

vitae

2026. november

Karácsonyi ajándékötletek

Virágszirmok varázslata – ROSE GOLD

Ajándékozzanak szépséget – ENERGY BEAUTY

www.energyklub.hu



Novemberi ajánlatunk

Az őszi napok arra csábítanak minket, hogy minél többször bebújjunk a meleg takaró alá. A csípős reggelek és a hűvös időjárás igencsak próbára teszik a testünket. Az immunrendszer fokozott igénybevétele, az őszi levertség és hangulatingadozás éppúgy hozzátartozik ehhez az időszakhoz, mint a fákról lehulló falevelek. Ezért készültünk néhány tippel arra vonatkozóan, hogyan őrizhetik meg életerejüket, belső egyensúlyukat és energiájukat.

Engedjék meg tehát, hogy a figyelmükbe ajánljunk négy olyan kiváló készítményt, amelyek segíthetnek könnyedén leküzdeni a novemberi napok kihívásait. Kezdjük a négyesfogat legerősebb tagjával: a CISTUS COMPLEX ugyanis a mi rejtett aduászunk. Áttörhetetlen pajzsunkká válhat olyankor, ha minden más már túlságosan gyengének bizonyul. A termék koncentrált mennyiségben tartalmaz bodorrózsa *(Cistus incanus)* kivonatot és további olyan hatóanyagokat, amelyek képesek megerősíteni szervezetünk ellenálló képességét, különösen akkor, ha már egy-egy kórság szinte a padlóra küld minket, és semmi más nem segít.

Az OFFTUSIN a légutak őrzőjeként segít csillapítani az ingerköhögést vagy a torokfájást.

A BALNEOL a nyugalom oázisát biztosítja a bőrünk, az elménk és a fáradt testünk számára egyaránt. Az otthoni fürdő felmelegíti az átfagyott végtagokat, ellazítja az izmokat, és segít megpihenni egy nehéz, hűvös nap után.

A QI DRINK ezzel szemben tökéletes reggeli energialöketet ad azokon a napokon, amikor híján vagyunk az erőnek. A tápanyagokban gazdag, rendkívül ütős, meleg ital új életre kelti a lép-hasnyálmirigyet, és nemcsak munka, de tanulás közben is erősíti a koncentrációt.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1062 Bp., Andrássy út 81., fsz 2., 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

Karácsonyi ajándékötletek	4
Illatos ajándék – Rose Gold	9
Ajándékozzanak szépséget mindenkinek, akit szeretnek	10
Egy nap, öt illat	12
Nőknek: a nő egy feneketlen kút	17
Klubprogramok	18
Pentagram® gyógynövénykrémek árváltozása	18
Klubinformációk	19
Hogyan támogassuk a szervezetünket? Ha lecsendesedésre vágyunk	20
ENERGY Harmónia-nap a győri klubban	21
Humán papillomavírus	22
A fitoterápia szemszögéből: orrodnál fogva bűvöl	24
Tanácsadás a neten	25
Magvas gondolatok	26

Karácsonyi ajándékötletek

Közelednek a karácsonyi ünnepek, ezért már időben összeállítottunk Önöknek az ENERGY palettájáról egymást kölcsönösen kiegészítő, tematikus termékcsomagokat, hogy megkönnyítsük az ajándékválasztást. Lepjék meg szeretteiket a szív működését segítő és az életerőt fokozó termékekkel vagy az immunrendszert erősítő készítményekkel, esetleg olyan termékcsomagokkal, amelyek nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb napokat, stabilabb női létet, könnyebb és örömtelibb mozgást biztosítanak!





1. SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER

Kiegyensúlyozott szív

LIPIDOL + KOROLEN + ORGANIC SACHA INCHI

Az erek csendben öregszenek. Az érelmeszesedés gyakorlatilag nem más, mint az érfalak lassú gyulladása. Az érfalakon sok-sok év alatt lerakódott zsír és kalcium miatt az erek elveszítik rugalmasságukat és átjárhatóságukat – ezt pedig gyakran nem is érzékeljük, egészen addig, amíg már késő nem lesz.

A „Kiegyensúlyozott szív" ajándékcsomag éppen ezért egyből három síkon is ráerősít a prevencióra. A LIPIDOL elvégzi a szív- és érrendszer teljes körű karbantartását: a fokhagyma segít közvetlenül a májban visszaszorítani az LDL-koleszterin termelődését, a galagonya javítja a szívizom vérellátását, a fügekaktusz megköti a zsírokat a bélrendszerben, miközben a B-vitaminok segítenek ártalmatlanná tenni a gyulladáskeltő homociszteint (az érkárosodásért felelőssé tehető, másik csendes bűnös a koleszterin mellett).

A Tűz elemhez tartozó KOROLEN gyógynövénycseppek segítenek harmonizálni a vérnyomást, csökkenteni a koleszterinszintet, és a bennük található páfrányfenyőnek, valamint vadgesztenyének köszönhetően fokozzák a vérerek és a hajszálerek rugalmasságát; a készítmény hozzájárul az infarktus, az érelmeszesedés és az agyvérzés kockázatának csökkentéséhez. Az ORGANIC SACHA INCHI olaj pedig pótolja a szervezetből hiányzó ómega-3 zsírsavakat, amelyekből megközelítőleg tizenháromszor többet tartalmaz, mint a lazac – akár 96%-os hasznosulás mellett.

A „Kiegyensúlyozott szív" ajándékcsomag nemcsak a szülők, hanem saját magunk számára is gyönyörű, hasznos ajándék lehet.

Erős szív, tiszta fej

MYCOCARD + KOROLEN + VITAMARIN

A HKO szerint a szív a Tűz elemhez tartozó szerv, egyben a *Shen* szellem otthona – ezért, ha megfelelően gondoskodunk a szívről, azzal elősegíthetjük, hogy képesek legyünk nyugodt és tiszta elmével gondolkodni.

Az „Erős szív, tiszta fej" ajándékcsomagnak is pontosan ez az összefüggés adja az alapját. A MYCOSYNERGY termékcsalád MYCOCARD készítménye a mykoterápia és a fitoterápia legjavát ötvözi magában: megtaláljuk benne a pecsétviaszgomba (a „halhatatlanság gombájának" is nevezett *reishi*), a lepketapló gomba és a vízi peszérce kivonatát. A MYCOCARD a Pentagram® regeneráción belül a szív és a vékonybél energetikai pályáját harmonizálja. A Tűz elemhez tartozó KOROLEN segít helyreállítani a vérnyomást, javítja az agy oxigénellátását, erősíti a memóriát és a koncentrációt, egyúttal életerőt

és életörömöt ad. Az EPA és DHA tengeri ómega-3 zsírsavakban gazdag VITAMARIN elősegíti a prosztaglandin lipidmolekulák létrejöttét a szervezetben, melyek segítenek megakadályozni a vérrögök kialakulását, csökkentik a vér viszkozitását és jótékonyan hatnak a koleszterinszintre.

Az „Erős szív, tiszta fej" ajándékcsomag elsősorban férfiak, és aktív életet élő idősebbek számára ajánlott.

2. IMMUNITÁS ÉS ELLENÁLLÓ KÉPESSÉG

Megbízható védőpajzs a téli hónapokra

IMUNOSAN + VITAFLORIN + VITAMARIN

Az immunitást nem lehet megvásárolni egyetlen tablettában – azt ki kell építeni.

A „Megbízható védőpajzs a téli hónapokra" termékcsomag segít hosszú távon megerősíteni a szervezet ellenálló képességét. Az IMUNOSAN a gyógygombák és az adaptogének erejét ötvözi magában: a mandulagomba és a pecsétviaszgomba az immunrendszer működését serkentő bétaglükánokat biztosít a szervezet számára, a szibériai ginszeng és a csüdfű erősítik a stresszel és a fertőzésekkel szembeni ellenálló képességet, míg a zöld tea antioxidáns felfrissülést hoz magával.

A VITAFLORIN a szintetikus multivitaminokkal szemben „élő" vitaminkomplex, amelyben a természetes vitaminok hatásait további fitoanyagok is felerősítik: a homoktövis növeli a fertőzésekkel szembeni ellenálló képességet és felgyorsítja a sebgyógyulást; a gránátalma gyulladáscsökkentő összetevő; az adaptogén hatású kínai kúszómagnólia támogatja a légutak működését; a méhpempő pedig regenerál. A VITAMARIN pótolja a gyulladáscsökkentő ómega-3 zsírsavakat, valamint az A- és E-vitamint, amelyek már önmagukban alkalmazva is segítenek megerősíteni az ellenálló képességet. Az immunrendszer így egyetlen vitamin helyett egy jól átgondolt, teljes körű edzéstervet kap, amelynek segítségével képes lesz megóvni szervezetünket az adventi időszaktól kezdődően egészen a tavasz beköszöntéig.

A „Megbízható védőpajzs a téli hónapokra" ajándékcsomag felmelegít és védelmet nyújt.

Megfázás ellen

VIRONAL + GREPOFIT + FLAVOCEL

Fontos, hogy már a legelső torokkaparásra azonnal reagáljunk – ebben lesz segítségükre a „Megfázás ellen" termékcsomag.

A VIRONAL az ENERGY legerősebb akut pajzsa: a Fém elemhez tartozó gyógynövénycseppek (a kínai orvoslás szerint a Fém elem szervei a test védelméért és a kórokozók eltávolításáért felelős tüdő és vastagbél) képesek hatékony védőgátat alkotni a vírusokkal és a baktériumokkal szemben. A VIRONAL-ban található kerti sarkantyúka természetes antibiotikumként veszi fel a harcot számtalan *Staphylococcus* baktériumtörzzsel szemben; a nyákoldó hatású igazi édesgyökér megkönnyíti a váladék felköhögését; a grépfrútkivonat pedig elbánik az ellenállóbb kórokozókkal is.

A grépfrútmagkivonatban gazdag GREPOFIT az általános antibiotikumoktól eltérően nem tesz kárt a bél mikroflórájában, és a készítményben található *Echinacea* a makrofágok aktiválásával segít lerövidíteni a meghűléses betegségek lefolyását. A FLAVOCEL hibiszkuszból kivont, természetes C-vitamint biztosít a szervezet számára, és teszi ezt ráadásul a bioflavonoidok védő ölelésében. A FLAVOCEL ennek köszönhetően sokkal hatékonyabb szintetikus társainál. Ezt a három készítményt mindenképpen érdemes beszerezni, még az első téli fagyok előtt.

A „Megfázás ellen" termékcsomag praktikus és hasznos ajándék lehet az egész család számára – a FLAVOCEL már három éves kortól adható gyermekeknek is.

3. STRESSZ ÉS NYUGODT ALVÁS

Nyugalom és megújult energia

AUXILIUM + KOROLEN + ACAI

Az adventi időszak gyönyörű, de kimerítő is lehet egyben – a „Nyugalom és megújult energia" ajándékcsomag segít rátalálni a lecsendesedés és az életkedv közti egyensúlyra.

Az AUXILIUM három lépésben fejti ki a hatását: először két csúcsminőségű adaptogén, a *Rhodiola rosea* és az *ashwagandha* segítségével oldja a stresszt, hiszen mindkét növény bizonyítottan csökkenti a kortizol stresszhormon szintjét; majd a szerotonin, a dopamin és a GABA (gamma-aminovajsav) szintjét növelő magnézium és B-vitaminkomplex segítségével



nyugtatja az elmét; végül a levendula illóolajával segít ellazulni. Így tehát nyugodt elmét és pihentető alvást eredményez anélkül, hogy levertséget okozna. A Tűz elem KOROLEN cseppjei segítenek enyhíteni a túlhajszoltság okozta kellemetlen tüneteket, a nyugtalanságot, a szorongást és az álmatlanságot. Az ORAC-skála (laboratóriumi módszer, mely az élelmiszerek és anyagok szabadgyök-semlegesítő képességét méri – a *Szerk.*) szerint a legtöbb antioxidánst tartalmazó, dél-amerikai ACAI tiszta energiával tölti fel a testet, és elűzi a fáradtságot. A csomagban található termékek először megnyugtatnak, majd gyengéden élénkítenek.

A „Nyugalom és megújult energia" ajándékcsomag ideális lehet azok számára, akiknek épp most túl sok minden szakadt a nyakába.

Kimerültség utáni feltöltődés

SALVIUM + FYTOMINERAL + ORGANIC GOJI

Az év vége a számvetés időszaka, amikor már bizony sokunknak elfogy az ereje.

A „Kimerültség utáni feltöltődés" ajándékcsomag segít teljeskörűen újraindítani a szervezet működését. A SALVIUM egyfajta adaptogén motorként működik: a sejtek energiatermelését serkentő ginzenozidokban gazdag ginszenget, kortizolszintet csökkentő ashwagandhát, valamint az idegrendszer működését, a memóriát és a kedélyállapotot javító magnéziumot, továbbá B-vitaminokat tartalmaz. Energiát ad és erősíti a stresszel szembeni ellenálló képességet anélkül, hogy levertséget okozna.

A FYTOMINERAL egész egyszerűen nélkülözhetetlen készítmény kimerültség esetén – több tucat ásványi anyag és nyomelem koncentrált kolloid oldatáról van szó, amelyet a szervezet maradéktalanul hasznosítani tud. Az ásványi anyagok és nyomelemek megfelelő idegingerület-átvitelt biztosítanak és segítik az agyműködést, aminek következtében óvják a szervezetet a kimerültségtől. Az ősidők óta a „halhatatlanság italának" nevezett tibeti kincs, az ORGANIC GOJI egészen kivételes poliszacharidokat és antioxidánsokat nyújt a számunkra, amelyek segítenek tartósan magas szinten tartani az életerőnket. A GOJI nem valamiféle gyorsan ható doppingszer, hanem az erőnket alapjaiban megerősítő csoda.

A „Kimerültség utáni feltöltődés" termékcsomag ideális ajándék lehet a szeretteinknek, sőt saját magunknak is az új év beköszöntével.

Esti lecsendesedés

MYCOCARD + RELAXIN + SPIRON

A nyugodt alvás az egyik legértékesebb ajándék, amit csak kívánhatunk – és az „Esti lecsendesedés" ajándékcsomag pontosan erre fókuszál.

Legfőbb készítménye a RELAXIN, amely a magnólia (liliomfa) kérgének és a kudzu gyökerének legjavát egyesíti magában. Tudományos kutatások szerint a liliomfa magnolol és honokiol hatóanyagai a benzodiazepinekhez (idegrendszerre ható vegyületek, melyeket főleg altatóként, nyugtatóként, szorongásoldóként írnak fel – *a Szerk.*) hasonló tulajdonságokkal rendelkeznek, ellenben esetükben nem kell tartani a függőség vagy az apátia kialakulásának kockázatától. A kudzu gyökerében található puerarin hatóanyag pedig fokozza a boldogsághormonnak is nevezett szerotonin termelődését. A RELAXIN tehát harmonizálja a kortizolszintet, csillapítja a szorongást és a pánikrohamokra való hajlamot, miközben élesíti az elmét – nyugtat, de nem álmosít. A pecsétviaszgomba-tartalmú MYCOCARD harmonizálja a Tűz elemhez tartozó szív energetikai pályáját. A Tűz elem pedig a kínai orvoslás szerint szoros összefüggésben áll a nyugodt elmével és a pihentető alvással. A szantálfa, levendula, citromfű és *lemongrass* (indiai citromfű) illóolajat tartalmazó, aromaterápiás SPIRON spray nemcsak csodálatos illatot varázsol a hálószobánkba, de ezzel egyidőben nyugtatja is az idegrendszert, segíti az elalvást és javítja az alvás minőségét. Egy apró esti rituálé, amely lecsendesíti a testünket és a minket körülvevő teret.

Az „Esti lecsendesedés" egy igazán figyelmes ajándék lehet mindazok számára, akik esténként nem tudják leállítani gondolataik ide-oda cikázását.

4. EMÉSZTÉS ÉS MÉREGTELENÍTÉS

Újévi nagytakarítás

CYTOSAN + REGALEN + PROBIOSAN

A méregtelenítés nem egyenlő az éhezéssel – a méregtelenítés nagytakarítás, amely során eltávolítjuk a szervezetből mindazt, ami régi, szükségtelen vagy terhes számunkra, hogy testünk ismét teljes fordulatszámon működ-



hessen. Az ünnepi lakomák sorozata után pedig erre kifejezetten szükségünk van.

Az „Újévi nagytakarítás" ajándékcsomag termékei három lépésben végzik el szervezetünk méregtelenítését, pontosan annak megfelelően, ahogyan az ENERGY a megtisztulás folyamatát értelmezi: a bélrendszeren, a májon és az egyensúly helyreállításán keresztül. A CYTOSAN egyedülálló humátokat tartalmaz – olyan humin- és fulvosavakat, amelyek megkötik a testben lévő nehézfémeket és méreganyagokat, majd kivezetik őket a szervezetből. A készítmény emellett máriatövisből kinyert szilimarinnal is gazdagított, amely óvja és regenerálja a májsejteket. A CYTOSAN a szervezet legyengítése nélkül biztosít hatékony megtisztulást.

A Fa elemhez tartozó REGALEN gyógynövénycseppek pontosan ott fejtik ki hatásukat, ahol az ünnepek leginkább igénybe veszik a szervezetet – a májban és az epehólyagban. Méregteleníti a szervezetet alkohol- és gyógyszerterhelést követően, serkenti az emésztést, lelki szinten pedig segít feloldani a felgyülemlett ingerlékenységet és feszültséget. A PROBIOSAN pedig megújítja a bélflórát: tízféle probiotikus baktériumtörzset egyesít magában, prebiotikus hatású inulinnal és *Chlorellával*. (Tipp: a CYTOSAN-t egy órával étkezés, valamint gyógyszerbevétel előtt vagy után alkalmazzák, hogy a készítmény csakis nemkívánt anyagokat kössön magához.)

Az „Újévi nagytakarítás" ideális ajándék lehet január havára, amikor újult erővel szeretnénk nekivágni az előttünk álló esztendőnek.

Belülről fakadó könnyedség

ORGANIC CHLORELLA + STIMARAL + ORGANIC NIGELLA SATIVA

Nem minden méregtelenítésnek kell „kemény" kúrának is lennie egyben, olykor az is elegendő, ha csak gyengéden könnyítünk a test terhein, és hagyjuk, hogy saját maga végezze el a munka nagy részét – ebben segít a „Belülről fakadó könnyedség" ajándékcsomag.

Az ORGANIC CHLORELLA készítményben található édesvízi alga büszkélkedhet a legmagasabb klorofilltartalommal a növények világában. Cellulóz membránja képes magához kötni a kadmiumot, az ólmot és további nehézfémeket, amelyeket aztán kiválaszt a testből. Egyfajta természetes kelátorként (olyan vegyület, amely képes megkötni a fémionokat – a *Szerk.*) működik, és ezzel egyidőben tisztán tartja a beleket. A STIMARAL gyógynövénycsepp aranygyökérnek is nevezett Rhodiolát tartalmaz, mely még a ginszengnél is erősebb adaptogén hatással rendelkezik. A STIMARAL fokozza a szellemi és fizikai teljesítményt, segíti az agyműködést, egyúttal óvja a májat, és a lépet, valamint az epehólyag energetikai pályáján keresztül jótékonyan hat az emésztésre – ennek köszönhetően „kiszellőzteti" a fejet és javítja az emésztést.

A fáraók olajának is nevezett, legendás feketekömény magjaiból kivont ORGANIC NIGELLA SATIVA olaj a benne található timokinon hatóanyagnak köszönhetően jótékonyan hat az emésztésre, a légzésre és az immunrendszerre.

A „Belülről fakadó könnyedség" ajándékcsomag elsősorban azoknak ajánlott, akik frissen, könnyedén és tiszta elmével szeretnék átlépni az újév küszöbét. Gyönyörű ajándék lehet a természetes készítményeket előnyben részesítők számára.

5. NŐI EGYENSÚLY

Virágzó nő

GYNEX + RAW AGUAJE + ORGANIC SACHA INCHI

A női test folyamatosan változik, de van egy dolog, amelyre minden életszakaszban egyformán vágyik – ez pedig nem más, mint az egyensúly.

A „Virágzó nő" ajándékcsomag segít ezt kívülről-belülről elérni. A hármasfogat alapkészítménye a Föld elemhez tartozó GYNEX – az ENERGY kifejezetten nők számára kifejlesztett portfóliójának zászlóshajója, amely 15-féle gyógynövényből készül, és tiszta hatóanyagtartalma elérheti akár a 82%-ot is. A készítményben található édeskömény és réti here a női hormonokhoz hasonló fitoösztrogéneket biztosít a szervezet számára, míg a hólyagmoszat és a természetes jód segíti a pajzsmirigy egészséges működését. A GYNEX harmonizálja a hormonrendszert és a menstruációs ciklust, javítja a termékenységet, továbbá csillapítja a változókori tüneteket, a hőhullámokat is beleértve. Lelki síkon segít a nőnek elfogadnia saját magát, valamint az aktuális életkörülményeit.

Az élet fájának is nevezett amazóniai pálma terméséből készülő



RAW AGUAJE további fitoösztrogéneket biztosít a női szervezet számára, miközben ötször több A-vitamint tartalmaz, mint a sárgarépa, így új életre kelti a bőrt, és megerősíti a hajat. Az ORGANIC SACHA INCHI olaj növényi ómega-3, -6 és -9 zsírsavakat, valamint antioxidáns hatású A- és E-vitamint biztosít, nemcsak a bőr szépségéért, hanem a szervezet teljes körű vitalizálásáért is. Három termék, amely minden életkorban a nő igényeire figyel.

A „Virágzó nő" ajándékcsomaggal maradéktalanul kimutathatjuk szeretetünket és tiszteletünket az életünkben meghatározó szerepet betöltő hölgyeknek.

A szépség, amely belülről fakad

GYNEX + CYTOVITAL + VITAMARIN

A valódi szépség a belső egyensúlyból fakad – és pontosan ezen az alapelven nyugszik az ENERGY legerősebb női tandeme.

A test belsejében a GYNEX, a Föld elem gyógynövénycseppjei hatnak, amelyek harmonizálják a hormonrendszer, valamint a pajzsmirigy működését, vagyis azt az alapot, amelyre a női jóllét és a bőr szépsége épül. Kívülről pedig a CYTOVITAL gyógynövénytartalmú krém erősíti a hatásait, amely egyébként a GYNEX párja a Pentagram® rendszerében. A Podhájska forrásból nyert termálvízzel, gyógynövénykivonatokkal és vitaminokkal gazdagított CYTOVITAL láthatóan támogatja a sejtek regenerációját és megújulását, továbbá fokozza a bőr hidratáltságát, egyúttal segít megelőzni a ráncok kialakulását. Önmagában is harmonizálja a hormonrendszert, ezért a GYNEX és CYTOVITAL együttes használata minden olyan esetben ajánlott, amikor szükség van arra, hogy a belső és külső hatások egymást erősítve fokozzák a hatékonyságot.

A VITAMARIN pedig felteszi azt a bizonyos képzeletbeli koronát a teljes rutinra: a tengeri ómega-3 zsírsavak a jóddal és a D-vitaminnal karöltve öregedésgátló hatásúak, javítják a bőr, a haj és a körmök minőségét, egyúttal természetes úton csillapítják a menstruációs görcsöket. Az egymást kölcsönösen kiegészítő belsőleges és külsőleges ápolás segítségével egyetlen rutin keretén belül gondoskodhatnak a hormonrendszerükről, a testükről és a bőrükről.

„A szépség, amely belülről fakad" termékcsomag ideális ajándék lehet azoknak a nőknek, akik teljes körű gondoskodással szeretnék kényeztetni a testüket.

6. ÍZÜLETEK ÉS GONDTALAN MOZGÁS

Fájdalommentes mozgás

SKELETIN + VITAMARIN + ARTRIN

A téli hónapokra jellemző hideg és nedves időjárás alaposan igénybe veheti az ízületeket – ilyenkor biztosan mindenki nagyra értékeli a mozgásszervekről történő célzott, belsőleges és külsőleges ápolást a „Fájdalommentes mozgás" ajándékcsomag segítségével.

A SKELETIN belsőlegesen táplálja a mozgásszerveket: a szépiacsont biológiailag kiválóan hasznosuló kalciumot és magnéziumot biztosít a csontok számára; a hidrolizált kollagén (amely a csontszövetek nagyjából egynegyedét és a porcszövetek kétötödét alkotja) fokozza a porcsejtek saját kollagéntermelését; a halolaj csökkenti a gyulladást okozó prosztaglandinok termelődését és hatásait; a csalán segít kiválasztani a húgysavat a szervezetből; a csipkebogyó pótolja a regenerációhoz nélkülözhetetlen C-vitamint a testben. A SKELETIN egyszerre csillapítja a gyulladásokat és a fájdalmat, táplálja a porcokat és erősíti a csontokat – hatékonyan veszi fel a harcot többek között a menopauza utáni csontritkulással is.

A VITAMARIN gyulladásgátló ómega-3 zsírsavakat és D-vitamint biztosít a szervezet számára, így elősegíti a kalcium felszívódását. A gyógynövénytartalmú ARTRIN krémet (40%-os gyógynövénykomplex, fekete nadálytővel, árnikával és gyömbérrel, valamint harmadkori termálvízzel; vegán összetételű, szilikon- és parabénmentes termék) közvetlenül az igénybevett ízületekre, izmokra és gerincre kell felvinni. Belső táplálás és külső regeneráció egyben.

A „Fájdalommentes mozgás" termékcsomag minden aktív életet élő szeretteink számára ideális ajándék, de előnyeit egész biztosan azok is nagyra értékelik majd, akik a csontjaikban is érzik az időjárásváltozás hatását.

Mindenkinek békés, kellemes ünnepeket kívánunk!

ENERGY GROUP





Illatos ajándék – Rose Gold

Virágszirmok varázslata

Rózsa – egy virág, melynek számtalan arca van. Kecses, mégis rendkívül impozáns. Látszólag végtelenül törékeny, ám meglepően átütő az illata, szinte elementáris erővel bír. A rózsa a szeretet, a szépség és a gyengédség szimbóluma, amelyet már az ókorban sem csupán a kertek ékességeként tartottak számon.

A rózsa illata szinte mindenkit elbűvöl, ezért ezt az illatot sokan megpróbálták megőrizni és eltenni maguknak rózsavíz, illatos növénykeverékek és olajok formájában. Ezek előállítása mögött elképzelhetetlenül sok munka rejlik. A rózsaolaj kinyeréséhez rengeteg virágra van szükség, és éppen ez, a rendkívül alacsony hozam teszi olyan értékessé és ritkává a rózsa illóolaját. A rózsa a testápolás, a szépségápolási rituálék és az örömteli, meghitt pillanatok kedvelt kellékévé vált.

A rózsához egy apró titok is kapcsolódik. A rózsa az antik hagyományokban a hallgatás és a diszkréció jelképe volt. Innen ered a jól ismert, latin *sub rosa* kifejezés, vagyis „a rózsa alatt", amely bizalmasan, titokban elmondott dolgokra utal. A rózsa tehát nem csupán egy gyönyörű virág, hanem egyben annak a térnek az őrzője is, amely csak a miénk.

ROSE GOLD – RÓZSA ÉS ARANY TALÁLKOZÁSA

Idei karácsonyi kínálatunkat kiegészítettük egy apró ajándékkal, a limitált kiadású ROSE GOLD parfümolajjal. Az igéző rózsa egyesül benne a terméknek jellegzetes textúrát kölcsönző, aranyló jojobaolajjal. Közösen olyan illatkompozíciót alkotnak, amely se nem távolságtartó, se nem hivalkodó. Az illat a bőrhöz közel maradva, annak melege által bontja ki fokozatosan a szárnyait – és éppen ebben rejlik e parfümolaj varázsa. A ROSE GOLD nem olyan illat, amely be akarja tölteni az egész teret. Inkább olyan, amelyet szívesebben tartunk magunkhoz közel: a csuklónkon, a nyakunkon vagy a dekoltázsunkon. Bárhova felvihetjük, ahol mi magunk szeretnénk érezni.

LENYŰGÖZŐ ÉLMÉNY

Talán épp a buszra várakoznak. Talán épp helyet foglalnak pár percre egy finom kávé mellett, találkozóra indulnak, vagy végre becsukják maguk mögött otthonuk ajtaját, hogy végre-valahára önmagukra is fordíthassanak egy kis időt.

Nos, pont ekkor érkezhet el a rózsaarany gyengéd érintésének pillanata. Görgessék végig a parfümolaj golyós adalogóját a bőrükön, lélegezzenek mélyeket, és engedjék, hogy a ROSE GOLD illata átjárja és körülölelje Önöket.

ANETA MAČUROVÁ

ENERGY BEAUTY

Ajándékozzanak szépséget



Idén ne csak egyszerűen egy kozmetikummal lepjék meg szeretteiket. Ajándékozzák meg őket a gondoskodás és a nyugalom érzésével is, és azzal az üzenettel, hogy mérhetetlen szeretettel gondolnak rájuk. Minden ajándékcsomagot az Önök számára legfontosabb személyek iránti szeretettel állítottunk össze, hogy pontosan azt tehessék a fa alá, ami örömet szerez számukra, ami a lelkük mellett a bőrüket is simogatja és kényezteti.

ÉDESANYÁKNAK

„Mindazért a szeretetért és törődésért, amit másoknak adnak."

Anya évekig gondoskodott mindannyiunkról – épp itt az ideje, hogy mi is visszaadjunk neki valamit abból a végtelen gyengédségből, amivel velünk törődött. Ez az ajándékcsomag egy fényűző bőrápolási rituálé formájában fejezi ki a köszönetünket az elmúlt évekért, és juttatja édesanyánk eszébe minden reggel, mennyire szeretjük és nagyra tartjuk őt. A csomagban található termékek feszesítik és ragyogóvá varázsolják az érett bőrt.

» VISAGE WATER – minden bőrápolási rituálé gyengéd első lépése. A VISAGE WATER arclemosó tonizálja és felfrissíti a bőrt, egyúttal megfelelően előkészíti ahhoz, hogy az ápolási rutin további termékei maximálisan ki tudják fejteni a hatásukat. A damaszkuszi rózsa illata valódi *wellness* élményt varázsol a hétköznapok reggeli készülődéséből.

» REJUVE SERUM – a *lifting* hatású, revitalizáló szérum segít kisimítani a ráncokat és egységesíteni a bőrtónust, miközben hozzájárul a bőr fiatalos rugalmasságának helyreállításához.

» CYBELE – fiatalító, lifting hatású arckrém, amely láthatóan feszesíti a bőrt, serkenti a kollagéntermelést és halványabbá teszi a pigmentfoltokat. Egy krém, amely mosolyt csal édesanyánk arcára, valahányszor a tükörbe néz.

NAGYMAMÁKNAK

„Mert a szépségnek nem számít a kor – csak történeteket mesél."

Minden egyes ránc egy emlék, minden egyes mosoly egy történet. Ez az ajándékcsomag nem képes ugyan megállítani az idő kerekét, de rendkívül hatékony, ugyanakkor gyengéd ápolást nyújt minden érett, száraz és törékeny bőrnek. Táplált, selymes, nyugodt bőrt eredményez – ideális ajándék lehet az életünkben kiemelt szerepet betöltő nőnek, akitől oly sok szeretetet kaptunk már az évek folyamán.

» VISAGE WATER – a bőrápolási rutin elengedhetetlen első lépése mélyrehatóan tonizálja, regenerálja és üdévé varázsolja a bőrt.

» VISAGE SERUM – intenzíven regeneráló, öregedésgátló szérum, amely segít csökkenteni a ráncok láthatóságát és megőrizni a bőr fiatalos megjelenését. Ápoló olajok és kivételes illóolajok gazdag elegye, amely szinte simogatja az arcbőrt.

» NIKÉ – tápláló arckrém száraz és törékeny bőrre. Megerősíti a bőr védőrétegét, serkenti a kollagéntermelést, és feszesebbé varázsolja a bőrt.

BARÁTNŐKNEK

„Aprócska kényeztetés az örök barátnak."

A legjobb ajándékok azok, amelyekkel ki tudjuk fejezni: *„gondolok rád"*. Ezt az ajándékcsomagot azoknak állítottuk össze, akikkel Önök esténként egy pohár bor mellett megosztják minden örömüket, bánatukat, titkukat – a csomagban található termékek kényeztetik és meg-

nyugtatják barátnőjük arcbőrét, egyúttal visszaadják szemük (és szempillájuk) egyedi, páratlan csillogását.

» YEMAYA – hidratáló krém, vízhiányos arcbőrre. Összehúzza a pórusokat, halványítja a sötét foltokat, kisimítja a szarkalábakat és csökkenti a duzzanatokat. Nedvességgel tölti fel a fáradt arcbőrt.
» BALANCE SERUM – nyugtatja, hidratálja és megújítja a bőr védőrétegét. Segít helyreállítani az arcbőr egyensúlyát.
» VELAYA – szempillaszérum a hosszabb és dúsabb szempillákért, valamint a ragyogóbb tekintetért. Aprócska luxus, amely minden nap örömet szerez.

KAMASZOKNAK

„Első önálló lépések a szépségrituálék világában."

A kamaszkor olykor igencsak kíméletlen tud lenni, ha a bőr minőségéről van szó. Ez az ajándékcsomag segít gyengéden bevezetni a tizenéveseket a bőrápolás világába – felesleges bonyodalmak nélkül, ugyanakkor szem előtt tartva az érzékeny, problémás bőr igényeit. Egy ajándék, amely a következő üzenetet közvetíti a fiatalok felé: tökéletes vagy úgy, ahogy vagy, és mi segítünk, hogy jól érezd magad a bőrödben.

» BALANCE WATER – egy arclemosó, amely segít megtisztítani és megnyugtatni az irritált bőrt, miközben harmonizálja a pH-értékét. Az illóolajoktól mentes terméket még a legérzékenyebb bőr is kiválóan tolerálja.
» BALANCE SERUM – méregtelenít, intenzíven hidratál, és segít megújítani a sérült bőrbarriert. Megkönnyebbülést hoz az igénybe vett arcbőrnek.
» FLORA – a problémás bőr ápolásához kifejlesztett arckrém a faggyútermelés szabályozásával, a pórusok kitisztításával, és a bőr mikrobiomjának harmonizálásával segít növelni a kamaszok önbizalmát.

APUKÁKNAK / FÉRFIAKNAK

„Pillanatok alatt elvégezhető, de látványos eredményeket biztosító bőrápolási rutin."

A férfiak az egyszerű, ugyanakkor hatékony megoldásokat kedvelik. Ez a csupán három lépésből álló, egyszerűen elvégezhető ápolási rutin olyan eredményeket biztosít, amelyeket az apukák környezetében élők is azonnal észrevesznek. A termékcsomag kiváló ajándék lehet mindenkinek, aki megérdemli, hogy olyan kipihentnek tűnjön, mint amilyen keményen dolgozik.

» REJUVE SERUM – regeneráló, feszesítő szérum minden bőrtípusra. Minden reggel simábbá, feszesebbé és üdébbé varázsolja a bőrt, már pár másodperc alatt.
» SKIN ESSENCE DAY – minimalista nappali arckrém, amely hidratál, feszesít, és segít megóvni a bőrt az öregedés látható jeleitől. Egyetlen lépésben biztosítja mindazt, amire a bőrnek szüksége van.
» LUMÉA EYE CREAM – a szem alatti duzzanatok, karikák és táskák láthatóságát csökkentő, éjszakai szemkörnyékápoló. Segít feszesebbé varázsolni a fáradt szemhéjakat, és eltörölni a hosszú nappalokat követő, rövid éjszakák nyomait.

BEAUTY-BESTSELLEREK

„Alkotóműhelyünk legkedveltebb darabjai – ha biztosra akarnak menni."

Amennyiben bizonytalanok lennének a megfelelő termékek kiválasztását illetően, szeretnénk Önöket biztosítani afelől, hogy ezzel az ajándékcsomaggal nem nyúlhatnak mellé. A csomag két olyan kedvenc készítményünket tartalmazza, amely kívül-belül szépít és ápol. Ezzel az ajándékkal bárkit meglephetnek – a csomag garantáltan örömet szerez mindenkinek!

» HÉBÉ BEAUTY BOOSTER – mert a szépség belülről fakad. A tengeri kollagént és ezüst rezgőgombát tartalmazó kapszulák belülről táplálják, feszesítik és hidratálják a bőrt.

Az ENERGY BEAUTY valamennyi terméke 100%-ban természetes és vegán összetételű. Egyik termék sem tartalmaz szilikont, paraffint vagy felesleges adalékanyagokat. Az ENERGY BEAUTY szépségápolási termékei nemcsak Önről, de a bolygónkról is gondoskodnak.

» VELAYA SERUM – tápláló szempillaápoló szérum, amely a pillák növekedésének serkentésével eredményez dús és ragyogó szempillákat. 10-12 hét használat után olyan tekintet biztosít, amely még szempillaspirál használata nélkül is mindenkit megigéz.

MINDENKINEK

„Garantáltan selymes tapintás."

Végül következzék a hab a tortán – engedjék meg, hogy a figyelmükbe ajánljuk azokat a termékeinket, amelyek igazi kincset jelentenek mindazok számára, akik csúcsminőségű kozmetikumokkal szeretnék kényeztetni a bőrüket.

» ARGAN OIL – intenzíven táplálja az igénybe vett hajat és körmöket, kisimítja a ráncokat és maradéktalanul selymes tapintást ad a bőrnek. A fiatalság és a fényűző regenerálás elixírje.
» ALMOND OIL – az értékes mandulafa magjainak sajtolásával kinyert olaj bővelkedik a bioaktív anyagokban. Kíméletesen ápolja a száraz és érzékeny bőrt, miközben azonnal képes csillapítani bármilyen irritációt. A leggyengédebb ápolást hozza el a legigényesebbeknek.
» ARGAN OIL + ALMOND OIL – ez a termékpáros a család minden tagja számára tartogat olyan kényeztető megoldást, amely tökéletesen beilleszthető a mindennapi ápolási rutinba. Tökéletes harmóniát biztosít.

ENERGY GROUP





Egy nap, öt illat

A természet az ember legrégebbi „partnere" az illatok világában, csak erről az utóbbi évszázadokban kicsit megfeledkeztünk. A gyógynövényekből és virágokból különböző illatok, illóolajok nyerhetők ki. Az illatanyagok olykor a virágokban, máskor a levelekben, termésekben, magokban, kéregben, gyökerekben vagy a növény faanyagában rejtőznek.

A rózsa a szirmaiban tartogatja számunkra nemes illatát, a menta zöld részeiben rejti aromáját, míg a narancsfa illóolaját megtaláljuk virágaiban, leveleiben és termései héjában is. Amint elkezdünk az illatokkal mélyebben foglalkozni, úgy fogunk tekinteni rájuk, mint apró, illatos kincsekre, melyek egy részét megőrizhetjük magunknak. Az a legcsodálatosabb, hogy minden növény valami mást ad nekünk – ahogyan minden ember is.

Az illatok nekünk, nőknek nagyon fontosak. Nemcsak azért illatosítjuk magunkat, hogy tessünk másoknak, hanem elsősorban saját magunk miatt. Néha azért, mert szeretnénk megnyugodni, máskor szeretnénk felfrissülni, növelni az önbizalmunkat vagy egyszerűen csak szeretnénk nőiesnek érezni magunkat. Egy-egy illat tükrözheti a kedvünket, és láthatatlan részévé válhat a megjelenésünknek. Az illatok egész nap elkísérhetnek bennünket, és a nap különböző szakaszaiban mindig mást adhatnak nekünk.

REGGEL – MINT

A menta illata úgy hat ránk, mint a reggeli madárcsicsergés. Felfrissít és energiát ad, mint amikor kinyitjuk az ablakot, és beengedjük a friss levegőt. Illata segíthet, hogy magunkhoz térjünk, képesek legyünk koncentrálni, kommunikálni és elindítani az új napot. Vannak reggelek, amikor semmi másra nincs szükségünk, csak arra, hogy lehunyjuk a szemünket, vegyünk egy mély levegőt, és ne gondoljunk arra, mi lesz egy óra múlva. Csak tudatosítsuk magunkban: *„Most itt vagyok."*

DÉLELŐTT – GERANIUM

Délelőtt már rendszerint teljes fordulatszámon pörgünk. Vár ránk egy fontos tárgyalás vagy egy komoly beszélgetés, amelyre tökéletes érvekkel a tarsolyunkban szeretnénk megérkezni. Izgulunk, feszültek vagyunk, és fejben előre lejátszszuk azt a párbeszédet, amely még el sem kezdődött. Ebben a helyzetben a GERANIUM lehet a legmegfelelőbb. Segít ellazulni, megszüntetni az ingerlékenységet és oldani az érzelmi feszültséget. Érdemes ilyenkor az alábbi mondatokat mantráznunk magunkban: *„Nem kell tökéletesnek lennem. Elég, ha önmagam maradok."* A tárgyalóba ezekkel a gondolatokkal lépjünk be. Ne úgy, mint aki azért jött, hogy megvédje az álláspontját, hanem úgy, mint aki tudja, mit akar.

MUNKA UTÁN – SWEET ORANGE

Munka után szabadok vagyunk, a napunk gyönyörű színekbe öltözik. Képzeljük el, hogy barátainkkal elmegyünk egy délutáni koktélozásra. A pincér leteszi elénk a kívánatos poharat, melynek szélén ott díszeleg egy narancskarika. Ez az apró részlet képes azonnal beragyogni a délutánunkat. A narancs illata a napfény varázsát hordozza, optimizmust és nyugalmat ébreszt, miközben segít elűzni a stresszt, a szomorúságot és a rosszkedvet. Néha pontosan erre van szükségünk – nem nagy szavakra vagy egy újabb tanácsra, csak az alábbi mondat felidézésére: *„Nem kell mindennek ma készen lennie. Ez a pillanat most csak az enyém."*

ESTE – YLANG YLANG

Az YLANG YLANG az önelfogadás, egyben az érzékiség, a játékosság és a kacérság illata. Engedjük meg magunknak, hogy este mások legyünk, mint napközben. Kicsit pajkosak, titokzatosak, elérhetetlenek... vagy épp fordítva, nagyon is elérhetők. A legfontosabb, hogy csak semmi fejfájás! A nő felvesz magára valamit, amiben saját magának is tetszik. Megigazítja a haját, belenéz a tükörbe, de ezúttal nem azokat a ráncokat fogja keresni, amelyek előző este még nem voltak az arcán, és nem is teste azon részeit vizsgálja, amelyek karcsúbbak lehetnének. Csak magára mosolyog, és azt gondolja: *„Örülök, hogy létezem. Ez vagyok ÉN."*

LEFEKVÉS ELŐTT – LAVENDER

Elérkezik az éjszaka, amikor nyugalomra vágyunk. A levendula azt suttogja a fülünkbe: *„Pihenj le végre!"* Illata ott lehet velünk az esti fürdőnél, a bőrápolási rutinunknál, és minden olyan pillanatban, amikor úgy érezzük, ideje lecsendesedni és felkészülni az alvásra. Illatvilága biztonságérzetet kelt, és segít eltávolodni attól, ami egész nap foglalkoztatott bennünket. Egyszerre minden gondunk papírfecnivé változik. Tegyük be őket egy dobozba, és csukjuk le a tetejét. Majd holnap újra kinyitjuk. De ma már nem.

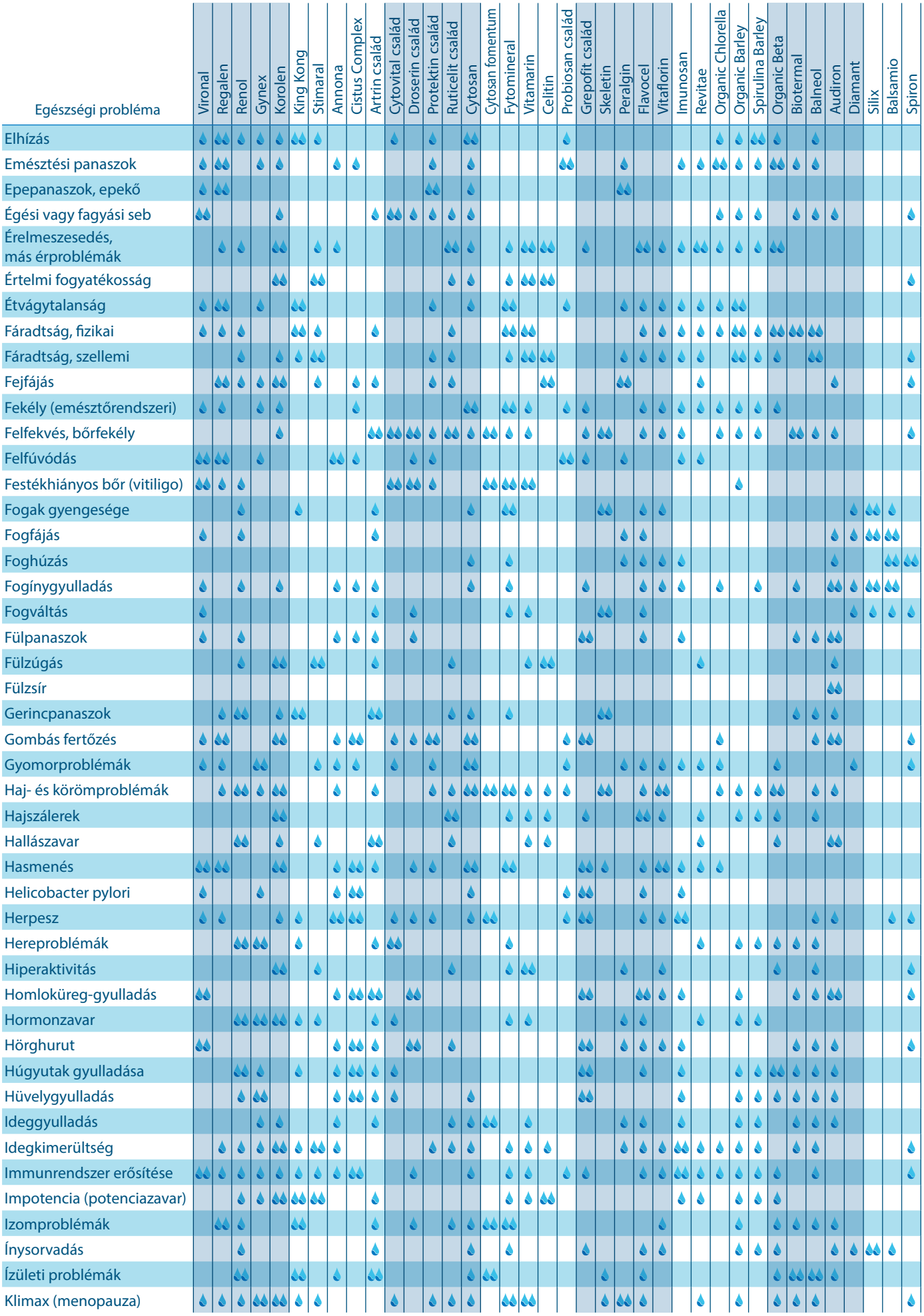
Szép lassan elalszunk, annak tudatában, hogy néha narancsillatúak vagyunk, máskor az édes ylang ylang illatát árasztjuk, olykor pedig a menta friss illata árad belőlünk. A hangulatunk, a gondolataink, a vágyaink és a kívánságaink folyamatosan változnak. Van, hogy ölelésre vágyunk, máskor egyedül akarunk lenni, néha energiát adnánk másoknak vagy mi akarunk feltöltődni – bárhogyan is illatozzunk, mi magunk ugyanazok maradunk.

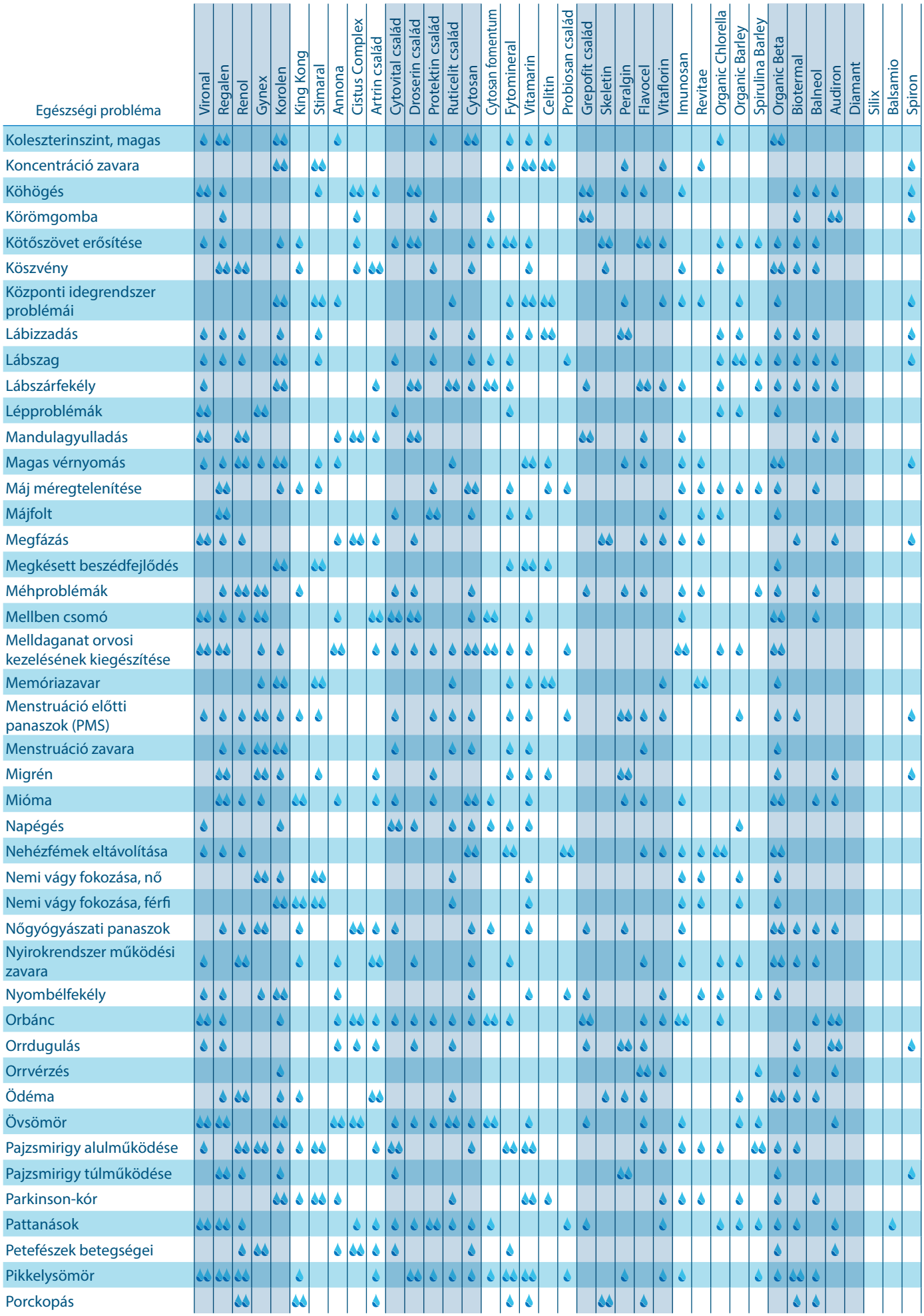
VLADIMÍRA LEITNEROVÁ

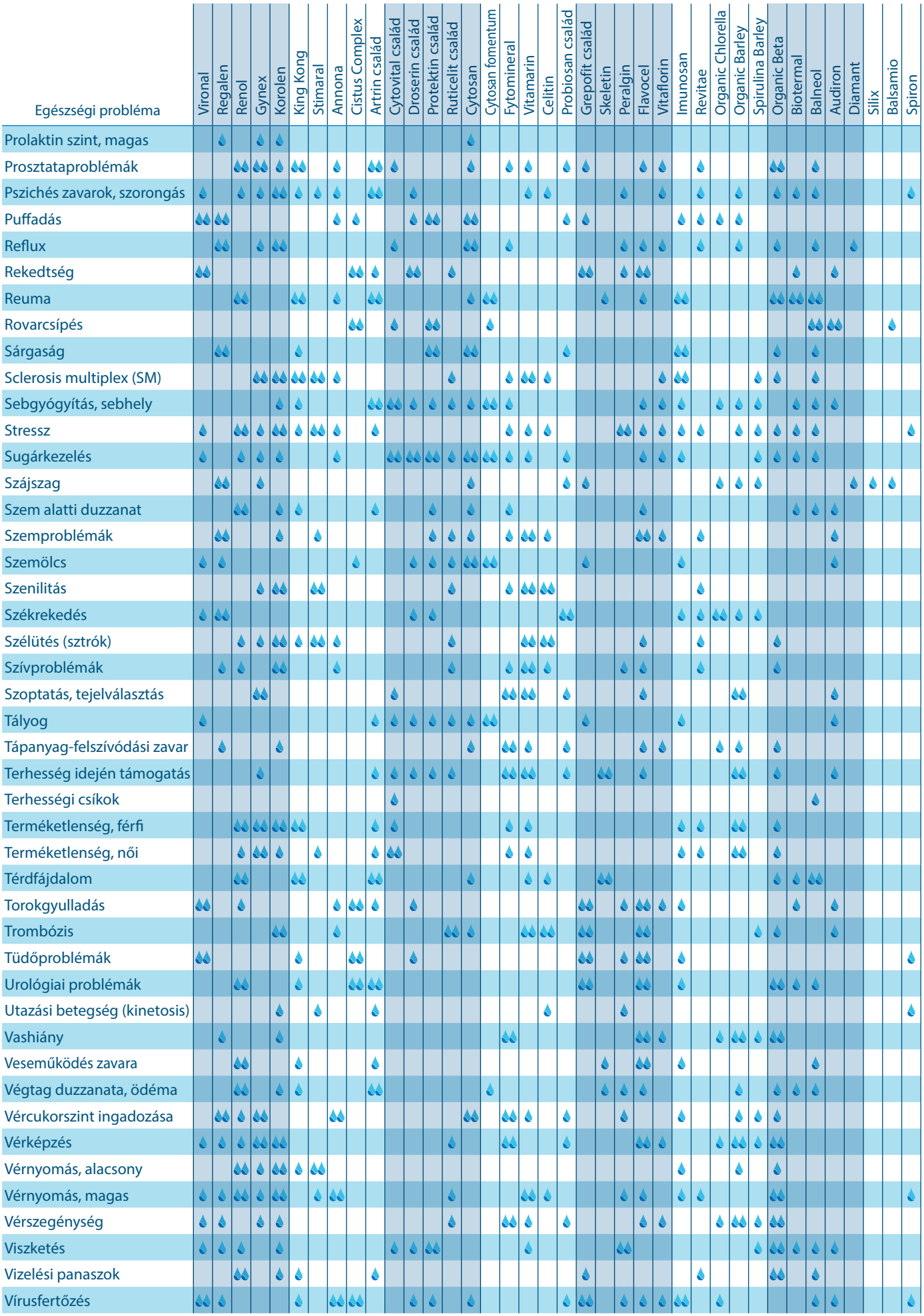
TAPASZTALATI TÁBLÁZAT
AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATÁHOZ

A táblázatból látható, hogy a magyar és külföldi felhasználók tapasztalatai szerint mely állapotok esetében melyik termék vált be. Az elsősorban bevált, a termékfogyasztók által leginkább ajánlott készítményeket dupla szimbólummal jelöltük.

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Annona	Cistus Complex	Artrin család	Cytovital család	Droserin család	Protektin család	Ruticelit család	Cytosan	Cytosan fomentum	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan család	Grepofit család	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Vitaflorin	Imunosan	Revitae	Organic Chlorella	Organic Barley	Spirulina Barley	Organic Beta	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron
Afta	1							2	1						1						1			2	1	2								1			2	
Agyműködési zavar					2		2	1										1	2							1	2				1						1
Akne	1	2	2	1				1	1		1	1	2	1	1	2				2	1				1	1		1	1	1				2			1	
Alkoholizmus		2			2			1							2		2	1		1			1	2	1		2	1			1						
Allergia (légúti)	2	2		1				1	2			1			2		1			2			2			1					1	1	1				2
Allergia (bőr), ekcéma	2	2	2			1		1	2		1	1	1		2	2	1	1		2			2		1	1		1	1	2	1	2	2	1				1
Allergia (étel)	2	2		1	2			1	1				1		2		2			2			1			1		1			1						
Alvászavar, felébredés		1		1	2		1											1	1							1	2					1	1				1
Alvászavar, nehéz elalvás				1	2		1											1	1				2			1	1					1	1				1
Alzheimer-kór					2	1	2	1									1	2	2						1	2	2		2	1	1		1				1
Anorexia (kóros fogyás lelki okokból)		2	2	2	2	1	1	1									2	2		1			2	1	1		2		2	2							1
Aranyér	1	1	1		2					1		1		2		2		1		2				2			1	1	1	1		1	1	1				
Arcüreggyulladás	2		2					1	2	2		2		1							2		2	2	1				1		2		2				1
Asztma	2	2	2		1	2	1		2			2			2		2	1		2	1		1	1	1						2	1	1				2
Autizmus	1				2		2										1	2	2							1			1								1
Autoimmun betegségek	1	1	1	1	1		1			1	1	1	1	1	1		1	2						1		1			1		1	1	1				
Ájulás					2		1			1				1			1	1	1										1	1				1			2
Ásványi anyagok pótlása			1		1												2			2	2		1	1		1	2	1	1	2	1	1		1	1	1	
Baktériumfertőzés	2	2	2	1	1			1	2						1	1		1		2	2		1	2	2				1			1	1				1
Bechterew-kór		1	1			2				2							1					2									1	1				
Bepisilés (éjszakai)			1		2		1			1								2					1														
Bélproblémák (vastagbél)	2				2			1	1			1	1		2					2				1	1	1	1	2	1		2						
Bélproblémák (vékonybél)	1	1		1	2			1	1				1	1	2		2			1	1		1	1	1	1	1	1	1		2						
Böfögés		1		1	1			1			1			1	1																						
Bőrproblémák	2	2	2	1				1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1		2			1	1	2			1	1	2	2	1	1	1				
Bulimia (kényszeres evés hányással)		2		1	2		2	1									2	1		1			1			1		2	2								1
Candida gomba	1	2		1	2			1	2				2		2					1	2						1				1	1					1
Cellulitisz	1	1	1	1	1	1				1	1				1	2	2			1				1			1	1	2	1	1	2	1				
Ciszta, herében			2	2		1		1		2															1					1							
Ciszta, petefészekben			2	2				1		2	2				1										1					1							
Ciszta, vesében			2					1		2														1						1							
Cukorbetegség			2	2	1			2							1		2		1	1						2	1		2	2	1	1					
Csontritkulás		1	2	1		2				1					1		2	1		1		2			1		1			1		1	1				
Csonttörés			2			2				2				1			1					2			1				1		1	1				
Dadogás, dyslexia					2		2	1										2	2				1					1									1
Daganatok orvosi kezelésének kiegészítése	2	2	1		2	2		2		1	1	1	1	1	2		2			2				2	1	2	1	1		2	1	1		1		1	1
Depresszió	1		1	1	2		2	2									1	2					2		1	2		2				1					1
Derékfájás			2			2				2					1		1	1	1			2	1								1	1					
Dohányzás	1	1			1		1					1			1		2		1					2	1	2	1			1	1						1
Ekcéma	2	2	2			1		1	2		1	1	1		2	2	1	2		2			2		1		1	1	2	2	2	2					


Egészségi probléma
Vironal
Regalen
Renol
Gynex
Korolen
King Kong
Stimaral
Annona
Cistus Complex
Artrin család
Cytovital család
Droserin család
Protektin család
Ruticelit család
Cytosan
Cytosan fomentum
Fytomineral
Vitamarin
Celitin
Probiosan család
Grepofit család
Skeletin
Peralgin
Flavocel
Vitaflorin
Imunosan
Revitae
Organic Chlorella
Organic Barley
Spirulina Barley
Organic Beta
Biotermal
Balneol
Audiron
Diamant
Silix
Balsamio
Spiron
Elhízás
Emésztési panaszok
Epepanaszok, epekő
Égési vagy fagyási seb
Érelmeszesedés, más érproblémák
Értelmi fogyatékosság
Étvágytalanság
Fáradtság, fizikai
Fáradtság, szellemi
Fejfájás
Fekély (emésztőrendszeri)
Felfekvés, bőrfekély
Felfúvódás
Festékhiányos bőr (vitiligo)
Fogak gyengesége
Fogfájás
Foghúzás
Fogínygyulladás
Fogváltás
Fülpanaszok
Fülzúgás
Fülzsír
Gerincpanaszok
Gombás fertőzés
Gyomorproblémák
Haj- és körömproblémák
Hajszálerek
Hallászavar
Hasmenés
Helicobacter pylori
Herpesz
Hereproblémák
Hiperaktivitás
Homloküreg-gyulladás
Hormonzavar
Hörghurut
Húgyutak gyulladása
Hüvelygyulladás
Ideggyulladás
Idegkimerültség
Immunrendszer erősítése
Impotencia (potenciazavar)
Izomproblémák
Ínysorvadás
Ízületi problémák
Klimax (menopauza)


Egészségi probléma
Vironal
Regalen
Renol
Gynex
Korolen
King Kong
Stimaral
Annona
Cistus Complex
Artrin család
Cytovital család
Droserin család
Protektin család
Rutricelit család
Cytosan
Cytosan fomentum
Fytomineral
Vitamarin
Celitin
Probiosan család
Grepofit család
Skeletin
Peralgin
Flavocel
Vitaflorin
Imunosan
Revitae
Organic Chlorella
Organic Barley
Spirulina Barley
Organic Beta
Biotermal
Balneol
Audiron
Diamant
Silix
Balsamio
Spiron
Koleszterinszint, magas
Koncentráció zavara
Köhögés
Körömgomba
Kötőszövet erősítése
Köszvény
Központi idegrendszer problémái
Lábizzadás
Lábszag
Lábszárfekély
Lépproblémák
Mandulagyulladás
Magas vérnyomás
Máj méregtelenítése
Májfolt
Megfázás
Megkésett beszédfejlődés
Méhproblémák
Mellben csomó
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése
Memóriazavar
Menstruáció előtti panaszok (PMS)
Menstruáció zavara
Migrén
Mióma
Napégés
Nehézfémek eltávolítása
Nemi vágy fokozása, nő
Nemi vágy fokozása, férfi
Nőgyógyászati panaszok
Nyirokrendszer működési zavara
Nyombélfekély
Orbánc
Orrdugulás
Orrvérzés
Ödéma
Övsömör
Pajzsmirigy alulműködése
Pajzsmirigy túlműködése
Parkinson-kór
Pattanások
Petefészek betegségei
Pikkelysömör
Porckopás


Egészségi probléma
Vironal
Regalen
Renol
Gynex
Korolen
King Kong
Stimaral
Annona
Cistus Complex
Artrin család
Cytovital család
Droserin család
Protektin család
Ruticelit család
Cytosan
Cytosan fomentum
Fytomineral
Vitamarin
Celitin
Probiosan család
Grepofit család
Skeletin
Peralgin
Flavocel
Vitaflorin
Imunosan
Revitae
Organic Chlorella
Organic Barley
Spirulina Barley
Organic Beta
Biotermal
Balneol
Audiron
Diamant
Silix
Balsamio
Spiron
Prolaktin szint, magas
Prosztataproblémák
Pszichés zavarok, szorongás
Puffadás
Reflux
Rekedtség
Reuma
Rovarcsípés
Sárgaság
Sclerosis multiplex (SM)
Sebgyógyítás, sebhely
Stressz
Sugárkezelés
Szájszag
Szem alatti duzzanat
Szemproblémák
Szemölcs
Szenilitás
Székrekedés
Szélütés (sztrók)
Szívproblémák
Szoptatás, tejelválasztás
Tályog
Tápanyag-felszívódási zavar
Terhesség idején támogatás
Terhességi csíkok
Terméketlenség, férfi
Terméketlenség, női
Térdfájdalom
Torokgyulladás
Trombózis
Tüdőproblémák
Urológiai problémák
Utazási betegség (kinetosis)
Vashiány
Veseműködés zavara
Végtag duzzanata, ödéma
Vércukorszint ingadozása
Vérképzés
Vérnyomás, alacsony
Vérnyomás, magas
Vérszegénység
Viszketés
Vizelési panaszok
Vírusfertőzés

Nőknek (31.)

A nő egy feneketlen kút



Amennyiben Ön magazinunk rendszeres olvasója, úgy a statisztikai felméréseink szerint valószínűleg ugyanolyan nő, mint én. Ötven év körüli hölgy, aki számára fontos, hogy megőrizze egészségét, és aki őszintén igyekszik úgy törődni saját magával, hogy remek kondícióját a lehető legtovább megőrizhesse. Olyanok vagyunk, mint egy jól karbantartott veteránautó: értékesek vagyunk, de valami már nem olyan bennünk, mint régen volt. Mihez is kezdjünk most ezzel az információval?

NE NOSZTALGIÁZZUNK!

Nincs is annál szomorúbb, mint amikor egy korosodó hölgy folyton azon kesereg, hogy régebben mennyivel szebb, karcsúbb és kívánatosabb volt. A most épp most van, és ahogyan minden évszaknak, úgy életünk minden szakaszának is megvannak a maga szépségei. Soha nem fogjuk tudni élvezni az őszt, ha a gyönyörű színekbe öltözött természet helyett a nyári fényképeinket nézegetjük, vagy ha már előre félünk a téltől. Én biztosan nem engedem, hogy életem ősze csak úgy kifolyjon a kezemből. Az én privát *Oktoberfestem* csak most veszi kezdetét!

Ezért büszkén állok a tükör elé, méltóságteljesen veszem számba az elmúlt évek lenyomatait a testemen: minden fájdalmat, ráncot, ősz hajszálat, sötét foltot, heget és narancsbőrt. Mindennel együtt ez még mindig én vagyok, csak már kétségtelenül van bennem némi archív érték. A testem öregszik és öregedni fog, akkor is, ha mindent megteszek, hogy jól bánjak vele. Ez a folyamat teljesen természetes, egyben elkerülhetetlen – szorosan összefügg azzal, hogy oxigént lélegzünk be, amely lassan, de biztosan oxidálja a testünket.

Úgy gondolom, hogy az öregedéshez való hozzáállás tekintetében is érdemes az arany középutat választani, azaz nem kell beletörődnünk a sorsunkba, de az sem jó, ha hisztérikusan igyekszünk mindenáron megfiatalodni. Az arany középút ma is változatlan: táplálkozzunk helyesen, aludjunk jól és eleget, maradjunk mozgásban és végezzünk erőedzéseket életünk őszén, amikor testünk izomtömege szinte a szemünk láttára kezd megfogyatkozni. Nem kell tennünk semmi világmegváltó dolgot, egyszerűen éljük egészségesen.

A *longevity* trend nemcsak kihúzza a pénzt a zsebünkből, de el is vonja a figyelmünket azoktól az alapvető kérdésektől, amelyekre meg kéne találnunk a választ, illetve megpróbál bennünket meggyőzni arról, hogy a legfontosabb az életben az, hogy megőrizzük a fiatalos megjelenésünket. Ezek között a csapdák között vergődöm én is, és minden alkalommal, amikor sikerül ebből a körforgásból egy pillanatra kiszakadnom, és nem csak azzal foglalkozom, hogyan nézek ki vagy mit változtathatnék meg magamon, akkor váratlanul megnyílik előttem egy csendes belső tér, ahol az igazán fontos dolgok éppen abban a pillanatban érnek be.

Az adottságaim az idő múlásával letisztultak, a képességeim megerősödtek az élettapasztalat termékeny talaján. Van mit átadnom, és ez az, ami a lényeg. Egy feneketlen kút vagyok.

ÖSSZERENDEZNI ÉS ÁTADNI

Az élet ősze a betakarítás és a bőség időszaka, amikor már nincs más dolgunk, csak mindent szépen elrendezni, csak archiválni mindazt, amink van. Aztán amit betakarítottunk, elrendeztünk és archiváltunk, azt át kell adnunk. Minden tapasztalatunkat, tanácsunkat, élményünket, receptünket. Rendben van, ha közben a környezetünk jól lát bennünket, hiszen a többieknek tudniuk kell, melyik kútból meríthetnek maguknak vizet. Publikáljunk, üzleteljünk, vállalkozzunk! Változtassuk az adottságainkat arannyá, mert épp most jött el az ideje. Van egy hatalmas előnyünk. Életünk ezen szakaszában az emberek már komolyan veszik minket, maguktól jönnek a bőség kútjához, nem kell meggyőzni őket.

Ha úgy gondoljuk, hogy speciális krémekkel vagy étrend-kiegészítőkkel kijátszhatjuk az öregedést, és attól majd jobb lesz, akkor részben igazunk lehet, mert valamivel jobb lehet ugyan, de a dolog lényegén nem változtat. Mindenkinek szívből ajánlom, hogy próbálja ki a VISAGE SERUM-ot, a rézpeptideket (GHK-Cu), illetve alkalmazza a RAW AGUAJE-t, de annak tudatában, hogy az öregedés folyamatán igazán csak azzal tudunk javítani, ha értelmet adunk az életünknek – és azt magunkon kívül egészen biztosan nem találjuk meg. Az ugyanis ott lapul csendes magányában a kút fenekén.

Ezért most minden eddiginél jobban keresem a magányt, hogy elmerülhessek a saját belső mélységeimben, ahol olyan kincsekre bukkanok, amelyek az idő múlásával csak még értékesebbé váltak. Már nem vad folyó, hanem feneketlen kút vagyok.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	November 18., szerda, 17.30 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Németh Imre* klubvezető: Amitől mindannyian irtózunk! Lehetőségek az ENERGY termékeivel. Az előadást követően 3-1-2 meridiántorna *Mátraházi Beatrix* ENERGY tanácsadó, meridiántorna-oktató vezetésével. (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@energyklub.hu energy.belvaros@gmail.com
GYŐRI KLUB	November 28., szombat, 10.00-13.00 óra	**KLUBELŐADÁS / HARMÓNIA-NAP**: Kapcsolódjunk a november csendjéhez, töltekezzünk belső energiával! Négy inspiráló előadás, ahol test, lélek és tudat újra egymásra talál. (A belépés díjtalan.)	Győr, Aradi vértanúk útja 23., 14-es terem, Generációk Háza	Kocsis Ilona, 06/20/401-9911, 06/20/395-2688, energygyor@gmail.com
NYÍREGYHÁZI KLUB	November 11., szerda, 17.00-18.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Ráczné Simon Zsuzsanna* természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY szakoktató: Felkészülés a hideg időkre. IMUNOSAN, SMILAX OFFICINALIS tea, ACAI, MACA. Melyik termékeket válasszuk?	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészségügyi Főiskolai kar, A épület, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	November 4., szerda, 17.00 óra	**KLUBTALÁLKOZÓ** / *Molnár Judit* klubvezető: A hónap akciói – terméktapasztalatok. Energetika, bioinformáció az egészség megőrzésében. Érdeklődés esetén tanfolyam megszervezése is lehetséges.	Pécs, Tompa u. 15., a klub oktatóterme	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
	November, 10., szerda, 10.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Molnár Judit* klubvezető: A mozgás szerepe az egészségmegőrzésben. Problémámra, tünetemre mi segíthet? ENERGY termék ajánlása.		
SIÓFOKI KLUB	November 5., csütörtök, 18.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, klubvezető: A Víz elem, mint vese és húgyhólyag működése a HKO szerint. Támogatás ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu margagitika@gmail.com
SZENTESI KLUB	November 18., szerda, 17.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Dr. Rideg Róbert* természetgyógyász, fitoterapeuta: Hogyan befolyásolja immunrendszerünket az emésztőrendszer működési zavara?	Szentes, Városi Könyvtár, Kossuth utca 33-35.	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, szentes@energyklub.hu
SZOLNOKI KLUB	November 17., kedd, 15.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Veres Erzsébet* természetgyógyász: A tél készítményei, és az új termékek bemutatása.	Szolnok, Baross út 36.	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016 szolnokegeszseghaz@gmail.com

Fontos tájékoztatás!

Pentagram® gyógynövénykrémek árváltozása

Kedves Klubtagunk!

Az ENERGY számára mindig is kiemelten fontos volt, hogy kiváló minőségű, természetes összetevőkre épülő készítményeinket a lehető legkedvezőbb áron biztosítsuk Klubtagjaink számára.

Több mint 6 éven keresztül sikerült változatlanul tartanunk termékeink árait, annak ellenére, hogy az elmúlt években az alapanyagok, az energiaárak, a gyártás, a csomagolás és a szállítás költségei jelentősen megemelkedtek.

Az ARTRIN krém augusztusi árváltozását követően most sajnos szükségessé vált a Pentagram® gyógynövénykrém-család további négy készítményének ármódosítása is. A megszokott minőség továbbra is változatlan!

2026. december 1-jétől az alábbi termékek ára változik:

PROTEKTIN krém 50 ml, RUTICELIT krém 50 ml, CYTOVITAL krém 50 ml, DROSERIN krém 50 ml

AZ ÁRAK VÁLTOZÁSA:

- Korábbi ENERGY klubtagsági ár: 4.500 Ft
- Új ENERGY klubtagsági ár: 5.500 Ft
- Új kiskereskedelmi ár: 6.500 Ft
- Új hűségpont: 26 pont

Az árváltozás célja, hogy a jövőben is biztosítani tudjuk azt a megbízható minőséget, amelyet Önök az ENERGY készítményeitől megszoktak és elvárnak.

A Pentagram® gyógynövénykrém-család további 4 tagjának csomagolása is megújul!
Változatlan erő. Új út.
Megújult külső. Változatlan minőség.

November 30-ig még a régi áron!

Amennyiben rendszeresen használja valamelyik érintett gyógynövénykrémet, érdemes még az árváltozás előtt gondoskodnia a következő időszakra szükséges mennyiségről. 2026. november 30-ig mind a négy készítmény változatlanul 4.500 Ft-os klubtagi áron vásárolható meg!

Köszönjük megértését, bizalmát és hűségét! Továbbra is azon dolgozunk, hogy az ENERGY termékek a természet erejével és megbízható minőséggel támogassák az Ön mindennapjait!

AZ ENERGY MAGYARORSZÁG CSAPATA

Klubinformációk

BUDAPEST VI. KER.KLUB
ENERGY Központi Klub
1062 Budapest, Andrássy út 81., fsz. 2. (a Kodály köröndnél)
ENERGY termékek értékesítése. Ingyenes, személyre szabott termékajánlás, szaktanácsadás. Klubprogramok.
További információ: **Bódizs Tünde** klubvezető és **Várkonyi Edit** természetgyógyász
+36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óráig.

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

BUDAPEST VIII. KER. KLUB
ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, 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 tanács-adóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ:
Németh Enikő klubasszisztensnél, **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	*12.00 -19.00 óráig,*
Péntek	*12.00 -19.00 óráig,*
Szombat	*10.00 -14.30 óráig.*

A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalán, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energy-belvaros.hu weboldalán 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 kiajánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masszőr, íriszdiagnoszta, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, élet-mód-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

KAZINCBARCIKAI KLUB
Barabás M. u. 56.
Minden *kedden, 15.00-18.00 óra között* klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető,
tel.: 0630/856-3365.

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.
November 12., 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.

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, tapasztalati tanácsadás. Holisztikus állapotfelmérés, a mérési eredmények megbeszélése, személyre szabott terápiás javaslat. Alternatív problémamegoldó technikák alkalmazása. Időpont egyeztetése szükséges! Előadások, képzések az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében.
Egyéb klubprogramok:
November 7., szombat, családállítás – egészségügyi probléma esetén ENERGY termék, személyre szabott adagolásjavaslattal.
További információ **Molnár Judit** klubvezetőnél.
Nyitvatartás:
H-P: 08.00-19.00 óra
Szo: 08.00-12.00 óra
Telefonos egyeztetés szükséges!
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 (nyi-rokmasszázs, Shiatsu,Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208
Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
m.marti1952@gmail.com
Nyitvatartás: *hétfőtől péntekig 14.00-18.00 óráig.*

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

SZOLNOKI KLUB
Szolnok, Baross út 36.
Állapotfelmérés *hétfőtől péntekig 9.00-17.00 óra között*, előzetes időpont-egyeztetés alapján, ENERGY tagok részére.
Tanácsadás, ENERGY termékek értékesítése.
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.
Tel.: 06/30/169-0016
szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGERSZEGI KLUB
ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
nov. 9-én (hétfő), 17-18 óra: Beszéljünk a hasi zsírról
nov. 10-én (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
nov. 11-én (szerda), 17-18 óra: Mozgásszervi problémák
nov. 16-án (hétfő), 17-18 óra:
Gerinc állapot felmérés és szűrés
nov. 17-én (kedd), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Földelés
nov. 18-án (szerda), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
nov. 23-án (hétfő), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Víz
nov. 24-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés
nov. 25-én (szerda), 17-18 óra: Zöld élelmiszerek
nov. 30-án (hétfő), 17-18 óra: Energy kozmetikumok
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

PÉCSI KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Klubunkban *2027 januárban* tanácsadóképzés lesz.
Időpontok: *január 9., 16., 23., szombati napokon*. Kérlek jelezd részvételi szándékodat a judit.energy@gmail.com e-mail címen. Ismétlőként is jöhetsz! Szeretettel várlak! Tompa Mihály u. 15., tel: +36/30/253-1050, pecs@energyklub.hu

Molnár Judit klubvezető

Hogyan támogassuk a szervezetünket? (18.)

Ha lecsendesedésre vágyunk

Valamikor október elején, amikor még kellemesen meleg volt a levegő, délután hazaértem és azt éreztem, hogy egyszerűen muszáj egy kicsit kint lennem a napsütésben. Kifeküdtem a virágaim közé az erkélyre, és egyszerűen csak élveztem a pillanatokat. Arra vágytam, hogy ne kelljen gondolkodnom és helyzeteket megoldanom, ne kelljen beszélgetnem senkivel, mert akkor erre a fajta nyugalomra volt szükségem. Lecsendesedésre vágytam. Sokszor nincs lehetőségünk arra, hogy ehhez elutazzunk otthonról, és nem is kell. Tudatosan kell viszont rendszeresen időt és teret biztosítani a saját elcsendesedésünkre.

LASSÍTSUNK!

A lecsendesedés nem más, mint visszatérés a természetes egyensúlyi állapotunkhoz. A legtöbb ember napközben szinte folyamatosan egyfajta készenléti állapotban, aktivitásban van, sok esetben még a szabad idejében is. Határidők, értesítések, telefonhívások, zajok, információáradat mindenféle forrásból… Ezek merítik a szervezet energiakészletét, hiszen folyamatosan lekötik a figyelmünket, aktivitásra késztetnek. A szervezetünknek azonban nemcsak erre van szüksége, hanem a passzivitásra, a pihenésre és a regenerációra is.

Az őszi és a téli időszak, így a november is, képes terelgetni bennünket efelé az egyensúly felé, amit belül, magunkban fogunk igazán megtalálni. Ahogy ősszel a növényekben is lassul a nedvkeringés és nem kifelé „virulnak", úgy a természet is arra inspirál bennünket, hogy mi is lassítsunk, forduljunk befelé, vonuljunk vissza a belső világunkba. Mi is a természet részei vagyunk, a természet ritmusa a mi ritmusunk is!

Érdemes lehet megfigyelni magunkat, ahogy szinte észrevétlenül, nem is tudatosan rohanunk egyik helyzetből a másikba. Vajon tudunk lassítani? Szerintem az, ha már észrevesszük és tudatosítjuk magunkban a jelenlegi helyzetünket, főleg, ha esetleg már ilyen-olyan fizikai tünetek is jeleznek, jó kiindulópont a változtatáshoz. Töltsük tudatosabban a napjainkat! Kezdjük el megengedni magunknak azt, hogy élvezzük a reggeli kávé vagy tea ízét, illatát! Rágjuk meg lassabban az ételeinket, adjunk magunknak több időt a napi dolgainkra, esténként elalvás előtt olvassunk könyvet, iktassunk be kevesebb elfoglaltságot a napjainkba. Én azt tapasztalom, hogy ha valóban ezt szeretnénk, akkor teljes mértékben meg is valósítható.

A változtatásokkal a célunk az legyen, hogy olyan körülményeket teremtsünk magunknak a mindennapokban, amelyek támogatják a szervezetünk regenerációját és az alkalmazkodását a természetszerű változásokhoz.

SEGÍTHET AZ ENERGY

Azon kívül, hogy kisebb vagy nagyobb dolgokban változtatunk a napi rutinjainkon, a hozzáállásunkon, az ENERGY kínálatában is találunk olyan termékeket, amelyek segíthetik a lecsendesedést. Én olyan típusú személyiség vagyok, aki nagyon nagy átéléssel, odafigyeléssel, szívvel-lélekkel tud benne lenni a szituációkban. Mindezeknek köszönhetően időnként előfordul, hogy még este is annyira bennem él az aznapi történés élménye, hogy nem könnyen jön álom a szememre.



A SPIRON ilyenkor tökéletes választás. Fújok belőle a levegőbe és valamiféle kis csoda történik, mert egyszerre nyugtat meg és ad erőt. A SPIRON elvarázsol a kellemesen harmonikus, tiszta illatával, szinte azonnal érezni lehet a belső elcsendesülés első rezdüléseit. Hatására könnyen csillapodnak az érzéseink, gondolataink, könnyebb lesz az elalvás. A természetes illóolajokat és bioinformációkat tartalmazó SPIRON összetételét úgy alkották meg, hogy nyugodt légkört képes teremteni bárhol, akár tárgyaló-, vagy osztályteremben. Pozitív hatással van a családias, békés hangulat megteremtésére.

A SPIRON eredményesen alkalmazható még fejfájás, depresszió, ideggyengeség, idegkimerültség esetén, megnyugtatja a szívet. Az őszi-téli időszakban ez a spray nem hiányozhat egyetlen otthonból sem, hiszen a leírtakon kívül erősíti az immunrendszert, fertőtleníti a levegőt (megfázás, influenza esetén kiváló), tisztítja a légutakat.

A RELAXIN egy másik remek termék, ami hozzásegíthet bennünket a lelki békéhez és a kiegyensúlyozottsághoz, szépen támogatja szervezetünket a stressz okozta káros hatásokkal szemben. Előfordult olyan nehezebb, mentálisan terhelőbb időszak az életemben, amikor hónapokig minden egyes nap fogyasztottam ezt a cseppet. Egyszerűen azt éreztem, hogy kell, mert nélküle „szétcsúszom". A saját tapasztalatom az, hogy amikor szedem, képes vagyok higgadtabban, harmonikusabban jelen lenni a pillanatokban, helyzetekben. 2023 tavaszán szedtem először, amikor azt éreztem, hogy a testem eléggé elfáradt, kimerült. Ekkor 3-4 hónapig napi rendszerességgel szedtem reggel és este. Valóban megtapasztaltam azt, amit a természetgyógyász képzésen tanárom, *Gillich István* mondott, hogy a gyógynövények áthangolják, pontosabban felhangolják nemcsak a testünket, de a lelkünket is.

A RELAXIN csepp hozzájárulhat a szorongás és a depresszió megelőzéséhez, csillapíthatja a pánikrohamokat is. Főleg a szív, a szívburok, a vékonybél, a hármas melegítő, a lép-hasnyálmirigy energiapályáit harmonizálja.

Az egyik legújabb termékünk, az AUXILIUM kapszula is nagy segítségünkre lehet a psziché harmonizálásában, a megnyugvás és a minőségibb, pihentetőbb alvás megtapasztalásában. Pontosan a mai túl gyors, túl impulzív, túl ingergazdag világunk az, ami nemcsak a fizikai testünk egészségét teszi próbára, hanem a mentális jóllétünket is nagyban befolyásolja. Számomra nagyon szimpatikus, hogy az AUXILIUM összetevői több oldalról nyújtanak támogatást a nehezebb időszakokban: gyógynövények, magnézium, D-vitamin.

A két kulcsfontosságú gyógynövény, a rózsagyökér *(Rhodiola rosea)* és az *ashwagandha* is ún. adaptogén gyógynövények, azaz segítik a szervezet alkalmazkodóképességét a változásokhoz. A gyors mindennapokhoz képest a lassítás is egy változás, amit szintén meg kell szokni. Létfontosságú a lassabb, természetközelibb életvitel, ha jól szeretnénk érezni magunkat a bőrünkben. Amikor ennek mentén igyekszünk élni a mindennapjainkat, akkor az aktivitás-passzivitás egyensúlya is könnyebben megvalósul.

Az állapotfelmérések során többször tapasztalom, hogy sokan hordozzák magukban azt a hiedelemrendszert, hogy csak akkor értékesek és boldogok, csak akkor érdemlik meg a boldogságot, ha folyamatosan csinálnak valamit, vagyis aktívak. Én inkább abban hiszek, amit *Kollár Anna coach* kártyáinak egyikén olvashatunk, ezt az üzenetet adom tovább zárásul Önöknek is: *„A boldogság születési előjogod. Azért érdemled meg, mert vagy – nem azért, amit tettél."*

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

ENERGY Harmónia-nap a győri klubban

Kapcsolódjunk a november csendjéhez, töltekezzünk belső energiával!

Négy inspiráló előadás, ahol test, lélek és tudat újra egymásra talál.

Egy délelőtt, amely segít elcsendesedni, elengedni az év fáradtságát, és befelé figyelve újra kapcsolódni önmagunkhoz – egy harmonikus, tiszta és feltöltő minőségben.

IDŐPONT: *november 28., szombat, 10.00 -13.00 óra*

HELYSZÍN: Generációk Háza, Győr, Aradi vértanúk útja 23.,14-es terem

ELŐADÓK:

» *Dankowszkyné Baranyai Hajnalka* akupresszőr, természetgyógyász
» *Dr. Ujpál Ildikó* transzfuziológus szakorvos, holisztikus gyógyító
» *Hulman Judit* kozmetikus
» *R. Nagy Bernadett* ENERGY tanácsadó

AZ ELŐADÁSOK KÖZÖTTI SZÜNETEKBEN:

» ENERGY termékek kóstolója,
» személyes konzultáció az előadókkal.

A nap zárásaként tombolasorsolás!

A belépés díjtalan – szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Jelentkezés és érdeklődés:
energygyor@gmail.com
+36/20/395-2688
+36/20/401-9911

Kocsis Ilona, Polgár-Buza Csilla
ENERGY Klub, Győr



Humán papillomavírus

Noha a humán papillomavírus férfiaknál, sőt gyerekeknél is felütheti a fejét, mégis elsősorban a nők azok, akik elsápadnak, amikor meghallják, hogy HPV-vírust mutattak ki náluk. Tény, hogy a humán papillomavírus okozta fertőzés egyre gyakrabban fordul elő, és különböző kellemetlen problémákat és szövődményeket okozhat. Arról a stresszről nem is beszélve, amelyet a méhnyakráktól való félelem vált ki a hír hallatán a nőkben.

A humán papillomavírus (*Human papillomavirus* – HPV) az emberi bőr és nyálkahártya sejtjeit támadja meg. A HPV egy gyakori, rendkívül ellenálló vírus. Nedves környezetben akár hónapokkal később is okozhat fertőzést. Bőrfelületek érintkezésével vagy szexuális úton terjed. Mintegy 100-150 típusa ismert. Egyes típusai felelősek a tenyéren és a talpon megjelenő szemölcsök kialakulásáért. Azoknál a nőknél, akiknek szervezete nem képes megszabadulni a HPV-vírus bizonyos típusaitól, a méhnyak nyálkahártyáján kóros hámelváltozások jelenhetnek meg, amelyek akár daganattá is alakulhatnak. A méhnyakrák kialakulása általában több évig tart, bár a daganat ritka esetekben akár egy év alatt is kifejlődhet.

HPV-VÍRUSCSOPORTOK

Az alacsony rizikócsoportba tartozó HPV-vírusok nem idéznek elő rákos megbetegedéseket. Az általuk okozott betegségek nem életveszélyesek ugyan, de ezeket sem szabad félvállról venni. Attól még, hogy nem végzetesek, jelentős terhet rónak a szervezet működésére.

Az alacsony kockázatú HPV-fertőzések (elsősorban a 6-os és 11-es típusú vírusok) genitális szemölcsöket *(condyloma)*, rendre kiújuló légúti papillomatózist, valamint a méhnyak, a hüvely és a külső nemi szervek bizonyos enyhébb hámelváltozásait okozhatják.

A magas kockázatú HPV-fertőzések (elsősorban a 16-os és 18-as típusú vírusok) daganatos elváltozásokat okozhatnak, és méhnyak, szeméremtest, hüvely, pénisz, végbélnyílás környéki, valamint fej-nyaki daganatok kialakulásához vezethetnek.

A többi vírusfertőzéshez hasonlóan a HPV sem képes önmagában kiváltani betegséget – annak megjelenésében több egyéb tényező is közrejátszik. A betegség kialakulásának egyik leggyakoribb oka az immunrendszer egészének vagy bizonyos lokális területeinek legyengülése, működési zavara, ami lehet veleszületett vagy kialakulhat az alábbiak miatt:

» egyéb betegségnél alkalmazott, hosszantartó immunszupresszív kezelések,
» rendszeresen kiújuló bakteriális vagy vírusos eredetű hüvelyfertőzések,
» fizikai, lelki vagy mentális megterhelés, stressz.

RIZIKÓCSOPORT

A HPV-fertőzés gyakrabban fordul elő azoknál a nőknél, akik hormonális fogamzásgátlót használnak, dohányoznak, továbbá azoknál a nőknél (vagy partnereiknél), akik fokozott szexuális kockázatnak teszik ki magukat. A HPV elsősorban nemi úton terjed (hagyományos, orális vagy anális érintkezéssel), de a kézről vagy a szájról is átkerülhet a nemi szervekre. Az óvszer tehát nem nyújt tökéletes védelmet. Ily módon a HPV-vírus mintegy 40-féle típusa terjed. Puszta kézfogással szerencsére a vírus nem adható át.

Mint minden nemi úton terjedő betegség esetében, a HPV-fertőzésnél is igaz, hogy a vírus átkerülhet szülés közben a gyermekre. Ez azonban nem túl gyakori, és kizárólag az alacsony kockázatú HPV-fertőzés adható át az újszülöttnek. Az alacsony kockázatú HPV-fertőzés az anyánál condylomák, míg a gyermeknél papillómák megjelenését válthatja ki a légutakban. Ezek, akárcsak a felnőtteknél, a gyermekeknél is légzési nehézségekhez vezethetnek, a légutak összeszűkülése miatt. A fertőzés átadásának kockázata akár a 90%-ot is elérheti, még a szoptatás ideje alatt is.

A BETEGSÉG LEFOLYÁSA

A HPV-fertőzés többnyire nem okoz kóros sejtelváltozást, sőt akár teljesen tünetmentes is lehet. Amennyiben immunrendszerünk kellően erős, a fertőzés a megfertőződés pillanatától számított két éven belül spontán gyógyul. Az esetek egy kisebb részében a tartósan fennálló HPV-fertőzés következtében hámelváltozások jelenhetnek meg, amelyek fokozatosan daganattá alakulhatnak. Az ember úgy is vírushordozóvá válhat, hogy nem is tud róla.

A nyugati orvoslás a fertőzésnek csupán a tüneteit tudja kezelni. Arról, hogy a HPV-vírustól meg tudunk-e szabadul-

ni vagy sem, testünk immunrendszere dönt. A tünetek kezelése attól függ, hogy a HPV-vírus milyen betegséget idézett elő az emberi szervezetben.

HOGYAN TEKINT ERRE A KÍNAI ORVOSLÁS?

A kínai orvoslás kicsit másképpen tekint a kórokozókra. Nem mintha nem ismerné fel vagy tagadná a vírusok, baktériumok vagy paraziták létezését, csak egyszerűen azok megnyilvánulásai és tulajdonságai alapján csoportosítja őket. Más névvel illeti a patogéneket, és olyan kórokozócsoportokat határoz meg, amelyek jellegzetes kórfejlődéssel rendelkeznek. Ez lehetővé teszi egy kezelési séma és módszer kialakítását.

A vírusokat a „forróság kórokozóinak" csoportjába sorolja, mivel azok a forróságra jellemző tüneteket váltanak ki. Ezek a láz, a fejfájás, az izzadás, a piros nyelv, a kipirosodott bőr, esetleg vörös kiütések és olyan, folyadékkal teli hólyagok, amelyek általában viszketnek is. A vírusok rendkívül könnyen adaptálódnak a környezetükhöz, és a testben bárhol képesek gócot kialakítani. Kivétel nélkül mindig a legkisebb ellenállással járó utat választják, tehát a vírusok rendszerint a szervezet leggyengébb pontját támadják meg, így a vírusfertőzés tüneteit is az határozza meg, hogy a test mely rendszere esett a kórokozók áldozatául.

Mivel a kínai orvoslás az emberi testet egységes rendszerként szemléli, a vírusfertőzésekre is ennek megfelelően tekint. Tehát, ha a vírus közvetlenül a tüdőt támadja meg, a kínai orvoslás a tüdő teljes rendszere elleni támadásáról beszél. Ez azt jelenti, hogy a tünetek és a funkciócsökkenés minden olyan szervet, szövetet érinthet, amelyek a tüdő szervrendszerébe tartoznak.

A HPV-vírus esetében a lép, a vese és a máj lehet érintett. A lép az immunrendszer egyik legfőbb szerve. A lépnek kell elsőként felismernie, hogy a szervezetet megtámadta egy kórokozó, be kell indítania a megfelelő védekező mechanizmusokat. A máj megpróbálja „elnyelni" a vírusokat, és megakadályozni, hogy azok elterjedjenek a szervezetben, illetve gócot alakítsanak ki a testben. A máj felel a méh működéséért, közvetlenül befolyásolja annak funkcióit, a menstruációs ciklustól kezdve, egészen a terhességig. Amit pedig a máj „elnyel", és semlegesít, azt a vérrel azonnal továbbküldi a veséknek, amelyek aztán kiválasztják a káros anyagokat a testből. A vesék felelnek többek között a petefészkek, a végbél és a külső nemi szervek működéséért.

Amikor a HPV-vírus bekerül a szervezetbe, elsőként a lép reagál, és megpróbálja a vírust kiiktatni. Amennyiben nem jár sikerrel (ha az immunrendszer legyengült), a máj veszi át tőle a stafétát. „Elnyeli" a HPV-vírusokat, és azok semlegesítése után továbbküldi őket a veséknek, amelyek feladata a vírusok kiválasztása. Amennyiben a máj működése legyengült vagy túlterhelt, úgy nem fog tudni megszabadulni a HPV-től, így a vírus a májban marad, és elkezd terjedni a szervrendszerében. Legyengítheti a szemet, íngyulladást okozhat vagy akár közvetlenül a méhig is eljuthat. Előfordulhat, hogy a máj a bőrön keresztül próbál megszabadulni a vírustól, aminek következtében szemölcsök, papillómák vagy különböző kiütések jelenhetnek meg a test felszínén.

Nemi úton történő fertőzés esetén a HPV-vírus képes közvetlenül a méh szövetein megtapadni, ilyenkor a lép és a máj védekező mechanizmusai egyszerre aktiválódnak. Amennyiben a vesék nem működnek megfelelően, a vírus vagy a vesékben marad, vagy továbbterjed azok rendszerében. A fertőzés ilyenkor általában genitális szemölcsökben vagy végbéltáji panaszokban nyilvánul meg.

Ahogyan Önök is láthatják, a HPV-vírus kalandos útja a szervezetben igen sokféle lehet, ezért nem meglepő, hogy a fertőzés különféle tüneteket válthat ki, köztük olyanokat is, amelyeket a nyugati orvoslás általában nem is jellemez. HPV-fertőzés esetén a lép, a máj és a vesék működésének megerősítése a legfontosabb feladatunk. Hogy pontosan milyen kezelésre van szükség, az természetesen a konkrét tünetektől és a szervezet általános állapotától függ.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Jó hír, hogy az ENERGY készítmények hatékony segítséget nyújthatnak nekünk a HPV elleni küzdelemben. Nélkülözhetetlen ilyenkor a DRAGS IMUN, amely közvetlenül is segít a vírus kiiktatásában. Külsőlegesen kezelhetők vele a condylomák, hígítva pedig hüvelyöblítéshez is használható.

Ajánlott a REGALEN vagy a RENOL használata is – a Pentagram® egyéb koncentrátumainak alkalmazása sem kizárt; a megfelelő készítmény használatát a szervezet általános állapota, valamint a konkrét tünetek alapján kell kiválasztani.

Hathatós segítséget nyújthat a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM is.

Érdemes a szervezet védekezőképességét megerősíteni az IMUNOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM, esetleg az ANNONA és a GREPOFIT alkalmazásával, mivel ezek a vírusellenes készítmények erősítik az immunrendszert.

Kiegészítő termékként a SMILAX teát választanám, amely többféle HPV-vírussal szemben is bizonyítottan jótékony hatású.

Külsőlegesen a CYTOVITAL, az ARTRIN, a PROTEKTIN és az AUDIRON használatát javaslom.

Természetesen többféle kezelési lehetőség is létezik, most a leggyakrabban használt, egyben leghatékonyabb készítményeket említettem.

ZUZANA KRAJČÍKOVÁ-MIKULOVÁ





A fitoterápia szemszögéből (58.)

Orrodnál fogva bűvöl

Életünk minden pillanatában velünk vannak az illatok, akár tudatosul bennünk, akár nem. Nem minden illat kellemes, azokat jólnevelten a szagok kategóriájába soroljuk. Gondoljunk csak a kipufogógázok, a gyárkéményfüst, a csatornák nehéz szagára. Az illatérzékelés a szaglószervünkön, az orrunkon keresztül azonnal hat ránk, olykor váratlanul, a semmiből felidézve emlékeket. Egy nyitott ablakon bekúszó kávéillat, a pékségből áradó frissen sült kenyér illata, az eső utáni föld üde illata, a levágott fű, a virágzó akácfák illata, a fenyőfa tiszta, hideg teleket idéző illatával rég megélt élményeket vetít elénk, amin aztán magunk is csodálkozva tűnődünk el.

„Vad indák gyűrűznek körül,
Míg a föld alvó lelkét lesem,
Régmúlt virágok illata
Bódít szerelmesen.”

(Ady Endre)

Az emlékek bűvöletén túl, a jelenben is hatással vannak érzelmeinkre a finom parfümök, a virágokból, zöld növényekből kivont illóolajok sokasága. Orrunk érzékeny szaglóreceptorain áthaladnak a belélegzett illatmolekulák. Ezek ingerületei a limbikus rendszerre közvetlenül hatnak, megkerülik a racionális agyért felelős talamuszt, így az érzelmek és memória központjába azonnal bejutva fejtik ki hatásukat. A szaglás az egyik legősibb érzékelési formánk, amely eredetileg a túlélést, a táplálék- és veszélyfelismerést szolgálta.

BIZTONSÁGOS HASZNÁLAT

Tudományos kutatások igazolják a tiszta illóolajok jótékony pszichés és biológiai hatásait. Nyomatékosan felhívva a figyelmet annak szakszerű és biztonságos használatára, szabályaira, és azok korrekt betartására!

Ezek pedig a következők: a bőrön közvetlenül történő alkalmazás csak vivőanyaggal lehetséges – enélkül ártalmas lehet, rendkívüli töménysége okán; hígítatlanul a bőrre felvitt illóolaj heves allergiás reakciót vagy égési sérülést okozhat. A szaglórendszeren át használva, csak belélegezve mehet végbe az alkalmazás, a kockázatnak kitett csoportok kihagyásával: várandós nők, szoptató kismamák, asztmás, epilepsziás betegek, 3-6 év alatti kisgyermekek esetén az illóolaj kifejezetten ellenjavallott, mert rohamot vagy hörgőgörcsöt válthat ki. Lenyelni szigorúan tilos! Az illóolaj mérgező lehet, súlyos máj- és vesekárosodást, nyálkahártya-felmaródást okozhat!

Igazolást nyert már, hogy az illóolajok hatása valódi, és képes befolyásolni a szervezet működését, azonban a biztonsági kockázatokat és ellenjavallatokat szükséges komolyan venni és betartani.

GERANIUM ILLÓOLAJ

Az ENERGY illatozó muskátli, azaz GERANIUM illóolaja a kedvelt női illatok egyike, enyhén citrusos és fűszeres, édeskésen fanyar világillat, amelyet a *Pelargonium graveolens* növény leveléből és virágából vízgőz-desztillációs eljárással nyernek ki. Az ENERGY Dél-Afrikai Köztársaságból származó készítménye 100%-ban tiszta, tartósítószermentes készítmény, mely energetikailag hűvös és nedves, a HKO szerint a Víz és a Föld elemet képviseli. Legfontosabb hatóanyagai a linalool, geranyl formate, citronellol, geraniol. Hatásaiban fájdalomcsillapító, fertőtlenítő, antidepresszáns, összehúzó, vízhajtó, tonizáló, rovarűző tulajdonságú.

Az illóolaj kapcsolatot teremt a nő legbensőbb énjével, gyengéd, érzékeny és törékeny lelkületével. Az illóolaj a muskátlirózsa és a szeretet illatát

GERANIUM ILLÓOLAJ ÉS AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

REGALEN – máj és hasnyálmirigy támogatása, sárgaság/zsírmáj, akne.
GYNEX – hormonegyensúly, női energiák erősítése; cukorbetegség kezelésének támogatása.
KOROLEN – idegkimerültség, hormonális egyensúlytalanság, érzelmek harmonizálása, szorongás, stressz, túlhajszoltság.
STIMARAL – feszültség, szorongás enyhítése.
RAW AGUAJE – premenstruációs szindróma, hormonális kilengések, női jellegek erősítése.
PROTEKTIN - ekcéma, sömör, akne, gomba- és vírusfertőzések, zsíros bőr.
RUTICELIT – aranyér, visszér, elnehezült lábak, ödéma, fagyási sérülések.
CYTOVITAL – narancsbőr, meddőség, fájdalmas menstruáció.
ARTRIN – ízületi fájdalom.
DROSERIN RENOVE – rosacea az arcon.
CYTOVITAL RENOVE – fáradt bőr, ráncok, pigmentfoltok.
PROTEKTIN RENOVE – zsíros bőr, akne, májfoltok.
ARTRIN RENOVE – száraz bőr hidratálása.
ARGAN OIL – érett bőr táplálása, napozás utáni bőrápolás.
VISAGE BALANCE – rosacea, fáradt bőr, kitágult pórusok.



árasztja, jótékonyan hat a szív „sebeire". Csillapítja a vad érzelmeket, nyugtatja a májat, harmonizál, feloldja a „ki nem sírt" könnyeket, érzelmeket, harmonizálja a veseműködést. A nőiesség erősítésével táplálja a kettes csakrát, gyengéden frissíti a kimerült idegrendszert, békességet és nyugalmat teremt, elősegítve a nyugodt alvást. A geránium harmonizálja, élénkíti a szellemet, segít félretenni a nyomasztó terheket, új és friss energiával tölt fel. A kölcsönös tisztelet illata, amely visszaadja a nők hitét, önbizalmát és óriási erejét.

Fizikai hatások tekintetében: csillapítja az erős menstruációs fájdalmat, segítséget nyújt visszerek és aranyér kezelésében, emésztési problémákban, hasmenésben, arcideggyulladás és övsömör esetén, enyhíti az izomfájdalmakat és a derékfájdalmat. Támogatja a veseműködést, vizelethajtó, serkenti a nyirokkeringést (narancsbőr), élénkíti a mellékvesekéreg működését és a vérkeringést, harmonizálja a hormonrendszert (változókori panaszok), erősíti a májműködést.

Pszichés hatások tekintetében: antidepresszánsként hat, oldja a pszichikai, érzelmi feszültséget, szorongást, ingerültséget, stresszt, nyugtatja az idegeket, jótékony alvászavarok esetében is. Visszaadja a fáradt és idősebb emberek életkedvét, segítséget jelent lábadozásban, kimerültségben. Stimulálja és tonizálja az idegrendszert, kiegyensúlyozottságot, bátorságot ad az érzelmek őszinte kifejezéséhez, nyugodt erőt és biztonságérzetet adhat, segít ellazulni, kikapcsolni, támogatja a nyitott gondolkodást.

Kozmetikai hatásai: ragyogóvá varázsolja a bőrt, világosítja a pigmentfoltokat (hormonális), hatékony aknés, nehezen tisztítható, gyulladt bőr esetében. Rosaceára kifejezetten ajánlott, feszesíti a bőrt, gyorsítja a hegesedést, sebgyógyulást, regenerál, égési és fagyási sérülésekre hat, enyhíti a száraz ekcémát, a korpásodást és a sömört, segít megelőzni a narancsbőr kialakulását.



Használhatjuk inhalálásra (2-3 csepp a párologtatóba), fürdőzéskor minimum 20 ml oldószerrel (növényi olaj, krém, ENERGY krém) elkeverve adjuk a fürdővízhez az illóolaj 3-6 cseppjét. Lábfürdőhöz is adhatjuk (oldószer és 2-5 csepp illóolaj).

Amikor ezeket a sorokat írom, aroma-diffúzorral 3 csepp GERANIUM illóolajat párologtatok – engem elbűvöl!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek *dr. Gulyás Gertrúd* háziorvostól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energyklub.hu honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Szeretném kérdezni, hogy a szem erősítésére milyen szert ajánlana?

Az OCUSAN-t javasolom. A belsőleges csepp 11-féle gyógynövényt tartalmaz, melyek táplálják a szem szöveteit, erősítik az agyi látóközpontot és a látóideget, csökkentik a szemfáradtságot. A termék nem engedi kiszáradni a szem szaruhártyáját, segítséget nyújt fényérzékenység esetén is. Az ajánlott napi adag 3x5-6 csepp, kevés vízben, belsőleg alkalmazva. 3 hét használat után tartson egy hét szünetet.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Közepes kockázatú, HPV 70 vírusvariánst diagnosztizáltak nálam, negatív citológiai eredménnyel. Mit javasolna a szervezetem erősítésére?

Az ENERGY készítményei közül a CISTUS COMPLEX-et ajánlom kúraszerűen szedni, naponta 2-3x5 cseppel. Három hét szedés után tartson egy hét szünetet, és ismételje legalább 4-5 hónapon keresztül! Egészítse ki a kúrát napi 5000NE D3-vitamin szedésével. Ajánlott szedni az IMUNOSAN-t, naponta 2x1 kapszulát, három hétig.



Magvas gondolatok

A magvak a spájzunk Hamupipőkéi. Veszünk egy csomag chiamagot, mert elhatározzuk, hogy egészségesen fogunk reggelizni, vagy egy zacskó lenmagot, mert valahol azt hallottuk, hogy nagyon jót tesz, tökmagot, mert azzal szeretjük feldobni a salátáinkat. Kibontjuk őket, majd a maradékot elsüllyesztjük a konyhaszekrényben – pedig sokkal nagyobb figyelmet érdemelnének.

MIÉRT FOGYASSZUK?

A növényi magvak rengeteg tápanyagot tartalmaznak. Fajtájuktól függően találunk bennük növényi fehérjéket, rostokat, telítetlen zsírsavakat, E-vitamint és számtalan ásványi anyagot, többek között magnéziumot, cinket, vasat, kalciumot és foszfort. A rostok segítik az emésztést és fokozzák a teltségérzetet, a telítetlen zsírok pedig kiválóan kiegészítik a szív- és érrendszer egészséges működését szem előtt tartó étrendet. A legcélravezetőbb, ha az egyes fajtákat váltogatva használjuk. Ráadásul nem kell belőlük egy maréknyit megenni – sokszor az is elég, ha csak egy kanálnyit teszünk belőlük a kásába, joghurtba vagy salátába.

A magvak esetében is igaz a mondás, hogy a kevesebb néha több. Magas zsírtartalmuk miatt rendkívül nagy a tápértékük, emellett a túl sok rost puffadást vagy más emésztési problémákat válthat ki az arra érzékenyeknél. Felhasznált mennyiségüket éppen ezért érdemes fokozatosan növelni, és közben a folyadékbevitelre is odafigyelni. Ügyelnünk kell az allergiára is – a magvak közül a szezámmag számít a legismertebb élelmiszer-allergénnek.

EGÉSZSÉGES ÉS FINOM

Vizsgáljunk meg behatóbban néhány jól ismert magvat!

A napraforgó Észak-Amerikából származik, jóllehet a gyönyörű, sárga mezők látványát ma már szinte egész Európában teljesen természetesnek tartjuk. A napraforgómagokkal gazdagíthatjuk az otthon készített kenyereket, salátákat, granolákat. Szárazon pirítva is nagyon finomak.

A közönséges tök sötétzöld magjainak felhasználása hagyományosan Stájerországhoz köthető, ahol a magokból jellegzetes, sötét színű, illatos olajat préselnek. A tökmagot felhasználhatjuk kenyerekhez, salátákhoz, levesekhez, pestókhoz, vagy csak úgy, magában is elcsipegethetjük őket.

A lenmag rendszeres fogyasztása jótékony hatással lehet a koleszterinszintre. A benne található tápanyagok hatékonyabb hasznosítása érdekében javasolt a lenmagot fogyasztás előtt megőrölni vagy mozsárban összetörni.

A kellemesen diós ízű kendermag kiválóan passzol bármilyen kásához, joghurthoz, salátához, szendvicskrémhez vagy pesztóhoz – gyorsan és könnyen megtalálja a helyét mindennapi étrendünkben.

A szezámmag lehet fehér, aranybarna, barna vagy fekete. Sokféle változata létezik, és tápértéke nagyban függ attól is, hogy hántolt vagy hántolatlan formában vásároljuk-e meg. A szezámmag nem csak arra jó, hogy megszórjuk vele a péksüteményeinket – őrölt változatából készíthetünk *tahinit,* vagyis szezámpasztát, amely nélkül elképzelhetetlen a hummusz.

Az azték zsályából származó chiamagot már évezredek óta ismerik Közép-Amerikában. Egyik legérdekesebb tulajdonsága, hogy képes megkötni a folyadékokat, zselészerűvé alakítva azok állagát. Többek között ezért is használatos kásák, joghurtok vagy az oly közkedvelt chiapudingok készítéséhez.

A növényi magvak zsírokat tartalmaznak, amelyek fény, hő vagy levegő hatására oxidálódnak és megavasodhatnak. A magvakat ezért jól zárható edényben, száraz, hűvös és sötét helyen ajánlott tárolni. Őrlés után még érzékenyebben reagálnak a külső behatásokra.

MI A HELYZET AZ OLAJOKKAL?

A növényi magvakból olajok préselhetők, melyek főleg zsírsavtartalmukban (ómega-3, -6) különböznek egymástól. A lenmagolaj érzékenyen reagál a fényre, a hőre és az oxidációra, ezért hűtőben kell tárolni, és elsősorban hideg ételek készítéséhez felhasználni – túróhoz, kásákhoz, salátaöntetekhez. A hidegen sajtolt kendermagolaj is főleg hidegkonyhai ételekhez ajánlott. Tökmagolajjal lehet ízesíteni krémleveseket, salátákat vagy sült zöldségeket. A pirított szezámmagból készült, átütő ízű olajból érdemes tenni pár cseppet az ázsiai ételekbe. A meleg ételek készítéséhez tökéletes a finomított napraforgómag-olaj; vannak magasabb olajsavtartalmú változatai is, amelyek hőstabilitása egészen kiváló.

Nem gondolom, hogy a magvak szuperélelmiszerek, amelyeket kötelezően mindenbe bele kéne szórni. Leggyakrabban kovászos kenyér készítéséhez használom őket, sokszor gazdagítom őrölt lenmaggal a joghurtokat, kásákat, a chiamagot pedig azokba az ételekbe teszem bele, amelyeknél előnyös a folyadékmegkötő képessége. Nem kell az egészséges táplálkozás kérdését tudományos szintre emelnünk. Néha az is bőven elég, ha elővesszük a spájzból azt a bizonyos zacsit, amely már egy ideje ott hever.

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

SÜLT ZÖLDSÉG NAPRAFORGÓMAG-PESZTÓVAL

HOZZÁVALÓK: 600 g kisebb burgonya, 400 g cékla, 2-2 evőkanál olívaolaj, só, bors, 250 g lágy túró, 1-2 evőkanál citromlé, 80 g rukkola, 80 g napraforgómag, 40 g parmezán, 1 kisebb gerezd fokhagyma, 70-80 ml szűz olívaolaj, 1-2 evőkanál citromlé, tökmagolaj az étel ízesítéséhez.

ELKÉSZÍTÉS: A céklát meghámozzuk, cikkekre vágjuk, megforgatjuk olívaolajban, sózzuk, borsozzuk, majd tepsiben 200 °C-on kb. 15 percig sütjük. Ezután betesszük mellé a félbevágott burgonyákat, az egészet összekeverjük a maradék olívaolajjal, és további 30-35 percet sütjük, míg a burgonya aranybarna lesz, és a cékla teljesen megpuhul. A napraforgómagot szárazon aranybarnára pirítjuk, majd hagyjuk kihűlni. A rukkolát turmixoljuk 60 g pirított napraforgómaggal, parmezánnal, fokhagymával, citromlével, sóval, borssal. Az olívaolajat folyamatosan adagolva továbbturmixoljuk. A túrót összekeverjük egy kis citromlével, csipet sóval és borssal. Elegyengetjük egy tányéron, rátesszük a meleg burgonyát és céklát, majd a tetejére a pesztót. Megszórjuk a maradék pirított napraforgómaggal, végül pár csepp tökmagolajjal.

MAGVAS KRÉKER

HOZZÁVALÓK: 80 g napraforgómag, 60 g tökmag, 40 g chiamag, 40 g lenmag, 30 g hántolt kendermag, 30 g szezámmag, 250 ml víz, 2 evőkanál olívaolaj, ½-1 kávéskanál só, 1 kávéskanál szárított rozmaring.

ELKÉSZÍTÉS: Egy tálban összekeverjük a magvakat a sóval és a rozmaringgal. Hozzáöntjük a vizet és az olívaolajat, összekeverjük, majd 20 percig állni hagyjuk. A chia- és a lenmag ez idő alatt besűríti a keveréket, amelyet aztán a kikanalazunk egy sütőpapírral bélelt tepsibe. A masszára teszünk még egy sütőpapírt, és egy nyújtófával 3-4 mm vastagságúra egyengetjük. A felső sütőpapírt levesszük, és 160 °C-on 30 percig sütjük. Ezután kivesszük, a lapot tetszőleges méretűre vágjuk, majd a tepsit még 20-30 percre visszatesszük a sütőbe, hogy a krékerek ropogósra süljenek. Végül hagyjuk kihűlni, majd légmentesen zárható edénybe tesszük.

SZEZÁMKÉREGBEN SÜLT LAZAC

HOZZÁVALÓK: 4 lazacfilé, 3 evőkanál fehér szezámmag, 2 evőkanál fekete szezámmag, 1 evőkanál dijoni mustár, 1 kávéskanál méz, 1 kávéskanál szójaszósz, 1 kávéskanál szezámolaj, 1 evőkanál citromlé, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: A mustárt összekeverjük a mézzel, szójaszósszal, szezámolajjal és citromlével. A lazacfiléket borsozzuk és enyhén sózzuk. A filék felső oldalát megkenjük az elkészített mustáros masszával, majd gazdagon megszórjuk a szezámmagokkal, amelyet finoman rányomkodunk. A lazacot sütőpapírral bélelt tepsin, 200 °C-on, 10-14 perc alatt megsütjük. A szezámkéregnek aranybarnának, a lazacnak szaftosnak kellene lennie. Rizzsel, vagy salátával tálaljuk. A lazacot csirkemellel vagy csirkecombfilével is helyettesíthetjük.

TAHINIS BROWNIE

HOZZÁVALÓK: 180 g jó minőségű 70%-os étcsokoládé, 160 g vaj, 180 g cukor, 3 tojás, 110 g finomliszt, ½ kávéskanál só, 100 g tahini, 1-2 evőkanál fekete szezámmag.

ELKÉSZÍTÉS: A sütőt 170 °C-ra előmelegítjük. A 20x20 cm-es, négyzet alakú sütőformát sütőpapírral kibéleljük. A vajat a csokoládéval együtt, vízgőz felett felolvasztjuk, krémesre keverjük, majd hagyjuk hűlni. A tojást a cukorral 2-3 perc alatt habosra verjük, amíg a massza ki nem világosodik. Beleöntjük a vajas csokoládét, spatulával összekeverjük. Hozzáadjuk a lisztet és a sót. A tésztát beleöntjük a sütőformába, és elsimítgatjuk a tetejét. A tahinit kis halmokban rákanalazzuk a tészta tetejére, majd egy hurkapálcával márványos mintát rajzolunk belőle. Ne simítsuk bele teljesen a tésztába! Megszórjuk fekete szezámmaggal és 170 °C-on 25-30 percig sütjük. A széleknek szilárdaknak, de a süti belsejének kissé lágynak kellene lennie. A *brownie-t* hagyjuk a formában kihűlni. Hűlés közben a belseje megszilárdul, és elnyeri jellegzetes állagát.

ÉRTÉKES MAGOLAJOK

A ENERGY több készítményében is találkozhatunk az összetevők között különböző magvak hatékony olajával. Csodálatosan jó hatásúak lehetnek a bőrre is, külsőleg alkalmazva.

» A RUTICELIT és a PROTEKTIN Pentagram® krémek len- és szezámmagolajat is tartalmaznak. A lenmagolaj védőfilmet képez a bőrön, erős regeneráló hatású, kiütések, kisebb sérülések esetén különösen hasznos. Gyulladás- és vörösségcsökkentő.

» A DROSERIN Pentagram® krém többféle mag olaját is tartalmazza, köztük len-, kender- és szezámmagolajat is. A szezámolaj mélyen hidratálja és regenerálja a bőrt, javítja a rugalmasságát, öregedésgátló hatású.

» Az ARTRIN Pentagram® krém len- és napraforgóolajat tartalmaz. Ez utóbbi remekül hidratál, segíti a sebgyógyulást, enyhíti a kisebb bőrpirosságot, irritációt, antioxidáns hatású.

» A BEAUTY ENERGY családba tartozó FLORA arckrém, mely harmonizálja a bőr mikrobiomját, összehúzza a pórusokat és halványíthatja a pigmentfoltokat, kendermagolajat is tartalmaz. Ez az olaj erősíti a bőr védőrétegét és ápolja az érzékeny bőrt. Hidratál és nem tömíti el a pórusokat.

A SZERK.





ENERGY

Örömteli karácsony az ENERGY-vel



https://energy.cz/ajandek/