedő bőr, különösen kisgyermekek esetében? Fejtsük most meg együtt a szervezet ezen sokatmondó üzenetét!

TÜNETEK ÉS KIALAKULÁSUK

Az atópiás dermatitisz néven is ismert atópiás ekcéma egy krónikus, kiújuló bőrbetegség, amelynek fő tünetei a bőr kipirosodása, berepedezése, nedvedző hólyagocskák megjelenése és a rohamszerű, olykor szinte elviselhetetlen viszketési inger (főleg éjszaka). A bőr megduzzadhat, apró kiütések jelenhetnek meg rajta, rendszerint rendkívül száraz és gyulladt. A külső zsírréteg sérülése miatt a bőr vízhiányossá, ezáltal egyre szárazabbá válik. Ennek következtében nő az irritáló anyagokkal, valamint az esetleges allergénekkel szembeni érzékenysége, ami még tovább súlyosbítja az ekcémás bőr állapotát.

A nyugati orvoslásnak nincs egyértelmű magyarázata a betegség kialakulására. A kínai orvoslásnak azonban erre a problémára is megvan a maga elmélete, és képes hatékony megoldást kínálni rá. A bőr állapotáért a tüdő és a vastagbél a felelős. Habár a tüdőt semmiképpen sem tehetjük egyértelműen félre, ekcéma esetén inkább a vastagbél, azon belül is főleg annak nyálkahártyájára kell összpontosítanunk. Nemcsak azt kell felmérnünk, mennyire szennyezett a nyálkahártya, hanem azt is, hogy a belső környezet összhangban áll-e a szervezet szükségleteivel.

Mindenképpen fontos megtisztítani a bélrendszert, helyreállítani a normál mikroflórát, regenerálni a nyálkahártyát, eltávolítani a káros elemeket, mint amilyen például a túlzott nedvesség és a forróság. A nedvesség ödémásodásban és apró hólyagokban, míg a forróság pirosodásban, melegérzetben és viszketésben nyilvánul meg a bőrön. A megoldás egyszerűnek tűnhet: megfelelő étrend összeállítása, a bélrendszer regenerálása – és a bőr visszatérhet a normál állapotába. Igen ám, de a bőr a test minden szervének tükröt állít, és az atópiás ekcéma kialakulásában még legalább két szervünk döntő szerepet játszik. Ezek pedig a máj és a vese.

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

A máj alapvető jelentőséggel bír ebben a kérdéskörben, hiszen a vér tisztítása és a toxinok semlegesítése által ő tart rendet a szervezet belső környezetében. Ráadásul elsősorban a máj felel a zsírok anyagcseréjéért, így a bőr zsírrétegének megfelelő funkciójáért is.

Atópiás ekcéma esetén a máj funkciója sérült, nem tudja kellőképpen megtisztítani a vért, csökken a méregtelenítés hatékonysága, és gyengül a zsírok anyagcseréje. Ne hagyjuk becsapni magunkat, az elégtelen zsíranyagcsere nem feltétlenül jár elhízással vagy emésztési problémákkal. Ilyenkor fontos regenerálni, táplálni a májat, és javítani a vér minőségét.

A májműködés regenerálásában a REGALEN lesz leginkább a segítségünkre. A CYTOSAN segíti a méregtelenítést, a máj táplálásában pedig bízzuk rá magunkat a zöld élelmiszerekre, azon belül is főleg a SPIRULINÁ-ra, illetve fázékonyság esetén a GOJI-ra vagy a BETÁ-ra. Rendkívül pozitív hatása lehet a MYCOHEPAR-nak is.

Szervezetünk belső környezetének tisztán tartásában a vesék is fontos szerepet játszanak. A vesék biztosítják a salakanyagok végleges kiválasztását. Részt vesznek továbbá a vízanyagcserében, a test vízgazdálkodásában, azaz a szövetek hidratálásában. Ezzel egyidőben támogatják a májfunkciót, hűtik a májat, és a tüdővel együttműködve részt vállalnak a megfelelő légzés biztosításában. Működésüket elsősorban megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék bevitelével tudjuk megtámogatni. Ezen felül használhatjuk a RENOL-t, a KING KONG-ot, a FYTOMINERAL-t és a MYCOREN-t.

A tüdő és a vastagbél működésének támogatása minden esetben alapvetően fontos, tekintet nélkül arra, hogy a beteg állapotának felmérése során mely szerveknél találtunk legyengült funkciót. Ha másként nem, a tüdő és a vastagbél működését támogassuk legalább a terápia utolsó lépéseként, a szervezet teljes körű harmonizálása érdekében. Erre a legalkalmasabb a VIRONAL,

az IMUNOSAN vagy a MYCOPULM, a vastagbél esetében pedig a NIGELLA SATIVA, esetleg a PROBIOSAN.

Mint minden betegségnél, úgy az atópiás ekcémánál is nagyon fontos az egyéni megközelítés és a megfelelő diagnosztika, amely meghatározza, hogy a beteg mely szerve az, amely a leginkább leterhelt, és mi lenne a számára leginkább megfelelő, személyre szabott terápia.

Mivel az atópiás ekcéma tünetei a bőrön jelennek meg, nemcsak a testen belüli, hanem a hámszövetekben kialakult gyulladásokat is meg kell szüntetni, egyúttal a bőrt külsőleg is nagyon fontos táplálni és hidratálni.

Ebben a tekintetben felettébb hasznos lehet a DERMATON olaj vagy gél, a CARALOTION, a BALNEOL, a BIOTERMAL és természetesen a PROTEKTIN, a DROSERIN vagy a CYTOVITAL krémek használata.

Ennél a betegségnél fontos a türelem és a külsőlegesen használatos készítmények megfelelő intenzitású alkalmazása. A napi egyszeri kenegetés nem elég, a bőrnek intenzív ápolásra, ezzel egyidejűleg gyakori érintésre és gyengédségre van szüksége.

NE VÁRJANAK!

Az atópiás ekcéma egy felettébb kellemetlen egészségügyi probléma, amely kisgyermekeknél is egyre gyakrabban üti fel a fejét. A szülők általában nem győznek csodálkozni, hogyan lehetséges, hogy már egy kisgyermeknél is probléma merülhet fel a tüdő, a máj vagy a vese működésével. Számukra ez felfoghatatlan.

Nos, egy gyerek rengeteg mindent kap a szüleitől, már az édesanyja méhében fejlődve, sajnos a salakanyagokat is beleértve. Sőt, akár egy legyengült szervet is. Sokszor hallom, hogy „ne aggódjon, anyuka, a gyerek majd kinövi". Szeretném leszögezni, hogy egy betegséget nem lehet kinőni. Ami előfordulhat, az az, hogy a tünetek megváltoznak. Az atópiás ekcéma leggyakrabban allergiába vagy asztmába megy át.

Ne várják, hogy a betegség magától megszűnik. Higgyék el, nem fog! Ha a probléma fennáll, ne várjanak tovább, és tegyenek meg mindent annak érdekében, hogy a gondot megoldják, hogy a betegséget meggyógyítsák. Igen, még az atópiás ekcéma is gyógyítható. Tudják, miért állítom ezt ilyen magabiztosan? Mert én magam is ebben a kellemetlen betegségben szenvedtem, de már tizenkét év is eltelt azóta, hogy sikerült teljesen kigyógyulnom belőle.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ

Hihetetlen Podhájska

Ha olyan szerencsések, hogy eljutnak a podhájskai gyógyfürdőbe, vegyék gyorsan a gyógyvizes medencék felé veszik az irányt, hogy elmerülhessenek a föld mélyén meghúzódó hőforrásból megállíthatatlanul feltörő, ásványi anyagokban hihetetlenül gazdag gyógyvízben. Ezt az érzést kevés helyen lehet átélni, talán még a Holt-tengernél. Csakhogy Podhájska, az egészség és elégedettség ősi forrása nincs olyan nagyon messze tőlünk.

A harmadkori forrásvízben található oldott ásványi anyagok bejutnak a bőrünkön keresztül a véráramba, és minden szükségeset „befoltoznak" a testünkben. A podhájskai forrásvíz gyógyítja a mozgásszervi betegségeket, a légzési nehézségeket, és természetesen mindenféle bőrproblémát. Már az első lubickolás alkalmával beleszeretünk, és a világ ezután megváltozik körülöttünk.

A medencében átjár minket a szolidaritás hulláma, és azt kívánjuk, bárcsak mindenkin ugyanúgy segítene ez a víz, bárcsak mindenki egészséges és boldog lenne, és még sokáig, nagyon sokáig élne. Nekem legalább is ilyen érzéseim voltak. Amikor végre a saját bőrömön is kipróbáltam a podhájskai hőforrás varázslatos vizét, áldottam az ENERGY nevét, hogy akkoriban, amikor elkezdték a Pentagram® krémek készítését, ilyen fantasztikus ötletük támadt, hogy ezzel a kivételes gyógyvízzel gazdagítsák a krémek összetételét.

A hőforrás vizéből készült BIOTERMAL fürdősó az otthoni terápia során pedig azoknak is bemutatja a podhájskai forrásvíz gyógyító, jótékony hatásait, akik pillanatnyilag nem tudnak elutazni a gyógyfürdőbe.

Szeretnék az ENERGY-nek ezúton is gratulálni, és szeretnék további fantasztikus ötleteket, egészséges és elégedett ügyfeleket kívánni! Csak ámulok a természet hihetetlen ereje láttán és boldogsággal tölt el, hogy mindennek én is a részese lehetek. Kimondhatatlanul örülök, hogy az ENERGY-hez tartozom! A Podhájska gyógyfürdő felkeresését pedig mindenkinek szívből ajánlom!

TEREZA VIKTOROVÁ

Gyógyulás a természet erejével

Kevés az erő a regenerálódáshoz – ezzel a problémával kellett szembenéznie édesanyámnak, a COVID-járvány kitörésekor, amikor a maga problémái mellett még a nagymamáról is neki kellett gondoskodnia. A családban úgy döntöttünk, hogy akiknek óvodás vagy iskolás gyerekeik vannak, azok nem fogják látogatni a nagymamát, hogy megvédjük őt az akkor még ismeretlen vírustól. Ez azonban azt jelentette, hogy végül minden az édesanyám nyakába szakadt.

Eleinte mindannyian abban reménykedtünk, hogy a világjárvány gyorsan lecseng, ám ez sajnos nem így történt, ezért az édesanyámra rakódott terhek kezdtek megmutatkozni az egészségi állapotán. A médiából ráömlő rémisztő információk miatti félelmében nem akart órákat tölteni az orvosi rendelők váróterében, így az egészségügyi problémái elkezdtek szép lassan egymásra rakódni. Szerencsére végül néhány kivizsgálást mégiscsak abszolvált, és ezek eredményei megsúgták nekünk, milyen irányba kell elindulnunk.

A vizsgálatok kiderítették, hogy az epe és máj körüli érzékenységét zsírmáj okozza. Kiderült továbbá, hogy magas a vérnyomása és a vércukra, és a retinaleválás folyamata is felgyorsult a szemében. Édesanyámnak állandóan fájt a hasa, még a petefészkek környékén is, és érzékeny lett a fehérlisztből készült ételekre.

Mindez túl sok volt neki, sokszor elsírta magát, és úgy érezte, hogy csak mások terhére van. Korábban már szedte a VITAMARIN-t, hogy javítson a szeme állapotán, így most újra elkezdte használni, és kis adagokban kipróbáltuk mellette a REGALEN-t. Ám anyu annyira érzékenyen reagált rá, hogy végül felváltottuk a STIMARAL-lal, ami mellett még naponta kétszer szedte a CYTOSAN-t. Mindemellett tönkölylisztet kezdett használni a fehérliszt helyett, és figyelte a napi gluténbevitel mennyiségét. Az emésztési panaszok és a hasfájás elmúlása után a CYTOSAN-t felváltottuk a GYNEX-re, hogy harmonizáljuk a hormonháztartását, valamint a hasnyálmirigy és a lép működését. Az emésztőrendszer megfelelő funkcióját a PROBIOSAN használatával támogattuk tovább. A VITAMARIN szedését édesanyám ekkor abbahagyta.

Az említett készítményeket körülbelül három hónapig használta. Ezután kihagyott egy hetet, és végül a szívműködés, valamint az életöröm megerősítésére összpontosítottunk. A pandémia következtében rászakadt rengeteg teher, a nagymama elvesztése és a saját rossz egészségügyi állapota miatt érzett szomorúság okán színre lépett a KOROLEN. A KOROLEN egy igazi varázsló, amely megnyugtatja és megerősíti az embert, simogatja a szívet, és megvilágítja az előttünk álló utat. Amikor édesanyám úgy érezte, hogy fogy az ereje, hozzávettük még a STIMARAL-t, főleg a COVID elleni védőoltás után, vagy légzőszervi megbetegedéseknél.

Hogy mi lett az igyekezetünk eredménye? Édesanyám a múlt hónapban több kontrollvizsgálaton is átesett. Az egyik jó hír követte a másikat. A májtesztjei csodásak lettek, a zsírmájnak hűlt helye sem maradt, a vérnyomása rendben, a cukra rendben, és anyukám ismét úgy ragyog, mint korábban. A retinaleválása is megállt. Sikerült meggyőződnie, hogy a természet erejével lehet, hogy tovább tart a gyógyulás, de az eredmény hosszan tartó – a test és a lélek esetében egyaránt.

LUDMILA STRAKOVÁ
Jihlava

Herpeszfertőzések (3.)

Cytomegalovírus-fertőzés

A cytomegalovírust (CMV) először 1960-ban izolálták emberi nyálmirigyekből. Ez a vírus a legnagyobb és legösszetettebb emberi vírusok sorába tartozik. Az emberi populáció körében legelterjedtebbnek számító DNS-vírusok, azon belül is a herpeszvírusok családjába soroljuk.

CMV-FERTŐZÉS

Sokáig képes tünetmentesen lappangani, és általában legyengült immunrendszer esetén aktiválódik. A cytomegalovírus tehát más herpeszvírusokhoz hasonlóan viselkedik – miután a virion (teljes, fertőzőképes vírus, mely a vírusgenomot is tartalmazza – *a szerk.*) bejut a sejtbe, gyorsan eljut a sejtmagig, ahol szaporodni kezd.

A cytomegalovírus-fertőzés az egyik leggyakoribb fertőzés az újszülöttek körében. A csecsemőkre elsősorban a különböző fejlődési rendellenességek magas kockázata miatt veszélyes. Leggyakrabban az alacsony életszínvonalú, nagy népsűrűségű fejlődő országokban fordul elő.

A serdülőknél a fokozott szexuális aktivitás növeli a terjedés kockázatát. A CMV-fertőzés globális jelenség, a felnőtt lakosság több mint 60%-a átesik rajta. A nők körében gyakrabban jelentkezik. A fertőzés hosszabb testi érintkezéssel terjed egyik emberről a másikra. A vírus kiürülése a szervezetből egyénileg eltérő lehet – napokig, hónapokig, gyermekeknél akár évekig is eltarthat.

Elsősorban nyállal, de vizelettel, széklettel, a nemi szervekben termelődő váladékkal vagy anyatejjel is terjedhet. A fertőzés anyáról gyermekre már a méhen belüli magzati fejlődés idején, szülés közben vagy szoptatás alatt is átterjedhet. A fertőzést vérátömlesztés vagy szervátültetés során is el lehet kapni. A fertőzés forrása egy beteg ember vagy egy vírushordozó. A vírus legyengült immunitás esetén aktiválódik, miközben a klinikai tünetek nem feltétlenül markánsak. A lappangási idő 9-60 nap.

A BETEGSÉG TÜNETEI ÉS TERJEDÉSE

A CMV-fertőzés tünetei rendkívül sokfélék. Gyermekeknél és első fertőződés esetén a tünetek enyhébbek, sőt, gyermekkorban az első fertőzés akár tünetmentes is lehet. A fertőzés tünetei általában láz, gyengeség, fáradtság, duzzadt nyirokcsomók, étvágytalanság, olykor fej, garat, mellkas, has, izom és ízületi fájdalom, néha megnagyobbodott máj és lép.

Veleszületett CMV-fertőzésnél a gyermekek kb. 10%-nál mutatkoznak tünetek azonnal a születés után. Ezek leggyakrabban pszichomotoros retardációval kísért neurológiai zavarok, továbbá siketség, szaruhártyagyulladás vagy tüdőgyulladás. A cytomegalovírussal fertőződött gyermekek rendszerint koraszülöttek, akik alacsony testsúllyal jönnek a világra.

A későbbiekben elkapott első fertőzés az esetek nagy részében tünetmentes, vagy csak lázban és mandulagyulladásban nyilvánul meg. A vírus azonban élethosszig megmarad a szervezetben, és egy ismételt fertőzés, valamint gyenge immunrendszer esetén újra aktiválódik. Ilyenkor megduzzadnak a nyirokcsomók, tüdőgyulladás és májgyulladás alakulhat ki.

Serdülőknél az első CMV-fertőzés a csókbetegségre (mononukleózis) jellemző tünetekkel jelentkezik, azaz lázzal, általános rossz közérzettel, emelkedett limfocitaszámmal és pozitív májtesztekkel. A klinikai kép alapján nehéz egyértelműen meghatározni, hogy a beteg CMV-fertőzésben vagy csókbetegségben (az *Epstein-Barr vírus* által előidézett megbetegedés) szenved-e.

Immunhiányos páciensek esetében (pl. szervátültetésen átesett, immunszupresszív kezelést kapó, HIV-fertőzött betegek) a CMV-fertőzés leggyakoribb tünetei a láz, az alacsony fehérvérsejtszám, létfontosságú szervek gyulladása (agy, tüdő, máj), valamint retinagyulladás. A betegség lefolyása súlyos, akár halálos is lehet.

A CMV-fertőzés diagnosztizálása szerológiai immunológiai vizsgálatokkal, a vírus-DNS meghatározásával, biológiai anyagból történő vírustenyésztéssel és a szövetek szövettani vizsgálatával történik. A betegség kezelése általában tüneti, súlyos esetekben vírusölő gyógyszerek szedését írja elő az orvos a páciensnek.

AZ IMMUNRENDSZER MEGERŐSÍTÉSE

A CMV-fertőzés sikeres megelőzésében az immunrendszer állapota játssza a legfontosabb szerepet. Immunrendszerünket pedig az ENERGY természetes étrend-kiegészítői is képesek megerősíteni. Ebben a tekintetben a VIRONAL áll az első helyen a CISTUS COMPLEX-szel, valamint a C-vitaminban és flavonoidokban gazdag FLAVOCEL-lel együtt. A DRAGS IMUN is képes hatékonyan felvenni a harcot a vírusok ellen.

Ajánlott továbbá a VITAFLORIN és a természetes antioxidánsokban gazdag zöld élelmiszerek használata, különösen az algákat, fiatal árpát, probiotikumokat és egyéb jótékony hatóanyagokat tartalmazó készítményeké: TAIWAN CHLORELLA, SPIRULINA BARLEY, BARLEY JUICE, ACAI, GOJI és SEA BERRY.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

A „három királyok” varázslatos illata

A legtöbb olvasó valószínűleg ismeri a csodálatos SPIRON spray-t, amely képes hatékonyan megnyugtatni, egyben energiát adni és továbblendíteni. Amikor megérkezett a THREE KINGS, kíváncsi voltam, milyen helyet fog nálam elfoglalni. Pont akkor jutott el hozzám, amikor próbált kitörni rajtam a nátha, a köhögés és a vele kéz a kézben járó nehézlégzés, valamint fáradtság. Ám a „három királyok“ felgyorsították a regenerálódást, és nagymértékben javították a kedélyállapotomat. A fahéj csodás, enyhén csípős illata napközben energiát adott, míg a nyugtató SPIRON esténként segített az elalvásban. A CISTUS COMPLEX-szel kiegészült hármas segített a gyors gyógyulásban. A THREE KINGS-et imádjuk otthon, és mindenkinek csak ajánlani tudjuk, hogy próbálja ki a királyi ajándékok varázslatos energiáját.

ONDŘEJ VESELÝ
Louny

A legjobb befektetés

A KOROLEN-nel eddig nem sok tapasztalatom volt, de nemrégiben végre szereztem egyet. Mint utóbb kiderült, ez az utóbbi idők legjobb befektetése volt!

Vannak, akik hiszen az alternatív orvoslásban, és vannak, akik nem... Igazából soha, senkit nem próbáltam meg minden áron rábeszélni a természetgyógyászatra, de vannak pillanatok, amikor úgy érzem, már nem maradhatok tétlen.

Egyik ügyfelem testén kék foltok kezdtek megjelenni, és láthatóvá váltak a bőre alatti apró erek. Végül a vérvizsgálat alacsony vérlemezkeszámot mutatott ki, és hematológiára küldték, ahol a vérvizsgálat eredménye – már csak ügyfelem korára való tekintettel is – kellemetlen meglepetést okozott számára. Ugyanis e férfi nagyon fiatal, csak 33 éves.

Még a számára felírt gyógyszerek szedése előtt odaadtam neki a KOROLEN-t. Azért tettem így, mert ügyfelem soha nem volt a természetgyógyászat híve, és tudni szerettem volna, mi fog történni. Szinte éreztem, hogy a KOROLEN segíteni fog, és ez meggyőzi ügyfelemet, hogy a gyógyulás nem feltétlenül a gyógyszerszedésről és a zsúfolt rendelőkben való végtelen várakozásról szól.

Mit gondolnak, segített neki a KOROLEN? Igen! A soron következő vérvizsgálat 30%-kal jobb eredményeket mutatott, annak ellenére, hogy a KOROLEN-t akkor még csak rövid ideje szedte. Ennek mindketten nagyon örültünk, és lélekben köszönetet mondtunk az ENERGY-nek azért, hogy létezik, és mindig számíthatunk rá. Úgy gondolom, hogy ennek az egy üvegcse KOROLEN-nek a megvásárlása valóban az egyik leghasznosabb befektetés volt!

ROMANA BOŽKOVÁ
Křižínkov

Szükségem van rájuk!

Az ENERGY-t már régóta ismerem. Nemrég újra jól bevásároltam a termékekből, mert rájöttem, például nem tudok meglenni a SPIRON nélkül! Ezt a permetet mindenhova magammal viszem, az autóba, a vonatra, a nyaralásra, és így tovább.

A SPIRON csodás hatással van rám: mindig megnyugtat és, ha este szükségem van rá, segíti az elalvást. Ha például izgulok egy munkahelyi megbeszélés miatt (vagy az időnkénti orvoslátogatások miatt), csak ráfújok egy kis SPIRON-t a galléromra, mert ez a varázspermet nemcsak fertőtlenít, de nyugtató hatása is van. Fantasztikus az illata és harmóniát teremt.

Az ARTRIN szintén csodás készítmény: az egyedüli, amely segítséget nyújtott, amikor arcidegzsábában *(trigeminus neuralgia)* szenvedtem. Jelentős mértékben enyhítette a betegséggel járó, szinte elviselhetetlen fájdalmat. Most is csak az ARTRIN-ra számíthatok, ez a krém ugyanis az egyetlen, ami csillapítani képes az ujjaimban levő porckopás okozta fájdalmat.

Az ENERGY többi készítményét is imádom, a kozmetikumokkal együtt, amelyeket szintén kipróbáltam. Ám az említett két termékre szinte éjjel-nappal szükségem van!

ALENKA VÁVROVÁ
Františkovy Lázně

Gyors gyógyulás

Idén tavasszal a gyerekekkel szép sorjában átestünk a koronavírus-fertőzésen, és mivel jó sok cikket olvastam a témával kapcsolatban a VITAE magazinban, annak rendje és módja szerint fel is töltöttem a házi patikánkat.

Elsősorban CISTUS COMPLEX-szel és GREPOFIT kapszulával. Mindannyian ezeket a készítményeket használtuk, plusz D-, A- és C-vitamint, továbbá cinket szedtünk és meghűlés elleni teát ittunk. Nagyobb nehézségek nélkül átestünk a fertőzésen, a gyerekek már egy hét után visszamentek az iskolába, én pedig még maradtam néhány napot *home office*-ban.

A lányom néhány héttel korábban felfázott, húgyhólyagproblémái voltak, de a GREPOFIT akkor is segített!

Nagyon örülök, hogy az ENERGY készítmények segítségével ilyen gyorsan meggyógyult a család!

ĽUDMILA BROKLOVÁ
Pardubice

Találjunk rá az egyensúlyra

Egyensúly. Fontos, törékeny és érzékeny. Megőrzése a balanszírozás természetes művészete azon dolgok között, amit a lét elénk sodor. Azért természetes ez a művészet, mert mindig minden az egyensúlyra irányul, hozzá vezet. Idézzük fel egy pillanatra az atomok viselkedését. Energetikai szempontból akkor a legharmonikusabbak, amikor a pozitív és negatív töltöttségük kiegyensúlyozott. Alkalmazzuk hát ezt a szabályt mindenre az életünkben!

Megfigyeltem, hogy az egyensúlyomból akkor billenek ki, ha eltávolodom a középpontomtól. Ennek előnye, hogy felfedezhetek új dolgokat. Új élményekre, tapasztalatokra tehetek szert. Ez a kibillenés abszolút természetes és emberi. Ám az ÉN-em minden egyes részecskéje jól emlékszik az egyensúlyi állapotra, és szeretne oda minél hamarabb visszakerülni. Mert csak saját magamban, a saját egyensúlyomban lehetek maradéktalanul boldog és teljes. A tudatos egyensúly megteremtésének kulcsa az önismeret. Ki vagyok? Mi tesz boldoggá? Merre tartok?

BIZONYOSSÁG ÖNMAGUNKBAN

Egyedülállóak és megismételhetetlenek vagyunk. Ebben rejlik minden ember értéke. Abban a pillanatban, amint ezt megértjük, egészséges önbizalomra teszünk szert, autentikus életet élhetünk, és képesek leszünk fejleszteni az ÉN-ünket. Küldetésünk, hogy jelenlétünkkel hatással legyünk a világra, amelyben kitörölhetetlen nyomot hagyunk egyedülállóságunkkal – ha azt csináljuk, ami boldoggá és teljessé tesz minket.

Teljes életet csak akkor élhetünk, ha nem ragadunk le a múltban, és nem a jövő miatti félelem határoz meg minket, hanem csakis arra koncentrálunk, amit itt és most teszünk. Ha hiszünk a saját értékeinkben, és kiállunk értük, életünk nem függ majd a világ állandóan változó és tendenciózus értékeitől. Mert a biztonságot, a bizonyosságot és a stabilitást önmagunkban találjuk. Az idő előrehaladtával az értékeink is változnak.

A különböző válságok eszünkbe juttatják, hogy emberek vagyunk, és megtanítanak minket tisztelni mindazt, ami nem tekinthető természetesnek az életben. Segítenek fejlődni és éretté válni. De mi lenne, ha mindezt egy másik oldalról közelítenénk meg? Ha nem a válságokon, hanem kellemes dolgokon keresztül tanulnánk, fejlődnénk, válnánk éretté? Van választásunk, hát töprengjünk el rajta! Az utunkat akkor folytathatjuk, ha készen állunk felelősséget vállalni a saját életünkért. Abban a pillanatban ugyanis képesek leszünk felállítani a számunkra fontos célokat.

Vajon létezik egy általános útmutató arra, hogyan kerülhetünk egyensúlyi állapotba ennél gyorsabban? Ha ismernek ilyet, kérem, küldjék el nekem! De addig is próbáljunk meg megválaszolni néhány egyszerű kérdést.

ELÉG IDŐT FORDÍTOK MAGAMRA?

Fontos, hogy időt szakítsunk az élet élvezetére! Kell, hogy legyen időnk az

álmodozásra, és olyan tevékenységekre, amelyek kellemesek a számunkra. Erről ugyanis sokan megfeledkezünk. A vágyainkat akkor tudjuk a leginkább megismerni, ha elmerülünk önmagukban, alászállunk a csendbe. A bennünk lévő vágy feszültséget teremt, aközött akik vagyunk, amivel rendelkezünk, és aközött, akik lenni szeretnénk, illetve amire vágyunk.

A vágy kitárja a szívünket, és arra ösztönöz minket, hogy teljessé tegyük az életünket, miközben összehoz minket a lelkünkkel. A csendben ki tudjuk pihenni magunkat, fel tudunk töltődni erővel és inspirációval. Gyakran vagyunk elfoglaltak, miközben törődünk ugyan magunkkal, de bizonyos mértékig minden mással is, ami minket körülvesz. Mindent megteszünk, hogy fenntartsuk a külső egyensúlyt, de emiatt teljesen feleslegesen energiát vesztünk, amit máshol is fel tudnánk használni.

Legyünk őszinték önmagunkhoz, és hallgassunk az érzéseinkre. Fordítsunk időt saját magunkra, élvezzük, amit csinálunk, legyünk tudatosan hálásak azért, amink van, és legyünk kedvesek, illetve ápoljuk a kapcsolatainkat! Mozogjunk, menjünk ki a természetbe, táplálkozzunk egészségesen! Aludjunk eleget! Dicsérjük magunkat, ismerjük el a képességeinket! Meditáljunk! Engedjük vagy fogadjuk el mindazt, amit már nem áll módunkban befolyásolni.

ELÉG IDŐT TÖLTÖK A CSALÁDDAL?

Ha megfelelő családi háttérrel rendelkezünk, könnyű a saját utunkat járni. Abban az esetben viszont, ha nagymértékben, vagy hosszú időre eltávolodunk tőle, akkor családunk is kibillen az egyensúlyából. A kérdés, hogy mit szeretnénk. Ha azt akarjuk, hogy a családunk, a hátterünk, a kapcsolataink jól működjenek, időt és energiát kell rájuk fordítanunk.

Saját tapasztalatból tudom, hogy amikor nem is olyan régen úgy gondoltam, hogy a családomnak már nincs akkora szüksége rám, elkezdtem több figyelmet fordítani a saját fejlődésemre és önmegvalósításomra. A családom azonban a tudtomra adta, hogy még igenis szüksége van rám. Én ezt a jelzést szerencsére felfogtam, megértettem, ezért átértékeltem a helyzetet. Kevesebb időt tudok ugyan fordítani rájuk, mert a célkitűzésemet nem adtam fel teljesen, de a velük töltött időmet igyekszem hatékonyabban kihasználni. Mindezt én is most tanulom. Igyekszem úgy alakítani az életünket, hogy a jelenlétem gyakoribb hiányát a lehető legkevésbé érzékeljék, és lássák, hogy amikor hazatérek, boldog vagyok. Hiszen valóban boldog vagyok, és a boldogság fertőző!

ELÉG IDŐT TÖLTÖK A BARÁTAIMMAL?

A barátok szerves részei az életünknek. Az egyéni barátságokon kívül fontos, hogy olyan közösségek részei legyünk, amelyek tagjaival összeköt minket valami, ami fontos a számunkra. Ennek segítségével ugyanis megtanulunk olyan emberekkel is kommunikálni, akik mások, mint mi, vagy akik másként látják a világot. Ők segítenek nekünk abban, hogy időnként kilépjünk a komfortzónánkból. Értékes időt tölthetünk együtt velük beszélgetéssel, kölcsönös támogatással és nevetéssel. A barátok mindig mellettünk állnak, amikor valamilyen nehézségbe ütközünk. Új perspektívákat nyitnak meg előttünk, és olyan szempontokra világítanak rá, amelyeket magunktól talán észre sem vennénk.

A baráti kapcsolatok hozzájárulnak az egészségünk megőrzéséhez, és egy jobb életmód fenntartására motiválnak minket. Ezek a kötelékek segítenek leküzdeni a stresszt. A barátok megtanítják nekünk, hogy hogyan fogadjuk el a szívességet, és hogyan kérjünk segítséget. Fontos, hogy legyenek olyan emberek az életünkben, akik ismernek és megértenek minket. Nem minden barátság tart örökké, de soha ne adjuk fel, barátságok bármilyen életkorban születhetnek. A megfelelő emberek a megfelelő időben érkeznek, minden barátság eredeti, és mindegyikük tanít valamit. Fektessünk időt az igazi barátságok ápolásába, amelyben mindkét fél számára öröm az együttlét, és szabaduljunk meg a működésképtelen kapcsolatoktól!

BOLDOGGÁ TESZ A MUNKÁM?

Ha olyan munkát végzünk, amelyben elégedettek lehetünk, amit szeretünk, és amelyben kiteljesedhetünk, az óriási előny, legyünk akár alkalmazottak, akár vállalkozók. Én minden eddigi munkámban rátaláltam a tápláló esszenciára. Az, hogy a munka milyen mértékben képes visszaállítani az egyensúlyt az életben, akkor jöttem rá, amikor a szülési szabadság után visszamentem dolgozni.

Amikor vállalkozunk, a nap 24 órájában, a hét mind a 7 napján az üzlet körül zakatol az agyunk. Ha ez kielégít és boldoggá tesz minket, sokszor olyannyira belefeledkezünk, hogy nem látunk semmi mást magunk körül, csak a munkát. Mindig arra koncentrálunk, hogy mit kell még elvégeznünk. Annyira belemerülünk a munkába, hogy megfeledkezünk az egyensúlyról, ami azonban nélkülözhetetlen ahhoz, hogy sikeresek legyünk. Mert hosszú távú sikereket a munkában is csak akkor érhetünk el, ha kipihentek vagyunk, és jóleső érzések töltenek el minket, amelyeket leginkább a kapcsolatainkból tudunk magunkba szívni.

Fontos, hogy csak meghatározott időt töltsünk a munkával. Az idő megfelelő beosztása igazi művészet. Találjunk rá a saját, nekünk kellemes ritmusunkra. Az egyértelműen felállított időkorlátok segítenek elkerülni a kimerültséget. Fontos továbbá az is, hogy képesek legyünk eltávolodni a munkától: hagyjuk a munkában jelentkező nehézségeket a dolgozószobában, és ne a munka alapján értékeljük önmagunkat. Mindenképpen tartogassunk magunknak szabad időt, azt a szent időt, amely lehetőséget biztosít a regenerálódásra.

Tudjuk, hol állunk épp most, hova tartunk, és milyen messzire akarunk eljutni? Az egyensúly megtalálása annyit tesz, hogy a saját utunkat járjuk az életben. Ne pazaroljuk az energiáinkat ott, ahol arra nincs szükség. Amikor egyensúlyban vagyunk, a középpontunkban állunk, akkor önmagunk lehető legjobb változatává válunk. Képzeljünk el egy olyan világot, ahol mindenki önmaga legjobb változata...

DANA HÜBSCHOVÁ

Mi, Energy-sek

Örömmel és büszkén használom ezt a kifejezést: mi, ENERGY-sek. Igen, ez egy különleges közösség Magyarországon, de Európa több országában, sőt már a tengerentúlon is. Sokszor elmondom az ügyfeleinknek: hálás vagyok a Jóistennek, hogy 19 éve összekötött minket az ENERGY-vel.

A GYNEX cseppekkel volt az első ''randevú'', a várva várt gyermekáldás érdekében kerestem a lehetőségeket. Már akkor is azt éreztem, azt éreztük férjemmel, *Lacival*, hogy megérkeztünk, megtaláltuk a helyünket. Egy fantasztikus út vette kezdetét, nagyon sok munkával, lendülettel, örömökkel, remek emberekkel. A kezdetektől fogva szenvedéllyel működtetjük a debreceni ENERGY klubot – remélem, hogy ez még nagyon sokáig így lesz.

A mai napig rácsodálkozom, hogy milyen óriási hatással van az ENERGY az emberek életére, mindennapjaira, és így a világ folyására. A GYNEX-szel való találkozásom meghatározó: a hormonegyensúllyal, a női egészséggel azóta is behatóbban foglalkozom – az évek alatt megannyi tapasztalattal, eszközzel, készítménnyel, terápiával gazdagodtunk, így nagyon sokan keresnek meg ebben a témában is.

MINDENKI JÓL JÁR

Mondják, hogy a jó minőségű élelmiszer olyan az embernek, mint egy remek életbiztosítás. Milyen igaz – passzív fogyasztás helyett aktív alkotás! Vallom, hogy az ENERGY prémium minőségű élelmiszerei, étrend-kiegészítői valóban olyanok, mint a legjobb életbiztosítás. Különleges, rendkívül hatékony készítményeket érhetnek el a klubtagok kvázi nagykereskedelmi árakon, és a havonta megújuló különleges akciókban, és persze azt is tudjuk, hogy normál adagolással majdnem minden termék több hónapra elegendő. Erre mondják: *win-win*, azaz olyan helyzet, amikor mindenki jól jár.

Hálával gondolok az ENERGY megalkotóira, a kutatóinkra, orvosainkra, szakembereinkre, hiszen lelkiismeretes munkájuk, különleges hivatásuk révén jobbá, egészségesebbé tehetjük megannyi ember életét. Tudjuk, látjuk, tapasztaljuk.

Az elmúlt időszak igencsak próbára tett mindannyiunkat. Három éve a semmiből berobbant világjárvány felfordulást, bizonytalanságot, félelmeket, szorongást hozott – társadalmi, gazdasági, mentális téren egyaránt. Még a legfelkészültebb szakemberek, orvosok, alternatív medicinát alkalmazók sem mindig igazodtak el ebben a feje tetejére állított világban.

Nagyon jól vizsgázott ekkor is az ENERGY: még a legszkeptikusabbak is kimagasló hatékonyságról számoltak be. Nagy örömünkre a közelmúltban bővült is a paletta: megjelentek a gyógygombás (mikoterápiás) ENERGY készítmények (MYCOPULM, MYCOHEPAR, MYCOREN, MYCOPAN, MYCOCARD). Bár az előzetes információk alapján tudtuk, hogy nagyszerű készítmények lesznek, a tapasztalatok minden várakozást felülmúlnak.

A Covid19-járvány megjelenése óta az ENERGY klubtagok nemcsak a szűk család gyógyítói, hanem a távolabbi rokonok, barátok, kollégák támogatói is lettek a készítményekkel. Rengeteg új, elégedett fogyasztónk lett. De ne feledkezzünk meg a cicákról, kutyusokról – egyre több gazdi erősíti, gyógyítja kis kedvencét ENERGY készítményekkel.

A MEGELŐZÉS FONTOSSÁGA

Kiemelkedő fontosságúnak tartom a prevenciót, erre nagy hangsúlyt fektetünk. Nagyon lényeges, hogy ebben a járványokkal, háborúval, inflációval, gazdasági válsággal terhelt időszakban testileg-lelkileg erősek és egészségesek legyünk. A 2008-as gazdasági válság idején is nagy szolgálatot tettek az ENERGY készítmények – a KOROLEN, STIMARAL, RELAXIN is nagyon komoly segítség a szorongás okozta problémák kezelésében – hatékonyan és természetesen.

Talán elcsépelt mondat, lerágott csont, de ettől még igaz, sőt egyre igazabb: elsősorban a pszichénk állapotától, a világhoz való hozzáállásunktól függ, hogy életünknek javarészt alakítói vagy elszenvedői vagyunk, leszünk.

Ajándékozzunk egészséget szeretteinknek! Kívánok mindannyiunknak áldott, békés karácsonyt és boldog új esztendőt, szeretetben, egészségben, örömökben!

KOVÁCSNÉ AMBRUS IMOLA
ENERGY klubvezető, Debrecen

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, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés illetve termék választómérés, candidaszűrés.
Állapotfelméréseink: 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.
Cím: 1143 Budapest, Stefánia út 81. fszt. 2., Nice Hajgyógyászat
Telefon:
Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417
Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416
E-mail: budapest.nice@energyklub.hu
Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST II. ker.

Klubvezető: Czimeth István
Nyitvatartás: H-CS: 10:00-18:00, P: 10:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, légzőgyakorlatok, mozgásgyakorlatok, Biblia-alapú lelkigondozás, díjmentesen.
Cím: 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. 51-es kaputel.
Telefon: +36 70/632-6316
E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST VIII. ker.

Klubvezetők: Németh Imréné Éva
Németh Imre
Nyitvatartás:

hétfő	10.00-16.30 óráig,
kedd	10.00-19.00 óráig,
szerda	12.00-19.00 óráig,
csütörtök	10.00-19.00 óráig,
péntek	12.00-19.00 óráig,
szombat	10.00-15.30 óráig.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonegyensúly szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégén képzések, kreatív foglalkozások az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében. A mérések, terápiák időpont-egyeztetéssel történnek.
Cím: ENERGY Belváros, 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz. 1., 12-es kapucsengő (2 percre a Kálvin tértől).
Telefon: +36 20/931-0806
E-mail: energy.belvaros@energyklub.hu
web: http://energybelvaros.hu és az ENERGY Belváros Facebook oldala

BALATONFÜRED

Klubvezető: Kelemen Lívia
Nyitvatartás: hétfő, kedd, szerda 9.00-14.00 óra, csütörtök, péntek konzultációs nap, szombat 9.00-12.00 óra.
Tevékenységi kör: természetgyógyászati konzultáció, holisztikus állapotfelmérés, a mérési eredmények megbeszélése, személyre szabott terápiás javaslat; ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, a termékek személyre szóló adagolásának beállítása.
Cím: Biotitok Gyógytéka, Kossuth u. 19.
Telefon: +36 20/595 3062
E-mail: balatonfured@energyklub.hu
Web: www.biotitok.hu
Facebook: Lívia, a te gyógynövényszakértőd
Blog: www.termeszetesegeszseg.blog.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola
Kovács László
Nyitvatartás: K: 09:00-18:00,
Sze-Cs: 09:00-12:00, P: 9:00-18:00
Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiajánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masszőr, íriszdiagnoszta, 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 laktanya felőli oldal)
Telefon: +36 30/458-1757, +36 30/329-2149
E-mail: debrecen@energyklub.hu
Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Zsilák Judit
Nyitvatartás: K: 13-18, Cs: 09-18
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés. Alternatív mozgásterápiák: gerincjóga, NMPT, Aloha masszázs. Minden hónap első péntekén előadás egészségmegőrzés témában.
Cím: Szent István út 12/3. fsz.4.
Telefon: +36 30/560-4405, +36 20/395-2688
E-mail: gyor@energyklub.hu
Üzenet: www.facebook.com/judit.zsilak (Messenger).

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika
Nyitvatartás: H-P: 08:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, meditáció, állapotfelmérés, kezelés, szaktanácsadás.
Cím: Szent István út 53. I. emelet 1.
Telefon: +36 30/326-5828
E-mail: energykalocsa@energyklub.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzere János
Nyitvatartás: K: 15:00-18:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, tanácsadás.
Cím: Barabás Miklós u. 56.
Telefon: +36 30/856-3365
E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Mészárosné Lauter Erzsébet
Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00, Szo: 09:00-12:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.
Cím: Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, Hornyik János krt. 2.
Telefon: +36 30/209-3683
E-mail: kecskemet@energyklub.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya
Nyitvatartás: H-P.: 09:00-18:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás.
Cím: Lovassy Sándor u. 13.
Telefon: +36 30/560-7785, +36 30/225-4917
E-mail: keszthely@energyklub.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzere János
Nyitvatartás: H-Sze-Cs: 13:30-17:30,
P: 9:30-13:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.
Cím: 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116. iroda
Telefon: +36 30/856-3365
E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

NYÍREGYHÁZA
Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitvatartás: H-P: 13:30-17:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Ferenc krt. 5. I. em. 5.
Telefon: +36 20/427-5869
E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu
web: www.nyirenergy.hu

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

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

SZEGED 1
Klubvezető: Dr. Bagi Magdolna
Nyitvatartás: H, Sze: 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 Jánosi Ibolya
Nyitvatartás: H-CS: 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése. Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Basa utca 1.
Telefon: +36 20/568-1759
E-mail: szekesfehervar@energyklub.hu

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

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

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

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

Az ENERGY további munkatársai

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

AJKA1
Kun Gyula természetgyógyász, akupresszőr, fülakupunktúrás addiktológus tel.: +3630/304-6131
Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyógymasszőr, Vitál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Héliosz Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyászat.
Tel: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351
E-mail: tisztaforrasajka@gmail.com

BUDAPEST
Abidin Mehboubinené 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/
Bárány Sándor, ENERGY tanácsadó, speciális életviteli tanácsadó, life coach. Jókai Biocentrum, 1042 Budapest, Árpád út 77. Tel.: +36 20/330 7812
Fidrus Bertalanné Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó 06/30-642-1952e-mail: fimary@gmail.com. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134
Greskó Anikó, Hirt Katalin, 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321
Juhász Tiborné Magdi ENERGY tanácsadó, gyógyszerész, hagyományos és alternatív kezelések szakértője, életmód-tanácsadó, egészséges életforma segítője. 1143 Budapest, Ilka utca 35., Telefon: +36 30 190 7696
Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógynövényterapeuta, hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: + 36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu
Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, gyógymasszőr, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com
Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548
Kiss Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó. 1136 Budapest, Tátra utca 12/b, Telefon: +36 30 437 8845, www.herbatop.hu
Kovácsné Mayer Judit ENERGY szaktanácsadó, természetgyógyász, lézerterápia, fülakupunktúrás addiktológus. 1146 Bp., Istvánmezei út 6. (Récsey központ), Telefon: +36 30 982 2232
Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnoszta, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségszalon, 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV. em. 1., Tel.: +36 1 209 7258, judit.kornyei55@gmail.com, www.korallkozmetika.hu
Kürti Gábor természetgyógyász, ENERGY készítmények személyre szóló bemérése, tanácsadás, állapotfelmérés. 1132 Budapest, Victor Hugo u. 11. Irodaház. (Bejárat a Visegrádi utcából.) Tel.: +3630/996 2787
Dr. László Mária belgyógyász, onkológus, reumatológus. 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3. Telefon: +36 20/480 0246
Lehel Sándorné Kata mesterkozmetikus. Holisztikus terapeuta, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségszalon 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV.em. 1., Tel.: +36 209 7258, lehel.kata@hotmail.com, www.korallkozmetika.hu
Dr. Lieber Andrea homeopata orvos, természetgyógyász, kozmetikus; ENERGY termékek személyre szabott ajánlása, bemérése, forgalmazása; bőrállapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkel. Orvosi Kozmetika, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 1. fszt. 2. 06-1-322 5651, 06-30-856-2698, www.orvosikozmetika.hu, info@orvosikozmetika.hu
Mátai Marina, természetgyógyász, keleti masszázsok, mágneses akupunktúrás kezelések. Tel.:+36 20/345 9408
Mázsár Csabáné Margó, szaktanácsadás, ENERGY termékek értékesítése, gyógynövény terápiák, alternatív, tudatos egészségterv segítője. Anonymus Antikvárium Bt., 1043 Bp., Árpád út 79. (Jókai Biocentrum mellett) és 1213 Budapest, Puli sétány, Telefon: +36 70/539 9360, 390 1032, E-mail: margo.mazsar@gmail.com
Mészáros Sándorné, ENERGY termékek értékesítője. DV Natura Biobolt, 1211 Budapest, Kossuth Lajos utca 65. Tel.: +36 70 326 9156
Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Dessewffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com
Nagy Irén Éva, fülakupunktőr, kineziológus, akupresszőr, telefon: +36 30/942 3155
Nagy Lenke ENERGY termékek forgalmazója, fitoterapeuta. 1013 Bp., Krisztina krt. 37. (Déli pályaudvaron a Metró bejárat mellett), tel.: +36 70 245 5577, e-mail: argankerkft@gmail.com

Puhl Andrea biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly és funkcionális táplálkozás beállítás, theta healing konzultáció. XI. kerület, tel.: +36 70/340-1470, puhl.andrea@gmail.com
Sára Bernadett, okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Állapotfelmérés, életvezetési tanácsadás, tel: +36/70/777-0444, e-mail: detti896@gmail.com
Szabó Géza radiesztéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker., Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, állapotfelmérés, kezelések. Tel.: 06-20-940-6362.
Tósa Tímea hormonegyensúly-terapeuta, táplálkozás- és életmód tanácsadó. +36/70/3379315 www.egeszsegrecept.hu
Unginé Sachs Henrietta természetgyógyász, radiesztéta, reflexológia, akupresszúra. 1144 Bp., Füredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185
Vadler Zita kineziológus, asztrológus, biorezonanciás egészségelemzés. II. kerület, Tel.: +36 30/822-0102, e-mail: biogyogyasz@gmail.com
Várkonyi Edit, természetgyógyász, kineziológus, Energy szaktanácsadó. 1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3. VI/10., Tel.:+36 20/334 1932
Vitalpont Oktatási és Referencia Központ, 1115 Bp., Etele út 42/B fsz. Tel.: +36 30/624 3071, +36 20/988-3608, +36 20/240 0986. E-mail: vitalpont@ citromail.hu
Zöld Forrás Gyógyáru és Élelmiszer Nagykereskedés, 1164 Bp., Lapos köz 18. Tel.: 06 1/4000 498, e-mail: zf@zf.hu

BAJA

Árnika Natúrbolt, Deák F. u. 12., Telefon: +36 20/464 7008
Rubesch István, Meggyfa utca 9. fsz /3.,
Telefon: 06 79/423 244, +36 20/215 8885
Vital Welness Klub – Lakatos Ágnes, Innovativ megoldások az egészségért, számítógépes okfeltáró vizsgálatok. Bokodi út 10/A., Tel: +36 20 431 3845

BALATONFENYVES

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

BALATONFÜRED

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

BÁCSBOKOD

Dudás Csaba ENERGY tanácsadó, shiatsu kezelések.
Hunyadi u. 50. Tel.: +36 30 9815-430.
E-mail: dudascsaba68@gmail.com

BERETTYÓÚJFALU

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

BÉKÉSCSABA

Bartyik Edit, Andrási út 47/1.
Telefon: 06 66/322 355

BIHARKERESZTES

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

CSONGRÁD

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

DABAS

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

DEBRECEN

Arany Csaba személyi edző, kardio-erőnléti tréner, TRX tréner, Gymstic-oktató, testnevelő. Telefon: +36 70 212-4032, www.rockerfitness.hupont.hu.
Arany Edina jógaoktató, preventív gerinctréner, személyi edző. Telefon: +36 70 608-0939.
Balla Ilona hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés. Telefon: +36/30/219-9311.
Daróczi Zoltán minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő. Telefon: +36 30/963-1635; +36 52/537-777 www.termeszetesgyogymodok.hu
Dr. Veress Mariann fogorvos, homeopata, hormonegyensúly-terapeuta. Állapotfelmérés. Telefon: +36/20/977-7693
Hajdú Annamária biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly-konzultáció, Hajó utca 6., fsz. 3., +36 30/852-7493
Dr. Zádor Csabáné Orsi természetgyógyász, hormonegyensúly-konzultáció. Tel.: + 36/30/278-4390
Hojcska Noémi dietetikus, hormonegyensúly terapeuta. Tel.: +36 20/362-9535, +36 30/299-1826.
Laboncz Anna hajgyógyász, természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, + 36 30/488-2266
Nagy Ilona természetgyógyász-reflexológus, masszőz, manuálterapeuta, hormonegyensúly-konzultáció. „Masszázspatika", Domb u. 1., tel.: +36 30/382-2104
Nagy Margó „babacsináló" természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiák.
Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget
Nagyné Széles Éva egészségügyi szakasszisztens; állapotfelmérés. Tel.: +36/70/314-1486
Pasztercsákné Ruzsbánszky Márta hormonegyensúly-tanácsadás, biofizikai állapotfelmérés. Tel.: +36 70/773 2019
Prokai Mariann Ágnes hormonegyensúly terapeuta, táplálkozási referens. Telefon: + 36/70/202-9587.
Rácz Éva természetgyógyász, állapotfelmérés.
Tel.: +36-70-392-2839
Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta-természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, ENERGY szakoktató.
Tel.: +36 30-449-2304.
Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó
Tel.: +36 30-360-3755, e-mail: toth.sandorne2018@gmail.com
Valóné Makó Andrea fitoterapeuta-természetgyógyász, állapotfelmérés, +36/30/526-4501

DÖMSÖD

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

DOROG

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

DUNAHARASZTI

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

DUNAKESZI

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

EGER

Szolári Ágnes kineziológus, természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, állapotfelmérés és kezelés. Tel.:+36 30/301-3702 info@szolarikinez.hu, www.szolarikinez.hu
D'Ess Erika természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Telefon: 30/392 09 25

ETYEK

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

ÉRD

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

FELSŐÖRS

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

FERTŐD

Horváth Ilona, ENERGY tanácsadó, Mentes Mihály u. 9. 1/5. Tel.: +36 30/348 6517, +36 30/267 2196,
E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

FERTŐSZENTMIKLÓS

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

FONYÓD

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

FÜZESABONY

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

GÖD

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

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlinka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrás addiktológus.
Naturus Egészségpont Dózsa György út 57.
E-mail: vyhcsilla@invitel.hu, tel.: +36/70 522-6634
Németh Enikő pedagógiai tanácsadás (tehetséggondozás, fejlesztő pedagógus). Tel.: +36 20/428-9869, +36 20/9310-806, nemeteni73@gmail.com, energy.belvaros@gmail.com

GYÁL

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

GYŐR

Filip Erika egész testes méregtelenítés. Fény háza alternatív gyógyászat. Tel.: +36-20-455-7072. www.tunetmentesen.hu
Molnár Gabriella természetgyógyász, shiatsu gyógyász, funkcionális táplálkozási tanácsadó. Állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Csutora utca 6., +36-30-313-0613, www.gyogyulasgyor.hu
Varsics Katalin Szent Brigitta Gyógynövénybolt. ENERGY termékek értékesítése. Munkácsy M. út. 1-5. Tel.: +36-70/631-4545, e-mail: szentbrigittagyogynovenybolt@gmail.com, Facebook: Szent Brigitta Gyógynövénybolt
Vég Elvira alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, reflexológus, gyógymasszőr. Telefon: +36-30-353-8607

HAJDÚDOROG

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

HOSSZÚPÁLYI

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

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Bioszitakötő, bio- és speciális élelmiszer szaküzlet Petőfi Sándor utca 19., Tel: 62/209 519, e- mail : szabooeni@gmail.com
Csorba Melinda reflexológus, ayurvéda konzulens, fülakupunktúrás addiktológus, fitoterapeuta. Szegfű u 8.
Tel: +36 70/419-9408, e-mail: csorbamelinda@gmail.com
Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet, Károlyi u. 1.,
Tel.: +36 62/236 525
Dr. Pölös Krisztina neurológus-természetgyógyász, ENERGY tanácsadás, értékesítés. Garzó Imre utca 4/b, Tel: 06/70/381 5186, e-mail: drpoloskrisztina@gmail.com
Tóthné Juhász Erika gyógymasszőr, tradicionális thai masszőr és indiai olajos masszőr. Lázár utca 39-41.
Tel: +36 20/2443 136

KALOCSA

Makkegészség Reform Szaküzlet, Szent István kir. út 53. Telefon: +36 70/369 6062, 06 78/466 870
Pesztalics-Vágó Krisztina masszőr, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, terméktesztek, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyasztó masszázs. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876,
E-mail:pevakrisz@gmail.com

KAPOSVÁR

Vitkai-Vörös Tímea természetgyógyász, fitoterapeuta, állapotfelmérés, Fő u. 70. Telefon: +36 30/870-2316.
Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív terepeuta.
Tallián Gyula út 4. Telefon: 0630 644-8553,
e-mail: semazsuzsi@gmail.com

KECSKEMÉT

Kovácsné Horváth Tímea fitoterapeuta. Egészségi állapotfelmérés, gyógynövény-terápiák (Kecskemét, Ballószög). +36/20/342-1415
kovacsne.timea@napranezo.hu, www.napranezo.hu
Szathmári Margaréta, Petőfi S. u. 6. VI/17,
Telefon: +36 20/547 3247,
e-mail: szathmarimargareta59@gmail.com

KESZTHELY

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

KESZTHELY-KERTVÁROS

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

KISKUNFÉLEGYHÁZA

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

KISKŐRÖS

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

KISKUNHALAS

Kovácsné Pelikán Ágnes – Vitamin üzlet Sétáló u. 3/c, +36-30-845-5468, E-mail: aktl5665@gmail.com

Vén Ferencné Éva természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, testelemzés, ájurvédikus, lávaköves és nyirokmasszázs. Bogárzó 21.
Telefon: 30-63-76-559, E-mail: veneva@freemail.hu

KOMLÓ

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

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

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

KŐSZEG

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

LETENYE

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

LÉTAVÉRTES

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

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, biorezonancia mérés.
Tel.: +36 30/490-2654, e-mail: csirmazmaria18@gmail.com

Molnárné Csirmaz Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus, molnarne.erzsebet956@gmail.com, 30/ 612-9712

MISKOLC

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

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma-uri masszőr. Teljeskörű állapotfelmérés. ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-uri-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszázs, svédmasszázs, Schüssler-sók. Kossuth L. u. 37., tel: +36 29/951 544; +36 70/631 8833, e-mail: szalokedit@gmail.com, www.ma-uri.mlap.hu

MOSONMAGYARÓVÁR

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

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

NAGYSZÉNÁS

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

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

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

Oskó Csilla, Thék Endre u. 1. Telefon: +36 30/974-3506

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

PAKS

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

PANNONHALMA

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

PÁPA

Bognárné Som Andrea ENERGY tanácsadó, természetgyógyász.
Tel.: +36 70/388 3253

Nap-Hold Biobolt – Hidrikné Fribék Andrea ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Eötvös utca 4., nyitva tartás: H-P: 8:30-17:30, Sz: 8:30-12, Tel.: +36 30/458 19 77

PÁSZTÓ

Pichler Istvánné természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Damjanich u. 17., Tel.: 30/433 7980

PÉCS

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

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

Dr. Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos.
Telefon: +36 70/244 4211

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

Magyary-Jávor Zsófia talpász, reflexológus, www.talpalda.com.
Telefon: (30) 508-0836.

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

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 Piroska, állapotfelmérés, kezelés.
Szent Donát u. 29.,
Telefon: 06 26/337 276, +36 30/970 9602.

SIÓFOK

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

Hávris Klaudia ENERGY tanácsadó, reflexológus, fitoterapeuta természetgyógyász, 3 danos Yumeiho® terapeuta. Állapotfelmérés, táplálkozási tanácsadás, Yumeiho® babaprogram.
Tel.: 30/204 7151, www.leleksarok.hu, info@leleksarok.hu

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

Mráv Zsuzsanna, ENERGY tanácsadó, HKO szerinti táplálkozási szakértő, hormonegyensúly-tanácsadó, Reiki mester-tanár, Siófok/Tirol (Ausztria), Weboldal: www.vitality-tcm.at,
E-mail: info@vitality-tcm.at
Facebook: https://www.facebook.com/vitalitytanacsadas

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

Zádeczkiné Szűcs Katalin ENERGY tanácsadó. Szomatodráma egyéni konzultáció felnőttekkel és gyerekekkel.
Tel: +36 30/347 0508, zadeczkinekati@gmail.com

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Apollónia Krisztina, fizioterapeuta-gerinctréner, természetgyógyász-reflexológus, shiatsu gyógyász.
Állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, ENERGY termékek személyre szabott ajánlása.

Nyírfa 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: egeszseghazsumeg@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, akupresszőr, fitoterapeuta, hormonterápiás tanácsadó. Gyógykuckó Természetgyógyászati rendelő és webshop. Vasas Szent Péter u. 5/C., www.gyogykucko.hu, gyogykuckoshop.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

SZENTES

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

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

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

SZIGETHALOM

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

SZIGETVÁR

Abainé Bagoly Éva ENERGY tanácsadó, gyógymasszőr, nyirokmasszázs, +36 30/746-0965.

SZIRMABESENYŐ

Demjánné Kocsis Andrea, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Stresszoldó relaxációs masszázs, 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

Illés Károlyné ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, 8300 Tapolca, Kazinczy tér 13 B/24, Tel.: +3630/596-6107, +3687/414-925, illes.erzsike@gmail.com

Novákné Enikő ENERGY termékek értékesítése, ELIXIR Biobolt, nyitva hétfőtől péntekig 9.00-17.00, szombaton 9.00-12.30 óra. Deák Ferenc utca 9., tel.: 06 87/687-636

TATABÁNYA

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

VELENCEI-TÓ, NADAP

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

VESZPRÉM

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

Éva Fitotéka Biobolt, Sárkányné Nemes Éva ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Kereszt u. 9.
Tel.: +36 88/328-522, +3630/467-5172

VIZSOLY

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

VITNYÉD

Mészáros 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, masszőr, reflexológus, pedikűrös, szintfelmérés, Árpád u. 23. Telefon: 06 27/373 119

Balneol-os fürdők 2023-ban

Az ellazulás ideje

A VITAE magazinban évek óta közzé tesszük a BALNEOL-os humátfürdők egész éves naptárát, és nagy örömünkre szolgál, hogy olvasóink mindig nagyon várják ezt a táblázatot, hogy a gyakorlatban is hasznosítani tudják a cikkben közölt információkat.

TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

A hűvösebb idő, valamint a meghűléses betegségek és vírusfertőzések gyakoribb előfordulása miatt ősztől tavaszig mindenkinek nagyobb szüksége van arra, hogy teste alaposan átmelegedjen.

Hamarosan beköszönt az advent, a „várakozás" időszaka. Az advent nem más, mint felkészülés. Felkészülés az új év eljövetelére, amikor számot vetünk az eddigiekkel, és várjuk a képzeletbeli újraindítást. Ez az az időszak, amikor eldől, mi az, ami tovább kísér minket az életünkön és milyen formában, illetve, mi az, amit hátrahagyunk. Ami bevált, azt őrizzük meg, ami pedig nem, azt tegyük le az óév kapujában.

Ám ezt a szezonzáró döntést nem adják ingyen. A válság körülöttünk már három éve tart, és egyelőre nem úgy fest, hogy vége lenne, ezért az „összeszorított foggal túléljük" stratégia már csak részben alkalmazható, hiszen hosszú távon nem lehet csak a túlélésre játszani, és az új, bár szorongató körülmények között is meg kell tanulnunk valóban élni az életünket.

KAPCSOLJUNK KI!

Az egészségünk többnyire azt tükrözi, hogy az életünket hogyan éljük. Megtanultuk a problémákat úgy-ahogy „kikapcsolni" a gyógyszerekkel vagy étrend-kiegészítőkkel, de a megelőzés még mindig csak véletlenszerű folyamat. Egészségünk ápolásában ugyanis kimondhatatlanul fontos a kontinuitás, a folytonosság.

A BALNEOL tökéletes példája annak a segítőtársnak, aki hatásaival nem akar az élre törni, inkább türelmesen és szerényen végzi munkáját, amellyel maradéktalanul biztosítja számunkra azt a bizonyos elengedhetetlen kontinuitást. Természetesen csak akkor, ha hajlandóak vagyunk esélyt adni neki.

A BALNEOL hatásait és használatának indikációit mindannyian jól ismerjük. Azzal, hogy időt szánunk a kádfürdőre, nemcsak az izmainkat lazítjuk el, de egyben arra „kényszerítjük" magunkat, hogy legalább egy pillanatra kikapcsoljunk, és megállítsuk a mókuskereket. Az elmúlt három év stressztényezői nemcsak lelki, szellemi, de olyan neurológiai terhek sokaságát is ránk pakolták, mint a krónikusfáradtság-szindróma, ami most egyre gyakrabban jelentkezik a poszt-COVID szindrómával kombinálva, vagy az egyre gyakoribb neuropátia, és az eddig rendkívül ritkának számító tetánia (olyan betegség, melynél megnövekszik az idegrendszer és az izomrendszer ingerelhetősége – *a szerk.)*. Az említett problémákban az a közös, hogy legyen bármilyen erős a belső motivációnk vagy az akaratunk, a testünk mégis megállít minket. Ilyenkor pedig nem marad más hátra, minthogy megpróbáljunk ellazulni, és ebben a BALNEOL hatékony segítséget nyújt a számunkra.

FÜRDŐNAPBEOSZTÁS

Regeneráció és prevenció céljából heti egy BALNEOL-os fürdő ajánlott. Probléma esetén (súlyosságtól függően) azonban heti 2-3 alkalommal javasolt kádfürdőt venni. A fürdőnapok beosztását most is a holdállás szerint állítottuk össze. A BALNEOL-os fürdők alapvetően azokon a napokon a leghatékonyabbak és legbiztonságosabbak (különösen, ha valaki szív- és érrendszeri betegségekben szenved), amikor a Hold a Föld, esetleg a Víz jegyek valamelyikében áll. Ugyanakkor telihold idején minden esetben elvégeztük a szükséges korrekciókat.

Ahol mettől meddig időpontokat látnak, ott nyugodtan válasszák ki az Önöknek megfelelő dátumot. A vastaggal írt dátumok azok, amikor a Hold egész nap az adott jegyben áll, így a fürdő azokon a napokon lehet a leghatékonyabb.

December (2022): 1, 5, 9–**10, 15,** 19–**20,** 23–**24,** 27–**28**
Január (2023): 1–2, 5–**6, 11–12,** 16, **20**–21, **24,** 28–**29**
Február: 2–3, 7–8, 12–13, 16–**17, 20**–21, **25**
Március: 1–**2,** 11–**12,** 15–**16,** 19–**20, 24–25, 29–30**
Április: 3–4, 7–**8, 12**–13, 16–**17,** 20–**21, 25–26, 30**
Május: 1, 5, 9–**10,** 13–**14, 18**–19, 22–**23,** 27–**28**
Június: 5–**6, 10, 14–15,** 18–**19, 24–25, 29**
Július: 4, **7,** 11–**12, 16–17, 21–22, 26–27,** 30–**31**
Augusztus: 3–**4,** 7–**8, 12–13,** 17–**18,** 22–**23, 27,** 30–**31**
Szeptember: 4, 8–**9,** 13–**14,** 18–**19, 23–24,** 27–28
Október: 1–**2, 6–7, 11–12, 16**–17, 20–**21,** 24–**25, 29**
November: 2–3, 7–8, 12–13, 16–**17,** 21, **25–26,** 29–**30**
December: 4–**5,** 9–**10, 14, 18,** 22–**23, 27–28**

Egy buddhista bölcsesség azt mondja: *„A világot nem könnyű megváltoztatni, és ha nem úgy működik, ahogy szeretnénk, jobb, ha önmagunkon változtatunk."* Tehát ne csak azon változtassunk, ahogy reagálunk a világ eseményeire, hanem azon is, ahogy a történéseket átéljük. A kontinuitás folytonosság, egyben folyamatosság és állandó kapcsolódás, amit az áramlás határoz meg. Ám saját sorsunk kovácsai csakis mi lehetünk!

MICHAL ŠAMAN

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	2023 január 27., péntek, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Vitamin- és nyomelemháztartás karbantartása télen, VITAFLORIN, VITAMARIN, FYTOMINERAL és zöld élelmiszerek.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	2023 január 25., szerda, 17.30 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Németh Enikő* funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadó: Táplálkozás + ENERGY = egészség. Táplálkozás a Víz elem idején.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
NYÍREGYHÁZI KLUB	December 7., szerda, 16.30-18.00 óra	**BESZÉLGETÉS** / *Czimeth István* természetgyógyász: ENERGY termékek, tapasztalatok, esetmegbeszélések.	Nyíregyháza, Bujtos u. 27/a, Tiszta Forrás étterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	December 5., hétfő, 17.00 óra	**KLUBPROGRAM** / *Molnár Judit* klubvezető: A téli időszak energetikai kihívásai, betegségmegelőzés az ENERGY-vel.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
	2023 január 13., 14., péntek és szombat, 21., szombat	**TANÁCSADÓKÉPZÉS** / *Molnár Judit* klubvezető: HKO alapelvei. Jin és jang. Betegségek okai a Tao szerint. Egyes elemekhez tartozó embertípusok. Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája. A négy elem és a hozzájuk tartozó ENERGY termékek alkalmazása.		
	2023 január 30., 16.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Vitamin- és nyomelemháztartás karbantartása télen, VITAFLORIN, VITAMARIN, FYTOMINERAL és zöld élelmiszerek.		
SIÓFOKI KLUB	December 8., csütörtök, 18.00 óra	**ÉVZÁRÓ ÖSSZEJÖVETEL** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, klubvezető: Felkészülés az ünnepekre ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	2023 január 26., csütörtök, 16.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Vitamin- és nyomelemháztartás karbantartása télen, VITAFLORIN, VITAMARIN, FYTOMINERAL és zöld élelmiszerek.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
VESZPRÉMI KLUB	2023. január 25., szerda, 16.30 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: Vitamin- és nyomelemháztartás karbantartása télen, VITAFLORIN, VITAMARIN, FYTOMINERAL és zöld élelmiszerek.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértes Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

PÉCSI KLUB

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Januárban klubunkban tanácsadóképzés indul. Időpontok: *január 13., 14., péntek és szombat, 21., szombat.* A képzésre jelentkezés határideje: *január 6. péntek.*

A képzés főbb témakörei:

» Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei. Jin és jang. A betegségek okai a Tao tanítása szerint. Az egyes elemekhez tartozó embertípusok.
» Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája. Fa, Tűz, Föld, Fém, Víz elemek és hozzájuk tartozó ENERGY termékek alkalmazási lehetőségei, adagolásuk.
» Az ENERGY készítmények hatásmechanizmusa, alkalmazása, bioinformációk jelentősége.
» Mit, mivel és hogyan alkalmazhatunk?

Szeretettel várom az ismétlőket és az új tanácsadókat!
Információ: **Molnár Judit** klubvezető, 06/30/253-1050.

ÜNNEPI NYITVATARTÁS

BUDAPEST II. KER. KLUB

Az ENERGY Klub Buda idei utolsó munkanapja *december 23., péntek, 14.00 óra. December 24. és 2023 január 1.* között a klub zárva lesz. Nyitás: *2023. január 2., 10.00 óra.*

– – – – –

DEBRECENI KLUB

A debreceni ENERGY Klub ünnepi nyitvatartása: *december 23-ig (péntek)* a megszokott nyitvatartással várjuk kedves Ügyfeleinket. *December 24.* és *2023. január 2.* között zárva tartunk. Az ünnepek utáni első nyitvatartási nap: *2023. január 3., kedd, 9.00-18.00 óra.*

Kellemes karácsonyt és boldog új évet kívánunk:
Energy Magyarország

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden *hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között* ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu
Nyitvatartás:
Hétfő: *9.00-17.00 óra.*
Kedd: *9.30-17.00 óra.*
Szerda: *9.00-17.00 óra.*
Csütörtök: *9.30-17.00 óra.*
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További infó: **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.
Ünnepi nyitvatartás: a klub idei utolsó munkanapja *december 23., péntek, 14.00 óra. December 24.* és *2023 január 1.* között a klub zárva lesz. Nyitás: *2023. január 2., 10.00 óra.*

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.
Funkcionális táplálkozási tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Bejelentkezés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
Hétfő *10.00 -16.30 óráig,*
Kedd *10.00 -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.*
A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán találhatók!
A klub *2022. december 24-től 31-ig* zárva tart. Nyitás *2023. január 2-án.*

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.
Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.
Minden klubtagunkat és barátai szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Juditnál** a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.
Minden *kedden 15-18 óra között* klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
December 15., január 19., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől)
ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás. talpreflexológia (masszázzsal). Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető és **Zádori Ágnes** természetgyógyász, Shiatsu masszőr, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta.
Mészáros Márta klubvezető: +36/30/289-3208
Zádori Ágnes: +36/30/555-7729
szeged.meszaros@energyklub.hu

SZOLNOKI KLUB

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS *hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között* díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.
Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.
Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016
szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
dec. 7-én (szerda), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
dec. 12-én (hétfő), 17-18 óra: A Víz elem dietetikája
dec. 13-án (kedd), 16-18 óra: Kristályvásár
dec. 14-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
dec. 19-én (hétfő), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Fa
dec. 20-án (kedd), 17-18 óra: Gerinc állapot felmérés és szűrés
dec. 21-én (szerda), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Földelés
jan. 9-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen
jan. 10-én (kedd), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Tűz
jan. 11-én (szerda), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Földelés
jan. 16-án (hétfő), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
jan. 17-én (kedd), 17-18 óra: Gyermeket szeretnék – felkészülés az anyaságra
jan. 18-án (szerda), 17-18 óra: Pentagram cseppek használata
jan. 23-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
jan. 24-én (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek
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

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi Klub szeptember 24., október 1. és 8. napokon tartott tanácsadóképzésén sikeresen végzett tanácsadók: *Dr. Benedek Tünde, Csonka Katalin, Dankai Katalin, Erdélyiné Cs. Németh Orsolya, Győri Melinda, Hidasi Gyöngyi, Kántorné Újcz Orsolya, Király Kristóf, Molnár Judit, Oláh Kinga, Simon Beatrix, Sőreg-Budai Orsolya, Zámbó-Herczeg Mónika.*

Mindannyiuknak gratulálunk, sok sikert kívánunk!

Németh Imréné Éva,
Németh Imre klubvezetők

Irigység és féltékenység

A gyerek állítólag azt „szívja magába”, amit a környezetében tapasztal, és ha féltékenység veszi körül, megtanul irigy lenni. Valóban így lenne? Az irigységgel és a féltékenységgel gyakran találkozhatunk irodalmi alkotásokban, sokszor ezekből az érzésekből bontakozik ki a bonyodalom a filmekben. Életünk bizonyos szakaszaiban, kisebb vagy nagyobb mértékben, már mindannyian találkoztunk velük.

SZÍVCSAKRA

Az ilyen jellegű tapasztalatainkról azonban ritkán beszélünk. Vajon miért? Úgy gondoljuk, hogy terhelnénk vele saját magunkat és a környezetünket? Netán szégyelljük magunkat? Nincs miért szégyenkeznünk. Életünk során számtalan inger ér minket, amelyek mindegyike érzéseket és reakciókat vált ki belőlünk. Az érzelmek életünk egyfajta mozgatórugói, és mi máshoz vezetnének minket, ha nem az egyensúly eléréséhez? A megértéshez, az elfogadáshoz, ahhoz a pillanathoz, amikor felfogjuk az összefüggéseket. Mert érzelmeink adják a legjobb leckét az önmagunk megismerése felé vezető úton. Olyan leckét, amely után magabiztosabbak lehetünk, és jobban kedvelhetjük önmagunkat.

A féltékenység és az irigység színe a zöld. A zöld egyben a szívcsakra színe is. A szívcsakrához kötődik az empátia képessége, önmagunk és mások szeretete, az együttérzés, a feltétel nélküli szeretet, valamint az energia érzékelése. A csakrák rendszerében a szívcsakra a legnagyobb gyógyító, amely képes harmonizálni a negatív energiákat, illetve átalakítani őket pozitívakká.

Ha a szívcsakra kibillen az egyensúlyából, kétségeink támadnak mindenfajta szeretetnyilvánítással és szeretetelfogadással kapcsolatban. A szívcsakra leterheltté válhat bizonyos tapasztalatok által, aminek következtében mi visszautasítjuk a szeretetet. Az ember ilyenkor úgy érzi, elvágták a szeretet univerzális áramlatától, és képtelen őszinte, tiszta kapcsolatokat kialakítani másokkal. Ha ezt megértjük és elfogadjuk, képesek leszünk változtatni rajta. Ez az út rengeteg fényt és örömöt hoz az életünkbe.

SAJÁT TAPASZTALAT

Szeretném megosztani Önökkel az én történetemet. Ötéves koromig egykeként nevelkedtem, és nem jártam óvodába. Mit érezhet az a gyermek, aki élete első öt évében felnőttek körében nevelkedett, és egyszer csak megtudja, hogy kistestvére fog születni, viszont a felnőttek nem érzik szükségesnek, hogy a kialakult helyzetről beszélgessenek vele, és nem osztják meg vele az érzéseiket? Élénken emlékszem egy idősebb hölgy szavaira, aki azt mondta, hogy ha a baba megszületik, a szüleimnek nem lesz többé idejük rám. Kislányként meg voltam győződve, hogy a felnőttek univerzális igazságokat mondanak.

Viselkedésünket saját tapasztalataink formálják, én gyerekként figyelmesen szemléltem a körülöttem zajló eseményeket, és sokat gondolkodtam. Az új jövevény érkezését nagyon vártam. Egyszer pár percet egyedül maradtam újszülött öcsémmel a szobában. Mély összetartozást és hihetetlen közelséget éreztem. Jönnie kellett, hát jött, ez így volt rendjén, én tiszta szeretettel fogadtam őt.

Még egy dologra tisztán emlékszem. A konyhából kiszűrődő hangok azt mondták, hogy ne hagyjanak a kicsivel egyedül, nehogy féltékenységből valami rosszat tegyek vele. A felnőttek ettől nyilvánvalóan saját tapasztalataik miatt féltek. Nem értettem, hogy lehet, hogy nem tudják, hogy az ilyesfajta viselkedés teljesen ellentmondana a személyiségemnek. A gyerekek több mindent érzékelnek, mint azt gondolnánk.

Mit éreztem később? A szüleim figyelme érthető módon inkább az öcsém gondozására irányult. Szerettem volna a helyében lenni, ha a szüleim velem törődnek, engem szeretnek. Az öcsém születéséig ritkán voltam beteg. A betegség is egyfajta figyelemfelkeltő eszköz, ezért egyre gyakrabban szenvedtem torokgyulladásban. A gyerekorvos leszögezte, hogy az idősebb gyermekek betegeskedése a testvér születésekor teljesen általános jelenség. Tudjuk, hogy a torokgyulladás a vesékkel áll kapcsolatban, és a vese érzelme a félelem. Hogy mitől féltem? Féltékeny voltam-e vagy irigy? A féltékenység állítólag ösztönös. Az állatok is féltékenykednek. Nekünk azonban megvan az az előnyünk, hogy képesek vagyunk kommunikálni. Előnyünkre tudjuk vajon ezt a képességet fordítani? Vannak dolgok, amelyekről mindenki tud, de senki sem beszél, így alakulnak ki az érzelmi sérülések.

A helyzetet úgy értékeltem, mintha a szüleim elhagytak és elárultak volna. Nagy szerepet játszottak mindebben azok az információk, amelyeknek nem voltam a birtokában. Abban az időben kezdtem az általános iskolát, a kortársaim közössége sokat segített. Ki kellett szakadnom a megszokott környezetből, hogy új tapasztalatokat gyűjtsek, és általuk visszatérhessek önmagamhoz.

AMI SEGÍTHET

Ha a saját környezetükben tudomásuk van hasonló helyzetekről, ahol kistestvér születik, nevelőszülő érkezik a családba, vagy más változás következik be, kérem, figyeljenek a gyermekekre! Nem fontos, hogy a gyermek hány éves, beszéljenek vele arról, mi történik körülötte. Mondják el, hogy esélyt kell adni az újnak, a változásnak, mert az új, érdekes eseményeket, tapasztalatokat hoz magával. Egy okkal több lesz szeretet adni és kapni az életben. A szív kapacitását nem korlátozza az általunk szerethető emberek száma. Ez a fajta kommunikáció rövid- és hosszútávú szempontból is nagyon fontos.

Hasonló helyzetekben javaslom a STIMARAL használatát, amely segít alkalmazkodni az új helyzetekhez. Megfelelő választás lehet a VIRONAL alkalmazása is. Megerősíti az immunrendszert, enyhíti a zárkózottságot, a túlzott figyelemvágyat, felveszi a harcot a rossz álmokkal

és segít, ha valaki sokat beszél álmában. Határozottságot és biztonságérzetet hoz az életünkbe, mert erősíti bennünk azt az érzést, hogy képesek vagyunk megvédeni a privát szféránkat. Erősíti az akaratot és a saját életünkért vállalt felelősségérzetet. A KOROLEN is segíthet tisztán látni a helyzetet, amely a készítmény használata után már nem is tűnik olyan drámainak.

FÉLTÉKENYSÉG

A féltékenység a fájdalmas nyugtalanság érzése, amelyet a szeretett ember birtoklása és figyelme iránti vágy vált ki. Abbéli félelmünkből születik, hogy valakivel valamit meg kell osztanunk, vagy, hogy valakit elveszítünk egy másik ember miatt. Ez az érzés ösztönös, a hátterében a félelem áll. Emberek vagyunk, ezért fel kell tudnunk fogni, hogy nincs olyan személy, helyzet vagy dolog, ami kizárólag a miénk lenne. Ha ezt mégis így gondoljuk, csak feleslegesen pazaroljuk az energiáinkat. Ha tisztában vagyunk önmagunkkal, saját értékeinkkel és egyedülállóságunkkal, nem kell, hogy bárkitől is függjünk. Ezért nincs okunk a féltékenységre. Csak ebben az esetben vagyunk képesek kölcsönös együttműködésen alapuló, szabad, szeretetteljes kapcsolatot kialakítani másokkal.

Az önmagunkhoz fűződő kapcsolaton keresztül teremtünk kapcsolatot másokkal. Nincs értelme foggal-körömmel ragaszkodni egy kimerítő kapcsolathoz. Mert, ha képesek vagyunk magunk mögött hagyni a működésképtelen érzelmeket, képesek vagyunk elengedni őket, helyet adhatunk az új emócióknak. Több energiánk lesz építeni azt, ami valóban boldoggá tesz minket. Életünk során tanuljuk meg, mi az a feltétel nélküli szeretet, és mi a szabadság.

Sokan abban a tudatban nőnek fel, hogy aki nem féltékeny, az nem is tud szeretni. „Legalább kicsit legyél féltékeny, hogy a partnered lássa, hogy szereted." Valóban? „Annyira szerette a feleségét, hogy féltékenységében megverte." Tényleg ez lenne a szeretet? Én úgy vélem, hogy a féltékenység gúzsba köti a szerelmet, és nem engedi szárnyalni. Eddig a felismerésig fokozatosan, önmagam megismerésén keresztül jutottam el. Amikor szeretek valakit, határtalan szabadságot érzek.

Annyi lehetőségünk van mindezt nap, mint nap gyakorolni. Ha mégis kétségeink támadnának, vizsgáljuk meg alaposan ezt az érzést, fogadjuk el, és értsük meg, hogy belőlünk fakad, egy olyan részünkből, amely kibillent az egyensúlyából. Ilyenkor rendszerint rájövünk arra, hogy a féltékenység olyan elvárásunkból ered, amit nem osztottuk meg a világgal.

Ám ezt könnyen feldolgozhatjuk – ha féltékenyek vagyunk, mert például valaki más kapta meg azt a pozíciót, amelyre mi vágytunk, ne nyomjuk el magunkban ezt az érzést, hanem fogadjuk el. Vegyük úgy, hogy a helyzet okot teremtett arra, hogy végiggondoljuk, miben vagyunk kiemelkedőek, mit szeretünk csinálni, és összpontosítsunk a saját fejlődésünkre. Teljesen felesleges és kimerítő irigyelni másoktól az elért pozíciót.

IRIGYSÉG

Az irigység akkor jelentkezik, ha olyasmire vágyunk, ami a másé. Ezek lehetnek materiális vagy immetariális dolgok. Irigyelhetjük a másik szépségét, tehetségét, műveltségét, vagyonát, sikerét, családját, kapcsolatát, szerelmét. Az irigység ingerlékenységgel vagy az irigység tárgyát képező személy ellen érzett gyűlölettel is társulhat. Mennyi kapcsolatot tett már tönkre! Olyanokat is, amelyek együttműködés esetén kifejezetten gyümölcsözőek lehettek volna.

Az, aki irigy, nem ismeri a saját tulajdonságait, értékeit, nem látja magában a tehetséget. Az irigy ember haragot és tehetetlenséget érez. Az irigység azonban csodálatot is kelthet, illetve inspirációt is hozhat. Ilyen esetben pozitív hatású, mert arra sarkall minket, hogy a saját kezünkbe vegyük az életünket, és elérjük azt, amit másoktól irigylünk. Ha arra lennénk figyelmesek, hogy irigyek vagyunk, kezdjük el értékelni mindazt, amink van, és mondjunk hálát értük. Kérdezzük meg azoktól, akiket irigylünk, hogyan érték el mindazt, amijük van. Mindenkinek megvan a lehetősége, hogy sok mindent elérjen. Ne hasonlítgassuk össze magunkat másokkal, és az irigység eltűnik.

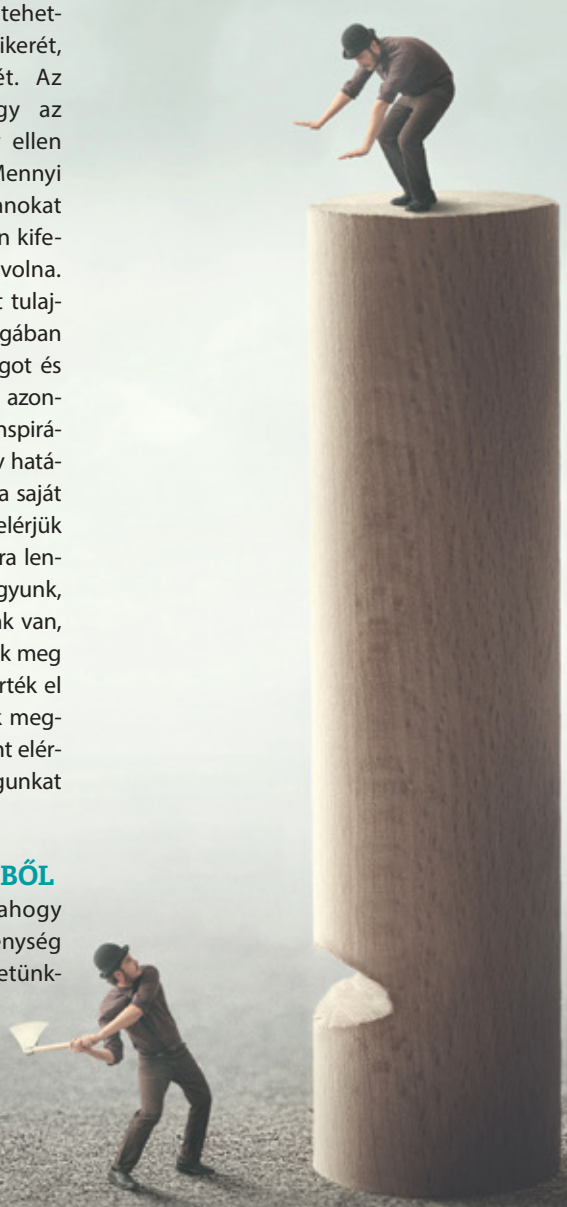
MI KÖVETKEZIK MINDEBBŐL

Fogadjuk el úgy magunkat, ahogy vagyunk. Az irigység és a féltékenység akkor sem tűnik el teljesen az életünkből, ha tisztában vagyunk saját értékinkkel, szeretjük magunkat, boldogok vagyunk, a saját életünket éljük, tehát harmóniában vagyunk saját magunkkal – azonban elveszítik a jelentőségüket.

Azzal az emberrel, akit egyébként irigyelnénk, képesek leszünk együttműködni, vagy motivációt ad nekünk a saját fejlődésünkhöz. A féltékenységgel töltött időt felhasználhatjuk saját örömteli és szeretetteljes kapcsolataink építésére, ápolására. Mindez az önismeretről is szól, arról, hogy mit merünk, mit bírunk, és mire akarjuk az energiáinkat fordítani.

Ne ítéljük el az irigység és a féltékenység érzéseit, hanem fogadjuk el őket egzisztenciális tényként. Figyeljük meg, és ismerjük meg őket. El fog jönni az a pillanat, amikor azt érezzük, hogy mi csak az irigység és a féltékenység megfigyelői vagyunk, így ezek az érzések elveszítik a jelentőségüket.

DANA HÜBSCHOVÁ



Az energia és harmónia eszközei (8.)

Mandala

Ezidáig hangok, energiák és rezgések segítségével harmonizáló eszközöket mutattunk be Önöknek, amelyek létünk különböző területein fejtik ki hatásaikat. Most a mandalákkal fogunk foglalkozni, sőt közösen el is készítünk egyet. Személyes mandalánk nyolc szervünk működését, és a létezés esszenciáját fogja harmonizálni.

A MANDALA

A *mandala* egy szanszkrit eredetű szó, amelynek jelentése: kör. Meditációkhoz, rituálékhoz, az Univerzumhoz való kapcsolódáshoz, harmonizáláshoz, diagnosztizáláshoz és különböző terápiákhoz használatos. Bizonyos terápiás módszereknél segédeszközként alkalmazzák. Támogatja a pihenést, a megnyugvást és a jelenbe való visszatérést.

A mandalák általában kör alakúak, de léteznek négyzet, háromszög vagy rombusz formájú mandalák is.

A mandala nem csak egy hétköznapi kör, hanem egy szent térbe és az élet esszenciájának felfedezésére invitáló színek és szimbólumok szent együttese. A mandala használható annak saját külső, művészi formájában, vagy akár a részévé is válhatunk, "beléphetünk a belsejébe", és engedhetjük, hogy magukkal ragadjanak minket a tisztító hullámai.

Találkozhatunk vele papíron, vásznon, falon, járdán, köveken, faanyagon, és így tovább. Érdekes lehet még a mandala ún. múlékony formája, amelyet a létrehozása után átélünk, hagyjuk egy ideig hatni (egy évig vagy csak egy percig), majd összetörjük, tönkretesszük, és az általa felvett energiákat továbbítjuk átalakításra az Anyaföldnek vagy más szféráknak. Otthon például kristályokból, kavicsokból, ágakból, stb. is elkészíthetjük magunknak.

ENERGETIKAI HATÁSOK

A mandala kiválóan hat a fő és a mellékcsakrákra egyaránt. Sőt, egyesek úgy vélik, hogy a csakrák alakja megegyezik a mandalák formájával. Már egy mandala megalkotásának folyamata is tisztító és pihentető. A mandala hatása függ a hozzá fűződő céltól, a színeitől, a szimbólumaitól, a formáitól és a jeleitől. Sok függ attól az embertől is, aki a mandalát használja.

A mandala segíthet mozgásba hozni az energiákat, enyhíteni a ragaszkodás bármilyen formáját, megerősíteni az önmagunkhoz fűződő kapcsolatot, javítani a kommunikációt, és még sok minden mást. Vannak olyan mandalák, amelyeket kifejezetten a párna vagy az ágy alá ajánlott betenni, hogy megkönnyítsék az elalvást, javítsák az alvás minőségét, és harmonizáló hatású álmokat hívjanak elő.

SAJÁT MANDALÁNK

Most közösen elkészítünk egy egyszerű, ám felettébb hatékony mandalát, amely elhozza nekünk a nyugalom, az öröm és az elégedettség érzését. Ehhez a mandalák alapformáját fogjuk felhasználni. A mandala elkészítéséhez szükségünk lesz egy papírlapra (legalább A4-es méretűre), egy körzőre, egy vonalzóra, színes ceruzákra (vagy filctollakra, zsírkrétákra, stb.) és egy ollóra. A mandala alkotása közben legyünk teljes lényünkkel jelen, és ne hagyjuk, hogy bármi megzavarjon minket.

A MANDALA ELKÉSZÍTÉSE

Rajzoljunk egy nagy kört, amely a mandalánk kerületét fogja képezni. Ne kapkodjunk, élvezzük közben az alkotás folyamatát.

A megrajzolt körünk középpontjába szúrva a körzőt, rajzoljunk egy másik, kisebb sugarú kört (hogy mennyivel kisebb a második körünk, az rajtunk múlik).

Rajzoljunk még egy, harmadik kört, amely kisebb a másodiknál (mi döntjük el, mennyivel).

A középső körünket osszuk a vonalzó segítségével nyolc egyenlő részre. A vonalzó mentén meghúzott vonalaink a legkisebb kör szélétől érjenek a középső kör széléig.

A körszeletekbe írjuk be az egyes szervek nevét: szív, jobb tüdő, bal tüdő, gyomor, máj, jobb vese, bal vese, lép.

A legkülső körbe (a nagy és a középső kör közötti részre) írjuk be: „Az egység energiája".

A kis körbe írjuk be: „ÉN-esszencia".

Válasszunk ki pontosan tíz különböző színt. Ha azt szeretnénk, hogy a mandalánk valamelyik része fehér legyen, azt is színezzük ki fehér ceruzával. A személyes mandalánk tíz részből áll (egy nagy külső körből, egy nyolc részre osztott középsőből, és egy kicsi központi körből). A mandala mindegyik részét színezzük ki egy általunk választott színnel.

Már a színezés közben érezhetjük, hogy a színek rezgése miként hat az adott területre. Lassan és a lehető legalaposabban színezzük ki a mandala egyes részeit. Legyünk végig jelen, adjunk időt magunknak a munkára. Nem kell a mandalánkat egyben elkészítenünk, választhatjuk azt is, hogy naponta mindig csak egy részt színezünk ki. Miután minden részét kiszíneztük, vágjuk ki.

Tegyük a kivágott mandalát egy olyan helyre, ahol gyakran látjuk. Néha meditáljunk vele, merüljünk el a mandalában, és érezzük, ahogy a színek, a rezgések és az energiák ereje harmonizálja a szerveinket, az egységet és az ÉN-t. Idővel készíthetünk magunknak egy másik mandalát, majd hasonlítsuk össze a két mandala színvilágát.

ONDŘEJ VESELÝ

Terápiás módszerek (27.)

A test súlypontja – Infinity method

A módszer angol neve sokatmondó: *Infinity method* (végtelen módszer). A fekvő nyolcas (a végtelen jele) elve már önmagában is hatással van a személyiségünkre, és gyógyító szimbólumként való használata számos lehetőséget rejt magában.

A REHABILITÁCIÓ A FEJBEN KEZDŐDIK

Szeretném kiemelni, hogy ez a gyakorlat azért is különleges, mert ágyhoz vagy kerekesszékhez kötött, mozgásképtelen személyek is végezhetik, hosszú- vagy rövidtávon, mindaddig, amíg szellemileg aktívak és lelkileg egészségesek. Minden rehabilitáció a fejben kezdődik, különösen akkor, ha a test legyengült, kimerült, vagy nem ad adekvát választ az ingerekre, esetleg, ha már nem tudunk hinni a változásban.

Mint minden más terápiás módszernek és gyakorlatnak, az Infinity method-nak is megvannak a maga szabályai, amelyeket azonban lehetetlen úgy elmagyarázni, hogy azonnal alkalmazni tudják a módszert. Mindazonáltal próbáljanak ki legalább egy rövid tesztet.

Húzzák ki magukat, álljanak vállszélességű terpeszbe, a lábak előre nézzenek, és lazítsák el a vállukat. A medencéjüket billentsék hátra, majd előre, végül lazítsák el – ez a medence optimális helyzete. Lazítsák el a térdüket, hogy rugalmasak legyenek. A karokat hagyják lazán a test mellett lógni, enyhén fordítsák ki őket, ne emeljék meg a vállukat. A nyaki gerincüket tartsák egyenesen, az állukat lazítsák el. Figyelmüket irányítsák a medencéjükre, és képzeljék el, hogy a benne levő energia elkezd egy fekvő nyolcas formájában keringeni. Ezen kívül ne tegyenek semmi mást. Maradjanak így, folyamatosan az energia áramlására gondolva legalább 5 percig, és figyeljék meg, mit éreznek.

ALKALMAZÁS ÉS EREDMÉNY

Az Infinity method három síkot használ a test képzeletbeli felosztására: sagittális (jobb és bal oldali rész), transzverzális (felső és alsó rész), valamint frontális (elülső és hátulsó rész) síkot. Az egyes gyakorlatok makro- vagy mikromozdulatként, csak képzeletben, statikusan vagy dinamikusan, ellenállással vagy anélkül is végezhetők. Ami minden esetben fontos, az a megfelelő légzés, álló, ülő vagy fekvő testtartás.

Mikor alkalmazzuk:

- rossz testtartás és vele összefüggő egyensúlyhiány,
- gyökér szindrómák – lábakba vagy kezekbe kisugárzó fájdalom,
- sérülések vagy műtétek után,
- a medence és a medencefenék izmainak aktiválásához (inkontinencia),
- terhesség előtt, alatt és szülés után,
- ellazuláshoz, relaxáláshoz, stressz és túlterheltség esetén,
- a két agyfélteke harmonizálásához és összekapcsolásához.

Mit érhetünk el a módszer alkalmazásával:

- megfelelő, stabil, egyenes testtartás,
- vizualizáció, koncentráció erősítése,
- a test, mint egész érzékelésének elmélyítése,
- a légzés és a benne rejlő lehetőségek tudatosítása,
- testkontroll és a normálistól való eltérések észlelése,
- nyújtás és lazítás,
- a test rugalmasságának növelése,
- a test energiáinak és energiaközpontjainak harmonizálása.

AZ ÉN TAPASZTALATOM

A testembe képzelt fekvő nyolccsal való első találkozásomkor, éreztem, ahogy minden mozgásba lendül, egyre erőteljesebben éreztem a melegséget, láttam magam előtt a csakrák színeit, éreztem, ahogy a végtagjaim először elnehezülnek, majd ellazulnak, tudatosult bennem a szemem mozgása, majd a fekvő nyolcas puszta gondolatára elkezdtem az egész testemet a végtelen jel ritmusában mozgatni. Ez nem más, mint az energia ereje. Hiszen említettem, hogy a rehabilitáció a fejben kezdődik!

A test súlypontjával, a meridiánokban és csakrákban áramló energiákkal való munka volt a legutóbbi három cikkem témája. Annyira jó érzés úgy dolgozni önmagunkon, hogy a lehető legkevésbé billenjünk ki a középpontból, és képesek legyünk egyedül vagy mások segítségével segíteni magunkon. Sokéves praxisomnak köszönhetően felismertem, hogy nevezzük bárhogy is a technikákat, mindegyikük ugyanazon, az őseink által már több ezer éve használt elven működik.

MARCELA ŠŤASTNÁ

TIPP

A fekvő nyolcas szimbólumával és annak energiájával bármit összeköthetünk, amit csak akarunk. A nyolcas egyik felébe betesszük önmagunkat, a másikba pedig azt a személyt, szervet vagy eseményt, amely stresszt vált ki belőlünk. A saját egónkat vagy akaratunkat soha ne tegyük bele, csakis a negatív energiák feloldását célzó, pozitív szándékkal dolgozzunk. Nem kell attól tartanunk, hogy beavatkozunk abba, amibe nem lenne szabad, az eseményeket ezzel a gyakorlattal nem tudjuk megváltoztatni, csak harmonizáljuk őket.

A bennem élő Föld elem

Itt az idő, hogy elengedjük a régi dolgokat, vegyünk egy mély levegőt, és kilépjünk az újba. Januárban beköszönt a Föld elem időszaka, amely az összes ilyen időszak közül a legfontosabb. Az, hogy mennyire leszünk képesek kihasználni a lehetőséget, azaz mennyire fogjuk tudni megújítani a vesék alapenergiáját ebben a hónapban, az az egész jövő évi életünkre kihatással lesz.

FORDÍTSUNK IDŐT MAGUNKRA

Most lehetőségünk adódik tehát, hogy a hibák majdnem 80%-át kijavítsuk. Ha ezzel nem törődünk, akár hatalmas károkat okozzunk. Éppen ezért meg kell adnunk a Földnek, ami az övé.

A Föld elem a középpont eleme, ezért januárban óvakodnunk kellene a szélsőségektől. Próbáljuk meg elkerülni a stresszt, és ha lehet, ne utazzunk ismeretlen helyekre, mert a Föld elem nem szereti a változásokat. Maradjunk közeli kapcsolatban saját magunkkal. Elsősorban önmagunkkal és a szeretteinkkel törődjünk. Fantasztikus dolog, hogy januárban azzal tudjuk leginkább regenerálni az energiáinkat, ha tudatosan magunkkal foglalkozunk, a saját kívánságainkat teljesítjük, és azt tesszük, ami elsősorban nekünk okoz örömöt. Milyen egyszerűnek tűnik, igaz? Én személy szerint januárban egyáltalán nem dolgozom. Pihenek a kályha mellett, olvasgatok és főzőcskézem. Az életemet úgy rendeztem be, hogy az összhangban legyen a kínai *Ham Yu* tanítással.

Mesterem, *Eva Joachimová* ugyanis sosem szeretett kompromisszumot kötni, különösen, ha a Föld elem időszakában elvégzendő energiaoptimalizálásról volt szó. Éppen ezért tudniuk kellene, hogy januárban nem csak a stressz elkerülése a fontos, de egyéb tiltások is érvényben vannak:

- tilos csupasz derékkal járkálni (ám ez szinte mindig büntetendő...),
- tilos hűvös színű vagy fekete ruhába öltözködni, ez alól csak a rituális pillanatok jelenthetnek kivételt,
- tilos italainkat jéggel hűteni,
- tilos nyers zöldséget fogyasztani,
- a legjobbat utoljára hagytam: tilos a szexuális energiák pazarlása (ez a nőket általában nem érinti, de tudom, hogy a férfiak ennek az ejakulációs korlátozásnak rendszerint nem örülnek).

A FÖLD ELEM MEGERŐSÍTÉSE

Elengedhetetlen, hogy melegen tartsuk magunkat, és megerősítsük Föld elemünket. Magával a Földdel való kontaktus rendkívül jótékony, ezért sétáljunk sokat, azonban sosem oda-vissza,

IMÁDSÁG

„Én, aki a zöld szépség vagyok a földön és a fehér hold a csillagok alatt és a víz misztériuma, én hívom a lelketeket, hogy emelkedjen fel, és jöjjön hozzám. Mert én vagyok a természet lelke, amely életre kelti az univerzumot. Minden belőlem fakad, minden hozzám tér vissza.

Imádjatok engem örömteli szívvel, mert tudjátok meg, hogy a szeretet és az öröm minden cselekedete az én szertartásom. Engedjétek magatokhoz a szépséget és az erőt, a hatalmat és a szenvedélyt, a tiszteletet és az alázatot. És ti, akik meg akartok ismerni engem, emlékezzetek, hogy a keresésetek és a törekvésetek nem segít nektek, amíg meg nem értitek a misztériumot. Mert, ha arra, amit kerestek, nem leltek rá saját magatokban, akkor azt önmagatokon kívül sem fogjátok soha megtalálni. És ne feledjétek, hogy én ott voltam veletek a kezdetektől, és végül hozzám fogtok visszatérni."

Adelheid Ohlig: Luna-jóga

hanem inkább körbe-körbe. A Föld gyógyító erejét tőzegfürdők és -pakolások formájában is hasznosíthatjuk.

Januárban kiemelkedő figyelmet kellene ezen kívül fordítanunk a Föld elem szerveire (a gyomorra, a lépre és a hasnyálmirigyre), és a táplálkozásra úgy általában. Lehetőleg fogyasszunk meleg, édes és zsírosabb ételeket. Az év első hónapjában, ha lehet, ne fogyókúrázzunk. Szeressünk inkább bele a gabonafélékbe. A fehérliszttel, valamint az édes süteményekkel szemben a zabpelyhet, a kölest és a darát részesítsük előnyben.

A bennünk lakozó Föld elemet a gombatartalmú készítményekkel, tehát például az IMUNOSAN-nal is megerősíthetjük, vagy a MYCOSYNERGY termékcsalád ránk és az állapotunkra leginkább vonatkozó tagjának segítségével. Januárban vegyük hozzá a VITAFLORIN-t is, amely gondoskodik szervezetünk megfelelő vitaminpótlásáról.

A végére még egy kis *Feng Shui*: a Föld elemtől elválaszthatatlan a középpont és az egyensúly, ezért tartsuk lakásunk, házunk központi területeit, otthonunk helyiségeit és az íróasztalunkat rendben és tisztán. Ennek segítségével mi is könnyebben megőrizzük saját belső egyensúlyunkat, illetve könnyebben rátalálunk a saját középpontunkhoz vezető útra. Szerdai napokra ne tervezzünk semmit, hagyjuk szabadon őket, és azokon a napokon leginkább önmagunkkal foglalkozzunk.

ÖRÖK LÁNG

Ha tudjuk, mit akarunk, a Föld elem időszaka hatalmas segítséget nyújthat annak elérésében. Januárban éppen ezért nem csak arra figyelek, hogy melegen tartsam magam, hogy nyugodt legyek és békességben töltsem a napjaimat, de arra is, hogy terveket szövögessek, ügyesen, ahogy a pók szövi a hálóját. Ezzel feltöltöm az energetikai testemet, és a megfelelő irányba állítom azt. Nem csak a vizualizáció erejét alkalmazom, de a kis keretes kiegészítésben olvasható mantra szavait is. Ez az „imádság" az egyik legnagyobb kincsem, amelyre *Adelheid Ohlig Luna-jóga* című könyvében akadtam rá. A mágikus szavak mormolása közben érzem, ahogy átjár az élet esszenciája, ahogy fellobban bennem a láng, amely mindig is ott volt. Az örök, csendes, végtelen remegés.

TEREZA VIKTOROVÁ

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

A lányom 16 éves és nagyon gyakran, szinte minden nap fáj a feje. Sokat stresszel, az iskola, az emberek és úgy általában minden miatt. Panaszkodik, hogy gyakran elfelejt dolgokat, nem tud koncentrálni. Nemrég neurológusnál is jártunk, agyi vérkeringést fokozó gyógyszert írt fel neki.

A felnőtté válás igénybe veszi a testet és a lelket. Segíthet könnyebben átjutni ezen az időszakon a KOROLEN (kúraszerűen legalább három hónapig). Az első héten napi 2x2 csepp, a következőn 2x3, a harmadik héten napi 2x4 a javasolt dózis. Egy hét szünet után szedje három hétig napi 1-2x4-5 cseppel. Az egy hetes szedési szünet után folytassa a kúrát napi 1x4-5 cseppel. Kiegészítésként ajánlom a VITAMARIN-t (1-2x1), étkezések után a FYTOMINERAL-t (2x4-7 csepp), pohárnyi vízben oldva. Segítheti az idegrendszer megfelelő működését a CELITIN (1x1), és lefekvéskor egy kapszula PROBIOSAN INOVUM. Figyeljen a megfelelő folyadékpótlásra és a rendszeres testmozgásra friss levegőn. Szedjen szerves kötésű magnéziumot is.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

7 éves lányom másfél éves kora óta ősszel-télen szinte állandó légúti problémákkal küzd. Elhúzódó köhögés, orrdugulás, majd gégegyulladás. Legutóbb ehhez savós fülgyulladás társult, rosszabbul is hallott az egyik fülére. A szakorvos orrmandulaműtétet javasolt, addig szteroidos orrsprayt írt fel. A legutóbbi betegség óta maradt a torokkaparás és időnként száraz köhögés, főleg este, éjszaka. Milyen termék segítene, amivel esetleg a műtét is elkerülhető lenne?

Az ENERGY készítményei közül a VIRONAL-t ajánlom a tünetek enyhüléséig napi 2x3-4 cseppel. A továbbiakban szedje a gyermek napi 1x3 cseppel tavaszig, betartva a három hét szedés egy hét szünet ritmust. Mellé javaslom a CISTUS COMPLEX-et (2x4-5 csepp) három hétig. Betegség esetén ismételhető. Enyhíti a köhögést, oldja a váladékot, csökkenti a gyulladást az OFFTUSIN pasztilla. Oldja az orrváladékot a fiziológiás sóoldat és AUDIRON fülcsepp (30 ml/10 csepp) keveréke. Jó hatású a füleket AUDIRON-os vattával bedugni. Javaslom az ARTRIN krémet naponta kétszer a fülek mögé és a nyakra kenni, vizes kézzel. Szedjen minden nap 3000NE D3-vitamint is.

A fitoterápia szemszögéből (19.)

Magok a földben – csend idején

A nyári napsütésben a hívogató nyüzsgés, a természet színes varázsa aktív tevékenységre, utazásokra, új felfedezésekre buzdítanak bennünket. Akár a kertünkben, vagy a vízparton, erdőben tett kirándulás során folyamatos mozgásban vagyunk. Eszünkbe se jut hímezgetni, kötögetni, varrogatni, gyertyát önteni, a szoba csendjében elmélyülve kézműveskedni.

„Valami nagy-nagy tüzet kéne rakni,
Hisz zúzmarás a város, a berek.
Fagyos kamrák kilincsét fölszaggatni
És rakni, adjon sok-sok meleget."
(József Attila)

A tél közeledtével azonban más lesz körülöttünk minden, változás történik a természetben is. A fák elhullajtották lombjukat, a nedvkeringés lassan a gyökerekbe húzódik. A virágok már régen elnyíltak, szürkébb a táj, hamarabb sötétedik. A Nap is lustább, időnként nem is kel fel, inkább átadja a helyét a hideg ködnek és a szitáló ónos esőnek vagy a hóesésnek. A természet lepihent, álmosan elcsendesedik, de hideg fejjel titokban erőt gyűjt egy új ciklusra. Az élet is talán itt keletkezik, ebben a sötét, hideg közegben, mint a magok a fagyos földben, a hólepel alatt.

VÍZ ELEM IDEJÉN

HKO-ban ez a Víz elem időszaka, az öreg jin ideje. Ez a tél, rövid nappalokkal és fagyosan hosszú, sötét éjszakákkal. A Víz elem a különböző anyagok egyesítését, az összefogást jelképezi, hiszen a hidegtől tud jéggé fagyni. A Víz életünk alapeleme, tisztít, fenntart, táplál, életet ad élőlényeinek, így nekünk is, hiszen testünk háromnegyed részben vízből áll. A víz természetes kincsünk, nélküle nincs élet a Földön.

Mi, emberek, már javában a karácsonyi ünnepekre és az év végéig sokasodó feladatainkra koncentrálunk, gyakran kapkodunk, sietünk, pedig a természet mást sugall számunkra. Akkor tennénk jót magunknak, ha a természethez igazodva mi is megpihennénk, erőt gyűjtenénk télen, ezzel is erősítve a Víz elemhez tartozó szerveinket.

A vese és a húgyhólyag a HKO rendszerében a legfontosabb szerv, hiszen a vese a születésünkkor kapott összes életesszencia tárolója, ami nem pótolható, csak elvehetünk belőle. Ezért is szükséges óvnunk, vigyáznunk rá. A vízanyagcsere holisztikus egyensúlyának megőrzését a vese szabályozza azzal, hogy a víz szállításának és kiválasztásának teljes folyamatát elvégzi. A vesénk ereje határozza meg szervezetünk felépítését és energiánk állapotát. Irányítása alá tartozik a reproduktív rendszer, a haj, a fogak, a fül (hallásunk), valamint testünk alapvázát biztosító csontrendszerünk. Az idős embereknél előforduló gyengébb hallás a vese esszenciájának csökkenése miatt történik. A csontok fejlődése és működése is ettől függ. Hiányos veseesszencia befolyásolja a csontvelő termelődését, ami törékenységre hajlamos csontokhoz, gyenge vázrendszerhez vezet. Bőséges veseesszencia esetén a fogak szilárdak, egészségesek.

A hideg, klimatikus energiák lelassítanak, elzárnak, gátolnak, és a vese energiáját károsítják, ha figyelmen kívül hagyjuk, nem vigyázunk rá. A Víz elem időszakában a leggyakoribbak a mozgásszerveket és ízületeket érintő gyulladásos, kopásos, reumatikus és csontrendszeri megbetegedések. Többnyire erős fájdalom, hasogató érzések, duzzanatok és láz is kísérője lehet ezeknek a bajoknak, melyeket egyben a szabad mozgás korlátozottsága is jellemez.

PÁRATLAN SKELETIN

Az ENERGY RENOL Pentagram® koncentrátuma és krém párja, az ARTRIN mellett alapvető segítséget jelenthet az egyedülálló összetételű és hatású SKELETIN kapszula használata. A SKELETIN természetes összetevők olyan kombinációja, mely elsősorban ízületi megbetegedések (*arthrosis, arthritis*, reuma és köszvény) esetén jótékony hatású. Csillapítja az ízületek fájdalmát, megszünteti a hasogató érzést, védi az ízületi porcokat és azok regenerálódását is megkönnyíti.

Milyen esetekben hasznosítsuk a SKELETIN erejét?

- Segíti a kötőszövetek táplálását és regenerációját (izmok, porcok, csontok, fogak).
- Ízületi vagy gerincfájdalom esetén, ha az porckopás és/vagy gyulladás következtében alakult ki.
- Az ízületek túlzott terhelése esetén (sport, nehéz fizikai munka következtében) védi az ízületi porcokat, segíti a regenerálódást.
- A növekedés ideje alatt (gyermekek, serdülőkorúak, stb), biztosítja a csontok ásványianyag-ellátását, csillapítja a növekedési fájdalmat.
- Kúraszerű alkalmazásával megelőzi a menopauza utáni időszakban és öregkorban a csontanyagritkulást, az *osteomalaciát* (csontlágyulást).
- Állapotosság időtartama alatt, azért, hogy a születendő gyermek csontozata egészséges legyen, valamint az anyuka csontrendszere, fogazata is ép és egészséges maradjon.
- Körömtöredezés, hajhullás, hajminőség-problémák, valamint igénybe vett, hervadt ésráncos bőr esetén.
- Csonttörések, sérülések után felgyorsítja a regeneráció folyamatát.
- Regenerálja a porcokat, csökkenti a gyulladást, a fájdalmat.
- A veseműködést támogatja, enyhe vizelethajtó hatású.
- A fogszuvasodás megelőzésében is hatékony.
- Összetevői védik a porcsejteket a toxikus anyagokkal szemben, ezzel is mérsékli a gyulladást és a fájdalmat.

MIBŐL ÁLL A SKELETIN?

Wu zei gu vagy szépiacsont (mikronizált, elmeszesedett váz), mely kalciumkarbonát, magnéziumklorid, továbbá számos értékes ásványi anyag együttese (vas, kalcium, foszfor, magnézium, mangán és jód). Használata a vese, a máj és a gyomor meridiánjához kapcsolódik. A szépiacsont a kínai orvoslásban is a kalciumhiány miatt kialakuló, szimptómák kezelésére alkalmas: töredező körmök, fogszuvasodás, csontlágyulás és csontritkulás, csontgörbülés, a növekedés stagnálása.

A kalcium olyan ásvány, amely alapvető a csontok és a fogak felépítésében. Részt vesz az idegingerek irányításában, jótékonyan hat a véralvadásra és a szívritmus-szabályozásra. Enyhíti a fájdalmat reuma és köszvény esetén.

Foszfor, melynek szervetlen formája jelen van a csontokban és a fogakban, ahol a kalciummal együtt részt vesz a csontok és a fogak csontosodásában.

Magnézium, melynek fő feladata a csontok építése, valamint az izmokban az ideg-izominger csökkentése. A hiánya gátolja a csontszilárdulást, zavarja a kollagénképződést, és a fejlődési szakaszban csontdeformálódást idézhet elő. Rendkívül fontos a kalcium metabolizmusában, segít megőrizni a csontok és a fogzománc egészségét, nyugtatja az idegrendszert.

Vas, melynek legfontosabb feladta a testben (vérben) az oxigén szállítása. A vörösvértestekben a hemoglobin része, az izmokban pedig a myoglobin alkotóeleme, döntő szerepe van az elektronok szállításakor a légzőszervekben.

Kollagén, mely elengedhetetlen az ízületi porcok, tokok, a csontok kötőszövetei és a bőr helyes működéséhez, egészséges felépítéséhez. A csontban egyfajta hálót hoz létre. A kollagén aminosav-összetétele is egyedülálló. A glycin, prolin, lysin és ezek hydroxil változatainak ilyen magas száma a szervezet egyetlen fehérjetartalmú szerkezetében sem található meg. Ízületek degenerációja esetén csökken a kollagén mennyisége, ilyenkor kollagént kell a szervezetbe juttatni, aminek kellemes hatása a bőr rugalmassága, kisimulása és megfiatalodása.

A mangán biogén nyomelem, nélkülözhetetlen a porcok és csontok építéséhez. Jelentősen enyhíti az ízületi fájdalmat. Hiányában gyermekek esetében lassú a növekedés, csontdeformálódás történhet, felnőttkorban degeneratív ízületi megbetegedéseket és csontritkulást okozhat. A kollagén-metabolizmus segítésével jótékonyan hat a kötőszövetek állapotára, antioxidációs hatású.

Csalán *(Urtica dioica L.)*. A HKO alapelvei szerint erősíti a vese csíjét és a vért. Vértisztító hatása közismert. Méregtelenítő készítmények alapvető összetevője. Jótékonyan hat a máj, az epehólyag, a vese és a húgyutak megbetegedései esetén. Tisztítja az emésztőrendszert, serkenti a bélműködést. Stimulálja a vérképzést a csontvelőben, ezért alkalmazható vérszegénységnél vagy vérveszteség kezelésekor. Vércukorszint-csökkentő hatását a benne lévő glükokinintartalma igazolja. Kutatások igazolják allergiaellenes hatását is. Az arthritis, a reuma és a köszvény gyógyítása esetén hatékony, mert gyulladásellenes, támogatja a húgysav kiürülését a testből. Tartalmaz klorofillt, szilíciumsavat, szerves savakat, többféle fontos vitamint és ásványi anyagot. Nagy mennyiségű kovasav is található benne, amely fontos forrása a biológiailag jól hozzáférhető szilíciumnak. A szilícium elengedhetetlen az emberi szervezet megfelelő működéséhez, mivel több enzim alkotóeleme, hozzájárul azon kollagén- és elasztinrostok képződéséhez, megújulásához, amelyek valamennyi kötőszövetben (csont, porc, bőr) megtalálhatók. Felgyorsítja a törések gyógyulási folyamatát, részt vesz a csontsűrűség fenntartásában, mivel segíti a kalcium lerakódását a csontokban. Gazdag forrása olyan ásványi anyagoknak is, mint a kalcium, a vas, a magnézium, a foszfor, illetve olyan vitaminoknak, mint a B_2, B_6, K-, E-, C- és U-vitamin.

Csipkerózsa, vadrózsa *(Rosa canina L.)*. A HKO alapelvei szerint erősíti a vese csíjét. Tartalmaz C-, A-, K-, B_1, B_2, E- és P-vitaminokat, valamint szerves savakat (nikotin-, alma-, citromsav). Sárga magjaiban bioflavonoidok (kemferol, quercetin és katechin) találhatók, melyek antioxidánsok. A csipkebogyó a C-vitamin egyik leggazdagabb természetes forrása. Rendkívül fontos a csontok és az ízületek, az izmok és a bőr megújulási és gyógyulási folyamataiban. Egyik legfontosabb feladata a kollagén újratermelésben való részvétele. Stressz-, fáradság- és fájdalomellenes hatásai nem csupán a mozgásszervekkel kapcsolatban lényegesek. Támogatja az immunrendszer működését, gátolja a fertőzés terjedését, részt vesz a nehézfémek eltávolításában, ezért a reumatikus megbetegedések gyógyításakor nélkülözhetetlen. A csipkebogyóban lévő K-vitamin fontos tényezője a véralvadásnak, közvetlenül részt vesz a csontképzésben, preventíven hat a csontritkulással szemben. Az E-vitamin jelentős antioxidációs tulajdonságai C-vitamin jelenlétében még erősebben éreztetik hatásukat.

Javasolható a SKELETIN kúraszerű használata legalább három hónapon keresztül azoknál, akiknél a probléma krónikusan jelen van, mert a csont- és porcszövet regenerálódása hosszabb folyamat. Terapeuta gyakorlatomban kezdetben egy intenzív kapszulaszámot tartok célravezetőnek a reverziók elmúltáig, majd egy csökkentett adagban történő folytatást, a 3. hónap végéig. Minden eset más, ezért természetesen szükséges figyelembe venni az egyéni adottságokat.

BELSŐ FÉNY

A Víz elemtől a bölcsességet és az empátiára való képességet is megkaptuk. Ezért fontos, hogy hallgassunk a tiszta belső hangunkra, a lelki mélységeket éljük át, a mások iránti figyelemmel és megértéssel együtt. Keressük meg a lehetőségét az elmélyült, feltöltő beszélgetéseknek vagy közös tevékenységeknek. A sötétség, a hideg csend üzenete az, hogy belső, meleg fényünkkel, szeretetünkkel árasszuk el ebben az időszakban azokat, akik körülvesznek minket: a családtagjainkat, barátainkat, ismerősöket és akár ismeretlen embertársainkat is, ezzel is megerősítve a Víz elemhez tartozó legértékesebb érzelmeinket.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:

Dr. Szőke Éva-Kéry Ágnes: Gyógynövénytől a gyógyításig (Semmelweis Kiadó 2019)

Rácz Gábor, Rácz-Kotilla Erzsébet, Szabó László Gy.: A gyógynövények ismerete

A Sárga Császár belső könyvei (2012)

Dr. Nagy Géza: Gyógynövények ismertetése (1995)

Dr. Csupor Dezső: Pirula Kalauz (2020)

Tereza Viktorová cikke (Vitae Magazin)

Édes, egészséges karácsony

A karácsonyi terített asztalok rendszerint roskadoznak a számtalan sütemény és édesség súlya alatt, melyek, lássuk be, nem igazán nevezhetők egészségesnek. Ám még ezek a nyalánkságok is lehetnek egészségesebbek, ha édesítésükhöz aszalt gyümölcsöket használunk.

MIÉRT ASZALJUK A GYÜMÖLCSÖKET?

Az aszalás talán a legegészségesebb módja a gyümölcsök téli elrakásának. Ez az eljárás elődeink életében nélkülözhetetlen volt. A gyümölcsök alacsony hőmérsékleten történő szárításával nagyrészt megőrizhetjük a bennük található vitaminokat és ásványi anyagokat, állítólag akár 80%-ban. A gyümölcs az aszalás által elveszíti víztartalmát, ám megőrzi rostanyagait, aminek az emésztőrendszerünk kifejezetten örül. Tudjuk, hogy az aszalt szilva, vagy a belőle készített gyümölcslé kiváló hashajtó.

Az aszalt gyümölcs nagy mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat, E-vitamint, továbbá, a fajtájától függően vasat, magnéziumot, káliumot, esetleg kalciumot. Kiváló energiaforrásként szolgálhat, amit egészen biztosan mindannyian nagyra értékelünk téli kirándulások, sportok alkalmával, amikor már fogytán van az erőnk. Ráadásul a gyümölcs íze az aszalásnak köszönhetően intenzívebbé és édesebbé válik. De vigyázat, a jóból is megárt a sok! Ne feledkezzünk meg arról, hogy az aszalt gyümölcsben is sok a természetes szénhidrát.

MIT ÉS HOGYAN ASZALJUK?

Kizárólag olyan gyümölcsöket aszaljunk, amelyek jó minőségűek, nem érte őket vegyszer, nem túlérettek és nem sérültek, nem penészesek. Ha lehet, próbáljuk megőrizni a gyümölcs héját, amely a legtöbb hasznos anyagot tartalmazza, például az alma vagy a körte esetében. A legtöbb gyümölcsfajta aszalható. A nagyobbakat érdemes felvágni, eltávolítani belőlük a magokat és a magházat, míg a kisebb méretűeket egészben aszaljuk.

Gyümölcsöt nyáron aszalhatunk kint a napon, vagy hagyományos sütőben, esetleg speciális aszalógépben. Az aszalás időigényes, bárhogyan szárítjuk a gyümölcsöt. A teraszon vagy az erkélyen több nap, a sütőben vagy az aszalógépben több óra kell hozzá. Minél több vizet tartalmaz az adott gyümölcs, illetve minél nagyobb darabokban aszaljuk, a folyamat annál tovább tart.

A gyümölcsöt először mossuk és hámozzuk, majd távolítsuk el a magját, vágjuk félbe, esetleg szeleteljük fel (0,5-1 cm vastag szeletekre). A legtöbb termés aszalás közben sötétebbre váltja a színét, ezért, ha szeretnénk megőrizni a gyümölcs természetes árnyalatát, aszalás előtt áztassuk citromos vízbe. A gyümölcs fajtájától függően 30-70 °C között végezzük a szárítást. Ha a gyümölcsöt napon aszaljuk, fontos, hogy gyakran ellenőrizzük, nehogy megpenészedjen vagy bepiszkolódjon. A sütőben légkeveréses programon, sütőpapírral bélelt tepsiben aszaljunk. A legkényelmesebben és a leghatékonyabban a gyümölcsaszalóban száríthatjuk a gyümölcsöket, méghozzá egyszerre több tálcán. Sőt, vannak olyan aszalógépek, amelyek infravörös technológiát alkalmaznak a szárításhoz, tehát ugyanazon az alapelven aszalják a gyümölcsöt, mint a napsugarak. A kész aszalt gyümölcsöt jól zárható edényben, száraz, sötét helyen tároljuk, így akár évekig is eláll.

LIOFILIZÁLÁS, AZAZ FAGYASZTVA SZÁRÍTÁS

Ez a modern szárítási módszer azért ideális, mert segítségével jobban megőrizhető a gyümölcs formája, színe, valamint eredeti íze és illata. A liofilizáló gép először lefagyasztja a gyümölcsöt, majd vákuumot hoz létre, aminek hatására a gyümölcs nedvességtartalma gáz formájában távozik. Az eljárás során a gyümölcs szinte semmit sem veszít eredeti vitamin- és ásványianyag-tartalmából.

A módszer vitathatatlan előnyei közé tartozik továbbá az is, hogy alkalmazásához nincs szükség semmilyen kémiai anyagra, a hagyományos ipari szárítástól eltérően, ahol rendszerint kén-dioxidot használnak. A liofilizált aszalványok ára azonban magasabb, a fejlettebb technológia alkalmazása miatt.

FINOMSÁG A TÁNYÉRON

Az aszalt gyümölcs finom és egészséges rágcsálnivaló vagy akár uzsonna. Gazdagíthatjuk vele a teánkat, a reggeli kásánkat, süteményeket, piskótákat, készíthetünk belőlük mártott deszszerteket, felhasználhatjuk őket torták díszítéséhez.

A karácsonyi finomságok elképzelhetetlenek aszalt gyümölcsök nélkül. Milyen lenne a karácsonyi kalács rumba áztatott mazsola nélkül? El sem tudom képzelni! Az aszalt gyümölcs mindemellett remekül kombinálható sajtokkal, vagy húsokhoz, főleg vadhúshoz készített tejszínes mártásokkal. Még a salátákkal is csodákat tesz.

MINDIG VAN A KAMRÁBAN

Nálunk mindig van aszalt gyümölcs otthon. A hűtőben rumba áztatott mazsola és vörösáfonya, amelyet kelt tésztáknál és réteseknél hasznosítok. Liofilizált málnát és epret sütemények díszítéséhez használok. A spájzban szilva, datolya és füge, közvetlen fogyasztásra, ha ránk törne a nassolás. De szívesen tesszük őket a joghurtokba vagy a kásáinkba is. Mindig gondosan el kell rejtenem őket a fiam elől, aki együltő helyében képes megenni akár egy doboz aszalt epret.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

KARÁCSONYI KELT KOSZORÚ ASZALT GYÜMÖLCSÖKKEL ÉS MANDULÁVAL

HOZZÁVALÓK: 2 marék mazsola, 2 marék aszalt vörösáfonya, 2 marék kénmentes aszalt sárgabarack, 2 marék mandula, 2 dl rum, 1 kávéskanál fahéj, 1 kocka friss élesztő, 50 g nádcukor, 150 ml tej (akár növényi), 2 tojás, 100 g olvasztott vaj, 500 g finomliszt, 0,5 dl rum, 1 csipet só, vanília.

ELKÉSZÍTÉS: Tegyük tálba a gyümölcsöket, a mazsolát és a vörösáfonyát egészben, a sárgabarackokat apró darabokra vágva. Öntsük fel a rummal, adjuk hozzá a fahéjat, alaposan keverjük össze, és kb. egy órát hagyjuk állni. Ezután keverjük hozzá az apróra vágott mandulát vagy diót. Egy bögrében készítsük el a kovászt az élesztőből, a cukorból és a fele tejből. Az egészet összekeverjük, lefedjük, majd meleg helyen hagyjuk 15 percig állni. Ezt követően öntsük egy tálba vagy a robotgépbe, üssünk bele 1 egész tojást, illetve a másik tojás sárgáját, adjuk hozzá a többi alapanyagot és dolgozzuk össze a tésztát, amit utána meleg helyen 45 percig kelesszünk.

A kelt tésztát 40x30 cm méretű téglalapra nyújtjuk egy lisztezett deszkán. Két 15x40 cm-es csíkra vágjuk. A csíkok közepére halmozzunk az aszalt gyümölcsös keverékből, majd tekerjük fel a tésztát. A csíkokat fonjuk össze, és formáljunk koszorút belőlük. A koszorút tegyük egy sütőpapírral bélelt tepsire és kenjük meg a megmaradt tojásfehérjével. A megtöltött és befont tésztát még kb. 15 percig hagyjuk kelni a tepsiben. 160°C-ra előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük, légkeveréses programon. A kihűlt koszorút szórjuk meg porcukorral és szalaggal díszítsük.

SÜTÉST NEM IGÉNYLŐ KARÁCSONYI GYÜMÖLCSRÚD

HOZZÁVALÓK: 2 érett banán, 12 nagyobb datolya, 2 marék dió, 1/2 kávéskanál fahéj, pár csepp rum (kihagyható), aszalt gyümölcsök ízlés szerint, kókuszreszelék (vagy darált babapiskóta) a sűrítéshez, illetve a kész rúd beforgatásához.

ELKÉSZÍTÉS: A banánt, a datolyát, a diót, a fahéjat és a rumot összeturmixoljuk. Belekeverjük az ízlésünk szerint összeválogatott, apróra vágott aszalt gyümölcsöket. Sűríthetjük a masszát kókuszreszelékkel. Az így elkészült masszából hengert gyúrunk, amit kókuszreszelékbe forgatunk. Frissentartó fóliába csomagoljuk, és legalább 12 órára betesszük a hűtőbe. Ezután vastagabb karikákra szeleteljük. A gyümölcsrudat két napon belül érdemes elfogyasztani.

AVOKÁDÓSALÁTA ASZALT GYÜMÖLCCSEL, DIÓVAL, CURRY-S ÖNTETTEL

HOZZÁVALÓK: 1 marék dió, 1 marék aszalt vörösáfonya, 1 marék kénmentes aszalt sárgabarack, 2 érett avokádó, 125 g madársaláta, 30 g olívaolaj, 1-2 teáskanál dijoni mustár, 1 evőkanál lime- vagy citromlé, 150 g zsíros tejszín, 1/4 kávéskanál currypor, 1/2 kávéskanál só, csipet őrölt feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A diót és az aszalt gyümölcsöket apróra vágjuk. Az egyik avokádót felkockázzuk. A megmosott madársalátával együtt mindent beteszünk egy tálba. Robotgépben vagy botmixerrel összeturmixoljuk a másik avokádót, az olajat, a citromlevet, a tejszínt és a fűszereket. Az így elkészített dresszinggel öntsük le a salátát.

ASZALT SZILVÁVAL TÖLTÖTT SERTÉSSZŰZ

HOZZÁVALÓK: 1 kg sertésszűz, 10-12 db aszalt szilva, só, feketebors, 200 g szeletelt bacon, 800 g burgonya, 1 kávéskanál kömény, 2 kávéskanál só, 2 szál kakukkfű vagy 1/2 kávéskanál szárított kakukkfű, 3 evőkanál olívaolaj, 50 ml konyak, 50 g vaj.

ELKÉSZÍTÉS: A sertéshúst lemossuk, hosszú késsel középen bevágjuk és megtöltjük az aszalt szilvával. Sózzuk, borsozzuk, majd a baconszeletekkel körbetekerjük. Ha szükséges, főzőcérnával rögzítjük. Olívaolajon minden oldalról megsütjük, majd áttesszük egy tepsibe, és a sütőben további 15 percig sütjük 200 °C-on. Ezután egy szál kakukkfűvel együtt alufóliába csomagoljuk és pihentetjük. A meghámozott burgonyát megfőzzük. A serpenyőbe, amelyben a húst elősütöttük, olajat teszünk, beleöntjük a tepsiből visszamaradt zsiradékot is, majd hozzáadjuk a konyakot, a másik szál kakukkfüvet, és pár perc alatt felfőzzük. Levesszük a tűzről és hozzákeverjük a vajat. Sóval, borssal ízesítjük.

A pihentetett húst felszeleteljük, majd a mártással és a főtt burgonyával tálaljuk.

BIOTERMAL, az élet sója

Most hunyja be a szemét és képzelje el, amint belemerül egy kád meleg, BIOTERMAL fürdősóval dúsított vízbe. Érzi, amint a sós víz kimossa önből a nap nehézségeit, lehúzó energiáit és mind testileg, mind lelkileg felfrissül. Ugye, milyen kellemes érzés? Szó szerint ezt érezheti, ha kipróbálja a BIOTERMAL fürdősót.

Egy fodrász ismerősöm mesélte, hogy ha teheti, ő mindennap legalább a lábait megáztatja sós vízben, mert az egésznapos állástól nagyon nehéznek érzi őket estére. A figyelmébe ajánlottam a BIOTERMAL fürdősót, amiről később szuperlatívuszokban beszélt.

HÁZI WELLNESS

Általánosságban mondhatjuk, hogy a sósvizes fürdőnek számtalan jótékony hatása ismert, például méregtelenít a bőrön keresztül, erős gyulladáscsökkentő hatású, fiatalítja a bőrt, nyugtatja az elmét, enyhítheti a lábizmok fájdalmát. A BIOTERMAL fürdősó a Podhájska termálforrás vizének felhasználásával készül, ami egy nem kevesebb, mint 1900 méter mélységből nyert, geotermikus forrásvíz. Ez a bioinformációs fürdősó harmadkori tenger vizét tartalmazza, ami rendkívül gazdag ásványi anyagokban és nyomelemekben.

A BIOTERMAL fürdősó csodás hatásai a következők:

- méregteleníti és regenerálja a szervezetünket,
- kiegészítő terápiaként segítséget nyújt a felső légúti problémák esetén, átjárhatóvá teszi az orrüreget, bevethető nátha, köhögés, asztma esetén,
- hatékonyan csillapíthatja a gerinc és az ízületek fájdalmait, ideértve a köszvényt, a reumát és az ízületi gyulladásokat,
- remekül ellazítja az izmokat, oldja azok görcseit,
- csontsérülések, csonttörések utókezelésében szinte nélkülözhetetlen,
- megszépíti, tisztítja a bőrt,
- támogatja a különböző bőrproblémák gyógyulási folyamatait (ekcéma, akne, sömör, gomba),
- kismedencei (például nőgyógyászati) gyulladások esetén is képes kifejteni a gyulladáscsökkentő hatását,
- serkenti a pajzsmirigy működését,
- ellazítja a testet, nyugtatja az elmét, relaxáló hatású.

KELLEMES GYÓGYULÁS

Rendszeres használat esetén (akkor is, ha most jól érezzük magunkat, de ezt az állapotot szeretnénk megőrizni) szórjunk 1-2 evőkanálnyi fürdősót a kádnyi vízbe, és lubickoljunk az ellazító érzésben. Hetente 1-3 alkalommal is élvezhetjük a BIOTERMAL áldásos hatását, a fürdőzésünk alkalmanként 10-20 percig tartson, és közben ne használjunk se szappant, se tus- vagy habfürdőt.

A BIOTERMAL fürdősó jótékony hatással van a fizikai jóllétünkre, a szellemi és lelki egyensúlyunkra, energiánkra, a szépségünkre. Merüljünk hát el a hideg téli napokon egy kád sós vízben és élvezzük a könnyedséget!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Mácsonya – a dekoratív gyógyító

A legtöbben arra gondolnánk: „hú, de szép nagy bogáncs". Igen ám, de ez tévedés! A mácsonya hasonlít ugyan a bogáncsra, de nem az. A bogánccsal már őseink sem téveszthették össze, mert a mácsonyát még a XIX. században is kártolás céljából termesztették. A posztókészítő mesterek mind a mai napig takácsmácsonyának, bábatüskének vagy bogáncs-vakarónak nevezik.

A mácsonyák őshazája Eurázsia és a Földközi-tenger vidéke, de ma már Amerikában, Afrikában, Ausztráliában, Új-Zélandon is megtalálható. A tápanyagokban gazdag, nedves talajt, valamint a napsütötte élőhelyeket kedvelik, gyakori díszei a folyópartoknak, töltéseknek és árkoknak, romlerakóknak és kerteknek.

15-20 fajta mácsonyát különböztethetünk meg, a loncfélék közé soroljuk őket. Legismertebb az erdei mácsonya (*Dipsacus fullonum*), a célzottan termesztett takácsmácsonya *(Dipsacus sativa)* elvadult rokona. A két faj kinézetében és felhasználását tekintve is nagyon hasonló.

VESZÉLYES, DE NEM HÚSEVŐ

A mácsonya fagytűrő kétnyári növény, amely az első évben egy nagy, szúrós levélrózsát nevel a talaj közelében, de a második nyáron már feltűnő, mert 2 méter magasra is megnőhet. Fenséges szárát tüskék sokasága és ugyanolyan veszélyes, kocsánytalan levelek serege borítja. A levelek hónaljában egy csónakszerű mélyedés alakul ki, amelyben felgyülemlik a víz, így a madarak és rovarok itatójául szolgál. A rovarok olykor belefulladnak, ezért egyesek úgy vélték, hogy a mácsonya húsevő virág.

A szár tetején megjelenő, kb. 10 cm-es szúrós buzogány körül nyáron, alulról felfelé haladó gyűrűben nyílik lilás rózsaszín, fészekszerű virága. A virágnektár dongót, méhet és pillangót vonz. Az elvirágzás után kialakult kaszattermés sokféle madarat, különösen a tengelicéket vonzza. Ősszel elérkezik a profi és amatőr művészek, virágkötők, dekoratőrök ideje, akik gyönyörű díszeket készítenek belőle.

HÁZI PATIKA ÉS DEKORÁCIÓ

A mácsonya gyógyító hatásait a gyökerében találjuk. Az élete első tele előtt kell kiásni a földből a kb. 40 cm hosszú, tövises levelekkel borított levélrózsával együtt. Ez a művelet csakis kesztyűben végezhető!

A növény szárított gyökere cserzőanyagokat, keserű anyagokat, gyantát, illóolajokat, zsírsavakat, alkaloidokat, flavonoidokat és ásványi anyagokat tartalmaz. Áldásos hatásait már az antik időkben is jól ismerték. A középkorban is hasznosították, és a mai nyugati, de a keleti orvoslásban is alkalmazzák. A HKO-ban találó elnevezése van a (helyi) mácsonyának, amely tökéletesen kifejezi a növény hatásainak természetét: *Xu duan,* azaz *„az eltört dolgok megújítója".*

A szárított gyökeréből előállított por (önmagában, tinktúraként, főzetként, pakolásként vagy fürdőadalékként alkalmazva) fertőtlenítő és méregtelenítő hatású. Kiváló reumás ízületi fájdalom, ízületi gyulladás és köszvény kezelésére, támogatja a csont- és kötőszövetek regenerálódását, törések vagy izom- és ínsérülések után. Nagy sikerekkel alkalmazzák a Lyme-kór kezelésében is.

A mácsonya felgyorsítja a sebgyógyulást, aminek köszönhetően enyhíti a kísérő tüneteket (fájdalom, duzzanat, vérzés). Segítséget nyújt bőrsérülések, kiütések, akne, szemölcs, bélgyulladás, húgyúti gyulladás, nőgyógyászati gyulladások és légúti gyulladások kezelésében. Inulinban és egyéb áldásos hatóanyagokban gazdag kivonata támogatja az emésztést, megkönnyebbülést hoz a gyomornak, a beleknek, a májnak és a veséknek.

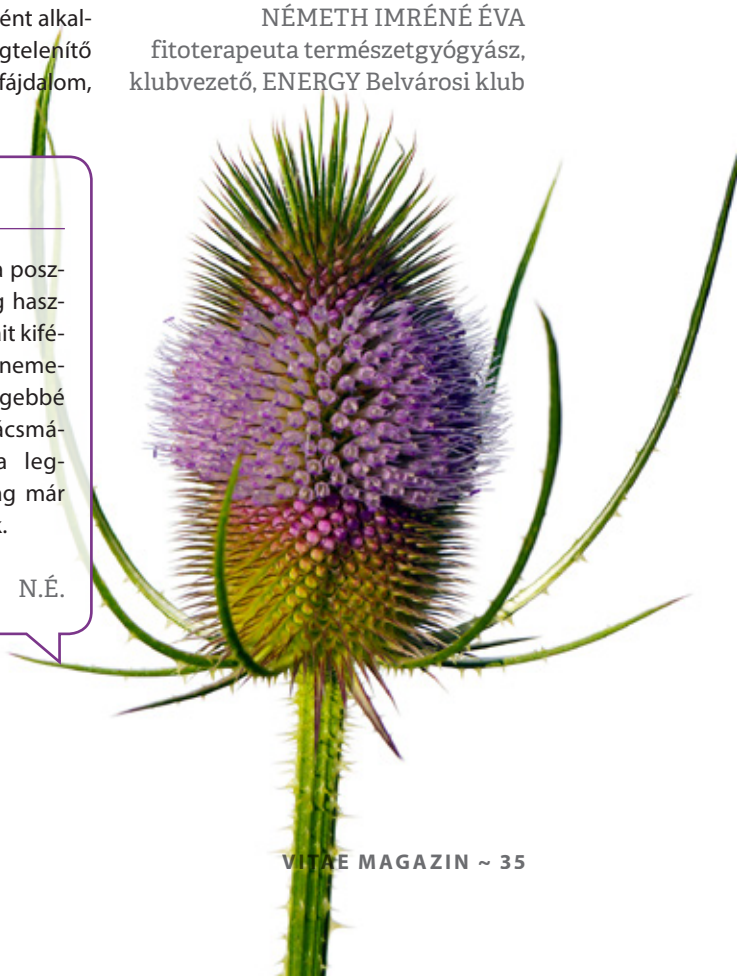
Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

TUDJA-E?

A kártolás egy eljárás, amit a posztókészítők mind a mai napig használnak. A szövet felületi szálait kifésülik és fellazítják, ezáltal nemezesebbé, puhábbá és melegebbé válik. A kártoláshoz a takácsmácsonya tüskés virágzata a legjobb alapanyag. Erre állítólag már a mamutvadászok is rájöttek.

N.É.



Egészséges,
szép ünnepet
kívánunk!
Energy
visage oil
CLEANSING OIL & HERBAL EXTRACT
almond oil
almond oil
visage oil
protektin renove
ENERGY