vitae

**2024 december/
2025 január**

Lucfenyőt vagy jegenyefenyőt válasszunk?

Öt varázslatos illat

Igazi téli egyensúly

www.energyklub.hu

Decemberi ajánlatunk

Decemberben beköszönt a tél, elérkezik az idő, amikor sokkal jobban oda kell figyelnünk a hideg elleni védekezésre. Ilyenkor fontos, hogy tápláló, meleg ételeket együnk, korán nyugovóra térjünk. A hideg időjárás csendes meditációra hív minket, és arra késztet, hogy önmagunkba forduljunk. A december az az időszak, amikor végiggondoljuk és kiértékeljük az elmúlt év eseményeit.

Immunrendszerünket megerősíthetjük rövid sétákkal a friss levegőn, vagy akár bélrendszerünk mikrobiomjának támogatásával, például a PROBIOSAN INOVUM segítségével. A jótékony baktériumok számának növekedése a bélrendszerben ráadásul segíthet csökkenteni az édesség iránti vágyat is.

A HKO szerint a tél a Víz elemhez tartozik, amely a vesék és a húgyhólyag felett uralkodik. Az említett szervek anyagában jelentkező problémákra jótékony hatással lehet a MYCOREN. A készítmény egyre többet bizonyít a kimerítő betegségek és a szervezet legyengülésének kezelésében. Energiaszintünk már a készítmény pár napos használata után emelkedni kezd, végre jobban érezzük magunkat, erőre kapunk.

Amennyiben erős szél érheti odakint a fülünket, cseppentsünk bele megelőzésképpen pár csepp AUDIRON-t. Ez a készítmény nemcsak a fülfájással, de a középfülgyulladással is elbánik. Külsőleges alkalmazásával különböző bőrpanaszokkal is felvehetjük a harcot, a szemölcsöktől kezdve a gombás bőrbetegségekig. Az AUDIRON-nak nem szabad hiányoznia a házi patikánkból!

Élvezzék a december hozta lecsendesülést, és merengjenek el bátran azon, mit kéne a következő évben megváltoztatniuk vagy jobbá tenniük. Ne engedjék, hogy elragadja Önöket a karácsonyi őrület! Kívánjuk, hogy nyugalomban, békességben teljenek az ünnepek!

Januári ajánlatunk

A január legtöbbünknek az új kezdet hava. Lehetőséget ad arra, hogy tanuljunk azokból a helyzetekből, amelyeket az élet nem véletlenül sodort elénk. Ilyenkor szinte mindenkinek megvan a maga fogadalma, és szervezetük egész biztosan hálás lesz, ha a kitűzött céljaik között egészségük megőrzése, valamint testük ápolása is kiemelkedő helyet kap.

Odakint egyre hidegebb van, ezért a meleg reggelik, levesek vagy kásák (például GAJA, BUDDHA vagy LAMA kása) is egyre jelentősebb szerephez jutnak. A megfelelő reggeli kezdés ugyanis az egészségmegőrzés egyik legfontosabb alappillére. A betegségmegelőzés egyik leghatékonyabb eszköze a VIRONAL, amelyet egy-egy hetes kihagyással mind a három téli hónapban folyamatosan szedhetünk. Csodálatosan segíti az immunrendszer működését, a gyerekeknél is fantasztikusan működik.

Amennyiben a betegség mégis támadást indítana, gyorsan állítsák meg az IMUNOSAN-nal (vegyenek be belőle egyszerre 3 kapszulát, amint úgy érzik, hogy valami bujkál Önökben). A készítmény áldásos hatással lehet azok esetében is, akik sokat betegeskednek, ezért szervezetük ellenálló képessége jelentős mértékben lecsökkent. Az IMUNOSAN segít ugyanis „felturbózni" az immunrendszert.

Környezetüket illatosítsák SPIRON-nal, mely harmonizálja és fertőtleníti a teret, megakadályozva ezzel a fertőzések terjedését. A SPIRON spray a legtisztább illóolajok elegyét tartalmazza, amelyek apró molekulái könnyen beszívódnak a bőrön át, illetve belélegezve bekerülnek a tüdőbe és a vérkeringésbe, így eljutnak a test minden pontjára. A készítmény nyugtató hatása békés atmoszférát teremt.

Minden kedves olvasónknak egészségben, nyitott szívekben és pozitív változásokban gazdag új évet kívánunk, az ENERGY minden szeretetével!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Lucfenyőt vagy jegenyefenyőt válasszunk?	4
Téli feltöltődés, fényes ünnepek	6
A Grepofit készítmények alkalmazása	8
Eljött a Mycopulm ideje	9
Gondoskodjunk a testünkről: Boka, talp, lábujjak	10
Csoda történt!	11
Öt varázslatos illat	12
Balneol-fürdők 2025-ben	14
Igazi téli egyensúly	15
Legyünk azokkal, akiket szeretünk!	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
Királyi ajándékok	21
Klubprogramok	22
Megérkezett az ENERGY kristálykulacs!	22
Klubinformációk	23
Terápiás módszerek: a légzés művészete	24
Nőknek: a nő igazi mátriárka	26
Tanácsadás a neten	27
Eleink kincstárából: nyugtató gyógyteák	28
A fitoterápia szemszögéből: az élet vize	30
Gyömbér – melegen ajánljuk!	32
Otthoni wellness: fürdőzés Biotermallal	34
Téli fülőke – mesebeli gomba	35

Lucfenyőt vagy jegenyefenyőt válasszunk?

A karácsony a legtöbb család esetében elképzelhetetlen lenne gyönyörűen feldíszített karácsonyfa nélkül. Általában lucfenyőt vagy jegenyefenyőt állítunk az otthonunkban – mindkét fafajta nagy múltra tekint vissza, pogány hagyományok és rituálék kötődnek hozzájuk, illetve más-más energiákhoz kapcsolódnak. Önök melyik fajtát választják idén?

BOTANIKAI KITEKINTÉS

A lucfenyő (*Picea*) a fenyőfélék családjába tartozó, tűlevelű fa, amelyet a népi gyógyászatban és a faiparban is sokféleképpen hasznosítanak. Koronája kúp alakú, kérge pikkelyes, tűlevelei négyélűek. Törzse olykor enyhén ívelt lehet, lecsüngő tobozai a második évben érnek be. Gyökérzete napjainkban sekély, ezért a fa hajlamos kidőlni. A lucfenyő gyökere régebben sokkal mélyebbre hatolt a földbe, hogy szárazság idején képes legyen a föld mélyebben fekvő vízrétegeit is elérni. Legjelentősebb fajtái a közönséges luc, a szitka luc és a fekete luc.

A jegenyefenyő (*Abies*) szintén a fenyőfélék családjába tartozó, tűlevelű fa, amelynek a lucfenyőtől eltérő, egyedülálló tulajdonságai vannak. A fiatal jegenye koronája a luchoz hasonlóan kúp alakú, de az idősebb példányoké inkább hengerre emlékeztet, sőt, a nagyon idős jegenyefák koronájának teteje akár le is lapulhat. A jegenyefenyő kérge sima, tűlevelei laposak és puhák. Törzse egyenes, hengeralakú, tobozai felfelé állnak és a beérés után még a fán széthullanak. Sekélyen szétterülő gyökereiben a karógyökér biztosítja a fa rögzítését. Legjelentősebb fajtái a közönséges jegenye, a kaukázusi jegenye és a balzsamfenyő.

KINCS AZ EGÉSZSÉGÜNK SZÁMÁRA

A lucfenyő számtalan, az emberi egészségre jótékonyan ható anyagot tartalmaz: illóolajokat (pinén és limonén), C-vitamint és a tannint. Gyógyászati célokra a fa tűlevelei, kérge és gyantája is felhasználható. A luc felszabadítja a légutakat, erős antibakteriális és gyulladásgátló hatással bír, gyógyítja a sebeket, csillapítja a fájdalmat, ellazítja az izmokat, és felveszi a harcot a bőrgombával.

Hatóanyagtartalmát tekintve a jegenyefenyő sem marad el a lucfenyő mögött. Többek között illóolajokat (limonén, kámfor, borneol), cserzőanyagokat, A- és C-vitamint, káliumot, magnéziumot és kalciumot tartalmaz. Az említett anyagok a lucfenyőhöz hasonlóan a fa tűleveleiben, kérgében és gyantájában találhatók. A jegenyefenyő segítséget nyújt köhögés és megfázásos betegségek kezelésében, nyákoldó hatású, erősíti az immunrendszert, nyugtató hatással bír, reuma és ízületi gyulladás esetén csillapítja a fájdalmat, továbbá hatékony lehet a stresszel és az álmatlansággal szemben.

A KÉT FA TÖRTÉNETE ÉS FELHASZNÁLÁSA

A lucfenyő fiatalabb, gazdasági szempontból jelentősebb fafajta, amelyet az őskorban és az ókorban az örök élet jelképeként, szent fának tartottak. Főleg faanyagát hasznosították, gyantáját

pedig ragasztóként és orvosságként használták. A lucfenyő később az építőipar, a hajóépítés és a papírgyártás fontos nyersanyagává vált. A XIX. és XX. században beköszöntött a lucfenyő-monokultúrák kora, majd az ipari forradalom idején ez a fa az építőipar és bútoripar kulcsfontosságú eleme lett. A lucfenyő-monokultúrák egyik legnagyobb hátránya azonban a kártevőkkel és betegségekkel szembeni gyenge ellenálló képesség volt. Napjainkban ezt a fafajtát a bioenergetikában és a kozmetikai készítmények gyártása során is előszeretettel alkalmazzák.

A jegenyefenyő bolygónk legrégebbi tűlevelű fái közé tartozik, a fosszíliaeletek alapján feltételezhető, hogy már a kréta korban is itt élt (145-66 millió évvel ezelőtt). A jegenyék legnagyobb elterjedése a harmadkor időszakára tehető, amikor számos új faja is megjelent. A következő történelmi korszak idején a jegenyefenyők kiszorultak eredeti élőhelyükről, ezért számuk jelentősen csökkent.

Már az ókorban kedvelt fafajtának számított, az emberek hangszereket, bútorokat és hajóárbócokat készítettek belőle. Később a jegenyefenyő fáját fegyvergyártáshoz is felhasználták. Élőhelyét fokozatosan át kellett engedni a gyorsabban növekvő lucfenyők monokultúrájának. Ma azonban a környezetvédelmi erőfeszítések a természetes, vegyes állományok helyreállítására irányulnak, és a jegenyefenyő lassan visszatér az erdeinkbe. Fontos szerepet tölt be a biodiverzitás és az erdei ökoszisztémák megőrzése terén.

AZ ALVILÁG ÉS A MENNYEK ORSZÁGA

A luc és a jegenye nem csak karácsonykor játszott fontos szerepet az ősi hagyományokban. Az egyik fafajta az alvilággal, a másik pedig a mennyek országával köti össze a mi világunkat. Ezért még a pogány kultúrákban is fontos volt a vegyes erdők megőrzése, hiszen a monokultúrák elterjedése azt eredményezte volna, hogy az egyik típusú energia dominánsabb helyzetbe kerül a másikkal szemben.

Lucfenyő – a mélységhez való kapcsolódás

A pogányok úgy tartották, hogy a lucfenyő korábban mélyebbre törő gyökerei elérnek egészen az alvilágig, és a holt lelkek rajtuk keresztül tudnak kommunikálni az élőkkel. A lucfenyő egyszerre jelképezi az életet és a halált. A Föld energiája kering benne, erőt ad az embereknek és távol tartja a gonosz entitásokat. Őseink férfias elemnek tekintették, amely segít megalapozni a vágyak beteljesítését, valamint erőt ad ahhoz, hogy az emberek meghozzák döntéseiket és a tettek mezejére lépjenek. Örökzöld, szúrós tűlevelei a halhatatlanság szimbólumai, és az emberek régebben úgy hitték, hogy fa ágai megóvják őket és otthonaikat. A kedvezőtlen körülményekkel szembeni erős ellenálló képessége miatt elsősorban a kitartással és a zord életkörülmények elfogadásának képességével hozták összefüggésbe.

Jegenyefenyő – a magasabb világokhoz való kapcsolódás

Az egyenes törzsű, magas jegenye a pogányok szerint elér egészen az égig, így az emberek rajta keresztül beszélhetnek a fölöttünk húzódó világokkal. A jegenyefenyő a bölcsesség és az inspiráció jelképe. Az Ég energiája kering benne, és lehetővé teszi a magasabb tudattal való összekapcsolódást. Őseink női elemként tekintettek rá, amely segít érezni, álmodni és gyengédséget adni magunknak és másoknak is. A fa puhább, felfelé álló tűlevelei a hit erejét szimbolizálták, és a pogányok gyakran végezték mennyekkel kapcsolatos rituáléikat jegenyefenyők közelében. Sokszor szentelték a szél, a természet vagy a termékenység istenségeinek. A pogány időkben a fa sima kérgét a tisztaság, egyenes tartását pedig a szellemi fejlődés jelképének tartották.

MELYIKÜK GYŐZ?

A pogányok számára fontos kérdés volt, hogy a karácsonyi időszakban (a pogány hagyományokban a karácsony a téli napforduló idején tartott, ún. *Yule* ünnep volt) melyik fát választják. A lucfenyőn és jegenyefenyőn kívül sokszor használták az erdeifenyőt *(Pinus sylvestris)* is az ünnepek alkalmával. A választásukat különböző kritériumok alapján hozták meg. Döntő volt például, hogy az adott fa mennyire volt elérhető számukra, figyelembe vették a szimbolikáját, a közösségi szokásokat és a generációs hagyományokat. A lucfenyőt akkor választották, ha a család védelemre és biztonságra vágyott, illetve szeretett volna kapcsolódni az ősökhöz. A jegenyefenyőre akkor esett a választás, ha inspirációra vagy magasabb szintű bölcsességre volt szükségük, esetleg új gyermek jövetelét szerették volna elősegíteni vagy megünnepelni a családban.

Abban az esetben tehát, ha idén másképpen szeretnének karácsonyfát választani, mint azt eddig tették, először tegyenek fel maguknak pár kérdést. Szeretnék nagyobb biztonságban tudni a családjukat, és szeretnék, ha „új szelek fújnának" az otthonukban? Szeretnének kapcsolódni az őseikhez vagy elősegíteni családjuk bővülését? Szeretnék növelni családjuk erejét és bölcsességét? Az adott válaszok alapján eldönthetik, hogy otthonukban erős „férfi" álljon-e, akinek gyökerei rácsatlakoznak az ősök mélyen rejtőző energiáira és az alvilágra, vagy inkább egy „nőt" állítanának-e fel, akinek „csúcsa" össze tud kapcsolódni a bölcsesség magasabb forrásával és a mennyekkel.

ONDŘEJ VESELÝ

Téli feltöltődés, fényes ünnepek

A tél és a téli ünnepek közeledtével mindannyian egyre több melegségre, meghittségre vágyunk. A tél egy igazán megfelelő évszak lehet arra, hogy könnyebben kapcsolódjunk önmagunkhoz és a szeretteinkhez is. Különösen a téli napfordulóig a hosszabb, sötét időszakok is a befelé figyelést támogatják.

Véleményem szerint nagyon fontos, hogy évszaktól függetlenül meg tudjuk teremteni magunknak azokat a lehetőségeket, pillanatokat, alkalmakat, amikor kikapcsolódunk. Nemrég tartottam egy előadást a veszprémi *Pannon Egyetemen* a stressz természetes kezelési lehetőségeiről. Ezen az előadáson is beszéltem arról, milyen nagy szerepe van a napi kiegyensúlyozottságunk szempontjából annak, ha rátalálunk egy olyan tevékenységre (lehet ez egy sportág, egy művészeti tevékenység, az olvasás, kertészkedés, tánc stb.), amiben el tudunk merülni, meg tudjuk tapasztalni a *flow* élményét. Ilyenkor kizárjuk a külvilágot, megszűnik az időérzékelésünk is és „csak" benne vagyunk a pillanatainkban. Valójában nem „csak", mert pont ez a lényeg, hogy minél többször képesek legyünk jelen lenni az életünk mozzanataiban.

Ebben a cikkemben próbálok olyan gondolatokat, ötleteket adni, amik segíthetnek abban, hogy könnyebben kapcsolódjunk önmagunkhoz, és jobban érezhessük magunkat a bőrünkben. Lesz szó az illóolajokról, az immunerősítésről és a melegítő hatású étkezésről is.

ÉTKEZÉS ÉS AZ IMMUNRENDSZER

Annak idején, amikor 2006-ban elvégeztem a természetgyógyász iskolát, egészségügyből tanultuk, hogy milyen szorosan összefügg az emésztőrendszer és az immunrendszer állapota. Emlékszem, mennyire ledöbbentem a hallottakon: az immunrendszerünk kb. 80%-a a vastagbélben „keletkezik"! Ebből egyenesen következik, ha a beleink állapota rendben van, akkor az immunrendszerünk is tudja tenni a dolgát: védheti a szervezetünket. Nagyon sok minden van, amivel segíthetjük az emésztőrendszerünket és nagyon sok minden van, amivel rombolhatjuk az állapotát.

Nálam az egészségtudatos étkezés a reggelivel kezdődik. Véleményem szerint a jó minőségű, finom reggeli megalapozza a napot. Kell az indító energia a naphoz, ezen kívül a reggeli fokozza az anyagcserét. Így kiegyensúlyozottabban, derűsebben indulhat a nap. A napközbeni rohanás közepette időnként valóban nehéz beiktatni az étkezést. Sokaknak az válik be, ha naponta többször étkeznek, alkalmanként inkább kevesebb étel fogyasztásával. Másoknak a napi 2-3 étkezés a megfelelő. Úgy gondolom, hogy ez nagyban függ a genetikai típusunktól, anyagcsere, hormonrendszer szemponjából.

Reggelire célszerű lassan felszívódó szénhidrátokat tartalmazó ételeket fogyasztani, mert azok fokozatosan emelik meg a vércukorszintünket, miközben folyamatosan ellátják a szervezetünket energiával. Én a zabkását szoktam variálni bogyós gyümölcsökkel, magvakkal, magas kakaótartalmú étcsokoládéval, natúr joghurttal. Két főétkezés között jók lehetnek a csonthéjas gyümölcsök, dió, mandula, kesudió, továbbá a goji bogyó, különféle gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű kekszek, néhány falatnyi jó minőségű étcsokoládé.

Táplálkozás terén a változatos, színes, szezonális és lehetőleg minőségi étrend híve vagyok, sok gyümölccsel és zöldséggel, és véleményem szerint itt is nagyon igaz „a mérték az érték" alapelv. A hűvösebb őszi és a még hidegebb téli időszakban különösen ajánlottak a melegítő hatású ételek, italok, ezekre néhány példa: gránátalma, zabpehely, kerekszemű rizs, barnarizs, sütőtök, gesztenye, hagymafélék, sózott és levegőn szárított húsok, füstölt húsok, kávé, fekete tea, gabonakávé, borsikafű, rozmaring, kakukkfű, szurokfű, bazsalikom, édeskömény, csillagánizs, mustár, vanília, kurkuma, narancshéj, citromhéj,

aszalt füge, aszalt sárgabarack stb. Mindig, de az évnek ebben az időszakában érdemes minél többször meleg leveseket is fogyasztani.

Az ételekkel valóban táplálnunk kell magunkat: táplál – táplálkozás – befogadás – egyensúly – egészség.

HARMÓNIÁBAN ÖNMAGUNKKAL

A testünk nagyon bölcs: pontosan tudja, hova összpontosítsa a saját erőit. Ha van tartalékunk, akkor öngyógyító rendszereink szépen működésbe lépnek. Ha van elegendő fizikai és lelki erőnk, akkor a szinte bármivel szemben ellenállók tudunk lenni.

Oda kell figyelnünk, hogy mind testileg, mind szellemileg harmóniában legyünk önmagunkkal. A fizikai testünk nagyon meghálálja a rendszeres mozgást (a szabadban, friss levegőn végzett mozgás különösen ajánlott), a nyújtást, az egészséges, változatos és kiegyensúlyozott étkezést, a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztását. A testünket megörvendeztetjük, ha figyelünk a munka és a pihenés közti egyensúlyra. Mindennap kell szakítani legalább pár percet a lelkünk gyönyörködtetésére: zene, tánc, alkotás, merengés, relaxáció, bármi szóba jöhet, ami valóban kikapcsol, feltölt.

SZERVEZETÜNK TÁMOGATÁSA

A téli meghűléses időszakban érdemes kicsit kiemeltebben támogatni a szervezetünket. Ebben nagy segítségünkre lehetnek a természetes gyógymódok, a gyógynövények hatóanyagai.

Az ENERGY termékei közül kiemelem a GREPOFIT családot (kapszula, csepp, spray). Mindegyik GREPOFIT termék tartalmaz grépfrútmagolajat (természetes vírusellenes, antibiotikus és gombaölő hatású), *echinaceát* (a vírusellenes hatású bíbor kasvirág az elsődleges védelmi vonalat erősíti), szudáni hibiszkuszt (kitűnő C-vitamin forrás, gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású), valamint gyulladáscsökkentő és összehúzó hatású zsályát (antibiotikus hatással is bír).

A C-vitamin nélkülözhetetlen vitamin az év szinte minden szakában, különösen ősszel és télen. A FLAVOCEL tabletta szudáni hibiszkuszból kivont, természetes C-vitamint tartalmaz, így érvényesül gyulladáscsillapító és antioxidáns hatása. A tablettában található bioflavonoidok segítik a szív és az érrendszer egészséges működését, az illóolajai pedig erősítik a tüdőt, a hörgőket, a légutakat.

A nagyon sokunk által kedvelt VIRONAL csepp jelentősen megnöveli szervezetünk védelmi erejét, így könnyebben, hatékonyabban tudunk megküzdeni a különféle kórokozókkal, legyen szó vírusokról, baktériumokról, gombákról. Segítségével megelőzhető, illetve lerövidíthető a fertőző, gyulladásos betegségek lefolyása: tüdőgyulladás, influenza, arc-, homlok- és orrüreggyulladás, különböző vírusfertőzések. A VIRONAL erősíti a nyirokrendszert és az emésztőrendszer működését is.

HANGULAT ILLÓOLAJOKKAL

Az emberi kapcsolatokon keresztül megtapasztalt bensőségesség mellett a természet kincsestára is hozzásegíthet minket a bizalmas, barátságos légkör megtapasztalásához. Ha ahhoz van kedvünk, ihatunk egy bögre zamatos ízű, melegítő teát, amely kényeztethet minket ízével, illatával, melegségével. Ha inkább az illóolajokhoz van kedvünk, aromalámpába cseppentve kellemes illatúvá varázsolhatjuk a szobát. Az illóolajos vizet melegítő mécses a lángjával derűs, meleg hangulatot tud teremteni, a párolgó olaj illatával együtt.

A növény bizonyos részeiből kivont illóolajok rendkívül tömények, így néha 1-2 csepp is elegendő a kívánt hatás eléréséhez. A különböző illóolajok hatást gyakorolnak a szervezet általános működésére, az idegrendszerre, vérnyomásra, légzőszervekre, vizeletkiválasztásra, hormonháztartásra, agyra, szívre, emésztőrendszerre és afrodiziákumként (vágyfokozóként) is használhatók.

Az illóolajok jótékony hatását többféle módon is kiaknázhatjuk:

- illatlámpába csepegtetve,
- fürdővízhez 10-15 cseppet adva,
- inhaláláskor 5 dl vízhez legfeljebb 4-5 csepp illóolajat adva,
- láb- és kézfürdő formájában,
- borogatásként 2 dl vízhez adva 8-10 cseppet,
- masszázskor hordozóolajhoz (pl. ALMOND olaj, olívaolaj, búzacsíraolaj, mogyoróolaj, szőlőmag olaj, avokádóolaj, jojobaolaj) hozzáadva,
- a háztartásban alkalmazhatunk illóolajat a levegő, betegszoba fertőtlenítésére, ruhaöblítésre, tisztításra.

Néhány melegítő hangulatú, akár ünnepi hangulatot is ébresztő illóolaj:

- édes narancs (a SWEET ORANGE megtalálható az ENERGY termékpalettáján is) – idegnyugtató, kedélyjavító, álmatlanságra, migrénre, krémbe keverve sejtregeneráló, szívnyugtató, afrodiziákum,
- szegfűszeg – fájdalomcsillapító, fertőtlenítő, fogfájásra (illóolajos ecsetelés formájában vagy 1-2 szem szegfűszeg elrágcsálásával), csökkenti a hányingert, étvágyjavító, hasznos hörghurutra, puffadásra,
- fahéj – gyomorrontásra, gyomor- és bélgörcsökre, étvágyjavító, baktériumölő, izommerevségre, szívidegességre, afrodiziákum,
- fenyő – a karácsony elképzelhetetlen fenyőillat nélkül, amit akár illóolaj formájában is becsempészhetünk az otthonunkba; emellett a fenyő illóolaj kiválóan alkalmas a levegő fertőtlenítésére, légfrissítésre,
- vanília – illóolajként a sokak által kedvelt, édeskés vaníliaillat kedélyjavító, vágyfokozó hatású.

A különböző illóolajok keverésével is bátran lehet próbálkozni, ekkor elegendő mindegyikből 1-2 cseppet cseppenteni a párologtatóba. Fontos, hogy mindig csak minőségi, 100% tisztaságú illóolajat vásároljunk, de ez igaz a bázisolajokra is! A minőségi termékeknél biztosan érezni fogjuk a hatásukat, és kevesebbet is kell használni belőlük, mint a szintetikus kencékből.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

A Grepofit készítmények alkalmazása

Az ENERGY klubokban gyakran kérdeznek minket a GREPOFIT készítményekkel kapcsolatban. Mikor, melyik GREPOFIT-ot válasszuk, hogyan használjuk, mivel kombináljuk? Magam és kollégáim többéves tapasztalatait összefoglalva készítettem egy áttekintést, amelyben reményeim szerint választ találnak a legtöbb kérdésükre.

A GREPOFIT készítmények jelenleg négyféle formátumban kaphatók: kapszula, csepp, spray és orrspray kivitelben. Az első két formátum belsőleges használatra szolgál. A GREPOFIT SPRAY-t a nyálkahártyákra kell alkalmazni, elsősorban a szájüregben és a garatban, de felvihető a bőrre is. A NOSOL AQUA orrsprayből az orrba kell fújni.

Mind a négy GREPOFIT készítmény felső légúti megbetegedések megelőzésében, valamint kiegészítő kezelésében nyújt segítséget.

Használatuk megfázásos betegségekben, felső légúti hurutos megbetegedésekben vagy különböző vírusfertőzésekben egyaránt ajánlott. Segítséget nyújtanak influenza, torokgyulladás, felső légúti hurut, hörghurut és tüdőgyulladás esetén is. Enyhítik az említett betegségek kísérő tüneteit: elsősorban a köhögést, a rekedtséget, a torokfájást, a náthát, a nyálkahártya-szárazságot és a nyálkahártya-gyulladást. A termékek húgyúti fertőzések esetén is bevethetők, ráadásul támogatják az immunrendszer működését. A készítmények részben összetételükben, továbbá abban különböznek egymástól, hogy hol, milyen gyorsan és milyen intenzíven fejtik ki a hatásukat.

A GREPOFIT kapszula és a cseppek egyaránt támogatják az immunrendszert, valamint a szervezet mikrobiológiai egyensúlyát. Természetes flavonoid-tartalmuknak köszönhetően mindkét készítmény segít megóvni a sejteket a szabad gyökökkel szemben, és nemcsak a légutak nyálkahártyáinak sejtjeit, hanem a vérerek belső falait alkotó endotél sejteket is. Ezáltal segítenek megelőzni a vérrögök kialakulását, így csökkentik az infarktus és az agyvérzés veszélyét. Miután a cseppek gyorsabban hatnak, nem árt, ha mindig van belőlük a házi patikánkban. Bármikor elővehetők és azonnal bevethetők, amint az akut betegség első tünetei megjelennek.

GREPOFIT KAPSZULA

A GREPOFIT kapszula nagy mennyiségben tartalmaz grépfrútmag, *echinacea*, szudáni hibiszkusz és zsálya kivonatokat. A grépfrútmag-kivonatnak köszönhetően rendkívül erős, antibiotikum-szerű hatása van, és megakadályozza a baktériumok szaporodását. Ezzel egy időben a vírusokkal és gombákkal is képes felvenni a harcot, sőt, nagyobb mennyiségben adagolva a parazitákkal is elbánik. Rendkívül előnyösen alkalmazható légúti fertőzéseknél, és csillapítja a száraz köhögést. Görcsoldó, gyulladásgátló és fertőtlenítő hatásainak köszönhetően kiválóan használható bélgyulladások, gyomorgyulladás, továbbá bizonyos nőgyógyászati gyulladások, valamint húgyúti fertőzések kezelésében is.

Általános adagolása felnőtteknél: naponta 3x2 kapszula (a betegség első tüneteinek jelentkezésekor, vagyis az első 2-3 napban nagyobb dózisban is alkalmazható, naponta 3x3, esetleg naponta 6-9x1 kapszula adagban). Gyermekeknél kisebb dózisban adagoljuk a készítményt: naponta 1-2x 1 kapszula adagban. A GREPOFIT kapszula lassabban fejti ki a hatását (a készítmény bevételétől számított, körülbelül egy óra után), viszont hatása hosszabb ideig, nagyjából 3-4 órán át tart. Ezért a betegség első tüneteinek jelentkezésekor érdemes a kapszulával együtt már a cseppeket (GREPOFIT DROPS) is elkezdeni használni. Állapotjavulást követően ajánlott minkét készítmény adagolását az aktuális egészségügyi állapot igényeihez igazítani.

GREPOFIT DROPS

A GREPOFIT cseppek grépfrút-, echinacea-, szudáni hibiszkusz- és zsályakivonatokat tartalmaznak. A cseppforma előnye a gyors felszívódásban rejlik, mivel alkoholos kivonatról van szó. A készítmény rendkívül gyorsan kifejti hatását, gyakorlatilag már azonnal, amint érintkezésbe lép a nyelv és a szájüreg nyálkahártyájával. A cseppek ráadásul kiválóan felszívódnak az emésztőrendszerben. További előnyük, hogy rugalmasan adagolhatók. Akut fázisban 1-2 órás szünetekkel is alkalmazhatók.

A készítmény általános adagolása: naponta 3x9-15 csepp vagy naponta 5x5-9 csepp. Iskoláskorú gyermekeknek naponta 3-5x 3 csepp ajánlott. Tekintettel a készítmény 25%-os alkoholtartalmára, a cseppek használata kisgyermekeknek, epilepsziában és görcsös állapotokban szenvedőknek nem ajánlott. A termék alkalmazása nem ajánlott továbbá állapotos és szoptató kismamáknak sem, ami a kapszulára ugyanúgy érvényes.

GREPOFIT SPRAY

A helyi alkalmazásra (elsősorban a szájüreg és a felső légutak nyálkahártyáinak kezelésére) kifejlesztett készítmény alapösszetevőjét természetes hatóanyagok kombinációja alkotja. A GREPOFIT SPRAY grépfrútmag-, fokhagyma- és echinaceakivonatokat, továbbá propoliszt, allantoint, valamint a készítménynek lágy, frissítő ízt biztosító mentát tartalmaz. A spray gyulladásgátló és sebgyógyító hatású. Célzottan a szájüreg, az íny és a garat nyálkahártyáit kell befújni vele. A bőrön és az ajkakon is alkalmazható, különösen herpeszveszély esetén. Segít megszüntetni a kellemetlen aftákat és csillapítani az íny, valamint a fogak fájdalmát. Mindemellett felveszi a harcot a kellemetlen szájszaggal, és felfrissíti a leheletet.

Könnyen és gyorsan alkalmazható termék, elég naponta párszor 2-4 nyomásnyit belefújni a szájba. Praktikus csomagolásának köszönhetően bárhova magunkkal vihetjük, mert akár a zsebünkben is elfér.

GREPOFIT NOSOL AQUA

A GREPOFIT NOSOL AQUA orrspray a Podhájska termálforrás ásványi anyagokban gazdag vizét, továbbá orvosi zsálya, bajkáli csucsóka és grépfrút kivonatait, mirtusz illóolajat, valamint hialuronsavat tartalmaz. Tisztítja, nyugtatja és regenerálja az orr gyulladt nyálkahártyáit. Emellett fertőtleníti és hidratálja is őket, miközben enyhíti a viszketést. Alkalmazása elsősorban nátha, duzzadt és gyulladt orrnyálkahártya, eldugult vagy viszkető orr esetén javasolt. Használata azok számára is előnyös, akik hosszú ideig tartózkodnak klimatizált helyiségekben. A spray szükség szerint naponta többször is befújható az orrba.

KOMBINÁCIÓK

A GREPOFIT készítmények a betegség jellege és a klinikai tünetek alapján tetszés szerint kombinálhatók. Előnyös és ajánlott lehet továbbá a VIRONAL, a DRAGS IMUN és a FLAVOCEL termékekkel való együttes használatuk. Koronavírus-fertőzés esetén hatékony lehet a CISTUS COMPLEX-szel történő párosítása. Ez utóbbi készítmény segítséget nyújt olyan fertőzések esetében, amelyek *chlamydia* vagy gomba hatására alakultak ki, továbbá elhúzódó légúti gyulladásokban vagy antibiotikum-rezisztenciában.

A betegség utáni lábadozásban a STIMARAL, a MYCOPULM, az IMUNOSAN, a PROBIOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM termékekkel javallott szedni és használni a GREPOFIT készítményeket.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Eljött a Mycopulm ideje

Az ENERGY készítményeket immár 20 éve az egész családunk használja, én magam pedig lelkes híve vagyok minden termékünknek. ENERGY házi patikánk az idő előrehaladtával folyamatosan bővült és bővül mind a mai napig, hogy szükség esetén mindig kéznél legyen az a készítmény, amelyet használnunk kell. A pozitív tapasztalatok szaporodásával és a termékek felhasználhatóságával kapcsolatos ismeretek bővülésével párhuzamosan pedig a hagyományos gyógyszerekből álló vészhelyzeti készleteink egyre csökkennek.

Szeretném most Önökkel megosztani a MYCOPULM-hoz fűződő rendkívül pozitív tapasztalataimat. A MYCOSYNERGY termékek bevezetése után valahogy ösztönösen az az érzés alakult ki bennem, hogy ezek a készítmények inkább az erőteljesebb hatású kategóriába tartoznak, ezért úgy döntöttem, hogy egyelőre a jól bevált GREPOFIT-nál, DRAGS IMUN-nál és VIRONAL-nál maradunk, a MYCOSYNERGY-t pedig talonba teszem az esetleges rosszabb időkre.

A covid utáni, óvodai bacilusokkal tarkított időszakban viszont olyan ellenálló és elhúzódó vírusfertőzések ütötték fel nálunk a fejüket, hogy úgy éreztem, eljött a MYCOSYNERGY termékek bevetésének ideje. Így a MYCOPULM tavaly óta már többször segített nekünk a legkülönbözőbb vírusfertőzések leküzdésében, ráadásul sokkal enyhébb tünetekkel, mint korábban. Sőt, az én esetemben számtalanszor bebizonyosodott: ha a MYCOPULM-ot a fertőzés első tüneteinek jelentkezésekor azonnal alkalmazni kezdem, szervezetem pár órán belül visszatalált az egészséges állapotához. Ez a példa csak egy a számtalan pozitív tapasztalat közül, amelyeket az ENERGY készítményekkel kapcsolatban szereztem. Szeretnék köszönetet mondani az Önök által fejlesztett készítmények létezéséért!

VENDULA MAŘÍKOVÁ
Choteč

Gondoskodjunk a testünkről (8.)

Boka, talp, lábujjak

Rugalmasság, stabilitás és a félelmek kikristályosodása. Ezek az alsó végtagok témái a bokától egészen a lábujjakig. A láb alsó része köt minket össze a földdel, segít megőrizni az egyensúlyunkat, amikor göröngyös, kátyús úton járunk.

BOKA

Ez az ízület mutatja, mennyire vagyunk rugalmasak, mozgékonyak, és hogyan haladunk előre az életben. A boka hajlamos bedagadni, ami általában arra utal, hogy túlságosan merevek vagyunk, nem tudjuk valóra váltani az elgondolásainkat, mások véleményére hallgatunk, továbbá azt jelzi, hogy valószínűleg szeretnénk irányt váltani és más cél felé haladni.

Amennyiben bokájuk gyakran kibicsaklik, próbáljanak meg ismét rátalálni a saját egyensúlyukra és a saját életutukra, amely nincs tele kátyúkkal és akadályokkal. A bokasérülések arra utalnak, hogy félünk a saját lábunkra állni, félünk változtatni a berögzült gondolkodásmódunkon és saját magunkra hallgatni. Az önállóságtól való félelem gyakoribb, mint gondolnánk. Sokak számára egyszerűbb mások tanácsai szerint irányítani az életüket, mint kijelölni a saját útjukat, ami a többieknek lehet, hogy nem tetszik.

TALP

A test egyik legspeciálisabb területe, amely végigvisz minket az életünkön, és elviseli azt a terhet, amit a puszta létezésünkkel ráteszünk – a talpunknak sajnos távolról sem szentelünk annyi figyelmet, amennyit megérdemelne. Mikor nyomkodták át a talpukat utoljára, és mondtak-e neki köszönetet, ápolták-e természetes krémekkel, esetleg jótékony hatású lábfürdővel?

A talpunk a szervezetünk tükre. Itt végződik a legtöbb energetikai pálya, és minden szerv, csakra és ízület képviselteti magát rajtuk. A talpak beható ismerete lehetővé teszi saját magunk mélyebb megértését. Például bőrkeményedés vagy szemölcs nem csak úgy véletlenszerűen jelenik meg a talpakon, hanem mindig ott, ahol gyenge az energiaáramlás. Szemölcs sokszor a nagylábujjon alakul ki, ami a gondolkozásunkkal áll kapcsolatban, vagy a sarkunkon, ahol a nemi szervek területe található. A lúdtalp az élet laposságára és az abba való beletörődésre utal, a harántboltozat süllyedése pedig túlzott teljesítménykényszerre vagy a magabiztosság elvesztésére. A sarok fájdalma a szexualitás háttérbe szorítására enged következtetni, de előfordulhat, hogy valakinek azután kezd fájni a sarka, hogy elvesztette élete társát. Abban az esetben, ha valakinek sarkantyúja van, az azt jelenti, hogy túlságosan szigorú másokkal, illetve a sarkantyú pletykálkodásra, önsajnálatra vagy irigységre is utalhat.

LÁBUJJAK

Ahogy a kéz esetében, úgy a láb ujjai is az élet, a mozgás és a jövő legapróbb részleteire utalnak. A nagylábujj a fejjel és a gondolatokkal áll összefüggésben. Állapota azt mutatja, hogyan dolgozunk a gondolatainkkal és az ötleteinkkel. A második lábujj a döntésképességgel és a kompromisszumokhoz való hozzáállással áll kapcsolatban. A harmadik ujj az akaratunkat, az energikusságunkat és az életörömünket tükrözi vissza. A negyedik lábujj témája a család, de nemcsak a vér szerinti kapcsolatok,

hanem a barátokhoz, kollégákhoz és önmagunkhoz fűződő viszonyunk is. Az ötödik ujj a játékosságunkat, a lazaságunkat és a szabad gondolkodásunkat jelképezi.

Az ősi kínaiak képesek voltak a lábujjak állapotából kiolvasni az emberek jellemét, és azt, hogy testük mely részei gyengültek le energetikai szempontból. Amennyiben például a negyedik és ötödik lábujj ugyanolyan hosszú valakinél, az azt jelenti, hogy az illető számára fontos a szabadság, az individualitás, a szórakozás, ami olykor felelőtlenségbe csap át.

MI NYÚJTHAT SEGÍTSÉGET?

A saját egyensúlyunk megtalálása, valamint, ha sikerül csökkenteni a ránk nehezedő nyomást, az nagymértékben segíthet a boka, a talp és a lábujjak állapotán. Egészségük megerősítése érdekében ajánlott időről-időre finoman átnyomkodni a talpakat és talpéleket, illetve átmozgatni a lábujjak ízületeit. A bokának sokat segíthet egy vádli-, lábfej- és térdmasszázs is. Érdemes továbbá a lábakat időnként felpolcolni, ami segít ellazulni.

Jótékony hatással bírhat az apró kavicsokon vagy egyenetlen felületen való, mezítláb járás is. A mezítláb járás segíthet megkönnyíteni az életúton való előrehaladást, valamint azt, hogy el tudjunk szakadni az értelmetlen céloktól, és ne vegyük magunkra mások terheit. A sarkunknak azzal tehetünk jót, ha pozitívan gondolkodunk és pozitívan állunk hozzá az élethez, nem ócsárolunk másokat, és képesek vagyunk együttérezni azokkal is, akik a múltban esetleg megbántottak minket. Lábujjainknak többek között megfelelő körömápolással kedveskedhetünk. A lábujjak állapota sok mindent elárul a belső világunkról. Szeressék magukat, aknázzák ki az Önökben rejlő természetes potenciált, és tanulják meg felfedezni a „világ mögötti világot"!

A lábakkal természetesen az ENERGY készítményei is képesek csodákat tenni. Kényeztessék magukat relaxáló hatású BIOTERMAL-os fürdővel, amelybe cseppentsenek néhányat a kedvenc illóolajukból. Fürdőjüket egy csepp BALNEOL-lal is gazdagabbá tehetik. A túlterhelt, elégtelen vérellátású boka számára a CELITIN igazi megkönnyebbülést hozhat. A lábak egészségét a RAW AMBROSIA is hatékonyan támogatja. Javítja a kedélyállapotot, növeli az életerőt és csökkenti a fáradtságot.

A reflexzónás talpmasszázs szó szerint csodákra képes: csillapítja a fájdalmat, enyhíti a rosszullétet, csökkenti az ödémát és elűzi a félelmeket. Segítséget nyújt gyulladások és álmatlanság kezelésében, egyúttal serkenti a nyirokkeringést.

Kívánom, hogy mindannyian sikeresen rátaláljanak a saját stabil útjukra, és azon szilárd lábakkal álljanak!

ONDŘEJ VESELÝ

Csoda történt!

Szeretném megosztani Önökkel a CARALOTION testápolóval kapcsolatos, csodálatos tapasztalataimat. Kislányomnál hét hónapos korában megállapították, hogy allergiás a tehéntejben található kazein fehérjére, valamint a tojásfehérjére, továbbá hisztaminintoleranciát is diagnosztizáltak nála. Mindez az egész testén, főleg a testhajlatokban megjelenő ekcémában nyilvánult meg.

Az azóta elmúlt hónapokban és években – ma már két éves és nyolc hónapos – nem telt el úgy nap az életében, hogy ne viszketett volna valamije, még a szigorú diéta ellenére sem. A helyzet éjszakánként volt a legrosszabb. Sokszor arra ébredt, hogy mindene viszket. Amikor a viszketés már elviselhetetlenné vált, gyógyszertári cseppeket adtam neki. Mindent kipróbáltunk, amit csak lehetett. A kikevert, gyógyszertári krémektől kezdve a száraz, ekcémás bőrre ajánlott „kozmetikai" termékeken át – mindent! Kislányom állapota azonban nem javult. Talán mondanom sem kell, mennyire kétségbe voltam esve. Semmi sem segített, a kicsi lányom állandó diszkomfortérzetben élte élete első éveit.

Mivel mi is használjuk az ENERGY készítményeit, és szeretek a cég kínálatából új termékekkel kísérletezni, elhatároztam, hogy kipróbáljuk a CARALOTION-t – és csoda történt! Már első este, miután bekenegettem a testét, vakarózás nélkül sikerült elaludnia, sőt, átaludta az egész éjszakát! Egy hét eltelte után a bőre teljesen rendbe jött, és azóta egyszer sem vakarózott. El sem hiszik, mennyire megkönnyebbültem. Hiszem, hogy ez most már örökké így marad! Szeretnék hatalmas köszönetet mondani az ENERGY-nek, hogy lehetőségünk van ilyen készítmények birtokába jutni.

MARIA HALÁSZOVÁ
Nagymegyer, Szlovákia

Öt varázslatos illat

Az emberiség már évszázadok óta alkalmazza az aromaterápiás illóolajokat, ezeket a figyelemreméltó esszenciákat a mentális egészség javítása, a boldogságérzet növelése, valamint az életerő fokozása céljából.

AZ ILLÓOLAJOK TÖRTÉNETE

Az aromaterápia modern koncepciója, ahogyan azt ma ismerjük, a XX. században látott napvilágot, elsősorban *René-Maurice Gattefossé* francia kémikus és parfümőr munkájának köszönhetően.

Az illóolajokat és a növényi kivonatokat azonban már sokkal régebben használja az emberiség a testi és lelki egészség támogatása céljából. Aromaterápiával kapcsolatos feljegyzések már az ősi egyiptomi hieroglifák között is felbukkantak, így tudjuk, hogy az illóolajok az ókori Egyiptomban is használatosak voltak különböző szent szertartásokon, valamint a gyógyászatban. Régészeti leletek bizonyítják továbbá, hogy más ókori civilizációkban – Kínában, Indiában és Mezopotámiában – is gyakran használtak illóolajokat gyógyászati, rituális és kozmetikai célokra. Az ókori Görögországban és Rómában nemcsak a parfümöket és krémeket gazdagították illóolajokkal, de a katonai orvoslásban is hasznosították az előnyös tulajdonságaikat.

A modern orvoslás atyjaként számon tartott görög orvos, *Hippokratész* szintén alkalmazott illóolajokat a gyógyászati praxisában. Az ókort követő középkorban leginkább a kolostorokban kutatták és fejlesztették az aromaterápia elméletét, valamint gyakorlati alkalmazását, majd a szerzetesek az új ismereteket gondosan dokumentálták, ami elősegítette az illóolajok további kutatását és gyógyászati célokra történő felhasználását. A középkor ennek köszönhetően az aromaterápia történetének egyik legfontosabb korszakává vált.

GERANIUM, A NYUGODT ELME ILLÓOLAJA

Abban az esetben, ha még nem találkoztak volna ezzel az illóolajjal, el kell áruljam, hogy kellemesen fognak benne csalódni. Az ókori Egyiptomban az arisztokraták kiváltsága volt ennek az olajnak a használata. A gazdagabb réteg képviselői főként a bőrüket igyekeztek megszépíteni a segítségével. A modern tudomány azonban felfedezte, hogy ez az illóolaj ennél sokkal többet tud: testi, lelki, szellemi és érzelmi síkon is támogatja az ember egészségét.

Kellemes illata számos terápiás jellegű hatással bír, és képes egyensúlyt teremteni a gondolatok és az érzelmek között. A GERANIUM segít megerősíteni az önbizalmat, elengedni a felesleges haragot és kontrollálni a vadul kitörő érzelmeket. Terápiás alkalmazása kifejezetten ajánlott a múltbéli lelki sérülések gyógyításához vagy, ha valakit mély bánat ért, és képtelen ebből az állapotból továbblépni. A geránium illóolajának támogatásával könnyebben ki tudjuk fejezni az érzelmeinket, és könnyebben eljutunk a pozitív gondolatokig.

A GERANIUM egyik legkiemelkedőbb terápiás tulajdonsága, hogy „az egekig emeli" az elmét és a szívet. Ezért is ajánlott a melankólia és a szomorúság elűzéséhez, valamint a tisztánlátás megszerzéséhez.

A fokföldi muskátli rózsás, meleg illata annyira felemelő, energetizáló és inspiráló! Nyugodt érzéseket és a jó egészség lehetőségét kínálja. Ez a kivételes esszencia sok mindenre képes: csillapítja a hangulatingadozást és a dühkitöréseket, enyhíti a szorongást, a premenstruációs szindróma, valamint a depresszió tüneteit. Egy 2010-ben készült tanulmány ráadásul arról számol be, hogy a geránium illóolaja gátolja azoknak a gyulladáskeltő enzimeknek a termelődését, amelyek alapvető szerepet játszanak az olyan neurodegeneratív betegségek kialakulásában, mint amilyen például az Alzheimer-kór. *(Forrás: sciencedirect.com)*

A GERANIUM nemcsak a lelki egészségre van jó hatással, hanem csökkenti a ráncokat és az öregedés látható jeleit is.

LAVENDER, AZ ELLAZULÁS KIRÁLYNŐJE

A LAVENDER aromaterápiás esszenciát joggal nevezhetjük az ellazulás, a relax, a nyugalom "királynőjének". Rendkívül hatékonyan csillapítja a feszültséget és elősegíti az ellazulást. Nyugtató hatásával felveszi a harcot a stressz, a szorongás és az álmatlanság ellen. Bizonyítást

nyert, hogy a levendula lágy, virágos illata felerősíti az alfa és théta agyhullámokat, aminek köszönhetően hatékonyan nyugtat, csökkenti az érzelmi szorongást, békés mederbe tereli a gondolatokat, és segít ráhangolódnunk belső bölcsességünkre, valamint az önmagunkba és az életbe vetett hitünkre.

A levendula illóolaja azonban revitalizáló hatású is egyben. A növényből származó, illatos vegyületek közvetlen hatással vannak az agyműködésre, aminek köszönhetően elősegítik, hogy nyugodt, harmonikus életet éljünk. Mindemellett jótékonyan hat a memóriánkra is, valamint lehetővé teszi a mindennapi történések kiegyensúlyozott átélését. Az esszencia támogatja a meditációt és a spirituális fejlődést. Számtalan kultúrában úgy vélik, hogy a levendula nemcsak megnyugtatja és megtisztítja az elmét, hanem a növény illata segít az elménknek, hogy mélyebb kapcsolatot tudjon létesíteni valódi lényegünkkel.

YLANG YLANG ÉS A SZÍVCSAKRA

Az YLANG YLANG az eredetileg Ázsia délkeleti tropikus területein élő *Cananga odorata* fa virágaiból kinyert illóolaj. Gazdag, édes, egzotikus illatjegyeinek köszönhetően mára a világ minden részén ismertté vált.

Előfordul, hogy magányosnak, túlterheltnek érzik magukat, és nem tudják, hogyan tudnának ebből az állapotból kilábalni? A negatív érzelmek felhalmozódása a legkülönbözőbb egészségi problémák kialakulásához vezethet, és pont az YLANG YLANG esszencia segít harmonizálni az energia áramlását a szívcsakránkban. Az illóolaj segít összekapcsolódnunk a szívünkkel, hogy a negatív érzelmek és a mély szomorúság feloldásával megteremthessük magunkban az egyensúlyt (ebben az esetben rengeteget segíthetnek a belsőleges használatú KOROLEN gyógynövénycseppek is). Az YLANG YLANG erős stressz, krízishelyzet, feszültség vagy depresszió esetén is képes megnyugtatni a szívet és egyensúlyba hozni az érzelmeket. Ami pedig talán a legfontosabb: megnyitja a szívünket, hogy az még több szeretetet és jót tudjon befogadni magába.

Talán pont ezeknek a varázslatos tulajdonságoknak köszönhető, hogy az ylang ylang az ikonikus *Chanel No. 5* parfüm egyik alapösszetevőjévé vált. Mivel az illóolaj képes megújítani a szívcsakra energiájának egészséges áramlását, nem meglepő talán, hogy „mellékhatásként" támogatja a vérkeringést és javítja a vér áramlását. Az, hogy csillapítja a gyulladásokat, és segítséget nyújt különböző szívproblémákban, csak még egy bónusz az egészségünk számára.

MINT, A NEGATÍV ÉRZELMEK OLDÁSÁÉRT

A menta az egyik legkedveltebb és leggyakrabban használt illóolajforrás az aromaterápiában. A MINT esszencia mentolos, frissítő, átütő, egyben nyugtató illata energiával tölti fel a testet és élénkíti az elmét. Nemcsak megerősíti a koncentrációs képességet, de emellett meg is tisztítja az elmét, ami kimerültségben vagy mozgáshiány esetén különösen jól jöhet. Nyugtatja az idegrendszert és csökkenti a szorongást. A menta összetéveszthetetlen illata életre kelti minden érzékünket, és segít ismét mély levegőt venni.

A MINT esszencia azért is válik azonnal az egyik kedvencünkké, mert segít szabaddá tenni a légutakat, csillapítani a megfázásos tüneteket, továbbá fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatásainak köszönhetően igazi természetes "orvosság", mely felveszi a harcot a fejfájással, a migrénnel és az izomfájdalommal is.

A menta illóolaját spirituális célokra is felhasználhatjuk. Rendszeresen alkalmazzuk nemcsak az aromaterápiában, hanem meditációs célokra is, a szellem támogatása és megerősítése érdekében. Sokan hiszik, hogy a menta erős, egyedi, összetéveszthetetlen illata segít megtisztítani a negatív energiákat, támogatni a pozitív energiák áramlását, felerősíteni a belső tudat rezgését. Éppen ezért gyakran használatos a különböző energetikai és tisztító rituálék során.

FRISSÍTŐ ÉS NYUGTATÓ SWEET ORANGE

A narancsfa terméseiből kivont illóolajat már évszázadok óta hasznosítja az emberiség. Az ókori Rómában például a luxus és az előkelőség jelképének számított. A citrusolajokat gyakran használták többek között az arisztokrata paloták levegőjének megtisztításához és felfrissítéséhez.

A narancsolaj egyik legkiemelkedőbb tulajdonságai közé tartozik, hogy növeli az energiaszintet, megnyugtat, ellazít és fokozza a jókedvet. A SWEET ORANGE frissítő, édes illata hatékonyan csökkenti a szorongást és a stressz-szintet, nyugtatja az idegeket. Hiperaktív gyermekekre is jótékonyan hat. Ezeknek a tulajdonságoknak köszönhetően kiváló segítőtárs lehet álmatlanság kezelésében is. Ezzel egy időben azonban élénkíti az elmét és élesíti az érzékeket is. A SWEET ORANGE lehetővé teszi számunkra az öröm és a szeretet erőteljesebb kifejezését.

Fizikai hatásai között meg kell említenünk, hogy csillapítja az izomgörcsöket, enyhíti a hányingert és támogatja az emésztőrendszer működését. A hordozóolajhoz csepegtetett SWEET ORANGE segít masszázs közben ellazítani a hasizmokat és enyhíteni az emésztési panaszokat. Amennyiben az olaj méregtelenítő hatásait is szeretnék kipróbálni, javaslom a 15-20 perces lábfürdők alkalmazását: cseppentsenek egy lavór forró vízbe pár csepp SWEET ORANGE illóolajat, amelyhez GERANIUM-ot is hozzáadhatnak, mivel ez a két esszencia gyönyörűen keveredik egymással. Lazuljanak el, miközben a fürdő kifejti csodás hatásait! Az édes narancsból kinyert illóolaj méregtelenítő hatásai nemcsak javítják a vérkeringést, de el is távolítják a nem kívánt méreganyagokat a testből.

Lélegezzenek mélyeket, érezzék minden érzékükkel ezeket a csodálatos illatokat, és éljék át az aromaterápia csodáját! Testük és elméjük hálás lesz érte.

Figyelmeztetés: amennyiben az illóolajokat közvetlenül a bőrükön szeretnék alkalmazni, minden esetben alaposan hígítsák fel őket, mert erősen koncentrált összetételük bőrirritációt vagy allergiás reakciót válthat ki. A hígításhoz bio minőségű kókusz-, jojoba- vagy mandulaolajat (pl. ALMOND OIL) is felhasználhatnak.

MARTA NOSKOVÁ

Engedd el és fogadd be!

Balneol-fürdők 2025-ben

Az ősz eljövetelével ismét beköszöntött az év azon időszaka, amikor egyre gyakrabban van szükségünk a felmelegedésre, akár azért, mert sokszor szenvedünk légúti megbetegedésekben, akár azért, mert szeretnénk feltölteni energiakészleteinket. Így ilyentájt, egészen tavaszig minden esztendőben érzékelhetően nő a BALNEOL népszerűsége, azaz ennek a készítménynek az „újrafelfedezése".

Nem győzzük hangsúlyozni, hogy eme sokoldalú segítőtárs az év minden időszakában jótékonyan hat a szervezet működésére. Ne felejtsük, hogy a BALNEOL egész évben segítséget nyújt bőrgyógyászati problémákban, mozgásszervi panaszokban és izomfáradtságban, méregtelenítő hatásának köszönhetően előnyösen alkalmazható különböző tisztítókúrák során, különösen kemoterápiás kezelés esetén, ahol szinte pótolhatatlan.

A BALNEOL tekintetében az egyik legfontosabb aspektus a vele végezhető regeneráló kezelés formája. Megszoktuk, hogy „kutyafuttában" gyógyítjuk magunkat, gyorsan bekapunk valamilyen tablettát, és már szaladunk is tovább, viszont nagyon ritkán kényeztetjük magunkat egy kis nyugalommal és ellazulással.

A BALNEOL-fürdő legalább egy rövid időre rákényszerít minket, hogy megálljunk, lelassuljunk, és megpihenjünk. Mindannyian jól tudjuk, hogy olykor el kell engednünk dolgokat ahhoz, hogy másokat be tudjuk fogadni. Ellazulni pedig akkor fogunk tudni, ha elengedjük a stresszt. A stresszfokozó, nyugtalanító hatású mobiltelefon-használat a BALNEOL-fürdőben kifejezetten kontraproduktív, ezért kerülendő!

FÜRDŐNAPBEOSZTÁS

A keretben látható fürdőnapok beosztását most is a holdállás szerint állítottuk össze. Amikor a Hold a Föld (Bak, Bika, Szűz), esetleg a Víz (Halak, Rák, Skorpió) jegyek valamelyikében áll, a fürdő nemcsak kimondottan kellemes, hanem a leghatékonyabb, egyúttal a legbiztonságosabb is. Ez természetesen nincs kőbe vésve, egy egészséges ember kedve szerint, bármikor élvezheti a BALNEOL-fürdő előnyeit. Az viszont tény, hogy a leghatékonyabb és a leginkább harmonizáló hatás a beosztásban megjelölt napokon várható tőle. A fürdő használatától a keringési-, szív- és érrendszeri-, valamint veseproblémákban szenvedőknek sem kell tartaniuk. Ugyanakkor a telihold (inkább nem ajánlott), valamint az újhold (kifejezetten ajánlott) idejére minden esetben elvégeztük a szükséges korrekciókat.

Regeneráció és prevenció céljából heti egy BALNEOL-fürdő ajánlott. Probléma esetén (súlyosságtól függően) heti 2-3 alkalommal javasolt kádfürdőt venni. Ahol mettől meddig időpontokat látnak, ott nyugodtan válasszák ki az Önöknek megfelelő dátumot. A vastagon szedett dátumok (ezek a részletek a legelhivatottabbaknak szólnak) azok, amikor a Hold egész nap az adott jegyben áll, így a fürdő azokon a napokon lehet a leghatékonyabb.

Amennyiben a forró fürdő nem okoz gondot Önöknek, bátran vegyék magasra a víz hőfokát! A minél erőteljesebb hatás elérése érdekében javasolt továbbá a BALNEOL-lal végigmosni a teljes testet (az arcot is), úgy, ahogy egy szappannal tennénk. A regeneráló fázist követően (első 20 perc) pedig egyből törölközzenek meg.

MICHAL ŠAMAN

MIKOR LEGHATÉKONYABB A FÜRDŐ?

December (2024):	**3–4, 8, 12, 16–17, 21**, 25–**26,** 30–**31**
Január:	3–**4, 8–9**, 13 (telihold – valaki számára igen, valaki számára nem), **17–18**, 21, **22–23**, 26–**27, 31**
Február:	**1**, 4–**5**, 8–**9**, 13–**14**, 18–**19, 23–24**, 27–**28**
Március:	3–**4**, 7–**8**, 12–**13**, 17–**18**, 22–**23, 27, 31**
Április:	**4–5, 9–10, 14–15**, 18, **19–20**, 23–**24, 28**
Május:	1–**2, 6–7, 11**, 12 (telihold – valaki számára igen, valaki számára nem), **16–17**, 20–**21**, **25**, 28–**29**
Június:	**3**, 7–**8**, 12–**13**, **17**, **22**, **25–26**, **30**
Július:	**5–7, 10** (telihold – valaki számára igen, valaki számára nem), 13, **14–15**, **19**, 22–**23**, **27–28**
Augusztus:	**1–2, 6–7**, 10–**11**, **15**, **19**, 23–**24**, 28–**29**,
Szeptember:	2–**3**, 6, 7 (telihold – valaki számára igen, valaki számára nem), **11**, 15–**16**, **20**, 24–**25**, 29–**30**
Október:	1, 4–**5**, 8–**9**, 12–**13**, **17–18**, 22–**23**, 26, **27–28**, 31
November:	**1**, 5 (telihold – valaki számára igen, valaki számára nem), 8–**9**, **13–14**, **18–19**, **23–24**, **28–29**
December:	2–**3**, 6–**7**, **11**, 15–**16**, 20–**21**, 25–**26**, **30**

Igazi téli egyensúly

Tél van. A lovardában instruálom a körülöttem ügető lovasokat, és majd lefagy a lábam. Felmelegszem-e még valaha, úgy igazán? A lábujjaim kezdenek teljesen elmerevedni... Még szerencse, hogy otthon olyan sok minden van, ami segíthet felmelegíteni a testem.

HA HIÁNYZIK A JANG

Igen ám, de ez a sok fázás összeadódik. Harmincévnyi lovardában ácsorgás után kifogyott belőlem a jang. Legalábbis most úgy érzem. Pedig a jang egyet jelent az erővel. A meleggel, az aktivitással és a szervek hajtómotorjával. Ezért van rá szükségünk. Miről ismerhető fel az az ember, aki híján van a jangnak? Állandóan fázik, kerüli a hideget és a meleg helyeket keresi. Meleg italokat iszik. Nincs étvágya, de amint felmelegszik egy kicsit, húslevesre vagy melegítő jellegű levesekre vágyik. Alig várja, hogy megihasson egy pohár forralt bort.

Valakinél a jang tartósan is legyengülhet. Az illető ebben az esetben hízékonnyá válik, rosszul működik az emésztése, mindene ödémásodik, de elsősorban a bokája dagad. Rendkívül passzív, szinte viszolyog a mozgástól, teste ugyanis takarékoskodik a janggal. A legyengült jangú embernek a gondolkodás is nehezére esik – mivel a gondolkodáshoz is jangra van szükség. Akinek legyengült a jangja, szeret aludni, pihenni, forró fürdőt venni, szaunába járni.

A VESEMŰKÖDÉS ERŐSÍTÉSE

Az ENERGY kínálatában több jangpótló készítményt is találunk. A leghatékonyabbak közé tartozik egyebek mellett a KING KONG, amely már a nevében is egy elképesztő erő történetére utal. Pótolja a vesék jangját, méghozzá rendkívül különleges módon. Lehet, hogy nem mindenki ismeri részletesen a termék működését, ezért elárulom Önöknek, hogy a KING KONG egyáltalán nem dolgozik a vesékkel. Ám leszedi a szennyeződéseket a bélfalakról, szabaddá téve ezzel a belek nyálkahártyáit, ami lehetővé teszi a tápanyagok felszívódását. A készítmény tehát egy felületaktív anyag, egy növényi szaponin – mondom ezt azoknak, akik szeretik a pontos meghatározásokat. Az emésztés során keletkezett jang a vesékben rakódik le, ahonnan bármelyik szerv magához vehet belőle, ha szüksége van rá. Így ez a folyamat végül alapvetően megerősíti az embert, különösen annak jangját. Ezért is működik olyan jól a KING KONG például operációk után, amikor gyorsan pótolni kell a jangot, amelyet a szervezet a műtéti beavatkozás következtében elvesztett. A készítmény hatékonyan serkenti az energiát, így nem kell aggódnunk a jang kimerülése miatt.

FANTASZTIKUS PÁROS

Testünk télen legszívesebben bebújna a kályha mögé, és legalább a két leghidegebb hónapot átaludná. Sajnos ezt nem engedhetjük meg magunknak, ezért folyamatosan erősítenünk kell testünk védekezőképességét, hogy meg tudjon óvni minket a hideg támadásaitól. A KING KONG ebben is segít, habár egyedül általában nem elég erős hozzá. Olyan segítségre van szüksége, amely támogatja a lép-hasnyálmirigy működését, és megőrzi a jókedvünket. Egy szó, mint száz, szüksége van a STIMARAL-ra.

Ahogy a KING KONG támogatja a jangot, úgy a STIMARAL az emésztés segítésével támogatja a vért. Mivel a vér a janggal karöltve a jó agyműködés legalapvetőbb szubsztrátuma (táptalaja, alapja – *a szerk.*), a fantasztikus páros használata esetén javul a koncentrációnk és a memóriánk, miközben gondolkodásunk sokkal pontosabbá és gyorsabbá válik, ráadásul gondolatainkat is jobban tudjuk kontrollálni. Így ez a két készítmény valóban figyelemreméltó párost alkot. Olyan párost, amely – fagyos idő ide vagy oda – gondoskodik testünk megerősítéséről.

NE FÉLJÜNK VÁLTOZTATNI

A megfelelő étrend összeállítása szintén nagyon fontos. Elsősorban kerüljük a hűsítő jellegű reggeliket, ehelyett meleg étellel indítsuk a napot, és óvjuk magunkat a hideggel szemben! Amennyiben kimerítjük magunkat, túl sokat dolgozunk, ájulásig edzünk, keveset alszunk és hűsítő ételeket eszünk, biztosak lehetünk benne, hogy a tavasz majd benyújtja a számlát. Olyan fáradtságot zúdít ránk büntetésül, amilyet még nem látott a világ! De lássuk be, a terheléseket olykor lehetetlen elkerülni. Szerencsére vannak barátaink, akikre mindig számíthatunk. Ők a KING KONG és a STIMARAL.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Legyünk azokkal, akiket szeretünk!

Szeretnék gyakrabban meglátogatni szüleiket, testvéreiket, régi barátaikat, ismerőseiket? Szeretnének kitalálni számukra valamit, aminek örülnének? Szeretnék meglepni őket valamivel, de nincs idejük? Ha erre most nincs idejük, akkor soha nem is lesz, és ez nagy kár, hiszen olyan jó együtt lenni azzal, akit szeretünk.

Amikor a gondolataik elkalandoznak, és eszükbe jut, milyen jó lenne felkeresni rég nem látott szeretteiket, milyen jó lenne velük lenni, elmenni együtt egy közös programra vagy tenni értük valamit – abban a pillanatban hirtelen megszólal Önökben egy hang: „jaj, de mikor, nincs rá időm“ vagy „túl sok munkám van“.

Na ekkor kezdjenek párbeszédet ezzel a belső hanggal, és kérdezzék meg tőle, hogy miért is nincs erre idejük? A hangtól érkező választ tartsák a fejükben, távolodjanak el tőle, majd, mintha csak véletlenül hallották volna meg azt, amit mondott, próbálják meg elfogulatlanul végiggondolni.

GONDOLJUK VÉGIG

Válaszolják meg maguknak az alábbi kérdéseket!

- Ez a dolog, ami megakadályoz engem abban, hogy gyakrabban lássam a szeretteimet, esetleg tegyek értük valamit, valóban ilyen fontos lenne? Ha igen, akkor miért?
- Ez a dolog valóban szükségszerű? Ha igen, akkor miért?
- Ez a dolog valóban előnyt kell, hogy élvezzen? Ha igen, akkor miért?
- Mit ad ez a dolog nekem?
- Mit ad nekem az, ha láthatom a szeretteimet, ha gyakrabban találkozhatom velük, ha képes vagyok időt szakítani rájuk?
- Hogyan tudnám mindezt egyensúlyba hozni?

EGY TÖRTÉNET

Az unoka nem találkozott gyakran a nagypapájával. Amikor még kicsi volt, a szülők ritkán mentek vele a nagypapához, aztán jött az iskola, és már csak a tanulásra és a szakkörökre maradt idő, a nagypapára szinte semmi. Történt mindez annak ellenére, hogy az unoka szeretett a nagypapájával lenni, szeretett vele beszélgetni, és mindig nagyon jól érezték magukat egymás társaságában.

Később a nagypapa megbetegedett, kezdett megváltozni, fokozatosan kezdte elveszíteni eredeti személyiségét. Az unoka nagyon szeretett volna újra leülni és egy jót beszélgetni a nagypapájával, ez azonban már nem olyan volt, mint régen. Aztán hirtelen lett idő a nagypapa rendszeres látogatására, miközben a lakhelyük közti távolság nem változott, és az unoka nem dolgozott kevesebbet, sőt a kötelességeinek száma sem csökkent…

A nagypapa ereje egyre jobban fogyott, és az orvosok azt mondták, hogy már csak pár napig fog tudni harcolni az életéért. Az unoka ennek ellenére úgy döntött, hogy elutazik pár napra pihenni, és nagypapáját majd meglátogatja, ha hazatért. Az a „majd” azonban már nem jött el. Az unoka pár perccel azután jött vissza, hogy a nagypapa örökre elment.

Tudják, mi a legnagyobb paradoxon? Hogy az unoka most gyakrabban látogatja a nagypapa sírját, mint őt magát még életében. Egyszer csak talált időt arra, hogy koszorút fonjon a sírjára, és mézeskalácsot süssön arra a kis fenyőfára, amit kivitt hozzá a temetőbe.

A fontos dolgokra mindig van elég idő, csak tudni kell, melyek azok – és azt senki más nem tudhatja, csak mi magunk.

PETRA JELÍNKOVÁ

ENERGY klubok Magyarországon

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Bódizs Tünde
Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: 1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a
Telefon: +36 1/466-0545
Fax: +36 1/354-0911
E-mail: info@energyklub.hu
Web: www.energyklub.hu

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Kis Éva
Nyitvatartás:

hétfő	09.00-17.00 óráig,
kedd	09.30-17.00 óráig,
szerda	09.00-17.00 óráig,
csütörtök	09.30-17.00 óráig,

péntek, szombat, vasárnap zárva.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás. Haj és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés illetve termék választómérés, candidaszűrés.
Állapotfelméréseink: mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása. Előzetes bejelentkezés szükséges.
Cím: 1143 Budapest, Stefánia út 81. fszt. 2., Nice Hajgyógyászat
Telefon:
Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417
Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416
E-mail: budapest.nice@energyklub.hu
Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST II. ker.

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

BUDAPEST VIII. ker.

Klubvezetők: Németh Imréné Éva
Németh Imre
Nyitvatartás:

hétfő	10.00-16.30 óráig,
kedd	10.00-18.00 óráig,
szerda	12.00-19.00 óráig,
csütörtök	10.00-19.00 óráig,
péntek	12.00-19.00 óráig,
szombat	10.00-14.30 óráig.

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

BALATONFÜRED

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

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola
Kovács László
Nyitvatartás: K: 09:00-18:00,
Sze-Cs: 09:00-12:00, P: 9:00-18:00
Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiajánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masszőr, íriszdiagnoszta, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
Cím: „Füredi Kapu Lakópark", Böszörményi út 68. 'J' épület, földszint, (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal)
Telefon: +36 30/458-1757, +36 30/329-2149
E-mail: debrecen@energyklub.hu
Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Kocsis Ilona
Nyitvatartás: kedd 11.30-17.00 óráig,
csütörtök 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékválasztás és életmódbeli tanácsadás. Szakemberek ajánlása (pl.: orvos, természetgyógyász, kineziológus, reflexológus, mentálhigiénés konzulens stb.)
Cím: Szent István út 12/3 fszt. 4. (4-es kapucsengő)
Telefon: +36 20/401-9911
Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható:
+36/20/395-2688, Kocsis Ilona.
E-mail: energygyor@gmail.com
www.facebook.com/energypont.hu

KALOCSA

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

KAZINCBARCIKA

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

KECSKEMÉT

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

KESZTHELY

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

KISKŐRÖS

Klubvezető: Szabóné Míg Etelka klubvezető
Nyitvatartás: H-P: 9.00-12.00 és du. 13.00-17.00, Szo: 9.00-12.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, teljeskörű biofizikai állapotfelmérés, fitoterápia, funkcionális táplálkozási tanácsadás, Bach-virágterápia, Access Bars kezelés.
Cím: Napraforgó Bio és Naturabolt, Petőfi tér 15.
Telefon: +36 70/382-7078,
E-mail: mig.etelka@gmail.com

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

NYÍREGYHÁZA
Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitvatartás: H-P: 14:30-17:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, terméktesztelés, folyamatos tanácsadás, felhasználási információk. Oktatások, rendezvények.
Cím: Ferenc krt. 5. sz.,1/5.
Telefon: +36 30/658 1311
E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu
Facebook: Nyíregyházi Energy Klub
web: www.nyirenergy.hu

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

SIÓFOK
Klubvezető: Ángyán Józsefné
Nyitvatartás: H-Cs: 13.00-17.00 (időpont-egyeztetéssel)
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.
Cím: Wesselényi út 19.
Telefon: +36 20/314-6811
E-mail: siofok@energyklub.hu

SOPRON
Klubvezető: Stánicz Jenő
Nyitvatartás: H-P: 11.00-13.00, 14.00-17.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés és terápia, talpreflexológia.
Cím: Lehár Ferenc u. 1/A.
Telefon: +36 70/630-0991, +36 70/630-1039
E-mail: sopron@energyklub.hu

SZEGED 1
Klubvezető: Dr. Bagi Magdolna
Nyitvatartás: H, Sze: 10:00-16:00
K, CS: 10:00-17:00
P: 10.00-14.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. A klub keretein belül orvosi szakrendelés is zajlik.
Cím: Reizner János u. 13.
Telefon: +36 30/466-1823
E-mail: szeged.bagi@energyklub.hu

SZEGED 2
Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitvatartás: H-P: 14:00-18.00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, természetgyógyászati állapotfelmérés, talpmasszázs (reflexológia).
Cím: Csongrádi sugárút 39.
Telefon: +36 30/289-3208
E-mail: szeged.meszaros@energyklub.hu

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

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

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

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

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

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

Az ENERGY további munkatársai

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

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

BUDAPEST
Abidin Mehboubinené Erzsébet, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977
Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász,
tel.: +36 30/475 2859
Balázs Tünde, kínai asztrológus, természetes gyógymódok szakértő. Óbuda. Tel.: +36 30/175-7172, https://balazstunde.com/
Bárány Sándor, ENERGY tanácsadó, speciális életviteli tanácsadó, life coach. Jókai Biocentrum, 1042 Budapest, Árpád út 77. Tel.: +36 20/330 7812
Fidrus Bertalanné Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó 06/30-642-1952e-mail: fimary@gmail.com. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134
Dr. Gálik Ágnes, alterntív gyógyászat, állapotfelmérés élő vércseppanalízissel, Quantum biofeedback készülékkel, írisz diagnosztika 1122 Kékgolyó u. 1/b, fsz. 4. Tel.: +36/20/971-8015, email: galikdr@gmail.com
Greskó Anikó, Hirt Katalin 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321
Juhász Tiborné Magdi ENERGY tanácsadó, gyógyszerész, hagyományos és alternatív kezelések szakértője, életmód-tanácsadó, egészséges életforma segítője. 1143 Budapest, Ilka utca 35., Telefon: +36 30 190 7696
Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógynövényterapeuta, hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: + 36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu
Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, gyógymaszőr, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com
Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548
Kiss Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó. 1136 Budapest, Tátra utca 12/b, Telefon: +36 30 437 8845, www.herbatop.hu
Kovácsné Mayer Judit ENERGY szaktanácsadó, természetgyógyász, lézerterápia, fülakupunktúrás addiktológus. 1084 Tolnay Lajos utca 16., Telefon: +36 30 982 2232
Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnoszta, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségszalon, 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV. em. 1., Tel.: +36 1 209 7258, judit.kornyei55@gmail.com, www.korallkozmetika.hu
Dr. László Mária belgyógyász, onkológus, reumatológus. 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3. Telefon: +36 20/480 0246
Lehel Sándorné Kata mesterkozmetikus. Holisztikus terapeuta, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségszalon 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV.em. 1., Tel.: +36 209 7258, lehel.kata@hotmail.com, www.korallkozmetika.hu
Dr. Lieber Andrea homeopata orvos, természetgyógyász, kozmetikus; ENERGY termékek személyre szabott ajánlása, bemérése, forgalmazása; bőrállapot rendezése a problémák hátterének feldérítésével, kozmetikai kezelésekkel. Orvosi Kozmetika, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 1. fszt. 2. 06-1-322 5651, 06-30-856-2698, www.orvosikozmetika.hu, info@orvosikozmetika.hu
Mátai Marina, természetgyógyász, keleti masszázsok, mágneses akupunktúrás kezelések. Tel.:+36 20/345 9408
Mázsár Csabáné Margó, szaktanácsadás, ENERGY termékek értékesítése, gyógynövény terápiák, alternatív, tudatos egészségterv segítője. Anonymus Antikvárium Bt., 1043 Bp., Árpád út 79. (Jókai Biocentrum mellett) és 1213 Budapest, Puli sétány, Telefon: +36 70/539 9360, 390 1032, E-mail: margo.mazsar@gmail.com
Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Dessewffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com
Nagy Irén Éva, fülakupunktőr, kineziológus, akupresszőr, telefon: +36 30/942 3155
Nagy Lenke ENERGY termékek forgalmazója, fitoterepauta. 1123 Alkotás utca 1., Déli Biobolt, tel.: +36 70 245 5577, e-mail: argankerkft@gmail.com
Puhl Andrea biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly és funkcionális táplálkozás beállítás, theta healing konzultáció. XI. kerület, tel.: +36 70/340-1470, puhl.andrea@gmail.com

Sára Bernadett, okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Állapotfelmérés, életvezetési tanácsadás, tel: +36/70/777-0444, e-mail: detti896@gmail.com
Szabó Géza radiesztéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker., Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, állapotfelmérés, kezelések. Tel.: 06-20-940-6362.
Tósa Tímea hormonegyensúly-terapeuta, táplálkozás- és életmód tanácsadó. +36/70/3379315 www.egeszsegrecept.hu
Tóth Edit ENERGY termékek forgalmazója, tranzakció alapú coach. Tel.: +36/30/921-0228, email: t.editta@gmail.com
Unginé Sachs Henrietta természetgyógyász, radiesztéta, reflexológia, akupresszúra. 1144 Bp., Füredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185
Vadler Zita kineziológus, asztrológus, biorezonanciás egészségelemzés. II. kerület, Tel.: +36 30/822-0102, e-mail: biogyogyasz@gmail.com
Várkonyi Edit, természetgyógyász, kineziológus, Energy szaktanácsadó. 1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3. VI/10., Tel.:+36 20/334 1932
Vitalpont Oktatási és Referencia Központ, 1115 Bp., Etele út 42/B fsz. Tel.: +36 30/624 3071, +36 20/988-3608, +36 20/240 0986. E-mail: vitalpont@ citromail.hu
Zöld Forrás Gyógyáru és Élelmiszer Nagykereskedés, 1164 Bp., Lapos köz 18. Tel.: 06 1/4000 498, e-mail: zf@zf.hu

BAJA

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

BALATONFENYVES

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

BALATONFÜRED

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

BÁCSBOKOD

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

BERETTYÓÚJFALU

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

BÉKÉSCSABA

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

BIHARKERESZTES

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

CSONGRÁD

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

DABAS

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

DEBRECEN

Arany Csaba személyi edző, kardio-erőnléti tréner, TRX tréner, Gymstic-oktató, testnevelő. Telefon: +36 70 212-4032, www.rockerfitness.hupont.hu.
Arany Edina jógaoktató, preventív gerinctréner, személyi edző. Telefon: +36 70 608-0939.
Balla Ilona hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés. Telefon: +36/30/219-9311.
Cseresznyés Andrea orvos természetgyógyász, egyéni mozgásszervi állapotfelmérés és rehabilitáció, kineziológiai tanácsadás, Bach-virágterápia, hangterápia, ENERGY tanácsadás. www.corpusvitae.hu, info@corpusvitae.hu, +36 70/269-6187
Daróczi Zoltán minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő. Telefon: +3630/963-1635; +3652/537-777 www.termeszetesgyogymodok.hu
Dr. Veress Mariann fogorvos, homeopata, hormonegyensúly-terapeuta. Állapotfelmérés. Telefon: +36/20/977-7693
Hajdú Annamária biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly-konzultáció, Hajó utca 6., fsz. 3., +36 30/852-7493
Dr. Zádor Csabáné Orsi természetgyógyász, hormonegyensúly-konzultáció. Tel.: + 36/30/278-4390
Hojcska Noémi dietetikus, hormonegyensúly terapeuta. Tel.: +36 20/362-9535, +36 30/299-1826.
Laboncz Anna hajgyógyász, természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, + 36 30/488-2266
Nagy Ilona természetgyógyász-reflexológus, masszőz, manuálterapeuta, hormonegyensúly-konzultáció. „Masszázspatika", Domb u. 1., tel.: +36 30/382-2104
Nagy Margó „babacsináló" természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiák.
Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget
Nagyné Széles Éva egészségügyi szakasszisztens; állapotfelmérés. Tel.: +36/70/314-1486
Pasztercsákné Ruzsbánszky Márta hormonegyensúly-tanácsadás, biofizikai állapotfelmérés. Tel.: +36 70/773 2019
Prokai Mariann Ágnes hormonegyensúly terapeuta, táplálkozási referens. Telefon: + 36/70/202-9587.
Rácz Éva természetgyógyász, állapotfelmérés.
Tel.: +36-70-392-2839
Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta-természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, ENERGY szakoktató.
Tel.: +36 30-449-2304.
Sramekné Tóth Margit lélektréner, frekvencia kezelés, tel.: +36 30/219-2066, e-mail: rezegde@gmail.com
Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó
Tel.: +36 30-360-3755, e-mail: toth.sandorne2018@gmail.com
Valóné Makó Andrea fitoterapeuta-természetgyógyász, állapotfelmérés, +36/30/526-4501

DÖMSÖD

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

DOROG

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

DUNAHARASZTI

György Kinga fitoterapeuta-természetgyógyász, akupresszőr, hormonegyensúly-tanácsadó, +36/20/500-6254
Rutai Enikő ájurvéda konzulens, ENERGY tanácsadó. Tel.: +36/20/362-2909

DUNAKESZI

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

EGER

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

ETYEK

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

ÉRD

Bünsow Judit ENERGY tanácsadó, természetgyógyász, állapotfelmérés készülékkel, lelki tanácsadás. Bioenergia Vitál Stúdió, Mázoló u. 50., Tel.: 06 70 365-2735, www.biovitalstudio.com
Trefeliné Zsuzsi kineziológus, óvodapedagógus, ENERGY tanácsadó. Mikszáth Kálmán u. 16., Tel.: +36/30/482-9394

FELSŐÖRS

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

FERTŐD

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

FERTŐSZENTMIKLÓS

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

FONYÓD

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

FÜZESABONY

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

GÖD

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

GÖDÖLLŐ

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

GYÁL

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

GYŐR

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

HALÁSZTELEK

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

HAJDÚDOROG

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

HOSSZÚPÁLYI

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

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

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

KALOCSA

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

KAPOSVÁR

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

KECSKEMÉT

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

KESZTHELY-KERTVÁROS

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

KISKUNFÉLEGYHÁZA

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

KISKŐRÖS

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

KISKUNHALAS

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

KOMLÓ

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

KOZÁRMISLENY

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

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

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

KŐSZEG

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

LETENYE

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

LÉTAVÉRTES

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

MARTONVÁSÁR

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

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, biorezonancia mérés.
Tel.: +36 30/490-2654, e-mail: csirmazmaria18@gmail.com
Molnárné Csirmaz Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus, molnarne.erzsebet956@gmail.com, 30/ 612-9712

MISKOLC

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

MONOR

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

MOSONMAGYARÓVÁR

Dr. Tóth Ildikó homeopátiás orvos, természetgyógyász.Állapotfelmérés, 17 szelíd gyógymódból való, egyénre szabott terápia. Csaba utca 31., tel.: +36 30/618 1712.
Wicher Nikolett, reflexológus természetgyógyász, állapotfelmérés, frekvenciaterápia és egyéb alternatív kezelések. Salus Aegroti Egészségház, Kápolna tér 3. Tel: +36/70/629 4586.

MÓRAHALOM

Kissné Tanács Gabriella ENERGY termékek értékesítése tanácsadással, alternatív masszázsok, fülakupunktúra. Elixír Hotel, Milleniumi sétány 2., kissnegabi@gmail.com Tel.: +36/20/411-1298

NAGYSZÉNÁS

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

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolás beállításával. Újonnan regisztrált tagoknak ingyenes állapotfelmérés. Ungvár sétány 7. I/1.
Tel: 0642/447-358, 0620/392 3258.
GABRIEL HERBS BT., Bacsikné Szigeti Gabriella okleveles gyógynövényalkalmazási szakember, fitoterapeuta, ENERGY tanácsadó; biorezonanciás felmérés. Legyező u. 5. 2/42., Tel.: +36 30 529 8574 , e-mail: bacsik.gabriella@gmail.com
Dr. Mihucz Mária háziorvos, ENERGY tanácsadó.
Stadion út 23., Tel: +36 30/2396-938

OROSHÁZA

Oskó Csilla, Thék Endre u. 1. Telefon: +36 30/974-3506
Vitaporta Gyógynövény és Biobolt, Rákóczi út 16.
Tel.: +36 30/286-8510

ŐRBOTTYÁN

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

PAKS

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

PANNONHALMA

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

PÁPA

Bognárné Som Andrea ENERGY tanácsadó, természetgyógyász. Tel.: +36 70/388 3253
Nap-Hold Biobolt – Fribék Andrea ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Eötvös utca 4., nyitva tartás: H-P: 8:30-17:30, Sz: 8:30-12, Tel.: +36 30/458 19 77

PÁSZTÓ

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

PÉCS

Benkő Tibor fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász, gyógymasszőr. Térállítás. Telefon: +36 70/284 5378
Dr. Fábián Rozália foglalkozás-egészségügyi szakorvos, természetgyógyász. Telefon: +36 70/949 7958
Gölöncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13.
Tel.: +36 20/518 5411
Magyary-Jávor Zsófia talpász, reflexológus, www.talpalda.com. Telefon: (30) 508-0836.
Solymár Erzsébet ENERGY szaktanácsadó, Dobó István u. 76. Telefon: 06 72/239 974; +36 30/425 5800
Szilágyi Erika coach kineziológia, Bach virágterápia és párkapcsolati tanácsadás. Tel.: 06/30/271 4772
Szilágyi László népi gyógyászat. 06/30/908 1831

PILISBOROSJENŐ

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

SIÓFOK

Dömötör Hilda ENERGY tanácsadó, természetgyógyász reflexológus, kineziológus, nyirok és frissítő masszőr. Állapotfelmérés. Tel.: +36 30 333 2345, dhildus@gmail.com
Hávris Klaudia ENERGY tanácsadó, reflexológus, fitoterapeuta természetgyógyász, 3 danos Yumeiho® terapeuta. Állapotfelmérés, táplálkozási tanácsadás, Yumeiho® babaprogram.
Tel.: 30/204 7151, www.leleksarok.hu, info@leleksarok.hu
Herbis Egészségbolt, ENERGY termékek tanácsadása, értékesítése. Szűcs utca 2-4., fsz. 6., Tel.: +36/84/568 833
Mráv Zsuzsanna, ENERGY tanácsadó, HKO szerinti táplálkozási szakértő, hormonegyensúly-tanácsadó, Reiki mester-tanár, Siófok/Tirol (Ausztria), Weboldal: www.vitality-tcm.at,
E-mail: info@vitality-tcm.at
Facebook: https://www.facebook.com/vitalitytanacsadas
Rózsás biobolt, Fő utca 47-53., nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8-18, szombaton 8-12 óra között. Telefon: +36 84 316 281.
Zádeczkiné Szűcs Katalin ENERGY tanácsadó, ultrarövid terápiás konzulens. Szomatodráma egyéni konzultáció felnőttekkel és gyerekekkel. Tel:+36 30/347 0508, e-mail: zadeczki.katalin@gmail.com.

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Apollónia Krisztina, fizioterapeuta-gerinctréner, természetgyógyász-reflexológus, shiatsu gyógyász.
Állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, ENERGY termékek személyre szabott ajánlása.
Nyírfa Egészségcentrum, Várhegy utca 1/B. Időpont egyeztetése: 70/216 7939-es telefonszámon.

SÜMEG

Sándor Boglárka természetgyógyász, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, állapotfelmérés. 8330 Sümeg, Széchenyi György u. 1., Tel: 06-30/7484627, e-mail: egeszseghazsumeg@gmail.com

SZEGED

Csanádi Mária természetgyógyász, Harmónia 2005 Bt., Sándorfalva, Akácfa utca 31., Tel.: 06 62/640 279, +36 30/636 6247.
Dr. Linka Beáta okleveles biológus-természetgyógyász, akupresszőr, fitoterapeuta, hormonterápiás tanácsadó. Gyógykuckó Természetgyógyászati rendelő és webshop. Vasas Szent Péter u. 5/C., www.gyogykucko.hu, gyogykuckoshop.hu Tel.: 06/20/212 8323
Tel.: +36 20 2128323, www.gyogykucko.hu, info@gyogykucko.hu
Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/555 882

SZEKSZÁRD

Boros László természetes gyógymódok terapeuta, csontkovács. Telefon: +36 20/349-75-53
Herbária Borágó Bt, 7100, Széchenyi u. 19. Telefon: 0674/315-448

SZENTENDRE

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

SZENTES

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgáltatások, természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápiák. Horváth Mihály utca 4. Tel.: +36 30/383 2023, E-mail: agicsizmadia@gmail.com
Rideg Róbert, természetgyógyász tanár, Szilfa utca 9. Természetgyógyászati rendelés, telefon: +3670/282 0427

SZIGETHALOM

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

SZIGETVÁR

Abainé Bagoly Éva ENERGY tanácsadó, gyógymasszőr, nyirokmasszázs, +36 30/746-0965.
Török Kovács Lászlóné reflexológus, ENERGY tanácsadó, Acces bars kezelő, Rákóczi utca 14/A. tel: +36 70/613-0995

SZIRMABESENYŐ

Demjánné Kocsis Andrea, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Stresszoldó relaxációs masszázs, szaktanácsadás, arc-test kozmetika. Állapotfelmérés, andreademjan@gmail.com, tel.:06 70 374 1637
Kecskés Jánosné, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Szaktanácsadás, állapotfelmérés. József Attila u. 2., Telefon: 06 46/317 782, +36 30/441 7746, E-mail: verasanyi@t-online.hu

SZOLNOK

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

TAPOLCA

Vágó Katalin Rozália ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Május 1. utca 4/2., Tel., +36 30/416-0044, e-mail: vagokati66@gmail.com

TATABÁNYA

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

VELENCEI-TÓ, NADAP

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

VERESEGYHÁZ

Bács Rita gyógytornász, természetgyógyász, talpreflexológus, életmódtanácsadó és terapeuta, ENERGY tanácsadó. rita.bacs2@gmail.com Tel.: +36/30/521-1893
Fazekas Júlia biorezonanciás teljeskörű egészségelemzés, természetgyógyász-fitoterapeuta, táplálkozási tanácsadó, ENERGY tanácsadó. Tel.: +36/ 30/974-2581

VESZPRÉM

Hargitai Zsuzsanna ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Ady Endre u. 79/D. 1/6. Tel: +3620/982-9873
Éva Fitotéka Biobolt, Sárkányné Nemes Éva ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Kereszt u. 9.
Tel.: +36 88/328-522, +36 30/467 5172

VIZSOLY

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

VITNYÉD

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

VONYARCVASHEGY

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

ZEBEGÉNY

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

Királyi ajándékok

Szinte hihetetlen, milyen könnyedén fel tudom idézni még ma is azt a pillanatot, amikor először éreztem az aromaterápiás THREE KINGS spray varázslatos illatát. Egy ilyen élmény örökre megmarad az ember emlékezetében. A THREE KINGS esszenciája királyi energiákat hordoz magában, erőteljes, mégis lágy és pompázatos.

TÉLI VARÁZS

A spray az első találkozásunk óta életem elválaszthatatlan részévé vált. Magammal viszem munkamegbeszéléseimre is, amelyeken nemcsak megóv a fertőzésekkel szemben, de nyugtató hatásával harmonizálja a gondolataimat is. Illatát ráadásul mindenki szereti. Nem hivalkodó, gyönyörűen kibontakoztatja a kreativitást, lágyan átölel, simogatóan támogat.

Amikor céges megbeszélésre készülődöm, ahol a résztvevők többsége férfi, egyértelműen a THREE KINGS-et választom az aromaterápiás spray-k sorából. Illata képes minden generáció képviselőjét megszólítani, ám nem sarkallja őket olyan erőteljes önkifejezésre, mint például a SPIRON, ellenben felerősíti bennük a stabilitás erejét. A férfiak viselkedése természetüknél fogva elsősorban territoriális, nem pedig társas, ahogy az általában a nőket jellemzi (hál'istennek!).

A THREE KINGS tehát fenséges ajándékokat ad nekünk, és mindenkinél azt támogatja, amire a leginkább szükség van. A spray nemcsak karácsonykor kellemes és hatásos, hanem a téli időszak egészében, amikor mindannyian örömmel burkolózunk a varázslatos hangulat láthatatlan fátylába.

FEJEDELMI MIRHA

Az aromaterápiás THREE KINGS spray illóolajainak összefonódása egészen csodás. A permet valamennyi összetevője lenyűgöző, ám számomra egyértelműen az értékes mirhagyanta viszi a prímet. A mirhát már az ókorban is megfelelő ajándéknak tartották ahhoz, hogy az emberek kifejezzék vele tiszteletüket és imádatukat egy-egy istenség vagy uralkodó előtt. Gyengéd, finom illatával óvja a szívet a nyomasztó érzelmi hatásoktól, egyúttal élénkíti az elmét, hogy az a jelen pillanatban tudatos legyen, és segítse az egyén harmonikus működését.

Mindannyian hatalmas potenciált hordozunk magunkban, amely rejtett erőként olykor megmutatja magát, hogy képesek legyünk legyőzni bármilyen akadályt, és soha nem látott sikereket érhessünk el. Ez az erő visz minket előre, és bátorságot ad, hogy szembe tudjunk nézni saját félelmeinkkel és kétségeinkkel. Nagyon mélyen gyökerezik bennünk, ezért sokszor kihasználatlan marad. Miért van ez így, és hogyan tudnánk a leghatékonyabban a felszínre hozni? A válasz az önismeretben rejlik, amely gyakorlatilag a lelkünk és a belső értékeink megértéséhez vezető út első lépése. Amint harmóniába kerülünk önmagunkkal, hatalmas dolgokat vihetünk véghez, és pozitív változásokat érhetünk el nemcsak a saját, hanem azon emberek életében is, akikkel az életünk során összehoz minket a sors.

A mirha illóolaja a gyermek és az édesanyja közti kapcsolathoz kötődik. Amikor ez a kapcsolat sérül, a bizalom érzését a félelem váltja fel. Ez az ember életében ráadásul ahhoz a meggyőződéshez vezet, hogy a világ nem biztonságos. A mirha képes ezt az állapotot meggyógyítani! Megerősíti bennünk a gyermekkori traumák feldolgozásának képességét és a bizalomteljes kötődések kialakítását.

A mirha illóolaja szeszkviterpéneket tartalmaz, amelyek közvetlen hatással vannak az agyalapi mirigyre (hipofízisre), a hipotalamuszra és az amigdalára, azaz az érzelmi működésünkért felelős területekre. A szeszkviterpének segítséget nyújtanak nekünk abban, hogy megőrizzük a nyugalmunkat és a kiegyensúlyozottságunkat, és ne engedjük, hogy a félelem vagy a szorongás kerítsen hatalmába minket. A mirha meleg jellegű, felemelő, tisztító és megújító hatású, kellemes, fás aromája ráadásul segít a lelkünknek átérezni a szeretetet, valamint az anya gondoskodó jelenlétét. Mindennek köszönhetően mi nagyobb biztonságban érezhetjük magunkat és stabilabban állhatunk a földön.

A mirhának köszönhetően a THREE KINGS mindezt maradéktalanul biztosítja számunkra. Vegyünk hát egy mély levegőt, és szívjuk magunkba az aromaterápiás spray mágikus illatát!

MARTA NOSKOVÁ

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST II. KER. KLUB	Január 24., péntek, 17.00 óra	**ELŐADÁS** / *Czimeth István* természetgyógyász: A télutó kihívásai, felkészülés a tavaszi időszakra. Termékek, tapasztalatok.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/70/632-6316, energybuda@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	December 12, csütörtök, 18.00 óra	**ÉVZÁRÓ ÖSSZEJÖVETEL** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, klubvezető: Tapasztalati megosztások.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Január 9, csütörtök, 18.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Ángyán Józsefné* természetgyógyász, klubvezető: Téli támogatás ENERGY termékekkel. Érdekességek a szervezetünk működéséről.		
SZOLNOKI KLUB	Január 14., kedd, 16.00 óra	**KLUBELŐADÁS** / *Dr. Kissné Veres Erzsébet* természetgyógyász: A jin energiák támogatása a téli időszakban az ENERGY termékek segítségével.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu szolnokegeszseghaz@gmail.com

Kellemes karácsonyt
és boldog új évet kíván
az ENERGY Magyarország

Vidd magaddal a lelki harmóniát

Megérkezett a limitált kiadású ENERGY kristálykulacs!

Ez a gyönyörű dizájnnal készült, 100%-ban természetes, magas rezgésű ametiszt ásványokat tartalmazó kulacs az ametisztra jellemző, pozitív hatásokat gyakorolhat a szervezetedre.

Az ENERGY kristálykulacs edzett üvegből készült, bpa és vegyianyag-mentes, bambuszkupakkal, puha textil védőborítással, díszdobozban.

Az ametiszt magas rezgései feltöltik az ivóvizedet, így testi és lelki szinten energetizálnak egész nap.

A kulacs űrtartalma 4 dl, az alsó, lecsavarható bambuszkupaknak köszönhetően a kristályok cserélhetőek.

Keresd az ENERGY klubodban vagy a webáruházban!

Tökéletes ajándék
a karácsonyfa alá!

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER.KLUB

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

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok, hormonális eredetű panaszok okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden *hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között* ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu
Nyitvatartás:

Hétfő:	*9.00-17.00 óra.*
Kedd:	*9.30-17.00 óra.*
Szerda:	*9.00-17.00 óra.*
Csütörtök:	*9.30-17.00 óra.*

Péntek, szombat, vasárnap: zárva.

BUDAPEST II. ker. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés, csak klubtagok és tanácsadók részére. Lehetőség van továbbá konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További infó: **Czimeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316,
energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, pénteken-ként 10.00-17.00 óráig.*
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás *15.00 óráig*, zárlati munkák miatt.
Ünnepi nyitvatartás: a Budai klub *december 23-án, hétfőn 14.00 óráig* tart nyitva. *December 24.- 2025 január 1.* között a klub zárva tart.
Nyitás: *2025 január 2., csütörtök, 10.00 óra.*

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

ENERGY Belvárosi Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Terápiás kínálatunk: ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. Állapotfelmérés, testelemzés. Funkcionális táplálkozási tanácsadás. Konzultáció szaktanácsadással, csakrák energetikai állapotának áttekintése, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával. Funkcionális táplálkozási, pedagógiai szaktanácsadás, időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** differenciáló pedagógus, funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.
Időpont-egyeztetés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com,
energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás:

Hétfő	*10.00 -16.30 óráig,*
Kedd	*10.00 -18.00 óráig,*
Szerda	*12.00 -19.00 óráig,*
Csütörtök	*10.00 -19.00 óráig,*
Péntek	*12.00 -19.00 óráig,*
Szombat	*10.00 -14.30 óráig.*

A klub *december 24-től 2025 január 1-ig* zárva tart, nyitás *2025 január 2., csütörtök, 10.00 óra.*
A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalán, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalán találhatók.
Köszönjük klubtagjaink és tanácsadóink egész éves aktivitását, együttműködését! Ezúton kívánunk boldog ünnepeket és sikeres új évet!

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, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
További információ: **Kovácsné Ambrus Imola, Kovács László** klubvezetők +36/30/458-1757, +36/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu, www.imolaenergy.hu
Nyitvatartás:

Kedd	*9.00-18.00 óráig,*
Szerdától csütörtökig	*9.00-12.00 óráig,*
Péntek	*9.00-18.00 óráig.*

GYŐRI KLUB

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

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.
Minden *kedden 15-18 óra között* klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető,
tel.: 0630/856-3365.
December 23-tól január 6-ig a klub zárva lesz.

KECSKEMÉTI KLUB

Hornyik János krt. 9., Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden *szerdán 11.00-16.00 óráig* ingyenes állapotfelmérést, személyre szabott ENERGY termékajánlást és táplálkozási tanácsadást tartunk. Bejelentkezés szükséges.
További információ: **Mészárosné Lauter Erzsébet** klubvezető, természetgyógyász, tel.: +36/30/209-3683
Tábiné Tündi természetgyógyász, fitoterapeuta,
tel.: 06/76/324-444
fitoteka@freemail.hu, kecskemet@energyklub.hu

MISKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Devember 12., január 16., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.
December 23-tól január 6-ig a klub zárva lesz.

NYÍREGYHÁZI KLUB

Ferenc krt. 5., 1/5.
Nyitvatartás: *h-p. 14.30-17.30 óra*
Folyamatos tanácsadás, felhasználási információk, oktatások, rendezvények.
November 13-án, szerdán, 17.00-18.00 óráig klubelőadás lesz!
További információ: **Fitos Sándor** klubvezető
Tel: +36/20/427-5869

PÉCS

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

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirokmasszázs, Shiatsu,Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208
Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
szeged.meszaros@energyklub.hu
m.marti1952@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., I/3., 6. kapucsengő
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és tanácsadás igénybevételére. *Minden hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között* klubdélutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.
A klubban igénybe vehető egyéb szolgáltatások:
- *Hétfő délután és kedd délelőtt* önismereti segítő beszélgetés, hangterápiás kezelés, bejelentkezés: **Haár Henrietta** klubasszisztens +36/30/992-3406
- *Csütörtöki napokon* integratív masszázsszolgáltatás, bejelentkezés: **Fertig Miklós** ENERGY tanácsadó +36/20/598-4143
- *Szerdai napokon* energetikai állapotfelmérés, tanácsadás, bejelentkezés: **Ostorháziné Jánosi Ibolya** klubvezető +36/20/568-1759.

Ostorháziné Jánosi Ibolya klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com és szekesfehervar@energyklub.hu
Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra*

SZOLNOKI KLUB

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

ZALAEGERSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
dec. 9-én (hétfő), 17-18 óra: A Víz elem dietetikája
*dec. 10-én (kedd) 16-18 óra:*Kristályvásár
dec. 11-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
dec. 16-án (hétfő), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Fa
dec. 17-én (kedd), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
dec. 18-án (szerda), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Földelés
jan. 6-án (hétfő), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen
jan. 7-én (kedd), 17-18 óra: Egyensúly az 5 elemmel: Tűz
jan. 8-án (szerda), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Földelés
jan. 13-án (hétfő), 17-18 óra: Személyes terméktanácsadás
jan. 14-én (kedd), 17-18 óra: Superfood
jan. 15-én (szerda), 17-18 óra: Pentagram cseppek használata
jan. 20-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
jan. 21-én (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek
jan. 22-én (szerda), 17-18 óra: Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs
jan. 27-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés
A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy
mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu
Ünnepi nyitvatartás:
December 7-én zárva, 14-én 10.00-13.00-ig és *14.00-17.00-ig* nyitva leszünk. *December 24-25-26-án* zárva tartunk. *December 27-én, 30-án és 31-én 10.00-13.00-ig* és *14.00-17.00-ig* nyitva leszünk.

A légzés művészete

Legtöbben egyre inkább igyekszünk egészséges életet élni. Többet sportolunk, próbálunk egészségesen táplálkozni, tanulmányozzuk az alvásunkat, és digitálisan monitorozzuk testünk funkcióit. Van itt azonban egy folyamat, amelyhez csak akkor fordulunk, amikor már panaszaink vannak. Ez pedig nem más, mint a légzés.

Az orvosok napjainkban felettébb frusztráltak, mert a feladatuk leginkább "tűzoltásra" korlátozódik. Nincs sem idejük, sem lehetőségük arra, hogy segítsenek megelőzni vagy akár gyógyítani a krónikus problémákat. Ezért az a páciens, aki munkahelyi stresszre, emésztési zavarokra, depresszióra és időnkénti ujjzsibbadásra panaszkodik, távolról sem kap annyi figyelmet, amennyire szüksége lenne. Az orvosok vérnyomáscsökkentőt vagy antidepresszánst írnak fel neki, és azzal el is küldik. Viszont ez senkinek sem jó.

Talán ez az oka annak, hogy napjainkban egyre több szakember fordul a légzés művészete felé. A légzéstechnikák segítenek megelőzni a bajt, megőrizni a szervezet egyensúlyát, hogy a könnyebb panaszok ne forduljanak komolyabbra.

A légzés ma az egészség egyik hiányzó pillére. *Andrew Weil* amerikai orvos a következőket írta: *„Ha az egészséges életmódra vonatkozó ajánlásaimat egyetlen tippre kellene leszűkítenem, azt mondanám, hogy tanuljanak meg jobban lélegezni."*

A FELFEDEZÉS ÚTJÁN

Egyszer valaki figyelmembe ajánlotta *James Nestor* amerikai újságíró *Lélegzet* című könyvét. Nestor hosszú időn át szenvedett olyan egészségügyi problémákban, amelyeket végül csak légzőgyakorlatok segítségével sikerült megoldania, habár eleinte rendkívül szkeptikus volt a légzéstechnikák hatékonyságával kapcsolatban.

Úgy gondolom, hogy ez a könyv akár kötelező olvasmány is lehetne az iskolákban, például a biológia órákon. Amikor James Nestor megtanult „újra" lélegezni, hosszú útra indult, hogy megtalálja a választ a kérdésre: elfelejtettük volna a világ látszólag legtermészetesebb dolgát? A választ tüdőgyógyászati klinikákon, énekkarokban, ősi temetkezési helyeken, tudományos kutatóintézetekben kereste. A tudományos ismereteket összehasonlította a jóga és más gyakorlatok ősi hagyományaival, majd rámutatott, hogy a légzés a létezésünk alapja.

ALAPELVEK

James Nestor az elismert stockholmi légzésterapeutával, *Anders Olssonnal* együtt nyomasztó kísérletnek vetette alá magát. Orrukba sebészeti ragasztószalaggal leragasztott szilikondugókat tettek, és 10 napon át így lélegeztek, csak szájon át. Tapasztalataikat a következő néhány alapelvben foglalták össze.

CSUKD BE A SZÁDAT!

A szájon át légzéssel hideg, szüretlen levegő jut a tüdőbe, nő a vérnyomás és csökken a szívfrekvencia. Ennek következménye lehet a horkolás, az alvási apnoe, a fáradtság, az ingerlékenység, a szorongás és a felső légúti fertőzések. Az időnkénti szájon át lélegzésnek nincsenek hosszútávú egészségkárosító következményei – például ha nevetés közben lélegzünk szájon át, vagy amikor a lázas kisgyermek veszi szájon át a levegőt. Viszont a krónikus szájon át lélegzés már más lapra tartozik. Testünket nem úgy tervezték, hogy képes legyen éjt nappallá téve feldolgozni a nyers levegőt.

ORRON ÁT LÉLEGEZZ!

Orrunk megszűri, felmelegíti és nedvesíti a levegőt, hogy az könnyebben felszívódhasson. Legtöbbünknek eszébe

sem jutna, hogy az orr alapvető szerepet játszhat olyan problémák kialakulásában, mint amilyen például merevedési zavar. Az orr képes olyan hormonokkal és kémiai anyagokkal elárasztani a testet, amelyek csökkentik a vérnyomást és megkönnyítik az emésztést. Még a menstruációs ciklus különböző fázisaira is reagál, és szabályozza a pulzust. Ráadásul az orron keresztüli légzésnek ennél sokkal, de sokkal több előnye van.

James Nestor és Anders Olsson ezt a saját egészségi állapotukon is tapasztalták a kísérlet során. Megfigyelték, hogy az orron át történő légzés csökkenti a vérnyomást és normál mederbe tereli a pulzust. Két nap után megszűnt a horkolásuk és az orr bakteriális fertőzései gyógykezelés nélkül elmúltak.

FÚJD KI A LEVEGŐT!

Carl Stough amerikai kórusvezető, karmester és légzésspecialista volt. Megtanította klienseit, hogyan nyújtsák el a kilégzésüket, akik ennek köszönhetően olyasmire váltak képessé, amit addig biológiailag lehetetlennek tartottak. Az operaénekeseknek csengőbb lett a hangja, az asztmában szenvedők megszabadultak a rohamaiktól, az olimpiai futók pedig aranyérmet szereztek. A helyes légzés, valamint a tüdőkapacitás növelése a tüdőtágulatban szenvedő betegek esetében megváltoztatta a betegség lefolyását, és meghosszabbította az életüket.

Mindezt a saját példám is igazolja. Az orvos nagyjából 27 évvel ezelőtt a következőket közölte velem: *„Drágám, neked tüdőtágulatod van."* Annak idején képtelen voltam levegőt venni, ha penészölővel befújtam a zuhanyzó sarkait. Még nagyon fiatal voltam, nem törődtem vele, de tudtam, hogy másoktól eltérően egy csomó dolgot nem tudok elvégezni, mert „nincs hozzá elég levegőm". Az ENERGY készítményekkel való megismerkedésem után sokat segített a VIRONAL és mostanság a MYCOPULM, illetve szisztematikusan elkezdtem dolgozni a légzésemen is.

TARTSD VISSZA A LÉLEGZETEDET!

Légzésünket különböző technikák alkalmazásával tökéletesíthetjük. Az egyik legátfogóbb a *Sudarshan Kriya*, amely négy részből áll (ezeket itt most nem részletezem, aki kíváncsi rá, úgyis rákeres). Nekem a négyszögletes légzésnek is nevezett „doboz technika" szintén bevált – ezt a módszert alkalmazzák például a katonák is, amikor feszült helyzetekben meg kell őrizniük a nyugalmukat, hogy képesek legyenek összpontosítani.

» A technika négy lépése: lélegezzünk be lassan, négyig számolva, majd tartsuk vissza a levegőt négy másodpercig, ezután fújjuk ki a levegőt ismét négyig számolva, végül négy ütemig ne vegyünk levegőt. Ezt egymás után legalább hatszor ismételjük meg.

» Alvás előtti intenzívebb ellazuláshoz: szívjuk be a levegőt 4 ütem alatt, tartsuk benn 4 másodpercig, majd fújjuk ki 6-ig számolva és 2 ütemig ne vegyünk levegőt. A folyamatot legalább hatszor ismételjük meg.

RÁGJ SOKAT!

Az ősi csontvázakon megfigyelhető, hogy az embereknek hatalmas orrlyukaik, erős állkapcsuk és egyenletes fogazatuk volt – mert majdnem mindenki sokat rágott. Szánk mérete és alakja hatással van a légzésünkre. Az emberi arc csontjai a halálunkig nőnek, és hetvenéves korunk után is átalakulhatnak. Étrendünknek keményebb, nyersebb, darabosabb ételekből kellene állnia. Fontos ugyanis, hogy rágjunk. Amikor pedig nem eszünk, érintsük össze az ajkainkat, nyelvünket tegyük a felső szájpadlásunkra, a felső és alsó fogsorunk pedig finoman érjen össze.

NEM MINDEGY, HOGYAN LÉLEGZÜNK!

A légzésnek többfajta módja létezik, és mindegyik másképpen hat a testünkre. Vannak olyan légzési stílusok, amelyek táplálják az agyunkat, mások viszont tönkreteszik a neuronokat – állítja James Nestor, aki a légzés művészetének 10 évnyi kutatása után végül egyetlen légzési típust választott ki magának, amelyet az egészség, a boldogság és a hosszú élet forrásának tart.

KEVESEBBET, LASSABBAN

Végezetül csak annyit szeretnék hozzátenni, hogy mióta tudatosan dolgozom a légzésemmel, sokkal jobban tudok koncentrálni, több energiám van, könnyebben tudok énekelni, és beszéd közben is csengőbb a hangom.

A férjem, aki a gyógykezelése részeként kapta meg a *Lélegzet* című könyvet (nem tőlem), majd kötelezően el is olvasta, az alábbi két szóval foglalta össze a lényegét: „lélegezz orron át és rágj". Ebben pedig biztosan van valami. 32 fogunk van és 32x kéne megrágnunk minden egyes szájba vett falatot. Az emésztés a szájüregben veszi kezdetét, a lúgos kémhatású nyál segítségével. Máskülönben elsavasodik a szervezetünk, és nem nyerjük ki a táplálékból a számunkra szükséges energiát.

Összességében megértettem, hogy minél kevesebb és lassabb a lélegzetvétel, annál hosszabb az élet. Minden professzionális és amatőr légzésterapeuta véleménye megegyezik abban, hogy az emberiség nemcsak túlevésben, de „túllégzésben" is szenved. Érdekes, igaz? Az emberek általában stresszben élnek, ezért a légzésük felgyorsul. Fogadjanak el tőlem egy jótanácsot: lassítsák le a légzésüket!

DANA ŠVESTKOVÁ

ELOLVASTUK

A légzéstechnikák (a keleti orvoslások gyakorlataival karöltve) segítenek megelőzni a bajt, megőrizni a szervezet egyensúlyát, hogy a könnyebb panaszok ne forduljanak komolyabbra. Amennyiben ezt az egyensúlyt valami miatt mégis elveszítenénk, a légzés sokszor képes azt helyreállítani. A kutatással töltött elmúlt tíz év megtanított arra, hogy az a tizenhárom kilogramm levegő, ami nap mint nap áthalad a tüdőnkön, valamint az a hét gramm oxigén, amelyet a sejtjeink elfogyasztanak, ugyanannyira fontos, mint az, hogy mit eszünk, és milyen gyakran mozgunk. A légzés ma az egészség egyik hiányzó pillére.

JAMES NESTOR, Lélegzet (Kiadta: Host, 2022)

Nőknek (14.)

A nő igazi mátriárka

Merem állítani, hogy a nők körében csak nagyon kevesen mondhatják el magukról, hogy ez a „defekt" nem érinti őket. Mi többiek vagy észrevesszük, és megpróbálunk változtatni saját elviselhetetlen viselkedésünkön, vagy az orrunk hegyéig sem látva, rendszeresen hülyét csinálunk a férjünkből.

Ebben a cikkben most megpróbálunk legalább részben tiszta vizet önteni a pohárba, és kérem, kezdjék el Önök is megfigyelni magukat, illetve azokat a hírhedt despotikus szuperképességeiket – méghozzá jó közelről. Bátrabb hölgytársaim, akik végigolvassák ezt a cikket, talán magukhoz térnek, felnyílik a szemük, és őszintén bocsánatot kérnek a partnerüktől.

HÁZI MATRIARCHÁTUS

Arról a tudatalatti, sőt egyes esetekben tudatosan irányított tendenciáról beszélek, amikor a nők átveszik a partnerkapcsolaton belül a domináns, vezető szerepet, amivel lényegében a matriarchátus legkülönbözőbb formáit alakítják ki az otthonukban. Ez a tendencia, amit rengeteg, körülöttem élő nő esetében, sőt saját magamnál is megfigyeltem, bizonyára egy édesanyáinktól örökölt viselkedésminta. Gyerekkorunkban megtanuljuk lemásolni szüleink viselkedését, és ha azt látjuk, hogy az utolsó szó mindig a nőé kell, hogy legyen, különben elviselhetetlen légkör uralkodik a családban, ez még akkor is belénk ivódik, ha az ilyenfajta viselkedést valójában elítéljük. Hogy milyen viselkedésmintát tettünk magunkévá gyerekkorunkban, arról valójában nem tehetünk, ám az, hogy azt ne vigyük tovább, az már a mi felelősségünk, különben azt majd valaki rólunk fogja lemásolni, és az ottthoni matriarchátus fonala sosem fog megszakadni.

ANYÁNAK ÁLCÁZOTT MÁTRIÁRKA

Az anyai szerepvállalással egy időben sokszor megfigyelhető a nőknél a kicsinyítő képzők egyre gyakoribb használata és a vele kéz a kézben járó, szeretetteljes manipulálás. Mármint, ha a férjünket bogárkámnak, mackókámnak, cukikámnak, vagy Péter helyett Petikének, Feri helyett Ferikének, esetleg János helyett Jancsikának hívjuk, az olyan, mintha a pasinkat szó szerint kasztrálnánk, ezért ne csodálkozzunk, ha a kis Karcsi vagy Norbika nem tudja, hol vannak a tiszta zoknik, és megkér minket, hogy készítsünk neki tízórait a munkába.

Az anyai viselkedés egy következő, szinte észrevehetetlen példája, amikor úgy döntünk, hogy a férjünknek nem mondunk el valamit, ami esetleg megbánthatná vagy felidegesíthetné. Ezzel azt jelezzük felé, hogy a kis Balázska nem tudna ekkora fájdalmat elviselni, ezért mi anyaként mindent megteszünk, hogy megvédjük őt ettől.

Hölgyeim! Kérem, térjenek észre! Értsék meg, hogy a szexuális dinamikájuk nem fog tudni működni, ha a férjükből kisfiút csinálnak. Amennyiben a szexuális együttléteket minden esetben Önöknek kell kezdeményezni, ideje, hogy magukba nézzenek!

A DIRIGÁLÁS NAGYMESTERE

„Ha majd tudni akarom a véleményedet, akkor majd megmondom neked." A mátriárkák – talán épp az előbb említett szexuális frusztráltságuk miatt – támadásba lendülnek, és elkezdik kifejezetten megalázni a partnerüket. Vagy úgy, hogy becsmérlően beszélnek róla a barátnőik előtt, vagy figyelembe sem veszik, sőt nevetségessé teszik a véleményét, vagy akár úgy, hogy előírják neki, hogy mit csináljon. Nincs annál rosszabb, amikor egy nő dirigál az emberének, és közben fel sem fogja, mennyire ellehetetleníti őt.

Elmesélek most Önöknek egy sokatmondó történetet. Azért választottam ezt a példát, mert látszólag banális, de higy-

gyék el, nekem felállt tőle a szőr a hátamon. Ott ülök egy hölgy kliensemnél, és hétköznapi, csajos dolgokról beszélgetünk, amikor belép a szobába az autószerelő férje, aki akkora pasi, mint egy ház, és azt mondja: *„Jó napot."* Mást már azonban nem tud mondani, mert a felesége azonnal megszólal: *„Drágám, most van nálam valaki, menj szépen a másik szobába, és indíts el egy filmet."* Úristen! Annyira kínosan éreztem magam! Csakhogy a férj látszólag egyáltalán nem. Ő már tökéletesen be volt tanítva, és szófogadó kisfiúként tudta, hogy anyukára hallgatni kell, így elment, és elindított egy filmet.

Egyrészről remélem, hogy jót nevettek ezen a történeten – de mi van akkor, ha Önök is hasonlóképpen viselkednek a férjükkel, vagy talán még ennél is roszszabbul? Például úgy, mint én, amikor a férjemet nevetségessé tettem a hentesnél: *„Mikor jegyzed már meg végre, hogy a virslit párosával árulják?"* Hasonló, sőt még ennél koszosabb szennyessel nálam tele van a padlás. Nagyon szégyellem magam, de észrevettem és felfogtam, hogy úgy viselkedem, mint az anyukám, aki a következőket mondta: *„Bizony, a férfit meg kell tanulnod az ujjad köré csavarni, hogy azt tegye, amit te akarsz."* Hatalmas tudatosság szükséges ahhoz, hogy a régi, eltorzult viselkedésmintáktól meg tudjunk szabadulni, és tiszta lappal tudjunk kezdeni. Ezt hívjuk önreflexiónak.

LEHET, HOGY Ő IS ÍGY AKARJA

Bizonyos esetekben elképzelhető, hogy a helyzet még ennél is bonyolultabb, mivel a férfi már az anyukája révén hozzászokott, hogy valaki nemcsak mos, főz és takarít rá, hanem az irányt is megmutatja. Az ilyen pasik tulajdonképpen sosem bújtak elő az anyjuk szoknyája mögül, és sosem állt előttük igazi férfiminta. Érthető tehát, hogy Önök nem bíznak az ő férfi kompetenciáiban, és előbb vagy utóbb átveszik tőle a férfiszerepet. Önök fogják eldönteni, hova menjenek nyaralni, mit csináljanak a hétvégén, sőt talán a családot is Önök fogják eltartani, és Önök fogják megjavítani a mosogatógépet vagy felfúrni a polcokat. Ebben az esetben férjük olyan lesz, mint egy díszpárna a heverőn, és tökösségben is utcahosszal megelőzik őt.

Amennyiben ez a helyzet, fogadják őszinte részvétemet, nőiességük ugyanis oda lett hajítva a sarokba, és emiatt valószínűleg sokkal hamarabb belépnek majd a változókorba, ahhoz képest, mintha egy igazi pasi lenne Önök mellett. Ráadásul ezt még fel sem róhatják neki, hiszen Önök önként döntöttek úgy, hogy elfogadják ezeket az életfeltételeket.

EGY IGAZI FÉRFI NEM AKAR A PÁRJA FIA LENNI

Amennyiben előfordul, hogy férjükkel hatalmi konfliktusba keverednek, akkor, hacsak emberük nem egy despota, Önöknél lesz a kutya elásva. A nőbe ilyenkor bele van kódolva a férfiakkal szembeni bizalmatlanság, vagy csak nem tudja átadni magát neki, esetleg el sem tudja képzelni, hogy ne ő kerekedjen felül. Akár így akár úgy, az ilyen nő igazi mátriárka, aki hálás lehet a férjének azért, hogy emiatt nem piszkálja állandóan, illetve időnként szembeszáll vele és lerántja arról a bizonyos trónról, amelyre a nő szüntelenül visszamászik. Bízzanak a férjükben, adják meg neki a tiszteletet, és főleg, hagyják őt békén!

Kellemes ünnepeket, hölgyeim! Egy kis fejbe kólintás még soha nem ártott meg senkinek.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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

DR. GULYÁS GERTRÚD

Felnőttnek, felső légúti megbetegedésre (torokfájás, fülfájás, rengeteg orrváladék) mit ajánlana? GREPOFIT spray van, mert korábban már eredményesen használtuk a tünetek enyhítésére. Ajánlották a CISTUS COMPLEX cseppet. Ezek mellé javasolna még valamilyen készítményt?

A GREPOFIT spray jó választás. A CISTUS COMPLEX-ben lévő hatóanyagok eredményesen gátolják a legtöbb ismert vírus szaporodását. Amit még ajánlanék akut tünetekre, az a VIRONAL és az ANNONA MURICATA FORTE cseppek. Műanyag vagy porcelán kanálban összekeverve az oldatokból 2-2 cseppet, óránként-kétóránként alkalmazva, gyorsan kifejtik jótékony hatásukat.

RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

A férjemmel 3 éve „lombikozunk", jelenleg az ötödik beültetés előtt állunk. Szeretnék most testileg egy kicsit máshogyan felkészülni rá. Milyen termékeket lenne érdemes szednem?

Ajánlom figyelmébe a VITAMARIN halolajat (1-2x1 kapszula), a BARLEY JUICE zöldárpa-port (2x1 teáskanálnyi naponta, folyadékban oldva), a FYTOMINERAL-t (2-3x6-7 csepp, étkezés után), a FLAVOCEL tablettát (1-2x1) és esténként egy PROBIOSAN kapszulát. A felsorolt termékek szedhetők a felkészülés, a várandósság és a szoptatás ideje alatt is. Ajánlott betartani a három hét szedés, egy hét szünet szedési protokollt. Naponta egyszer kenje be vizes kézzel a "befogadó meridián" területét (pajzsmirigy, szegycsont, gyomorszáj, köldök, alhas) CYTOVITAL krémmel!

Eleink kincstárából (11.)

Nyugtató gyógyteák

Korunk legelterjedtebb betegségei közé tartozik az, amit a szakember neurózisnak, az átlagember idegességnek, ideg-összeroppanásnak, idegkimerültségnek, idegbajnak nevez. Többféle formája van a neuraszténiától a depresszióig, de mindre az jellemző, hogy nem szervi betegség – mint például a tüdőgyulladás, a májzsugorodás, a cukorbaj, az érelmeszesedés –, hanem lelki tünetekben, zavarokban nyilvánul meg.

Ezen tünetek: lehangoltság, félelem, szorongás, önvádlás, kisebbrendűségi érzés, ingerlékenység, koncentrálóképtelenség. Másodlagosan azután idegi, lelki alapon szervműködési zavarok, tünetek is jelentkezhetnek, pl. szívdobogásrohamok, gyomor- és bélgörcsök, hasmenés, fejfájás, fáradékonyság, szívtáji szorítás, étvágytalanság, hányinger – ilyenkor is a kiváltó és fenntartó, elsődleges ok a lelkiállapot kóros változása, zavara. A szervműködési zavarok a lelki gyógyulással párhuzamosan megszűnnek, míg hogyha csak a testi tüneteket próbáljuk megszüntetni, törekvésünk eredménytelen marad vagy csak rövid ideig tartó javulást eredményez.

Közismert tény, hogy az emberek a legtöbbet – fájdalomcsillapító tablettákon kívül – nyugtató és altató hatású gyógyszerekből fogyasztják. A kedvező nyugtató-altató hatáson kívül ezeknek kellemetlen és káros mellékhatásaik is lehetnek. …

Az altató gyógyszerekkel ellentétben az altató teák – mint azt a legkorszerűbb vizsgáló módszerekkel is kimutatták – például nem zavarják meg a természetes élettani alvás (álom) folyamatát. Megszüntetik viszont az elalvás előtti feszültséget, fokozzák az elalváskészséget, de nem okoznak aluszékonyságot. Az altató és nyugtató gyógyteakúrákat mindig ki kell egészítenünk nyugtató hatású, természetes gyógymódok alkalmazásával és étrendváltoztatással is: például a koffeintartalmú italok (feketekávé, kóla), alkohol elhagyásával, a túlerőltetés megszüntetésével, fürdőkúrával, tudatos relaxációval.

MACSKAGYÖKÉR

A nyugtató gyógynövények között elsőként említendő a macskagyökér, a gyökönke *(Valeriana officinalis L.)*. … Nemcsak magyarul, több más nyelven is szerepel elnevezésében a „macska” szó, ugyanis szárított gyökerének kellemetlen, izzadságra emlékeztető (valeriánsav) szaga az ivarzás idején hasonló szagot árasztó macskákra vonzóan, ingerlően hat. Éppen ezért a macskagyökeret zárt helyen kell szárítani, különben a macskák beszennyezhetik. …

A macskagyökér nyugtatja a központi idegrendszert (szedatív hatás), csökkenti, megszünteti a félelemérzést, a szorongást (trankvilláns). Értékét növeli, hogy – a nyugtató gyógyszerekkel ellentétben – nincsenek mellékhatásai és nem befolyásolja károsan a szellemi és fizikai teljesítményt – sőt, az illóolajban lévő valeropotriátok hatására fokozódik a koncentráló és szellemi teljesítőképesség. Mivel enyhe görcsoldó is, ideges szívgörcs esetén nyugtató. Mindezek

alapján három kiemelkedő javallata: az idegi ingerlékenység állapotok; az ideges álmatlanság; az ideges szívpanaszok, szívdobogás. …

Hatását fokozhatjuk más gyógynövények hozzáadásával. Ideges izgatottságban citromfüvet, szívdobogás és más ideges szívpanasz esetén gyöngyvirágot vagy galagonyavirágot társítsunk hozzá. Szívdobogásban szenvedő, ájulásra hajlamos egyéneknél ürömmel és veronikafűvel keverve adjuk. Neurotikus eredetű szívtáji panaszokban társítható a gyöngyajak *(Leonurus cardiaca)* föld feletti részeivel. Ideges emésztési (gyomor-bél) panaszokban azonos mennyiségben keverjük ánizzsal, köménnyel, kamillával és komlóval.

KOMLÓ

Az idegnyugtató gyógynövények rangsorában a macskagyökér után közvetlenül a komló *(Humulus lupulus L.)* következik. … Régi népi gyógyszer a komlótobozból készült altató ital. Középkori német szokás szerint a szállóvendég párnája alá komlóval töltött, apró vánkosokat tettek, hogy jól aludjék. … A komlót gyűjtő asszonyokon álmosságot és bőrviszketést tapasztaltak.

Régóta használnak komlót a sörgyártásban, ez adja az ital aromás-kesernyés ízét, s illóolaja a romlástól óvja, konzerválja is a sört, de erjedését is elősegíti. Egyesek enyhe altató hatását is a komlónak tulajdonítják. Jobb felhasználása a komlónak a komlós kovásszal készült kenyér. Számban van még nagyanyám kenyerének pompás íze! Érdemes lenne felújítani ezt a régi kenyérsütési módszert.

Számunkra az a tapasztalati tény a fontos, hogy a komló bizonyítottan enyhe nyugtató. Kevésbé hat, mint a macskagyökér, inkább teakeverékekben alkalmazzuk, mint önmagában. Elősegíti az elalvást. Sajátos hatása, hogy csökkenti a szexuális izgatottságot.

CITROMFŰ

A komlóhoz hasonlóan hat a citromfű *(Melissa officinalis L.)*. … Egy régi, nagyhírű gyógyszer, a karmelita víz *(aqua carmelita)* – amely az elmúlt századok mindenható csodaszere, panáceája volt – is citromfűből készül. … A karmeliták vize a XVIII. században vált mind híresebbé francia papok és gyógyszerészek révén. Ekkor már sokféle fűszert is tartalmazott: narancshéjat, koriandermagot, szerecsendiót, szegfűszeget, fahéjat stb.

Három kiemelkedő hatásterülete: ideges szívpanaszok, ideges gyomorpanaszok, elalvászavar. …

Aki nehezen tud elaludni, annak azt ajánljuk, hogy vacsora után, lefekvés előtt igyon meg egy csésze jó meleg, mézzel édesített teát, amely úgy készül, hogy két kávéskanálnyi citromfüvet leforráznak 2 deci vízzel. Hatásosabb macskagyökérrel együtt. Reggel és este egy-egy csészényi ugyanebből a teából szedatív, idegerősítő hatású.

ORBÁNCFŰ

Az orbáncfű *(Hypericum perforatum L.)* arról nevezetes, hogy depressziós állapotokban sikeresen alkalmazható. … Gyógyhatását háromféle hatóanyaga együttesen biztosítja: a leveleinek áttetsző pontjain képződő 0,1%-nyi illóolaj, a sárga flavonoid festék, valamint a szárón és levélen levő fekete mirigypontokon felhalmozódó vörös festékanyag, a hipericin.

Ugyanennek a hipericinnek tulajdonítható, hogy egy alapos kúra javítja a depressziós beteg állapotát. Az orbáncfű hangulatjavító, feltisztító hatása lassan érvényesül, legkevesebb két-három hónapos kezelésre van szükség. Az első eredmény mintegy két-három hét múlva észlelhető hangulatjavulásban. …

A nyugtalanság és a szorongás együttes előfordulása ellen is jó szer az orbáncfű, ami annál jelentősebb tény, mert egyre gyakoribb az ilyen lelki betegség, éppúgy, mint maga a depresszió. Indokolt és eredményes orbáncfűtea-kúra gyomor- és bélfekélyben, máj- és epebántalmakban, valamint bőrbajokban és sebgyógyításban is. Depresszió és neurózis ellen az orbáncfű önállóan vagy teakeverékben adható.

Egy vagy két kávéskanálnyi orbáncfüvet rövid ideig főzzünk 2 deci vízben, majd néhány percig hagyjuk állni. Reggel és este fogyasztandó egy-egy csészényi tea. Különösen hatásos teakeverékekben alkalmazva: 50 g orbáncfű, 30 g citromfű, 20 g komló. A keverékből egy tetézett evőkanálnyit negyed liter vízzel leforrázunk, 10 percig állni hagyjuk, azután szűrjük. Naponta háromszor egy csészényit fogyasszunk enyhe depresszió, szorongásos állapot, tartós nyugtalanság gyógyítására. A kúra hosszabb ideig folytatandó, eredmény négy-hat hét után várható. A komló csillapít, nyugtat, a citromfű kiegyenlítő, stresszvédő és nyugtató, az orbáncfű feltisztítja a hangulatot.

(Forrás: Dr. Oláh Andor: A természet patikája, Kossuth Könyvkiadó, 1987, közreadja: K. G.)

RELAXINNAL BOLDOGAN

A RELAXIN két rendkívül hatékony, természetes növényi kivonat egyedülálló kombinációját tartalmazza – ez a liliomfa (magnólia) és a kudzu. Mivel mindkét hatóanyagot kivételes módszerrel nyerik ki a növényekből, a végeredmény egy rendkívül magas hatóanyag-koncentráció.

A RELAXIN egyedülálló hatásai a következők:

» nyugtató hatású, segít megbirkózni a stressz káros hatásaival és azok következményeivel.
» hozzájárul a szorongás és a depresszió megelőzéséhez,
» csillapítja a pánikrohamokat,
» támogatást nyújt a függőségek (alkohol, dohányzás) leküzdéséhez,
» segít, hogy rátaláljunk a lelki békére és kiegyensúlyozottságra,
» élesíti az érzékeket és az éberséget,
» javítja a szervezet kognitív funkcióit,
» ráadásként rendkívül jól alkalmazható a nemkívánatos szájüregi baktériumok eltávolításában.

Éljék meg boldogan, harmóniában az év legszebb ünnepeire való felkészülést, és magát az ünnepet, hívják segítségül ehhez e különleges gyógynövények erejét! – *A szerk.*

A fitoterápia szemszögéből (39.)

Az élet vize

A mondák, regék és mesék világában gyakran találkozhattunk az öreg királlyal, aki fiait próbára teszi azzal, hogy hozzák el számára az örök fiatalság forrását, az „élet vizét". Viszontagságos módon, a mese szálainak bonyolításával, mindig sikerült a feladatot megoldani. Mióta ember az ember, azóta keresi az életét meghosszabbító lehetőségeket. Az űrhajózás és mesterséges intelligencia idejében élünk, de az örök fiatalság forrása a mai valóságunkban csak mesének tűnik. Mi lehetett az élet vize régen és manapság? Hosszabbodhat-e egyáltalán az életkorunk?

„…Szarvassá változtak,
Ott a nagy erdőben.
És az ő szarvuk
Ajtón be nem térhet,
Csak betér az völgyekbe;
A karcsú testük
Gúnyában nem járhat,
Csak járhat az lombok közt;
A lábuk nem lép
Tűzhely hamujába,
Csak a puha avarba;
A szájuk többé
Nem iszik pohárból,
Csak tiszta forrásból."

(Bartók Béla: Cantata profana)

A tudomány álláspontja szerint az egészséges és hosszú élet egyik fontos tétele a megfelelő táplálkozás. Az egyik alapszabály ez lehet, hogy visszafordíthassuk, lelassíthassuk az idő kerekét, a biológiai öregedés ütemét. Számtalan irányzat, teória született már arra, hogy hogyan táplálkozhatunk ennek az elvárásnak megfelelően. Lehetetlen felsorolni, főként azért, mert sorra keletkeznek, majd cáfolódnak újabb és legújabb elméletek. (Gondoljuk csak az étolaj/margarin vagy a tojásfogyasztás szerepének jelentős változásaira az elmúlt 25-30 évben.)

Vannak olyan létfontosságú tápanyagok, amelyeket szervezetünk nem tud előállítani, így azokat csak és kizárólag az étkezés során juttathatjuk be a szervezetünkbe. Ilyenek például az ómega-3 zsírsavak, melyek esszenciális telítetlen zsírsavak, melyekre valamennyi sejtünknek szüksége van a normál működéshez, a sejtek regenerálódásához.

ÓMEGA-3 ZSÍRSAVAK

Az ómega-3 zsírsavak alaptípusai: EPA (eikozapentaénsav), a DHA (dokozahexaénsav) és az ALA (alfa-linolénsav). Növények olajos magjai is tartalmazhatnak ómega-3 zsírsavakat, de itt figyelemmel kell kísérni a növényekben jelenlévő és megjelenő ómega-6 zsírsavtartalmat, valamint annak helyes arányát az ómega-3 zsírsavhoz képest. A dió, pekándió, mandula és lenolaj, valamint az ENERGY SACHA INCHI (inka mogyoró) olajában megjelenő arány a zsírsavak pótlására kedvező.

Az EPA és DHA számos jótékony hatását napi 200 mg bevitellel már elérhetjük fiatalok és gyerekek esetében, kb. ennyi szükséges az agy normál működéséhez, a látás és a szemek egészségének biztosításához. Felnőtteknél 250 mg bevitelével érhető el eredmény.

Azonban az ómega-3 zsírsavak legfontosabb csoportja, mely többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaz, az olajos húsú halakban találhatók meg: pisztráng, szardínia, heringek, lazac, makréla, tonhal, busa. Fogyasztásuk bizonyítottan a legelőnyösebb az immunrendszerre, a szív- és érrendszerre, véd az öregedési folyamatoktól, enyhíti a gyulladásos állapotokat, az idegrendszerre is kedvező, de jó hatással van a bőrre, a hajra és a nyálkahártyára (EPA és DHA tartalmúak).

A japán szardella *(Engraulis japonicus)* a Csendes-óceán nyugati részén élő, a szardellafélék családjába tartozó faj, amely a nyílt tengereket kedveli, azok 0-400 méteres mélységei között, nagy rajokban él. Ennek a halfajnak az olaját alkalmazza az ENERGY a VITAMARIN nevű készítményben természetes ómega-3 forrásként. A japán szardella az említett telítetlen zsírsavakon túl, a jód és az A- és D-vitamin fontos természetes forrása. Ezek az összetevők az emberi szervezet létfontosságú folyamataiban nélkülözhetetlenek. A vérnyomás és véralvadás, a zsíranyagcsere szabályozásán, az immunrendszer támogatásán túl számos folyamat elősegítője. Gyulladáscsökkentő és egyben az idegrendszer működését kedvezően befolyásoló hatású.

A VITAMARIN ÖSSZETEVŐI ÉS HATÁSAI

Tartalmaz ómega-3 zsírsavat, amely természetes forrásból, a japán szardella olajos húsából származik. Tudományos vizsgálatokkal igazolt és mára köztudott, hogy azok a népcsoportok, ahol a halfogyasztás a mindennapi táplálkozás része, elenyésző a szív- és érrendszeri, valamint a mentális problémával rendelkező emberek száma.

Az esszenciális zsírsavak számos létfontosságú folyamatban töltenek be fontos szerepet az emberi szervezetben. A vérnyomás és a véralvadás szabályozásában vesznek részt, kedvezőek az immunrendszerre és a zsíranyagcserére. Gyulladáscsökkentő hatásúak és jótékonyan befolyásolják az idegrendszer működését. A DHA és EPA zsírsavak – elsősorban a halakból származók – csökkentik a szív- és érrendszeri panaszokat, a vér koleszterinszintjét, megelőzve a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

A gyulladáscsökkentéssel csillapítja az ízületi fájdalmakat, az izommerevséget, a koleszterinszint egészséges szintjét, ezzel minimalizálva az érelmeszesedés kialakulásának kockázatát. Az egészséges magzati fejlődést segítik ezen zsírsavak, ezért a kismamák étrendjébe is javasolt beépíteni, mert előnyösen hatnak a látás és szellemi fejlődés kialakulására magzati és csecsemőkorban. A szellemi képességek fokozásával javulhat a memória, a koncentrációs képesség. Jó hatással lehet a különböző figyelemhiányos és hiperaktivitási zavarral küzdő gyermekek esetében. Az ómega-3 zsírsav fogyasztásával a krónikus légzési problémák például légszomj, köhögés is enyhíthető és megelőzhető, főként az asztma kialakulásának kockázata.

Szerepe lehet az alvás minőségének javulásában, mert elősegítheti a melatonintermelést (ismert hormon, mely támogatja a nyugodt alvást). Javíthatja a csontok szilárdságát, egészségét, ugyanis az ómega-3 zsírsavak fogyasztása a csontozat kalciumtartalmát növeli, így akár megelőzhető a csontritkulás kialakulása. A gyulladások – az ízületek esetében is – enyhülhetnek vagy gyorsabban megszűnhetnek. A bőr állapotára, hidratáltságára jótékonyan hat, védő és öregedés elleni tulajdonsággal rendelkezik.

Fontos összetevő a jód, amely nélkülözhetetlen a pajzsmirigy megfelelő működéséhez, a központi idegrendszer fejlődéséhez. A pajzsmirigy az anyagcserét szabályozza. Helyes működése megkönnyíti – ha szükséges – a diétázást, a fölösleges zsírok elégetését. Több és jobb energiát, szellemi frissességet biztosít, valamint a haj, köröm, bőr, fogak egészségét is támogatja.

A D-vitamin jelentős szerepet játszik a normál és helyes immunitás fenntartásában, nélkülözhetetlen a kalcium és a foszfor felszívódásához, az egészséges csontok és a fogazat felépítéséhez.

A szervezet védekezőképességét erősíti a nélkülözhetetlen A-vitamin-tartalom, mely vitamint szervezetünk nem képes előállítani. A csontok és a fogak növekedését és fejlődését nagyban segíti, valamint egészségesen tartja a bőrt, a hajat. A nyálkahártyák felépítéséhez és jó minőségének fenntartásához is hozzájárul. A látáshoz nélkülözhetetlen, kedvezően befolyásolja a szürkületi vakságot, a gyengén látást. Számos szempanasz esetében mutatott jótékony hatásain túl, hozzájárul az immunrendszer helyes működéséhez, növeli a légúti fertőzésekkel szembeni ellenállást, lerövidíti a betegségek időtartamát. A sejtek és szövetek fejlődését gyorsítja, hozzájárul a vas anyagcseréjéhez. Bizonyítottan daganatellenes hatása van.

E-vitamin fokozza az A-vitamin hatását. A többi zsíroldékony vitaminnal ellentétben, a felesleg nagy része kiürül a szervezetből. Értágító és alvadásgátló hatása van, oxigénnel látja el a szervezetet, ezzel fokozva az erőnlétet, mérsékelve a fáradékonyságot. Késlelteti az öregedés folyamatát. Az A-vitaminnal kapcsolódva védi a tüdőt a légszennyeződések károsító hatásaitól. Vizelethajtó hatásának köszönhetően csökkenti a magas vérnyomást. Kedvezően befolyásolja a lábikra és lábizom görcseit.

A VITAMARIN a HKO energetikai szempontjai szerint elsősorban a máj, a lép, a vastagbél és a hólyag energiapályáit érinti és harmonizálja. Az adagolást illetően bízzuk magunkat a terapeutánkra, vagy ENERGY tanácsadónkra, mert egyénenként más a leghatékonyabb adagolási javaslat. Általánosságban elmondható, hogy a rendszeres bevitel elősegíti a hiányállapotok felszámolását, amelyek nélkülözhetetlenek szervezetünk létfontosságú folyamataihoz.

Az „élet vize" egy kristálytiszta forrásból származik, melyet gondozni kell, ápolni és életben tartani. Nem szabad engedni, hogy ellepje az iszap, benője a növényzet, és ezzel elapadjon életet adó vize. Az ember is gondozást igényel, napi szinten kell törődni vele, táplálni és szeretve gondozni, úgy a környezetét, mint külső és belső, lelki megnyilvánulásait. Talán ebben rejlik a titok! Vigyázzunk a forrásra, annak tisztaságára!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom: Wikipédia
Energy honlap termékismertető
Házipatika.com weboldal

Gyömbér – melegen ajánljuk!

A ma oly népszerű gyömbérgyökérrel én először csak felnőttként találkoztam az áruházak zöldséges pultjain. Felhasználása eleinte gyömbértea formájában történt, amikor a gyömbért lereszeltük és felöntöttük forró vízzel.

MIFÉLE NÖVÉNY A GYÖMBÉR?

A közönséges gyömbér egy évelő növény, amely nagyjából olyan magasra nő, mint a nád, és gyönyörű, orchideára emlékeztető, sárga vagy vörös virágokkal virágzik. Valószínűleg Indiából származó, megközelítőleg háromezer éves fűszernövényről van szó. A róla szóló első írásos emlék, ami egy szanszkrit nyelven íródott húsétel receptje, az i.e. 4. századból származik. A gyömbér már az ókori Egyiptomban, Görögországban és Rómában is ismert fűszer és orvosság volt.

Az ájurvédikus és a hagyományos kínai orvoslás melegítő hatású orvosságként alkalmazza. Jellegzetes ízű fűszerként a Római Birodalom idején, majd a tengeri expedíciók során terjedt el szerte a világon. Nálunk szárított fűszernövényként a XIII. században jelenik meg először. Angliában, a gyömbérsör és a jellegzetes gyömbérkeksz hazájában már a középkorban is kiemelkedő népszerűségnek örvendett.

MIÉRT OLYAN ÉRDEKES?

Amit mi gyömbérgyökérnek nevezünk, az valójában ennek a növénynek a gumós, húsos, sárga színű gyökértörzse. A közönséges gyömbérnek *(zingiber officinale)* a csípős paprikából ismert kapszaicinhez hasonló, gingerol nevű anyagnak köszönhetően csípős, citrusos íze van. A benne található illóolajoknak köszönhetően (mint amilyen például a zingiberene szeszkviterpén), erős aromája rendkívül jellegzetes. Rengeteg ásványi anyagot (káliumot, magnéziumot, foszfort, kalciumot, nátriumot), továbbá vitamint (C, E, B_3, B_5) és folsavat tartalmaz.

JÓTÉKONY GYÖMBÉR

A gyömbér igazi orvosság! Erős baktériumellenes és gyulladáscsökkentő hatásai vannak, gyakran használatos szájüregi gyulladás és fogínysorvadás kezelésében. Csökkenti a fertőzések kockázatát és erősíti az immunrendszert, ezért kiválóan alkalmazható megfázás, influenza vagy hörghurut esetén. Jótékonyan hat az emésztésre, enyhíti a gyomorégést, a hányingert, a bélgázok termelődését, felveszi a harcot a székrekedéssel, használata terhességi rosszullétben és kemoterápia után is javallott.

Vágyserkentőként hat, támogatja a férfiak termékenységét, a nőknél pedig képes csillapítani a menstruációs fájdalmat. Melegítő hatású, és serkenti a vérkeringést. Bizonyos tanulmányok szerint segítséget nyújthat reumás eredetű ízületi gyulladásokban, csontritkulásban és migrénben is. Növeli a szellemi teljesítőképességet, erősíti a kitartást, lassítja az öregedést.

Ám a jóból is megárt a sok! Friss gyömbérből napi 4 grammnál nem lenne szabad többet fogyasztanunk. A gyömbér fogyasztása gyomorfekélyben és vérzéses betegségekben szenvedőknek, továbbá közvetlenül szülés előtt álló kismamáknak nem ajánlott.

GYÖMBÉR A KONYHÁBAN

Mi elsősorban a nálunk mindenhol kapható fehér gyömbért ismerjük. Ám létezik még fekete gyömbér (hámozatlan gyökértörzs) és rózsaszín gyömbér is, amit savanyított formában *sushi* mellé fogyasztunk. A gyömbért felhasználhatjuk nyersen teák, limonádék és meleg ételek készítésekor. Egy darabka gyömbér különlegessé tesz bármilyen zöldséglevest, vagy hús- és halételt. Gyakran találkozhatunk vele az ázsiai konyha remekműveiben. Cukorban kandírozva felettébb finom csemege. Az őrölt gyömbérpor számtalan *curry* és *masala* elmaradhatatlan összetevője. A mézeskalácshoz és a forralt borhoz való fűszerkeverékekből sem hiányozhat. A megfázás elleni házi gyömbérszirupok egészen kiválóak.

A KARÁCSONY AROMÁJA

Imádom a sütőtöklevest, amelybe mindig teszek egy kis gyömbért, hogy ezzel is fokozzam az étel pikánsságát. A süteményeimbe is szeretek szárított

gyömbért tenni, és nem csak a jellegzetes, karácsonyi gyömbérkekszbe. Kandírozott formában elmaradhatatlan alkotóeleme a (nemcsak) ünnepi gyümölcskenyeremnek. Ehető ajándékként mindig nagy sikert arat a házi sült gyömbértea. Ami nélkül azonban a karácsony elképzelhetetlen számomra, az az édes, meleg *masala chai*, ami szárított gyömbért és fekete teát is tartalmazó fűszerkeverékből, tejből és mézből készül.

Ha ezt a teát iszogatják majd a kandalló mellett, garantálom, hogy nem csak felmelegíti, de finom íze azonnal elvarázsolja Önöket. Szívet melengető karácsonyt, vidám szilvesztert és egészségben gazdag új évet kívánok!

ZUZANA KOMŮRKOVÁ

HÁZI KANDÍROZOTT GYÖMBÉR

HOZZÁVALÓK: 0,5 kg friss gyömbér, 1 kg nádcukor, 1/2 kávéskanál só, vaníliás vagy nádcukor.

ELKÉSZÍTÉS: A gyömbért meghámozzuk, majd kb. 2 mm vékony szeletekre vágjuk. A felvágott gyömbért beleteszszük egy lábas sós vízbe, ügyelve arra, hogy a víz minden gyömbérszeletet ellepjen, majd felforraljuk. 5 percig főzzük, végül leöntjük róla a vizet. Beleszórjuk a lábasba a cukrot, felöntjük friss vízzel úgy, hogy a víz felszíne kb. 1 cm-re legyen a gyömbérek fölött. Időnkénti kevergetés mellett lassú tűzön főzzük 2 órán át. A visszamaradt folyadékot átöntjük egy üvegbe. Az így kapott szirupot felhasználhatjuk teák ízesítéséhez vagy gyömbérlimonádé készítéséhez. A gyömbérlapocskákról felitatjuk a nedvességet, cukorban megforgatjuk őket, majd egy rétegben kiterítve kiszárítjuk (pl. a fűtőtesten). Légmentesen zárható üvegben tároljuk.

SÜLT GYÖMBÉRTEA

HOZZÁVALÓK: 500 g gyömbér, 4 bionarancs, 2 biocitrom, 2 alma vagy körte, 6-8 evőkanál méz vagy nádcukor, 3 egész fahéj, 6 szegfűszeg, 3 csillagánizs, 3 evőkanál rum (elhagyható).

ELKÉSZÍTÉS: A gyömbért és a gyümölcsöket felszeleteljük. A citrusféléknek felhasználjuk a csíkokra vágott héját is. A gyümölcsöket és a gyömbért rátesszük egy sütőpapírral kibélelt tepsire, hozzáadjuk a fűszereket, hozzáadjuk a mézet vagy nádcukrot, alaposan összekeverjük, végül megöntözzük rummal. 175 °C-on 40 percig sütjük, időként megkevergetve. Miután megsütöttük, eltávolítjuk a fűszereket, és a keveréket beletesszük egy jól zárható üvegbe, majd az üveget fejjel lefelé fordítjuk.

Ízesíthetjük vele kedvenc fekete teánkat, vagy egyszerűen felönthetjük forró vízzel, hogy finom gyümölcstea készüljön belőlük.

GYÖMBÉRES KEKSZ

HOZZÁVALÓK: 250 g kristálycukor, 2 tojássárgája, 2 egész tojás, 1 teáskanál őrölt gyömbér, 1 teáskanál finomra reszelt friss gyömbér, fél biocitrom héja, 350 g liszt + a tészta gyúrásához, 1/2 kávéskanál sütőpor.

ELKÉSZÍTÉS: A cukrot, a tojássárgákat és az egész tojásokat habosra keverjük egy tálban. Hozzáadjuk az őrölt és a reszelt gyömbért, a citromhéjat, végül a lisztet és a sütőport. A tésztánk ragacsos lesz, de vigyázzunk, hogy a liszt hozzáadását ne vigyük túlzásba. Hagyjuk a tésztát 1-2 órán át a tálban pihenni, majd liszttel megszórt nyújtódeszkán kezdjük el gyúrni és kinyújtani. Minél lazább tésztát sikerül kb. 0,5 cm vékonyra nyújtanunk, és kiszaggatnunk belőle a formákat, annál jobb. A formákat tegyük sütőpapírral bélelt tepsire, majd még legalább 3 órára tegyük félre hűvös helyre pihenni (akár egész éjszakára).

140°C-ra előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt készre sütjük. A kekszek megnőnek egy kicsit, de a színük világos marad. Közvetlenül sütés után ropogósak, majd megkeményednek, és sok időre van szükségük, hogy elnyerjék a megfelelő állagukat. Légmentesen záródó dobozban tároljuk.

GYÖMBÉRES HALLEVES

HOZZÁVALÓK: 2 édesburgonya, 2 tőkehalfilé, 1 kókusztejkonzerv, 200 g koktélparadicsom, 3 marék spenótlevél, 2 evőkanál napraforgóolaj, 1 vöröshagyma vagy mogyoróhagyma, 3 gerezd fokhagyma, 2 cm friss gyömbér, friss chilipaprika, 2-3 kávéskanál vörös currypaszta, 250 ml zöldségalaplé, 1 kávéskanál só, 1/2 lime leve, friss koriander, pirított szezámmag.

ELKÉSZÍTÉS: Lábasba öntött olajon megdinszteljük az apróra vágott hagymát, fokhagymát, gyömbért és chilipaprikát. Hozzáadjuk a currypasztát, sót, majd felöntjük a zöldségalaplével és a kókusztejjel. Hozzáadjuk a felkockázott édesburgonyát, és 15 percig főzzük. Beletesszük a nagyobb darabokra vágott tőkehalfilét, a félbevágott paradicsomokat és a spenótot, majd kb. 5 perc alatt az egészet összefőzzük. A lime kifacsart levével ízesítjük. A tányérra szedett levest aprított korianderrel és pirított szezámmaggal díszítjük.

Otthoni wellness: fürdőzés Biotermallal

A sós fürdő nemcsak egy kiváló otthoni wellnessprogram, hanem többféle egészségügyi problémára is megoldást nyújthat. A kellemesen meleg, sós vízben könnyen ellazulhat testünk és lelkünk, kisimulhatunk, és fürdőzés közben bizonyos gyulladások is enyhülhetnek.

Ahhoz, hogy fürdőzzünk egyet, nem kell, hogy legyen valamilyen egészségügyi panaszunk. Fürdőzni lehet egyszerűen a relaxáció kedvéért, lehet a heti szépségápolási rutinunk része, aminek köszönhetően a bőrünk még szebb, simább, bársonyosabb lesz.

SÓS FÜRDŐTERÁPIA

A sós fürdőhöz a legjobb választás a BIOTERMAL fürdősó lehet, ami a Podhájská-i termálforrás vizének felhasználásával készül. Ez a sós fürdővíz kiegészítő terápiaként jó hatással lehet felső légúti megbetegedések, asztma, hörghurut esetén. Mindenképpen kiemelem a BIOTERMAL fürdősó azon tulajdonságát, hogy kiemelt hatékonysággal segíthet ízületi panaszok, gerincfájdalom, köszvény esetében, de a csonttörések utáni szöveti regenerációt is támogatja, gyorsítja. A magas szulfát tartalmának köszönhetően sikerrel alkalmazható ekcémák, kiütések, bőrbetegségek gyógyításában.

A sós vízről érdemes tudni, hogy fertőtlenítő hatású, gyulladáscsökkentő, de fájdalomcsillapító hatással is bír. Ezeknek megfelelően a fentebb említett eseteken kívül hatásos gyógymódot jelenthet izomgörcsök lazítására, kismedencei (például nőgyógyászati) gyulladások kezelésére is; serkenti a pajzsmirigy működését; méregteleníti és regenerálja a szervezetet, ellazítja a testet, nyugtatja az elmét.

Rendszeres használat esetén (akkor is, ha most jól érezzük magunkat, és ezt az érzést szeretnénk megőrizni) szórjunk 1-2 evőkanálnyi fürdősót a kádnyi vízbe és fürdőzzünk. Hetente 1-3 alkalommal is élvezhetjük a BIOTERMAL áldásos hatását. A fürdőzésünk alkalmanként 10-20 percig tartson, és közben ne használjunk se szappant, se tusfürdőt.

A sós fürdő nyújtotta regenerációt fokozhatjuk a Pentagram® krémek valamelyikének használatával. A fürdő végeztével a számunkra megfelelő krémet kenjük fel a beteg szervre vagy annak reflexzónájára.

A komolyabb egészségügyi (érrendszeri vagy más) problémákkal küzdők, akiknek a fürdő fokozott megterhelést jelenthetne, beszéljék meg az orvosukkal, hogy számukra ajánlott-e ez a fajta vízterápia.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Téli fülőke – mesebeli gomba

Kevés olyan gomba van a világon, amelyet ennyi legenda és hiedelem szőne körül, mint a téli fülőkét. Néhány fajtája ún. bioluminescens gomba, vagyis képes világítani a sötétben, ezért gyakran a boszorkányokkal, tündékkel és manókkal, varázslatokkal és a halállal hozták összefüggésbe. A fülőke akár több hónapig tartó fagyokat is túlél, ezért régebben azt is gondolták róla, hogy meg tudja védeni az embereket a gonosz erőktől.

Elődeink úgy hitték, hogy a boszorkányok azokon a helyeken gyűlnek össze, és végzik rituáléikat, ahol a téli fülőke kört formálva nő az erdőben. A boszorkányok a szertartásokat követően leszedték a gombák egy részét, és különböző főzeteket készítettek belőle. Különleges formája és lágy fénye miatt a gombát több helyen szellemnek vagy tündérnek vélték. Az emberek sokszor tettek szárított fülőkét különböző talizmánokba, amelyeket aztán mindenhova magukkal vittek.

A fülőke tudományos osztályozását *Carl von Linné* svéd természettudós végezte el a XVIII. században, majd a gombaszakértők egy évszázaddal később a növekedési szakaszaira is kitérve jellemezték ezt a gombafajt. Népszerűsége kellemes ízének és a téli hónapokban való elérhetőségének köszönhetően folyamatosan nőtt. Mesterséges termesztésének hála, ma már egész évben beszerezhető.

A XX. és XXI. század fordulóján számtalan tanulmány készült az emberi egészségre kifejtett, jótékony hatásairól. A gyógygombák iránti érdeklődés növekedésével, a molekuláris biológia fejlődésével a téli fülőke egyre behatóbb vizsgálódások tárgyává vált, nemcsak gyógyító hatásai miatt, hanem azért is, mert a kutatók igyekeznek rájönni, minek köszönhetően képes ez a gombafaj rendkívül szélsőséges körülmények között is túlélni.

A TUSKÓLAKÓ

A téli fülőke *(Flammulina velutipes)* vagy kisasszonygomba, fás csepörke a kalaposgombák *(Agaricales)* rendjébe, a bazídiumos gombák *(Basidiomycota)* osztályába tartozó gombafaj. Középen gyakran sötétebb, sárga, rozsdabarna, domború, később lapos kalapja többnyire kisméretű (2-8 cm átmérőjű). Tönkhöz nőtt lemezkéi halványsárgák, krémszínűek. Világosabb tönkje vékony, bársonyos felületű. Puha húsa enyhén édeskés ízű.

A téli fülőkét lombos fák – elsősorban fűzfa, nyárfa, égerfa – tuskóin, olykor magasan, a fa ágain kell keresnünk. Ez, a világ szinte minden részén előforduló gomba, nagyobb csoportokban, ősztől tavaszig terem. Kiváló alkalmazkodóképességének köszönhetően nagy mennyiségben termesztik, főleg Japánban.

BIOLUMINESZCENS ÉS FAGYÁLLÓ

A téli fülőke két különleges anyagot, luciferint és luciferázt tartalmaz. Amikor ezek az anyagok oxigénnel érintkeznek, olyan kémiai reakció megy végbe, amely során fény formájában energia szabadul fel. A fény valószínűleg arra szolgál, hogy magához vonzza a rovarokat, és azok elterjesszék a gomba spóráit, továbbá a ragadozók távol tartása, amelyek a világító gombát mérgezőnek tartják. Bizonyos elméletek szerint a téli fülőke fénye a gombák közötti kommunikáció egyfajta eszköze is egyben.

A fagyállóság egy bonyolult alkalmazkodási folyamat eredménye, ami lehetővé tette, hogy a fülőke képes legyen az év azon időszakában teremni, amikor a legtöbb gomba nyugalmi állapotban van. Ez a mechanizmus négy fő pillérre épül. Az első, hogy a fülőke magas koncentrációban termel cukrokat és alkoholt, ami csökkenti a sejtfolyadék fagyáspontját. A téli fülőke sejtjeinek emellett erős, vastag sejtfala van, ráadásul olyan különleges proteineket termel, amelyek védőréteget vonnak a többi fehérje köré, és ez megakadályozza azok denaturálódását. A negyedik pillér pedig az, hogy a gomba képes a fagyok beköszönte előtt csökkenteni a sejtjeiben található víz mennyiségét, aminek köszönhetően gátat szab a sejteket károsító jégkristályok képződésének.

FÜLŐKE AZ EGÉSZSÉGÉRT

A téli fülőkében található hatóanyagok közül elsősorban a poliszaharidokat, a triterpéneket, az ergoszterolokat, az aminosavakat, a B-vitaminokat, a D-vitamint, valamint a szelént és a rezet kell kiemelnünk. A kínai orvoslásban főleg a tüdőműködés megerősítéséhez, az emésztés javításához, az immunrendszer támogatásához és antioxidáns tulajdonságai miatt az öregedés folyamatának lassításához használatos. Japánban a bőr egészségének helyreállításához is gyakran használnak fülőkét, de emellett a legnépszerűbb japán köhögéscsillapító *(Jin Jiom Gai)* egyik legfőbb összetevője is egyben.

Hazánkban több kutatás is azt engedi feltételezni, hogy a téli fülőke daganatellenes, idegsejteket védő és gyulladáscsökkentő hatásokkal bír. Gyakran találkozhatunk vele immunerősítő, alvásjavító, gyulladásellenes, májfunkció-erősítő, léperősítő, valamint a szervezetet regeneráló étrend-kiegészítők összetevőjeként. A népi gyógyászatban sokszor alkalmazzák nőgyógyászati gyulladások és gombás fertőzések, akne, valamint a cukorbetegség kiegészítő kezelésében.

Az ENERGY készítményei közül a MYCOPAN és a MYCOPULM termékek tartalmaznak téli fülőkét.

ONDŘEJ VESELÝ

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

ENERGY

A

természet

iránti szeretettel és

az Önök lojalitása felett érzett hálával a szívünkben

búcsúzzunk az idei esztendőtől, és lépjük át az új év küszöbét

abban a reményben, hogy 2025-ben is velünk tartanak a közösen megkezdett úton.

– Boldog új évet kíván

az Önök ENERGY csapata! –