



vitae

2023 december /
2024 január

Karácsony, a magunk
képére formálva

Téli ENERGY patika
– ünnepre hangolva

BALNEOL-fürdők
naptára



Decemberi ajánlatunk

Kis karácsony, nagy karácsony... szívből kívánjuk, hogy mindenkinél csodaszép legyen a karácsonyfa, és ragyogjon rajta ezernyi gyertya! Kezdjünk el ráhangolódni az ünnepekre!

A THREE KINGS aromaterápiás spray segítségével azonnal adventi hangulatot varázsolhatunk otthonaikba. A spray összetételét a három királyokról szóló, ősi legenda története ihlette, akik a legértékesebb ajándékokat vitték a kis *Jézusnak* Betlehembe: aranyat, tömjént és mirhát. A THREE KINGS magával ragadó illata azonnal megidéri a karácsonyi ünnepek hangulatát; értékes tömjén-, mirha-, szegfűszeg-, fahéj-, eukaliptusz-, rozmaryn- és citrom-esszenciákat, valamint igazi aranyrészecskéket tartalmaz. Megerősíti az immunrendszert, baktérium- és vírusellenes hatású, megkönnyíti a légzést és felszabadítja a légutakat.

Házi patikánkba érdemes beszerezni a *Croton lechleri* fa sötétvörös gyantáját, az ún. „sárkányvért” tartalmazó DRAGS IMUN-t is. A készítményben található értékes hatóanyagok sorából most csak a sebgyógyító, gyulladásgátló és antibakteriális hatású taspin alkaloidot emelném ki, amely segítséget nyújt a sebek gyógyulásában. A DRAGS IMUN egyéb összetevői vírusölő hatásúak, így a készítmény kiválóan alkalmazható fertőzések, herpeszek, gyulladások esetén is.

Ha pedig sportolás vagy megerőltető mozgás után fájdalom kínozná Önöket, vegyék elő bátran az ARTRIN krémet, amely rípsz-ropsz elbánig a sajjó izmokkal, ízületekkel.

Ezzel a terméktróval minden esélyünk megvan arra, hogy gondtalanul élvezhessük a szép decembert.



Januári ajánlatunk

„Amilyen az újév első napja, olyan az egész év” – van-e ebben valami igazság? Mindenesetre gondoskodjunk a testünkről, és kényeztessük ízületeinket, hajunkat, körmünket, bőrünket minőségi táplálékkal, hogy fittek maradhassunk és megőrizhessük a kondíciónkat!

Mindezt maradéktalanul megadja nekünk a QI COLLAGEN, amely a tengeri kollagén mellett ájurvédikus gyógynövény-komplexet, valamint C-vitamint is tartalmaz. A C-vitamin télen nemcsak azért nagyon fontos, mert támogatja az immunrendszer működését, hanem azért is, mert segíti az említett kollagén szintézisét a szervezetben. Ha tehát a QI COLLAGEN-hez hozzávesszük a FLAVOCEL-t is, dupla erős támogatást biztosítunk testünknek.

A civilizációs betegségek megelőzése érdekében használjuk rendszeresen a VITAMARIN-t. Tudták, hogy a finomított napraforgóolaj túlzott fogyasztása (főzés, sütés) miatt gyakrabban a szív- és érrendszeri betegségek előfordulása? Ez a fajta olaj gyulladást serkentő, telített zsírsavakat tartalmaz, ám nekünk ómega-3 telítetlen zsírsavakra van szükségünk, melynek egyik leggazdagabb forrása a halolaj (ezen zsírsavak közé tartozik az EPA és a DHA zsírsav, amelyek ideális mennyiségben és kiegyensúlyozott arányban vannak jelen a VITAMARIN-ban). Minél több finomított napraforgóolajat fogyasztunk, annál nagyobb szükségünk van a halolajra! Fogadjanak meg egy tanácsot: a következő bevásárlásnál inkább a szűz olívaolajat emeljék le a polcra (az olívaolaj nemcsak salátához kiváló, de alacsony hőfokon meleg ételeket is készíthetünk vele). Ez a befektetés egész biztosan megtérül, ha az egészségünket akarjuk megőzni!

Lépjék át erővelelve az új esztendő küszöbét, a legfontosabb újévi kívánsággal az ajkukon: egészséget az egész családnak!

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

Karácsony, a magunk képére formálva	4
Téli ENERGY patika: ünnepre hangolva	6
Az ENERGY aromaterápiás esszenciái	8
Tanácsadás a neten	10
Sokakat érint: alvászavarok	11
Terápiás módszerek: Ózonterápia	12
Eleink kincsesládájából: cékla	13
A szájúreg az egészség tükré: Wellness élmény a szájjápolásban	14
Almond olaj – a gyengéd szépségápolás	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
Hála és tiszta szándék – 20 éve az ENERGY kötelékében	21
Klubprogramok, klubinformációk	22
Ismerik a nyugtalanláb-szindrómát?	24
Meggyógyult a fertőzött körömágy	25
A nyugalom és béke szigete	26
Az egyetlen megoldás	27
Droserin, a legjobb	27
A hagyomány bölcsessége és a rituálé ereje	28
A fitoterápia szemszögéből: mosolygó gyógyerő	30
Gesztenye – téli mesevilág	32
Természetes segítség ízületi fájdalmakra	34
Egészséggel teli termőtest	35



Karácsony, a magunk képére formálva

A december a népi szokások, a hagyományok és a szimbólumok hava. Ami azonban korábban generációról generációra öröklődött, az lassan kezd eltűnni. Ma már az emberiség leghagyományosabbnak számító ünnepét is mindannyian másképpen ünnepeljük és éljük át. Sőt, néha az az érzésünk, hogy ez az időszak, amelynek nyugalmat és békességet kellene hoznia az életünkbe, igazi csatatérre válik, ahol a múlt összecsap a jelennel.

VALÓSÁG VAGY ILLÚZIÓ

Ha úgy száz évvel ezelőtt megkérdeztünk volna egy átlagos földi halandót, mire asszociál a karácsony szó hallatán, valószínűleg olyan fogalmakat hallottunk volna tőle, mint a bejgli, karácsonyfa, betlehem, éjféle mise vagy együttlét a szeretteinkkel.

Nekünk a karácsonnyal kapcsolatban szinte már nincsenek saját elképzeléseink. Nincs rájuk szükségünk. Lépten-nyomon belebotlunk azokba a képekbe, amelyek megmutatják, hogyan is kell a karácsonynak kinéznie. Elég volt az egyszerűségből, ma már a tökéletesség a menő. Az aktuális téli trendeknek megfelelő díszekkel teleaggatott, szimmetrikus fa, alatta színben is egymáshoz illő csomagolópapírba gyönyörűen becsomagolt ajándékok, nem kis mennyiségben. Professzionálisan tálat finomságok alatt roskadozó asztal, és végül, de nem utolsó sorban a fa előtt vagy az asztal körül ülő ragyogó tekintetű, végtelenül boldog, tökéletes öltözékű, kisimult arcú emberek.

Anélkül, hogy ezekkel a képekkel tudatosan azonosulnánk, minden évben egyre erősebben hajszoljuk ezt a víziót, mert mindenki azt sugallja nekünk,

hogy a karácsonynak ilyennek kell lennie. Csakhogy azt, amit a képeken látunk, azt nekünk a legritkább esetben sikerül elérnünk. Ennek számtalan oka van. A legalapvetőbb ok azonban nem abban rejlik, hogy csődöt mondtunk, hanem abban a kikezdetlen tényben, hogy a mindenfelől ránk zúduló „karácsonyi idill” csak a marketingszakemberek szülte illúzió. Mélyen legbelül ezzel mindannyian tisztában vagyunk, és ez a biztos tudat kiváló pajzsként szolgálhat számunkra az év legintenzívebb kereskedelmi sortüzének időszakában.

PONTY VAGY LAZAC

Habár első pillantásra úgy tűnhet, ennek a párharcnak még sincs egyértelmű győztese. Számtalan feljegyzés maradt fenn arról, hogy szenteste mit ettek eleink, ezért tudjuk, hogy még a legszegényebbek is igyekeztek a lehető legfenségesebb étkeket tenni a karácsonyi asztalra (ld. keretes).

Például a vacsorának Csehországban kilenc fogásból kellett állnia, és az ételeket a földeken és kertekben megtermelt alapanyagokból kellett elkészíteni. A fonott, a túrós és mákos kalácsok elmaradhatatlan elemei voltak a terített asztalnak.

Ám miért nem találunk a régi feljegyzésekben utalást a halakra vonatkozóan? Mert halat annak idején csak azokon a tájakon fogyasztottak, ahol sok halastó és folyó volt. A ponty régen sokak számára ugyanolyan elérhetetlen alapanyag volt, mint ma néhányunknak a lazac. Abban a tekintetben tehát, hogy mennyire őrizzük a hagyományokat, távolról sem az a döntő, hogy milyen hal kerül a tányérunkra, ha egyáltalán kerül rá valamilyen pikkelyes. A kérdés inkább az, hogy mennyire vagyunk bőkezűek saját magunkkal, ami a karácsonyi menüt illeti. Ez minden ember és minden nemzet számára teljesen más ételeket jelenthet. Bulgáriában megelégszenek a hétköznapi sertéshússal és a hüvelyes zöldségekkel, Angliában a dióval töltött pulyka viszi a prímet, míg például Argentínában pávasültet készítenek. Az ízlelőbimbóknak senki sem szabhat határokat.

ÉLŐ VAGY MŰ KARÁCSONYFA

Hogy milyen fát állítunk karácsonykor, az messze nem az egyetlen kérdés, amivel az év legszentebb ünnepe alkalmával foglalkozni szoktunk. Mikor díszítsük fel? Hogyan díszítsük fel? Sőt, ki díszítse fel?



Őseink a karácsonyfát szenteste napján, a délelőtti órákban állították fel. Állítólag még ma is így teszünk, ám sokan már december 23-án vagy akár Szent Miklós napján, esetleg advent első vasárnapján feldíszítik a fát.

Ha pedig rátérünk a legalapvetőbb kérdésre, hogy élő vagy műfenyőt használjunk-e, a vélemények ismét rendkívül eltérőek. A modern kor a környezetvédelmet helyezi előtérbe. A műfenyők gyártása, majd későbbi megsemmisítése állítólag hatalmas terhet ró a környezetre. Míg az élő fenyők a természet „termékei”, amelyek fejlődésük és növekedésük során minimum az oxigéntermeléssel hasznára válnak a környezetünknek, ráadásul a megsemmisítésükkor ártalmatlan energiaforrássá alakulnak vagy visszatérnek a természetes körforgásba. Talán ez is hozzájárul ahhoz a tényhez, hogy a háztartások többségében élő fenyőt állítanak karácsonykor.

Ezt az egész témát azonban más szögből is megközelíthetjük, és a faállítást akár teljesen el is hagyhatjuk. Merítsünk bátran ihletet a világ azon részeiről, ahol az emberek egyszerűen csak azt díszítik fel, ami a közvetlen közelükben van. Libériában például fehér haran-

gokat aggatnak a pálmákra, Ghánában a mangófákra, Indiában pedig a banánfa válik az ünnep fájává.

LASSAN VAGY GYORSAN

Míg az adventi időszak korábban elsősorban a megnyugvásról, illetve a befelé fordulásról szólt, napjainkban ennek pont az ellenkezője igaz. Az adventi koszorún elsőként meggyújtott gyertyának a reményt kellene jelképeznie, ellenben helyette sokkal inkább a pánik az, ami előnt minket. Azonnal átsuhan az agyunkon, mi mindennel kellene már készen lennünk, amivel még sehogyan sem állunk. Mi mindent kellett volna már kitakarítanunk, megsütnünk, megvennünk, előkészítenünk. Minden további meggyújtott gyertya inkább a karácsony napjáig tartó könyörtelen visszazámlálást jelképezi, mintsem a szeretetet, az örömet vagy a békét, ahogyan az őseink életében volt jellemző.

Az év folyamán soha sehol sincs akkora nyüzsgés, mint néhány héttel karácsony előtt. A családi ünnep előkészületei mellett ugyanis még a mikuláscsomagok beszerzését, a munkahelyi karácsonyozást és a gyerekeknek tartott ünnepségeket is be kell valahogy megszerveznünk az időnkbe. A történelmileg elvárt befelé fordulás az ünnepek előtt teljesen reménytelennek tűnik. Igen, igazuk van, más időket élünk. Viszont végeredményben mégiscsak mi döntjük el, mire és hogyan összpontosítjuk az energiáinkat. Annak meghatározását, hogy mi az, ami igazán fontos a számunkra valójában akár már ma elkezdhetjük.

JÓ VAGY ROSSZ

A polaritás életünk szinte minden területén jelen van, és ez alól a karácsonyi időszak sem jelent kivételt. Ez azonban távolról sem jelenti azt, hogy az egyik vélemény jobb, mint a másik, vagy, hogy az egyik szokás fontosabb a másiknál. Csakis rajtunk múlik, milyen hagyományokat követünk, milyen szokások állnak közel a szívünkhöz. Mert csak ezeknek van valódi varázsa és igazi értelme. Bátran követhetjük a mindennapi, érdekes vagy akár egzotikus hagyományokat, de ha úgy tartja kedvünk, nyugodtan megteremthetjük a sajátjainkat is. Minden rendben van, amíg azonosulni tudunk vele.

A karácsonyi ünnepek grandiózus pompája arra csábít minket, hogy az egészet túlságosan komolyan vegyük. A leggyakrabban használt karácsonyi szókapcsolat azonban tökéletesen világosan mondja el nekünk, hogy az a legfontosabb, hogy karácsonykor boldogok legyünk!

ANETA MAČUROVÁ



MIT ETTÜNK RÉGEN KARÁCSONYKOR?

Magyarországon az ünnepi ételek a család tagjainak az egészségét voltak hivatottak biztosítani, ezért főként szentelt ostyát, mézbe mártott fokhagymát, diót és almát fogyasztottak. A jellegzetes ételek fontos alapanyagai voltak még a bab, a lencse, a borsó, a káposzta, a gomba, az aszalt gyümölcsök és a sült tök. A szokás szerint a zöldségekből és az aszalt gyümölcsökből készült leves vagy más, sűrű étel volt a főfogás. Karácsonykor a dió fogyasztása szinte mindenütt ismert volt, ezt a szokást még ma is tartja a legtöbb család. A bejgli az osztrákoktól került hozzánk, a dió- és máktöltelék a bőséget és az egészséget szimbolizálja. A 19. századig a családok asztalán ritkán volt hús, ezért karácsonykor igyekeztek olyan ételeket enni, ami ingyencsónak számított – ez túlnyomórészt húsetel volt. Az ünnepek idejére időzítették a disznóvágást, ebből került friss hús, hurka, kolbász az asztalra. Jelentős szerepet töltöttek be a főtt és sült tészták is, melyeket leggyakrabban mákkal ízesítettek, de gyakori volt a túrós töltelék is. (A szerk.)



Téli ENERGY patika ^(1.)

Ünnepre hangolva

A tél és a téli ünnepek közeledtével általában egyre több melegségre, meghittsége vágyunk. Ahogy egyre rövidebbek a nappalok, úgy egyre inkább visszahúzódunk, „bekuckózunk”, azaz követjük a természet ciklusát. Bensőséges hangulatunkat még fokozhatjuk illóolajokkal, ízletes teákkal, gyertyákkal, puha tapintású takarókkal, hangulatos zenékkal. A természet kincsestára most is a segítségünkre lehet abban, hogy a lehető legjobban élhessük meg a hosszú és sötét estétet.



Ha úgy tartja kedvünk, akkor ihatunk egy csésze zamatos, aromás, átmelegítő teát, amely több érzékszervünkön keresztül is elkényeztet minket az ízével, illatával, melegségével.

Ha máskor inkább az illóolajokhoz kapunk kedvet, akkor aromalámpába vagy diffúzorba cseppentve kellemes illatot varázsolhatunk az egyes helyiségekbe. Az orrunkon kívül itt is bekapcsolódhat egy másik érzékszervünk is, mivel a párologtató mécsesének lángján vagy éppen a diffúzor sejtelmes fényén a szemünk is örömmel elidőzhet. Pillanatokon belül mesés hangulatot teremthetünk magunk köré, barátságos otthont, ahol jó megpihenni.

Az illóolajos párologtatáshoz nekünk nagyon bevált az ENERGY mini diffúzor, amit a gyerekszobában is bátran ott merek hagyni. A tapasztalatok szerint több órán keresztül kitart a beletöltött

víz és illóolaj párologtatása. Sötétben használva pedig kimondottan hangulatos a körbefutó fény, amit az izlésünk, illetve hangulatunk szerint akár ki is kapcsolhatunk.

ILLÓOLAJOKRÓL BŐVEBBEN

Tegyünk most együtt egy rövid sétát az aromaterápia világában, és ismerjük meg néhány igazán szívmenlgető illatú illóolajat!

A bonyolult összetételű és magas hatóanyag-tartalmú illóolajok állandóan párolognak (emiatt jól záródó, sötét üvegben kell tárolni), forráspontjuk 100 °C fölött van, vízben nem oldódnak, egymással keverhetők, és nem megfelelő alkalmazás esetén akár görcsöt is előidézhetnek az emberi szervezetben. A növény bizonyos részeiből kivont illóolajok rendkívül tömények, így néha 1-2 csepp is elegendő a kívánt hatás eléréséhez.

Az illóolajok erőteljes hatást gyakorolnak az idegrendszerre, a vérnyomásra, a légzőszervekre, a vizeletkiválasztásra,

a hormonháztartásra, az agyra, a szívre, az emésztőrendszerre és afrodisziákumként (vágyfokozóként) is használhatók.

Hangulatunkhoz vagy igényünkhöz igazítva az illóolajokat többféle módon is alkalmazhatjuk. A legegyszerűbb, ha belecsepegtetjük illatlámpába vagy diffúzorba. Ha van lehetőségünk kádfürdőzésre, akkor a fürdővízhez 10-15 cseppet érdemes hozzáadni úgy, hogy először az illóolajat elkeverjük mézben vagy tejszínben vagy sóra cseppentve, így adjuk a vízhez. Ugyanezzel az eljárással akár kéz- vagy lábfürdő formájában is alkalmazhatjuk őket. Amennyiben illóolajos borogatást szeretnénk készíteni, úgy 2 dl vízben 8-10 csepp illóolajat keverjünk el. Arc-, homloküreggyulladás esetén a melegvizes inhalálás jó természetes megoldást jelenthet a váladékok feloldására, ilyenkor többek között a teafa vagy a kakukkfű illóolajából cseppentsünk 1, maximum 2 cseppet fél liter vízhez. Masszázsor az illóolajokat valamilyen hordozóolajjal keverjük össze. Hordozó-



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

Ha már illóolajokról beszélünk, akkor kihagyhatatlan a sorból a SPIRON AIR és a SPIRON spray. A természetes illóolajokat és bioinformációkat tartalmazó SPIRON összetételét úgy komponálták meg, hogy nyugodt légkört képes teremteni például tárgyaló- vagy osztályteremben. A kellemes illatok pozitív hatással vannak a családi, békés hangulat megteremtésére. A SPIRON eredményesen alkalmazható akár fejfájás, depresszió, ideggyengeség, idegkimerültség esetén, megnyugtatja a szívet. Elősegíti a nyugodt alvást, jó hatással van az asztmára, a köhögésre, a hörgőhurutra, az influenzára és a megfázásra. Segíthet megtisztítani a légutakat, növeli az immunitást. Felfrissíti a cigarettafüsttel telített levegőt.

A SPIRON spray illatát érezhetjük akkor is, amikor a SPIRON AIR illóolajat párologtatjuk akár aromalámpában, akár aromadiffúzorban. A következő fantasztikus illóolajok keverékéről van szó: tuja, fenyő, szantál, mirtusz, citromfű, menta, levendula, lemongrass (citromnád), kámfor, tömjén, eukaliptusz. Ez az illóolaj kompozíció elsősorban a tüdő, a szív, a vastagbél és a gyomor energetikai pályáit harmonizálja.

TÉLI TEÁZÁS

A mi kultúránkban főleg az ős és a téli teázás időszaka. Az évkörön ősszel köszönt be a hűvösebb időjárás, és ilyenkor már azok is szívesen kortyolgnak teát, akik a melegebb évszakokban kevésbé szeretik ezt az italt.

Gondolt már arra, hogy a teázás lehet a mindennapjaink egyik szertartása? A teakészítés folyamata és a tea elkortyolgatása lehet az a történet, ami nyugalmat, törődést, elcsendesülést hoz a zajos hétköznapokban. Olyan nagy szükségünk van a lassításra, a szemlélődésre, az elmélyülésre! Nagyon sokan nem lassítanak le, hogy élvezzék egy kicsit az utazást, amit Életnek hívunk,

nem lassítanak, hogy megpihentessék a szemüket és lelküket egy-egy apró szépségen.

Továbbgondolásra idézem Kálnay Adél író és pedagógus sorait, Szivárványország című kötetéből: „Látod, itt a baj. Átmentél úgy az erdőn, hogy szinte semmit sem figyeltél meg. Nem gyönyörködtél, nem örültél. Persze tudom, sietted ide, ez a cél lebegett előtted, nem értél rá, ezt akartad mondani ugye? Az emberek nagy része is így siet át az életem, mint te az erdőn. Nem lát, nem hall, csak siet, célba akar érni. Esetleg, mint te, meg akarja tudni, mi a feladata. És ha én most, hogy ideértél, azt mondanám, hogy nincs itt semmiféle feladat? Hogy a feladat éppen az lett volna, amit útközben láttál, hallottál? Mit szólnál ehhez? Vissza nem mehetsz, előlről nem kezdheted, mitévő lennél, mondd?”

A PERUI ANDOK KINCSE

Az ENERGY termékpalettáján is többféle tea található, ezek közül a macskakakorom (UNCARIA TOMENTOSA) teáról írok néhány értékes gondolatot. A macskakakorom a perui Andok egyik legismertebb gyógynövénye. Peru őslakosai körében óriási tisztelet övezte, és figyelemreméltó tulajdonságai elismerésül *vilcacorának* nevezték el, ami kecsua nyelven szent növényt jelent. A macskakakorom nagymértékben segíti az immunrendszer megfelelő működését, és jótékonyan hathat daganatos betegségek esetében.

- A macskakakorom teaként fogyasztva:
- » támogatja a szervezet méregtelenítését,
 - » segítséget nyújt emésztési problémákban,
 - » segíti a májregenerációt,
 - » jótékonyan hat az epehólyag működésére,
 - » kiválóan alkalmazható bőrproblémáknál.

Amennyiben szeretne fényt, megihittséget varázsolni az otthonába a téli napokon, akkor élvezze az illóolajok csodás hatásait, és teázzon örömmel!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

olajként használhatjuk a mandulaolajat (ALMOND olaj), a sárgabarackmag-olajat (HIMALAYAN APRICOT olaj) vagy akár az argánolajat is (ARGAN olaj). Az illóolajokat a háztartásban is alkalmazhatjuk ruhaöblítésre, tisztításra vagy éppen a levegő, betegszoba fertőtlenítésére.

Véleményem szerint az ENERGY kínálatából az édesnarancs (SWEET ORANGE) illóolaj nagyon passzol a téli időszak hangulatához. Idegnyugtató, kedélyjavító, álmatlanságra, migrénre, krémbe keverve sejtregeneráló, szívnyugtató, afrodisiakum. A Fa elemhez tartozó édesnarancs illóolaj segíti, hogy könnyebben visszataláljunk a középpontunkba. Szorongás, stressz, alvászavar oldására kiválóan alkalmazható. Ha úgy érezzük, hogy sok a gond, a feszültség a napjainkban, akkor ez a meleg, fás, napsütötte, aromás illat nagy segítségünkre lesz: elűzi a félelmeiket, a szomorúságot és jobb kedvre derít.

Fizikai szinten a következő esetekben hívhatjuk segítségül a SWEET ORANGE illóolajat:

Az ENERGY aromaterápiás esszenciái

Meg szokták szagolni a frissen kinyomtatott VITAE magazint, amikor először a kezükbe veszik? Milyen csodás lenne, ha a magazin oldalainak minden számban egy speciálisan integrált, természetes, tematikus illata lehetne... Úgy gondolják, hogy ez sci-fi? Talán nem az. Egy tudományos, ismeretterjesztő rendezvényen, több mint 20 évvel ezelőtt mutatták be először annak a nyomtatónak a prototípusát, amely illatos formában nyomtatott ki egy levelet.



Talán jó, hogy ez a nyomtató még nem került forgalomba, és még mindig közelebb vagyunk az illatok természetes forrásaihoz, illetve lehetőségünk van arra, hogy tiszta, „hamisítatlan” változatukban szagoljuk őket. A minket körülvevő illatokban végül is az az egyik legcsodálatosabb dolog, hogy ugyanazt az illatot teljesen különbözőképpen érzékelhetjük. Ezért is olyan izgalmas az aromaterápia, amelynek nemcsak a gyógyításban, de a betegségmegelőzésben is megvan a maga szerepe.

AZ ILLATOK JELENTŐSÉGE

„Lélegzem, tehát vagyok!” Descartes híres mondatának parafrázisa gyönyörűen felhívja a figyelmünket arra, mekkora ereje és jelentősége van annak, ha valami élettelen életre keltünk a légzés által. A levegővétel folytonos, ciklikus ismétlésével, a világrajövetelünk első lélegzetvételétől kezdve egészen az utolsó lélegzetünkig. Az agy limbikus rendszere, amelynek alapvető szerepe van az ember kedélyállapotának, érzel-

meinek, étvágának vagy akár szexuális viselkedésének kontrolljában, illatokon alapuló információkat is rögzít.

Most próbáljanak maguk elé képzelni egy kellemes jelenetet. Épp belépnek a kedvenc ENERGY klubjuk fogadóterébe. Azonnal körülengi Önöket az az egyedülálló illat, amely magában hordozza az ENERGY készítmények „lelkének” egy darabkáját, és Önök rögtön tudják, hogy jó helyen járnak. Itt érzik a legerősebben az ENERGY filozófiáját, melynek esszenciája szinte megérinti Önöket. Beszélgetésbe elegyednek a klubban, és beszélgetőpartnerükkel közösen hoznak létre egy plusz, egyedi esszenciát is.

MIÉRT PONT EZEK AZ ESSZENCIÁK?

Elképzeltető, hogy akik már egy ideje ismerik a készítményeinket, azoknak az aromaterápiás esszenciák bevezetésekor csak egy könnyed mosoly suhant át az arcukon. Számukra nem volt újdonság, hogy az aromaterápia már a kezde-

tek kezdetétől elválaszthatatlan része az ENERGY koncepciójának. A ritka illóolajok, amelyek nemegyszer a legdrágább és legexkluzívabb természetes anyagok csoportjába tartoznak, lassan három évtizede velünk vannak számos készítményben, még hozzá olyan magas koncentrációban, ami egészen kivételes a maga nemében.

Időnként azonban felteszik nekem a kérdést, hogy miért kellene pont az ENERGY aromaterápiás illóolajait választaniuk. Hiszen több olyan gyártó van a piacon, amely kizárólag aromaterápiás illóolajok előállításával és értékesítésével foglalkozik, ráadásul a termékinálatuk is sokkal gazdagabb. Az ENERGY készítményeit ismerők azonban tisztában vannak azokkal az extra értékekkel, amelyekről most beszélni fogunk, és amelyeket ők maradéktalanul ki is élveznek.

PENTAGRAM® KONCEPCIÓ

A készítmények fejlesztése és gyártása során a legjobb minőségű, természetes forrásokkal dolgozunk, amelyekhez

maximális alázattal közelítünk, felesleges pusztítás nélkül. Ismerjük a növények származási helyét, és azokat a kezeket, amelyek feldolgozzák őket. A növényekből kinyert esszencia nemcsak abban az esetben fog tudni velünk „kommunikálni”, ha minőségi illóolajat állítunk elő, hanem elsősorban akkor, ha a növényt és annak élőhelyével tisztelettel bánunk.

Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy személyesen is ismerhetjük azokat az embereket, akik úgy adják hozzá energiájukat a készítmények megalkotásának koncepciójához, hogy a termékek megőrizzék csodálatos esszenciájukat, és mindez jelen van az illóolajok minden egyes cseppjében. Ők azok az emberek, akikkel a képzéseken, a szemináriumokon, az ENERGY klubokban és még sok más helyen találkozunk.

Végül, de nem utolsó sorban pedig idézzük fel, hogy mi az, ami a leginkább megkülönbözteti az ENERGY aromaterápiás esszenciáit a piacon fellelhető egyéb illóolajoktól – ez nem más, mint az egyedülálló Pentagram® koncepció. Az esszenciák az öt elem elmélete szerint dolgoznak a testünkben áramló energiákkal, és mindegyikük hozzárendelhető egy-egy szervrendszerhez. Az orrunkon és a bőrünkön keresztül segítenek holisztikus módon visszaállítani és fenntartani szervezetünkben a harmonikus egyensúlyt.

Már az ókori delphoi jósdá bejárata felett is ott állt a kőbe vésett felirat: „Ismerd meg önmagad!”. Napjaink rohán, stresszel teli világában ez duplán igaz. Korunk egyik legnagyobb kihívása, hogy képesek legyünk megállni, és megérteni saját magunkat. Az aromaterápiás esszenciák ebben nyújtanak segítséget nekünk, és elvezetnek minket azokhoz a válaszokhoz, amelyek valahol a lelkünk legmélyén rejtőznek. Mindegyiküknek megvan a maga története, amely tökéletesen tükrözi az adott illóolaj archetipusos alapját. Nézzük most meg közelebbről az egyedülálló képességeiket! Vegyünk egy mély lélegzetet, és töltsük fel szervezetünk csí készleteit!

LAVENDER

A levendula illóolaja nyugodtan és kitartóan keresi bensőnk legmélyén azt

a pislákoló fényt, amelyről úgy hisszük, hogy talán már sosem fog a régi erejével ragyogni. Hatékonyan harmonizálja egész lényünk energiáját, különösen akkor, amikor elveszettnek érezzük magunkat. Csendesen nyugtatgat minket: „Minden rendben lesz, ne aggódj, fújd ki magad, és pihenj egy kicsit!”

Cseppentsenek este lefekvés előtt pár csepp LAVENDER esszenciát az aromadiffúzorba vagy a pizsamájukra, hunyják le a szemüket, és abban a teljes sötétségben képzeljenek maguk elé egy ragyogó fénysugarat. Honnan jön a fény? Egy csukott ajtó mögül? A levendula bátorságot ad, hogy közelebb lépjenek a fényhez. Mi rejtőzhet az ajtó mögött? Öltse magukra ezt a védelmet nyújtó, kellemesen könnyed levendulaköpenyt, és engedjék, hogy előtörjön Önökből a női bölcsesség, még akkor is, ha Ön, kedves olvasó, férfi. Ha vannak kérdéseink, fel kell készülnünk a válaszokra is. Ez az esszencia segít elviselni őket. A válaszok olykor fájdalmasak lehetnek, néha jobban, máskor kevésbé, és ettől megijedhetünk.

Vigyék magukkal az illóolajat mindenhová, teljes biztonsággal használhatják hígítatlanul a bőrükön is, és nyugodtan kombinálják más esszenciákkal.

GERANIUM

Képzeld el, hogy már ott állnak annál a bizonyos ajtónál, de félnek kinyitni. Engedjék meg a GERANIUM esszenciának, hogy természetes úton felerősítse az önbizalmukat. Meglátják, ezt az Önök környezetében élő férfiak is nagyra fogják értékelni. Tegyük le a feleslegesen súlyos terhet a vállukról, ami lehetővé teszi, hogy a kezükkel lenyomhassák a kilincset. A LEVANDER bátorságot önt Önökbe, hogy oda merjenek lépni az ajtóhoz, a GERANIUM pedig segít azt kinyitni. Engedjék, hogy az illóolaj felidézze Önökben, milyen érzés egy igazán boldog, örömtől sugárzó nőnek lenni. A zárt ajtók mögött senki sem fogja meghallani Önöket, még akkor sem, ha kiabálnak. Panaszkodják ki magukat az esszenciának, sírják el a bánatukat, és engedjék, hogy kiadjon minden, ami már nem szolgálja a jóllétüket. Hallgassák meg, amit a bensőjük súg, és engedjék begyógyulni a sebeiket. Itt az

ideje, hogy megmutassák saját viráguk szépségét, amelyről talán már réges-rég megfeledkeztek. Úgy érzik, van valami, amit a többiek nem engednek meg Önöknek? Mi az, amit nem engednek meg saját maguknak vagy a többieknek? A GERANIUM az idegrendszer megnyugtató hatásával segít meggyógyítani az átélt traumák miatt összetört szívet és lelket.

YLANG YLANG

Fogadják el a meghívást, és éljék át bátran a könnyed eufóriát. Tegyük lehetővé az YLANG-nak, hogy összekapcsolja személyiségük érzéki és érzelmi síkjait. Keltsék életre az Önökben szunnyadó alkimistát, aki elkíséri az belül lakozó gyermeket, kamaszt, szeretőt, édesanyát vagy édesapát a gyógyulás útján, hogy közelebb kerülhessenek a belső teljesség átéléséhez. Merüljenek el a madagaszkári kananga virág tengereiben, és érezzék, ahogy a belőle áradó mámorító illat felkelti Önökben az öröm, az érzékiség és az alkotás izgalmának semmihez sem fogható érzését.

Az YLANG YLANG esszencia megismerése előtt talán nem is sejtették, milyen lehet a szenvedélyt békében, lelkiismeretfurdalás nélkül, teljes odaadással élvezni – nem csak az intim együttlétekre gondolok. Azáltal, hogy egyensúlyt teremtünk, tehát ugyanolyan örömmel leszünk képesek adni, mint kapni, elgörgöttünk az útból azt a képzeletbeli követ, amely sérülést okozott, és amely miatt elvesztettük a hőn áhított belső békénket.

MINT

Úgy érzik, szeretnék érvényre juttatni életükben az YLANG erejét, de el sem tudják képzelni magukról, hogy teljes mértékig kiélvezzék az életet? Úgy igazán, az utolsó cseppig? Fel sem merül Önökben, hogy ezt tényleg szabad, és valóban megengedhetik maguknak? Sikerült végre kinyitni azt a képzeletbeli ajtót, amelyhez a beszűrődő fénysugár vezetett, és már csak át kéne lépniük a küszöbön? Mi hiányzik ehhez? Jövőkép, bátorság vagy engedély? Úgy érzik, megfulladnak attól a rengeteg információtól, amely Önökre zúdul? Szeretnék őket először feldolgozni,

hogy képesek legyenek befogadni a következő áradatot? Ne aggódjanak, a menta bátorságot ad ehhez, és segít megtalálni a helyes utat. Vegyenek egy mély levegőt, itt és most, és induljanak el előre!

SWEET ORANGE

Képzeljének maguk elé egy narancsfát, majd válasszanak róla egy narancsot, ami csakis az Önöké lesz. Egy igazán finom, első pillantásra is zamatosnak látszó narancsot, amely sokkal illatosabb a többinél. Azt a gyümölcsöt válasszák, amelynek láttán mosolyogni kezdenek. Érezzék, ahogy ez a narancs felfrissít és feltölt energiával. Érezzék, ahogy a gyü-

mölcs külső ragyogása átszáll Önökre. A belőle nyert illóolaj felébreszti a játékoságot, talán segít feloldani valamilyen sérelemérzetet, amely megakadályozza az öröm teljes átélését. Vegyenek egy újabb lendületet azon az izgalmas úton, amelynek egy részét már megtették a többi esszencia társaságában, hiszen még egy jól sikerült bulit is túlzásba viszünk néha, amely után vissza kell nyernünk az erőnket.

BESZÉLNEK HOZZÁNK

Ezek voltak az esszenciák rövid történetei, amelyeken keresztül az illóolajok beszélnek hozzánk. Az ENERGY aromaterápiás esszenciái segítenek rátalálni

a helyes útra, és gyengéden irányítanak minket a lehetőségek végtelen tárházában.

Az egyes esszenciák hatásai természetesen felerősíthetők az ENERGY egyéb készítményeivel. Leírhatatlan élmény, amikor tanúi lehetünk annak, hogy egy apró csepp esszencia hogyan segíthet elindítani azokat a gyógyító folyamatokat, amelyek a harmónia helyreállításához szükséges változást eredményezik. Végezetül mit is mondhatnék még? Talán már csak annyit, hogy az ENERGY mindig tudja, az ENERGY mindig érzi, mivel az ENERGY maga az esszencia.

ROBERTA KRMÁŠKOVÁ



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* háziornostól 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

HPV fertőzésre keresek kiegészítő kezelést az ENERGY termékek körében. A nőgyógyászom által javasolt gyógyszeres és hüvelykapszulás kezelés 2. hete tart.

A HPV (human papilloma vírus) fertőzés hátterében mindig az immunrendszer meggyengülése áll. A támogatásban a VIRONAL jó lehet a bélrendszer megerősítése révén, amely az egyik legfontosabb immunszerv. Kúraszerűen alkalmazza, első héten 3x2, második és harmadik héten 3x3-4 cseppszámmal, majd egy hét szünetet tartva folytassa háromhetes ciklusokban, napi 2x4 cseppszámmal, 3-4 hónapon keresztül. A DRAGS IMUN-t külsőleg, lokálisan javasolom, irrigálásához: 2-3 dl langyos vízbe 15 csepp. A VIRONAL mellé az immunrendszer támogatásához a CISTUS COMPLEX-et ajánlom, napi 2x3-4 cseppet, szintén háromhetes ciklusokban, hónapokon keresztül.



RÁCSNÉ SIMON ZSUZSANNA

Szeretném kérdezni hogy a DRAGS IMUN cseppet lehet-e használni felfekvések kezelésére, illetve, ha a sebre csepegtünk belőle, meg kell-e várni, hogy rászáradjon?

Lehet sebre cseppenteni a DRAGS IMUN-t, és célszerű megvárni a száradását, mivel gyantákat is tartalmaz, ami a ruhaneműn foltot hagy. A DRAGS IMUN erős összehúzó, sebgyógyító, baktériumölő hatású. Kombinálni lehet a CYTOSAN FOMENTUM géllal (csíp!). DRAGS IMUN-os vízzel (2dl forralt, kihűtött vízbe 20 csepp) mossa le a sebet, egy steril gézlapra kenjen CYTOSAN gélt, majd fektesse a sebre.

Sokakat érint: alvászavarok

Jelen korunkban, felfokozott életvitelünk megteremti a sok egyéb káros hatás mellett a stressz által okozott testi, lelki, szellemi tünetek sokaságát. Lehet keresni a tűt a szénakazalban: fejtörést okoz az orvosoknak is, hogy mi áll a tünetek hátterében, mert egy-egy probléma hátterében számtalan ok állhat. A keleti filozófia öt elem taná rávilágít arra, hogyan lehet hatékony megközelítéssel feltárunk a lehetséges okokat.



TIPIKUS TÖRTÉNET



Egy álmatlanságtól szenvedő hölgy történetét mutatom be az alábbiakban.

Csinos, dekoratív, középkorú, fiatalos, dinamikus üzletasszonyról van szó, esete jól szemlélteti a problémát. Sokat dolgozik, mindig ott a figyelme a vállalkozáson, a háztartáson, a férjén, a gyerekein, főleg a kisebbik, gimnazista fián, aki még otthon lakik és élsportoló – rá külön figyelem hárul. Saját magára nem sok idő marad. Nyilván ez a világ hozta ezt a felpörgött életet, és az idővel való viaskodást. Gondolom, sokaknak ismerős a helyzet. Természetesen kimerültség a következmény, amiből betegség lesz egy idő után.

Ez egy erős, Fa elembeli túlműködés (máj, epe), túltervezés, túlzott aktivitás, idegi megterhelés. Kimeríti a vese energiáit, kevés a pihenés, regeneráció. Ezáltal az életöröm sincs táplálva. Napközben egyre többször jelentkezik fáradtság, álmoossággal kísérve, emésztőrendszeri zavarok, puffadás, teltségérzet – ezek is a velejárói. A sok toxikus folyamat következtében pedig nem tud aludni, főleg 23:00 és 03:00 közötti időszak a kritikus (máj és epe ideje).

Az elfolytott düh, harag, agresszió a tehetetlenségből fakad. Amikor a terveink nem megvalósíthatók, nem állnak a realitás talaján, nincsenek meg a feltételek, hogy cselekvés szintjén megvalósuljon. Ilyenkor a szervezet önpusztításra fordítja ezt az energiát, úgy is lehet mondani, hogy autoimmun folyamat veszi kezdetét.

Az álmatlanságra és a többi kísérő problémára REGALEN-t és RELAXIN-t ajánlottam. A REGALEN bizonyítottan

jótékony hatású krónikus fáradtság szindróma, testi, lelki kimerültség, álmatlanság és hiperaktivitás esetén. Azt az információt adja a májnak és epének, ahogy egészségesen kell működniük. Méregtelenít, regenerál és harmonizál. A RELAXIN pedig segít leküzdeni a napi stresszhatásokat. Alkalmazásuk:

- » REGALEN – lefekvés előtt 9 csepp nyelv alá vagy vízbe (21-szer dinamizálni, felrázni).
- » RELAXIN – 9 csepp reggel és este, nyelv alá vagy vízbe (21-szer dinamizálni, felrázni).

A történetben szereplő hölgy állapota javult, örömmel közölte, hogy végre tud aludni.

ALVÁSZAVAROK

Ami közös az alvászavarokkal küszködők körében:

- » éjjel 3.00 óra körüli ébredés,
- » heves szívdobogás,
- » napközben pörgős, de álmos is, főleg 13:00 - 15:00 között,
- » puffadás, hasi diszkomfortérzet.

Javaslatok a hosszantartó, jó állapotért:

- » az elme méregtelenítése (száműzzük a negatív gondolatokat),
- » érzelmi „mérgek” kivezetése, távortartása,
- » fizikai test edzése, többszöri kevés, de jó minőségű táplálék, megfelelő folyadékbevitel,
- » valódi örömet érezni azáltal, hogy szívből adunk, ha csak egy kis figyelmességet is, és akinek adjuk, az örül – ez megsokszorozza a mi örömezésünket,
- » szabadidő, kapcsolat a természettel.

Van egy hozott sorsunk is, abban pedig sok-sok a megtapasztalni való. Minden okkal történik! Akkor lehet segíteni, ha azt kéri, ha összeállt minden az

életük színpadán, és a segítséget kérő kész a változásra. Ilyenkor kedvező folyamatok indulhatnak el. Az esetek többségében segít a REGALEN és a RELAXIN. Természetesen lehetnek visszaesések, ez sok mindentől függ.

ÉRDEKESSÉG

Elgondolkodtató, hogy korunk betegségei milyen széles skálán mozognak. Kiemelném közülük az alvászavart, ami az életminőség egyértelmű romlásával jár. Szerencsére módomban áll az összefüggéseket átlátni, s mivel az élet szeretete és tisztelete az elsődleges szempontok között van számomra, a nyomába eredtem, mi lehet az, ami az élet és egészség szentségét ily mértékben rombolja.

A tünetek nyomában tudósok sokasága vizsgálja az okokat. Egy a sok közül a humán afrikai tripanosomiázis (álomkór), ami az alvászavarok okozója (*Trypanosoma brucei rhodesiense*). A cecelegyek (*Glossina spp.*) által terjesztett élősködők az alvási betegség krónikus formáját idézik elő, számos immunrendszeri rendellenességet okozva. Legszenvedőbb biológiai jelenség a tripanosóma azon képessége, hogy folyamatosan változtatja felületi antigén bevonatát, ami lehetővé teszi a gazdaszervezet védekező mechanizmusainak kikerülését. Fő jellemzője ennek a betegségnek, hogy a gazdaszervezet immunrendszerének szabályozását megzavarja.

GYENESE IBOLYA
ENERGY klubvezető, Keszthely

Forrás: „National Library of Medicine”
The *Trypanosoma brucei gambiense*
secretome impairs
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7643984/>

Terápiás módszerek (37.)

Ózonterápia

Az ózonterápia egy természetes eljárás, amely manapság már nem számít újdonságnak. Az első ózongenerátorok a 20. század közepén jelentek meg az egészségügyi ellátásban, és később elsősorban a sebészeti beavatkozásoknál, valamint a katonai orvoslásban hasznosították őket. Az ózonterápia azonban csak napjainkra vált széles körben elterjedté. A számtalan területen alkalmazható ózonterápiát a regeneráló és revitalizáló hatású sejterápiás eljárások körébe soroljuk.



OXIGÉN ÉS ÓZON

Az oxigén (O_2) a legfontosabb elem testünk számára, mely nélkül nem maradhatnánk életben. Légzés által juttatjuk a szervezetünkbe, célja az oxigenizáció, avagy a vér oxigénnel történő feltöltése. Az oxigént a vér szállítja el testünk szöveteibe és szerveibe, ahol az anyagcsere-folyamatok során a tápanyagokból történő energiakivonás főszereplőjévé válik. Minden egyes sejtünknek kellő mennyiségű oxigénre van szüksége saját belső légzéséhez, a benne zajló folyamatokhoz szükséges energiatermeléshez, a regenerálódáshoz, a méregtelenítéshez és az immunitás megőrzéséhez.

A sejtek legfőbb sejtsejtszervecskéi a mitokondriumok, a sejten belüli „erőművek”. Amikor az oxigén lebomlik bennük, nagy mennyiségű energia szabadul fel, adenozin-trifoszfát (ATP) formájában. A mitokondriumok életünk kb. 25. évében érik el energetikai teljesítményük csúcspontját, és állapotuk az egész szervezet foglaltságában megmutatkozik. Az idő előrehaladtával és a különböző betegségek következtében szervezetünk egyre kevésbé képes hasznosítani az oxigént, ami a test folyamatos elöregedéséhez vezet. Ami tehát jót tesz a mitokondriumoknak, az pozitív hatással van a szervezet egészére, betegségmegelőző és a gyógyító terápiák keretén belül egyaránt.

Az ózon (O_3) egy három oxigénatomból álló, instabil molekula, amely az oxigénnél is több energiát hordoz magában. Éppen ezért a gyógyításban hatékonyan alkalmazható, ha a betegségre mint energiahiányra tekintünk. Az ózon-

nal kapcsolatban akár a „biooxidációs terápia” fogalmát is használhatjuk, ami egyet jelent a sejtszinten történő energiafelhasználás javításával. A melegvérű élőlények testében ráadásul a fehérvérsejtekben is termelődik ózon, ami aztán bekerül a vérkeringésbe, majd a szövetekbe, hogy ott segítsen megsemmisíteni a kórokozókat, főleg a vírusokat. Az ózonterápia nagymértékben segít megerősíteni a fehérvérsejtek ezen létfontosságú funkcióját.

AZ ÓZONTERÁPIA ALKALMAZÁSA

Ózonterápia alkalmazásával különböző módszerekkel juttatják be az oxigén és az ózon elegyét a szervezetbe. Injekció formájában, amit közvetlenül a beteg szövetekbe adnak be, vagy végbéli keresztüli légbefúvással, esetleg infúzióként. Gyakran használatosak ózonnal dúsított fürdők vagy a bőrön keresztüli ózonizálás.

Az infúziós kezelés is rendkívül hatékony lehet, amely során az infúziós fiziológiai oldatot dúsítják az oxigén és ózon keverékével, majd azt juttatják be intravénásan, közvetlenül a véráramba. A legátütőbb hatása azonban az ún. hematogén oxidációs terápiának (sajátvér-terápia) van, amikor a szervezetből levesznek vért, azt 100%-os orvosi oxigénnel dúsítják, majd visszavezetik a testbe.

MIRE HASZNÁLHATJUK AZ ÓZONT?

Nincs olyan orvosi terület, ahol az ózonterápiát ne lehetne hasznosítani. A pre-

venció terén is kiválóan alkalmazható, hiszen a betegségek kialakulását könnyebb megelőzni, mint aztán gyógyítani őket. Ha pedig a gyógykezelés már elkerülhetetlen, érdemes azt a szervezetre nézve a lehető legkisebb kockázattal végezni. Az ózonterápia legfőbb hatásai az alábbiak:

- » a terápia támogatja a szervezet valamennyi szövetének vérellátását (a központi idegrendszert is beleértve),
- » inaktíválja a baktériumokat, a gombákat és a vírusokat – jótékonyan hat a krónikus fertőzésekkel szemben,
- » energiával tölti fel a testet – szellemi és fizikai kimerültség, valamint stressz esetén különösen ajánlott,
- » serkenti az immunrendszer működését – idült megbetegedések, autoimmun betegségek, allergia,
- » regenerálja a szervezetet – például felgyorsítja a sebgyógyulást, csonttörések gyógyulását,
- » daganatellenes hatásokkal bír,
- » egyszerre több jótékony hatást is biztosít – például cukorbetegség esetén javítja az inzulinfelhasználást, csökkenti a koleszterinszintet,
- » fiatalító hatása van, jótékonyan hat az őssejtekre.

Az ózonterápia új távlatokat nyit a legkülönbözőbb egészségügyi problémák kezelésében. Nemcsak súlyos betegségek gyógyításában nyújthat hatékony segítséget, hanem olyankor is, ha szeretnénk életerővel feltöltődni, és jobban érezni magunkat a bőrünkben.

DR. IVANA WURSTOVÁ

Eleink kincstárából (1.)

A legegészségesebb zöldségek egyike: cékla

A népi orvoslás gyógynövénynek ismeri el. Békés megyei gyűjtésében szerepel battonyai adatként: „Mindennap 10 dkg nyers, lereszelt céklát kell megenni: ez ellensége a ráknak.” *Ferenczi Sándor* 1970-ben Heidelbergben német nyelven megjelent könyvében ad számot 18 év tapasztalatáról, a nyers céklalé daganatellenes hatásáról. Részletesen ismertett 38 betegéből (32 rák, 3 szarkóma, 3 fehérvérűség) csak kettő nem reagált a kezelésre, a többinél javulás volt megfigyelhető, nyolcan pedig hosszú ideig tünetmentessé váltak. Amint *Ferenczi Sándor* munkatársa, *Paul Seeger* megállapította, a cékla rákellenes hatóanyaga, az antocián, az eddigi tumorgátló gyógyszerekkel szemben nem sejtosztódást, mitózist gátló mérge, nem citosztatikum, hanem élettani hatóanyag; a ráksejtek csökkent oxidációját növeli olyan módon, hogy a tönkrement légzőfermentet pótolja, és így a rák tulajdonképpen okát szünteti meg. A cékla hatóanyaga a sejtlegzés aktivátora, „ebben kiváló eszközt találunk – írja *Seeger* – a daganatsejt sejtlegzésének befolyásolására és normalizálására.”...

Az összes növény közül – a hagymán kívül – a céklának a legnagyobb a szilícium-

umtartalma: 100 grammban 20,6 milligramm. Ez azért nagy jelentőségű, mert a szilícium révén a szervezet mezenchimalis védekezőképessége igen nagy mértékben fokozható. Nyers céklalé vagy nyers céklareszelék hatására a szervezet védekezésében vezető szerepet játszó sejtek, a nyiroksejtek (limfociták), a plazmasejtek és a falósejtek felszaporodnak, és az elhalt ráksejtek száma is növekszik.

A klinikai gyakorlat szerint a finomreszelt céklát préseljük ki géppel vagy kézi présel, és az így nyert lét a nap folyamán kortyonként igya meg a beteg. A kezelés kezdetén naponta mintegy fél liternyi nyers lé is szükséges lehet, később negyed liternyire csökkenthető az adag. 1 kg frissen szedett céklából 700 ml lé nyerhető. A hosszabb ideig tárolt cékla kevésbé bő levű. A lé mézzel édesíthető. Nyers céklareszelék is megfelel a célnak. *R. Breuss* javaslata: 1/3 rész cékla, 1/3 rész sárgarépa, 1/3 rész zeller-gumó átszűrt présleve. A céklalékúrát húsmentes étrend kísérik.

(Forrás: *Dr. Oláh Andor: Biogógyszerek a gyógyító növények, 10. biofüzet, közreadja: K. G.*)

BETAFIT

CÉKLA ÉS GYÓGNÖVÉNYEK EREJÉVEL

Az ENERGY BETAFIT nevű készítménye céklából, nagy csalánból, mezei zsúrlóból, madárkeserűfűből nyert kivonatokat és rutint tartalmazó, természetes készítmény. A termékben található, kíméletesen feldolgozott hatóanyagok kiegyensúlyozott arányban vannak jelen, és túlnyomórészt a szabad természetből vagy ökológiai gazdaságokból származnak. A BETAFIT méregtelenítő, lúgosító és antioxidáns hatású. Segít helyreállítani a szervezet sav-bázis egyensúlyát, megelőzni a krónikus és a civilizációs betegségek kialakulását. Támogatja a szívet és a vérkeringést, javítja az érfalak állapotát és táplálja a vért. A cékla betain nevű vörös színezőanyaga daganatellenes hatású. Megerősítheti az immunrendszer, a vesék, a húgyutak, a máj, az epehólyag és a bélrendszer működését. Megtisztítja az ízületeket a lerakódásoktól, hozzájárul a gyulladások kialakulásának megelőzéséhez, az öregedés folyamatának lelassításához. Megszünteti a fáradtságot, javítja a fizikai kondíciót – életerővel tölti fel a testet. (A szerk.)

A szájüreg az egészség tükre ^(8.)

Wellness élmény a szájápolásban

Sorozatunk utolsó részében összefoglaljuk eddig tárgyalt témáinkat, és különböző tippekkel szolgálunk ahhoz, hogyan őrizhetjük meg szájüregünk egészségét a fogkefe és a fogkrém egyszerű használatán túl. Mivel szervezetünkben minden mindennel összefügg, elmondjuk, hogyan kényeztethetjük nemcsak a szánkat és a fogainkat, de rajtuk keresztül az egész testünket, elménket és lelkünket is.

TÁPLÁLKOZÁS, VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK

Bizonyított tény, hogy az őslakosok, akik egészségesen táplálkoztak, figyelemre méltóan egészséges fogazattal rendelkeztek. Abban a pillanatban, amint elkezdtek átvenni a nyugati táplálkozási szokásokat, megjelentek körükben a betegségek, a szájüregi problémákat is beleértve.

Éppen ezért meggyőződésünk, hogy az egyik legfontosabb óvintézkedés, amit a szájüregünk egészségének megőrzése érdekében tehetünk, hogy egészségesen táplálkozunk, és folyamatosan gondoskodunk a megfelelő mennyiségű vitamin-, valamint ásványianyag-pótlásról. Egy egészséges étel „hamisítatlan” élelmiszerekből áll, amelyeknek 80%-át zöldségek és gyümölcsök (főleg zöldségek), továbbá hüvelyesek, magok és diófélék teszik ki. Kiegyensúlyozott táplálkozással és megfelelő szájápolással megőrizhetjük fogazatunk egészségét, megerősíthetjük a fogzománcot, fehérebbé tehetjük azt, és meggyógyíthatjuk az ínyünket.

HOMEOSZTÁZIS, MIKROBIOM

Ahhoz, hogy testünk sejtjei megfelelően, egészségesen és harmonikusan működ-hessenek, elengedhetetlen a belső környezet stabilitásának fenntartása, azaz a belső környezet dinamikus állandósága, amit egyetlen szóval homeosztázis-

nak nevezünk. Ha a homeosztázis megbomlik (például stressz, egészségtelen, szénhidrátokban gazdag étrend, negatív gondolatok hatására), sejtjeink olyan nem kívánt anyagokat kezdenek termelni, amelyek negatívan hatnak a testben zajló folyamatokra. A homeosztázis változásai esetén, például, ha megváltozik a vér pH-értéke, azt a szervezet kalcium segítségével igyekszik helyrehozni, amit főleg a csontoktól és a fogaktól tud „elvenni”, ezáltal gyengíti őket.

SZÁJÖBLÖGETÉS

A lúgosító élelmiszereket tartalmazó étrend mellett az is fontos, hogy időről-időre sós vízzel öblögessük a szánkat. Ezzel nemcsak a fogainknak és az ínyünknek, valamint a szájüregünk mikrobiomjának lehetünk a segítségére, hanem a bélrendszerünknek, és rajta keresztül az egész testünknek is. A legfrissebb kutatások kimutatták, hogy a gyomor-bél traktus, valamint az agy között (*gut-brain axis* = bél-agy tengely) biokémiai jelátvitel megy végbe, azaz az agy és a bélrendszer, pontosabban annak mikrobiomja kommunikálnak egymással. Ha a mikrobiom kibillen az egyensúlyából, az hatással van az ember lelki és mentális egészségére.

A sós vízzel történő szájöblögetés a torokfájással is felveszi a harcot annak köszönhetően, hogy a lúgos kémhatású

só semlegesíti a baktériumok miatt kialakult savas környezetet a szájban, és visszaállítja annak egészséges pH-értékét.

A szájöblögetés jótékonyan hat az általunk egyébként befolyásolhatatlan paraszimpatikus idegrendszer működésére, amely a belső szerveket irányítja, és amelynek köszönhetően testünk képes a sejtszintű megújulásra. Az öblögetés a bolygóideg (*nervus vagus*) segítségével fejt ki ezen a téren a pozitív hatását, amely kapcsolatban áll a hangszálakkal és a nyak izmaival. Testünk ennek köszönhetően könnyebben lesz képes regenerálódni.

ÉRDEKELNI FOGJA

HÁZI KÉSZÍTÉSŰ SZÁJVÍZ

A szájüreg savas környezetének lúgosításához használjunk sós oldatot, amit úgy készítsünk el, hogy kb. 1/2 kávéskanál sót elkeverünk egy pohár vízben. Öblögessük vele a szánkat fogmosás után, napon-ta egyszer, ideális esetben lefekvés előtt. Súlyosabb ínyprobléma esetén akár óránként is öblögethetünk vele. Tipp: ha éppen a tengernél járnak, hát ott bátran öblögessenek!

Szájüregünk egészségét a homeopátia segítségével is megtámogathatjuk, például a körömvirágból készített oldat kiváló szájvíz lehet, amely elősegítheti az íny gyógyulását.

FOGKRÉMEK

A fogak egészségét nemcsak a helytelen életmód vagy az ásványi anyagokban szegény étrend veszélyeztetheti. Állapotukban egy-egy „egészséges” döntés is kárt tehet, mint például a túl sok aszalt gyümölcs fogyasztása vagy a fogszabályzó viselése. Megfelelő fogkrém használatával azonban megerősíthetjük a fogzománcot, és biztosíthatjuk számára a nélkülözhetetlen ásványi anyagokat.

A fogkrémek esetében nem a fluorid az egyetlen összetevő, amit érdemes messzire elkerülni. A drogériákban kapható készítmények többnyire kémiai tartósítószeret és olyan mesterséges anyagokat tartalmaznak (pl. nátrium-laurát-szulfát – SLS, aszpartám, triklozán, stb.), amelyek fokozzák a fogkrém használatát, ízét, színét, ám ezzel párhuzamosan számtalan nem kívánt hatásuk van. Ezért, ha egy mód van rá, a természetes összetételű, növényi kivonatokat és illóolajokat tartalmazó termékeket részesítsük előnyben. Segítenek megadni mindazt, amire a fogainknak és velük együtt az egész testünknek szüksége van, ami nem más, mint a lúgos környezet és a mikrobaellenes tulajdonságok. Ezeket a fogkrémeket fogpakolásként is alkalmazhatjuk. Pótolják az ásványi anyagokat a fogzománcban, és a bennük található gyógynövénykivonatokat a száj nyálkahártyáján, valamint a nyelven keresztül jótékonyan hatnak a belső szervek működésére.

ÁJURVÉDA

Az ájurvédikus *oil pulling* egy több ezer éves indiai terápia. A hagyományos hindu orvoslás alapelveiből indul ki, és a szájüregi betegségek megelőzésére szolgál. A lényege, hogy reggel (evés és ivás előtt) 15–20 percig kell egy teáskanálnyi kókusz-, olíva- vagy szezámolajat forgatni a szájban, majd kiköpní azt. A szóban forgó olajok gyulladásgátló hatásúak és feltöltik a szervezet ásványi anyag-készleteit. Ez a fajta szájöblö-

getés nemcsak segít fehérebbé tenni a fogakat, de a szájüreget is megtisztítja a mérgeanyagoktól. Ráadásul az olaj gyengéd zubogtatása a szájban megerősíti az állkapocs ízületeit és izmait, ami segít megelőzni a fogcsikorgatást és a horkolást.

AROMATERÁPIA

Az aromaterápia sokkal több nyugtató hatású finom illatoknál. A gyógynövények nemcsak kellemes atmoszférát teremtenek, hanem jótékonyan hatnak egész szervezetünkre. Olyan állapotba „ringatják” ugyanis a testet, amelyben képesek vagyunk ellazulni, ezáltal gyorsabban gyógyulni. Fogorvosi rendelőkben mindig előszeretettel használjuk a nyugtató ZEN spray-t, valamint a SPIRON-t, amely ráadásul fertőtleníti is és felfrissíti a rendelő levegőjét. Az aromalámpában főleg a LAVENDER illóolajat szeretjük alkalmazni, mert oldja a feszültséget, csökkenti az idegeskedést és belső harmóniát teremt.

GYÓGYÍTÓ FREKVENCIÁK

Milyen más, holisztikus megközelítést alkalmazhatunk még a fogaink egészségének megőrzése érdekében? Óriási előnyünk, hogy itt és most élünk, mert lehetőségünk van segítségül hívni a legmodernebb tudományos felfedezéseket és a legújabb technológiákat. A méregtelenítő és regeneráló hatású infraszonáktól kezdve, a meditáló és nyugtató alkalmazásokig, amelyek a speciálisan megkomponált zenék hangfrekvenciáival elvezetnek minket az ún. paraszimpatikus dominancia állapotába, ahol a paraszimpatikus, autonóm idegrendszer „magasabb fokozatra kapcsol”, ezáltal a test könnyebben regenerálódik, megújul és feltöltődik. Nő az energiaszintünk, javul a kedélyállapotunk, jobb lesz az alvásunk minősége, javul a vérkeringésünk, és ezzel egyidejűleg csökken a vérnyomásunk, valamint a stresszhormonok szintje.

ÓZON- ÉS OXIGÉNTERÁPIA

Szervezetünkben egyetlen folyamat sem mehetne végbe oxigén (*oxygenium*) nélkül. Háromatomos ózon formájában az oxigén számtalan folyamat támogatásához felhasználható. A fogszuvaso-

dás megelőzéséhez, kezdődő fogszuvasodás non-invazív (beavatkozás nélküli – *a szerk.*) kezeléséhez, az immunválasz és a vérkeringés serkentéséhez, a sebgyógyulás felgyorsításához, továbbá ínybetegségekben, fogágybetegségekben és a szájüreg nyálkahártyáinak megbetegedéseiben is segítő kezet nyújthat. A kezelés során szondákon keresztül juttatjuk az ózon hatóanyagot a fogakba vagy az ínybe.

Gyakran alkalmazunk hagyományos oxigénterápiát is. A fogászati kezelések alatt orvosi oxigént juttatunk egy orrkanülön keresztül a páciens testébe, amivel sejtszinten növeljük a szövetek oxigénellátását, megerősítjük az immunrendszert, serkentjük a sejtregeneráció folyamatát, és ezáltal felgyorsítjuk a sebgyógyulást, valamint a szövetek megújulását. Nemcsak felgyorsítjuk a páciens gyógyulását, de energiával töltjük fel a testet, ezért a betegek a terápia után mindig kipihentebbek érzik magukat.

A gyógyulás és az egészség megőrzésének művészete ott rejlik mindannyiunkban. Vegyük hát kezünkbe saját egészségünket, hiszen ezzel nemcsak magunknak fogunk örömet szerezni, mivel kellő erőnk és kedvünk lesz ahhoz, hogy ezt az örömet másokkal is megosszuk, és átadjuk a környezetünknek.

DR. HANA LUSKAČOVÁ

ÉRDEKELNI FOGJA

FOGPAKOLÁS

Fogmosás és fogselymezés után nyomjunk ki még egy kis természetes, növényi alapú fogkrémet az ujjunkra, és vékonyan kenjük be vele a fogainkat. Hagyjuk a fogkrémes pakolást 2–5 percig hatni, majd köpjük ki. A fogzománc megerősítéséhez a SILIX, a fogak és az íny egészségének támogatásához a BALSAMIO, az ásványi anyagok pótlásához és a fogak fehéritéséhez pedig a DIAMOND fogrémmel készítsük el a fogpakolást.

Almond olaj – a gyengéd szépségápolás

Már Hippokratész görög orvos kijelentette, hogy a mandulaolaj kiváló segítő társ az orvoslásban. A görög mitológiában a mandulafa a tavasz, a türelem, a szeretet és a remény jelképe. A perzsák és az izraeliták szent faként tisztelték a mandulát, sőt, a zsidók mind a mai napig az első mandulafák virágzásakor, azaz január/február fordulóján ünneplik a fák ünnepét, héberül a *bisvátot*. A mandulafa a kínai kultúrában a női szépség és az ellenálló képesség megtestesítője.

Az emberiség a mandulafa terméséből préselt olajat már az antik időktől kezdve gyógyító, ápoló, szépítő hatású szernek tartja. A mandulaolaj gazdag A- és E-vitaminforrás, amelyek közül az utóbbi (alfa-tokoferol) hatékony antioxidáns. Értékes telítetlen zsírsavakat is tartalmaz, a többszörösen telítetlen linolsavakat is beleértve (ún. F-vitamin), az ásványi anyagok közül pedig elsősorban a kalcium-, kálium- és magnézium-tartalmát kell kiemelnünk.

A mandulaolaj felveszi a harcot a terhességi csíkokkal, mivel támogatja és fokozza a bőr rugalmasságát, de nyugodtan felvihető akár csecsemők bőrére is.

Száraz és töredezett hajra is a mandulaolaj lehet az egyik legjobb választás. Az olajból készített pakolás intenzíven regenerálja a hajat, és bizonyítottan serkenti a hajszálak növekedését. A mandulaolajfürdő csodákat tesz a körmökkel.

Hogy mi mindent tud még a mandulaolaj, a természet eme értékes ajándéka? Lássuk csak:

- » gyengéden ápolja a szemkörnyéket,
- » csökkenti a szem alatti sötét karikákat,
- » táplálja a szempillákat,
- » ideális tisztító kozmetikum,
- » hatékony sminklemosó,
- » könnyen beszívódik a bőrbe, ezért gyakran használatos masszázsolajként vagy más masszázsolajok kiegészítő olajaként.

A mandulaolaj használata nem javasolt azoknak, akik allergiásak a diófélékre!

ENERGY GROUP

OLVASÓNK TÖRTÉNETE

A MANDULA VARÁZSLATOS ILLATA

Szeretném megosztani az ENERGY készítmények közül a kozmetikai olajokkal kapcsolatos, kellemes tapasztalataimat. Kifejezetten imádom ezeket az olajokat! Varázslatos az illatuk, és egy-egy nehezebb nap után szinte simogatják a testet és a lelket is.

Engem leginkább a mandulaolaj, azaz az ALMOND olaj ragadott magával. Elsősorban a terhességem idején nyújtott megfizethetetlen segítséget, amikor felmelegített, kellemesen megnyugtatót, és kiválóan táplálta az igénybe vett bőrömet a hasamon, aminek köszönhetően sikerült megelőznöm a terhességi csíkok kialakulását.

Az olajat mind a mai napig használom, ha megérem az illatát, azonnal eszembe jut a kedvenc cukrászdám hangulata, valamint az édes marcipán íze. Szeretnék köszönetet mondani a készítményeikért, amelyeket nagyon szeretek, és örömet nézni a harmóniát, tisztaságot árasztó, gyönyörű csomagolásukat is.

LUDMILA FORMANOVÁ
Újezd



ENERGY klubok Magyarországon

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Bódizs Tünde

Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: 1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a

Telefon: +36 1/466-0545

Fax: +36 1/354-0911

E-mail: info@energyklub.hu

Web: www.energyklub.hu

BUDAPEST XIV. ker.

Klubvezető: Kis Éva

Nyitvatartás:

hétfő 09.00-17.00 óráig,

kedd 09.30-17.00 óráig,

szerda 09.00-17.00 óráig,

csütörtök 09.30-17.00 óráig,

péntek, szombat, vasárnap zárva.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

Haj és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klímazavar, 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 Hajgyógyászati Telefon:

Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417

Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416

E-mail: budapest.nice@energyklub.hu

Web: www.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST II. ker.

Klubvezető: 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 lelkiigondozás, 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 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 Livia

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

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

Cím: Biotitik Gyógytétel, Kossuth u. 19.

Telefon: +36 20/595 3062

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitik.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

Nyitvatartás: K: 09:00-18:00,

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

Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kizajánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)

Cím: „Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68. J' épület, földszint, (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktnya felőli oldal)

Telefon: +36 30/458-1757, +36 30/329-2149

E-mail: debrecen@energyklub.hu

Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Zsilák Judit

Nyitvatartás: K: 13-18, Cs: 09-18

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés. Alternatív mozgásterápiák: gerincjóga, NMPT, Aloha masszáz. Minden hónap első péntekén előadás egészségmegőrzés témában.

Cím: Szent István út 12/3. fsz. 4.

Telefon: +36 30/560-4405, +36 20/395-2688

E-mail: gyor@energyklub.hu

Üzenet: www.facebook.com/judit.zsilak (Messenger).

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitvatartás: H-P: 08:00-17:00

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

Cím: Szent István út 53. l. emelet 1.

Telefon: +36 30/326-5828

E-mail: energykalocsa@energyklub.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzere János

Nyitvatartás: K: 15:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, tanácsadás.

Cím: Barabás Miklós u. 56.

Telefon: +36 30/856-3365

E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Mészárosné Lauter Erzsébet

Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00, Szo: 09:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

Cím: Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, Hornyik János krt. 2.

Telefon: +36 30/209-3683

E-mail: kecskemet@energyklub.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya

Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás.

Cím: Lovassy Sándor u. 13.

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

E-mail: keszthely@energyklub.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzere János

Nyitvatartás: H-Sze-Cs: 13:30-17:30,

P: 9:30-13:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.

Cím: 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. l. em. 116. iroda

Telefon: +36 30/856-3365

E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

NYÍREGYHÁZA

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

PÉCS

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

SIÓFOK

Klubvezető: Ángyán Józsefné
Nyitvatartás: H-Cs: 13:00-17:00 (időpont-egyeztetéssel)
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.
Cím: Wesselényi út 19.
Telefon: +36 20/314-6811
E-mail: siofok@energyklub.hu

SOPRON

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

SZEGED 1

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

SZEGED 2

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

SZENTES

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Ostorháziné János Ibolya
Nyitvatartás: H-Cs: 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése. Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Csanádi tér 3., l/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: 9:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Harmóniaház gyógynövény, biobolt és PI víz centrum, Szeglethy utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.
Telefon: +36 30/994-2009, +36 30/482-3233
E-mail: vespzem@energyklub.hu

ZALAEGERSZEG

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

Az ENERGY további munkatársai

ADONY

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

AJKAI

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

BUDAPEST

Abidin Mehoubinéné Erzsébet, Candida mérés és kezelés,
Tel.: +36 30/292 0977
Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász,
tel.: +36 30/475 2859
Balázs Tünde, kínai asztrológus, természetes gyógymódok szakértő. Óbuda. Tel.: +36 30/175-7172, https://balazstunde.com/
Bárány Sándor, ENERGY tanácsadó, speciális életviteli tanácsadó, life coach. Jókai Biocentrum, 1042 Budapest, Árpád út 77.
Tel.: +36 20/330 7812
Fidrus Bertalané Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó 06/30-642-1952e-mail: fimary@gmail.com. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134
Greskó Anikó, **Hirt Katalin**, 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. l. em. Tel.: +36 20/982 8321

Juhász Tiborné Magdi ENERGY tanácsadó, gyógyszerész, hagyományos és alternatív kezelések szakértője, életmód-tanácsadó, egészséges életforma segítője. 1143 Budapest, Ilka utca 35., Telefon: +36 30 190 7696

Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógynövényterapeuta, hormonegyensúly terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: +36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu

Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, gyógymasszőr, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com

Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548

Kiss Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó. 1136 Budapest, Tátra utca 12/b, Telefon: +36 30 437 8845, www.herbatop.hu

Kovácsné Mayer Judit ENERGY szaktanácsadó, természetgyógyász, lézertérápia, fülakupunktúrási adiktológus. 1146 Bp., Istvánmezei út 6. (Récsy központ), Telefon: +36 30 982 2232
Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiataltás. 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, bőrfiataltás. Korall Szépségszalon 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV.em. 1., Tel.: +36 209 7258, lehel.kata@hotmail.com, www.korallkozmetika.hu

Dr. Lieber Andrea homeopata orvos, természetgyógyász, kozmetikus; ENERGY termékek személyre szabott ajánlása, bemérése, forgalmazása; bőrállapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkal. 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 masszázssok, mágneses akupunktúrási kezeléseket. Tel.: +36 20/345 9408

Mázsár Csabáné Margó, szaktanácsadás, ENERGY termékek értékesítése, gyógynövény terápia, alternatív, tudatos egészségterv segítője. Anonymus Antikvárium Bt., 1043 Bp., Árpád út 79. (Jókai Biocentrum mellett) és 1213 Budapest, Puli sétány, Telefon: +36 70/539 9360, 390 1032, E-mail: margo.mazsar@gmail.com

Mészáros Sándorné, ENERGY termékek értékesítője. DV Natura Biobolt, 1211 Budapest, Kossuth Lajos utca 65. Tel.: +36 70 326 9156

Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Dessewffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com

Nagy Irén Éva, fülakupunktúr, kineziológus, akupresszór, telefon: +36 30/942 3155

Nagy Lenke ENERGY termékek forgalmazója, fitoterapeuta. 1013 Bp., Krisztina krt. 37. (Déli pályaudvaron a Metró bejárat mellett), tel.: +36 70 245 5577, e-mail: arganerkft@gmail.com

Puhl Andrea biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly és funkcionális táplálkozás beállítás, theta healing konzultáció. XI. kerület, tel.: +36 70/340-1470, puhlandrea@gmail.com

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

Szabó Géza radiestéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker., Gyakorkör köz 7. ENERGY tanácsadás, állapotfelmérés, kezeléseket. Tel.: 06-20-940-6362.

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

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

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

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

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

Zöld Forrás 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 Wellness Klub – Lakatos Ágnes, Innovatív megoldások az egészségért, számítógépes okfelftáró 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

BERETTYÓJFALU

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

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

DEBRECEN

Arany Csaba személyi edző, kardio-erőnléti tréner, TRX tréner, Gymsic-oktató, testnevelő. Telefon: +36 70 212-4032, www.rockerfitness.hupont.hu.

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

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

Daróczy Zoltán minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő. Telefon: +36 30/963-1635; +36 52/537-777 www.termeszetesgyogymodok.hu

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

Hajdú Annamária biofizikai állapotfelmérés, hormonegyensúly-konzultáció, Hájú 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, masszóz, manuálterapeuta, hormonegyensúly-konzultáció. „Masszázs-patika”, Domb u. 1., tel.: +36 30/382-2104

Nagy Margó, „babacsínáló” természetgyógyász, termékenység- kapcsolatos alternatív terápiák. Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget

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

Paszterscákné Ruzsbánszky Márta hormonegyensúly-tanácsadás, biofizikai állapotfelmérés. Tel.: +36 70/773 2019

Prokai Mariann Ágnes hormonegyensúly terapeuta, táplálkozás-i referens. Telefon: +36/70/202-9587.

Rácz Éva természetgyógyász, állapotfelmérés. Tel.: +36-70-392-2839

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta-természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, ENERGY szakoktató. Tel.: +36 30-449-2304.

Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó

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

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

DÖMSÖD

Kisné Sánta Erika Piroksa, reflexológus, masszóz, 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, akupresszór, 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 készülékekkel, lelki tanácsadás. Bioenergia Vital 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, Mentés Mihály u. 9. 1/5. Tel.: +36 30/348 6517, +36 30/267 2196, E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

FERTŐSZENTMIKLÓS

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

GYÁL

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

GYŐR

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

Molnár Gabriella természetgyógyász, shiatsu gyógyász, funkcionális táplálkozási tanácsadó. Állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Csutura 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, gyógymasször. Telefon: +36-30-353-8607

HAJDÚDOROG

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

HOSSZÚPÁLYI

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

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

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

Csorba Melinda reflexológus, ayurvéda konzulens, fülakupunktúrás addiktológus, fitoterapeuta. Szegefű u. 8. Tel: +36 70/419-9408, e-mail: csorbamelinda@gmail.com

Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet, Károlyi u. 1., Tel.: +36 62/236 525

Dr. Pölös Krisztina neurológus-természetgyógyász, ENERGY tanácsadás, értékesítés. Garzó Imre utca 4/b, Tel: 06/70/381 5186, e-mail: drpoloskrisztina@gmail.com

Tóthné Juhász Erika gyógymasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41. Tel.: +36 20/2443 136

KALOCSA

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

Pesztalics-Vágó Krisztina masször, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, termékteszt, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyaszto masszáz. 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 terapeuta. 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

KECSKEMÉT

Kovácsné Horváth Tímea fitoterapeuta. Egészségi állapotfelmérés, gyógynövény-terápiák (Kecskemét, Ballószög). +36/20/342-1415

kovacsne.timea@napranezo.hu, www.napranezo.hu

Szathmári Margaréta, Petőfi S. u. 6. VI/17, Telefon: +36 20/547 3247, e-mail: szathmarimargareta59@gmail.com

KESZTHELY

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

KESZTHELY-KERTVÁROS

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

KISKUNFÉLEGYHÁZA

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

KISKÖRÖS

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: akt15665@gmail.com

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

KOMLÓ

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

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

Ulicska Tamás természetgyógyász, akupresszór, fülakupunktúrás addiktológus, alternatív mozgás és masszázsterapeuta, állapotfelmérés. Tel.: +36 20/951-0808, e-mail: ulicska.tamas@gyogyulni.hu, ulicska.tamas@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, Májér Mária állapotfelmérés, masszázs, infrasauna. Kossuth u. 15., Tel.: +36 30/294 8227

LÉTAVÉRTES

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

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, biorezonancia mérés.

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

MISKOLC

Dr. Hegeudis 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-urí masször. Teljeskörű állapotfelmérés. ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-urí-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszázs, svédmasszázs, Schüssler-sók. Kossuth L. u. 37., tel: +36 29/951 544; +36 70/631 8833, e-mail: szalokedit@gmail.com, www.ma-urí.mlap.hu

MOSONMAGYARÓVÁR

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

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

MÓRAHALOM

Kissné Tanács Gabriella ENERGY termékek értékesítése tanácsadással, alternatív masszázsok, fülakupunktúra. Elxir 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.palnel@gmail.com

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolás beállításával. Újonnan regisztrált tagoknak ingyenes állapotfelmérés. Ungvár sétány 7. I/1. Tel: 0642/447-358, 0620/392 3258.

GABRIEL HERBS BT., Bacsikné Szigeti Gabriella okleveles gyógynövényalkalmazási szakember, fitoterapeuta, ENERGY tanácsadó; biorezonancia felmérés. Legyező u. 5. 2/42., Tel.: +36 30 529 8574, e-mail: bacsik.gabriella@gmail.com
Dr. Mihucz Mária háziorvos, ENERGY tanácsadó. Stadion út 23., Tel: +36 30/2396-938

OROSHÁZA

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

ÖRBOTTYÁN

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

PAKS

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

PANNONHALMA

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

PÁPA

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

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

PÁSZTÓ

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

PÉCS

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

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

Dr. Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos.

Tel.: +36 70/244 4211

Göloncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13.

Tel.: +36 20/518 5411

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

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

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

Szilágyi László népi gyógyászat. 06/30/908 1831

PILISBOROSJENŐ

Guba Józsefné Piroksa, 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 masször. Állapotfelmérés. Tel.: +36 30 333 2345, dhildus@gmail.com

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

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

Mráv Zsuzsanna, ENERGY tanácsadó, HKO szerinti táplálkozási szakértő, hormongyensúly-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 terápiai konzulens. Szomatodráma egyéni konzultáció felnőttekkel és gyerekekkel. Tel:+36 30/347 0508, e-mail: zadcckai.katalin@gmail.com.

SOLYMÁR

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

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

Nyírfá Egészségcentrum, Várhegy utca 1/B. Időpont egyeztetése: 70/216-7939-es telefonszámon.

SÜMEG

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

SZEGED

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

Dr. Linka Beáta okleveles biológus-természetgyógyász, akupresszór, fitoterapeuta, hormonterápiás tanácsadó. Gyógykuckó Természetgyógyászati rendelő és webshop. Vasas Szent Péter u. 5/C., www.gyogykucko.hu, 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. Gyógyir testnek, léleknek, szellemnek. Tel.: +36/20/543-1031, http://www.rubintroza.hu, deczki@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, gyögmasször, nyirok-masszázs, +36 30/746-0965.

SZIRMABESZNYŐ

Demjänné Kocsis Andrea, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Stresszoldó relaxációs masszázs, szaktanácsadás, arc-test kozmetika. Állapotfelmérés, andreademjan@gmail.com, tel.:06 70 374 1637

Kecskés Jánosné, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Szaktanácsadás, állapotfelmérés. József Attila u. 2., Telefon: 06 46/317 782, +36 30/441 7746, E-mail: verasanyi@t-online.hu

SZOLNOK

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

TAPOLCA

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

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

TATABÁNYA

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

VELENCEI-TÓ, NADAP

Petrinecz 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 táplálkozási tanácsadó, fitoterapeuta, ENERGY tanácsadó. Tel.: +36/ 30/974-2581

VESZPRÉM

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

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

VIZSOLY

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

VITNYÉD

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

VONYARCVASHEGY

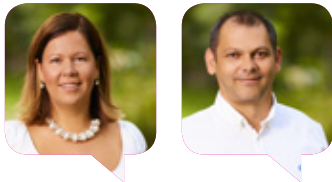
Szi-Benedekné Györgyi természetgyógyász, reflexológus. Tel.: +3630/747-6539

ZEBEGÉNY

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

Hála és tiszta szándék – 20 éve az ENERGY kötelékében

Az egyik nagy kedvenc, *Dr. Joe Dispenza* kezdte így az egyik előadását: *„Ha tudnád, hogy a gondolataid teremtik meg a sorsodat, ha éreznéd ezt – elmulasztanál egy napot is? A környezeted irányítja a gondolkodásodat vagy a gondolkodásod irányítja a környezetet?”*



Egy másik előadásában felidézi lánya mondatait: *„Én csak úgy élem az életemet, mintha az imáim már meghallgattak volna. Úgy kell felkelned, mintha az imáid már meghallgattak volna! Mit is jelent ez? Nos, ez a Hála érzelmi szignálja: köszönetet mondani, mielőtt az esemény bekövetkezik, manifesztálódik!”*. Ugyanezzel az attitűddel jelent meg a mi életünkben az ENERGY, pontosan 20 éve. Akkor kezdődött számunkra ez a különleges utazás.

Nagyszerű gondolat volt az alapítók részéről nemcsak forgalmazói pontokat, hanem különleges közösségi élményt, ENERGY klubokat létrehozni. Mert a klubokban folyó tevékenység bizony sokkal többről szól, mint a klasszikus értelem-ben vett értékesítés, ahogyan az ENERGY hivatalos internetes oldalán is olvasható: *„Speciális készítményeink eleve olyan értékesítési rendszert kívánnak meg, amelyben a személyes kapcsolatoknak, a bizalomnak kiemelt szerepe van. A hagyományos kereskedelmi rendszer minderre nem nyújt lehetőséget. A termékértékesítés nálunk csak az út egyik fele. Az összérték egyik fon-*

tos eleme. A következő, nem kevésbé fontos terület klubtagjaink egyéni igényeinek és szükségleteinek alapos megismerése, illetve a komplex terápia meghatározása. Nem sajnáljuk az időráfordítást, és meghallgatjuk fogyasztóinkat. Mindig az okokat keressük, hogy hosszú távú, hatékony megoldásokat javasolhassunk.”

Milyen előnyei vannak egy ENERGY klubot felkeresésének? Természetesen a telefonos vagy e-mailes kérdéseknél, internetes rendeléseknél is "odatesszük" magunkat, de valljuk be: élőben, személyesen lényegesen több lehetőség adott a megfelelő tanácsadásra, a tapasztalatok átadására. A megfelelő készítmények kiválasztásán, a személyre szabott adagolásokon túl, kiváló szakembergárdával tudunk segíteni a hozzánk fordulóknak. Büszkék vagyunk rá, hogy nagyszerű csapatunk van: orvosok, természetgyógyászok, hormontanácsadók – mindannyian remek emberek, és fel-

készült, magasan képzett szakemberek.

Szeptemberben teltházasan ENERGY képzést tartottunk Debrecenben, Czímeth István és Daróczi Zoltán vezetésével. A tanfolyamon résztvevők megannyi hasznos információt kaptak az ENERGY két kimagasló képességű és tudású szakoktatójától. Mert a tanulás örök, ahogy Henry Ford vallotta: *„Akárki, aki abbahagyja a tanulást, öreg – legyen bár 20 vagy 80 éves. Akárki, aki folyamatosan tanul, fiatal marad. Az élet legnagyobb dolga az, hogy az eszedet fiatalon tartsd”*.

Kívánunk áldott, békés karácsonyt és boldog, új esztendőt jó egészségben, szeretetben, békében, örömeiben, sikerekben! Ajándékozunk egészséget szeretteinknek ENERGY-vel!

KOVÁCSNÉ AMBRUS IMOLA
és KOVÁCS LÁSZLÓ
ENERGY klubvezetők, Debrecen



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST VIII. KER. KLUB	Január 25., csütörtök, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Németh Enikő ENERGY tanácsadó: Terápiás olajok alkalmazása és aromaterápia az ENERGY készítményeivel. Bemutatásuk, használatuk a mindennapokban.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Imréné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu, energy.belvaros@gmail.com
KECSKEMÉTI KLUB	December 1., péntek, 16.00-18.00 óra	ELŐADÁS / Czímeth István természetgyógyász: Különleges összefüggések az ENERGY termékek között – mit, mivel, miért használunk?	Kecskemét, Klapka u. 11-13., Gabona Székház, I. em. oktatóterem	Mészárosné Lauter Erzsébet, 06/76/324-444, kecskemeti@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	December 7., csütörtök, 18.00 óra	ÉVZÁRÓ ÖSSZEJÖVETEL / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Tapasztalatok megosztása.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Január 11., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Szervezetünk mikrobiomjának felépítése és támogatása ENERGY termékekkel.		

DEBRECENI KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

A debreceni ENERGY tanfolyamon 47 fő vett részt és tett sikeres vizsgát: 28-an friss ENERGY tanácsadóként végeztek, míg 19-en már korábban oklevelet szereztek, most felfrissítették tudásukat. Ezúton is szívből gratulálunk mindannyiuknak és köszönjük Czímeth István és Daróczi Zoltán ENERGY szakoktatók fantasztikus munkáját.

Az új ENERGY tanácsadók névsora: Arany Attila, Bagdi Edit, Bartha Ferenc, Béli Erika, Bíró-Varga Zsuzsanna, Czifra Beáta, Cseresznyés Andrea, Csoban

Erika, Dr. Andricsák Andrea, Fehér Ildikó Erzsébet, Fülep Gáborné Nagy Erika, Hajdu Annamária, Hegyesi Ágnes, Istvánné Gál Krisztina, Kiss Mónika, Komonyi Gábor, Kósa Gyöngyi Beatrix, Kovácsné Mazsu Andrea, Majláthné Veres Anita, Németh Ildikó, Szilágyiné Nagy Mónika, Takácsné Madarász Ildikó, Tamás Zsuzsa, Törő Gabriella Beatrix, Varga Ferencné, Vassné Molnár Andrea, Vass Viktória, Veres Annamária.

A már korábban oklevelet szerzett, most ismétlőként megjelent ENERGY

tanácsadók névsora: Bertók Ibolya, Dr. Balpataki Katalin, Dr. Buzdogány Tímea, Dr. Lisztig Mária, Dr. Gáti Judit, Fejes Veronika, Gyulai Andrea, Hojcska Noémi, Kállainé Szentesi Erzsébet, Képiróné Nagy Magdolna, Kovácsné Kathi Beatrix, László Zoltánné, Majoros Éva, Oszkocsil Magdolna, Petruszkané Olasz Erzsébet, Posta Mariann, Szabó Petronella, Törökné Kovács Judit, Törökné Nagy Anikó.

Kovácsné Ambrus Imola és Kovács László klubvezetők

SZEGED 1 KLUB

SIKERES TANÁCSADÓKÉPZÉS

Szeptemberben Szegeden ENERGY tanácsadói képzés zajlott Daróczi Zoltán (minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő, ENERGY szakoktató) vezetésével, Dr. Bagi Magdolna (Szeged 1 klub vezetője) és Dr. Linka Beáta (szegedi ENERGY tanácsadó, okleveles biológus-természetgyógyász, akupresször, fitoterapeuta) közös szervezésében.

A szegedi ENERGY tanfolyamon 15 fő vett részt és tett sikeres vizsgát: tízen friss ENERGY tanácsadóként végeztek, míg öten már korábban oklevelet szereztek, most felfrissít-

tették tudásukat. Ezúton is szívből gratulálunk mindannyiuknak, és köszönjük Daróczi Zoltán fantasztikus munkáját!

Az új ENERGY tanácsadók névsora: Csucsai Borbála, Osztrólczki Anita, Osztrólczki Petra, Bense Szilvia Ilona, Szórfi Irén, Szabó Kitti, Pállay Szilvia, Kotroczó Éva, Dr. Linka Beáta, Kisé Török Zsuzsanna. A már korábban oklevelet szerzett, most ismétlőként megjelent ENERGY tanácsadók névsora: Dr. Pölös Krisztina, Vajgely Pálné, Zsigmond Anikó, Dr. Bagi Magdolna, Fábján Julianna.

DEBRECENI KLUB

ÜNNEPI NYITVATARTÁS

A debreceni ENERGY klub ünnepi nyitvatartása: december 22-ig (péntek) a megszokott nyitvatartással várjuk kedves ügyfeleinket! December 23. és 2024. január 3. között zárva tartunk. Az ünnepek utáni első nyitvatartási nap: 2024. január 4., csütörtök.

Kovácsné Ambrus Imola 06/30/458-1757; Kovács László 06/30/329-2149 klubvezetők.

„Füredi Kapu” (Füredi út és Böszörményi út sarok), Debrecen, Böszörményi út 68., 1. épület, földszint (Kossuth laktanya felőli oldal), info@imola-energy.hu; debrecen@energyklub.hu

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zuglói, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat

Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékválasztó, candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-sűrés, 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, péntekenként 10.00-17.00 óráig.

Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

Ünnepi nyitvatartás: a klub december 22., pénteken 15.00 óráig tart nyitva. December 23-31. között a klub zárva tart. Nyitás: 2024. január 2., kedd, 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 termékvajaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Funkcionális táplálkozási tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, Németh Enikő funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, Puhl Andrea fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadóval.

Bejelentkezés, további információ: Németh Enikő klubasszisztensnél, valamint Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetőknél. Telefon: +36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-19.00 óráig,

Csütörtök 10.00-19.00 óráig,

Péntek 12.00-19.00 óráig,

Szombat 10.00-14.30 óráig.

Ünnepi nyitvatartás: December 23-tól 2024. január 1-ig a klub zárva tart!

Nyitás: 2024. január 2., kedd, 10.00 óra

Minden klubtagnak, tanácsadónak meghitt ünnepeket és boldog új évet kíván a Belvárosi klub!

A nyitvatartási részletek, aktuális információk az ENERGY Belvárosi Klub Facebook és weboldalán található!

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy Zsilák Juditnál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: Ficzer János klubvezető, tel.: 0630/856-3365.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

December 14. és január 18., 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: Ficzer János klubvezető, 06-30/856-3365.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékvajaslattal. 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 Irgó 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 termékvajaslás és tanácsadás igénybevételére, nyitvatartási időn kívül pedig energetikai állapotfelmérésre, tanácsadásra.

Minden hónap első hétfőjén, 17.00-19.00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklődőket, aktuális témákkal. A havi aktuális előadásokról a klubvezetőnél lehet érdeklődni.

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.

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

szolnokegeszsegghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

dec. 5-én (kedd), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

dec. 11-én (hétfő), 17-18 óra: A Víz elem dietetikája

dec. 12-én (kedd), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése

dec. 13-án (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

dec. 18-án (hétfő), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Fa

dec. 19-én (kedd), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

dec. 20-án (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

jan. 8-én (hétfő), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen

jan. 9-én (kedd), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Tűz

jan. 10-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

jan. 15-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

jan. 16-án (kedd), 17-18 óra: Superfood

jan. 17-én (szerda), 17-18 óra:

Pentagram cseppek használata

jan. 22-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

jan. 23-án (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek

jan. 24-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Őnmasszázs

jan. 29-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

*Kellemes karácsonyt és
boldog új évet kívánunk:
Energy Magyarország*



Ismerik a nyugtalanláb-szindrómát?

A nyugtalanláb-szindróma egy olyan rendellenesség, amely a végtagok kényszeres mozgását okozza. Legtöbbször pihenés közben jelentkezik ez a kényszer.



TÜNETEK ÉS KEZELÉSÜK

A nyugtalanláb-szindróma (*Restless Legs Syndrome* – RLS) egy neurológiai zavar. Bár az elnevezés is arra

utal, hogy a lábak gyakrabban érintettek, de néhány esetben a kéz mozgásának kényszere is jelentkezhet. Előfordul, hogy az egész testre kiterjed, mint vándor érzet.

A kényszert kiváltó kellemetlen érzés lehet enyhébb, viszketésszerű vagy dörzsölődésre, esetleg csiklandozásra emlékeztető. A HKO megítélése szerint ez egy Fa elemű, Szél tünetegyüttes. Ilyenkor REGALEN, CYTOSAN szedése javasolt. Ha erősebb, kifejezetten fájdalmas, görcsös érzet jelentkezik, ami már Föld elemű, Nedvesség probléma, akkor a GYNEX és a CYTOSAN INOVUM segíthet. A nyugtalanláb-szindrómás betegek beszámolhatnak olyan érzésekről is, mintha bogarak mászkálnának a lábukon (ez RUTICELIT-tel kezelhető), esetleg a láb zibbadásával, érzéketlenségével tudják a legjobban leírni a tüneteiket. Itt a KOROLEN, RUTICELIT, VITAMARIN, CELITIN segíthet. Van, akinél szinte áramütésszerű a kényszerű mozgulat, ebben az esetben a STIMARAL-t és a KING KONG-ot hívhatjuk segítségül.

Van, akinél nem csak egy-egy villanás, hanem folyamatos a mocorgás. Az RLS általában nem jár együtt fájdalommal, csak kellemetlen, zavaró érzéssel, melyet a láb mozgatása valamelyest enyhíthet.

A szindrómára jellemző tünetek rosszabbodhatnak mozdulatlanság esetén, például ülőmunkát végzőknél, vagy alvásnál. A nyugtalanság a pihenés óráiban megzavarja a mély, pihentető alvást. Erre a problémára RELAXIN-t, KOROLEN-t, REGALEN-t adhatunk.

Ez, az apróságnak tűnő mozgási rendellenesség komoly gondot okozhat. Az elalvás nehézsége, illetve a nem minőségi, nem kielégítően pihentető alvás fáradtsághoz, koncentrációzavarhoz vezethet, csökkenhet a teljesítmény, amely mindennapi feladataink során gondot okozhat. A STIMARAL hathatós segítségnek bizonyulhat. Ha szorongás, hangulati zavarok lépnek fel, akkor KOROLEN-t és RENOL-t érdemes szedni.

Az RLS-ben szenvedő nem tud hosszabb ideig egy helyben ülni akkor sem, ha ez szükséges lenne (iskola, munka), ez pedig az életminőséget is negatívan befolyásolhatja. KING KONG, REVITAE szedése javasolt.

KIVÁLTÓ OKOK

Az egyik legfontosabb hajlamosító ok, ha a láb keringése nem megfelelő. Ugyancsak nagyobb az esély a nyugtalanláb-szindróma előfordulására, ha problémák vannak a gerinc, illetve a láb idegeivel. Megelőzésre illetve a tünetek enyhítésére RENOL, ARTRIN, BALNEOL, CYTOSAN FOMENTUM gél javasoltak.

Rizikófaktor, ha alacsony a vérben a vas, valamint a vitaminok és az ásványi anyagok szintje, különösen a magnézium, folsav, B₁₂-vitamin. VITAFLOREN, FLAVOCEL, REVITAE, FYTOMINERAL és zöld élelmiszerek szedésével megszüntethetjük ezeket a hiányokat.

A vesék és az izmok, ízületek nem megfelelő állapota, működése is elősegítheti a probléma kialakulását. Ebben az esetben a RENOL-t és az ARTRIN-t hívhatjuk segítségül.

Ugyancsak kiválthatja a problémát a koffein és az alkohol fogyasztása. Ha a családban már előfordult RLS, akkor elképzelhető, hogy öröklődik a hajlam. Más betegségeket is kísérhet, például cukorbetegséget, Parkinson-kórt, reumatoid artritist, pajzsmirigyproblémákat, visszérbetegséget.

Az RLS az ADHD (hiperaktív figyelemhiányos zavar) egyik jellemző kísérője –

mindkét zavar hátterében hasonló biokémiai folyamatok vannak. Az RLS gyermekkori jelentkezésekor gyakran tévesztik össze az ADHD-val. A STIMARAL, CELITIN, KOROLEN szedése enyhítheti a tüneteket.

Előfordulhat az is, hogy valamilyen gyógyszer mellékhatásaként jelennek meg vagy éppen rosszabbodnak a tünetek, például antihisztaminok, antidepresszánsok vagy vérárvadástgátlók szedése esetén.

Ebből is kitűnik, hogy nagyon sok minden állhat a háttérben.

KIKET ÉRINTHET?

Az életkor nem befolyásolja, hogy valakinél megjelenik-e a zavar vagy sem, elkezdődhet gyermekkorban, de akár 40-45 év környékén is tapasztalhatja valaki az első tüneteket. Az idő előrehaladtával lassan egyre kellemetlenebbé válhat a probléma.

Felmérések szerint a hölgyek körében kétszer annyi RLS-es lehet, mint

a férfiaknál. A zavar igen jellemző lehet a várandós hölgyekre, a szakemberek szerint a harmadik trimeszterben lévő kismamák mintegy negyede tapasztalhatja meg ezt a kényszeres mozgást. Nekik a FYTOMINERAL, VITAMARIN és zöld élelmiszerek szedése javasolt.

A nyugtalanláb-szindróma kialakulása erőteljesen függ a genetikai örökségtől, tehát akinek egyik vagy mindkét szülőjénél, esetleg a testvérénél is megjelent, annak sajnos nagyobb esélye van rá.

TEGYÜNK ELLENÉ

Mivel jó néhány kiváltó ok állhat a láb kényszeres mozgásának hátterében, így az alapbetegség megállapítása és kezelése általában a nyugtalanláb-szindróma tüneteit is megszünteti.

Amennyiben meghatározható ok nélkül fordul elő a betegség, a kezelés elsősorban az életmódváltáson alapul. A dohányzás elhagyása, az alkoholfogyasztás és a koffeinbevitel csökkentése, energitalok kerülése, cukros, tartósítószeres ételek elhagyása, valamint a rendszeres testmozgás gyakran segít a tünetek enyhítésében. Jótékony hatással lehet a masszázs, a zsibbadó végtag jelzése vagy borogatása BALNEOL-lal, illetve a stresszkezelés. Ebben a RELAXIN hathatós segítséget nyújthat.

Nagy segítség az ENERGY termékek széles választéka. Bár az egyes készítmények az emberi szervezet egy-egy területére koncentrálnak leginkább, hatásaik kölcsönösen kiegészítik, kiegyensúlyozzák egymást, és közösen, egységben alkotnak olyan rendszert, amely hatékonyan regenerálja az emberi szervezet minden szintjét.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ GITIKA
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Siófok

Forrás: webbeteg

Meggyógyult a fertőzött körömágy

Az ENERGY termékeiért az egész család rajong, még a férjem is rájött, hogy a készítmények valóban segítenek. Szeretném megosztani Önökkel legfrissebb tapasztalatunkat, amit a CYTOSAN FOMENTUM géllal szerezünk.

Kisfiam (5 éves) sokszor nem tud mit kezdeni az érzéseivel (ez gyakran nekünk, felnőtteknek sem megy), és régebben, amikor előntötte a harag, felgyülemlett benne az agresszió, elkezdte rágni a körmét. Emiatt sajnos bekerült valamilyen fertőzés a körömágyába, amely begyuladt, fáj, és a körme is szörnyen nézett ki. Az orvos azt mondta, nincs más lehetőség, minthogy leszedjük a körmét, a beavatkozást alátámasztotta akarta elvégezni.

Úgy éreztem, ki kell próbálnom még valamit, hogy megmenthessük a gyereket

körmét. Először is elbeszélgettem a fiammal arról, hogy az olyan negatív érzelmek is hasznosak, mint amilyen a düh, ezért nem szabad magába fojtania őket. Megkérdeztem, hogy szeretne-e kipróbálni még egy varázskénőcsöt, amit ha elég erősen akarjuk, biztosan segíteni fog – ebbe beleegyezett.

Szombaton kezdtem a CYTOSAN FOMENTUM géllal kengetni a körmét, ami hétfőre már sokkal szebben nézett ki. Négy nap rendszeres kenetetés és BALNEOL-os kézfürdő után a sebészorvos kijelentette, hogy nem tépünk le semmit, mert a fertőzött körömágy begyógyult. A köröm le fog nőni, és valószínűleg hamarosan magától leesik. A kicsi ujjának az a része, ahol már nincs köröm, gyönyörű és teljesen egészségesnek tűnik.

Szeretnék köszönetet mondani mindenkinek, aki részt vesz az ENERGY

készítmények fejlesztésében, megalkotásában és előállításában, továbbá köszönöm a rengeteg hasznos információt, amit megosztanak velünk, többek között a VITAE magazinban, és végül, de nem utolsósorban nagyon köszönöm azt a pozitív energiát, amely szinte árad a termékeikből.

MONIKA VAŠINOVÁ
Česká Třebová

CYTOSAN

Relaxin és Lavender

A nyugalom és béke szigete

A január az erő- és energiakészleteink feltöltésére teremtett időszak. A kevés fényt biztosító december után a nappalok végre hosszabbodni kezdenek, és a tavasz egy hajszálnyit közelebb kerül hozzánk. Januárban azonban sokunknál jelentkezik fáradtság. Szánjunk magunkra időt, pihenjünk meg egy percre a hétköznapi kimerítő forgatagában! Ebben lesz segítségünkre az a páros, amely elvezet minket a nyugalom és béke szigetére.

RELAXIN

A RELAXIN két kivételes hatóanyagot, liliomfa- és kudzu kivonatot tartalmaz. A liliomfa (magnólia) már évszázadok óta használatos gyógynövény a keleti orvoslásban. Elsősorban antioxidáns és nyugtató hatásairól híres, ám jótékonyan hat a kognitív funkciókra is: memória, koncentráció, összpontosítás, beszédképzés, stb. Mivel segít eltávolítani a nemkívánt baktériumokat a szájüregből, hozzájárul a fogszuvasodás megelőzéséhez.

A kudzu gyökér-kivonat többek között értékes puerarin-tartalmú, amely támogatja a szerotonin termelődését. Nyugtató az elmét, segít fenntartani a lelki egyensúlyt, javítja az információk és az ingerületek átvitelét az agyba. Gyakran használatos különböző függőségek (főleg dohányzás és alkohol) gyógykezelésében.

A RELAXIN eme két összetevője nyugalmat, lelki békét és kiegyensúlyozottságot hoz az életünkbe. Már napi néhány csepp segít leküzdeni a stressz káros hatásait, élesíti az elmét, enyhíti a szorongást és növeli a pszichikai ellenálló képességet. A RELAXIN elsősorban a szív, a vékonybél és a hármass melegítő energetikai pályáját harmonizálja.

LAVENDER

Ez a gyógynövény férfi és női énünket egyszerre erősíti. A nőknek segít újra felfedezni a végtelen bölcsességet, a férfiaknak pedig segít megérteni a női lélek rejtelmeit. A levendula illóolaja testi, lelki és szellemi szinten is kifejti áldásos hatását. A kozmetikai ipar is előszeretettel alkalmazza.

Kiváló elsősegélyt nyújt hétköznapi apróbb sérüléseknél, mivel képes elállítani a vérzést. Csillapítja a fejfájást, oldja a görcsöket, erősíti az immunrendszert és távol tartja a rovarokat. Segít rátalálni a belső békére, a stabilitásra, nyugtatja a szív működését és az idegrendszert. Segíti az elalvást és javítja az alvás minőségét. Lelki szinten segít ellazulni és felszabadítani a felgyülemlett, ki nem fejezett érzéseket, érzelmeket. Bátorságot ad, hogy megtudjuk mutatni a bennünk rejlő kreativitást. A bőrápolás terén remekül alkalmazható a napsugárzás okozta égési sérülések, véraláfutások, horzsolások kezelésére, emellett támogatja az akne, ekcéma, dermatitisz és sötét foltok kezelését is.

PIHENJÜNK, LAZULJUNK EL

A RELAXIN és a LAVENDER együttes alkalmazásával könnyen eljuthatunk a mély relaxáció állapotába. Ennek hatására élesednek az érzékeink, kitisztulnak a gondolataink, begyógyulnak a lelki sebeink, lánggra lobban az alkotói energiánk. Kényeztessük magunkat egy relaxációs rituáléval, amelyre oly nagy szükségünk van ahhoz, hogy harmóniában élhessünk önmagunkkal.

A relaxálást már a RELAXIN fogyasztása közben érdemes megkezdeni. Lélegezzünk mélyeket, és érzékeljük az esszenciát, amely a készítménnyel érkezik hozzánk. Huszonegyszer rázzuk fel az üvegcsé tartalmát, és cseppentsünk pár cseppet egy kanálra vagy vízbe. Vegyük a cseppeket a szánkba, de ne nyeljük le azonnal! Tartsuk ott, majd lassan nyel-

jük le a készítményt, és érezzük, ahogy a relaxációs információk szétáradnak bennünk.

Ekkor érkezik el a levendula ideje. Tegyük a kezünkbe valamilyen emulgeáló anyagot (mandulaolajat, Pentagram® krémet), amelyben elkeverhetjük az illóolajat. Cseppentsünk bele három csepp levendulaolajat, dörzsöljük össze a kezünket, tegyük az orrunk elé, és vegyünk pár mély lélegzetet. Érezzük a levendulát minden egyes érzékszervünkkel! Gyengéden masszírozzuk a relaxációs keveréket a hasunkba, mellkasunkba és kezünkbe.

A testi, lelki relaxáció elérésében egy fürdő is segítségünkre lehet. Tegyük a fürdővízbe BIOTERMAL-t, emulgeálószerben elkevert, öt csepp levendulaolajat és három csepp RELAXIN-t. Merüljünk el a jótékony hatású vízben, amely ellazítja az izmokat, ízületeket, sejteket, gondolatokat, érzelmeket, a lelket. Közben vegyünk mély lélegzetet, inhaláljuk be az illatfelhőt. A fürdő után úgy fogjuk érezni magunkat, mintha újjászülettünk volna! Ha az egész testes fürdőre nincs lehetőségünk, próbáljuk ki a lábfürdőt.

Este, miután lefekvés előtt bevetjük a RELAXIN-t, tegyük három csepp levendulaolajat az aromadiffúzorba. Éjszakai alvásunk ennek köszönhetően nyugodt, mély, felszabadító, inspiráló és gyógyító lesz. Reggel frissen és kipihenten ébredünk, hogy az egész napunk nyugodt hangulatban telhessen.

ONDŘEJ VESELÝ

Az egyetlen megoldás

18 éves korom óta valami baj van az alsó ajkammal, amit eddig sehogy sem sikerült meggyógyítani. Egyelőre senki nem jött rá, mi lehet a gond. Amikor a probléma először jelentkezett, a bőrgyógyász sok mindent kipróbált, de semmi sem segített. Azt mondta, valószínűleg herpeszes eredetű bajról lehet szó. Ajakír nélkül el sem tudom képzelni az életem, fontos, hogy állandóan zsírozzam az ajkaimat, különben alul, jobb oldalt úgy megkeményedik a számon a bőr, mintha varasodna, de sajnos nem úgy néz ki, mint egy hagyományos var.

Az egész nagyon kellemetlen, szüntelenül küzdök vele. Eddig volt olyan ajakír, ami nemhogy javított volna, inkább

rontott az állapotomon. Miután kipróbáltam az ENERGY DROSERIN BALM terméket, végre sikerült az ajkaim állapotát kontroll alá vonnom. Az ajkamon levő bőr ugyan nem gyógyult meg teljesen, de elfogadható állapotba került, aminek köszönhetően könnyebben élem a mindennapjaimat. Ha elkezdek valami mást használni, még ha valamilyen bio vagy öko terméket is, állapotom azonnal rosszabbodni kezd. A DROSERIN BALM ajakír használatát klasszikus herpeszek utókezelésére is szívőből ajánlom.



GABRIELLA SOFIA
OGHAMOMWAN
Plzeň

Droserin, a legjobb

Egy évvel ezelőtt covidos lettem. Ritkán vagyok beteg, nem szoktam elkapni sem az influenzát sem más vírusos fertőzéseket. Ha nem érzem magam teljesen jól a bőrömben, csak végigcsinálok egy GREPOFIT kúrát, több zöld ételmiszert fogyasztok, előveszem a FYTOMINERAL-t, és pár nap alatt tökéletesen helyrejövök.

A covid azonban teljesen más tésza volt. Felszökött a lázam, fájt a bőröm, szörnyen köhögtem. Képtelen voltam lábra állni, nem tudtam enni – rettenetesen éreztem magam. Végül antibiotikumokat kellett szednem, nehogy beutaljanak a kórházba. Természetesen a VIRONAL, a DRAGS IMUN és a GREPOFIT SPRAY is a mindennapjaim részévé váltak.

Volt még egy ENERGY készítmény, amely nélkül nem tudtam volna elviselni a betegségben töltött napokat –

a DROSERIN! Naponta többször kenegettem vele a mellkasomat, a nyakamat és a hátamat is. A DROSERIN lett az én legnagyobb hősöm, a megmentőm! A krém nagyjából három hétig használtam, amíg teljesen meg nem gyógyultam. A betegség szerencsére nem hagyott nyomot maga után. A lábadozás időszakában elkezdtem még használni a PROBIOSAN-t és a sárkányvért, a DRAGS IMUN-t.

Most, ha valaki itthon elkezd köhögni vagy fáj a torka, azonnal elővesszük a DROSERIN-t, és csak kenegetünk és kenegetünk. Mellé segítségül hívjuk a GREPOFIT családot, az orrspray-t, a torokspray-t és a cseppeket is. Ennek segítségével szinte azonnal győzedelmeskedünk, még azelőtt, hogy a betegség igazán előtörne.

SOŇA DOLEŽELOVÁ
Jeseníky



BALNEOL-fürdők 2024-ben

A hagyomány bölcsessége és a rituálé ereje

Egy újabb viharos év közeledik a vége felé, és a rohamtempóban változó világunkból érkező információk áradatában mi egyre kevésbé vagyunk képesek megragadni azokat a jó érzéseket, amelyeket az előttünk álló ünnepek váltanak ki belőlünk.

RÉGI ÉS ÚJ

A külső változások dinamikája és a körülöttünk zajló aktuális események olyanra lefoglálnak minket, hogy sokszor úgymond csak „végezzük” az életünket, ahelyett, hogy élénkítsük azt, és gyakran csak az adott napra vagyunk képesek reagálni. Külsőleg úgy tűnik, hogy „elműködgetünk”, többé-kevésbé tartjuk a tempót, de hogy ez a stressz-dinamika mit okoz, arra rendszerint már csak akkor jövünk rá, amikor testünk valamilyen betegség vagy más esemény miatt stopptáblát állít elénk.

Élni nem csak annyit jelent, hogy átvészeljük, elviseljük vagy túléljük az életet, hanem elsősorban azt, hogy átéljük azt. Napjainkban már nem elég csak reménykedni vagy hinni abban, hogy a vihar elül, és a felhők mögül ismét előbújik a nap, mivel manapság az egyik válság követi a másikat, és ennek következtében egész társadalmunk és vele párhuzamosan a civilizációnk is alapjaitan fog megváltozni.

Erre tudat alatt gyakran úgy reagálunk, hogy mindenáron új tanácsokat, eljárásokat, útmutatókat, eszközöket keresünk, ami az adaptáció és az innovációk szempontjából valószínűleg mindenben is van, ám a problémát az a bizonyos „mindenáron” jelenti, aminek hatására megfélekedünk mindarról, amit már megtanultunk, ami már segítségünkre volt, és bevált az életünkben.

Sokszor csak az „újnak” hiszünk, és elkezdjük hangoztatni, hogy ez vagy az a régi módszer már elavult, hatástalan és nem működik. Gyakorta megesis az

is, hogy ilyenkor olyan olcsó ezoterikus érvekkel támasztjuk alá saját téveszménket, miszerint a mai ember aurája már teljesen más szinten van, mint korábban, ezért ma már valami pluszra van szüksége.

Ki kell, hogy ábrándítsam Önöket, mert ez bizony pusztán szemfényvesztés, és semmi köze a valósághoz. Ahogy az embernek ezekben a napokban is lélegeznie, ennie, innia, aludnia, pihennie kell, ahogy a jótett most is többet ér a sokat ígérő nagy szavaknál, ahogy az alkotó tevékenység több jót hoz, mint az aktivizmus, vagy az idea többet jelent az ideológiánál, úgy az önmagunkra és a szeretteinkre fordított idő továbbra is pótolhatatlan. Ezt az időt viszont tényleg ki kell gazdálkodnunk. Ezt az időt nem lehet csak úgy ímmel-ámmal, látszólag önmagunkra vagy a szeretteinkre fordítani.

TARTSUK MEG A JÓT, ENGEDJÜK EL A FELESLEGESET

Ismét közeleg az advent, az az időszak, amikor eldől, mi az, ami továbbkísér minket az utunkon, és mi az, amitől megválunk. Érdemes hátrahagyni vagy elengedni mindazt, ami nem vált be az életünkben, ami nem tesz jót nekünk.

Ezeket a dolgokat hagyjuk a napforduló kapuja előtt, hogy ne terheljenek minket az új évben, valamint azért, hogy képesek legyünk továbbfejleszteni mindazt, ami már bevált, hogy új lendülettel és erővel, viszonylag stresszmentesen kereshessük az új folyamatokat, eljárásokat, eszközöket. Azért, hogy az életünket éljük, és ne csak túléljük.

Ebben rejlik eme időszak jelentőségének valódi megértése. A remény abból a tanulságból fakad, hogy újra nekivághatunk, másképp és jobban, még akkor is, ha konkrétan nem tudjuk hogyan, mert ami fontos, az maga a döntés, azaz a hit és az akarat.

BOLDOGSÁGHORDOZÓ BALNEOL

Előszeretettel mondogatom, hogy az életet a hormonokon keresztül éljük át a leginkább. A hormonokat alapvetően két csoportra oszthatjuk: „stresszhordozókra” és „boldogsághordozókra”. Mindkettőre szükségünk van, ám rendszerint az első fajtából van több a szervezetünkben. Külön cikket érdemelne az a téma, hogyan lehetne ezen hormonok szintjét egyensúlyban tartani.

Most azonban nézzük inkább a BALNEOL-t. Segítségével egy apró



trükköt vehetünk be saját magunkkal szemben. A BALNEOL-t nem lehet pár másodperc alatt lenyelni, mint például a RELAXIN-t. Ha használni szeretnénk, erőt kell magunkon venni, tele kell engednünk a kádat, majd bele kell ülnünk a fürdővízbe. Ez a folyamat pedig rákényszerít minket arra, hogy lelassítsunk, sőt, megpihenjünk egy kicsit. A megállás elvezet minket a nyugalomhoz, a nyugalom az ellazuláshoz, az ellazulás pedig az újjászületéshez. Természetesen csak abban az esetben, ha még a gondolatát is elkerüljük annak, hogy például „majd a kádból elintézem a telefonokat”. Ebben az esetben ugyanis a BALNEOL-ban található humátok testi síkon kifejtik ugyan hatásukat, de ennél többre nem lesznek képesek.

Akkor azonban, ha a fürdőt valóban átéljük, nemcsak a BALNEOL nyugtató hatása miatt csökken szervezetünkben a „stresszhordozó” hormonok szintje, de a felszínre kerülő érzéseinknek köszönhetően elkezd növekedni a „boldogsághordozó” hormonok mennyisége.

SOKOLDALÚ TERAPEUTA

Nem sorolom fel újra a BALNEOL használatának indikációt, hiszen azok egy-

részt szerepelnek a készítmény termékismertetőjén, másrészt ismerjük őket a gyakorlatból is. A BALNEOL-os fürdő szinergikus hatása érezhető testi, szellemi, lelki szinten – a készítmény hatásai egyszerűen kényeztetnek minket! Csak a már hagyományosnak számító, ősztől tavaszig tartó, gyakoribb használatára szeretném felhívni ismételten a figyelmet, amikor a fürdőre értelemszerűen nagyobb szükségünk van.

BALNEOL-fürdő különösen előnyös lehet januárban és februárban a RENOL együttes alkalmazásával, illetve márciusban és áprilisban a REGALEN-nel, esetleg a CYTOSAN-nal kombinálva.

FÜRDŐNAPBEOSZTÁS

A fürdőnapok beosztását (ld. kertes) 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 újhoid (kifejezetten ajánlott) idejére minden esetben elvégeztük a szükséges korrekciókat.

Regeneráció és prevenció céljából heti egy BALNEOL-fürdő ajánlott. Probléma esetén (súlyosságtól függően) azonban heti 2-3 alkalommal javasolt kádfürdőt venni. Ahol mettől meddig időpontokat látnak, ott nyugodtan válaszszák ki az Önöknek megfelelő dátumot. A vastaggal írt 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.

A fürdővízzel kapcsolatban érdemes így, több év eltelte után felidézni a régi olvasóknak, illetve tájékoztatni róla az újakat, hogy, ha a forró fürdő nem okoz gondot Önöknek, bátran vegyék fel a hőfokot, és merüljenek el a jó meleg vízben. A minél erőteljesebb hatás elérése érdekében javasolt továbbá a BALNEOL-lal végigmossni a teljes testet (az arcot is beleértve), úgy, ahogy egy szappannal tenénk. A regeneráló fázist követően (első 20 perc) pedig egyből törölközzünk meg vagy zuhanyozzunk le. Javasolom, hogy a fürdő után pihenjenek le egy meleg szobában, mert ezzel még inkább fokozhatják a BALNEOL áldásos hatásait.

Szívből kívánok mindnyájuknak csodálatos, nyugodt napokat!

MICHAL ŠAMAN

MIKOR LEGHATÉKONYABB A FÜRDŐ?

December (2023): 4–5, 9–10, 14–15, 18, 22–23, 27–28

Január (2024): 1–2, 6–7, 10–11, 14–15, 19, 23–24, 28–29

Február: 2–3, 7, 11, 15, 19–20, 25, 29

Március: 1, 5–6, 9–10, 14, 18, 23, 27–28

Április: 1–2, 6, 10, 14–15, 19–20, 25, 29

Május: 3, 7–8, 11–12, 16–17, 21–22, 26, 30–31

Június: 3–4, 8, 13, 17–18, 23, 26–27,

Július: 1, 5–6, 10–11, 16–17, 19–20, 24, 28

Augusztus: 1–2, 6–7, 11–12, 16, 20–21, 24–25, 29

Szeptember: 3, 7–8, 12–13, 16–17, 21, 25–26, 30

Október: 5–6, 9–10, 14, 18, 22–23, 27–28

November: 1–2, 6, 10–11, 14, 18–19, 23–24, 28–29

December: 3–4, 8, 12, 16–17, 21, 25–26, 30–31





A fitoterápia szemszögéből (29.)

Mosolygó gyógyerő

Vannak olyan felfedezések az emberiség történetében, amelyek nélkül nemcsak szegényebb lenne a világ, hanem kevésbé érhető is. Ilyen az elektronmikroszkóp feltalálása, amely számos tudós áldozatos munkájának köszönhető. *Ernst Ruska* (1906–1988) fizikus és *Max Knoll* (1897–1969) villamosmérnök az elektronmikroszkóp első tudományos bemutatását 1931-ben tartotta meg Berlinben, majd 1933-ban megépítették az első ilyen műszert. Többek között *Marton László* (1901–1979) fizikus tudományos munkássága is hozzájárult ahhoz, hogy élő szervezeteket is vizsgálhassanak elektronmikroszkóp alatt. Ez a pillanat meghatározó lett, hiszen így módon a parányi, különleges, élő szervezetek láthatóvá váltak.

„Az ideges, könnyűvérű, lázas kor embere gyorsan ható szerek után kapkodott és kapkod, elhanyagolva azt a növényt, mely mosolygón feléje nyújtja kelyhét és gyógyerejét.”

(Dr. Zelenyák János, 1908)



Olyanok ezek a lények, amelyek csak más sejtekben képesek élni és szaporodni, amelyek az influenzaszerű, fertőző betegségek okozói – azaz a vírusok. *Dmitrij*

Ivanovszkij, orosz mikrobiológus fedezte fel a vírusokat még 1892-ben, de létezésüket elméleti módszerrel tudta igazolni, egyéb vizsgálati eszközök hiányában. Ma már a mikrobiológia egyik szakága, a virológia tanulmányozza a Föld egyik leggyakoribb organizmusát, amelyhez az elektronmikroszkóp használata nyújt pótolhatatlan segítséget. Így téve egyértelművé azt is, hogy milyen behatások szükségesek ahhoz, hogy életképtelenné váljon valamely vírus.

VÍRUS ELLEN BODORRÓZSA

Mára köztudott, hogy a vírusok által okozott megbetegedések nem kezelhetők antibiotikumokkal. Bizonyos vírusos eredetű betegségek megelőzhetők, akár a védőoltások megfelelő időben történő beadásával. Erre számos pozitív példát láthattunk az elmúlt évszázad során.

A legfontosabb feladatunk azonban az immunrendszerünk folyamatos és célirányos támogatása azzal a céllal, hogy a vírusok, baktériumok, gombák és egyéb kórokozók támadását ki tudjuk kerülni. E témában igen sokféle lehetőségre találhatunk egyénre szabottan, a magunk számára üdvös szerek pontos kiválasztásával.

A koronavírus világjárvány alatt sokféle irányban indult el sürgető keresés olyan hatóanyagú gyógynövények felé, amelyek eredményesnek bizonyulnak ez ellen a súlyos betegséget okozó vírus ellen. Ennek kutatása kapcsán fordult a figyelem a bodorrózsára, a *Cistus incanus* növényre. „A növény közlékeny, és ha érintkezünk vele, nemcsak szépségét mutatja,

hanem legféltettebb kincsét, hatóerejét is elárulja.” – írja Zelenyák János.

EURÓPA VIRÁGA

A bodorrózsafélék (*Cistus incanus* L, cistusfélék) Dél-Európa mediterrán éghajlatán élő, széles körben elterjedt, őshonos kúszó cserjék. A szuharfélék és mályvavirágúak rendjébe tartoznak. A Földközi-tengert övező területeken élnek, főként a napsütéses környezetet, de a sivatag, köves talajú helyeket is benépesítik. Magasságát tekintve elérhetik az 1 méteres magasságot. Örökzöld, érdes felületű levelei 2-8 cm hosszúságúak, gyantával erősen bevontak. Öt szirmú virágai a fehértől a sötétvörösig minden árnyalatban pompáznak. A növény görögországi eredetét bizonyítja, hogy már i.e. 330 körül is használták sebesült harcосok ápolására. A növény gyantáját gyógyító célokra Szudánban és Egyiptomban is eljuttatták. Ezen vidékeken – többek között – a baktériumok és gombás fertőzések ellenszereként használták fel, de ma is széles körben alkalmazzák.

Gyógyhatását elsősorban teaként ismerték, és igen kedvelt volt a késői középkor, főként a görögök lakta területeken.

Az európai népgyógyászatban ma is a bodorrózsa levelét alkalmazzák főként légúti fertőzések, hörghurut, hasmenés, gyulladások felszámolására, valamint betegségmegelőzésre.

1999-ben az „Év európai virágának” választották a bodorrózsát, ezzel ismét felhívja a figyelmet e mosolygón szép növény gyógyászati értékeire.

TUDOMÁNYOS RÉSZLETEK

A kutatások és tesztek sorozatai bizonyították azt, hogy a bodorrózsa hatóanyagai megfelelőek a vírusok elleni védekezésre. Legfőbb összetevője, a polifenol képes arra, hogy megszakítsa a szervezet számára káros gombák és vírusok oxidációs folyamatát, így nyújtva természetes védelmet. (A polifenolok azon másodlagos növényi hatóanyagok csoportjába tartoznak, amelyek semlegesítik a szabad gyököket.) Gátolják a vírusok felszínén található neuraminidáz enzimet, így a vírusok nem tudnak a sejtekbe bejutni és ott tovább szaporodni. Rendszeres használatukkal a betegségeket megelőzhetjük, az immunrendszerünket megerősíthetjük. Hatékonyan működik a különféle gyulladások felszámolásában is, gyorsan és látványosan gyógyít.

A cistusfélék kutatási eredmények által igazolt és feltárt hatóanyagai a polifenolon kívül a kvercetin, a rutin, a myricetin és a katechin. Ezek a hatóanyagok természetes úton szabályozzák a vérnyomást, megelőzik a koleszterin lerakódását az érfalakban. Így a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzését, helyes működését könnyítik meg. Gátolják a hisztamin felszabadulását, így természetes antiallergén hatásaival megsegítve a tüdő és a légutak munkáját.

A kvercetin fokozza az inzulin hatását, növeli az inzulinérzékenységet, rendszeresen fogyasztva javítja és segíti megelőzni a diabétesz esetleges szövődményeit.

A rutin (vagy P-vitamin) a szervezet számára a C-vitamin felszívódását biztosítja, erősíti, rugalmassá teszi a hajszálereket, a szem kapillárisait is. Az érfalak gyengesége miatti vérzéseket csökkenti, visszeres és hajszáleres panaszok esetén

megakadályozza az ödémák, bevezések kialakulását.

A myricetin hatóanyag kutatása során bizonyosságot nyert, hogy csökkenti a vérnyomást, görcsoldó, pozitív hatást fejt ki a szívizomra, mert erős gyulladásgátló (izom és ízületi fájdalmak esetén is), regeneráló, vizelethajtó és antioxidáns.

A katechinek megszabadítják a szervezetet a nehézfémektől, egyben májvédő hatásúak, normalizálják a vér glükózszintjét, baktériumok, vírusok, gombák (pl. *Chlamydia*) ellenszerei. Képes áthatolni a vér-agy gáton. A kullancsok és szúnyogok által terjesztett, gyakran gyógyíthatatlan Lyme-kór (*borreliosis*) egyik hatékony szere, melyet tudományos kutatások igazolnak.

CISTUS COMPLEX

Az ENERGY CISTUS COMPLEX nevű készítménye a két legerőteljesebb hatású cistusfélék, a bodorrózsa (*Cistus incanus*) és a balzsamos szuhar (*Cistus ladanifer*) gyógynövények tiszta esszenciáját koncentráltan egy készítményben. A CISTUS COMPLEX alkalmazása felső légúti gyulladások kezelésében a legismertebb, legyen szó vírusos, bakteriális vagy gombás eredetű megbetegedésről. A növény ismertetett hatóanyagaival semlegesíti a szabad gyököket, eredményesen választja ki a toxinokat, vagy bármilyen patogén anyagot a szervezetből. Megakadályozza a toxinok lerakódását, a szövetek sérülését, a gyulladások kialakulását. Kiváló hatású a bakteriális fertőzéstől a paraziták okozta betegségek felszámolásáig.

Vélelmezik, hogy a zöld teánál, a citromnál és a vörösbornál is többszörösen erősebb antioxidánsként hat, ennek köszönhetően számos kedvező hatása mellett megerősíti a szervezet ellenálló képességét, az immunrendszert.

Ami az energetikai pályákat illeti: a CISTUS COMPLEX elsősorban a tüdő, a vastagbél, a lép, a hármass melegítő és a szívburok energetikai pályáját harmonizálja.

A készítményben lévő, egyedi hatású bioinformáció magasabb szintre emeli a termékben lévő gyógyító rezgések erejét, a negatív információkat pedig semlegesíti.

A koronavírus manapság velünk él, már más formát öltve, de napi szinten találkozhatunk vele, aktív kísérőjeként a vírusos, bakteriális megbetegedéseknek. Napjainkban növekvő aggodalommal követjük és követik a szakemberek a vírusok mutálódását. Ez a folyamat sajnálatosan az eddigi gyógykezelésekkel szembeni rezisztenciához vezetett.

Keresnünk kell azokat a magunk számára kedvező megoldásokat, amelyek visszavezetnek bennünket a természetes hatóanyagok világába, a gyógynövények még ismeretlen, de kimeríthetetlen tárházába. Ebben a vonatkozásban az ENERGY készítményei világviszonylatban is az élen járnak.

Gyönyörködünk együtt a bodorrózsa kínálta szépségben, és merítsünk erőt e kicsinyke virág különleges gyógyhatásából, akár a CISTUS COMPLEX használatával.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:

Wikipédia

Energy Magyarország weboldal

Esőerdő Gyógynövény Adatbázis

Dr. Szabó Katalin: A vírusok felfedezése

– Semmelweis-múzeum blog 2020 április 8.

Dr. Zelenyák János. A gyógynövények hatása és használata/ Budapest, Stephaneum Nyomda Rt., 1908





Gesztenye – téli mesevilág

Beköszöntött a gesztenyeszezon! Örömet nemcsak a vadgesztenye szerez nekünk, amelyből a gyerekekkel gesztenyeemberkét készítünk, hanem az ehető szelídgesztenye is, ami roppantul finom. A sült gesztenye finom, édes íze és jellegzetes illata megidéz a karácsonyi vásárok adventi hangulatát.

SZELÍDGESZTENYE

A szelídgesztenye vagy édes gesztenye a bükkfafélék családjába tartozó, lombhullató fa. Ám az a fa, amelyet általában gesztenyének nevezünk, az a közönséges vadgesztenye. A szelídgesztenye és a vadgesztenye egyáltalán nem rokonai egymásnak. A szelídgesztenye egylaki növény, tehát hím- és nőivarú virágai egy fán teremnek, de külön-külön fejlődnek. A Fekete-tenger, valamint a Földközi-tenger vidékéről származik, és az alföldeken, illetve a bortermelő területeken érzi magát a legjobban. Akár 30 méter magasra is megnőhet. Termést az ültetésétől számított, nagyjából 20. évben kezd hozni, viszont a fa akár 1000 évig is élélhet. Az ehető gesztenyét régebben a szegények kenyérének hívták, sok embert megmentett az éhezéstől az apróbb falvakban, sőt korábban fizetőeszközként is használták.

MIÉRT EGYÜNK GESZTENYÉT?

A gesztenye szénhidrátokban, rostokban és fehérjében gazdag gyümölcs, amelynek azonban a diófélekkel szemben, alacsony a zsírtartalma. Nagy mennyiségben

tartalmaz káliumot és foszfort, továbbá cinket, vasat, magnéziumot, kalciumot, B-vitaminokat, béta-karotint, valamint C- és E-vitamint. Nátriumból ellenben rendkívül keveset találunk benne, ezért magas vérnyomásban és vesebetegségben szenvedők is fogyaszthatják.

A népi gyógyászat úgy tartja, hogy a szelídgesztenye megerősíti a szervezetet. Állítólag jótékonyan hat az idegrendszerünkre, a memóriánkra és az immunrendszerünkre is. Gyakran használatos köhögés és hasmenés csillapítására, továbbá reuma és köszvény kezelésére. Egyes természetgyógyászok szerint megtisztítja a májat a káros anyagoktól. A szelídgesztenye „tetőtől-talpig” egészséges. Termésében, annak héjában, a fa leveleiben és kérgében is értékes anyagok találhatók – cseresavak és bioflavonoidok. Tinktúrákat, szirupokat és teákat is készítenek belőlük.

MIRE FIGYELJÜNK?

Vásárláskor csak a fényes, sötétbarna, sima felületű gesztenyét vegyük meg. Óvakodjunk a ráncos, fénytelen, berepedezett vagy apró lyukakkal borított termésektől.

A gesztenyét sötét, hűvös helyen tároljuk, kosárkában. Megfelelő tárolás mellett akár három hónapig is eltartható. Le is fagyaszthatjuk, így is megőrzi egyedülálló ízét és aromáját.

A szelídgesztenye termései csak hőkezelést (sütés vagy főzés) követően válnak ehetővé.

MI KÉSZÜLHET GESZTENYÉBŐL?

A karácsonyi vásárokon kapható, sült gesztenyén kívül biztosan sokan ismerik a gesztenyével töltött sült pulykát is, amelyet az amerikaiak szoktak készíteni Hálaadás napjára. Franciaországban és Olaszországban alkoholt készítenek gesztenyéből, Svájcban és Korzikán még sört is főznek belőle. Gesztenyéből édes és sós ételek egyaránt készíthetők.

Az édes gesztenyepüré tökéletes kiegészítője lehet a kásáknak vagy pudingoknak, megtölthetünk vele süteményeket. Remek duót alkot almával, körtével és banánnal. A gesztenye íze csodálatosan harmonizál a karamellel, a csokoládéval, a mézzel és a tejszínnel. Ki utasítana vissza egy szép kehelyben tálalt, tejszínhabos gesztenyepürét?

Sósan elkészítve kiválóan illik krémlevesekhez, szárnyasok töltelékébe, de akár salátákba vagy tésztaételekbe is. Tökkel, sárgarépával és sajtokkal kombinálva fantasztikus étek készíthető belőle. Tápértékét tekintve a gesztenyeliszt is előnyösen használható alapanyag a konyhában.

ÜNNEPI HANGULAT

Gyermekként sajnos nem igazán volt lehetőségem szelídgesztenyével találkozni, csak a mesefilmekben vagy könyvekben jött szembe velem. Aztán egyszer a ma már felnőtt lányom szeretne volna megkóstolni a sült gesztenyét, így rengeteg pénzért vettünk is egy nagyobb tölcsérrel, egy karácsony előtti sétán. Lehetek őszinte? Nagyon csalódott voltam. A sült gesztenye csodás illata határozottan többet ígért, de az íze teljesen jellegtelen volt.

A kíváncsiságom szerencsére nem hagyott nyugodni, és idővel megértettem, hogy a gesztenyénél felettebb fontos a minőség, az elkészítés módja, és, hogy milyen más alapanyagokkal kombináljuk. A gesztenye ugyanis fantasztikus, ha megfelelően készül. Meleg, téli illatokkal és ünnepi ízekkel eljött a gesztenye ideje!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

SÜLT GESZTENYE

Sütés előtt érdemes a gesztenyét legalább 3 órára hideg vízben áztatni, hogy kellően megpuhuljon. Miután a gesztenyét kivettük a vízből és megszárogattuk, vágjuk be a héjukat keresztben, kb. 2 cm hosszú és 4 mm mély vágásokkal. Sűthetjük serpenyőben vagy légkeveréses programon, 220 °C-on a sütőben, megközelítőleg 10–15 percre, amíg a héja besötétedik, és elkezd leválni, berepedezni. A gesztenyét ajánlott sütés közben időként megkevergetni/megrázogatni. Hagyjuk őket egy kicsit kihűlni, és még melegen távolítsuk el a gesztenyék héját.

ÉDES PÜRÉ

HOZZÁVALÓK: 500 g hámozott szelídgesztenye, 150 g nádcukor, 2 evőkanál juharszirup vagy méz, vanília vagy

tonkabab, egy evőkanál rum vagy konyak, 190 ml víz.

ELKÉSZÍTÉS: Az összetevőket beletesszük egy lábasba, és időnkénti kevergetés mellett fél órán át főzzük. Majd a lábasban levő folyadékot kiöntjük egy bögrébe. A gesztenyét leturmixoljuk, közben folyamatosan visszaöntjük a főzőlevet, de csak annyit, hogy a püré megfelelő sűrűségű legyen. Az így elkészült pürét betesszük a hűtőbe. Pohárdesszertekhez, pudingokhoz, kásákhoz kínáljuk, vagy megtölthetünk vele süteményeket.

GESZTENYEKRÉMLEVES

HOZZÁVALÓK: 2 evőkanál vaj, 1 nagyobb mogyoróhagyma, 2 zellerszár, 1 kisebb sárgarépa, 300 g hámozott, sült vagy főtt gesztenye, 1,5 l zöldségaplé, 50 ml konyak, só, feketebors, 1 ág rozmaring, 100–120 ml habtejszín (30–35%-os), plusz 1 evőkanál vaj és szikkadt, kockázott fehér kenyér a krutonok elkészítéséhez.

ELKÉSZÍTÉS: Egy lábasban felolvasztjuk a vajat, beletesszük az apróra vágott mogyoróhagymát és megfuttatjuk rajta a zellert, répát. Hozzáadjuk a hámozott gesztenyét (néhány darabot tegyünk félre a díszítéshez), majd felöntjük a konyakkal és tovább pirítjuk. Végül felöntjük a zöldségapléval, beletesszünk egy ágacska rozmaringot, sózzuk, borsozzuk, majd fél órát főzzük. Hozzáadjuk a tejszínt, kivesszük a rozmaringot, és finomra turmixoljuk. További 3 percre főzzük. Egy serpenyőben vajon megpirítjuk a kenyérkockákat. A levest a krutonnal és a félretett gesztenyével találjuk.

GESZTENYÉS TÖLTELÉK SZÁRNYASOKHOZ

HOZZÁVALÓK: 50 g vaj, 3 szelet fehér toast kenyér, 100 ml tejszín, 5 tojás, 4 mogyoróhagyma, 300 g csirkemáj, 50 g bacon, 200 g főtt vagy sült hámozott gesztenye, 50 ml konyak, só, bors, szerecsendió, friss zsálya, kakukkfű, petrezselyem.

ELKÉSZÍTÉS: A kenyeret felkockázzuk és vajon megpirítjuk. Beletesszük egy tálba, felöntjük a felvert tojásokkal összekevert tejszínnel. 3 evőkanál vajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát, a megtisztított és feldarabolt májat, a bacont, a gesztenyét, majd felöntjük a brandyvel és addig főzzük, míg a máj



elkészül. Sózzuk, borsozzuk, szerecsendióval ízesítjük. A serpenyőben hagyjuk kihűlni, majd belekeverjük a kenyeres masszába és fűszernövényekkel ízesítjük. A töltelék a szárnyas bőre alá és a hasüregébe töltjük. (Ezek a mennyiségek pulyka töltéséhez értendők, csirkéhez fél adagnyi is elegendő.)

GYORS MONT BLANC DESSZERT

HOZZÁVALÓK: 250 g hámozott szelídgesztenye, 300 ml tej, 100 g nádcukor, 2 evőkanál jó minőségű kakaó, 1 evőkanál rum vagy brandy, vanília vagy tonkabab, tejszínhab és reszelt csokoládé a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: A meghámozott gesztenyét megfőzzük, majd leöntjük róla a vizet, és a gesztenyét finomra reszeljük. Felöntjük a tejjel, hozzáadjuk a vaníliát, és kb. 20 percre főzzük. Beletesszük a cukrot, az alkoholt, a kakaót, majd finomra turmixoljuk. Megtöltünk vele négy üveg poharat, és betesszük a hűtőbe. A tetejére tejszínhabot verünk, és megszórjuk reszelt csokoládéval.

Természetes segítség ízületi fájdalmakra

A zárt Facebook-csoportomban időnként fel szoktam tenni a kérdést, hogy kit milyen téma érdekel. A kérdéseimre adott válaszok alapján úgy látom, hogy többeket is érintenek különböző ízületi problémák, és örömmel vennének ezekre vonatkozó természetes gyógymódot.



VÍZ ELEM KÖRE

A hagyományos kínai orvoslás (HKO) szemzőgéből nézve azt mondhatjuk, hogy az ízületek is (a vizelet-kiválasztó szervrendszerrel együtt) a Víz elemhez tartoznak. Ezt leegyszerűsítve úgy is értelmezhetjük, hogy minden, ami erősíti a vesét, az erősíti az ízületeket is, és ez természetesen fordítva is igaz. Ezt tapasztalom a fitoterapeuta munkásságom során is, amikor a fájdalmas ízületekre szívesen ajánlok vízajtó, vesetisztító és -erősítő gyógynövényeket, például feketebizli-levelet, csalánt, aranyvesszőfüvet, mezei zsurlót vagy ezek keverékét, általában kiegészítve valamilyen gyulladáscsökkentő hatású gyógynövénnyel (pl. körömvirág).

FÁJÓ ÍZÜLETEKRE

Szerencsére van néhány ENERGY készítmény a termékpalettán, amelyek szinte kivétel nélkül csodálatosan teszik a dolgukat, ha fájdalmas ízületeket kell rendezni.

Az egyik ilyen az ARTRIN gyógynövényes krém, amit véletlenül sem szabad lebecsülni csak azért, mert krém! Minden, amit a bőrünkre kenünk, az kb. 3-5 másodpercen belül ott van a vérkeringésünkben! Az ARTRIN sok olyan

gyógynövényt tartalmaz, amelyek képesek csökkenteni az ízületi gyulladás mértékét: gyömbér, fekete nadálytő, kanadai tuja, réti legyezőfű, vadgesztenye, babér, aranyvesszőfű, földimogyoró-olaj. Mindezen kívül tőzeget is tartalmaz, ami egy erős antioxidáns anyag, eredményesen használható mozgásszervi problémák esetén, ráadásul véd a káros sugárzások ellen is. Az ARTRIN krémekben található Podhájkska hőforrás termálvize kiegyensúlyozott arányban tartalmaz sokféle ásványi anyagot és nyomelemet. Ennek a termálvíznek is ismert az erős gyulladáscsökkentő, regeneráló, fertőtlenítő, tisztító, vérbőséget okozó hatása.

A RENOL bioinformációs gyógynövény-koncentrátum elsősorban a vese, húgyhólyag, a lép, a hármass melegítő ín-izomzat és a szívburok oldalágának energetikai pályáját harmonizálja. Ez a gyógynövénycsepp támogatja azoknak a problémáknak a gyógyulását, amelyek a fentebb említett energetikai pályák működésével kapcsolatban álló szervek nem megfelelő működéséből származnak. Például a vese és a húgyhólyag energetikai pályák nem megfelelő/diszharmonikus működése kapcsolatban áll olyan tünetekkel, mint amilyen a torokgyulladás, a híg orrváladék, a nyugtalanság, a szívfájdalom, a hideg kéz és láb érzete, a gerinc- és ízületi fájdalmak.



A SKELETIN is támogatja az ízületek megfelelő működését és a csontok egészséges állapotát. Ez az étrend-kiegészítő szépiacsontot, kollagént, csalán- és csipkebogyó-kivonatot, halolaját és mangánt tartalmaz. Főleg a gyulladásos és degeneratív ízületi problémák esetén lehet érezni a jótékony hatását. A SKELETIN kapszula ajánlott, ha az ízületi fájdalom az „elhasználódás”, kopás és/vagy gyulladás következményeként lép fel, de szépen segíti a túlzott terhelés (sport, megerőltetett fizikai munka) miatt fájó ízületek gyógyulását is.

Az összetevői közül kiemelem a szépiacsontot (tintahal), ami gazdag magnéziumban és kalciumban. Ezek az ásványi anyagok fontosak a csontszövetek megújulásához, felépítéséhez. A szépiacsontot a hagyományos kínai orvoslás is szívesen ajánlja olyan egészségügyi helyzetekben, ahol az állapotromlást a kalcium hiánya okozhatja, például köröm töredezése, fogszuvasodás, csontlágulás, csonttritkulás vagy, ha éppen a növekedés támogatása a cél.

A SKELETIN segít megőrizni a csontok lehető legegészségesebb állapotát, erősíti az ízületeket és a kötőszövetet, valamint jótékonyan ha a bőr minőségére is.

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Egészséggel teli termőtest

A csoportos képződményeket növesztő túskegomba egy barna karfiolra vagy mosdószivacsra emlékeztet. A keleti és a nyugati orvoslásban is nagy tiszteletnek örvend. A túskegomba a veszélyeztetett gombafajok közé került egész Európában, Magyarországon is védett gombafaj, gyűjteni ezért nem lehet. Termesztése lehetséges ugyan, de nem egyszerű.



TÜSKEGOMBA

A túskegomba (*Polyporus umbellatus*, kínaiul *Zhu Ling*, japánul *Chorei*) csoportos termőteste számos kisebb termőtestből áll, amelyek közös tönkről erednek. A gomba töve egy fatuskóból táplálkozva növekszik. A kisebb termőtesteken befelé mélyedő, ívelt, szürkés, vagy világosbarna kalapocskák fejlődnek ki. Tönkre lefutó termőrétege pórusos. A pórusok viszonylag szűkek, színük fehéres. A gomba húsa kemény, szívós, illata a diófélésre emlékeztet. A teljes termőtest akár 4 kilogrammnál is többet nyomhat, átmérője pedig elérheti az 50 cm-t is. Lombos fák gyökerén, vagy elhalt, korhadó tuskóin él, főleg tölgyeken, bükkfákon, gyertyánfákon, ritkán tülevelűeken.

A túskegomba már időszámításunk előtt is ismert gombafaj volt. A *Han-dinasztia* korában íródott herbáriumok többször is említik. Tudományos leírásával *Ch. H. Persoon* természettudós 1801-ből származó művében találkozhatunk először.

Az *Ötzi* néven világhírűvé vált gleccsermúmiánál a túskegombával rokon gombafajt találtak, feltételezve, hogy segítségével a „jégember” a fertőzések ellen védekezhetett.

A túskegomba leggyakrabban Északkelet-Kínában található, az enyhe, hűvösebb éghajlatú helyeken, de Észak-Amerikában is találkozhatunk vele. A túskegomba fejlődését egy másik, parazita életmódot folytató gombafaj, az *Armillaria mellea* (gyűrűs tuskógomba) befolyásolja. Sokáig úgy gondolták, hogy

az *Armillaria mellea* elpusztítja a túskegombát, de ennek épp az ellenkezője igaz – tápanyagforrásként szolgál a túskegomba számára.

JÓTÉKONY HATÓANYAGOK

A túskegomba termőteste sokféle, biológiailag aktív hatóanyagot rejt, ezért ez a gombafaj a legkülönbözőbb betegségek, sőt, súlyosabb megbetegedések gyógyítására is használatos. A gomba esszenciális aminosavakat, poliszacharidokat és szteroidokat, többek között poliporoid szteroid vegyületeket, almasavat, arabitolt, terpéneket tartalmaz. A vitaminok közül találunk benne B-vitaminokat és D-vitamint, ásványianyag-tartalma tekintetében pedig a vas-, cink-, szelén- és réz-tartalmát kell kiemelnünk. Nagy mennyiségben tartalmaz egyszerű és összetett cukrokat is, többek között vizelethajtó hatású mannitolt.

A HKO szerint a túskegomba kiegyensúlyozó jellegű, édeskés-kesernyész ízű, elsősorban a vesék, a húgyhólyag és a lép energetikai pályáját harmonizálja. A vizelet elvezetésével és a nyirokkeringés serkentésével „kiűzi” a szervezetből a káros nedvességet.

ANTIOXIDÁNS ÉS IMMUNSTIMULÁLÓ

A nyugati orvoslás által is elismert a túskegomba antioxidáns, immunstimuláló és daganatellenes (máj-, húgyhólyag-, orr-, gége-, prosztatata- és méhdaganat) hatású. Daganatos megbetegedéseknél kiegészítő kezelések formájában alkalmazzzák. Gyakran urológiai betegségek-

ben a vesekő, valamint a veseduzzanat kialakulásának megelőzésére használják. A túskegomba megsemmisíti a szabad gyököket, támogatja a haj növekedését. Kiváló eredményekről lehet beszámolni vesegyulladás, hasmenés, hüvelyi folyások, aranyér, sőt a malária kezelése esetén is.

A HKO-ban túskegombával erősítik a lép csíjét, elsősorban abban az esetben, ha krónikus hasmenés, híg és vizes széklet jelentkezik. A pecsétviasz-gombával és/vagy a júdásfülgombával történő együttes használata segíthet, ha bőrproblémák, magas diasztolés vérnyomás, kiújuló fertőzések, oxidatív stressz, a vér zsírszintjének szabályozása, valamint a pórusok megtisztítása szükséges. Hosszú távú használata azonban nem ajánlott, mert gyengítheti a vesék esszenciáját, tehát kúraszerű alkalmazása célravezetőbb.

A túskegomba megtalálható az ENERGY MYCOPULM termékében, amely gyógyító gombák és gyógynövénykivonatok kiegyensúlyozott elegyét tartalmazza. Hatásával hozzájárul a tüdő és a vastagbél meridiánjának megerősítéséhez, ezáltal segít harmonizálni a szóban forgó szervek és szövetek anyagában jelentkező problémákat, miközben táplálja és megerősíti a tüdőt, valamint a vastagbél szöveteit.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Egészségben gazdag,
kellemes ünnepeket
kívánunk!

Energy

