



vitae

2025 december/
2026 január

ENERGY – 25 év
a természetgyógyászat
szolgálatában

Régi adventi szokások

BALNEOL
fürdőnapbeosztás

Diabéteszes
neuropátia



Decemberi ajánlatunk

Az év vége sokunk számára az összegzés, a lecsendesedés és a régi fejezetek lezárásának időszaka. Energetikai szempontból a december az átalakulás és a megtisztulás természetes folyamatának, az életerő megújulásának a hava. A régi dolgok helyet adnak az újaknak – ahogy azt a természet törvényei is diktálják. A keleti tanítások értelmezésében a jin és a jang energiák közti átmenet időszakáról van szó, amely teret enged a megnyugvásnak, a meditációnak és az önmagunkhoz való visszatérésnek – ideális feltételeket teremtve ahhoz, hogy feloldjuk a belső feszültséget, harmonizáljuk a testünket és az elménket egyaránt.

Egyensúlyunk megerősítésében felbecsülhetetlen segítséget nyújthat a RELAXIN, amelyet mi az ENERGY-nél egyszerűen csak a kiegyensúlyozottság és a boldogság készítményének nevezünk. Receptúráját a hagyományos kínai és japán orvoslás alapelvei szerint állítottuk össze. A készítmény két kivételesen hatékony összetevőt – a liliumfa kérgének és a kudzu gyökerének kivonatát tartalmazza. A kudzu a szerotonin, azaz a „boldogsághormon” természetes termelődését serkentő puerarin nevű hatóanyagban gazdag növény – és mi mást is kívánhatnánk jobban egy csöpp belső napfénynél az év azon szakaszában, amikor reggelente sötétben ébredünk, és esténként sötétben térünk haza?

Amennyiben legyűrné Önöket a megfázás vagy az influenza, vegyék elő a MYCOPULM-ot, amely segít felgyorsítani a gyógyulás folyamatát, ráadásul megerősíti a legyengült vagy a lábadozás során kimerült testet.

Abban az esetben pedig, ha erősebbre lenne szükségük, hívják segítségül a CISTUS COMPLEX-et, annak a szerfelett erős növénynek a kivonatát, amely segít leküzdeni a kiújuló vagy nehezen gyógyuló fertőzéseket, különösen, ha azok vírusos eredetűek.

Töltsük hát az év végét nyugalommal és bizalommal telve. Fordítsuk a hasznunkra a benne rejlő erőt, hogy tiszta elmével és nyitott szívvel tudjuk átlépni az új év küszöbét.



Januári ajánlatunk

Az év eleje az energiák újjászületésének időszaka, amikor minden régi feloldódik, és a tér megnyílik az új lehetőségek előtt. Fogadjuk meg, hogy mostantól tudatosan fogunk gondoskodni a testünkről! Minden mozdulat, minden lépés az ízületek és a csontok egészségénél kezdődik. Legyen szó sportról, számítógép előtt végzett munkáról, vagy egyszerűen csak arról, hogy szeretnék fájdalom nélkül, jól érezni magukat a bőrükben – a mozgásszervekkel való törődés váljon mindennapi rutinná az életükben!

A rendszeres mozgás megőrzi az ízületi porcok rugalmasságát és megfelelő tápláltságát. A csontoknak építőanyagra van szükségük: kalciumra, D-vitaminra, magnéziumra és fehérjékre. Ne feledkezzünk meg a C-vitaminról sem, amely a kollagén termelődésének támogatásával segít fenntartani az ízületek rugalmasságát és a csontok szilárdságát. Szuper választás mindehhez a SKELETIN.

A rendszeres masszázis vagy BIOTERMAL-os fürdő is hatékonyan segíthet ellazítani a testet. A fürdők jelentőségét sokszor alábecsüljük, pedig kiegyensúlyozott táplálkozással és rendszeres mozgással karöltve nagy segítséget nyújthatnak a reumatikus megbetegedések, csontritkulás, porckopás és ízületi gyulladás megelőzésében és kezelésében. Abban az esetben pedig, ha heveny fájdalom kezdené kínozni testünket, érdemes elővenni az ARTRIN-t, mely gyors megoldást nyújthat. A benne található hatóanyagok segítenek enyhíteni a mozgásszervi fájdalmat, csillapítják a gyulladásokat, segítséget nyújtanak nyirokkeringési zavarokban, a végtagok elégtelen vérellátásában és egyéb problémákban.

Év elején kényeztessék magukat egy kis csenddel, és hagyják szabadon áramolni az energiát. Fogadják meg, hogy megőrzik testük egészségét és rugalmasságát! Az új év olyan, mint egy tiszta festővászon, és csak Önökön múlik, mit festenek rá, hiszen az ecset az Önök kezében van.

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

Harmónia, fejlődés, bizalom – 25 év a természetgyógyászat szolgálatában	4
Régi adventi szokások	6
Balneolos fürdők	7
Dupla szerencse	8
Szimbolikus 42	9
Hogyan támogassuk a szervezetünket? Ha átjár minket a téli hideg	10
Melyik sampont szeretem?	12
Holisztikus bőrápolás: dehidratált bőr	13
Mi a SIBO?	14
Mindenkinek valami	15
25 év tapasztalata	16
ENERGY klubok Magyarországon, az ENERGY további munkatársai	17
Egészségesebb énünk	21
Klubprogramok, klubinformációk	22
Diabéteszes neuropátia	24
A színek hatása	27
Terápiás módszerek: gombolyagból terápia: kötés	28
Tanácsadás a neten	29
A fitoterápia szemszögéből: az aranyalma illóolaja	30
Ünnepeljenek stílusosan – partifalatkáék	32
A bélflóra egyensúlya	34
Bergamott, az elegancia szimbóluma	35



Interjú Marosi Zoltánnal, az ENERGY Magyarország Kft. ügyvezető igazgatójával

Harmónia, fejlődés, bizalom – 25 év a természetgyógyászat szolgálatában

A negyedszázados jubileumát ünneplő Energy Magyarország Kft. mára a természetes egészségmegőrzés egyik legismertebb és legmegbízhatóbb márkájává vált hazánkban. A vállalat küldetése kezdettől fogva változatlan: hidat képezni a hagyományos kínai orvoslás több ezer éves bölcsessége és a modern, tudományos megközelítés között.

A 25 éves évforduló alkalmából az ügyvezető igazgatót, *Marosi Zoltánt* kérdeztük a cég útjáról, sikereiről és jövőképeiről.

25 év hosszú idő. Hogyan tekint vissza erre a negyedszázadra?

Ha egy szóval kellene összefoglalnom: harmónia. Ez a szó fejezi ki mindazt, amit az Energy jelent.

Negyedszázada azon dolgozunk, hogy a rávilágítsunk a fontos felismerésre: a betegség nem más, mint a harmónia hiánya. A hagyományos kínai orvoslás szerint nincs egészség és betegség – csak harmónia vagy diszharmónia. A mi küldetésünk, hogy segítsünk vissza-

állítani ezt az egyensúlyt – testi, lelki és energetikai szinten egyaránt.

A természetes készítményeink épp ezért nemcsak a fizikai testre, hanem a pszichés és energetikai rendszerre is hatnak. Ez az, ami megkülönbözteti őket a piacon: komplexen, holisztikusan közelítik meg az embert.

Hogyan indult az Energy Magyarország története?

A Energy Nemzetközi Cégcsoport magyarországi leányvállalatát 25 évvel ezelőtt alapítottuk – egy olyan korszakban, amikor Magyarországon először vált lehetővé a természetes étrendkiegészítők és a komplementer gyógyászati módszerek hivatalos, engedélyezett alkalmazása. A korábbi időszakban a természetgyógyászat és az étrendkiegészítők használata nem volt lehetséges. A rendszerváltás után azonban fel szabadult ez a terület, és elindulhatott az ellenőrzött, tudatos természetgyógyászati tevékenység – ez pedig megnyitotta az utat az Energy előtt is.

Az Energy cég együtt nőtt fel a magyar természetgyógyászattal: a cég gyakorlatilag egyidős a hazai természetgyógyászati mozgalom megszületésével. Kivételes készítményei azóta is értékes eszközt adnak a terapeuták és gyógyítók kezébe, hiszen a termékek nemcsak

tüneti kezelést nyújtanak, hanem a szervezet mélyebb egyensúlyát, a fizikai és mentális harmóniát támogatják.

Hogyan változott a cég és a közösség az elmúlt tíz évben?

Hatalmasat fejlődtünk. Ma már minden megyeszékhelyen megtalálható Energy képviselő.

A klubtagságunk évről évre növekszik, ami számunkra azt jelenti: a vásárlóink, klubtagjaink bíznak bennünk. Az egyik legnagyobb elismerés, amikor azt halljuk, hogy „*aki egyszer kipróbálta valamelyik Energy készítményt, az azóta is a vásárlónk maradt*”.

Ez nem pusztán reklámszlogen, hanem tény: a tapasztalatok és visszajelzések alapján termékeink megbízhatóak, hatékonyak, és valódi segítséget nyújtanak – legyen szó megelőzésről, krónikus egészségügyi problémákról vagy mentális egyensúly helyreállításáról.

A cég mögött ma már egy széles körű szakmai hálózat áll: terapeuták, szakoktatók, klubvezetők, szakmai előadók, akik mind az egészségtudatos életmód nagykövetei.

Az utóbbi években több új termékcsalád is megjelent az Energy kínálatában. Melyek a legfontosabb fejlesztések?





A vásárlói bizalom kulcsfontosságú minden cég életében. Ön hogyan látja az Energy megítélését ma?

A bizalom az egyik legnagyobb értékünk. Több tízezer ember egészségére vigyázunk nap mint nap – ez óriási felelősség. Az Energy neve ma már a hitelességgel, a megbízhatósággal és a minőséggel forrt össze. Minden termék mögött tudományos háttér, több mint 30 éves fejlesztői és gyártói tapasztalat, valamint valódi tapasztalati tudás áll.

Úgy érzem, hogy a 25 éves út során sikerült valódi közösséget építenünk – egy olyan „Energy családot”, amelyben a klubtagokat közös értékek, közös hit és közös célok kötik össze.

Mit tart a következő évek legfontosabb feladatának?

A változás, a fejlődés soha nem áll meg. Továbbra is azon dolgozunk, hogy az Energy filozófiája – a test, lélek és szellem egysége – minél több emberhez eljusson. Szeretnénk még több embert megszólítani az egészségtudatosság, az öngondoskodás és a prevenció fontosságáról, és tovább erősíteni szakmai képzéseinket, oktatói hálózatunkat. A jövő kulcsa az ismeret és a tudatosság: hiszünk abban, hogy aki megérti a természet működését, az jobban megérti önmagát is.

Mit üzenne a jubileum alkalmából a klubtagoknak, terapeutáknak és partnereknek?

Mindenekelőtt: hálát és köszönetet. Hálát azoknak, akik az elmúlt 25 évben velünk tartottak – klubvezetőknek, terapeutáknak, oktatóknak és vásárlóknak –, mert nélkülük nem juthattunk volna el idáig. És köszönet mindazoknak, akik hisznek abban, hogy az egészség nem egy állapot, hanem egy út, amelyen nap mint nap dolgozni kell. Ahogy eddig is, továbbra is azon leszünk, hogy a természet erejével, tudatossággal és szeretettel szolgáljuk az emberek egészségét – még legalább újabb 25 évig.

„Az Energy számomra nem csupán munka, hanem hivatás.

Egy olyan küldetés, amely az embert és a természetet újra egységbe hívja.”

Marosi Zoltán

25 évvel ezelőtt 8 termékkel kezdtük meg a munkát, jelenleg több mint 130 készítményünk van, és a fejlesztések folytatódhatnak. Tudomásom szerint nincs még egy olyan, 100%-ban természetes termékcsalád, mely képes az emberi szervezet egészét lefedni terápiás szinten. Továbbra is a legnépszerűbb készítmények az egyedülálló Pentagram® bioinformációs gyógynövény-koncentrátumok, de három további területet emelnék ki, amelyek valódi mérföldkönek számítanak.

Egyrészt megteremtettük a terápiás szuperkásák kategóriáját – ez az „az vagy vagy, amit megeszel” elv megtestesítése. A mai kor embere számára létfontosságú, hogy az étel ne csupán kalóriát adjon, hanem erősítse az immunrendszert és megelőzze a betegségeket. Ezek a funkcionális élelmiszerek természetes módon támogatják a szervezet védekezőképességét és energetikai egyensúlyát.

Másrészt hatalmas büszkeségünk a MYCOSYNERGY gyógygomba termékcsalád és a magas hatékonyságú, holisztikus natúrkozmetikai termékcsalád elindítása.

Ezek a kozmetikai készítmények nemcsak a szépséget szolgálják, hanem terápiás hatással is bírnak – azaz a bőrön keresztül hatva segítik a regenerációt,

a harmónia helyreállítását és az energetikai egyensúlyt. Ezzel új dimenziót nyitottunk a természetes kozmetikumok piacán.

Továbbá tartogatunk még egy meglepetést. Hamarosan elindítunk egy modern, könnyen használható mobilapplikációt, amely minden eszközön elérhető lesz. Ez az új fejlesztés nem csupán technológiai újítás, hanem egy újabb lépés a közösségünk, az „Energy család” megerősítése felé. Az applikáció nagy segítséget nyújt majd vásárlóinknak és klubtagjainknak: egyszerűbbé teszi a termékekhez való hozzáférést, megkönnyíti az információk elérését, és lehetőséget ad arra, hogy mindenki gyorsan, kényelmesen kapcsolatban maradjon az Energy világával. Emellett az alkalmazás támogatni fogja tanácsadóink és terapeutáink munkáját is, hiszen az adminisztráció, a képzések és az ügyfélkapcsolat kezelése is sokkal gördülékenyebbé válik. Ezzel egy olyan digitális eszközt adunk a kezükbe, amely a természet és a modern technológia összhangját képviseli – pontosan úgy, ahogy az Energy mindig is tette.

Még egy meglepetés: hamarosan megnyílik Magyarország első, megújult referencia Energy klubja Budapesten – erről is hamarosan beszámolunk!



Régi adventi szokások

Az adventi és karácsonyi időszakhoz szinte több hagyomány, szokás és szimbólum köthető, mint bármely más ünnephez. Éjszakai misére járunk, papucsokat dobálunk a hátunk mögé, égőkkel díszítjük fel a házat, karácsonyfát állítunk, hagyományos karácsonyi édességeket készítünk, és így tovább. Elevenítsünk fel néhány olyan szokást, amely kevésbé ismert vagy mára szinte elfeledetté vált!

HERRNHUT-CSILLAG

Ez a gyönyörű dísz nemcsak *Krisztus*, a világra fényességet hozó Megváltó eljövételét idézi, hanem a remény és a hosszú éjszaka után beköszöntő nappal szimbóluma is egyben. A 26 vagy 32 ágú térbeli csillag története a XVIII. századi, szászországi Herrnhut városába nyúlik vissza. Eredendően papírból vagy vékony pergamenből készítették, napjainkban azonban fából, fémből vagy műanyagból előállított változatokban is megvásárolható. Általában fehér, sárga vagy piros színű, belsejében pedig egy égő található (régbben olajlámpa). A csillag fénye advent első vasárnapján ragyog fel, és vízkereszt után huny ki.

KILENCFÉLE FA TÜZE

Ez a tradíció valószínűleg a Kárpátok hegyvidéki területeiről származik. A tüzet a téli napfordulókör vagy szenteste előtti éjszaka gyújtották meg. Kizárólag fát dörzsöltek fához, vagyis fém és kovakő használata nélkül gyújtottak tüzet, amelyhez kilencféle fára volt szükségük – legtöbbször alma-, körte-, cseresznye-, tölgy-, bükk-, hárs- vagy nyírfára, illetve jegenyefenyőre és lucfenyőre. A gazda csendes imát vagy mondókát mormolva gyújtotta meg a tüzet. A kihűlt hamut aztán szétszórta a földeken, a kertekben és az istállóban. A kilencféle fa a természet teljességét és egyensúlyát

jelképezte, míg a tűz a fény és a jövő évi megtisztulás szimbóluma volt.

SEPRŰÉGETÉS

Ez az adventi szokás főként Morvaországban volt elterjedt. A régi seprűk égetésének hagyományát egyes helyeken csak újévkor vagy vízkeresztkor tartották meg, rendszerint a háziasszonyok. Összegyűjtötték az összes régi seprűt, és kint a szabadban tüzet raktak belőlük, vagy a kemencébe dobták őket. A seprűket az egész család jelenlétében gyújtották meg, majd csendben álltak a lángokat nézve. A seprűk elégetésének az volt a célja, hogy megtisztítsák a házat a régi energiáktól és a balszerencsétől, illetve felkészítsék az új esztendőre, az új kezdetekre és a bőségre.

BORBÁLA-NAP

December 4-én a gyümölcsfaágak lemettésének szokása tartotta lázban a fiatal lányokat: az ágakat bevitték a házba, vízbe tették, elnevezték fiúnevekkel, és amelyik először kihajtott, az volt a lányka jövődöbelijének neve. Az eladósorba került lányok diót is törtek ezen a napon, hogy a dióbélből megjósolják, ki lesz a jövődöbelijük, lesz-e egészség a családban.

E napon nem szabad söpörni, mert elsöpörnék a szerencsét. Akárcsak az egész téli ünnepkörben, Borbála-napkor sem hoz szerencsét a házra a női látoga-

tó, ha mégis odatévedne, seprűvel verik ki. A boszorkányok rontása miatt tilos ezen a napon ruhadarabot kint hagyni. Az ajándékozás, kölcsönzés pedig elvinné a szerencsét a háztól. – *a Szerk.*

ONDŘEJ VESELÝ

ÉRDEKES MAGYAR SZOKÁSOK

Az adventi időszakban lakodalmat, zajos mulatságot nem tartottak, de az adventhez kapcsolódtak népszokások, babonák is. Az utóbbiak közül főként a szerelmi varázslásokat kell megemlíteni: ha egy eladósorban levő leány hajnalban, mise előtt három picit darabot letépett a harangkötélből, s azt hajfonó pántlikájában viselte, farsang idején számíthatott arra, hogy bekötik a fejét.

Magyar hagyomány a katolikus roráte is, a minden hajnalban tartott szentmise, advent első vasárnapjától karácsony első napjáig, melyet angyalos vagy aranyos misének is neveztek. A hiedelem szerint a roráte előtt jártak a boszorkányok, ezért ólat, istállót be kellett zárni még a harangozás előtt. – *a Szerk.*

Forrás: magyarkincsek.hu

A hagyomány folytatódik 2026-ban

Balneolos fürdők

Hagyományainkhoz hűen, idén is megosztom Önökkel a BALNEOL-os fürdők jövő évre vonatkozó, időrendi beosztását. Az Önöktől kapott visszajelzések arról tanúskodnak, hogy szeretik és használják a fürdőnapbeosztást, illetve meggyőződtek arról, hogy hatékonyan alkalmazható. Bízom benne, hogy írásom inspirációul szolgál majd azoknak is, akik a humátfürdőt még nem próbálták ki.

LÁBFÜRDŐ

Ha valakinek nincs kádja otthon, az is élvezheti a BALNEOL áldásos hatásait egy lavórnyi vízben elkeverve, lábfürdő formájában. A hatóanyagok ugyanis a talpakon található reflexpontokon keresztül is kifejtik hatásukat, megkönnyebbülést hoznak a nagyfokú terhelésnek kitett lábaknak.

A BALNEOL egész évben kiválóan használható a legkülönbözőbb gombás fertőzések gyógyításában. Alkalmazásának talán legérdekesebb pillanatai a nyári hónapokban köszöntenek be. Amikor mezítláb járunk, főleg a városban, lábunk nagy energetikai terhelésnek van kitéve. Ráadásul ki tud a lábméretének pontosan megfelelő szandált hordani, hogy a nyár végére ne legyen bőrkeményedés a talpán vagy ne repedezzen be a sarka? Próbálják meg időnként nyáron is BALNEOL-os lábfürdővel kényeztetni a lábukat. Erre még az állandó rohanásban levőknek is megvan minden esélyük, hiszen a lábfürdő akár tévézés közben is élvezhető. Garantálom, hogy annak végeztével nemcsak arra lesznek figyelmesek, hogy szép puha lett a talpuk, hanem arra is, hogy milyen könnyed lett a lábuk.

Megosztok Önökkel egy hatékony, megfázás elleni receptet: öntsenek egy lavórba olyan forró vizet, amit még elviselnek, majd öntsenek bele egy kis BALNEOL-t. Tegyék bele a lábukat úgy, hogy a víz ellepje a bokájukat is, és folyamatosan öntsék fel a lábfürdőt forró vízzel a vízfóralóból.

FÜRDŐNAPBEOSZTÁS

A fürdőnapok beosztását (ld. keretes anyag) most is a holdállás szerint állítottuk össze. Amikor a Hold a Föld (Bak,

Bika, Szűz), esetleg a Víz (Halak, Rák, Skorpió) jegyek valamelyikében áll, a fürdő nemcsak kimondottan kellemes, hanem a leghatékonyabb, egyúttal a legbiztonságosabb is. Ez természetesen nincs kőbe vésve, egy egészséges ember kedve szerint, bármikor élvezheti a BALNEOL-os fürdő előnyeit. Az viszont tény, hogy a leghatékonyabb és a leginkább harmonizáló hatás a beosztásban megjelölt napokon várható tőle. A fürdő használatától a keringési, szív-érrendszeri, valamint veseproblémákban szenvedőknek sem kell tartaniuk.

Regeneráció és prevenció céljából heti egy BALNEOL-os fürdő ajánlott. Probléma esetén (súlyosságtól függően) azonban heti 2-3 alkalommal javasolt kádfürdőt venni.

Ahol mettől meddig időpontokat látnak, ott nyugodtan válaszszák ki az Önöknek megfelelő dátumot. A vastagon szedett dátumok (ezek a részletek a legel-hivatottabbnak szólnak) azok, amikor a Hold egész nap az adott jegyben áll, így a fürdő azokon a napokon lehet a leghatékonyabb. Telihold idején valaki szereti alkalmazni a fürdőt, van, aki nem.

Amennyiben a forró fürdő nem okoz gondot Önöknek, bátran merüljenek el a jó meleg vízben. A minél erőteljesebb hatás elérése érdekében javasolt a BALNEOL-lal végigmossni a teljes testet (arcot is), ahogy egy szappannal tennénk. A regenerációs szakasz után (max. 20 perc) jól törölközzenek meg, és élvezzék a fürdő hatását!

MICHAL ŠAMAN

MIKOR LEGHATÉKONYABB A FÜRDŐ?

December (2025):	2-3, 6-7, 11, 15-16, 20-21, 25-26, 30
Január:	2-3 (telihold = valaki számára igen, valaki számára nem), 7-8, 12-13, 16-17-18, 21-22, 26, 30-31
Február:	4, 8-9, 13-14, 17-18, 22-23, 26-27-28
Március:	3 (telihold = valaki számára igen, valaki számára nem), 7-8, 12-13, 17-18, 21-22, 25-26, 30-31
Április:	4-5, 9-10, 13-14, 18, 22, 26-27
Május:	1 (telihold = valaki számára igen, valaki számára nem) -2, 6-7, 10-11-12, 16, 19-20, 24, 28-29
Június:	2-3, 7-8, 12, 15-16, 20, 24-25, 30 (telihold = valaki számára igen, valaki számára nem)
Július:	4-5, 9-10, 13-14, 17-18, 22-23, 27-28, 31
Augusztus:	5-6, 9-10, 18-19, 23-24, 28 (telihold = valaki számára igen, valaki számára nem) - 29
Szeptember:	2, 5-6, 10-11, 14-15, 19-20, 24-25, 29
Október:	3-4, 7-8, 12-13, 17-18, 21-22, 27, 30-31
November:	3-4, 8-9, 13-14, 18-19, 23, 27
December:	1, 5-6, 10-11, 15-16, 20-21, 24 (telihold = valaki számára igen, valaki számára nem), 28-29

Dupla szerencse

Ezúton szeretnék köszönetet mondani Önöknek! A november az egyik kedvenc hónapom, mert már kétszer megváltoztatta az életem. Először öt évvel ezelőtt, amikor ellátogattunk *Vosátková* doktornőhöz, majd két évvel ezelőtt, amikor megszületett a kisfiunk. Férjemmel sokáig abban a szomorú hitben éltünk, hogy nem lehet gyermekünk. A második sikertelen mesterséges megtermékenyítés után a meddőségi klinikán közölték velünk, hogy nekünk soha(!) nem lehet közös gyermekünk. Egy véletlen folytán azonban lehetőségünk nyílt átbeszélni a helyzetet egy embrióológus szakemberrel, aki a nyugati orvoslás alaptézisét figyelmen kívül hagyva azt mondta, hogy ne adjuk fel, és nézzünk utána más lehetőségeknek, amelyek segíthetnének,

majd hozzátette, hogy neki egyébként nagyon jó tapasztalatai vannak a kínai orvoslással. Vosátková doktornőt már rég „kiszemeltem” magamnak, így nem is volt kérdés, hol kezdjük el keresni azokat a további lehetőségeket.

Elkezdtek használni az ENERGY készítményeit. Kiváló tapasztalatokat szereztem az AMBROSIA-val és a STIMARAL-lal, majd következhetett a GYNEX. A férjemnek is többféle terméket kellett egymással váltogatva használnia – voltak köztük olyanok is, amelyek nem az ENERGY kínálatából származtak. A kezelés kezdetétől számított öt hónap múlva sikerült is teherbe esnem, és 2021 januárjában megszületett a kislányunk. Két évre rá pedig életet adtam a kisfiunknak, aki igazán könnyedén érkezett. Mindezt azon-

ban rendkívül nehéz öt év előzte meg, amelyet kivizsgálások végtelen sora, számos vetélés és két sikertelen mesterséges megtermékenyítés szegélyezett.

Tudom, hogy a hozzánk hasonló párok száma egyre növekszik. Az utamon rengeteg, a gyermekáldásra hiába váró, boldogtalan nővel találkoztam. Szeretnék reményt adni nekik. Soha ne adják fel! Gondolkozzanak mindig pozitívan és figyeljenek testük jelzéseire! Mi is bizonyíthatná jobban azt, hogy sosem szabad feladni, mint a most körülöttem ugrabugráló két kisgyerek, akiknek a születése gyakorlatilag felér egy csodával.

JANA VRÁNOVÁ
Okrouhlice



Szimbolikus 42



Futóként én is többször eljátszottam a gondolattal, hogy milyen lenne lefutni a híres maratont. Bevallom, ez nem a kezdetek kezdetén fordult meg a fejemben, amikor még 10 km is leküzdhetetlen távnak tűnt a számomra. Kislányom születése után azonban elkezdtem nagyobb távokat futni. Volt egy remek babakocsim, és egy még remekebb lányom, így a futás szinte magától ment. Aztán a férjemmel felváltva edzettünk, és végül kihívott egy 13 kilométeres futóversenyre, amelyen úgy éreztem, hogy meghalok...

Egyik „házi verseny” követte a másikat, 10 kilométeres távokon mértük össze az erőnket, majd nagyjából egy év elteltével lefutottam az első félmaratonomat (természetesen a férjem kíséretében és támogatásával). Sokáig ennél a távnál maradtam, de időnként belém bújt a kisördög, aki szüntelenül azt szajkózta: mi lenne, ha végre egyszer megpróbálnám lefutni a teljes maratont (42,195 km – a Szerk.) is.

Persze mikor máskor, mint 42 évesen! Így a férjemet és saját magamat is megleptem egy nevezéssel a prágai maratont. Ennek örömeire megkezdtem a felkészülést. Letöltöttem pár edzéstervet, amelyek alapján összeállítottam a sajátomat, és igyekeztem azt betartani. Mivel már jól ismertem az ENERGY készítményeit, egyértelmű volt, hogy őket is segítségül hívom. Nélkülözhetetlen segítőtársammá főleg az ARTRIN és a FYTOMINERAL vált. Rendszeresen kenegettem ARTRIN-nal a fáradt izmaimat, és pótoltam az edzések során felhasznált ásványi anyagokat – hosszabb távokra magammal is vittem a FYTOMINERAL-lal dúsított vizet, hogy folyamatosan biztosítsam szervezetem számára nyomelemeket, ásványi anyagokat.

Mivel az edzések gyakran követték egymást, és bevallom, nem mindig volt kedvem elmenni futni, a STIMARAL-lal erősítettem magam és tartottam ki az

elhatározásom mellett. Nagyjából a felkészülés felénél (8 hét után) a testem valószínűleg kimerült, ezért húgyúti gyulladásom lett, amelyet a megnövelt adagban szedett GREPOFIT-nak köszönhetően viszonylag gyorsan sikerült leküzdenem. Az ízületek és az ínszalagok megerősítése érdekében SKELETIN-kúrát tartottam a felkészülés ideje alatt, miközben immunrendszerem működését az IMUNOSAN-nal és a FLAVOCEL-lel támogattam.

Idén az álomom beteljesült. Egészségesen, sérülés és „maratoni fal” nélkül (futójelenség, amikor 30 km után a futó kimeríti a glikogén raktárait, elfogy az energiája és lelassul – a Szerk.), a boldogság könnyeivel a szememben lefutottam az első maratonomat – ami talán nem is az utolsó volt!

DENISA ZENKOVÁ
Teplíce

Hogyan támogassuk a szervezetünket? ^(9.)

Ha átjár minket a téli hideg

A téli hónapokban mindannyian érezzük, hogy a hideg nemcsak odakint, hanem néha bennünk is megjelenik. Fázik a testünk, időnként fázhat a lelkünk is – de a természetgyógyászat tanítása szerint minden hidegben ott rejtőzik a meleg lehetősége is. A tél arra hív, hogy újra felébredszük magunkban a belső tüzet: tudatos táplálkozással, gyógynövényekkel, mozgással, és legfőképp szeretettel önmagunk iránt.



Ha meglátjuk azt, hogy a hideg is a természet ritmusának a része és nem az ellenségünk, akkor könnyebben élhetjük meg a téli időszakot is. Ilyenkor

a természet is pihen, valójában minden elcsendesedik, a szó nemese értelmében befelé fordul és regenerálódik. Az évkör ezen időszakában lehetőséget kapunk a mélyebb megélésekre, a lelassulásra, egy kis újrarahangolódásra.

A téli hideg hatására testünk és lelkünk is más ritmusra vált. Az energia befelé húzódik, a keringés lassul, a szervezet a megtartásra és védekezésre hangolódik. A természetgyógyászat szemlélete szerint ez az időszak a belső tűz ápolásáról, az immunrendszer erősítéséről és az életenergia megőrzéséről szól. Ha megtanulunk együtt lélegezni a tél ritmusával, a hideg nem az ellenségünk lesz, hanem a tanítónk.

HOGYAN HAT TESTÜNKRE A HIDEG?

A hideg hatására a testünkben az erek összehúzódnak, a vérkeringésünk valamelyest lassul, az immunválaszunk is csökkenhet, valóban azt érezhetjük időnként, mintha átjárna minket a hideg. Az erek összehúzódása és a sokaknál nagyon gyakori ülőmunka, mozgásszegény életmód így könnyen magával hozza az izmok megfeszülését, ami további tüneteket okozhat (például fejfájás, fülzúgás, nyakmerevség stb.).

A hideget nemcsak kívülről érezhetjük kihívásnak, de előfordulhat, hogy energetikailag is átjár minket a hideg, azaz kimerültséget, energiatáhiányt érezhetünk, a vitalitásunk csökkenését is észrevehetjük.

TÁPLÁLJUK BELSŐ MELEGÜNKET!

Mindig mondom a pácienseimnek is, hogy nem kell túlgondolni, túlbonyolíta-

ni a mindennapjainkat. Ehelyett törekedjünk inkább az egyszerűsítésre, minden téren! A belső meleg táplálásánál többek között ez a következőket jelentheti:

- » fogyasszunk melegítő hatású ételeket, például fahéjat, sütőtököt, gyömbért, leveseket, főtt gabonákat,
- » igyunk melegítő vagy kiegyenlítő hatású gyógyteákat: rooibos-t, csipkebogyót, gyömbért, ánizst,
- » a hűvösebb évszakokban célszerű kerülni a hűtő hatású nyers, hideg ételeket,
- » a mozgással mindig fel tudjuk pezsdíteni a vérkeringésünket, ami a hangulatunkra is biztosan pozitív hatással lesz,
- » törekedjünk arra, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű legyen az éjszakai alvásunk.

MELEGÍTŐ REGGELI

Kiváló melegítő hatású reggeli a LAMA ESSENCE kása, mely egy 100%-ban ter-



erősíteni a testünk, lelkünk egészségét. Felnőtteknek napi 3 csepp az adagolása.

A hideg, nyirkos, szeles időjárás bizony kedvez a meghűlésnek és a felfázásnak. Akik hajlamosabbak a húgyúti fertőzésekre, azoknál hamar és könnyedén megjelennek a felfázás tünetei, többek között az égő, fájdalmas vizeletürítés. Felfázás esetén a leginkább veszélynek kitett szervek a vesék, a húgyhólyag, a húgyutak. Nemcsak ilyen esetben, hanem egészséges állapotunkban is fontos a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása, hiszen az egyik legfontosabb méregtelenítő szervünk, a vesénk így tudja végezni a feladatát. Egy átlagos testalkatú és egészséges felnőtt esetében az ideális napi folyadékbevitel mennyisége testsúlykilogrammonként 30 ml folyadékot jelent. Húgyúti fertőzés esetén pedig ajánlott a még több folyadék fogyasztása annak érdekében, hogy az érintett szervek minél előbb átmosódjanak és könnyebben, gyorsabban ki tudják üríteni a fertőzést okozó baktériumokat.

A FLAVOCEL, különleges összetevőinél fogva szintén jól jöhet a téli időszakban. Ebben a tablettában a C-vitamin, hibiszkusz és illóolajok támogatják az immunrendszerünket, segítenek megszüntetni a fáradtságot és a kimerültséget, erősítik az erek és a kötőszövetek állapotát. A FLAVOCEL-ben található hibiszkusz tisztítja a húgyutakat, a veséket, valamint képes enyhíteni a görcsöket például az alhasban.

Ez idő tájt minden évben látványosan észrevehető, hogy felerősödnek az ízületi, mozgásszervi panaszok, a felfázásos, áthűléses problémák. Ez azért van, mert ezek a területeink mind a Víz elem fennhatósága alá tartoznak. A RENOL mindezen problémák esetében a segítségünkre lehet. A mozgásszervi nehézségek esetében a RENOL csepp mellé kiegészítésként ajánlom a SKELETIN kapszulát is.

MELEG HANGULATBAN

Az értékes mirha-, tömjén-, szegfűszeg-, fahéj, eukaliptusz-, rozmarin- és citromesszenciákat tartalmazó THREE KINGS spray valódi aranyrészecskéket is tartalmaz. A téli hideg során gyakran jelentkezik légúti irritáció, orr-

és torokérzékenység. A THREE KINGS spray a légutak és az immunrendszer támogatását is segíti a fentebb említett baktérium- és vírusellenes hatóanyagaival. A szakrális mirha, tömjén illóolajnak köszönhetően igazi ünnepélyes, meleg légkört teremt a helyiségben, ha a levegőbe fűjjük. Ennek köszönhetően egyfajta nyugtató, harmonizáló hatással is van a testünkre, lelkünkre.

IMMUNRENDSZERÜNK ERŐSÍTÉSE

Az ENERGY kínálatában sokféle immunerősítőt megtalálunk. Ebben az írásomban az IMUNOSAN kapszuláról írok néhány értékes gondolatot. Támogatja az immunrendszer működését, erősíti a szervezet védekezőképességét, fokozza a teljesítményt és javítja a kedélyállapotot, megadja a szervezetnek a szükséges életenergiát. Ajánlom a kúraszerű alkalmazását a hideg hónapokban, amikor sokak szervezetét „átjárja” a külső hideg, és könnyebben csökken az ellenálló képesség. Az IMUNOSAN elsősorban a lép, vastagbél, a tüdő, a vese, a máj, az epehólyag, a szívburrok, valamint a hármas melegítő energetikai pályáját harmonizálja.

EGYÜTT A TÉLLEL

Szeretném hangsúlyozni, hogy önmagában a hideg nem okoz betegséget, a legjobb „védelem” a kiegyensúlyozott külső és belső állapot. Tanuljunk meg együtt lélegezni a téllel! Mi lenne, ha ezentúl a télre nem olyan évszakként gondolnánk, amit túl kell élni? Időnként emlékeztessük magunkat arra, hogy a téli elcsendesedés egyfajta belső csönd, belső utazás, belső fejlődés megtapasztalásának a lehetőségét is felkínálja.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

mészetes, a bioritmus alapú táplálkozás és a hagyományos kínai orvoslás (HKO) alapelvei szerint összeállított, harmonizáló hatású reggeli. A kása melegíti a szervezetet és megerősítheti a test védelmi energiáját, vagyis az az immunrendszert. A HKO alapelvei szerint kiválasztott alapanyagok kombinációja, azaz a szinergikus összetételű kása preventív, egyben terápiás hatású táplálék, amely segíthet megerősíteni a vesék és a húgyhólyag csíjét. Segít a szervezetnek hatékonyabban védekezni a hideg és a szél ellen, továbbá energiát biztosít. Támogathatja a vesék és az emésztőrendszer egészséges működését.

VESÉK ÉS HÚGYUTAK VÉDELME

A vese és a húgyutak erősítésében a RENOL és FLAVOCEL lehet segítségünkre. Az évkörön energetikailag november 15-én belemépünk a Víz elem idejébe, ami január 27-ig tart. Ennek az időszaknak a csúcsa a december 21-i napforduló. Ebben az időszakban a Víz elemet képviselő RENOL cseppel tudjuk



Melyik sampont szeretem?

Sokáig keresgéltem és próbáltam rátalálni a természetes samponok között arra az eszményi darabra, amely nemcsak az érzékeny fejbőröm, valamint a gyorsan zsírosodó, törékeny, vékony szálú hajam számára lenne ideális, hanem emellett az állagával és illatával el tudna varázsolni. A kitartásom meghozta a gyümölcsét, mert végre ráleltem! Az ENERGY ezúttal sem okozott csalódást, és nagyon örülök, hogy nem kell tovább kutatnom.



Ennek már 4 éve – a kisfiam születését követő csodálatos, de lelkiileg és testiileg is kimerítő időszakban a fejbőröm annyira érzékennyé vált és úgy viselkedett, hogy szinte semmit sem viselt el. Miután a VITAE magazinban elolvastam a CYTOSAN samponról szóló cikket, elhatároztam, hogy kiprobálom. A fejbőröm már pár hajmosás után megnyugodott, kevésbé zsírosodott, és nem viselkedett többé. El sem tudom mondani, mennyivel jobban éreztem magam! Akinek már szembe kellett néznie fejbőre csillapíthatatlan viszketésével, az pontosan tudja, miről beszélek...

A CYTOSAN sampon a páromnak is sokat segített, aki már évek óta harcolt a korpásodással. A sampon használatának köszönhetően a korpa eltűnt, és táplálkozási szokásainak apró módosításával sikerült azt is elérni, hogy ne térjen vissza.

Az utóbbi hónapokban a PROTEKTIN sampon is vett le a lábamról. Hihetetlenül kellemes, sőt bódító az illata! Minden alkalommal, amikor felviszem a nedves hajamra, úgy érzem, mintha egy illatos, virágos réten sétálgatnék – csodálatos érzés. A PROTEKTIN-nel való hajmosás soha nem tapasztalt kényeztető élményt nyújt számomra, miközben használata után a hajam olyan gyönyörűen hullámossá válik, akárcsak fiatalkoromban. Örömmel nézek utána a tükörbe.

Gyógyszerészeti laboránsként mindig nagyon érdekelt a termékek összetétele. Az összetevők listájával nemcsak az étrend-kiegészítőknél, de az ENERGY samponjainál és kozmetikai készítményeinél is mindig rendkívül elégedett vagyok. A samponok habzásának mértékét szintén megfelelőnek tartom, pont annyira habosodnak, amennyire kell: nem képeznek hatalmas, mindent bebo-

rító habot, mint a kémiai adalékokkal tömött samponok, de azért habosodnak, nem úgy, mint más márkák természetes samponjai, melyek használata után egyáltalán nem érzem, hogy megtisztultam volna, ráadásul a hajam zsíros marad és lelapul.

Végezetül szeretnék említést tenni a NUTRITIVE hajbalzsamról is, amellyel havonta néhányszor kényeztető ápolásban részesítem a hajamat hajmosás után. Egyszerűen isteni az illata, én pedig nagyon élvezem a hajápolással töltött, önmagamra fordított időt a fürdőszobában.

Nagyon szépen köszönöm ezeket a termékeket, amelyek testi és lelki egészségem javításában egyaránt a segítségemre vannak!

PETRA ROŽDALOVSKÁ
Jeseník nad Odrou

Dehidratált bőr

A vízhiányos bőr nem egyenlő a száraz bőrrel, amikor a bőr lipidtartalma nem megfelelő, habár a két jelenség érzésre azonos lehet. A különbség abban áll, hogy dehidratált bőr esetén nem az olajok, hanem a víz hiányzik a bőrből, mert az, a sérült barrierfunkció következtében, gyorsabban távozik belőle. A dehidratált bőr tehát nem egy bőrtípus, hanem egy bőrállapot. Vízhiányos bármilyen típusú bőr lehet, ami alól még a zsíros bőr sem jelent kivételt.

A dehidratált bőr kellemetlenül feszül, fakó, gyakran egyenetlen textúrájú, és az apró ráncok láthatóbbak. Akinek vízhiányos a bőre, arra panaszkodik, hogy bőre érzékenyebben reagál a környezeti hatásokra. A bőr védőrétegének sérülését sok minden okozhatja: nem megfelelő kozmetikumok használata, környezeti hatások, tisztítószeres, klímaberendezések, fűtés, folyadékhiány, ásványianyag-hiány vagy a stressz. A dehidratáltság sokszor további bőrpontosságok kiváltó oka is lehet, ezért ennek megoldását az első helyre kell helyezni, legyen bármilyen is a bőrtípusunk.

TELJES KÖRŰ TÁMOGATÁS

Minden típusú bőr hidratálása belülről kezdődik – fogyasszanak kellő mennyiségű folyadékot, megfelelő gyógyteákat és magas víztartalmú ételeket (zöldséget, gyümölcsöt). Érdemes elektrolitokkal, tehát olyan ásványi anyagokkal dúsított vizet inni, amelyek elektromos töltéssel rendelkeznek (ionok). Ezek közül is a legfontosabbak a nátrium, a kálium, a magnézium, a kalcium és a klorid, mert nélkülözhetetlen szerepet töltenek be a bőr kiegyensúlyozott vízháztartásának megőrzésében. Nem véletlen, hogy sok nő kozmetikai rutinjának elválaszthatatlan részét képezi a FYTOMINERAL alkalmazása.

A bőr hidratálását belülről támogató étrend-kiegészítők használata különösen évszakt váltáskor és a hűvösebb időszakokban ajánlott, amikor például a fűtés miatt az arc bőr több vizet veszít.

Előnyös lehet ilyenkor a hialuronsav, az ezüst rezgőgomba, az aloe vera, a kollagén, a mezei zsúrló, a C- és E-vitamin és a betain alkalmazása. Az ENERGY kínálatából ezen a téren a VITAFLOLIN, az ORGANIC SEA BERRY, a BETAFIT, a QI COLLAGEN és a FLAVOCEL lehet segítségünkre.

Egyértelműen azok az anyagok hatékonyak, amelyek hozzájárulnak a bőr megfelelő nedvességtartalmának megőrzéséhez – ilyenek a minőségi növényi olajok is, vagy az azokból kinyert komponensek, amelyekben az ENERGY BEAUTY kozmetikumai kifejezetten bővelkednek.

BŐRÁPOLÁSI RUTIN

A dehidratált bőr azt jelzi, hogy lassítanunk kell a tempót. A vízhiányos bőrnek pihenésre, több folyadékra és kevesebb stresszre van szüksége. Ha még megfelelő kozmetikai készítményeket is biztosítunk számára, képes lesz szép fokozatosan visszanyerni az egyensúlyát.

Bőrápolási rutinunkat kezdjük a tonizáló hatású BALANCE vagy VISAGE WATER használatával, melyek megfelelő hidratáltságot biztosítanak. Az arctisztítást követően alkalmazva segítenek helyreállítani a bőr természetes pH-értékét, ez a bőr védőrétegének megfelelő működése szempontjából is kulcsfontosságú. A bőr hidratáltságának megőrzéséhez hidratáló összetevők, és az arc bőrön védőréteget kialakító, könnyed olajok vagy sűrűbb textúrájú krémek együttes használatára van szükség. A bőrápoló szérumok alkalmazása ezért kifejezetten előnyös lehet.

A BALANCE SERUM nemcsak intenzíven hidratálja, de meg is nyugtatja a dermatitiszre hajlamos, érzékeny bőrt, míg a REJUVE SERUM a hidratálás mellett erőteljesebb, lifting hatást is biztosít. Az arcápolási rutin utolsó fontos lépését a megfelelő arcápoló krém vagy olaj kiválasztása jelenti. Vízhiányos bőr esetén elsősorban a FLORA, a VESTA, a YEMAYA vagy a SKIN ESSENCE DAY hidratáló krémek felvitelét javaslom. Intuitív módon válasszuk ki a számunkra megfelelőt, annak illata vagy a bőrtípusunknak megfelelő, előnyös tulajdonsága alapján.

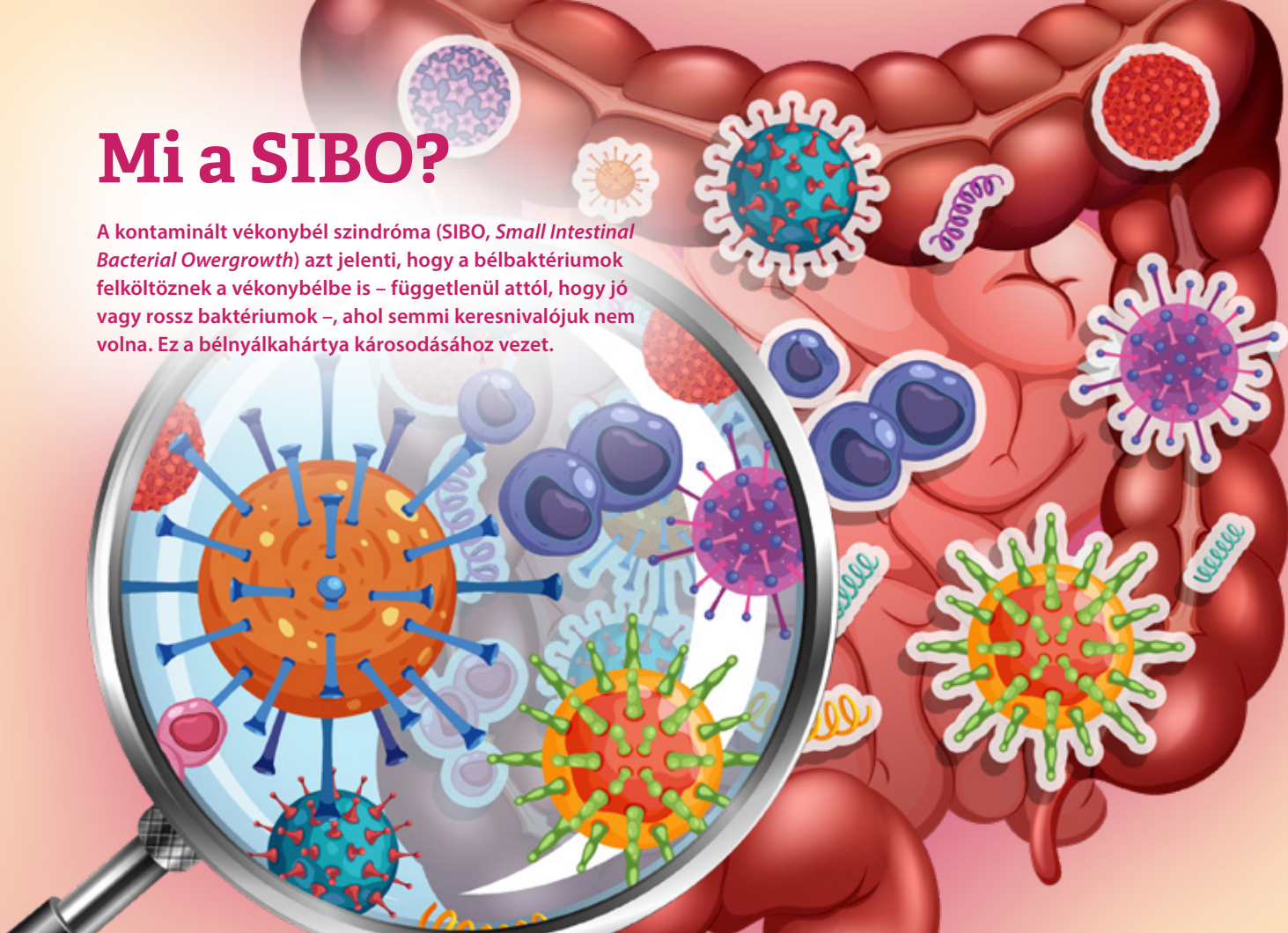
A SKIN ESSENCE NIGHT, a CYBELE és a NIKÉ krémekben található hatóanyagok inkább abban lesznek a segítségünkre, hogy bőrünk ne veszítse el a nedvességtartalmát. Nagyobb részben tartalmaznak olyan minőségi olajokat és más összetevőket, amelyek védőréteget hoznak létre a bőr felszínén, elősegítve a szérumok biztosította hidratáltság megőrzését. A kombinált vagy zsíros bőrék számára is azt javaslom, hogy szerezzenek be maguknak egyet közülük a téli időszakra, és éjszakai krémként ápolják vele az arcukat.

Aki inkább a bőrápoló olajokat részesíti előnyben, annak egyértelműen az E-vitamint is tartalmazó ARGAN OIL alkalmazását javaslom a hűvösebb napokon. Vigyenek fel belőle pár cseppet az arcukra a hidratáló szérum használata után, vagy cseppentsenek egy csepp olajat a bőrápoló krémükbe, mielőtt azt felvinnék az arcukra.

IRENA SLADKÁ

Mi a SIBO?

A kontaminált vékonybél szindróma (SIBO, *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*) azt jelenti, hogy a bélbaktériumok felköltöznek a vékonybélbe is – függetlenül attól, hogy jó vagy rossz baktériumok –, ahol semmi keresnivalójuk nem volna. Ez a bélnyálkahártya károsodásához vezet.



A vékonybél a leg-hosszabb szakasza a bélnek. Itt történik meg a tápanyagok felszívódása. Néhány baktérium túlnépesedése következtében

azok felfalják a szervezet elől az értékes tápanyagokat, és ez nagyon súlyos és kellemetlen tüneteket okozhat.

A beleink idegekre, izmokra, enzimekre, és ingerületátvivő anyagokra támaszkodnak az ételek megfelelő emésztéséhez. Míg az enzimek főleg az ételek lebontásában játszanak szerepet, az idegek, az izmok és az ingerületátvivő anyagok fizikailag mozdítják elő az étel áthaladását az emésztőrendszeren, a gyomortól a vékonybélben át a vastagbélig. Amikor ez egy egészséges bélrendszerben történik, akkor a baktériumok az étellel együtt végighaladnak a beleken a végső állomásig, a vastagbélig. A problémák akkor kezdődnek, amikor valami meggátolja ezt a folyamatot.

BAKTÉRIUMOK VILÁGA

Előfordult valaha, hogy evett valamit és pár órán belül úgy felpuffadt, hogy nem tudta begombolni a nadrágját? Még ha nem is ilyen extrém mértékben tapasztal valaki puffadást, a puffadás, mint olyan, nem normális dolog, a belek gyulladását jelzi. Ha rendszeresen bélgázok gyötrik és puffad, lehet, hogy ételérzékenysége van.

De hogyan szaporodnak túl bizonyos baktériumok mások rovására? Ez számos különböző módon jöhet létre, és gyakran olyanoknál jelentkezik, akik sok cukrot, alkoholt, antibiotikumot, finomított szénhidrátot, tartósítószeret, ételszínezőket tartalmazó ételeket fogyasztanak.

Bizonyos baktériumtörzsek finomított szénhidrátokkal táplálkoznak, és rövidláncú zsírsavakká bontják le őket, ami szeleket és puffadást okoz.

Egy másik baktériumtörzs az epesav sóit bontja le, mielőtt a szervezetnek esélye lenne felhasználni őket. Az epesav

sói nélkülözhetetlenek a zsírok lebontásához. Nélkülük elégtelen zsírfelszívódás és hasmenés alakul ki.

Végül egy harmadik fajta baktérium olyan toxinokat termel, amelyek károsítják a vékonybél hárfyát. Ez megakadályozza, hogy a szervezet fel tudja szívni a számára szükséges tápanyagokat.

A SIBO ELŐZMÉNYEI

Ezek a tényezők már jóval azelőtt fennállhatnak, mielőtt a SIBO kialakulna.

Ezek a leggyakoribb mögöttes okok (nem teljes a lista):

- » Pajzsmirigy-alulműködés – az alacsony pajzsmirigyfunkció befolyásolhatja a szervezet összes sejtjét, csökkentheti a gyomor-bél traktuson belüli aktivitást, amely lassítja a perisztaltikus folyamatokat.
- » Diabétesz – a magas vércukorszint a látás, a veseműködés és a perifériás erek romlásához vezethet. Károsíthatja azokat az idegeket is, amelyek szabályozzák a bélmozgásért felelős izmokat.

- » Krónikus stressz – amikor a test a "harcolj vagy menekülj" üzemmódban van, azaz a szimpatikus idegrendszer aktív, a gyomorfunctió megváltozik. Ilyenkor már nem vagyunk emésztő állapotban. Gyakorlatilag minden esetben hozzájárul bizonyos mértékig a SIBO kialakulásához.
- » Csökkent, gyenge immunitás vagy elnyomott állapotban lévő immunrendszer – különböző immunhiányos szindrómák társíthatók a bakteriális túlnövekedés kockázatához.
- » Krónikus fertőzések – az akut vagy krónikus fertőzésekből származó potenciális szövődmények sokaknál bélműködési zavarokat, gyulladásokat okozhatnak (például herpeszvírus, Epstein-Barr vírus, *Borrelia burgdorferi* baktérium, azaz Lyme).
- » Hasi összenövés – a belekben lévő fizikai akadályok, mint a műtétekből vagy a *Crohn-betegségből* adódó hegek, ugyancsak képesek abnormális baktériumfelfaporodást okozni a vékonybélben. A divertikulumok, amelyek apró zsebek a vékonybél falában, ugyancsak össze tudják gyűjteni a baktériumokat, ahelyett, hogy továbbadnák őket a vastagbélnek, ahová tartoznak.
- » Túlzott ösztrogén – a felesleges mennyiségű ösztrogén gátolhatja az epesavak kiválasztását, és a májból a belekbe való eljutását. Az epesav képes elpusztítani gombákat, bak-

tériumokat, vírusokat, ez esetben ez a hatás elmaradhat. Az ösztrogén ráadásul késlelteti a gyomorürítést és a bélmozgást is, így ez tovább fokozza az állapot súlyosságát.

- » Gyógyszerek, élelmiszerek – vannak olyan gyógyszerek is, amelyek befolyásolják vagy megzavarják a normális bélflórát, mint például az antibiotikumok, a savlekötők, a szteroidok és a cukorban, finomított szénhidrátokban és alkoholban gazdag táplálkozás.

A SIBO TÜNETEI

Milyen tünetek tapasztalásakor gondolhatunk a SIBO-ra?

- » Bélgázok és/vagy puffadás, különösen, ha evés után 1-2 órával jelentkezik.
- » Hasmenés, hányinger, súlyvesztés, alultápláltság.
- » Hasfájás, görcsölés, székrekedés.
- » Irritabilis bél szindróma vagy gyulladásos bélbetegség diagnózis.
- » Ételintoleranciák – glutén, kazein, laktóz, fruktóz stb.
- » Krónikus betegségek, mint például *fibromyalgia*, krónikus fáradtság szindróma, cukorbetegség, autoimmun betegségek, bőrtünetek, ízületi fájdalmak.
- » B12-hiány és egyéb vitamin- és ásványianyag-hiányok.
- » A zsírfelszívódás zavara.
- » Agyi köd, fáradtság, kimerültség, akár szellemi, akár fizikai szinten.

MI LEHET SEGÍTSÉGÜNKRE?

Mit is tehetünk, ha SIBO diagnózist kapunk kézhez?

Nagy segítség lehet az ENERGY termékek széleskörű kínálata, és az életmódban való változtatás.

Az étkezések között kívánatos 4-5 óra kihagyás, az étkezés maga alapos rágással, az étkezésre való kellő odafigyeléssel javasolt.

Ajánlatos kerülni a gyümölcsök, méz, cukor, tejtermékek, gluténben gazdag ételek, édesítőszeres fogyasztását. Nagyon hasznos lehet viszont a fermentált ételek fogyasztása.

Szóba jöhető ENERGY termékek: REGALEN, KOROLEN, STIMARAL, CYTOSAN INOVUM, PROBIOSAN vagy PROBIOSAN INOVUM, RELAXIN, PERALGIN, FYTOMINERAL, QI DRINK, REVITAE, SPIRULINA BARLEY, VITAMARIN, SACHA INCHI, BETAFIT. Érdemes ENERGY tanácsadóval történő konzultáció és állapotfelmérés után kiválasztani a megfelelő készítményt.

A SIBO hatásai is sajnos igen szereteágazóak, funkcionális odafigyelésben mindig a mögöttes okokat is ajánlatos felderíteni. Jó és kevésbé jó időszakok jellemzőek erre az állapotra, ezért ajánlott a terápiához igazítva, hosszú távon megtámogatva élni a mindennapjainkat.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Siófok

Mindenkinek valami

A CYTOVITAL Pentagarm® krémet testápolóként használom. Üdvéé varázsolja a bőrt és segít megőrizni még a keblek szépségét is. Több kliensemnek segített megszabadulni a tisztáktól. A PROTEKTIN krém a problémás arcbőr kezelésében nyújt felbecsülhetetlen segítséget, legyen szó akár tinikről, akár az idősebb generáció tagjairól. A RUTICELIT megkönnyebbülést hoz a visszeres lábaknak, és az arcon levő hajszálerekkel is csodákat tesz. A DROSERIN-nel még kevés

tapasztalatom van, de javasolom a tüdő és a vastagbél működésének támogatásához. Van, akinek arckrémként is tökéletesen beválik.

A krémeket egyre szívesebben ajánlom klienseimnek a legkülönbözőbb problémák esetében. Kellemes és kíméletes megoldást kínálnak a gyógyulás és a szervezet támogatása felé vezető úton.

HANA KOREJTKOVÁ
Prága



25 év tapasztalata

Mi is az öt elem tana? A fizikai lét működését biztosító rend, melyet a Pentagram szimbolizál. Amikor „kinyílik” a Pentagram rózsája, láthatóvá válik energiamezőnk rendszere, amelyet gondolataink és érzelmeink irányítanak. Az ENERGY cég filozófiája szerint: „Nem létezik sem egészség, sem betegség, csak harmónia vagy diszharmónia.”



A harmónia megőrzésének és helyreállításának képessége az ENERGY termékeiben rejlik. A gyógynövények Isten adta, természetes ereje a bioinfor-

mációval és a biorezonanciával párosul, így a test, a lélek és a szellem szintjén támogatják a harmónia visszaállítását.

Számomra, 25 év tapasztalata után az ENERGY termékei nem csupán egy termékcsaládot jelentenek, hanem egy küldetést: segíteni az embereket „felemelkedésükben”, testi-lelki harmóniájuk helyreállításában.

Az ENERGY szakmailag felkészült csapata és termékei ma is kiemelkedőek, szemben a megkérdőjelezhető minőségű, felkészületlen háttérű készítményekkel. Minden gyógyhatású termék az evolúciót szolgálja, hiszen minden ember – saját szellemi fejlettségének szintjén – küzd az élet-halál kihívásaival.

A PENTAGRAM® SEGÍTSÉGÉVEL

A Pentagram rózsája nem csupán egy szimbólum, hanem az „élet virága”, amely segít azoknak, akik megértették: az igazi gyógyulás akkor jön el, ha elengedjük azokat az érzelmeket, amelyek romboló kémiai anyagokat termelnek a szervezetben, ezáltal betegséget és szenvedést okoznak.

Az öt fő negatív érzelemhez a következő Pentagram® koncentrátumok nyújtanak támogatást:

- » Megfelelési kényszer – GYNEX
- » Bánat – VIRONAL
- » Félelem – RENOL
- » Indulat, düh – REGALEN
- » Uralkodási vágy – KOROLEN

A Pentagram rózsájának egyetlen pozitív érzelmé az öröm (26,5 Hz). Ha ez hiányzik, a negatív érzelmek könnyen átvesszik az irányítást.

Ezekben a nehéz időkben is a Pentagram® termékek segítenek az embereknek a felemelkedés útján, test, lélek és szellem szintjén egyaránt.

Természetesen ez nem kisebbíti az összes többi ENERGY készítmény értékét. Hetekig mesélhetnék azokról a nagyszerű tapasztalatokról, amelyeket magam, a családom és pácienseim éltek meg. A DRAGS IMUN, a CYTOSAN, az ARTRIN, a FYTOMINERAL, a FLAVOCEL ma, ennyi év után is a legkedveltebbek közé tartoznak.

EGY TÖRTÉNET A SOK KÖZÜL

Öt év elteltével is visszatér hozzám Margó, aki szerint fizikai harmóniája elképzelhetetlen az ENERGY termékek nélkül.

Egyszer megkérdeztem tőle: „Margó, hogy lehet, hogy 70 évesen ilyen szép az arcod?” Ő mosolyogva válaszolta: „ARTRIN krémmel kenem minden nap.” Elcsodálkoztam: „De hát az nem arckrém!” Mire ő: „Te mondtad 15 éve, hogy az ARTRIN min-

denre jó. Ízületekre, arcüreggyulladásra, ficamra, dagadásra, műtétek után... Amikor elkezdtem vízzel elkeverve az arcomra kenni, nemcsak az arcüreg-problémáim múltak el, hanem a bőröm is egyre simább lett. Már a szomszédok is ezt kéri tőlem.”

KEDVENCEIM

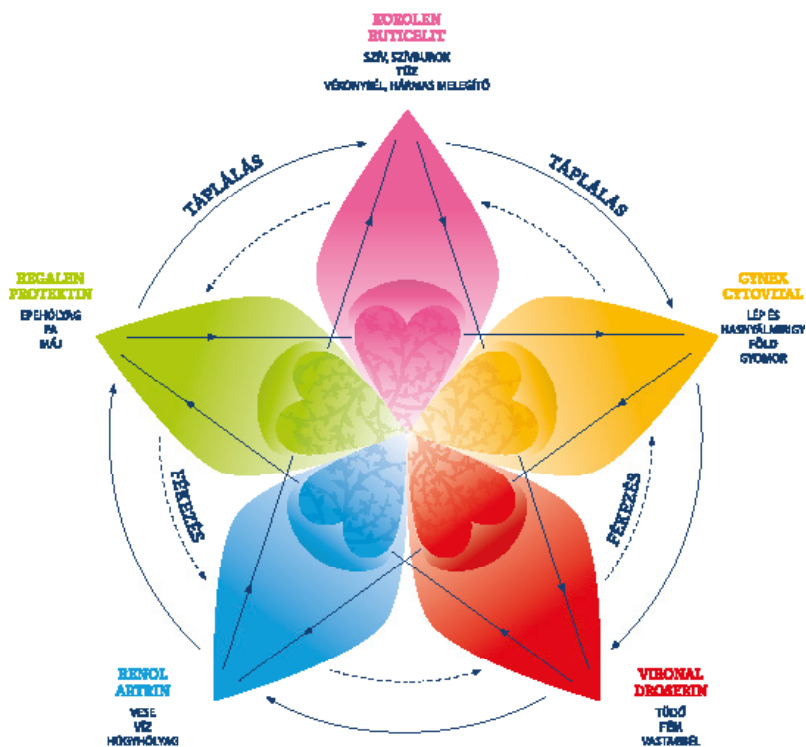
Az én személyes kedvenceim a CYTOSAN és a DRAGS IMUN. Mindkettő egyedülálló hatékonyságú, rövid időn belül megmutatja, mire képes!

A CYTOSAN gyomorrontás, mérgezés, bakteriális fertőzés és hányás esetén szinte mindig segít. A DRAGS IMUN a legkülönbözőbb bőrelváltozások, sérülések kezelésére kiváló, gyorsan fertőtleníti és elállítja a vérzést. Műtéti hegek, száj- és ínyproblémák esetén is nélkülözhetetlen.

Érdemes megemlíteni még a QI DRINK-et is, amely nemcsak egy lágy, selymes reggeli ital, hanem szinte maga az „élet esszenciája”.

Hálás vagyok az ENERGY-nek, hogy olyan termékcsaládot adott az embereknek, amely marketing nélkül is megállja a helyét – mert valóban kiváló! Köszönöm a sok-sok munkatársamnak, akiket személyesen nem is ismerek, hogy megértették az ENERGY üzenetét. Sok sikert és harmóniát kívánok mindenkinek!

CSANÁDI MÁRIA



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

FIGYELEM: a klub 2026. január 16-án elköltözik.

Az új cím: 1062 Budapest, Andrássy út 81., fsz. 2.

Nyitás: január 19., 10.00 óra.

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Kis Éva

Nyitvatartás:

hétfő 09.00-17.00 óráig,

kedd 09.30-17.00 óráig,

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

Állapotfelméréseink: mikrokameras hajvizsgálat, speciális skalp-diagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és étel-érzékenység 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.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST II. ker.

Klubvezető: Czímeth István

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

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

Cím: 1027 Budapest, Fő utca 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől. Kapukód: 99

Telefon: +36 70/632-6316

E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST VIII. ker.

Klubvezető: Németh Imréné Éva

Németh Imre

Nyitvatartás:

hétfő 10.00-16.30 óráig,

kedd 10.00-18.00 óráig,

szombat 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-14.30 óráig.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, 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 kapucsongó (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 Lívía

Nyitvatartás: hétfő, kedd, szombat 9.00-14.00 óra, csütörtök, péntek konzultációs nap, szombat 9.00-12.00 óra.

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

Cím: Biotitik Gyógytér, Kossuth u. 19.

Telefon: +36 20/595 3062

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitik.hu

DEBRECEN

Klubvezető: Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

Nyitvatartás: K: 09:00-18:00,

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

Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérés, 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

GÖDÖLLŐ

Klubvezető: Vécsey-Hlinka Csilla

Nyitvatartás:

hétfő 13.00-17.00 óráig,

kedd 09.00-13.00 óráig,

szombat 13.00-17.00 óráig,

csütörtök 09.00-13.00 óráig.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, kineziológia, fülakupunktúra, Acces Bars kezelés.

Cím: 2100 Gödöllő, Szilhat utca 3. / I. emelet

Telefon: +36/70/522-6634

E-mail: vycsilla@gmail.com

GYŐR

Klubvezető: Kocsis Ilona

Nyitvatartás: kedd 11.30-17.00 óráig,

csütörtök 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.

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

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

Telefon: +36 20/401-9911

Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható:

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

E-mail: energygyor@gmail.com

www.facebook.com/energypont.hu

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitvatartás: H-P: 08:00-17:00

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

Cím: Szent István út 53. I. emelet 1.

Telefon: +36 30/326-5828

E-mail: energyalocsa@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, Gyenesé Ibolya

Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás.

Cím: Lovassy Sándor u. 13.

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

E-mail: keszthely@energyklub.hu

KISKÖRÖS

Klubvezető: Szabó József klubvezető
Nyitvatartás: H-P: 9.00-12.00 és du. 13.00-17.00, Szo: 9.00-12.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése.
Cím: Napraforgó Bio és Naturabolt, Petőfi tér 15.
Telefon: +36 70/382-7078,
E-mail: mig.etelka@gmail.com

MISKOLC

Klubvezető: Ficzer János
Nyitvatartás: H és Sze: 13:00-16:30,
Cs: 10:00-12:00 és 13:00-16:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.
Cím: 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116. iroda
Telefon: +36 30/856-3365
E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitvatartás: H-P: 14:30-17:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, terméktesztelés, folyamatos tanácsadás, felhasználási információk. Oktatások, rendezvények.
Cím: Ferenc krt. 5. sz., 1/5.
Telefon: +36 30/658 1311
E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu
Facebook: Nyíregyházi Energy Klub
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 órákor előadás.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személtre 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: Wesselyné út 19.
Telefon: +36 20/314-6811
E-mail: siofok@energyklub.hu

SOPRON

Klubvezető: Rákos Sándor
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-12.00 óra, majd ebédzünetet követően 13.00-17.00 óra, szombaton 9.00-12.00 óra.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, ezen kívül bio-rezonanciás és reflexológiai állapotfelmérés, Acces Bars kezelés, masszázások.
Cím: Nap-Ház Natura Egészségközpont Kft.,
9400 Sopron, Kossuth Lajos u. 2.
Telefon: +36/99/787-833, +36/70/609-0117,
E-mail: naphaz.info@gmail.com

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: Óstorháziné János Ibolya
Nyitvatartás: H-Cs: 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése. Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Csanádi tér 3., 1/3., 6. kapucengő
Telefon: +36 20/568-1759
E-mail: szekesfehervar@energyklub.hu

SZOLNOK

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

SZOMBATHELY

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

VESZPRÉM

Klubvezetők: Vértés Andrea és Török Tamás
Nyitvatartás: H-P: 10:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Harmóniaház gyógynövény, biobolt és PI víz centrum, Szeglethy utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.
Telefon: +36 30/994-2009, +36 30/482-3233
E-mail: veszprem@energyklub.hu

ZALAEGRSZEG

Klubvezető: Takács Mária
Nyitvatartás: H-P: 10:00-13:00, 14:00-18:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes termékteszt, Napsugár sauna, Safe laser és egyéb kezelésesek.
Cím: Mártírok út 17.
Telefon: +36 70/607-7703
E-mail: mara.energy@gmail.com
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

AJKA

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

BUDAPEST

Abidin Mehboubiné Erzsébet, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977
Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász, Tel.: +36 30/475 2859
Balázs Tünde, kínai asztrológus, természetes gyógymódok szakértő. Óbuda. Tel.: +36 30/175-7172, https://balazstunde.com/
Bárány Sándor, ENERGY tanácsadó, speciális életviteli tanácsadó, life coach. Jókai Biocentrum, 1042 Budapest, Árpád út 77. Tel.: +36 20/330 7812
Fidrus Bertalané Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó 06/30-642-1952e-mail: fimary@gmail.com. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134
Fodor Katalin, Siatsu-gyógyász, Do-in gyakorlatvezető, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, fitoterapeuta Tel.: +36/20/510-5258, katalinfodor77@gmail.com

Dr. Gálík Ágnes, alternatív gyógyászat, állapotfelmérés élő vércseppanalízissel, Quantum biofeedback készülékkel, iris diagnosztika 1122 Kékgyögy u. 1/b, fsz. 4. Tel.: +36/20/971-8015, email: galikidr@gmail.com
Greskó Anikó, Hirt Katalin 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321
Juhász Tiborné Magdi ENERGY tanácsadó, gyógyszerész, hagyományos és alternatív kezelések szakértője, életmód-tanácsadó, egészséges életforma segítője. 1143 Budapest, Ilka utca 35., Telefon: +36 30 190 7696
Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógynövényterapeuta, hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: + 36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu
Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, gyógymasszór, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com
Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548
Kiss Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó. 1136 Budapest, Tátra utca 12/b, Telefon: +36 30 437 8845, www.herbatop.hu
Kovácsné Mayer Judit ENERGY szaktanácsadó, természetgyógyász, lézertérápia, fülakupunktúrás addiktológus. 1084 Tolnay Lajos utca 16., Telefon: +36 30 982 2232
Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, 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
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 személtre szabott ajánlása, bemérése, forgalmazása; bőrállapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkkel. Orvosi Kosmetika, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 1. fszt. 2. 06-1-322 5651, 06-30-856-2698, www.orvosikosmetika.hu, info@orvosikosmetika.hu
Mátai Marina, természetgyógyász, keleti masszázások, 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
Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Desseffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com
Nagy Irén Éva, fülakupunktőr, kineziológus, akupresszór, telefon: +36 30/942 3155
Nagy Lenke ENERGY termékek forgalmazója, fitoterapeuta. 1123 Alkotás utca 1., Déli Biobolt, tel.: +36 70 245 5577, e-mail: argankerfn@gmail.com
Puhl Andrea biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly és funkcionális táplálkozás beállítás, theta healing konzultáció. XI. kerület, tel.: +36 70/340-1470, puhl.andrea@gmail.com

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

Szabó Géza radieszta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker. Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, állapotfelmérés, kezeléseik. Tel.: 06-20-940-6362.

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

Tóth Edit ENERGY termékek forgalmazója, tranzakció alapú coach. Tel.: +36/30/921-0228, email: t.editta@gmail.com

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

Vadler Zita kineziológus, asztrológus, biorezonanciás egészség-elmzés. II. kerület, Tel.: +36 30/822-0102, e-mail: biogyogyszag@gmail.com

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

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

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

BAJA

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

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

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

Vital Wellness Klub – Lakatos Ágnes, Innovatív megoldások az egészségért, számítógépes okfelfutó 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. Áracs u. 16. Tel.: +3630/959-0102

BÁCSBOKOD

Dudás Csaba ENERGY tanácsadó, shiatsu kezeléseik.

Hunyadi u. 50. Tel.: +36 30 9815-430.

E-mail: dudascsaba68@gmail.com

BÉKÉSCSABA

Bartyik Edit, Andrásí út 47/1.

Telefon: 06 66/322 355

BIHARKERESZTES

Farr Krisztina ENERGY tanácsadó, Széchenyi u. 65.,

30/613-4090, bio.keresztes@gmail.com

CSONGRÁD

Homoktővis Gyógynövény Szaküzlet, Iskola utca 4.

Tel: +36 20/4400 962

DABAS

Képiró Bettina, SkinBar kozmetika és alakformálás.

Tel.: 06 70/301 4818, Bartók Béla út 66.

DEBRECEN

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

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

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

Cseresznyés Andrea orvos természetgyógyász, egyéni mozgásszervi állapotfelmérés és rehabilitáció, kineziológiai tanácsadás, Bach-virágterápia, hangterápia, ENERGY tanácsadás. www.corpusvitae.hu, info@corpusvitae.hu, +36 70/269-6187

Daróczy Zoltán minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő. Telefon: +3630/963-1635; +3652/537-777 www.termesztesgyogyimodok.hu

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

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

Dr. Zádor Cabáné 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 Margó, „babacsinaló” természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiák.

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

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

Dr. Ördögh Lilla Júlia szülész-nőgyógyász szakorvos. Tel.: +36/30/561-8417

Paszterskáké 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.

Sramekné Tóth Margit lélektréner, frekvencia kezelés, tel.: +36 30/219-2066, e-mail: rezegde@gmail.com

Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó

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

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

DÖMSÖD

Kisné Sánta Erika Piroska, reflexológus, masször, gyógyszerész asszisztens, 2344, Kossuth Lajos u. 93. Telefon: +36 70/503-4755

Nagy Enikő, ENERGY szaktanácsadó, állapotfelmérés, 2344, Gólya út 6. Telefon: +36 20/590 7827

DOROG

Mola Ferenc kiropaktör, állapotfelmérés, hipnózis. tel:

+36/20/9468202

DUNAHARASZTI

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

Rutai Enikő ájurvéda konzulens, ENERGY tanácsadó. Tel.: +36/20/362-2909

DUNAKESZI

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

EGER

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

D'Ess Erika természetgyógyász, 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 készülékekkel, lelki tanácsadás. Bioenergia Vital Stúdió, Mázóló u. 50., Tel.: 06 70 365-2735, www.biovitalstudio.com

Trefelíné Szuzsi kineziológus, óvodapedagógus, ENERGY tanácsadó. Mikszáth Kálmán u. 16., Tel.: +36/30/482-9394

FELSŐÖRS

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

FERTŐD

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

E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

FERTŐSZENTMIKLÓS

Ósze Anita, agytréning, alfa 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 Berez Mónika ENERGY tanácsadó, Glória Natura gyógynövény- és biobolt, Arany J. út 2., 20/5626-613, berezmonika@gmail.com

GÖD

Sóvári Tünde, ENERGY tanácsadó, talpreflexológus.

30/2574-038, sovarit@freestart.hu

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlilka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrás addiktológus.

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

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

GYÁL

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

GYŐR

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

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

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

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

HALÁSZTELEK

Mészáros Sándorné, ENERGY termékek értékesítője. Megyedülő utca 25/a, Tel.: +36/70/326-9156, www.dvnatura.hu

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

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

Csorba Melinda reflexológus, ayurveda konzulens, fülakupunktúrás addiktológus, fitoterapeuta. Szegefű 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 gyógymasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41.

Tel: +36 20/2443 136

KALOCSA

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

Pesztalics-Vágó Krisztina masször, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, termékteszt, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyaszto masszázs. Hajdú utca 15.

Telefon: +3670/361-7876,

E-mail: pevakrisz@gmail.com

KAPOSVÁR

Vitkai-Vörös Tímea természetgyógyász, fitoterapeuta, állapotfelmérés, Fő u. 70. Telefon: +36 30/870-2316.

Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív terepente. Tallián Gyula út 4. Telefon: 0630 644-8553,

e-mail: semazsuzsi@gmail.com

KAPOSVÁR

Vitkai-Vörös Tímea természetgyógyász, fitoterapeuta, állapotfelmérés, Fő u. 70. Telefon: +36 30/870-2316.

Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív terepente. 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-KERTVÁROS

Kőrösi Irén ENERGY tanácsadás és kiropaktika.

Csabagyöngye u. 17., +36 30/592-2170.

KISKUNFÉLEGYHÁZA

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

KISKUNHALAS

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

KOMLÓ

Takácsné Hojszka Ilona természetgyógyász, állapotfelmérés, nyírok masszázs, kinezio-tape kezelés. Telefon: (30) 291-5141

KOZÁRMISLENY

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

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

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

KŐSZEG

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

LETENYE

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

LÉTAVÉRTES

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

MARTONVÁSÁR

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

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, biorezonancia mérés.

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

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

MISKOLC

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

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma-urí masször. Teljeskörű állapotfelmérés. ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-urí-, 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, természetgyógyász. Állapotfelmérés, 17 szelíd gyógymódból való, egyénre szabott terápia. Csaba utca 31., tel.: +36 30/618 1712.

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

MÓRAHALOM

Kissné Tanács Gabriella ENERGY termékek értékesítése tanácsadással, alternatív masszázsok, fülakupunktúra. Elixír Hotel, Milleniumi sétány 2., kissnegabi@gmail.com Tel.: +36/20/411-298

NAGYSZÉNÁS

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

ÓRBOTYÁN

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

PAKS

Egészségiszeglet Biobolt, Antalné Balogh Julianna Villany u 2. (Piac téren). Telefon: +3630/213-6560

PANNONHALMA

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

PÁPA

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

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

PÁSZTÓ

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

PÉCS

Benkő Tibor fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász, gyógymasször. Térállítás. Telefon: +36 70/284 5378

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

Göllöncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13.

Tel.: +36 20/518 5411

Magyar-Jávor Zsófia 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 (Siófok, Alsóörs, Csapok, Balatonalmádi, Lovas, Paloznak) ENERGY tanácsadó, természetgyógyász reflexológus, kineziológus, funkcionális táplálkozási és hormon tanácsadó, kínai asztrológus, biorezonanciás állapotfelmérés, Bach-virágterápia. Csak Siófokon: nyírok- és svédmasszázs, köpölyözés. Tel: +36 30 333 2345, dhildus@gmail.com

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

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

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

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

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

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Apollónia Krisztina, fizioterapeuta-gerinctréner, természetgyógyász-reflexológus, shiatsu gyógyász.

Állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, ENERGY termékek személyre szabott ajánlása.

Nyírfá Egységcentrum, Várhely 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: eszegszeghasumeg@gmail.com

SZEGED

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

Dr. Linka Beáta okleveles biológus-természetgyógyász, akupresször, fitoterapeuta, hormonterápiás tanácsadó. Gyógykuckó Természetgyógyászati rendelő és webshop. Vasas Szent Péter u. 5/C., www.gyogykucko.hu, gyógykuckoshop.hu Tel: 06/20/212 8323 Tel.: +36 20 2128323, www.gyogykucko.hu, info@gyogykucko.hu
Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/555 882

SZEKSZÁRD

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

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

SZENTENDRE

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

SZENTES

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

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

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

SZIGETHALOM

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

SZIGETVÁR

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

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

SZIRMABESÉNYŐ

Demjänné 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

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

Vágó Katalin Rozália ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Május 1. utca 4/2., Tel., +36 30/416-0044, e-mail: vagokatii66@gmail.com

TATABÁNYA

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

VELENCEI-TÓ, NADAP

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

VERESEGYHÁZ

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

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

VESZPRÉM

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

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

VIZSOLY

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

VITNYÉD

Mészáros Édina és Mészáros János György ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Dózsa u. 14/A. Tel.: +3630/268-8533.

VONYARCVASHEGY

Szi-Benedekné Györgyi természetgyógyász, reflexológus. Tel.: +3630/747-6539

ZEBEGÉNY

Mundi László, masször, reflexológus, pedikűrös, szintfelmérés, Árpád u. 23. Telefon: 06 27/373 119

Egészségesebb énünk

Immár közel 30 éve próbálom megfejtetni az egészséges és hosszú élet titkát. Nemcsak azért kutakodom a témában, mert érdekel, hanem azért is, mert hozzá tartozik a hivatásomhoz. Elsősorban a népi gyógyászat és az úgynevezett nyugati orvoslás között húzódó, átmeneti terület hoz lázba a leginkább. Az elmúlt évek alatt rájöttem, hogy sokkal több közös van bennük, mint azt bármely oldal képes lenne beismerni.



Nyugodt lelkiismerettel leszögezhetem, hogy a legjobb eredményeket mindig a két irányzat együttes alkalmazásával lehet elérni. Mindkettő tud újat mondani a másiknak, és kölcsönösen szükségük van egymásra. Elképzelhető, hogy egyik vagy másik irányzat elhivatott híveinek épp az előző sorok olvasásakor megemelkedett a negatív energiaszintje, és felszabadultak a haragért felelős hormonok.

Mindaz, amit most itt ennek kapcsán el kellene magyaráznom, kitenne egy egész könyvet. Úgy érzem viszont, hogy talán felesleges is lenne magyarázatot fűzni a fenti mondataimhoz, mivel az emberiség akarva-akaratlanul az együttműködés felé halad.

CSODÁLATOSAN EGYSZERŰ

Szeretném Önöknek elárulni az egészséges és hosszú élet titkát. Szeretném összefoglalni az elmúlt években összegyűjtött tapasztalataimat. Ezzel együtt azonban szeretném figyelmeztetni is Önöket arra, hogy miután végigolvasták ezt a cikket, valószínűleg csalódotnak és talán mérgesek lesznek. Hogy miért? Mert a tudományos kutatások és a legnagyobb sámánok felismerései ugyanarra a megdöbbentően egyszerű következtetésre jutottak. Hiszen a legnagyobb kincsek és a legértékesebb dolgok mindig nevetségesen egyszerűek. Ahhoz tehát, hogy megőrizték az egészségüket és sokáig éljenek, az kell, hogy a lehető legtöbb tényező harmóniában legyen a testükben és az elméjükben egyaránt.

Hétköznapi nyelven mindez az alábbi „parancsolatok” betartását jelenti:

- » Táplálkozzanak egészségesen és színesen – tányérjuk a szivárvány színeiben ragyogjon!
- » Térjenek nyugovóra a lehető leghamarabb napnyugta után, és tanuljanak meg 7 óránál többet aludni. Az alvást nem lehet bepótolni, nem mondhatjuk, hogy „majd a hétvégén kialszom magam”.
- » Mozogjanak amennyit csak tudnak, menjenek el edzeni, sétálni, túrázni, biciklizni...
- » Ne engedjék, hogy a stressz uralja a testüket és az elméjüket! Tartsák magukat a következő mottóhoz: „ha nem élet-halál kérdése, akkor nem lehet olyan fontos” – higgyék el, működik!
- » Ápolják a családi és baráti kapcsolataikat. Lelkileg és mentálisan annyira tudnak erők maradni, amennyire erős a szeretteikhez fűződő kötelék. Amennyiben ebbe a körbe még egy háziállat is beletartozik, nyert ügyük van. Azok, akik kellő mennyiségű szeretetet adnak és kapnak, bizonyítottan tovább élnek.
- » Ne vessenek és sírjanak! A nevetés mérhetetlenül fontos az életben. Amikor világra jövünk, naponta több száz mosolyt szórunk szét magunk körül, de az évek múlásával ez a szám folyamatosan csökken. Harcoljanak tudatosan ez ellen, és meglátják, életük sokkal szebb és teljesebb lesz.
- » Kerüljék az alkoholt, a dohányzást és még a legenyhébb kábítószeres fogyasztását is!

- » Legyenek aktívak – kertészkedjenek, járjanak színházba, kiállításokra, moziba, igyekezzenek közösségi életet élni.

EGÉSZSÉGESEBB ÉLET

Mindez egyszerű, nem igaz? Igen ám, ezt könnyű mondani, de betartani annál nehezebb. Én ezzel tökéletesen tisztában vagyok. A „modern kor” emberét beszippantotta a stressz diktálta élet. Már maga az egészséges, aktív életre való törekvésünk is stresszt generál bennünk, éppen úgy, mint az az igyekeztünk, hogy társadalmilag elvárt, „helyes” életet éljünk. Időnként azonban érdemes felidézni az alapszabályokat. Egészségesebb énünkhöz már azzal is közelebb kerülhetünk, ha naponta csupán néhány percet fordítunk magunkra és az egészségünkre.

Táplálkozási szokásaink jobbá tételéhez pedig itt vannak például az ENERGY készítmények, amelyek tökéletesen kiegészítik az étrendünket. Kedvenc ENERGY készítményeink bevétele közben – például a REGALEN vagy a FLAVOCEL formájában – próbálják meg végiggondolni, min nevezhetnének sokat, kivel találkozhatnak, és hogyan tehetnének meg egy pár lépéssel többet aznap. Ne feledjék: a közösségi oldalak vagy a televízióban vetített műsorok feletti bosszankodásnál sokkal egészségesebb, ha elmennek aludni. Gondoljanak erre, gondoljanak magukra!

JOZEF ČERNEK

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Január 21., szerda, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Imre klubvezető: Boldog 25. születésnapot ENERGY Magyarország! (A részvétel ingyenes, a klubtagok vendéget is hozhatnak, de kérjük előzetesen a részvételi szándék jelzését.)	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	December 11., csütörtök, 18.00 óra	ÉVZÁRÓ ÖSSZEJÖVETEL / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Évzáró beszélgetés, tapasztalatok megosztása.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu, margagitika@gmail.com
	Január 8., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Az új kozmetikumok bemutatása.		



SOPRONI KLUB

VÁLTOZÁS

A Stánicz házaspár úgy döntött, hogy ez év december közepén visszavonul, és átadja jó szívvel, szeretettel a stafétabotot a soproni **Nap-Ház Natura Egészségközpont** Kft.-nek. Az Egészségközpont mottója: „A testi-lelki harmóniáért a tudatos egészség szolgálatában.”

A soproni ENERGY klub új vezetője: **Rákos Sándor**.

A KLUB ÚJ CÍME:

9400 Sopron, Kossuth Lajos u. 2.
Elérhetőségek:
+36/99/787-833, +36/70/609-0117,
e-mail: naphaz.info@gmail.com

Nyitvatartás:

hétfőtől péntekig 9.00-12.00 óra,
majd ebédszünetet követően
13.00-17.00 óra,
szombaton 9.00-12.00 óra.

A klub tevékenységi körébe tartozik az ENERGY termékek értékesítése, ezen kívül biorezonanciás és reflexológiai állapotfelmérés, Acces Bars kezelés, masszázsok.

ELKÖLTÖZIK A ZUGLÓI ENERGY KLUB!

Értesítjük kedves klubtagjainkat, hogy a Budapest, XIV. kerület, Istvánmezei út 2/a. szám alatti ENERGY klub **2026. január 16-án** elköltözik. Nem megyünk messzire, csak a szomszéd kerületbe.

AZ ÚJ CÍM:

1062 Budapest, Andrásy út 81., fszt. 2.

AZ ÚJ KLUB NYITÁSA:

2026. január 19., hétfő, 10:00 óra.

Várunk mindenkit szeretettel!
Energy Magyarország Kft.



RÉSZVÉTNYILVÁNTÁS

Szomorú szívvel búcsúzunk

Szabóné Míg Etelkától,

a kiskőrösi ENERGY klub vezetőjétől, aki sok éven át szolgálta hittel és szeretettel az ENERGY közösséget. A családnak és barátainak őszinte részvételüket fejezzük ki.

Az ENERGY Magyarország csapata

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden hétfőn 10.00-15.00 óra között ingyenes termékválasztó.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, göckutatás, 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: 9.30-17.00 óra.
Csütörtök: 9.30-17.00 óra.
Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. KER. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Fő u. 61. Bejárat a Bem rakpart 37. felől.
Kapukód: 99
ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.
További info: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: **hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.**
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállításai. 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, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:
Hétfő 10.00-16.30 óráig,
Kedd 10.00-18.00 óráig,
Szerda 12.00-19.00 óráig,
Csütörtök 10.00-19.00 óráig,
Péntek 12.00-19.00 óráig,
Szombat 10.00-14.30 óráig.
December 24-től a klub zárva tart! Nyitás január 2-án, pénteken, 12.00 órakor.
Mindenkinek békés karácsonyt és eredményes, boldog új évet kívánunk!
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalon, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energy-belvaros.hu weboldalon találhatók.

DEBRECENI KLUB

„Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68., J épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal).
ENERGY készítmények értékesítése; szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kajaánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masszőr, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérés, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola**, **Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu
Nyitvatartás:
Kedd 9.00-18.00 óráig,
Szerdától csütörtökig 9.00-12.00 óráig,
Péntek 9.00-18.00 óráig.

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKLUB

Barabás M. u. 56.
Minden **kedden, 15.00-18.00 óra között** klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.
December 23-tól 2026. január 7-ig a kazincbarcikai klub zárva tart.

KECSKEMÉTI KLUB

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

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
December 11. és január 15., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetés miatt előzetes bejelentkezés szükséges **Ficzere János** klubvezetőnél, a +36/30/856-3365 telefonszámon.
December 23-tól 2026. január 7-ig a miskolci klub zárva tart.

NYÍREGYHÁZI KLUB

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

PÉCS

Tompa Mihály u. 15.
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből.
Minden hónap első hétfőjén, 17.00 órai kezdéssel klubtalálkozó. Téma: a hónap akciói – terméktapasztalatok. Felmerülő kérdések megválaszolása. A foglalkozás zársaként meditáció.
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.
Nyitvatartás: **H-P: 09:00-19:00, Szo.: 09:00-14:00**
Telefon: +36 30/253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SZEGED 2. KLUB

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

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

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

SZOLNOKI KLUB

Egészségház
Szolnok, Arany János u. 23.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS **hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között** díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.
Az Egészségházban 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
szolnokegeszsegzhaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
dec. 8-án (hétfő), 17-18 óra: A Víz elem dietetikája
dec. 9-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés
dec. 10-én (szerda), 17-18 óra: Kristályvásár
dec. 15-én (hétfő), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Fa
dec. 16-án (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
dec. 17-én (szerda), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Földelés
dec. 22-én (hétfő), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
dec. 29-én (hétfő), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
jan. 5-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen
jan. 6-án (kedd), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Tűz
jan. 7-én (szerda), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Földelés
jan. 12-én (hétfő), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
jan. 13-án (kedd), 17-18 óra: Superfood
jan. 14-én (szerda), 17-18 óra: Pentagram cseppek használata
jan. 19-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
jan. 20-án (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek
jan. 21-én (szerda), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs
jan. 26-án (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu



Diabéteszes neuropátia

A diabétesz már önmagában is egy komoly, a mindennapi életvitelt negatívan befolyásoló betegség. Sajnos egy betegség megléte még nem garancia arra, hogy a későbbiekben nem fog egy másik is társulni mellé. A megbetegedések sokszor összefüggenek egymással, sőt az is megeshet, hogy az egyik kóros állapot egy másikat indukál. A diabéteszes neuropátia rendkívül gyakori szövődmény a cukorbetegségnek.

A diabéteszes neuropátia a cukorbetegség következtében kialakuló, idegi károsodás. A cukorbetegség 60-70%-a szenved az idegkárosodás valamilyen formájától, a diabétesz típusára való tekintet nélkül. A kóros állapot kialakulásának két oka lehet. Egyrészt az ideghüvely, továbbá az idegsejtek közti kommunikációban fontos szerepet játszó idegrostok közvetlen károsodása, másrészt közvetett módon az idegeket oxigénnel és tápanyagokkal ellátó erek falának károsodása. A diabéteszes neuropátia változatosság nélkül fenyegeti a cukorbetegeket, tekintet nélkül a páciensek korára, nemére, vagy a cukorbetegség fennállásának időtartamára. Habár a neuropátia egyik legfőbb kiváltó oka a diabétesz, számtalan más egészségi probléma is meghúzódnak a háttérben – beleértve az autoimmun betegségeket, a fertőzéseket, a traumákat vagy egyéb anyagcserezavarokat – ami azt jelenti, hogy az idegkárosodás veszélye nem feltétlenül csak a cukorbetegeket fenyegeti.

A cukorbetegség nemcsak a végtagokba vezető idegeket károsíthatja, hanem azokat is, amelyek a szívbe, gyomorba, húgyhólyagba, nemi szervekbe küldik a jeleket. Nagy problémát jelent a gennyes sebek megjelenése az alsó végtagokon, ugyanis, ha a bőr a neuropátia következtében érzéketlenné válik,

a betegek nem biztos, hogy felfigyelnek az apró sérülésekre, amelyek egyre nagyobbak lesznek, és súlyos komplikációkat okozhatnak, mivel az elégtelen vérrellátás következtében sokkal nehezebben gyógyulnak a sebek.

NÉGY TÍPUS

A nyugati orvoslás szerint a diabéteszes neuropatiának négy fő típusa van.

Perifériás neuropátia

A neuropátia összes típusa közül ez a leggyakoribb. A betegség először a talpak és a láb perifériás idegeit támadja meg, majd fokozatosan kiterjed a felső végtagokra is. Az idegek károsodása érzéketlenséghez vezet, aminek következtében fokozottan nő a sérülésveszély. A perifériás neuropátia fő tünetei a végtagzsibbadás, a kezekben és a lábakban jelentkező szúró érzés, az érzéskiesés (amely, ha súlyos vagy hosszú időn át fennáll, akár visszafordíthatatlanná is válhat), a fájdalom, valamint az égő érzés a talpakban, amely különösen az esti órákban válik erőteljessé.

Autonóm neuropátia

Az autonóm, avagy a vegetatív idegrendszer tartja ellenőrzés alatt a szívdobogás frekvenciáját, a vérnyomást, a húgyhólyag és a gyomor működését.

Az autonóm neuropátia a szív, a erek, az emésztőrendszer, a húgyutak, valamint a nemi szervek idegeit károsítja. A húgyúti rendszerben lehetetlenné teheti a hólyag teljes kiürítését, továbbá duzzanatokat, inkontinenciát és fokozott éjszakai vizelési ingert idézhet elő. Férfiaknál az említett tünetek gyakran a prosztatata működésére is hatással lehetnek. Az emésztőrendszer tekintetében a neuropátia duzzanatokat, székrekedést vagy épp fordítva, hasmenést, továbbá gyomorégést, hányingert, hányást és teltségérzetet okozhat, még akár kisebb mennyiségű étel elfogyasztása után is.

Az ivarszervek esetében a neuropátia erekciózavarban, száraz orgazmusban (retrográd ejakulációban) vagy csökkent mennyiségű ondó távozása mellett orgazmusban, illetve nők esetén hüvelyszárazságban és orgazmusképtelenségben nyilvánulhat meg. Amennyiben a betegség az érrendszer működését károsítja, hirtelen mozdulatnál átmeneti látásvesztés, továbbá erős szívdobogás, szédülés, alacsony vérnyomás, hányinger és hányás jelenhet meg.

Proximális neuropátia

A diabéteszes neuropátia következő típusa a proximális neuropátia. Ennek tünete rendszerint a csípőben,



a combokban vagy a farban jelentkező fájdalom – általában csak a test egyik oldalán. A proximális neuropátia végtaggyengeségben is megnyilvánulhat.

Fokális neuropátia

A neuropátia ezen formája esetén rendszerint csak egy-egy konkrét ideg károsodásáról van szó. Gyakorlatilag a test bármely része – törzs, végtagok –, de leginkább az arc lehet érintett benne. A fokális neuropátia leggyakoribb tünetei a fájdalom, az izomgyengeség, a kettős látás és a szemfájdalom. Előfordulhat még féloldali arcidegbénulás, a test egyes területein jelentkező, intenzív fájdalom, például a derék, a mellkas vagy a has tájékán (időnként tévesen szívinfarktus vagy vakbélgyulladás tünetének vélik). A fokális neuropátia hirtelen jelentkezik, előre nem látható a megjelenése, és olykor pár hét vagy hónap után magától elmúlik. Valószínűleg nem okoz tartós idegkárosodást.

HAGYOMÁNYOS GYÓGYMÓD

A diabéteszes neuropátia komplex fellépést igényel, amely során több alapvető aspektust is figyelembe kell venni. Az első helyen a vércukorszint ellenőrzése áll, hogy elejét lehessen venni a további idegkárosodásnak. A betegnek tehát rendszeresen ellenőriznie kell a glükóz-

szintjét, be kell tartania az előírt étrendet, mozognia kell, és szükség esetén gyógyszeres vagy inzulinkezelést kell alkalmaznia. A neuropátiához köthető fájdalom kezelésére különböző típusú orvosságokat alkalmaznak a szakemberek – antidepresszánsokat, antiepileptikumokat és fájdalomcsillapítókat is beleértve. A fizioterápia segíthet a mozgékonyság és a végtagfunkciók javításában, míg az olyan alternatív terápiaiak, mint például az akupunktúra vagy a transzktán elektromos idegstimuláció (TENS), segíthetnek tovább csökkenteni a fájdalmat.

A HKO HOZZÁÁLLÁSA

Vajon hogyan tekint a diabéteszes neuropátiára a hagyományos kínai orvoslás? Először is nem osztja több típusra a betegséget, hanem inkább az egyes tüneteket kiváltó, egymástól eltérő okokat nevezi meg. A probléma hátterében a HKO szerint három szerv húzódik meg: a lép, a máj és a vese.

A lép a hasnyálmirigyhez és a gyomorhoz kötődik. Diszfunkciója különböző anyagcserezavarokhoz vezethet, mint amilyen például a cukorbetegség. A lép ezzel együtt immunszerv is, fontos szerepet játszik az energia és a vér termelésében, egyúttal szabályozza a hormonrendszert. Alapvető feladatát lát el a szerveket és a szöveteket, így az idegrendszert is tápláló, posztinatális esszencia termelésében.

Mindebben a máj és az epehólyag siet a segítségére, különösen a zsírbontó képességüknek köszönhetően. A zsírok ugyanis fontos összetevői a tápláló komponenseknek. Vannak olyan anyagok, amelyek zsírok nélkül nem tudnak felszívódni, illetve vannak olyan élettani folyamatok, amelyek nem tudnak nélkülük lezajlani. A HKO szerint a lép működését a máj ellenőrzi, kontroll alatt tartja a funkcióit, és segít neki ellátni őket. Emellett a máj felel a perifériás idegrendszer megfelelő működéséért is. A szükséges tápanyagokat pedig a lép biztosítja a máj számára, hogy az képes legyen teljeskörűen ellátni a feladatát.

A mielinhüvely, amely az idegeket körbevéve biztosít tökéletes ingerületátvitelt, a máj és a lép együttes anyagcserefunkcióinak köszönhetően képes ellátni a feladatát. Ebbe a körbe lép be

a vese, amely közvetlenül felelős az agy és az idegrendszer működéséért. A vese jelenti a tiszta jang és az igaz jin forrását. A vese a máj „anyja”, amit a lép kontrollál.

Ha megnézzük az öt fő elemet, rájövünk, hogy a neuropátia megoldása közben a máj-lép-vese háromszögben találjuk magunkat. Amennyiben meg tudjuk állapítani, hogy a szóban forgó három szerv közül melyik gyengült le a leginkább, képesek leszünk meghatározni a betegség kiváltó okát, és megnevezni a tüneteket. Ez alapján pedig már egyszerűbb lesz felállítani a kezelés menetét.

A HKO szerint a diabéteszes neuropátia kialakulásáért a lép legyengült működése tehető felelőssé, mivel a szóban forgó szerv leáll a vérképzéssel, ami kiváltja a máj „elégedetlenségét”. Vagy a lép nem termel több posztinatális esszenciát, ezért a táplálás folyamata deficitessé, a máj energiája pedig túlterheltté válik, mert a májnak valahogy kompenzálnia kell a gyenge lépműködést. Ilyenkor kezd a máj több energiát „kérni” a vesétől, amely emiatt elkezd legyengülni. A gyenge veseműködés miatt pedig a máj ismét nem kapja meg, amire szüksége van, azaz a vért, a jint. Újra fellángol az „elégedetlensége”, aminek a lép látja kárát, és az egymást addig egyenrangú félként ellenőrző szervek egyszer csak alárendelő viszonyba kerülnek.

FIGYELJÜK A TÜNETEKET

Minek következtében gyengülhet le a lép vagy a vese működése, mi idézheti elő a máj energiájának blokkolódását? Ennek oka általában a kiegyensúlyozatlan vagy nem megfelelő táplálkozásban, esetleg az erőnk túlbecsülésében keresendő. Ha az aktivitás és a pihenés közötti egyensúly felborul, a vese esszenciája legyengül. Ez például lábon kihordott vagy nem megfelelően kezelt betegségek vagy érzelmi túlterheltség esetén is bekövetkezhet. Az érzelmi egyensúly elsősorban a máj számára fontos, mert ellenkező esetben nem lesz képes ellenőrzése alatt tartani az erős energiáit.

A máj és a test többi szerve között fennálló egyensúlyt a kémiai gyógyszerek helytelen vagy túlzott fogyasztása is felboríthatja. Az orvosságok

felboríthatják a vér és a szervezet jin egyensúlyát is, ami aztán a máj és a vesék károsodásához vezethet.

Minél hamarabb kezdünk foglalkozni a betegség tüneteivel, bármennyire enyhék is, annál gyorsabban fogjuk tudni visszaállítani a szervezet egyensúlyát. Abban az esetben, ha cukorbetegség vagyunk és szövődményként megjelenik a neuropátia, fontos, hogy mind a három szervet, a májat, a lépét és a vesét is kezeljük. Akkor is, ha úgy érezzük, hogy rendben működnek, ha nem érzékeljük a gyengülésüket.

Elengedhetetlen, hogy időben felismerjük és kezeljük az esetleges szövődményeket, mint amilyenek például a bőrfertőzések vagy a lábszárfekélyek, amelyek az érzéskiesés következtében egyre gyakoribbakká válhatnak.

A neuropátia és a hozzá kapcsolódó szövődmények megelőzésében kiemelten fontos az egészséges életmód, a dohányzás elkerülése, az egészséges testsúly megőrzése, a láb rendszeres ápolása.

AZ ENERGY SEGÍTSÉGÉVEL

A vér vagy a máj jinjének legyengülése esetén a MYCOHEPAR nyújthat felbecsülhetetlen segítséget. Nemcsak táplálja a májat, de a benne található *Hericium erinaceus* gombának (süngomba) köszönhetően képes megújítani az idegsejtek mielinhélyét, és a CELITIN-nel, esetleg a SACHA INCHI olajjal együtt alkalmazva, új életre kelti az idegrendszert. Ezt ugyan nem egyik napról a másikra teszi, de a türelem megújult idegeket terem! Vérünket a REVITAE és az ORGANIC GOJI segítségével tudjuk hatékonyan táplálni,

magasabb vérnyomás esetén pedig a BETAFIT nyújtja az ideális megoldást.

Mivel a diabéteszes neuropátia hátterében három szerv is meghúzódik, fontos elérnünk, hogy kölcsönösen támogassák egymást. A máj esetében a táplálásra és az energiák mozgásba lendítésére kell koncentrálnunk. Ebben a STIMARAL segíthet nekünk, a benne levő gyógynövények kontroll alatt tartják a máj túlzottan emelkedő jangját. Képes lehűteni a májat, ugyanúgy, ahogyan lehűti az érzelmeiktől felforrósodott fejet, miközben megfelelő irányba tereli a máj energiáját. Ezzel egy időben támogatja a lép működését, különösen annak anyagcsere és hormonális funkcióit.

Amennyiben a máj energiája nem stagnál, a GYNEX vagy a KOROLEN használatával támogassuk meg a lép működését. Abban az esetben, ha a lép legyengülése pszichoszomatikus okokra vezethető vissza, jó szolgálatot tehet a RELAXIN, amely ráadásul nyákdoldó hatású. A váladék termelődéséért éppen a lép legyengült energiája okolható, amely olyan tünetekben nyilvánul meg,

mint a pépes széklet, a puffadás, az elnehezült testérzet vagy az ismétlődő gondolatok kísérete, nehézkes gondolkodás.

Ne feledkezzünk meg a vesék megerősítéséről sem. Használhatjuk közvetlenül a RENOL-t, és felállíthatunk egy STIMARAL + RENOL + MYCOHEPAR + SACHA INCHI vagy CELITIN kúrát. Pszichoszomatikus probléma esetén azonban inkább a RENOL + RELAXIN + MYCOHEPAR + SACHA INCHI vagy CELITIN együttes használatát javaslom. Nem zárkoznék el a FYTOMINERAL használatától sem, hiszen ez a készítmény nemcsak feltölti az ásványi anyag és nyomelem készleteinket, de az enzimek termelésében és azok aktiválásában is segít.

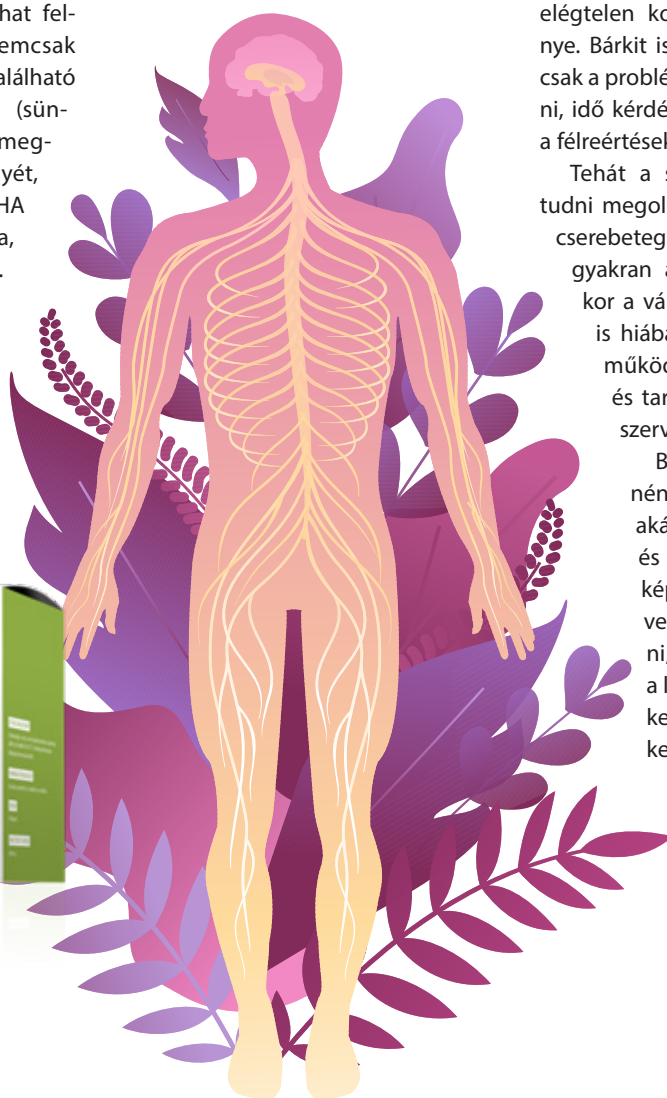
Ez csak egyetlen példa arra vonatkozóan, hogyan támogatható a diabéteszes neuropátia gyógyulása. Mindenképpen diagnosztikával egybekötött, egyéni konzultációt javaslok mindenkinek.

A legjobb az lenne, ha el sem jutnánk eddig, és semmilyen más betegségig, amely a jelentős egyensúlyhiány következtében alakul ki. Olyan ez, mint egy családban: egyetlen családtag sem rossz, bár veszekszenek és bántják egymást. Mindez a sérült kapcsolatok és elégtelen kommunikáció következménye. Bárkit is cseréljünk le a családban, csak a probléma lényegét fogjuk elodázní, idő kérdése, mikor jelentkeznek újra a félreértések, avagy az egyensúlyhiány.

Tehát a szervtávolítás sem fogja tudni megoldani a problémát – anyagcserebetegségek esetében egyébként gyakran az epehólyagra esik ilyenkor a választás. A gyógyulást akkor is hiába várjuk, ha az egyik szerv működését ugyan megfelelően és tartósan erősítjük, de a többi szervvel nem törődünk.

Bármilyen problémát szeretnének is megoldani, legyen az akár testi vagy érzelmi, az első és legfontosabb dolog, hogy képesek legyenek azt minden velejárójával együtt elfogadni, és beismerni maguknak a létezését. Csak ezt követően kezdhetik el szisztematikusan kezelni a problémát.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-
MIKULOVÁ



A színek hatása

A színek maguk is rezgések, válaszreakciót váltanak ki az emberi testben, amely úgy viselkedik hatására, mint egy prizma. A szín a fény megerősítése. Minden fény látható, sugárzó energia, mely hullám formájában 300.000 km/s sebességgel terjed a téren át. Emlékek, gondolatok jutnak eszünkbe hatásukra. Befolyásolják gondolatainkat, tetteinket, egészségünket, kapcsolatainkat.

Minden szín más-más hullámhosszon és különböző frekvenciával rezeg. Terjedésének sebessége mindenre nagy hatással van. A színekkel terápiát végezhetünk, gyógyíthatunk. A legfontosabb az otthonunk színvilága, hiszen legtöbbször ott pihenünk, lazítunk.

Különböző színterápiás módszerek léteznek, de erre a célra használhatunk egy szép mandalát is. Minél többször pillantunk rá, és ha a meditációnkat is a mandalára nézve kezdjük, annál jobb.

A színek és a formák rögzülnek, bármiikor felidézhetők. A szemünk érzékeli a színt, és ezzel beindít egy lelki folyamatot. Ezzel akár szinten tartható a sikerhez és a boldogsághoz vezető lelki egyensúly. Fontos tudni, hogy ha valaki nem hisz benne, nem szokott meditálni, a folyamat akkor is beindul, mert érzékelünk, érzünk akkor is, ha nem tudunk mindent megfogalmazni. Belső énünk, önmagunk megismerése életünk legfontosabb része.

A SZÍNEK EREJE

Piros: szeretet, szenvedély, életkedv, önbizalom, kitartás, erő, hatalom színe. A fizikai erőt növeli, az aurában túlzott jelenléte erőszakot, feszültséget jelezhet. Az ivarmirigyek működését támogatja, étvágygerjesztő hatású, a vérre hat, gyógyítja a nem gyulladásos bőrbetegségeket, fokozza a teljesítőképességet.

Narancs: energia, optimizmus, aktivitás, kapcsolatteremtés, ösztönzés, erotika. A mellékvese és a lép működését, valamint a szervezet öngyógyító képességét segíti.

Sárga: fény, vidámság, öröm, kibontakozás, vállalkozói kedv, értelem. A bőr regenerálódását támogatja, az idegrendszer, a hasnyálmirigy és az emésztés,

továbbá a szaporodási rendszer támogató színe, a legerősebb gyógyító, segíti a tanulást.

Világoskék: nyugalom, béke, ellazulás, frissítés. Tisztítja a légzést (orr, torok, beszéd), segíti a tanulást és a tudományos munkát, a pajzsmirigy optimális működését, csökkenti az étvágyat. Az agyalapi mirigyre és a magas vérnyomásra hat, elősegíti a szervezetben lévő gennyesedések gyorsabb felszívódását.

Mélykék: bölcsesség, spiritualitás. A füle és az orra hat, erős nyugtató hatású. Hatása van arra, hogy biztonságban érezzük magunkat akkor is, ha kimondjuk a véleményünket.

Rózsaszín: romantika, önzetlenség, odaadás – bár szerintem ez most inkább egyfajta divat, aminek ezekhez a dolgokhoz túl sok köze nincs...

Fehér: tisztaság, megbízhatóság, a teljesség, a tökéletesség, az igazság színe. Ellensúlyozza az aurában megjelenő negatív gondolatokat, érzések hatására kialakult fekete és szürke színt.

Fekete: méltóság, titok, újjászületés, hatalom, elegancia, bánat, elengedés.

Szürke: negatív gondolatok és tettek, stressz, érzéketlenség. Bármilyen drog, cigaretta, ital hatására sérült személyiség, a betegség előfutára. Hűvös, konzervatív hatást kelt, amely kifelé kevesebb érzelmet vált ki.

Zöld: egyensúly, növekedés, harmónia, remény, gyógyulás, természet, regenerálódás, alkalmazkodóképesség színe. Javítja a szív működését és a vérkeringést, a látást. Relaxáló, nyugtató szín, sötétebb árnyalata férfias, tekintélyt sugárzó.

Barna: stabilitás, biztonság. Összintésséget sugall, melegséget, nyugalmat ad, étvágyserkentő.

Ibolya: mágia, misztikum, spiritualitás, erkölcsi értékek. Az agyalapi mirigy és a nyirokrendszer támogató színe.

Lila: lelki megvilágosodás, megértés, szeretet. A tobozmirigyet és az egész szervezet integrációját segíti.

Ezüst: érzékfelettség, jólét, természetfeletti képességek, lélek-csakra, spirituális fejlődés, speciális érzékenység.

Arany: bölcsesség, gazdagság, szépség, örökkévalóság (ld. ókori kultúra).

SZÍNVÁLASZTÁSOK

Miért is fontos az alapvető színek hatásával tisztában lennünk? Nézzünk néhány vonatkozást:

- » emberi játszmák, kapcsolatteremtések, azok megoldása,
- » vezetői pozíciók kiválasztása, tárgyalási képességek megítélése,
- » egyéniség, öltözködés, ami egyfajta üzenet,
- » személyiségek fejlesztése, tréningek.

Néhány évvel ezelőtt részt vettem egy elképesztően sokoldalú, érdekes kurzuson, ahol ezeknek az üzeneteknek az eljáratása, értelmezése volt a téma. Izgalmas, különleges tudással találkoztam, amelyet a komolyabb vezetők máig alkalmaznak.

Nem véletlen, hogy néhány alapszín csakráink jelölése, hiszen ezek megjelenési formái, egészséges egymás fölé rendeződése valós üzenet. A harmónia, az egészség, és az Univerzum kapcsolata.

Ritkák a tisztán alkalmazott színek, hiszen az évszakok, a divat irányzatai mindebbe beleszólnak. Mégis, nem véletlenül választunk színeket ruháinkba, otthonunkba, irodánkba, mert valamiért a vonzódásunk meghatározó, személyiségünk része. Mert mindenki egyéni, és a színek ezt tükrözik!

OBRITÁN ILDIKÓ

Terápiás módszerek (55.)

Gombolyagból terápia: kötés

A kötés, ahogyan ma ismerjük, nem teával és tévézésel kísért, vasárnapi pihentető elfoglaltságként alakult ki. Gyökerei egészen az ókori Egyiptomig nyúlnak vissza. A történelem során fennmaradt, legrégebbi kötött ruhadarab egy IV-V. századi zokni, amelyet az egyiptomi Oxyrhynchos, mai nevén Al-Bahnasa városában találtak. Különleges technikával, tűkötéssel (*nålebinding*) készült, ami átmenet a horgolás és a varrás között. Ennek a módszernek a célja – a kényelem, a funkcionalitás és a stílus egyidejű biztosítása. Az alapanyagot a meleg és jól formálható gyapjú alkotta. A kötötűk fából vagy csontból, luxuskivitelben elefántcsontból készültek.

A kötőmesterek első céhe Európában, Franciaországban jött létre, és kizárólag férfiak lehettek a tagjai. Kézzel kötött zoknit a nemesség és a papság viselt, és ezek a ruhadarabok egyfajta státuszszimbólumot képviseltek. A kötőmesterek (kizárólag férfiak) 6 évig tanulták a mesterségüket, csak ezután válhatott a segédből mester. Ma, ha egy férfi kötne a villamoson, az szenzációnak számítana, akkoriban azonban a céh büszke tagja lett volna.

HOGYAN KEZDŐDÖTT NÁLAM?

Hatéves koromban gyermekbénulást diagnosztizáltak nálam, ezért gyakran fél évig tartó fürdőkezelésekre jártam. A szobákban sokan voltunk – különböző korú lányok, innen-onnan. Nappal a kezelésekre zajlottak, amelyek során különféle „kínzásoknak” vetettek alá bennünket,

este pedig rengeteget bolondoztunk. Nem volt szabad lifttel járnunk, pedig az annyira tetszett nekünk! A folyosókon csak a padlón elhelyezett vészfények világítottak, ezért alig láttunk valamit a félhomályban. Odalopakodtunk a lifthez, amely előtt ott ült a nővér, és kötögetett. Mire észbe kaphattunk volna, meglátott minket – a sötétből kilépve a természetes nővér valódi óriásnak tűnt. Szigorú volt, de akkor nem akart minket még jobban megijeszteni, ezért csak annyit mondott: „Ha meg akartok tanulni kötni, talán jobb lesz, ha holnap hozok még pár gombolyagot, hogy nappal is megnézhessétek, hogyan kell ezt csinálni.” Nem volt mit tenni, beleegyeztünk... Így első osztályos korom óta, immár több mint 70 éve kötök. Ráadásul a gyógykezelés egyik formája akkoriban a munkaterápia volt...

ÉRDEKELNI FOGJA

MIT GYÓGYÍTHAT A KÖTÉS?

- » Az elmét – az ismétlődő mozgások aktiválják a paraszimpatikus idegrendszert, csökkenti a stresszt és nyugtatja az elmét. Mindez segítséget nyújthat ADHD, szorongásos zavarok, depresszió és poszttraumás tünetek kezelésében. Az ENERGY kínálatából a CELITIN képes felerősíteni ezt a hatást, támogatva a kreatív munkát, a memóriát és a mentális koncentrációt.
- » A lelket – a kötés elhozza a *flow* érzését, azt a mély koncentrációt, amikor megszűnik az időérzés. Erősíti az önbizalmat, a belső békét és azt az érzést, hogy értelme van annak, amit csinálunk. A RELAXIN tökéletes összhangot teremt köztünk és a kezünkben tartott gombolyag között, mert a benne található gyógynövények együttese segít ellazulni és megteremteni a belső egyensúlyt.
- » A kezeket és a finommotorikát – a kötés javítja a finommotorikus képességeket, fejleszti a koordinációt, fokozza az érzékenységet és megerősíti a türelmet. Időseknek és gyerekeknek is ajánlott a mozgásminták gyakorlásához. A SKELETIN jótékonyan hat az ízületek, az izmok és a kötőszövetek állapotára, míg a REVITAE segít a türelem megőrzésében.
- » A szívet és a légzést – a kötés közbeni lassú, ritmikus mozgások, valamint a tűk halk csattogása lassítja a pulzust és mélyíti a légzést. A KOROLEN-nel együtt szabályozza a szív működését, segít visszaállítani az érzelmi egyensúlyt és a vérkeringés harmóniáját.

A TERÁPIA EGY FORMÁJA

A kötés nem csupán a szabad esték és a hosszú téli napok elfoglaltsága. A történelem és a jelen is azt mutatja, hogy hatékony terápiás eszköz lehet, amelyet már az első világháború idején is használtak a sebesült katonák rehabilitációjához. Segítette a kézsérülések gyógyulását, a finommotorikus képességek megújítását, miközben enyhítette a poszttraumás stresszt. Lehetővé tette a férfiak számára, hogy ismét hasznosnak érezzék magukat. A Vöröskereszt archívumaiban mindmáig megtekinthetők a rehabilitációs kezelésekhöz ajánlott kötésminták. Az ergoterápia a depresszióban vagy idegrendszeri zavarokban szenvedő betegeknek is hatékonyan bizonyult – az alkotás és a mentális nyugalom kombinációja ugyanis antidepresszáns hatású. A kötést reumás panaszok esetén is gyakran javasolták.

AZ ÉLET FONALA

Az ember különböző érzelmek, emlékek, fájdalmak és örömek szövedéke.

Talán éppen az tudja őt leginkább meggyógyítani, ami szó szerint is „össze van kötve”. A kötés nem menekülés, inkább egyfajta csendes terápia, amelynek keretén belül találkozhatunk önmagunkkal. A kezünk dolgozik, az elménk megpihen, a testünk pedig lassan „összerakja magát”. Ez a hatás pedig a természet segítségével, az ENERGY gyógynövényeinek közvetítésével csak még inkább elmélyül.

Teljesen problémamentes életet valószínűleg nem „köthetünk” magunknak, de az biztosan nem árt, ha készítünk egy sapkát, ami átmelegít, ha jön a zimankó. A kötés olyan, mint maga az élet – néha sikerülnek a szemek, néha nem. Olykor pár sort vissza kell bontanunk ahhoz, hogy továbbléphessünk. Az ENERGY természetes készítményeivel karöltve a kötés olyan gyönyörű rituálévá válhat, amely a kéz és a lélek számára is előnyös lehet. Az elme lecsendesítése és az érzés, hogy „megkötöttük” a saját békénk egy darabját, csak egy apró ráadás...

VLADIMÍRA LEIZNEROVÁ



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

Érdeklődni szeretnék, hogy mit javasol időseknek ízületi fájdalmakra?

A hagyományos kínai orvoslás az ízületi panaszokat a vesék energetikájával hozza összefüggésbe, így ennek a meridiánnak célszerű az erősítése. A Pentagram® termékek közül a RENOL-t javaslom. Adagja az első héten napi 3x2, a másodikon 3x3, a harmadikon 3x4 csepp. Egy hét szünet után 3x4-5 cseppszámmal ismételhető a kúra, még 3 hétig. Fontos közben a bőséges, tiszta víz fogyasztása! Ezután a MYCOREN gyógynövény- és gyógógombakivonatot ajánlom (napi 2x1 kapszula), szintén háromhetes ciklusokban, hónapokon keresztül. Lényeges a napi nyomelempótlás, ezt a FYTOMINERAL biztosítja (napi 15-20 csepp). A fájó ízületeket ARTRIN krémmel kenegessék, naponta 2-3x – nagyon jó gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatása van.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Lányom 21 éves, a menstruáció első napján mindig erős fájdalma van. Szeretnék természetes gyógymódot találni a fájdalomcsillapítók és hormongyógyszerek helyett.

A GYNEX-et ajánlom, kúraszerűen szedve. Kezdje a menzesz első napján, naponta 2-3x3-4 cseppel, három héten át. Ismételje legalább 6 cikluson keresztül! A menstruáció előtt 2-3 nappal kezdje fogyasztani a kötőréfű teát (CHANCA PIEDRA), a menzesz első 1-2 napjáig. Fontos a bőséges folyadékbevétel. Csökkentse a tejtermékek és a glutén fogyasztását! Jó hatású lehet az AVIVA torna gyakorlása.



A fitoterápia szemszögéből (49.)

Az aranyalma illóolaja

Különleges kutatás irányult arra, hogy lehet-e növényeket termesztani napfény nélkül, sötét, mesterséges környezetben. A kaliforniai és a delaware-i egyetem kutatói közösen fejlesztettek ki egy mesterséges fotoszintézissel végezhető növénytermesztési módszert. Ennek nagy jelentősége lehet, főként az olyan a földrajzi adottsággal rendelkező területeken, ahol kevés a napfény. A tudományos kutatás eredményét olvasva sokfelé kalandoztak el gondolataim. Napfény nélküli növényi élet? Bizonyára páratlan jelentőségű előrelépés ez a tudományban, de a természetéről, a napsütötte tájakról, ligetekről és erdőségekről alkotott képzeletünkben ennek még keresni kell a helyét...

„Arany alma arany ágon,
Mi a legszebb a világon?
A vadrózsa bokra?
A szivárvány csokra?”

(Móra Ferenc: Arany alma arany ágon)



NARANCSFÁK ARANYA

Mindeközben tőlünk délebbre, a szikrázó napsütésben arany-színben pompáznak a narancsfák, megvil-lantva a mediterrán térség szépségeit, gazdag növényvilágát. Az ókori mondák szerint az istenek kertjében megtalál-hatóak voltak az aranyalmát termő fák. A legfeljebb nyolc méter magasságú, örökzöld, alacsonyan elágazó, terebé-lyes, gömbölyded koronájú fa a *Citrus* nemzetség tagjaként Indiából származ-

tatható és arab közvetítéssel juthatott el Európába, de manapság a Himalájában vadon is nő. Évszázadok alatt az ókori mondák, népmesék, regék és a Biblia világából ismert aranyalmáról megtud-tuk, hogy az nem más, mint nap érlelte kedvenc déligyümölcsünk: a narancs.

Ez a különleges termés jelentős C-vi-tamin tartalmú, A- és B-vitamin, anti-oxidánsok és ásványi anyagok (kalcium, magnézium, kálium) bőséges tárháza. Fogyasztásával a véredények szövete-it erősíthetjük, a benne lévő bioflavo-noidoknak köszönhetően. Az A-vitamin a bőr és a látás egészségét biztosítja. A B-vitaminok segítik a szénhidrátok és a zsír emésztését, ezzel támogatva a hasnyálmirigy működését, megsegítve a bélműködést és az idegrendszert. Anti-oxidánsai között a flavonok, a karotinok, limonén, antociánok, a rutintartalom

jótekonan hat a szív- és érrendszerre, a keringési problémákra, az immunrend-szerre, a vesékre és az idegrendszerre, mert hangulatjavító és stresszoldó hatá-súnak bizonyult. Vírus- és baktériumel-lenes, emellett antimikrobiális hatású, mely fertőzések idején valódi segítsé-get jelenthet. Egyébként elsősorban egy lédús, szomjoltó, vitamindús és ízletes gyümölcs, amit szinte mindenki kedvel az íze, zamata és aranyra emlékeztető narancsszíne okán is.

ILLÓOLAJ AZ ÖRÖMÉRT

A narancsfa levelében és gyü-mölcének héjában is talál-hatunk aromaterápiára alkalmas hatóanyag-o-kat, melyek görcsoldó, nyugtató, idegerősítő, hangulatjavító és szá-



Az illóolajat belélegezve juttathatjuk be a szervezetünkbe, mert egyes illóolajok képesek áthatolni a vér-agy gáton, így közvetlenül és szinte azonnal tudnak hatni az idegrendszerünkre.

A HKO szerint a Fa elem semleges energiáját közvetíti az édesnarancs-illóolaj. Hatásaiban az optimizmust, az ellazulást, felfrissülést képviseli. A Fa elem érintett szerve a máj, az epe, epehólyag. A HKO filozófiája szerint „a májnak öröm kell!” Ezt az örömrészt képes előidézni az édesnarancs-esszencia. Az illatreceptorokon keresztül hat ránk. Belélegezve az illóolajat, néhány perc elteltével a tüdönkön át a vérárammal az agyunk limbikus rendszerébe jutva megtörténhet a csoda: megváltozik a hangulatunk, ellazul a testünk, oldódik a stressz. Áthangolódva más „frekvenciára” váltunk, optimizmus és frissesség jellemzi gondolatainkat és egész lényünket!

A SWEET ORANGE ALKALMAZÁSA

Hagyományos aromaterápiás alkalmazása során 2-3 csepp édesnarancs-illóolajat tehetünk aromadiffúzorba, párástóba, melyet aztán belélegezve hasznosíthatunk magunk és akár környezetünk számára. Testmasszázs esetén 20 ml masszázsolajhoz 4-6 csepp illóolajat keverhetünk a pihentető, kellemes, illatos alkalmazáshoz.

Fürdőzéshez 3-6 csepp adható, bármely Pentagram® krémhez vagy testápolóhoz hozzáadva, így egy emulgeátorral elkeverve adagolhatjuk a fürdővízhez. Az ajánlott fürdőzés ideje kb. 15-20 perc.

Akik számára a Fa elem REGALEN Pentagram® cseppjének használata indokolt, különösen hatékony kiegészítő szer lehet a SWEET ORANGE illóolaj. Segítségül hívhatjuk ugyanis az érzelmi, pszichés hatások gyors „áthangolása” érdekében. A REGALEN-nel történő együttes alkalmazása során sem maradhat el a nyugodtabb kedélyállapot, kiegyensúlyozottság és javuló alvásminőség. Fizikai szinten pedig segíti a májműködést, a zsírbontást, az epetermelést, harmóniát teremt az emésztésben, ezért gyakori okozatként a fejfájások enyhülése, csillapodása is megtörténhet.

A PROTEKTIN krémbe keverve az édesnarancs-esszencia 1-1 cseppjét

a bőrünkre is felvihetjük abban az esetben, ha testünket nem éri napsütés. Az éjszakai órákra felkenve akár a máj, epe, hasnyálmirigy és a belek területére is tehetjük. Ahogy már említettem, a krémbe kevert édesnarancs-illóolajat akár a fürdővizünkben is feloldhatjuk, az eredmény nem marad el.

A CARALOTION testápoló krém is alkalmas arra, hogy ezt a különleges illóolajat a bőrünkre juttassuk. A SWEET ORANGE esszenciát CYTOVITAL krémbe keverve eredményesen segíthetjük a kellemetlen narancsbőr felszámolását, fürdés után használva néhány perc alatt beszívódik a bőrbe, serkenve a nyirokeringést, táplálva és feszesítve a bőrt.

A STIMARAL csepp használata mellett elősegítheti a gyorsabb feszültségoldást, oldja a frusztráció okozta szorongást, a rosszkedvet és ingerlékenységet.

Az édes narancs illóolajában található legfontosabb hatóanyagok: a limonene, amely csökkenti a gyulladásokat, a myrcene, mely antioxidáns, fájdalomcsillapító és nyugtató hatású. Az α-pinene gyulladáscsökkentő, antimikrobiális, memóriaserkentő. A linalool oldja a szorongást, nyugtat, az octanal gyümölcsillatanyag, a decanal a citrusokban előforduló vegyület.

A karácsonyi ünnepekörben a mi ENERGY-s aranyalmánk, a SWEET ORANGE illata hozzájárulhat a meghitt, békés, kellemes légkör megteremtéséhez. Használjuk fel, alkalmazzuk bátran ezt a kitűnő esszenciát az ünnepek alatt is. Boldog ünnepeket!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



mos egyéb pozitív tulajdonsággal bírnak. Illóolaja széles körben felhasználható, így a kozmetikai iparban, mosószergyártás során, a gyógyszeriparban, de legfőképp az aromaterápia világában. Az emberiség az illóolajokat igen régóta használja, balzsamozásra, gyógyításra, de egészségmegőrzésre is.

Az aromaterápia alkalmazásának egyik szere az ENERGY SWEET ORANGE, azaz édes narancs esszenciája, mely Brazíliából származó narancs gyümölcs (*Citrus sinensis*) héjából, hideg sajtolással készül. Tartósítószermentes, 100%-ban természetes összetevőket tartalmaz, ezért minőségi besorolása szerint terápiás készítményként használható. Illata jellemzően friss, édes, meleg, citrusos.





Ünnepeljenek stílusosan! Partifalatkák

Miféle karácsonyi vagy szilveszteri parti lenne azonban az, ahol nem szolgálnak fel finom ételeket? Ám a vendégcsereg ámulatba ejtéséhez nem kell feltétlenül órákat sürögni-forogni a konyhában, vagy *cateringet* rendelni. Otthon is pikk-pakk készíthetünk fényűző fogásokat, amelyek nemcsak remekül néznek ki, de jóízűek is, ráadásul felettébb könnyedén, akár egy pohár borral a kezünkben, állva is megehetőek.

Amiről most szó lesz, az a *finger food*, az egyszerűen, kézzel ehető ingyenc falatkák sokasága, amelyek elfogyasztásához nem kell evőeszköz, sem bonyolult tálalás. A finger food olyan látványos, különleges ízvilágú *gourmet* ételeket jelent, amelyek egy-két falatból állnak, lehetnek hidegek, melegek, sósak és édesek – de főleg hatásosak és játékosak. Megjelenésük fényűző, de igazi varázsuk az egyszerűségükben rejlik.

Kiválasztottam Önöknek öt egyszerű receptet, amelyek elkészítése mindenki számára gyerekjáték, és garantálom, hogy ezek az ételek hamarabb eltűnnek az asztalról, mire kimondanák, hogy: „*Boldog karácsonyt vagy boldog új évet!*”

Nézzük tehát néhány luxuskivitelű partifalatka receptjét!

RICOTTÁS MINI TOASTOK SÜLT KÖRTÉVEL

A krémesen édes és roppanós ízek tökéletes ötvözte.

HOZZÁVALÓK: *ricotta*, *baguette*, olívaolaj, körte, méz, rozsmaring, pár szem dió.

ELKÉSZÍTÉS: A *baguette*-et vékony szeletekre vágjuk, megspricceljük olívaolajjal, és aranybarnára pirítjuk. A körtét szintén vékony szeletekre vágjuk, és egy serpenyőben megsütjük egy csepp mézzel és rozsmaringgal. A toastokat megkenjük ricottával, rátesszük a sült körtét és egy szem dióval díszítjük.

MINI SAJTGOLYÓK FOGPISZKÁLÓN

Lehet pikáns vagy krémesen lágy, minden ízében remek fogás.

HOZZÁVALÓK: krémsajt (például Philadelphia) vagy *mascarpone*, reszelt kemény sajt, fűszerek: chili, fekete és rózsaszín bors, ízlés szerint fűszernövények, apróra vágott dió vagy magvak.

ELKÉSZÍTÉS: A sajtokat összekeverjük, megfűszerezzük, majd apró golyókat formálunk belőlük, amelyeket meghempergetünk aprított fűszernövényekben, apróra vágott dióban vagy pirított magvakban. A sajtgolyókat fogpiszkálóra felszúrva tálaljuk.





TONHALKRÉMMEL TÖLTÖTT PARADICSOM

Bor vagy *prosecco* mellé ideális frissítő, könnyed étel.

HOZZÁVALÓK: kisebb méretű paradicsomok, konzerv olajos tonhal, majonéz vagy natúr joghurt, citrom, kapribogyó, só, bors, kapor.

ELKÉSZÍTÉS: a paradicsomok tetejét levágjuk és kivájjuk a belsejüket. A tonhalat összekeverjük a majonézzal, pár csepp citromlével, az apróra vágott kapribogyóval és egy kevés borssal. A paradicsomokat megtöltjük a krémmel, és kappal díszítjük.

GYÜMÖLCSÖS MOUSSE

Frissítő, ünnepi desszert, amely édes pontot tesz az est végére.

HOZZÁVALÓK: gyümölcs ízlés szerint (málna, eper, mangó), görög joghurt vagy tejszínhab, méz, menta.

ELKÉSZÍTÉS: A gyümölcsöt leturmixoljuk a mézzel, majd belekeverjük a görög joghurtot vagy a felvert tejszínhabot (lehet vegyesen is). A krémet kisebb üveg poharakba porciózzuk, és betesszük a hűtőbe. Tálalás előtt friss gyümölcssel és mentalevéllel díszítjük.

AVOKÁDÓHAB GARNÉLÁVAL KISKANÁLON

Pár perc alatt elkészíthető, mennyei finomság.

HOZZÁVALÓK: érett avokádó, lime, fokhagyma, só, bors, néhány darab főtt vagy sült, apró garnéla.

ELKÉSZÍTÉS: Az avokádót leturmixoljuk a lime levéllel (nem kell sok), egy csipet sóval és fokhagymával. Az így elkészült krémet porcelánkanálra tálaljuk, olívaolajjal lecsöpögtetett garnélával.

VÉGEZETÜL EGY APRÓ TIPP

Tálaláskor fontos szerepet kap az étel megjelenése is. Használjanak ünnepi tányérkákat, kisebb üveg poharakat, porcelánkanalakat, mini alátéteket, ünnepi dekorációkat, gyertyákat és díszes szalvétákat – bármit, ami még vonzóbbá és gusztusosabbá teszi az ételt, és amellyel megadják a módját az ünnepnek. Ügyeljenek arra, hogy harmonizáljanak a színek, szórják meg a fogásokat egy kis ehető arany vagy ezüst csillammal.

Az apró falatok lehetővé teszik, hogy mindent megkóstoljunk. Ne féljenek kísérletezni az ízekkel, és élvezzék felszabadultan a karácsonyi, szilveszteri partikat!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



Az egészség láthatatlan őrei

A bélflóra egyensúlya

Sokunk által ismert, hogy az egészséges bél az általános egészség alapja. Ez nem csupán egy jól hangzó mondat, hanem mára már tudományosan is alátámasztott tény. Bélrendszerünkben több billiónyi baktérium, gomba és egyéb mikroba él, amelyek együtt alkotják a bélflórát. Ezek a kis mikroorganizmusok támogatják az emésztést, védik a nyálkahártyát, erősítik az immunrendszert és még a hangulatunkra is hatással vannak.



A mai, modern életmód azonban gyakran nagyon könnyen felborítja ezt a finom egyensúlyt. A stressz, a túlzott rohanás, a rengeteg feldolgo-

zott, adalékanyagokkal ellátott élelmiszer, a gyógyszerek (különösen az antibiotikumok) és a kevés pihenés mind-mind károsíthatják a bélflóra összetételét. Amikor a számunkra jótékony baktériumok háttérbe szorulnak, a helyüket kórokozók és gombák vehetik át. Ez az állapot számos testi, lelki tünet forrása lehet.

TÖBB MINT EMÉSZTÉS

A bélben történik a tápanyagok lebontása és felszívódása, tehát nagyon nem mindegy, hogy a bélflóra milyen állapotban van. A bélrendszerben található az immunsejtek mintegy 70-80%-a, így nem túlzás azt mondani, hogy az immunrendszerünk „központja” a bélben van.

A bél-agy tengely révén a bélflóra hatással van az idegrendszerre is. Az említett bél-agy tengely egy komplex kommunikációs rendszer, amely lehetővé teszi, hogy a bél és az agy az idegrendszer több részét bevonva folyamatosan kommunikáljon egymással. A bélben termelődik például a szerotonin nevű hormon mintegy 90%-a, ezért a bélflóra (mikrobiom) egyensúlya a hangulatunkat, energiaszintünket és alvásunkat is befolyásolhatja.

A BÉLFLÓRA EGYENSÚLYA

A bélflóra kényes egyensúlyát sok minden felboríthatja, többek között az antibiotikumok (természetesen vannak olyan egészségi állapotok, amikor szükségese, de a szedésükkor mindenképpen ajánlott a probiotikumok fogyasztása is), a túlzott cukor és fehér liszt fogyasztása, a stressz, az alváshiány, a környezeti toxinok, tartósítószeres, a túlzott alkoholfogyasztás. Ezek mind gyulladásokat idézhetnek elő a szervezetben.

Ha a bélflóra egyensúlyának helyreállítása a célunk, akkor nem elegendő csak az étrendünket átgondolni, hanem az életmódunkon is változtatni kell. A bélflóra regenerálásához a probiotikumok és prebiotikumok a legfontosabb segítőink. A probiotikumok jótékony, élő baktériumok, amelyek pótolják a szervezetből hiányzó baktériumtörzseket. A prebiotikumok pedig ezek táplálékai, olyan rostok, amelyek elősegítik a jó baktériumok könnyebb elszaporodását a belekben.

KOMPLEX SEGÍTSÉG

A PROBIOSAN INOVUM egy olyan komplex összetételű kapszula, amely egyszerre tartalmaz probiotikumokat és prebiotikumokat, így komplex módon is segíti a bélflóra helyreállítását.

Fő összetevői: 10-féle probiotikus baktériumtörzs, inulin (ami egy természetes prebiotikum, amely, ahogy fentebb már említettem, táplálékul szolgál a jótékony baktériumoknak), béta-glükán (laskagombából kivont, immunerő-

sítő hatású poliszacharid), kolosztrum (előtej, ami gazdag természetes immunanyagokban).

A PROBIOSAN INOVUM a következő állapotokban különösen ajánlott készítmény:

- » az emésztőrendszert érintő fertőzőes betegségek,
- » bélgyulladás,
- » hasmenés,
- » sugár- és kemoterápia után jelentkező hasmenés,
- » székrekedés,
- » allergiás megbetegedések, például csalánkiütés, atópiás ekcéma, allergiás nátha, allergiás eredetű kötőhártya-gyulladás,
- » antibiotikum-kúra,
- » immunrendszer erősítése,
- » visszatérő húgyhólyaggyulladás,
- » ismétlődő nőgyógyászati gyulladás.

A természetgyógyászat szemlélete szerint a cél mindig az, hogy a test öngyógyító folyamatait támogassuk, nem elegendő önmagukban csak a fizikai tüneteket kezelni. A belső egyensúly megteremtésén is érdemes „fáradozni”.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Bergamott, az elegancia szimbóluma

1803-at írunk, amikor a napjainkra *Earl Grey* nemesi cím alatt ismertté vált *Charles Grey*, egykori brit miniszterelnök Kínába indult diplomáciai útra. Ott tartózkodásakor egy kínai *mandarin* fiának megmentette az életét. Egyes források szerint kigyógyította egy súlyos betegségből, mások úgy vélik, hogy fulladástól mentette meg. A mandarin, hálája jeléül bergamott illatos olajával dúsított teakeverékkel ajándékozta meg a lordot. Ez a tea később Nagy-Britanniában, majd Európában hatalmas népszerűsége tett szert.

A történészek szerint az Earl Grey tea eredetéről szóló történet csak egy legenda, semmi sem bizonyítja, hogy a lord valaha is járt Kínában, és a kínaiak abban az időben még nemigen ízesítették a teáikat. A mese mindenesetre fennmaradt, és egzotikum, elegancia, és régi utazások hangulatával fűszerezi a kedvelt Earl Grey teát. A bergamottot nemcsak teakeverékekben használták, voltak kultúrák, ahol a tisztaság jelképének tekintették. Illóolajával illatosították a kesztyűket, zsebkendőket és olyan személyes tárgyakat, amelyeket a rokonszenv jeleként ajándékoztak. Franciaországban és Olaszországban olyan rituálék és ünnepek során használták, amelyek célja a jókedvre derítés és a tér megtisztítása volt.

CSAK A HÉJÁT

A bergamott (*Citrus bergamia*) vagy bergamottnarancs egy örökzöld cserje, kisebb fa, amely 3-5 m magasra nő. Vékony, szürkésbarna törzsét sima kéreg borítja, amely az évek múlásával megvastagszik, berepedezik. Lándzsa alakú levelei fogazott szélűek, sötétzöldek, megdörzsölve erős citrusillatot árasztanak. Fürtökben nővő virágai fehérek vagy enyhén rózsaszínűek, illatosak. A bergamottnarancs terméshúsa ehetetlenül keserű, héja vékony, illatos. Illóolaja miatt termesztik, gyümölcsét nem nem fogyasztják, csak a héját hasznosítják.

A bergamott nem narancs, de hasonlít hozzá. Valójában citrushibrid,

a narancs és a citrom keresztezéséből született. Fő gyökere karógyökér, amely mélyre hatol a földben, így a fa képes erősen megkapaszkodni, a szárazabb területeken is megél. Oldalgökörei biztosítják a víz és a tápanyagok felvételét. Lassan, sűrű lombkoronával növekszik, érzékeny a hidegre, ezért szubtrópusi területeken honos.

KERESETT ÁRUCIKK

A bergamott őshazája talán India, Kína vagy Indonézia, ahonnan a citrusfélét a Földközi-tenger vidékére szállították. Pontos eredetét nem tudjuk, már az ókorban is termesztették. Feltételezhető, hogy Európán belül Olaszországban jelent meg először a XVII.-XVIII. században, ekkor keletkeztek a bergamott termesztését dokumentáló első feljegyzések. A növény ideális életfeltételeket itt talált magának – szubtrópusi éghajlatot és meszes talajt.

Értékes árucikké vált a parfüm- és illóolajgyártásban, mivel a bergamott terméséből sokkal több illóolaj nyerhető ki, mint más citrusféléből. Száz bergamottnarancs héjából kb. 85 g illóolajat lehet kinyerni. Az illóolaj előállításához később Franciaországban és máshol is elterjedté vált, de a vezető Olaszország, ahol Calabriában mára a bergamott-termelés a helyi gazdaság egyik alappillére. Az Earl Grey teakeverék mellett a XVIII. századtól parfümök előállításához is kezdték alkalmazni. A bergamottot az elegancia szimbólumának tartják.

ÉRTÉKES ILLÓOLAJ

A bergamottnarancs illóolajának hatóanyagai: a limonén, a linalool, a linalil-acetát, a nerol, a geraniol, a naringin és a heszperidin. Ezek biztosítják az olaj antimikrobiális, gyulladáscsökkentő, nyugtató és antioxidáns hatásait.

A nyugati orvoslásban és az aromaterápiában a stressz, a szorongás és a depresszió csökkentéséhez használják. A kozmetikában a zsíros bőr, az akne, az ekcéma és a kiütések kezeléséhez hívják segítségül. Teakeverékekhez a szív- és érrendszer támogatása, a koleszterinszint csökkentése, az emésztési panaszok és a gyomorgörcsök enyhítése céljából keverik hozzá. Antibakteriális hatásaival jótékonyan hat az ínyre, ezért szájjavítók összetevője is.

Az olasz népi gyógyászatban az immunrendszer támogatása, az anyagcsere serkentése és a nyugodt, pihentető alvás érdekében adnak bergamottot a teakeverékekhez, vagy a gyümölcs szárított héja, ritka esetekben egy-egy illóolajcsepp formájában.

Az ENERGY készítményei közül a ZEN spray, valamint az ELEMENT BEAUTY két új bőrápoló kréme, a YEMAYA és a VESTA tartalmaz bergamottot.

ONDŘEJ VESELÝ

Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA

fitoterapeuta természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belvárosi klub



Boldog új évet kívánunk! ♥