



vitae

2024 július/augusztus

Gondtalan nyaralás

Sporttal a jóllétünkért

Felhőtlen nyár
Pentagram®
krémekkel



Júliusi ajánlatunk

Végre beköszöntött a nyaralások időszaka, azt kívánjuk Önöknek, hogy élvezzék ki annak minden pillanatát! Nyáron a legfontosabb, hogy kényeztessük magunkat, és élvezzük az életet!

A bőrünknek az év legmelegebb hónapjaiban megfelelő hidratálásra és fejrissülésre van szüksége. Van egy ellenállhatatlanul illatos ajánlatunk: a VISAGE WATER arctisztító tonik, amelyben a damaszkuszi rózsaszirmok hidrolátuma keveredik a Föld energiájával gazdagított podhászkai termásvíz erejével. Az ENERGY mindig szem előtt tartja a természetességet, így a tonik kivételes illatkompozíciója kizárólag értékes gerániumesszenciát és rózsaszirm-illóolajat tartalmaz, aromaterápiás mennyiségben.

Az energiakészletek feltöltésében és az optimista kedélyállapot elérésében az antioxidánsokban gazdag ORGANIC MATCHA tea lesz segítségükre, amely minőségét és hatását tekintve sokszorosan felülmúlja a hagyományos zöldteákat. Ez az eredeti japán tea több mint 800 éve a buddhista zen szertartások elválaszthatatlan része.

A HKO szerint a nyár uralkodó eleme a Tűz, amelyhez a test szervei közül a szív és a vékonybél tartozik. Támogassuk hát működésüket MYCOCARD-dal, melynek hatóanyagai lelki és szellemi síkon is kifejtik pozitív hatásukat, erősítik az életöröm érzését. Figyeljenek testük jelzéseire, valósítsák meg álmaikat, mert csak akkor tudunk másoknak adni, ha mi magunk is kiteljesedünk.

Amitől semmiképpen se fosszák meg magukat, az a levendula illata – a LAVENDER illóolaj. A levendula harmonizálja az energiáinkat, segíti a relaxálást, stabilitást és egyensúlyt hoz az életünkbe. A nőknek segít újra felfedezni a már szinte elfeledett bölcsességüket, helyreállítja a bennük lakozó nőhöz fűződő viszonyukat. A férfiaknak pedig segít megérteni a női lélek rejtelmét. A levendula mindemellett gyors segítséget nyújthat égési, forrázási, vágási sérülések, horzsolások, zúzódások vagy vérálfutások kezelésében, ráadásul idegeskedés, depresszió és álmatlanság esetén is varázslatos hatásokkal bír.

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.



Augusztusi ajánlatunk

Teljes erőből dübörög a nyár, a Napnak hihetetlen ereje van, de bőrünk hősiesen megfelel a kihívásnak.

Napozás után a DERMATON gél használatát ajánljuk a bőr táplálásához. A készítmény felveszi a harcot a bőr öregedésével és a ráncok kialakulásával szemben, aloe vera, sheavaj, jojobaolaj, gránátalma, echinacea, sztévia, zöldtea és barbadoszi cseresznye kivonatait tartalmazza. Fantasztikusan hidratálja és hűsíti a bőrt, ráadásul gyulladáscsökkentő és bőrn nyugtató hatással bír.

A száraz bőr ápolásához a DERMATON olajat hívják segítségül! Megnyugtatja és megújítja a bőrsejteket, egyúttal védelmet biztosít a kiszáradással szemben.

A nyári fejrissüléshez az aromaterápiás MINT illóolaj is jó választás. A menta segíthet elűzni a hányingert, a migrénes fejfájást, támogatja a légzőrendszer működését. Frissességével és tisztaságával óvja a nyugalmunkat. „Lélegezz szabadon és élvezd az élet örömeit!”

Az augusztusi hőségben megújulást hozhat számunkra az ORGANIC GOJI. Tele van antioxidánsokkal (főleg karotinokkal), a HKO-ban nem véletlenül a „halhatatlanság italának” nevezték a gojiból, azaz kínai ördögcérnából készített nedűt. A gojit a hosszú élet zálogának, az életerő és a szexuális potencia hatékony serkentőszereinek tartották. A kínai ördögcérna öregedés elleni hatásainak egyik legnagyobb reklámozója Li Qing Yuen kínai gyógynövényszakértő és harcművészeti tanár, aki állítólag 200 éves korában hunyt el, túlélt 23 feleségét és több tucat utódot nemzett – mindezt állítólag a goji rendszeres fogyasztásának köszönhetően. Az igazi gojit sokszor szándékosan felcserélik a közönséges ördögcérnával, melynek hatóanyagai kevésbé értékesek. Nemcsak más tengerszint feletti magasságban él, de sokszor ipari agglomerációk mellett termeszti, ezért fennáll a nem kívánt összetevők előfordulásának esélye. Az ORGANIC GOJI ezzel szemben a Tibeti-fennsík érintetlen természeti tájairól származik. A növény termését kézzel gyűjtik be, és még helyben, kíméletes eljárással dolgozzák fel.

Kívánunk pozitív élményekben gazdag, gyönyörű nyarat!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

TARTALOM

Gondtalan nyaralás	4
Sporttal a jóllétünkért	6
Hihetetlen eredmény	8
Mivel kezeljük az égési sérülést?	9
Egy ütős páros	9
Gondoskodjunk a testünkről: kéz	10
Tanácsadás a neten	11
Az érrendszer egészsége	12
Artrinnal érdemes várni a csodát	14
Lehet megoldás fejfájásra?	15
Nőknek: a nő maga a változás	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
Napi rutin	21
A hőhullámoknak nyoma sem maradt	21
Klubprogramok, klubinformációk	22
Terápiás módszerek: relaxációs technikák	24
A legjobbak!	26
Fullánk	26
Egészséges várandósság	27
Igazi szerelem	27
Eleink kincstárából: yin és yang – gyógynövények, táplálékok, ízek	28
A fitoterápia szemszögéből: nem férsz a bőrödbe?	30
Próbáljuk ki az amarántot!	32
Ruticelit, a Tűz elem elixírje	34
Ezüst rezgőgomba – remény és gyógyulás	35



Gondtalan nyaralás

Amikor ezt a cikket írom, épp április van és a levegő hőmérséklete odakint 4 °C. Gondolhatják, mennyire várom már, hogy végre beköszöntsön a szikrázó napsütéssel kísért meleg idő! A fejemben csak úgy cikáznak a korábbi belföldi és külföldi nyaralásaim emlékképei. A nyári pihenések az ENERGY-vel folytatott, több mint 20 éves együttműködésnek köszönhetően szerencsére egyre gondtalanabbak. Olyan remek készítményekkel rendelkezünk ugyanis, amelyek nemcsak fizikai, de lelki és szellemi síkon is támogatják a szervezet működését.

*„Lángszárnyakon röpdül felénk a nyár,
az éj meleg s már perzselő a reggel,
bolygunk az éjbe álmodó szemekkel,
s ritkán találunk hűvös árnyra már.”*

Kosztolányi Dezső: Pünkösöd

Szeretnék most Önökkel megosztani néhány elsősegélynyújtási tippet, amelyek születését sokéves tapasztalatok (nem csak az enyéme) inspirálták. Igyekszem olyan hasznos tanácsokkal szolgálni, amelyek gyors segítséget nyújthatnak Önöknek az utazásaik során esetlegesen felmerülő egészségügyi problémákra.

FERTŐZÉSEK

Az emésztőrendszerbe táplálék vagy víz által kerülő méreganyagok, vírusok, paraziták okozta betegségeket alimenteris fertőzéseknek nevezzük. Léteznek olyan fertőzések is, amelyek kialakulása nem függ ugyan össze a szennyezett élelmiszerek fogyasztásával, ám ezek lefolyása sem sokkal kellemesebb. A fertőzések fekális-orális úton is átterjedhetnek emberről emberre, vagy az ún. zoonózisok esetében a fertőző ágens forrása egy állat, és a fertőzés a fertőzött állati termék elfogyasztásával közvetve jut át az emberre.

- » Baktériumok és vírusok okozta fertőzések: DRAGS IMUN, PROBIOSAN-ok, CYTOSAN-ok, VIRONAL, DROSERIN, FYTOMINERAL, REGALEN.
- » Paraziták esetén: KOROLEN, VIRONAL, DRAGS IMUN, CYTOSAN.

NAPFÉNY

A napfény szabad szemmel nem látható, különböző típusú sugárzásokat tartalmaz, például UVA- és UVB-sugárzást. Míg a napégésért az UVB-sugárzás tehető felelőssé, addig az ún. polimorf fénydermatózis (PLE), azaz a napallergia okozója az UVA-sugárzás. Az említett problémák általában tavasszal vagy kora nyáron, esetleg télen, a hegyekben töltött pihenések idején jelentkezhetnek váratlan hirtelenséggel, erős napsütés hatására, amikor a sápadt bőr még nincs hozzászokva a sugárzó napfényhez. A bőr az UV-sugárzás hatására kipirosodik, és viszkető kiütések vagy foltok jelennek meg rajta, amelyek akár fájdalmasak is lehetnek. Emellett bizonyos orvosságok, parfümök, testpermetek vagy ketoproféntartalmú kenőcsök és krémek érzékennyé tehetik a bőrt, aminek hatására viszkető kiütések lephetik el a testet. Használjanak természetes fényvédőket, amelyek kíméletes UV-szűrői nem jutnak be a test mélyebb rétegeibe. Ezek parabénmentesek, mikroműanyag-mentesek és nincs bennük kémiai UV-szűrő.

- » Napszúrás: RENOL, ARTRIN, RUTICELIT, FYTOMINERAL (vese), preventív védelem a sok folyadék fogyasztása és a nagy fizikai terhelések elkerülése.
- » Napallergia, allergiás bőrreakció: PERALGIN, REGALEN, PROTEKTIN, RUTICELIT, ARTRIN, FYTOMINERAL,

CYTOVITAL (óv a napfény káros hatásaitól).

- » Napégés: RUTICELIT, ARTRIN, CYTOVITAL (fertőtlenítő és daganatellenes hatások).
- » Napozás után: DERMATON olaj és gél, CARALOTION.

SÉRÜLÉSEK

Nyaralásainkat még egy aprónak tűnő sérülés is könnyen kellemetlenné teheti. Ilyenkor nyújthat számunkra gyors segítséget az ARTRIN. Vigyük fel a krémet a sérült területre, egymás után többször, akár 10 percenként is bekenhetjük vele a sebet, egészen addig, amíg a fájdalom nem csillapodik. Az egyes felvitelek között mindig töröljük át a területet először zsebkendővel, majd öblítsük le vízzel, hogy eltávolítsuk a szövetekből a bőrön keresztül kiürülő salakanyagokat. Az ARTRIN olyan hatóanyagokat juttat a szervezetbe, amelyek megakadályozzák a sokkos állapot kialakulását. A többi készítmény felgyorsítja a seb gyógyulását és a regenerációt.

- » Zúzódások: KING KONG, SKELETIN.
- » Vágott sebek, horzsolások: ARTRIN (SPIRON-nal a levegő fertőtlenítése valamint a különböző tárgyaké és eszközöké is).
- » Ízületi fájdalom: RENOL, KING KONG, SKELETIN; gyulladt, kipirosodott bőr esetén készítsünk CYTOSAN-os pakolást vagy használjuk a CYTOSAN FOMENTUM gélt.



VÍZMINŐSÉG

Az utazásaink során betartandó egyik legalapvetőbb higiéniai szabály, hogy a vizet és egyéb italokat csakis eredeti csomagolásukból (műanyag palackok, dobozok) fogyasszuk, illetve ilyen vizet használjunk fogmosáshoz is. Olyan italokat, amelyeket jégkockával teli pohárba öntenek ki, ne igyunk! Inkább tegyük az italt annak eredeti csomagolásában egy vödör jégbe. Mindig alaposan tisztítsuk meg annak az pohárnak vagy palacknak a száját, amelyből a folyadékot fogyasztjuk. A legjobb megoldás az, ha úgy iszunk, hogy a szánk közben nem érinti az üveget. Azokon a helyeken, ahol nem törődnek túlzottan a higiénéjával, ne együnk tenger gyümölcsseit, salátákat, gyümölcsöket és hőkezeletlen ételeket. Ne feledjük: mindent főtt vagy átsült állapotban fogyasszunk, és amit nem tudunk meghámozni, azt tegyük inkább félre.

- » Hasmenés: PROBIOSAN-ok, DRAGS IMUN.
- » Gyomorbántalmak: DRAGS IMUN, GYNEX, REGALEN.
- » Hányás: REGALEN, DRAGS IMUN.
- » Fürdés utáni bőrkütyések: CYTOSAN FOMENTUM gél, PROTEKTIN, DRAGS IMUN.

MEGHŰLÉS

Sokszor előfordul, hogy szeles időbe kerülünk, huzatos helyen ülünk vagy átjár minket a repülőgép, az étterem vagy a szállodai szoba klímaberende-

zéséből érkező hideg levegő. A hideg levegő vagy szél káros energiája meghűléses betegségeket okozhat, és a mozgásszerveinkre sincs jó hatással – negatívan befolyásolja a kötőszövetek és inzalagok állapotát, aminek következtében azok merevvé válnak és fájni kezdenek.

- » Torokfájás, hangunk elvesztése: ARTRIN, PROTEKTIN a hangszálak fölötti területre és a tarkóra, IMUNOSAN, RENOL, GREPOFIT-ok (kapszula, csepp, spray).
- » Mozgásszervek: ARTRIN, RENOL, KING KONG.

ROVARCSÍPÉSEK

Néhányan közülünk mágnesként vonzák magukhoz a kellemetlenkedő rovarokat, és ők bizony sokszor számíthatnak viszkető vagy fájdalmas csípésekre. Ennek magyarázata állítólag a B-vitaminhiányban keresendő. Amennyiben valaki allergiás a rovarcsípésekre, mindenképpen forduljon orvoshoz.

- » Duzzanatok, bőrpír: DRAGS IMUN, ARTRIN-nal kenegessük.
- » Megelőzés: TICK-A-TACK (természetes rovarűző, melynek kellemes az illata), DERMATON olaj (rovarűző hatású).

FÁRADTSÁG, KIMERÜLTSG

Nyarlásainkra általában nagy elvárásokkal, sietve, stresszben érkezünk. Ezért nem csoda, hogy sokszor teljesen kimerülten foglaljuk el álmaink apartmanját a tengerparton. Az utazás előtti napok hajszája, és maga az út rengeteg energiát emészt fel. Ráadásul a nyaralás helyszínén is képesek vagyunk túlzásokba esni, mert mindent látni akarunk, mindenhol el akarunk menni és mindent ki akarunk próbálni, ahelyett, hogy végre pihennénk.

- » Amikor a májnak regenerálásra van szüksége, és úgy érezzük, végtagjaink gyengék és nehezen tudunk összpontosítani: STIMARAL, REVITAE, KING KONG.
- » Amikor a hőség által igénybe vett szívünk működését a vesék nehezen tudják ellenőrzésük alatt tartani: KOROLEN, RENOL.

DANA ŠVESTKOVÁ

AZ ÉN TAPASZTALATOM

SZERENCSE HAZAÉRKEZÉS

Szeretném Önökkel megosztani egy 22 évvel ezelőtti tapasztalatomat. Olaszországba utaztam a gyerekeimmel és a barátaimmal nyaralni, én voltam az egyik autós sofőrje. Az úton minden rendben volt, bár néhányszor be kellett iktatnunk kávészünetet. Én akkoriban nem ittam kávé, ott volt nekem helyette a STIMARAL. A nyaralást mindenki nagyon élvezte, ráadásul a tervezett egy hét helyett két hétig maradhattunk volna. Sokan örülnének ilyen váratlan jó hírek, de nekem a munkám és a beteg édesanyám miatt haza kellett térnem. A probléma csak az volt, hogy egyedül kellett visszafelé vezetnem. Hatalmas felelősség nehezedett rám a velem utazó 13, 14 és 16 éves gyerekek miatt is, így egész éjszaka le sem tudtam hunyni a szemem. Nem volt GPS navigációnk, a térkép-polvasás nem az erős oldalam, de összeszedtem a bátorságomat, és nekivágtunk az útnak. Hajnali 3-kor indultunk, és nem mertem senkinek elmondani, hogy egy szemhunyasnyit sem aludtam. Mivel hiszek a vonzás törvényében, védelmet kértem mindannyiunk számára, hogy utunk biztonságos legyen. Be kell vallanom, hogy a STIMARAL nélkül nem sikerült volna! Nagyobbik fiam ült mellettem, és amikor úgy látta, hogy laposakat pislogok, gyorsan cseppentett nekem 5 csepp STIMARAL-t, amit menet közben bevettem. Nem is tudom, hogy az 1000 km alatt hány-szor cseppentett. Arra emlékszem, hogy már nagyon kimerült voltam. Bécs közelében egy sávra szűkítették az autópályát. Ez már annyira sok volt a szememnek, hogy amikor végre lejtöttünk a pályáról, pihenőt kértem. Azonnal elaludtam (45 percig), majd ismét egy kis STIMARAL, és kimerülten ugyan, de a STIMARAL-nak köszönhetően épségben és egészségben hazaértünk.

DANA ŠVESTKOVÁ
Tasov

Sporttal a jóllétünkért

A mozgás az élet. Ahhoz, hogy testileg-lelkileg igazán jól érezzük magunkat, szükségünk van a mozgásra. Amikor mozgunk, akkor érezhetjük csak igazán, hogy élünk, él a testünk. Nemcsak létezik, hanem é!



Egy-egy mozdulat olyan hatással van a testünkre, mint amikor bedobunk egy követ a vízbe, és az elkezd fodrozódni. Egy-egy mozdulat hatására

rengeteg kisebb és nagyobb izom mozdul meg egyszerre. Leírom, mit érzek, amikor sportolok: felébred a testem minden egyes sejtje, fokozatosan feljebb hangolódom, egészen biztosan jobb kedvem lesz, könnyebben elengedem a feszültségeket, talán fáj itt-ott, ám pontosan tudom, hogy az a fájdalom értem van, és idővel hozza majd a rugalmasságot.

A SPORT HORGONYPONT

A sport jelenthet egyfajta cölöpöt, biztos pontot az életünk mindennapjaiban. Olyan sok minden olyan gyorsan változik körülöttünk, hogy emiatt különösen lényegesek a horgonypontok. Ezekbe könnyedén belekapaszkodhatunk a hétköznapi forgatagában, és erőt meríthetünk belőlük.

A testmozgás boldogsághormont, endorfin szabaddít fel a szervezetünkben, amittől pillanatok alatt jobb kedvünk kerekedik. A séta segíthet a lecsendesedésben, míg a dinamikus mozgás, például a futás, a kerékpározás, a tánc hatékonyan levezeti a fölös energiákat.

A sport szuper stresszlevezető hatású. Amikor sportolunk, a figyelmünk arra irányul, amit éppen csinálunk, így kevesebb figyelmet szentelünk a szorongásnak. Ettől, és az előbb említett endorfin hormon felszabadulásától valóban mosolygósabbnak érezzük magunkat. Itt feltétlenül meg kell említenem *dr. Joe Dispenza* értékes gondolatát: „Ahol a figyelem, ott az energia.” A sport nemcsak a hangulatunkra van pozitív hatással, hanem a vérnyomás és a vércukorszint szabályozásában is nagy szerepe van.

MI SEGÍTHET A TESTÜNKNEK?

Az ENERGY termékínálatában több olyan megoldás is létezik, amelyek támogatást nyújthatnak nekünk sportolás előtt, közben és után.

Az ORGANIC MACA nagyon sokféle tápanyagot, vitamint tartalmaz, ennél fogva a – divatos szóval élve –

„superfood” címkét is megszerezte. Némi túlzással mondhatjuk rá, hogy olyan, mint egy jó multivitamin. Kutatások szerint található benne többek között kalcium, magnézium, foszfor, jód, vas, szelén, cink, B-vitaminok, C- és D-vitamin, béta-karotin, flavonoidok, szénhidrátok, aminosavak. E két utóbbi összetevő hatása különösen jól kiaknázható a sport területén, ugyanis sok-sok energiát biztosítanak, az aminosavak pedig még az izomépítést is segítik.

A FYTOMINERAL kolloid formában tartalmazza a számunkra legfontosabb ásványi anyagokat és nyomelemeket. Ez biztosítja számunkra a lehető legteljesebb felszívódást, hasznosulást. Ez a teljes egészében természetes eredetű csepp regenerálja, erősíti a csontokat, fogakat. Készíthetünk belőle jó minőségű, tartalmas ásványvizet úgy, hogy fél



liter vízhez adagolunk 20 csepp kolloid oldatot, és napközben elfogyasztjuk. Erőteljes fizikai megterhelés, edzés után pluszban is bevethetjük az erőlétünk megőrzése érdekében: egy pohár vízhez keverjük 15 csepp FYTOMINERAL cseppet. Ez a természetes izotóniás ital gyorsan pótolja az intenzív mozgás során elvesztett ásványi anyagokat, segíti az izmok növekedését, a test regenerációját, a vitaminok hasznosulását.

A KING KONG csepp meglátásom szerint kimondottan férfias energiájú készítmény, én főleg nekik szoktam ajánlani. Ez a bioinformációs csepp nemcsak erősíti a szervezet természetes védekezőképességét, de teljesítménynövelő hatása is van. A hatóanyagok komplexuma egyfajta természetes doppingszerként fejti ki a hatását, erőt és energiát nyújt a szervezetnek. A KING KONG természetes úton segít növelni az izomtömeget, táplálni a porcokat, egészségesen tartani az izomszöveteket.

Adódott alkalom a saját bőrömnön, pontosabban a saját térdemen meg tapasztalni az erősítő hatását. Egy szép nyári napon kerékpárral letekertem picivel több mint 60 km-t, hozzáteszem,

hogy a szembefújó szél igencsak nehezítette a tekerést. A nap végére megfájdult a térdem, valamiféle merevséget éreztem benne. Lépni sem volt kedvem. Nálunk volt a KING KONG csepp, amit belekevertem a testápoló krémembe, és bekenetem vele a térdemet. Nagyjából egy óra múlva már szinte nem is éreztem sem a fájdalmat, sem a merevséget. A KING KONG a pszichénkre is képes erősítőleg hatni, ugyanis pozitívan befolyásolja az akaraterő növelését. Ha erősnek, stabilnak érezzük magunkat, akkor a nagyobb akadályok sem tűnnek olyan félelmetesnek. A csepp növelheti a határozottságot, segítheti a könnyebb döntéshozatalt. A hatóanyagainak és a bioinformációnak köszönhetően segíthet megszüntetni a szomorúság és a félelem érzését, ezek helyett erőt, energiát biztosít.

A SKELETIN nevű étrend-kiegészítő szépiacsontot, kollagént, csalán- és csipkebogyó-kivonatot, halolajat és mangánt tartalmaz. Ezen anyagoknak köszönhetően erőteljesen támogatja az ízületek megfelelő működését és a csontok egészséges állapotát. Főleg a gyulladós 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, megerőltető fizikai munka) miatt fájó ízületek gyógyulását. Az összetevői közül kiemelem a szépiacsontot (tintahal), ami gazdag magnéziumban és kalciumban. A szépiacsontot a hagyo-

mányos kínai orvoslás is szívesen ajánlja olyan egészségügyi helyzetekben, ahol az állapotromlást a kalcium hiánya okozhatja, például a köröm töredezése, fogszuvasodás, csontlágylulás, csontritkulás esetén 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 hat a bőr minőségére is.

MEGÉRI MOZOGNI

Sokan sokfélét írtak már arról, miért is jó a rendszeres mozgás. A cikkem zárásaként most nem általánosságokat fogok leírni, hanem a saját tapasztalataimat. Emlékszem, gyerekkoromban nagyon sokat sétáltunk, jártuk az erdőt a szüleimmel, a nagyszüleimmel. Kamaszkoromban elkezdtem heti rendszerességgel járni az uszodába. Igen, időnként fárasztó volt korán felkelni, de már akkor, tizenévesen észrevettem, hogy mozgás után az energiám megsokszorozódott. Az elmúlt években pedig beleszerettem a zumbába, a jóga pedig már évtizedek óta kíséri az utam.

Ezeket adja nekem ajándékba a mozgás: több energiát a hétköznapokhoz, több türelmet a nehezebb helyzetekhez, az öröm és a boldogság érzését, kiegyensúlyozottabb hangulatot, erősebb immunrendszert, hajlékonyságot, a ritmusérzék fejlődését, lazább és erősebb izmokat, valamint feszültségmentes testet, új ismeretéseket, sőt, sportolás után még kreatívabbnak is érzem magam és könnyebben rátalálok a belső békémre.

Folytassa Ön is magában ezt a sort! Na és persze kezdjen el mozogni már ma!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető,
Balatonfüred



Hihetetlen eredmény

Alábbi levelem megírásával egy időben szeretnék hálás köszönetet mondani Önöknek! 23 éves, ekcémás nő vagyok, akinek 7 éves kora óta napi rendszerességgel kellett kortikoidokat szednie. Sokáig külföldön éltem, ahol a tengernek és a sós levegőnek köszönhetően aránylag csillapodtak a bőrproblémáim. Miután azonban visszatértem, az ekcémám olyannyira súlyosbodott, hogy nem voltam képes ökölbe szorítani a kezem, nem tudtam lereszelni egy almát vagy megsimogatni a kislányomat. Egyik ismerősöm azt tanácsolta, hogy mártsam a kezem háztartási penészölő készítménybe, hátha az leégeti a gombákat a bőrömről... Bármenynyire is abszurd volt ez a tanács, be kell valljam, már annyira mélypon-ton voltam, hogy komolyan fontolóra vettem ezt a lehetőséget is.

Aztán teljesen véletlenül kaptam egy ajánlást egy ENERGY klubban dolgozó hölgyhöz. Ő már az első látogatás alkalmával azt mondta, hogy kezeim annyira rossz állapotban vannak, hogy lehet, hogy érdemes lenne megfontolni az antibiotikum használatát. A beszélgetésünk után azonban elhatároztam, hogy először kipróbálom a hölgy által ajánlott, természetes krémeket és cseppeket. Így aztán hazavittem egy DRAGS IMUN-t, egy QI DRINK-et, egy hidratáló CARALOTION-t, egy ARTRIN-t bőröm éjszakai kezeléséhez, valamint egy doboz CYTOSAN-t, amelyet egyrészt belsőlegesen használtam, másrészt 1 kapszula tartalmát beleszórtam vízbe, és az így elkészített oldatban 20 percen át áztattam a kezeimet. Az eredmény hihetetlen volt! Feldagadt, berepedezett, vérző kezeimen már 2 nap után szemmel látható volt a változás. Egy hét elteltével a bőröm mintha teljesen megújult volna. Ha ezt más meséli el nekem, el sem hittem volna!

Kimondhatatlanul hálás vagyok Önöknek, és örömmel osztom meg ezeket a tapasztalataimat mindenkivel, szerte a nagyvilágban. Kortikoidok, kórházi kivizsgálások és olyan kenőcsök nélkül is lehetséges a gyógyulás, amelyeknek összetételét elolvasni is képesség. Hatalmas köszönet illeti Önöket a munkájukért!

NATÁLIE JUREČKOVÁ
Zlín



Mivel kezeljük az égési sérülést?

Történt egyszer, hogy nagyon megégettem a lábam – a kezemben szétrepedt a kancsó, és a forró tea a lábfejemre ömlött. Azonnal hideg vizet engedtem rá és elkezdtem jegelni, de másnap reggelre felhólyagosodott a bőröm, és úgy tűnt, másodfokú égési sérüléseket szereztem. Mindenki azt mondta, hogy azonnal menjek orvoshoz, de épp akkor voltam a gyermekági időszak végén, és az orvoslátogatás volt az utolsó dolog, amire vágytam. Orvos barátaim tanácsára ezüst- és hialuronsavtartalmú krémet, valamint kötszert vettünk a patikában, és úgy döntöttünk, hogy egyedül is megoldjuk otthon a problémát. Így-

keztem minden jótanácsot megfogadni azzal kapcsolatban, hogy mit tegyek vagy ne tegyek, de két hét eltelte után a seb még mindig gennyes volt, és körülöttem mindenki azzal fenyegetett, hogy csúnyán fog hegesedni.

Úgy döntöttem, saját kezembe veszem a sorsom, és egyszerűen DRAGS IMUN-t csepegtettem a lábfejemre – tapasztalatból tudtam, hogy fertőtleníti, szárítja és összehúzza a sebeket, ráadásul nem is csíp. Lássanak csodát! A DRAGS IMUN ezúttal sem okozott csalódást. A seb nem gennyesedett tovább, sőt, 2 napon belül begyógyult, aminek köszönhetően végre normális cipőt húz-

hattam a lábamra. Innentől kezdve már csak kenegetnem kellett a lábfejemet, hogy a heg a lehető legkisebb legyen. Orvos barátaim nem győztek csodálkozni, hogy sikerült ezt a csodás gyógyulást elérnem. Köszönet az ENERGY-nek ezért a kiváló készítményért, amely vitathatatlanul az egyik kedvencem.

ŽOFIE JAROLÍMOVÁ
Hradec Králové



Egy ütős páros

Nemrégiben kétszer is erősen szédültem, méghozzá úgy, hogy közben feküdtem. Nem sokkal később allergiás tüneteim lettek. A nyakamon és a mellkasomon vörös foltok jelentek meg, amelyek viszkettek és égtek. Habár hőemelkedésem vagy lázam nem volt, felkerestem az orvost, aki azt mondta, hogy valami olyasmire vagyok allergiás, amivel korábban még sosem találkoztam.

Felírt egy kenőcsöt, amit a gyógyszerárban készítenek, de antibiotiku-

mot nem kellett szednem. Állapotom azonban nem javult, ezért elkezdtem használni a DRAGS IMUN-t, valamint a CISTUS COMPLEX-et, napi 2x7 csepp adagban. Körülbelül egy hét után sokkal jobban éreztem magam, de a CISTUS szedését még 4-5 napig folytattam.

Mivel én már 16 éve használom az ENERGY készítményeit, bátran szedhetek nagyobb adagokat, hiszen megszoktam őket, de mindenkinek ajánlott ezt egyedileg beállítani.

Azt, hogy meggyógyultam, abból éreztem, hogy kedvem támadt elmenni sétálni. Mostantól ügyelni fogok arra, hogy ezeknek a fantasztikus készítményeknek soha ne legyek híján. Megnyugtató a számomra, hogy mindig kihúznak a bajból. Köszönet értük!

EVA PÁNKOVÁ
Rudoltice



Gondoskodjunk a testünkről (4.)

Kéz

Sorozatunk előző számában a karokkal foglalkoztunk, a válltól a könyékig. Most a kezek kerülnek sorra, a csuklóval együtt. A kéz a tapintás legfőbb eszköze. Az érintés gyógyító, élénkítő hatású, sokszor többet segíthet bármilyen jótanácsnál. A kezeket földi cselekedeteink jelképének tekintjük: a csukló biztosítja a kéz rugalmasságát, a tenyér maga a tett, az ujjak pedig finom szálak, amelyek az öröm selymét vagy ragadós „pókhálót” szöhetnek. Mert amit adunk, azt kapjuk.



CSUKLÓ

A markunkkal képesek vagyunk gyengéden megfogni egy pillangót vagy akár összetörni a kemény diót is. Markunk azt szimbolizálja, hogyan viselkedünk önmagunkkal, az érzéseinkkel, az érzelmeinkkel, valamint az étellel szemben, továbbá megmutatja, mennyire tartjuk becsben a tapasztalatainkat, a tudásunkat és az ismereteinket.

A kézproblémák, a csuklógondokat is beleértve, arra utalnak, hogy kisebbrendűnek érezzük magunkat, nem értékeljük sokra önmagunkat, mindazt, amit elértünk, amit már megtanultunk és ahova eddigi életünk során eljutottunk. A csukló a kéz ízülete, amely mozgatja és irányítja a kezet. Azt mutatja, hogy cselekedeteink könnyedek vagy kényszeresek-e. Például, ha valaki kéztőalagút-szindrómában szenved, az arra utal, hogy valószínűleg túl mereven éli az életét. Az élettől és a környezet értékelésétől való félelem hatására a csukló fájni kezdhet, illetve mozdulatlaná, merevvé válhat. Ezt az ízületet a stressz is

blokkolhatja, különösen, ha amiatt szorongunk, hogy mit gondolnak a cselekedeteinkről mások.

TENYÉR

Észrevették már, hogy a tenyér juharfalevel formájú? A juharfa levelét az emberi tenyér és az angyali érintés jelképének tekintjük. Egyes tanítások szerint maga a juharfa a lélekhez való kapcsolódás szimbóluma, és ha sokat tartózkodunk ennél a fánál, az csillapíthatja az önmagunktól és a kudarcainktól való félelmet, miközben reménnyel és hittel tölt fel minket, valamint megerősíti az öntudatot.

A tenyéren számtalan vonal húzódik, amelyekből sok minden kiolvasható, éppen úgy, mint a tenyér állapotából. A tenyér sápadt színe arra utal, hogy a szív pályája valószínűleg kibillent az egyensúlyából, míg a gyakori izzadás arra hívja fel a figyelmet, hogy a veséknek kiemelt törődésre van szükségük. Ha a tenyér bőre száraz, feltehetően unjuk azt a tevékenységet, amit éppen végzünk, és a test arra figyelmeztet, hogy új inspirációra van

szükségünk, továbbá arra, hogy valami baj lehet a vesék pályáján. A tenyéren számtalan reflexpont is található, amelyek könnyen hozzáférhetőek. Gyengéd nyomkodásukkal gyakorlatilag az egész létünket, testünket, elménket és lelkünket is harmonizálni tudjuk.

UJJAK

Ujjaink állapota azt jelzi, mennyire vagyunk tudatában annak, hogy mit teszünk és miben hiszünk. Az ujjak a részleteket szimbolizálják, és gyakran a bűntudat nyilvánul meg rajtuk. Az ujjproblémák megoldásához hívjuk segítségül például *Louise L. Hay* gondolatait. Szerinte a hüvelykujj az intellektussal, a kétségekkel és az őszinteséggel, a mutatóujj az egóval és a biztonságérzettel, a középső ujj a sexualitással, a haraggal, és a női, valamint férfi „esszenciával”, a gyűrűsujj a szeretettel, a kapcsolatokkal, a kedvességgel és a szomorúsággal, a kisujj pedig a családdal, a színleléssel és saját magunk szabad lényként való szemlélésével függ össze.

Louise L. Hay azt mondja, hogy a kezünkön levő ujjak a jelen, míg a lábujjak a jövő részleteit jelképezik.

Az ujjakban jelentkező fájdalom az adott terület egyensúlytalanságára utal. Ha valamelyik ujjukon ekcéma üti fel a fejét, az a valóság és az érzelmek közti ellentétre figyelmeztet. A gyűrűsujjon jelentkező ekcéma például a kapcsolatok és az önszeretet terén kialakult diszharmóniára hívja fel a figyelmet. Egészségi állapotunkról a körmök is sokat elárulnak. Magnéziumhiány és túl sok stressz hatására töredezzé válnak, de attól is töredezhettek, ha dühösek vagyunk amiatt, hogy túl sokszor hagyjuk magunkat „megtörni”.

KÉZÁPOLÁS

A kezek ellazításában, valamint a fojtó, szorongató élettérzések és a negatív

energiák elűzésében hatékony segítségünkre lehetnek például az ájurvédikus stresszellenes rituálék, amelyek szerint, ha a tenyerünket végighúzzuk a nyakunktól a vállunkig, azzal „kisöpörjük” magunkból a negativitást és a feszültséget. Ezután következhet a gyengéd masszáz. Simogassuk és finoman nyomkodjuk át a csuklónkat. Körkörös mozdulatokkal masszírozzuk át a kézfejünket, majd gyengéden nyomkodjuk végig a tenyerünket. Végül térdünk át az ujjakra. Simítsuk végig őket alulról, az ujjhegy felé haladva. Óvatosan nyomkodjuk meg az ujjak közötti területeket is, amivel kiválóan fokozhatjuk a nyirok áramlását. A masszázst a karok végigsimításával fejezzük be, a vállaktól egészen az ujjak végéig. Próbálják ki, milyen érzés, ha a masszázst maguk végzik, vagy ha valaki más kényezteti vele Önö-

ket (a párjuk vagy egy masszőr). Érezzék a rituálé által mozgásba hozott energiák közti különbséget.

Az ENERGY készítményei közül egy csepp YLANG YLANG illóolajjal gazdagított ARTRIN krémmel kenjék be fájó csuklójukat. A tenyér szárazságát a veseműködést harmonizáló RENOL vagy MYCOREN használatával enyhíthetik, és ne felejtsek el a kezelés alatt ALMOND olajjal kenegetni a tenyerüket. Az élet mozgásba lendítése, és a fojtogató érzések enyhítése érdekében próbálják ki a HAWAII SPIRULINÁ-t. A kezeket és a karokat egy cseppnyi MINT illóolajjal dúsított DROSERIN krém képes a leghatékonyabban regenerálni.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Érdeklődni szeretnék, van-e megoldás verejtékező tenyérre? Lányom 18 éves, kiskorától kíséri ez a tünet, szinte mindig nyirkos a tenyere. Azt gondoltuk, csak akkor jelentkezik, ha izgul, de sokszor tapasztalja, amikor nincs semmilyen tényező, ami előidézhetné.

Másodlagos probléma, hogy emiatt ekcémás foltok jelentkeznek a tenyéren, kezujjakon.

A tenyér túlzott mértékű izzadásának hátterében a vegetatív idegrendszer szabályozó mechanizmusának zavara állhat. A lelki tényezők, a stresszhelyzet fokozzák a tünetet. Az ekcéma és a tenyér izzadákonysága között megfigyelhető oki kapcsolat. A nedvesség az ekcémás tünetek megjelenését fokozhatja. Sok esetben a bőrtünetek mögött belszeri ok áll, például a bélflóra állapota nagyban meghatározza bőrünk milyenségét. Feltételezve egyfajta gyulladást, az idegen fehérjék kiiktatása célravezető lehet. Három hónapig próbálják meg a gluténmentes étrendet, és a tejfehérjét (tej, sajtók) is nagyrészt iktassák ki. Az ENERGY termékeiből az ORGANIC SACHA INCHI olajat ajánlom, napi 2x1 mokkáskanállal. Próbálják meg a PROTEKTIN krémet, és heti 2x a BIOTERMAL-os fürdőt.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

21 éves lányomnak az arca mindkét oldalán pattanásai, aknéi vannak, melyek az utóbbi fél évben még inkább elszaporodtak. Szeretném kérdezni, milyen terméket ajánlana, ami segíthetne a problémán?

Végig kell gondolni, mi változott az utóbbi fél évben a lánya étrendjében, kozmetikum- és tisztítószer-használatában! Szed-e fogamzásgátlót vagy más gyógyszert? Első körben próbálja meg kihagyni az étrendjéből a tejtermékeket. Jó hatású lehet egy tisztítókúra, amihez a CYTOSAN INOVUM-ot javasolom 2x1 kapszula adagban, három hétig, bőséges folyadékbevitel mellett. A tisztítókúra után, ha még tapasztalja a tünetet, ajánlom a VIRONAL koncentrátumot (2x3-4 csepp naponta). Három hét szedés után tartson egy hét szünetet, majd ismételje még 3 hétig, naponta 1x4-5 cseppel. Mellé kiegészítésnek javaslok este 1 PROBIOSAN kapszulát. Az arc tisztítására alkalmas lenne a CYTOSAN szappan.

Az érrendszer egészsége

Képzeljék maguk elé a testük felszíne alatt húzódó, szervezetük minden egyes sejtjét oxigénnel és tápanyagokkal ellátó csatornahálózatot, amelyben csak úgy lüktet a vér és az életet adó csí energia. Ezt a hálózatot, amelynek harmonikus működése kulcsfontosságú az egészségünk szempontjából, érrendszernek nevezzük. Ahhoz, hogy a vér el tudja látni a feladatát, szüntelenül keringenie kell az erek szerteágazó hálózatában.

Időnként azonban megesik, hogy áramlása valamilyen oknál fogva lelassul, esetleg teljesen leáll. Ennek következtében a keringés megakad, elzáródás alakul ki, amit *süe-ju* (*Xue Yu*) *stasis*nak nevezünk. Mindez egy forgalmas autópályán kialakult dugóhoz hasonlítható leginkább, ahol az autók elakadnak, nem tudnak folyamatosan haladni, és ez frusztrálttá teszi a sofőröket, akik ráadásul még el is késnek. A vér elakadása és felhalmozódása az erekben megakasztja a folyamatos keringést, ami egészségi problémák kialakulásához vezethet.

KULCSFONTOSÁGÚ TÉNYEZŐK

Az emberi test a hagyományos kínai orvoslás szempontjából egy egységes, komplex rendszer, amelyben minden szerv működése és minden folyamat összefonódik egymással. Ez az olyan, látszólag összefüggés nélküli területekre is igaz, mint például az emésztés és a visszerek. A praxisomban viszonylag sokszor találkozom ennek a témakörnek a problémájával, különösen középkorú vagy idősebb hölgyek esetében.

Hogyan lehet hatással az emésztés állapota a visszerek kialakulására? Ele-

inte még csak rossz emésztésről beszélünk, ami legyengíti a táplálék energiává történő alakításáért, a vér állapotáért és a szervek, valamint a vérkeringés motorjaként funkcionáló csí életenergia szabályozásáért felelős lép működését. A lép szerepe kiemelten fontos – a lép csíjnek legyengülése miatt rendszerint fokozódik a váladéktermelés és nő a szervezet belső nedvességtartalma, majd ezek a folyadékok az alsó végtagokban felhalmozódva, elzárják a vérkeringés útját. Ennek hatására visszerek vagy seprűvénák alakulhatnak ki. Amennyiben a lép működése kibillen az egyensúlyából, lelki és szellemi síkon is problémák jelentkezhetnek: állandó tépelődés, töprengés, szorongás, sőt akár depresszív hangulat. Az említett tünetek többsége a nőknél sokkal gyakrabban üti fel a fejét.

A nyugati orvoslással ellentétben, amely a visszereesség elsődleges okaként a hosszú ácsorgást, a fizikai megterhelést, a stresszt, a genetikai hajlamot és egyéb tényezőket emleget, a HKO figyelembe veszi a fent említett energetikai és pszichés tényezőket is, amelyeket a kezeléshez és a prevencióhoz való egyéni hozzáállás során is szem előtt tart.

NE BECSÜLJÜK ALÁ A TÜNETEKET!

Az érrendszeri problémák számtalan kellemetlen tünet formájában jelentkezhetnek: visszerek, seprűvéna, márványos bőr, aranyér, erős sápadtság, stb. A betegek időnkénti láb fájdásra, bőrvizsgétekésre, hideg végtagokra, fáradtságra vagy akár rosszullétre és hányingerre is panaszkodhatnak.

Az érrendszer elégtelen működésének tünetei a kiváltó okok tekintetében is különbözhetnek egymástól, fontos azonban megérteni, hogy a tünetek egyetlen formáját sem szabad figyelmen kívül hagyni. Már az első, látszólag enyhe tünetek jelentkezésekor sem. Súlyosabb esetekben ugyanis szinte elkerülhetlenné válnak az olyan komplikációk, mint a vérrögök, a lábdagadás, a bőr visszafordíthatatlan pigmentációja, a bőr alatti vérzések vagy esetleg a lábszárfekély.

MYCOCARD ÉS SEGÍTŐI

Az érrendszer a HKO szerint az életerőt, a szenvedélyt és a kreativitást jelképező Tűz elemhez tartozik. Tapasztalathoz tudom, hogy a Tűz elem megerősítéséhez a KOROLEN gyógynövény-

koncentrátumot választanak, és azt nagyon helyesen is tennék. Nézzünk most azonban meg néhány további jótékony, holisztikus hatású készítményt is. Az én egyik favoritom a szintén a Tűz elemhez tartozó MYCOCARD, amely az egészséges érrendszer egyik legnagyobb élharcosa. Nyugtatja a *Shen* szellemet, és kivezeti a testből a túlzott forróságot. Praxisomban az alábbi készítményekkel való együttes alkalmazása vált be a leginkább:

- » VITAMARIN (telítetlen ómega-3 zsírsavak természetes forrása) – tonizálja, megerősíti és táplálja az ereket,
- » ORGANIC SEA BERRY (bioflavonoidok és antioxidánsok gazdag forrása) – ütős kombináció a szív- és érrendszer egészségének visszaállításában, és egyszerre több irányból is kiegyensúlyozott szinergikus hatást biztosít,
- » GYNEX – ez a páros hatékony segítséget nyújt a testsúly csökkentésében, miközben a hormonális egyensúly visszaállításán keresztül segít megszabadulni a vizesedéstől,
- » STIMARAL – támogatja a vérképzést,
- » REGALEN – gátat szab további seprűvénák kialakulásának, olyan kombináció, amely képes számtalan elakadást feloldani, ezáltal átjárhatóvá tenni az ereket, sőt a menstruációs ciklust is rendbe tudja tenni (a REGALEN adagolását kis mennyiségekkel kezdjük, vagy először használjuk a MYCOCARD+STIMARAL párost, majd csak a második ciklusban térünk át a REGALEN-re),
- » CELITIN – elsősorban hideg végtagokkal jelentkező érrendellenességek kezeléséhez ajánlott páros.

Az érrendszerre átfogó, célzott hatást kifejtő, egyben női klienseim körében legnépszerűbb termékharom a MYCOCARD-ból, az ORGANIC SEA BERRY-ből és a STIMARAL-ból áll. Vajon minek köszönhető a sikerük?

MYCOCARD

A termék összetétele a HKO egyik legértékesebb gombájával, a peccétviasz-gombával gazdagított. Nemcsak kiválóan aktiválja a szervezet immunreakcióit, de ezzel párhuzamosan hatékonyan támogatja a keringés kiegyensúlyozott működését. Fialatító hatásának, vala-

mint annak köszönhetően, hogy képes harmonizálni a lelkiállapotot és táplálni a jint és a vért, sokszor a „gyönyörű nők gombájának” is nevezik. A peccétviaszgomba nagy mennyiségben tartalmaz bioaktív anyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, poliszacharidokat, béta-glükánokat, triterpéneket.

A lepketapló gomba (*coriolus*) játszva elbárik a legkülönbözőbb, nem kívánt patogénekkal. Szinte átvilágítja a szervezetet, megkeresi a kórokozókat, majd az immunrendszer aktiválásával megsemmisíti őket. Az érrendszerrel kapcsolatosan a lepketapló gyulladáscsökkentő hatásai a legbámulatosabban, a gyulladás ugyanis számtalan érbetegség hajtómotorja lehet, az érelmeszesedést és a visszereket is beleértve. Vitalizáló hatásának köszönhetően a lepketapló gomba évszázadokon át az egyik legértékesebb gyógyszernak számított a kínai császári udvarban. Mindebből jól látható, hogy ez a gomba rendkívül jótékony hatással lehet az emberi szervezet általános egészségére és jóllétére.

ORGANIC SEA BERRY

A homoktövis flavonoidokban és ómega-3, -6, -7 és -9 zsírsavakban gazdag, aminek köszönhetően óvja az ereket a sérülésektől és javítja a rugalmasságukat. B-vitaminokat, A-vitamint és K-, P-, D-, valamint F-vitamint, továbbá vasat és egyéb jótékony hatású anyagokat is tartalmaz. Támogatja a szív működését, javítja a vérkeringést, csökkenti a vérrögök kialakulásának kockázatát, pozitívan hat a vérnyomásra. Erőteljes gyulladáscsökkentő és antioxidáns tulajdonságokkal bír, segít csillapítani az érgyulladásokat.

STIMARAL

A STIMARAL-ban levő gyógynövények keveréke támogatja az emésztést, valamint a lép-hasnyálmirigy működését, ami kulcsfontosságú szerepet játszik a táplálék vérré történő átalakításában – azaz segít elegendő energiát biztosítani a test számára. Ez az energia nem csak testi, hanem érzelmi és lelki síkon is érezteti a hatását. A lép az a szervünk, amely szüntelenül arra emlékeztet minket, mennyire fontos az életben az érzel-

ÉRDEKELNI FOGJA

A NŐK SZEMSZÖGÉBŐL

A MYCOCARD, ORGANIC SEA BERRY, STIMARAL hármásával kapcsolatban rendkívül jó visszajelzéseket kaptam, és ez nem is csoda. A készítmények együttes használatának köszönhetően, női klienseim nemcsak az érrendszerük állapotának javulását érzik, hanem több az életerejük, jobb az emésztésük, és erősebb az életkedvük. Most az ő szavaikat idézem:

- » „Reggelente kirobbanó energiával ébredek.”
- » „Észrevettem, hogy visszatért az erő a lábaimba, és két hét után a szörnyű lábdagadástól is megszabadultam.”
- » „A bokám körüli seprűvénák már alig láthatók és a vádlimról szinte teljesen eltűntek.”
- » „Sokkal tisztában tudok most gondolkodni, és nyugalmat érzek a lelkemben.”
- » „Ismét jól alszom, és reggel gyönyörű karcsúak a lábaim, amelyek napközben sem fáznak már.”
- » „Újra rendszeres lett a menstruációm, elmúlt a lábamban jelentkező, nyilalló fájdalom és a lábdagadás is.”

mi kiegyensúlyozottság, és mennyire fontos, hogy összhangban legyünk saját magunkkal, illetve ne pazaroljuk az energiánkat olyasvalamire, ami nem épít bennünket.

Mi, nők többnyire rendkívül dolgozók, gondosak és lelkiismeretesek vagyunk, ám egyben szüntelen kétségek között hánykolódunk. A STIMARAL megtanít minket arra, hogy ne legyünk görcsösek, el tudjunk lazulni, és ne tegyük magunkat állandóan mellékvágányra. Szerintem ez kiváló tananyag mindannyiunk számára, nem gondolják?

MARTA NOSKOVÁ

Artrinnal érdemes várni a csodát



Sajátos szemléletem van, mindent alternatív módon akarok orvosolni. Abból fakadhat, hogy amikor születtem (a 70-es évek közepén), még nem igazán volt szokás az orvoshoz járás (így volt ez kb. a 90-es évek elejéig), a szüleink igyekeztek például a lázat vizes borogatással, váltófürdőkkel levinni, a megfázásokat, torokgyulladást pedig sok mézes-citromos tea itatásával megoldani, mert ezeket a házi módszereket tanulták a saját szüleiktől. Hagytak elég időt a gyógyulásra, ami szintén óriási segítség a legyengült szervezetnek. Gyógyszereket egyáltalán nem szedtünk, az ételünk javát a kertünkben termeltük meg, húshoz is a tyúkdarabokból jutottunk. Csenedesebb, harmonikusabb, ezáltal pedig vidámabb lehetett a gyermekkorunk, hiszen adott volt még hozzá a tisztább környezetünk is. Erősebb immunitást kaptunk ezáltal. Eszerint fejlődött ki a hozzáállásom az egészség-betegség kérdéséhez.

Most ugrok pár évtizedet jelen korunkig, amiben már javában kibilient egyensúlyi állapotokról beszélhetünk. Látjuk a mai rohanó, kimerült és energiahiánnyal küzdő emberáradatot, a környezetünk szennyezettségét, az üzletláncok sokszor egészségtelen ételkínálatát, a ránk zúduló gyógyszerlobbit és a pánikkeltő médiacunamit. Miért csodálkoznánk azon, ha egy ilyen világban szó szerint a túlélésért küzd

az, aki életben akar maradni – relatív egészségesen?

A hagyományos kínai orvoslás alapelve szerint abszolút egészség nem létezik, amint átlépjük a harmónia határait, megbetegszünk. Negatív hatások következtében megszűnik a test harmóniája, és ha ez a negatív hatás hosszabb ideig fennáll, az állandó diszharmonia krónikus stádiumába lépünk. Szinte mindent érint ez a diszharmonikus állapot, nem nagyon ismerek életörömtől kicsattanó, önmagával és a természettel, valamint a környezetével harmóniában élő, boldog embereket. De szerencséiket annál többet! Mi, az ENERGY-család tagjai birtokában vagyunk egy olyan tudásnak, amivel testi-lelki-szellemi jóllétünkért nap mint nap tehetünk valamit. Ehhez hatalmas kincsként megkaptuk a Pentagram® cseppeket és krémeket. Ha „csak” ezek a cseppek és krémek állnának rendelkezésünkre, már általuk is könnyebbé válna a teljes gyógyuláshoz vezető út. Saját tapasztalatunk a bizonyíték arra, hogy igenis lehetséges akár egyetlen krémmel elérni a csodálatos gyógyulást.

Még a hitetlen férjem is fejet hajtott az ARTRIN nagysága előtt, amikor sarokcsonttörése volt. Lekerült a gipsz, de a fájdalom hónapokkal később sem akart szűnni. A jobb sarkát képtelen volt terhelni, és még a bokája mozgékonyága sem volt a régi. Néha mérgelődött, de ő

férfi lélek, nem haragudhattam rá, lázad és ellenáll, mert azt hiszi, hogy magától elmúlik és megjavul, csak idő kell hozzá, meg amúgy is kemény fából faragták, bírja a fájdalmat. Mi, nők viszont tudjuk, a fájdalom bajt jelez, és nem szabad átsiklanunk felette. Így kezdtük el reggel és este gyengéden kenegetni ARTRIN-nal a jobb lábfejét egészen a térdhajlatáig – ami alig két nap alatt felszámolta a hasogató fájdalmat, amivel a sérülés kezdete óta szenvedtem!

Mivel a baleset utáni fájdalmas időszak hosszan rögzült, már krónikus stádiumnak számított az állapota, így alacsony cseppszámú a RENOL-t is adagoltam neki. Ennek 3 éve, és a sarokcsont azóta is fájdalommentesen terhelhető, a bokája is visszakapta mozgékonyágát. Ezt el sem merem hinni! Persze, ha meghúzza a derekát, azonnal tudja, mitől múlik el szinte rögtön a fájdalom. Amikor pedig az ifjúkori lazaságával összeszedett, bal oldali vesemedence-gyulladásából adódó, két évtizeden át vissza-visszatérő szövődményeket is e két fantasztikus készítmény számolta fel végleg, akkor többé nem kételkedett. Bár ebben az esetben, úgy hiszem, már a MYCOREN-nek is nagy szerepe lehetett.

Van nekem is egy tavaszi kalandom, amire nem vagyok büszke, mert elkerülhető lett volna, ha nem nézek rá a mobilra biciklizés közben... Emiatt ugyanis elterelődött a figyelmem, és 11 km/órás

sebességgel csapódtam bele egy út szélén parkoló kisteherautóba. Térdeimmel a trekking kerékpárom teleszkópjaira estem, valamint a jobb oldali kormány végével a máj feletti bordaívemet ütöttem meg. Ám mindennek a fájdalmát a sokkhatás következtében nem éreztem. Azonnal vérzett a súlyosabb sérülést kapott bal térdkalácsom, viszont szerencsére törés nem következett be, különben nem tudtam volna hazatekerni a még hátralévő másfél kilométert. Hazáig nyugtattam magam, hogy otthon már biztonsággal megoldok mindent, hisz kimosom a sebet DRAGS IMUN szappannal, és azonnal kenhetem is a vérző sebét az ARTRIN-t.

Otthon láttam, hogy ijesztően nagyra duzzadtak a térdem, a seb továbbra is vérzett, így rögtön cselekedtem, nem számított, hogy rettenetesen csípte a nyílt sebet a szappan. Viszont azonnali megkönnyebbülést éreztem, amint a krémmel finoman átsimogattam a sérüléseket. A sokkos állapotomat is szépen oldotta. Ekkor vettem észre, hogy a bordaív körüli terület is feldagadt. Ezután félóránként lemostam DRAGS IMUN szappannal a felvitt ARTRIN-réteget, amíg szivárgott a vér, azután elég volt óránként, végül éjszákára vastagabb mennyiségben krémeztem a térdemet, meg a bordámat is, és másnap reggel döbbenet láttuk, hogy a duzzanat, a kékeslila foltok, amik az ütéstől keletkeztek, szinte alig látszóttak, ahogyan a bordánál lévő duzzanat is lelohadt. Két napon keresztül 2-3 óránként elvégeztem a rituálémat, a krém lemosását és újra felvitelét. Megérte, mert most, két héttel az eset után tökéletesen, heg nélkül gyógyult térdkalácsokkal várhatom a nyarat!

Jó szívvel és biztos tudattal küldtem el Nyíregyházán élő, 86 éves pótmamánknak ezt a krémet, amikor a tavalyi felkartörése után szintén hónapokig nem akart enyhülni a fájdalom, és

éjjelente hasogatott az a fránya törött csont. Megszerveztem, hogy megkapja ez a csodakrém, ahogy neki fogalmaztam a mellékelt levelemben, az ARTRIN leírásával együtt. Örömteli hangon újságot alig két hét után, hogy használt a csodakrém, amit küldtem, már pár nap múlva alig érzett fájdalmat. Azért keni kitartóan, nehogy visszatérjen! Kérdezte, mit gondolok, mennyi idő kell ahhoz, hogy egy ilyen öreg csont teljesen helyrejöjjön? Azt gondolom, hogy vannak esetek, amikor az ARTRIN használatával végleg leszámolhatunk a fájdalommal!

Az élet kihívásokkal teli, ezért ne akarjunk ARTRIN nélkül élni, hiszen egyedülálló abban, amire megalkották. Bízunk az erejében! Bárcsak mindenki olyan szerencsés lehetne mint mi, ENERGY-sek, és máris kevesebb fájdalom volna ezen a Földön!

BÁN MÓNIKA
Siófok

Lehet megoldás fejfájásra?

Szeretném megosztani Önökkel a tapasztalatomat. Pár hónapja vettem FYTOMINERAL oldatot és REVITAE kapszulát, és el is kezdtem ezeket a készítményeket szedni. Nagyon fejfájós vagyok, a fejfájásom két napon át is tart, főleg akkor, amikor nagy meleg van vagy csak közeledik a meleg idő, a melegfront, én már akkor (kb. 3-4 nappal előtte) érezni szoktam. Ilyenkor például sokat alszom. Ha hűvösebb idő van, akkor nem jelentkezik a fejfájás. Félve írom, amit észrevettem magamon: szedtem, szedem a FYTOMINERAL-t és a REVITAE-t, jöttek, jöttek a frontok – de nem éreztem semmit! Nehéz elhinni, hogy valóban ennek köszönhetően jól érzem magam, és alig hiszem el, hogy nem érzem azt a fájdalmat, ami eddig volt.

Köszönöm szépen és örülök, hogy a tapasztalatomat, örömeimet megoszthattam Önökkel!

KRAPECZ ZSUZSANNA
Pécs



A nő maga a változás

Most, hogy a nő világra hozta gyermekét, túl van a szoptatáson és a gyereknevelés kezdeti nehézségein, szeretne az őt megillető dicsőséggel visszatérni a saját életébe. Ekkor azonban belenéz a tükörbe és rendszerint pánikba esik. A nő ugyanis változik... Pontosabban a teste változik, és sokszor nem úgy, ahogyan azt szeretné. Ez a cikk a megható női tökéletlenségekről szól.

NEM EZT ÉRDEMELEM

Amikor a terhesség alatt felszedünk magunkra egy kis túlsúlyt, tudjuk, hogy ez normális, és nem idegeskedünk, ha a szülés után az a plusz 10-15 kg rajtunk marad. Hajlandóak vagyunk beismerni, hogy ha szoptatunk, nem tudunk egyből visszatérni az eredeti súlyunkhoz. Azonban sokszor nem csak a felesleges kilók okozzák a bajt. Túlzás nélkül állítható, hogy az, ami a női testtel akár egyetlen gyermek világra hozatala és annak tisztességes szoptatása után történik, az sokak számára igazi rémálom. Pedig akkor még szó sem esett azokról a nőkről, akik több gyermeket szülnek, és éveig szoptatják egyik babájukat a másik után. Ilyenkor a következmények enyhén szólva is látványosak. Mivel a mellek kérdéskörét a legutóbbi cikkben már körbejártuk, most azokkal a kellemetlenségekkel szeretnék foglalkozni, melyek, ha akarjuk, ha nem, hozzátartoznak az anyasághoz, és amelyekkel bizony szembe kell néznünk.

A narancsbőr és a striák, melyek ilyenkor a női testen szinte mindenütt megjelenhetnek, olyanok, mint a harci sérülés után visszamaradt hegek, és amelyekre, kedves nőtársam, akár büszke is lehetnél, de rendszerint nem vagy az. Ezeket a látható tökéletlenségeket általában igyekszel elrejtetni, speciális krémekkel kenegeted magad, és reménykedsz.

Vannak azonban láthatatlan változások is, amelyekről talán csak a férjed tud, viszont azok éppen ezért sokkal jobban kínoznak téged. Ráadásul mivel erről szinte soha senki nem beszél, alig várod, hogy a téma végre szóba kerüljön, amikor

a barátnőddel kicsit felöntötök a garatra, de általában sajnos hiába vársz erre, mert ez a téma még köztetek is tabu. Ezért könnyen azt gondolhatod, hogy csak neked tágult ki ennyire, és hegesedett be a hüvelyed, hogy csak neked fáj a nemi együttlét, illetve, hogy a szülés után csak neked nagyobbodtak meg a szeméremajkaid és jelentek meg rajtuk vörös foltok, vagy, hogy csak neked lett visszeres a külső nemi szerveid, ráadásul csak te pisilsz be minden tüszentes után. Az igazságtalanság csúcsának tarthatod, hogy külső vagy belső aranyerekkel, esetleg végbélpolippal kell harcolnod.

Hát igen, mit is mondhatnék, az élet kegyetlen, és akkor még a felénél sem tartasz. Kedves nőtársam, nem akarok hazudni neked! Eredeti formád visszaszerzése nem lehetetlen ugyan, de hatalmas erőfeszítést kíván, amit nemcsak egy-két napig kell kifejtened. A modern kozmetikai eljárások, a vörös polarizált fényterápia és a szeméremajkak non-invazív esztétikai beavatkozásai valamelyest valóban segíthetnek, ám a munka nagy részét neked kell elvégezned. A betartandó szabályok azonban egyáltalán nem nevezhetők kellemetleneknek. Nem kell ugyanis más tenned, minthogy egészségesen táplálkózol, sokat alszol, odafigyelsz a mozgásra és kerülöd a stresszt. Igen, tudom, könnyű mondani...

KÖVÉREN, SOVÁNYAN

Ennél rosszabb dolgok is történhetnek veled. Nevezetesen, hogy a „body positivity”, azaz a testpozitivitás modern

mozgalmának édes csapdjába kerülsz, amely az elhízott testet teszi a szépség új, követendő példájává. Ez pedig sajnos ugyanolyan természetellenes és veszélyes, mint amikor az anorexiás *Twiggy-trend* volt a példa a szépség világában. Érthető, hogy ha a túlsúlyos emberek jobban érzik magukat ettől, viszont a mozgalom egyértelműen a gyorséttermek malmára hajtja a vizet, amelyek igyekeznek azt a gondolatot elültetni az emberek fejében, hogy a kövérség nem rossz dolog.

Ám a lényeg, hogy mindenki, aki azt kívánja tőled, hogy azonnal lefogj, egy intoleráns „fettőb”, akinek el kellene szgyellnie magát. Ez a téma igencsak fel tudja borzolni az idegeimet!

MIÉRT IS CSINÁLOM EZT?

Azóta, hogy felnőtt nővé váltam, teszem számtalan változáson ment keresztül. Lefogytam már csontsoványra, volt olyan, hogy alaposan kigömbölyödtem, igazi vadmacska lettem, aztán egyre többször féltem, hogy senki nem fordul már utánam, mert öregnek láttam magam, és most újra kis cicus vagyok. Tudom, hogy csak egy bizonyos mértékig szabad magam komolyan venni, hogy nem szabad túlzottan szigorúnak lenni önmagammal, de észre kell vennem az igazságot.

Szeretem magam, és bevallom, ez szinte magától megy, ha jól nézek ki, ezért mindig nagyon igyekszem. Elsősorban saját magam miatt. Saját magam miatt eszem egészségesen, tornázom, pihenek, szaunázom, járok kozmetikushoz és olykor intim plasztikára. A férjem ugyanis elsősorban a humoromért szeret, és ez az egész csak arról szól, hogy én hogyan érzem magam, amikor rácsap a fenekemre...

TEREZA VAR VIKTOROVÁ



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, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbecsértés 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 lelki gondozás, díjmentesen.

Cím: 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. 51-es kaputal.

Telefon: +36 70/632-6316

E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST VIII. ker.

Klubvezetők: Németh Imréné Éva

Németh Imre

Nyitvatartás:

hétfő 10.00-16.30 óráig,

kedd 10.00-18.00 óráig,

szerda 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-14.30 óráig.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonegyensúly szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégén képzések, kreatív foglalkozások az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében. A mérések, terápiák időpont-egyeztetéssel történnek.

Cím: ENERGY Belváros, 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz. 1., 12-es kapucsengő (2 percre a Kálvin tértől).

Telefon: +36 20/931-0806

E-mail: energy.belvaros@energyklub.hu

web: <http://energybelvaros.hu> és az ENERGY Belváros Facebook oldala

BALATONFÜRED

Klubvezető: Kelemen 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 Gyógytér, 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 kiejánlása (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: Kocsis Ilona

Nyitvatartás: kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékválasztás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (Kocsis Ilona klubvezető, tel.: +36/20/395-2688). Arcelemzés, speciális arcmasszázsok, svédmasszázs. (Kasza Anna, tel.: +36/30/748-5277). A szolgáltatásokra időpont-egyeztetés szükséges.

Cím: 9022 Győr, Szent István út 12/3 fszt. 4. (4-es kapucsengő)

Telefon: +36 20 4019-911, +36 20 395-2688.

Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható:

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

E-mail: energygyor@gmail.com, gyor@energyklub.hu

www.facebook.com/energypont.hu

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitvatartás: H-P: 08:00-17:00

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

Cím: Szent István út 53. I. emelet 1.

Telefon: +36 30/326-5828

E-mail: energykalocsa@energyklub.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzere János

Nyitvatartás: K: 15:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, tanácsadás.

Cím: Barabás Miklós u. 56.

Telefon: +36 30/856-3365

E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Mészárosné Lauter Erzsébet

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

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

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

Telefon: +36 30/209-3683

E-mail: kecskemet@energyklub.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya

Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás.

Cím: Lovassy Sándor u. 13.

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

E-mail: keszthely@energyklub.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzere János

Nyitvatartás: H és Sze: 13:00-16:30,

Cs: 10:00-12:00 és 13:00-16:30, P: zárva

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.

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

Telefon: +36 30/856-3365

E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitvatartás: H-P: 13:30-17:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Ferenc krt. 5. 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 Jánosí 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, Szegelethy utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.
Telefon: +36 30/994-2009, +36 30/482-3233
E-mail: vespzem@energyklub.hu

ZALAEGRSZEG

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

Az ENERGY további munkatársai

ADONY

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

AJKAI

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

BUDAPEST

Abidin 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://balasztunde.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
Dr. Gálik Ágnes, alternatív gyógyászat, állapotfelmérés élő vércseppanalízissel, Quantum biofeedback készülékkel, írisz diagnosztika 1122 Kékgolyó u. 1/b, fsz. 4. Tel.: +36/20/971-8015, email: galikdr@gmail.com

Greskó Anikó, Hirt Katalin 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. 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, gyógymasször, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com

Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548

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

Kovácsné Mayer Judit ENERGY szaktanácsadó, természetgyógyász, lézertérápia, fülakupunktúrás addiktológus. 1084 Tolnay Lajos utca 16., Telefon: +36 30 982 2232

Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiataltítás. 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, bőrfiataltítás. 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 akupunktúrás kezeléseik. 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

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

Nagy Irén Éva, fülakupunktőr, kineziológus, akupresször, telefon: +36 30/942 3155

Nagy Lenke ENERGY termékek forgalmazója, fitoterapeuta. 1123 Alkotás utca 1., Déli Biobolt, tel.: +36 70 245 5577, e-mail: argan-kerkft@gmail.com

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

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

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

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

Napi rutin

A QI DRINK terápiás ital rabja lettem! A mindennapjaim része, vele indítom a napomat. Kezdetben nem voltam ennyire ráhangolódva, mert úgy gondoltam, hogy a reggeli kávémnál nincs jobb. Nem tudtam elképzelni, hogy egy porból készült ital alkalmas és jó lehet, főleg reggel. Ajándékba vettem egy QI DRINK-et a barátnőmnek, de kiderült, hogy olyan gyógyszert szed, ami mellé nem javallott ennek az italnak a fogyasztása. Így aztán rám maradt az elfogyasztása, nehogy megromoljon – bár ez nem szokott előfordulni az ENERGY termékekkel.

A QI DRINK szinte egyből energiával tölt fel, ami reggel igencsak szükséges. Mivel Föld elemű vagyok, kicsi édességre mindennap szükségem van, ám ez is megváltozott, már nem jut eszembe, hogy elcsábuljak egy kis édességre, csokira. Víz helyett mandulatejjel is szoktam készíteni, és egy kis fahéjjal. Ki kell próbálni, nagyon megéri!

ZSUZSA
Keszthely



A hőhullámoknak nyoma sem maradt

Anyukám nevében szeretnék köszönetet mondani az ENERGY fantasztikus MYCOCARD termékéért! Már néhány éve benne van a változókorban, amit nagyon nehezen visel. Hőhullámok, fejfájás, rosszkedv, olykor szorongás kínozza. Koleszterinszintje is megemelkedett. Ezért döntöttem úgy, hogy meglepem egy MYCOCARD-dal. Anyukámat már második hónapja elkerülik a hőhullámok és a velük járó izzadás, ráadásul érzelmileg is kiegyensúlyozottnak érzi magát. Napról napra több az energiája, és folyamatosan mosolyog. Nem győzi dicsérni a MYCOCARD előnyeit. Koleszterinszintjét még csak most fogják ellenőrizni, úgyhogy meglátjuk, sikerült-e ezen a téren is eredményt elérni, hogy abbahagyhassa a gyógyszerek szedését.

VERONIKA KULAJTOVÁ
Hranice



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST XIV. KER. KLUB	Július 9., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Nagy Judit (Fittanyu) táplálkozási tanácsadó, edző, testsúlycoach: Nyári étrend a könnyű testért.	1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a, fszt. 1.	Bódizs Tünde, +36/1/466-0545, energyzuglo@energyklub.hu
	Augusztus 6., kedd, 17.30 óra	KLUBELŐADÁS / Nagy Judit (Fittanyu) táplálkozási tanácsadó, edző, testsúlycoach: Emésztést támogató táplálkozás.		
SIÓFOKI KLUB	Július 4., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: A nyári meleg hatása szervezetünkre, különösen az emésztőrendszerre. Támogatása ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Augusztus 8., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető: Felkészülés a nyárutó időszakára az ENERGY termékeivel.		
SZÉKES- FEHÉRVÁRI KLUB	Július 11., csütörtök, 17.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ostorháziné János Ibolya klubvezető: Ismerjük meg az ENERGY készítményeit sorozat, 1. rész – Mitől különlegesek a Pentagram® cseppek?	Székesfehérvár, Csanádi tér 3., I/3.	Ostorháziné János Ibolya, 06/20/568-1759, szekesfehervar@energyklub.hu janosi.ibolya@gmail.com
	Augusztus 15., csütörtök, 17.00 óra	KLUBELŐADÁS / Ostorháziné János Ibolya klubvezető: Ismerjük meg az ENERGY készítményeit sorozat, 2. rész – Mitől különlegesek az ENERGY egyéb, csepp formátumú készítményei?		
SZOLNOKI KLUB	Július 9., kedd, 16.00 óra	KLUBELŐADÁS / Dr. Kissné Veres Erzsébet természetgyógyász: Inzulinrezisztencia és a hozzá tartozó táplálkozási tanácsadás. Javasolt ENERGY készítmények.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/169-0016, 06/56/375-192 szolnok@energyklub.hu szolnokeszssegshaz@gmail.com

DEBRECENI KLUB – ELŐZETES

KONFERENCIA

ENERGY konferencia lesz Debrecenben, **Czimeth István** minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató vezetésével **október 26-án, szombaton, 9.00-17.00 óráig.**

Helyszín: CENTRUM Hotel Debrecen, Kálvin tér 4.

A konferencia kiemelt témái:

» Bővebben a MYCOSYNERGY-ről, az ENERGY gyógycsoporthoz készítmény-családjáról (MYCOLPULM, MYCO-

HEPAR, MYCOREN, MYCOCARD, MYCOPAN).

» Az ENERGY superfood kásáinak bemutatása (BUDDHA ESSENCE, GAJA ESSENCE, RUNA ESSENCE).

» Pszichés, idegrendszeri terhelések lehetséges megoldásai.

» Az inzulinrezisztencia, cukorbetegség élettana – megoldások.

» Az immunrendszer működése, vírusok, kórokozók.

» Összefüggések és lehetséges megoldások, gyakorlati tapasztalatok, mit, mivel, hogyan.

Szeretettel várjuk Önöket! A rendezvény térítéses. Részletekkel kapcsolatban érdeklődni lehet a debreceni ENERGY klubban, emailben (debrecen@energyklub.hu), telefonon +36/30/458-1757, +36/30-329-2149.

Kovácsné Ambrus Imola és Kovács László klubvezetők

BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi Klubban összesen tanácsadóképzést tartunk. A képzés időpontja: **október 5., 12., 19., 26., szombati napokon.** Jelentkezni lehet a klub elérhetőségein.

Várjuk szeretettel az érdeklődőket!

Németh Imréné Éva
és **Németh Imre** klubvezetők.

DEBRECENI KLUB

FIGYELEM

A debreceni ENERGY klub **július 22. és 29. között, illetve augusztus 12. és 19. között** zárva tart. Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.



Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

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

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, öszülés, 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. ÁLLAPOTFELMÉRÉSINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, göckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása. Előzetes bejelentkezés szükséges: info@nicehajgyogyaszat.hu, Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417, Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416. Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu
Nyitvatartás:

Hétfő: 9.00-17.00 óra.
Kedd: 9.30-17.00 óra.
Szerda: 9.00-17.00 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 info: **Czímeth István** klubvezető, **Koritz Edit**, 06 (70) 632-6316, energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.
Minden hó utolsó munkanapján nyitvatartás 15.00 óráig, zárlati munkák miatt.

BUDAPEST VIII. ker. KLUB

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

Nyitvatartás:

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

A nyitvatartással kapcsolatos részletek, aktuális információk az ENERGY weboldalán, a Google- keresőben, az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán és az energybelvaros.hu weboldalán található.

DEBRECENI KLUB

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

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

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4. (4-es kapucsengő)
ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szabott termékválasztás és életmódbeli ajánlás teszteléssel (**Kocsis Ilona** klubvezető, tel.: +36/20/395-2688). Arcelemezés, speciális arcmasszázsok, svédmasszázs. (**Kasza Anna**, tel.: +36/30/748-5277). A szolgáltatásokra időpont-egyeztetés szükséges.
Nyitvatartás: kedden 11.30-17.00 óráig, csütörtökön 9.00-12.00 és 13.00-17.00 óráig.
Telefon: +36 20 4019-911, +36 20 395-2688. Nyitvatartási időn kívül, sürgős esetben hívható: +36/20/395-2688, **Kocsis Ilona**.
energygyor@gmail.com
www.facebook.com/energypont.hu

KAZINCBARCIKAI KLUB

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

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
Június 13., csütörtök, 14:00-16:00 óra: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.
Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 06-30/856-3365.
2024. júniustól péntek helyett csütörtökön lesz délelőtti nyitvatartás, a klub zárva tart pénteki napokon.
A továbbiakban a csütörtöki nyitvatartás: de. 10.00-12.00 óra, du. 13.00-16:30 óra

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslattal. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talp-reflexológia, Access Bars, különböző masszázások (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázásokra előzetes egyeztetéssel.
Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, re-

flexológus: +36/30/289-3208

Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756
szeged.meszáros@energyklub.hu
m.marti1952@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Csanádi tér 3., 1/3., 6. kapucsengő
A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és ta-nácsadás igénybe vételére. Minden hónap első hétfőjén, 17.00-18.00 óra között klubdelutánra várjuk az érdeklődőket aktuális témákkal, melyről a klubvezetőnél lehet érdeklődni.
A klubban igénybe vehető egyéb szolgáltatások:
- Hétfő délután és kedd délelőtt önismereti segítő beszélgetés, hangterápiás kezelés, bejelentkezés: **Haár Henrietta** klubasszisztens +36/30/992-3406
- Csütörtöki napokon integratív masszázsszolgáltatás, bejelentkezés: **Fertig Miklós** ENERGY tanácsadó +36/20/598-4143
- Szerdai napokon energetikai állapotfelmérés, tanácsadás, bejelentkezés: **Ostorháziné Jánosi Ibolya** klubvezető +36/20/568-1759.
Ostorháziné Jánosi Ibolya klubvezető, +36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com és szekesfehervar@energyklub.hu
Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

SZOLNOKI KLUB

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

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
júl. 8-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
júl. 9-én (kedd), 17-18 óra: Börünk védelme
júl. 10-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés
júl. 15-én (hétfő), 17-18 óra: Hormon szűrés
júl. 16-án (kedd), 17-18 óra: Személyes termék tanácsadás
júl. 17-én (szerda), 17-18 óra:
Mit tehetsz magadért? - Földelés
júl. 22-én (hétfő), 17-18 óra:
Gerinc állapot felmérés és szűrés
júl. 23-án (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés
júl. 24-én (szerda), 17-18 óra: Cellulit szűrés
júl. 29-én (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrés
aug. 7-én (szerda), 17-18 óra: Cellulit szűrés
aug. 12-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés
aug. 13-án (kedd), 17-18 óra:
Gerinc állapot felmérés és szűrés
aug. 14-én (szerda), 17-18 óra: A kötőszövet szerepe
aug. 26-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés
aug. 27-én (kedd), 17-18 óra: Személyes termék tanácsadás
aug. 28-án (szerda), 17-18 óra: Energy teák
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

Terápiás módszerek (43.)

Relaxációs technikák

Olyan felbolydult világban élünk, amely nap mint nap próbára teszi pszichikai és fizikai ellenálló képességünket. A pihenés és a relaxálás már sokak számára ismeretlen fogalmak. A praxisomban sokszor hallom klienseimtől, hogy „majd a sírban megpihenek”. Nem ártana, ha ebben a tekintetben példát vennék az állatokról, akiknél a pihenés az élet természetes része. Ehhez elég csak megfigyelni akár a cicánkat.



A PIHENÉSRŐL

A pihenés nélkülözhetetlen az egészség megőrzéséhez, és ez alól egyetlen élőlény sem jelent kivételt. Lényege, hogy a lehető legkevesebb energia felhasználásával újra feltöltsük erőkészleteinket. Napjainkban az emberek többsége gyakorlatilag képtelen pihenni, ezért csak kis mértékben tudja pótolni az elveszett energiáit.

A HKO szerint az ember alapenergiája – az a bizonyos prenatális – a vesékben található. Ez az az erő, amit a szüleinktől kaptunk a fogantatásunk pillanatában. Ezt az esszenciális energiát nem lehet pótolni, ezért mindent meg kell tennünk a védelme érdekében. A posztnatális erőnkkel sokszor hazárdírozunk, és nem gondoskodunk róla megfele-

lően. Feleslegesen és gyakran kimerítjük magunkat, sokszor átlépjük a saját határainkat. Amikor felteszem azt a kérdést a klienseimnek, hogyan pihennek, rendszerint azt a választ kapom, hogy aktívan – sportolnak, edzenek, futnak, és így tovább. Vagyis „relaxálás” közben is energiát adnak ki.

Amennyiben állandó pörgésben éljük az életünket, előbb vagy utóbb különféle problémákkal kell szembenéznünk. Eleinte funkcionális zavarokkal, például alvászavarral, emésztési gondokkal, magas vérnyomással, később viszont már szervi elégtelenségekkel, például szív- és érrendszeri panaszokkal vagy az immunrendszer legyengülésével, sőt akár depresszióval vagy pánikrohamokkal is. Mindennek nemcsak a munkánk

vagy a tanulmányaink láthatják kárát, hanem a kapcsolataink is. Ezt a folyamatot hatalmunkban áll megállítani, sőt, sokszor vissza is fordíthatjuk, ha szem előtt tartjuk a pihenés fontosságát és tudatosan időt szakítunk a relaxálásra. Tanuljuk meg az irányított relaxálás csínját-bínját!

VEGETATÍV IDEGRENSZER

Ebben a folyamatban nagy szerepe van a testünk automatikus működését szabályzó vegetatív idegrendszernek, amelynek központja a gerincvelőben van. Az autonómnak is nevezett idegrendszer csupán két dolgot tud – gyorsítani (szimpatikus idegrendszer) vagy lassítani (paraszimpatikus idegrendszer). Amikor az egyik működésbe

lép, a másik kikapcsol. Amikor inkább feszültek vagyunk, a szimpatikus idegrendszer kapcsol be. Amennyiben ez az állapot tartósan fennáll, gyakorlatilag állandó stresszben vagyunk, és ez árt a szervezetünknek. Ezért annyira fontos a célzott és tudatos relaxálás, ami beindítja a paraszimpatikus idegrendszer működését.

HOGYAN RELAXÁLJUNK?

A teljes ellazulást négy különböző módszer segítségével érhetjük el. Mindannyiunk számára más-más technika ideális, de minden csak gyakorlás kérdése.

1. Légzéstechnikák

A légzés az egyetlen neurovegetatív funkció, amit saját akaratunkkal is irányítani tudunk. Minél intenzívebben, azaz gyorsabban lélegzünk, annál erőteljesebbé válnak az érzelmeink, és minél lassabban vesszük a levegőt, annál inkább megnyugszunk.

A relaxációs légzés lényege abban áll, hogy újraindítjuk a légzésünket, és mély levegővételkel megtisztítjuk a tüdőt a régi, elhasznált levegőtől. Kifejezetten ajánlom, például a 8-ütemű légzéstechnikát (vagy a tüdőkapacitástól függően, kevesebb ütemű légzést). Számoljanak el magukban 8-ig, és ez alatt az idő alatt szívják be a levegőt az orrukon keresztül, majd tartsák bent. A levegőt szájon át fújják ki, ismét 8 ütem alatt, és a folyamat végén lazítsák el a kezüket és a vállukat. Az intenzívebb hatás eléréseért minden belégzés és kilégzés után tartsák vissza pár másodpercig a lélegzetüket. Ezután csökkentsék az egyes be- és kilégzések intenzitását, úgy, hogy csak a tüdő alsó részét használják a has területén. Hagyják pihenni a mellkas izmait, a has automatikusan megemelkedik és leereszkedik. Ezzel a technikával tökéletesen ellazulhatnak, és csökkenthetik a szívritmust és a pulzusszámot.

Számtalan különböző légzéstechnika létezik, és mindannyiunknak megvan a lehetősége rátalálni a számunkra legmegfelelőbbre. Terapeuta praxisom során szerzett tapasztalataim alapján ajánlom továbbá a légzéstechnikák gyakorlása közbeni vizualizációt is, azaz belégzéskor mindig képzeljék maguk elé, hogy tiszta, egészséges, oxigénnel

teli levegőt szívnak magukba, illetve kilégzéskor megszabadulnak minden toxikus, nyomasztó dologtól.

2. Izomlazítás

A relaxáció szó hallatán valószínűleg az izmok ellazítása az első dolog, ami eszünkbe jut. A cél azonban nem az izomfeszülés megszüntetése, hanem annak hatékonyabb kontrollálása. Ennek legegyszerűbb módja a masszázs és a nyújtás. Az ellazulást azonban különböző felszerelések és mások segítségével is elérhetjük, két egyszerű technika alkalmazásával. Az egyiknek a lényege az izmok akaratlagos megfeszítésében, majd elengedésében áll (*Jacobson-féle progresszív izomlazítás*), amely során megtanuljuk felismerni az izmok megfeszülését és ellazulását követő, különböző érzéseket – a relaxáció ebben az esetben inkább fizikai jellegű. A másik technika lényege a rendszeresen végzett gyakorlatokkal, belső koncentrációval és az önmagunkra irányuló, passzív figyelemmel elért ellazulás (*Schultz-féle autogén tréning*) – a relaxáció ebben az esetben inkább lelki-szellemi, azaz pszichés jellegű. A két technikát egymással kombinálva ajánlott alkalmazni.

3. Érzékszervi észlelések

A technika alapelve testünk „elhallgatására” épül, hogy jobban érzékeljük az öt alapvető érzékszervünk általi észleléseket (látás, hallás, tapintás, szaglás és ízlelés), valamint a hatodik, kinezetikus érzékünket, amely lehetővé teszi testünk érzékelését a térben, csakúgy, mint szervezetünk néhány belső funkcióját is.

A módszer gyakorlása közben általában jóga és zen meditációs technikákat alkalmazunk, amikor figyelmünket egy érzésre összpontosítjuk, hogy elérjük az elme és a test ellazulását.

Lehetőségünk van például különböző mozgásformák megfigyelésére. Itt elsősorban a tenger hullámozására vagy olyan ún. relaxációs eszközök megfigyelésére gondolok, amelyek lassan mozognak, forognak vagy hintáznak. Egy ilyen jellegű mozgás figyelésével a szemizmainkat is ellazítjuk, ami felbecsülhetetlen segítséget jelent a szemünk számára.

Zene vagy a természet hangjainak hallgatása is hatékony technika lehet. Mindeközben saját hangunkat is hallathatjuk. Különböző mantrák mormolása például segíthet harmonizálni a csakrákat, de ebbe a körbe tartoznak a *solfegeo* hangfrekvenciák is.

A negyedik lehetőség az illatok érzékelése. Az aromaterápiában rejlő erő hatalmas, és sokkal nagyobb hatással van ránk, mint azt gondolnánk. Minden illatesszencia gyógyító hatással van a testünkre és lelkünkre egyaránt.

4. Gondolati relaxáció és imagináció

Ebbe a csoportba elsősorban az ún. kontemplatív technikák tartoznak (szemlélődés, elmélkedés, elmélyülés). A módszer lényege, hogy bizonyos mondatokat újra és újra felidézünk az elménkben. Ezek lehetnek például imák és mantrák is. A technika célja, hogy megnyugodjunk és rátaláljunk a belső békénkre.

Az imagináció lehet statikus vagy mozgó. Lényege, hogy számunkra kellemes dolgokat képzeljünk magunk elé. Ez lehet egy tárgy, ami fontos nekünk, vagy egy általunk kedvelt hely, esetleg egy a szívünkhöz közel álló környezetben végzett tevékenység. Mozgó imagináció esetében például egy hinta, a hullámok, a falevelek mozgását képzeljük magunk elé, miközben az elképzelt mozgás általában összekapcsolódik a kilégzésünkkel.

GYAKORLATI ALKALMAZÁS

Az említett technikákat többnyire egymással kombinálva alkalmazzuk a mindennapokban, vagy az épp aktuális helyzetünknek megfelelően kiválasztunk egy-egy személyre szabott módszert. A legfontosabb azonban az, hogy a relaxálás rendszeres gyakorlása számtalan előnnyel jár: javítja a teljesítményt, a koncentrációt és az ítélőképességet, segít megővni az egészségünket, egyúttal segít önmagunk megismerésében és a (gyakran elfeledett) képességeink elmélyítésében. Ezért megérdemljük a pihenést, nem gondolják?

MARCELA ŠTASTNÁ

A legjobbak!

Hogy milyen tapasztalataim vannak az ENERGY krémekkel? Talán már 20 vagy annál is több éves tapasztalataim... Ez alatt az idő alatt nem találtam más olyan krémeket, amelyek annyira hatékonyan működtek volna, mint az ENERGY termékei. Nálam itthon mindig van mindegyik Pentagram® krémből, és ha elutazom, velem jönnek, bárhova menjek is.

A kedvencem az ARTRIN, elsősorban azért, mert sokat sportolok, és időnként adódik egy-egy sérülés, izomláz vagy izomhúzódás – a krém ezekben az esetekben rendkívül gyors segítséget nyújt, rendszerint már egy nap alatt enyhülést hoz. Mindig nálam van, hogy bármikor elő tudjam venni, ha szükség van rá. A legnagyobb segítséget talán akkoriban nyújtotta, amikor a *carpalis* alagútszindrómám már olyan stádiumban volt, hogy az orvosok műtétet javasoltak, továbbá akkor, amikor az arcomon és a dekoltázsomon olyan 2. fokú égési sérüléseket szereztem, hogy az ügyeleten végeztem. Akkoriban pár napig vastag ARTRIN-réteggel az arcomon jártam-keltem, emellett CYTOVITAL-lal kenegtettem a sérült bőrfelületeket, és habár a doktornő azt jósolta, hogy pigmentfoltok nélkül valószínűleg nem úszom meg a történetet, végül nyoma sem maradt a sérülésnek.

Többször tanúja voltam, hogy a horzsolások és a vágott sebek a szemem láttára gyógyultak be az ARTRIN-nak

köszönhetően. Időnként készíték előtte-utána fotókat a sérülésekről, és az 5–6 óra eltéréssel készített fényképek közötti különbség szinte hihetetlen.

Nátha esetén DROSERIN-nel kenegetem az orrom belsejét és annak környékét, hogy ne pirosodjon ki a bőr, illetve amikor a lányomat még babakocsiban tologattam, télen mindig bekentem a krémmel az arcocskáját és a nyakát is a hideg ellen.

A RUTICELIT isteni napozás utáni krém, és e krémnek köszönhetően, hogy a combomon viszszahúzódtak az egyre látványosabban előtűnő, apró erek. A CYTOVITAL-nak köszönhetően pedig szinte láthatatlanná vált a császármetszés utáni hegem.

A PROTEKTIN-nel az ekcémás bőrfelületeket és a rovarcsípéseket szoktuk kezelni. Egy szó, mint száz, a tapasztalataimat már akár egy tájékoztató füzet formájában is kiadhatnám. A Pentagram® krémeknek egyetlen hátránya van csak – ha valakinek elmesélik, milyen baleset történt Önökkel

előző nap (alaposan lehorzsolták a bőrüket, megégették a kezüket a forró sütővel vagy csúnyán megvágták magukat), a beszélgetőpartnerük rendszerint a következőket mondja: „Mutasd!.. Nem vagy te egy kicsit túlérzékeny? Hiszen ez csak egy karcolás!” Másnapra a sérült területen ugyanis már szinte semmit nem lehet látni...

MARKÉTA PONCAROVÁ
Starý Plzenec

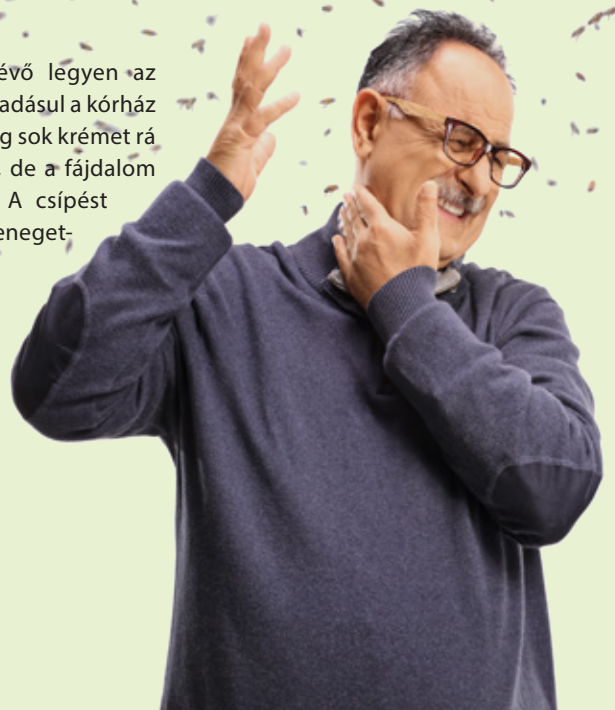


Fullánk

Múlt héten a telken egy darázs bennem hagyta a fullánkját. A csípést azonnal bekentem PROTEKTIN-nel, aminek köszönhetően a fájdalom elmúlt és a duzzanat is sokkal kisebb lett. Azt tapasztaltam, hogy a PROTEKTIN méhcsípésre bőrrallergiás reakciót mutató esetben is jól működhet – nálam egyszer, mire elszaladtam a krémért, a csípés helye bedagadt, 10-15 cm-es körben bevörösödött, rettenetesen

fájt. Igen ám, de mitévő legyen az ember vasárnap, ahol ráadásul a kórház nagyon messze van? Elég sok krémem rá kellett kenni a csípésre, de a fájdalom és a duzzanat elmúlt. A csípést azért még másnap is kengettük a krémmel.

DOBROMIL
RYCHETSKÝ
Brno



Egészséges várandósság

Terhességem alatt rendszeresen kenegettem a térdeimet, a vesék fölötti bőrfelületet és a talpakon található reflexzónákat az ARTRIN krémmel. Tudom, hogy már egy ideje megcsappantak a veséim energiakészletei, illetve, hogy áldott állapotban a vesék különleges törődést igényelnek. Ezért szeretettel és felelősségteljesen törődtem magammal és a „pocaklakómmal”, hogy mindketten egészségesek legyünk, nekem ne fájjon semmi, és nyugodtan várhassam kisbabám érkezését. Ennek köszönhe-

tően minden úgy zajlott, ahogy a nagykönyvben meg van írva. Terhességem mind a kilenc hónapja gyönyörű volt, végig aktív maradtam és kicsattantam az egészségtől. Maga a szülés gyorsan és fájdalommentesen zajlott le. Hiszem, hogy ebben az ENERGY termékek is a segítségemre voltak.

Mióta kisiunk velünk van, mindig tartok itthon DROSERIN-t is, amire egyértelmű választás esett az első babanáthák és meghűléses betegségek megjelenésekor. A krémet még a nagymama is elkezdte

használni. Műtétje után a RUTICELIT-et is javasoltam neki, amely immár két éve nélkülözhetetlen társává vált. Mindig a legnagyobb kiszereleésben vásárolja, és rendkívül hálás ezért a készítményért. Az utóbbi időben egyre gyakrabban használok a PROTEKTIN-t is, amelynek nyugtató illata azonnal jobb kedvre derít. Szeretnék Önöknek szívből jövő köszönetet mondani ezekért a csodás krémekért!

PETRA ROŽDALOVSKÁ
Prága

Igazi szerelem

Az első ENERGY készítmények, amelyeket alkalmam volt kipróbálni, a krémek voltak. Rögtön beléjük szerettem! Mindegyikből van itthon a házi patikámban, és először mindig a krémet veszem elő, ha valami kórság kínoz. A szívem-

hez és az orromhoz az ARTRIN áll a legközelebb – valószínűleg azért, mert velem állandóan történik valami, sokszor beütöm magam, gyakran szerzek

különböző sérüléseket, így zúzódásokból, horzsolásokból és sebekből az életben nincs hiány. A legtöbbet azonban a hátfájásaim elmulasztásában segít nekem az ARTRIN.

A DROSERIN-hez ezzel szemben eleinte fenntartásokkal közelítettem, szinte sose használtam, a flakonja örökké tele volt. Házi patikám rendezgetésekor pedig egyszerűen kiselejteztem (szégyellem magam, még valami őskori példány lapult a dobozban). Az új krémek beszerzésekor kicsit elgondolkodtam, hogy ne vigyek-e belőle haza egy újat, de felöltött bennem, hogy minek, amikor két doboz ARTRIN is van otthon. Ezután valószínűleg a karmám figyelmeztetett, mert rá egy hétre hatalmasra duzzadt torokmandulákkal ébredtem, úgyhogy mégiscsak elugrottam egy DROSERIN-ért, és a házi patikám ismét egyensúlyba került.

BARBORA TOMANOVÁ
Klecany



Yin és yang: gyógynövények, táplálékok, ízek

A VITAE magazin előző számában a yin-yang elmélet hét alaptörvényét és tizenkét tételét ismertettük. A folytatásban a kiegyensúlyozatlan yin-yang állapot gyógyítására alkalmazható táplálékok és gyógynövények jellegéről írunk. (A magyar helyesírás szerint alkalmazandó *jin* és *jang* helyett megtartottuk az idézett könyv angolos, *yin* és *yang* írásmódját. – A szerk.)

Az egyén alkatának yin-yang összetételében mutatkozó kiegyensúlyozatlanság gyógyítására kínálkozó módszer a hiányzó yin vagy yang jellegekben gazdagabb étrend és gyógynövényes kezelés. Következésképpen a yin alkatúaknak a korábbinál és a szokásosnál valamivel több yang jellegű táplálékot és gyógynövényt kell fogyasztaniuk, és fordítva. Kerülni kell azonban, hogy szélsőségesen yin vagy yang karakterű táplálékokat és gyógynövényeket alkalmazzunk, mivel ily módon csaknem lehetetlen igazi egyensúlyt teremteni. Inkább olyan anyagokat tanácsos használni, amelyek maguk is közel állnak az egyensúlyhoz; ezért fektet nagy súlyt a terápiás étrend arra, hogy a napi táplálék fele szemes gabona legyen.

... Minthogy a yin és yang sajátság viszonylagos, a gyümölcsök erősebben yin jellegűek, mint a zöldségek, ám a gyümölcsökön belül vannak inkább yin és inkább yang karakterűek is.

YIN JELLEGŰ ÉLELMISZEREK, GYÓGYNÖVÉNYEK

A yin karakterű táplálékok és gyógynövények tulajdonságai között szerepel a hűvös energia, a nedves, könnyű, „üres édes” (egyszerű szénhidrátok és cukrok, például a lédús gyümölcsökben, mézben, és maga a nádcukor), a savanyú és a keserű íz.

A példák között találjuk a legtöbb növényi hashajtót, gyulladáscsökkentő gyógynövényt, valamint a vértisztítókat, a citrusgyümölcsöket, a leveles zöldségeket és gyógyfűveket. Ezek azok, amelyek általában elősegítik a szervezetben zajló yin-hűtő folyamatokat.

YANG JELLEGŰ TÁPLÁLÉKOK, GYÓGYNÖVÉNYEK

A yang sajátságú táplálékok és gyógynövények között szerepelnek a meleg energiával, száraz, nehéz természettel rendelkezők, a fehérjékben és tápanyagokban gazdag, csípős, sós és „teli édes” (összetett szénhidrátok és teljes értékű fehérjék) ízek.

Minden húsféle erősebben yang karakterű, mint a zöldségfélék, és a sovány vörös hús is általában inkább yang jellegű, mint a világos, zsíros hús. A növények erősebben yang tulajdonságú részei: a mélyre hatoló gyökerek – amelyek hosszú idő alatt fejlődnek ki, érnek meg –, a keményebb levelek, a kéreg és a szár. Ezek többnyire elősegítik a szervezet yang-melegítő folyamatait, köztük az immunrendszer és a keringés megfelelő szinten tartását, illetve serkentését.

„YINESÍTÉS ÉS YANGOSÍTÁS”

A táplálékok és gyógynövények erősebb yin karakterét ellensúlyozni lehet, ha yang részeit kiemeljük, és viszont.

A „yinesítés” alapvető módja az, ha a táplálékokhoz és gyógynövényekhez több vizet adunk, lehűtve vagy nyersen használjuk föl őket, és ha „üres édeset”, cukrot, mézet vagy gyümölcsöt teszünk hozzájuk.

A „yangosítás” céljából melegítsük, érleljük, helyezzük nyomás alá vagy sózzuk meg a táplálékokat és gyógynövényeket. Következésképpen a főzés, a besózás és a kukta használata főzés-kor minden esetben a yin sajátságok ellensúlyozására, kiegyenlítésére, a yang vonások kiemelésére szolgál. A hideg vagy nyers ételek, a gyümölcslevelek,



gyümölcsök fogyasztása vagy nagyobb mennyiségű folyadék felvétele a yang táplálékok, például a vörös húсок karakterét ellensúlyozza. Emiatt a keleti országokban a zöldségeket gyakorlatilag mindig megfőzik, a húsokat pedig leggyakrabban levesben szolgálják fel.

A GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS A TÁPLÁLÉKOK ÍZE

Megkérdezhetné valaki, hogy vajon hogyan állapították meg eleink a táplálékok és a gyógynövények tápértékét és gyógyhatását biokémiai ismer-

tek hiányában. Nos, a táplálékokat és a gyógynövényeket energiájuk és ízük alapján osztályozták. Az inkább yang jellegű táplálékokat és gyógynövényeket meleg energiával rendelkezőnek tartották, a yin karakterűeket hideg energiájúknak. Általában: aminek bármilyen jellegű serkentő, élénkítő hatása volt, azt yangnak, aminek nyugtató, csillapító energiája, azt yinnek tartották.

AZ ÖTFÉLE ÍZ

A kínai gyógynövénytudományban ötféle ízt különböztettek meg:

1. Édes – csillapító, tápláló, erősíti a gyomrot és a lépét. Kétféle édes van, amelyeket üresnek és telinek neveznek. A meleg-édes természetű gyógynövények, mint a ginszeng (*Panax ginseng*), az *Astragalus membranaceus*, a *Panax notoginseng* yang sajátosságúak. A hűvös-édesek, amilyenek a gyümölcsök, a bogyók, yin karakterűek.

2. Sós – stabilizálja, szabályozza a szervezet folyadék egyensúlyát. Ez mindenfajta sóra vonatkozik, melyek egy része hashajtó tulajdonságú. A só közvetlen hatással van a vesére és a húgyhólyagra. Példa: tengeri algák.

3. Savanyú – először hűtő hatása érvényesül; serkenti az emésztés enzimátikus folyamatait és az anyagcserét. Közvetlen hatása van a májra és az epehólyagra. Savanyú például a citrom (*Citrus limon*), a cseregalagonya (*Crataegus oxyacantha*) és a vadrózsa (*Rosa canina*) termése, a csipkebogyó.

4. Keserű – hűtő és méregtelenítő. A keserű íz többnyire alkaloidoktól származik, amelyek közömbösítik a szervezet ártalmas savait. A keserű ízű ételek és gyógynövények a szívre, a keringésre és a vékonybélre hatnak közvetlenül. Ilyen gyógynövény a *Rhamnus purshiana*, a *Mahonia aquifolium*, a tárnics (*Gentiana*) nemzetség és a szeldeltlevelű rebarbara (*Rheum palmatum*) gyöktörzse és gyökerei.

5. Csípős vagy erős – elősegíti a pangó vér és a megrekedt energia útjának felszabadítását. A fűszeres íz a váladék felszaporodása ellen hat, hacsak nem használják mértéktelenül. Vannak továbbá erős-hűvös növények, mint a borsmenta (*Mentha piperita*), és számos konyhai fűszer, valamint erős-meleg

növények, mint a fahéj (*Cinnamomum zeylanicum*), a feketebors (*Piper nigrum*), az erőspaprika (*Capsicum annuum*) és az *Aconitum carmichaeli*.

ELSŐDLEGES ÉS MÁSODLAGOS ÍZEK, HATÁSOK

Az áyurvédikus orvoslás szerint a gyógynövényeknek van egy elsődleges és egy másodlagos íze, illetve hatása is. Általában minden, aminek sós vagy édes íze van, rendelkezik egy másodlagos édes, illetve nyugtató ízzel. Közéjük tartozó táplálékok a tengeri algák, a hús és a zöldségfélék. A savanyú, csípős vagy keserű ízű eledelék és gyógynövények erős/csipős vagy serkentő másodlagos ízzel rendelkeznek. Egyes esetekben az elsődleges, máskor viszont a másodlagos íznek van nagyobb fontossága. Akkor járunk el helyesen, ha egy kis mennyiséget használunk az elsődleges íz és hatás kedvéért, és egy nagyobb mennyiséget a másodlagos íz, illetőleg hatás érdekében.

FONTOSABB A BIOKÉMIAI ÖSSZETÉTEL

A gyógynövények és táplálékok energetikai szempontú értékelésekor nem hagyhatjuk figyelmen kívül a nyugati tudomány értékes meglátásait, illetve eredményeit a gyógyszerek hatásmechanizmusát illetően. A gyógynövények bizonyos sajátosan jellemző tulajdonságainak megítélésében ugyanis sokkal nagyobb jelentőségű a növények biokémiai összetétele, mint azok energiája vagy íze. Ezt a lényegi vonást, a gyógynövényeknek, illetve orvosságoknak legnagyobb hatású, az ősi orvoslás számára ismeretlen, megmagyarázhatatlan tulajdonságát tartották hajdanán „mágikus” sajátágnak.

Ugyanakkor az íz és az energia alapelveinek igen becses értéke abban áll, hogy létezik általa a gyakorló gyógyító számára egy egységes, egyszerű alapelv, amelynek segítségével rendszerezheti, csoportosíthatja a páciens egészségi állapotára, diagnózisára és gyógykezelésére vonatkozó, összetett és finom részletekből álló információkat.

(Forrás: Michael Tierra: Gyógyfüveskönyv, Hunga-Print Nyomda és Kiadó, Budapest, 1991, közreadja: K. G.)

Nem férsz a bőrödbe?

Ugye, milyen sokszor hallottuk ezt a figyelmeztetést gyerekkorunkban?

Főként, ha izegtünk-mozogtunk, nem találtuk a helyünket, vagyis feltétlenül rosszkodnunk kellett.

Manapság más aktualitása is van annak, hogy gondoljunk a bőrünkre, amely különösen nagy felületen érintkezik a külvilággal.



A környezetünk jótékony és károsító hatásaihoz bőrünknek alkalmazkodnia kell, hiszen ez nyújt védelmet számunkra. Számos ok között

a mechanikai behatás, a napfény (UV sugárzás), az időjárás hőmérsékleti változásai, a szennyezett levegő (füst), mikroorganizmusok és élősködők jelenléte, kémiai hatások (mosó, mosogató, tisztító és fertőtlenítő szerek, szedett gyógyszerek), a belsőleg és külsőleg használt víz és bevitt táplálék mind-mind hatást gyakorol bőrünk egészségi állapotára.

Amikor lekerülnek rólunk a vastagabb ruhák, akkor válik igazán sürgetővé az ápolás szükségessége. Sok, a bőrünknek kedvező hatóanyagot ismerünk manapság, amely segíthet a különféle panaszokat enyhíteni, vagy teljesen megszüntetni. Ezek közül elsősorban a természetes eredetű összetevők azok, amelyek számításba jöhetnek egy testápoló kiválasztásánál.

CARALOTION – TESTÁPOLÁS GAZDAGON

Az ENERGY által forgalmazott és nagy népszerűségnek örvendő CARALOTION testápoló krém egyesíti a sokféle kívánalmat, a szerzteágazó igényeket. A krém összetételében – az arányokat tekintve – nagyrészt a bőrre jótékony és bizonyítottan gyógyító, regeneráló hatású, 20

féle gyógynövény kivonatát, természetes olajokat, vivőanyagokat és a Podháj-ska forrás termálvizét tartalmazza.

Fontos tényező, hogy a krémekben jelenlévő gyógynövénykivonatok aránya az átlagos krémeknél jóval magasabb, ez a hatékonyságának egyik titka. A másik titok a harmadkori, energiadús Podháj-ska hőforrás termálvizében található. Bizonyos kutatások eredménye szerint a fürdő vizének összetétele közel azonos az izraeli Holt-tenger vizével. Értékes alkotóelemei a magnéziumsók, melyek allergiában és többféle bőrproblémában hatásosak. Ez a gyógyvíz rengeteg ásványi anyagot – bórsavat, kovasavat, cinket, jódot, lítiumot, kalciumot, krómot, káliumot, brómot, fluort, stronciumot, rubídiumot, titánt, vasat, rezet stb. – és nyomelemeket tartalmaz. Regenerációs, fertőtlenítő, tisztító, vérbőséget keltő hatása tartós és mély. Említett lítiumtartalma jótékony a depressziós állapotokra. Természetes eredetű A- és E-vitamin is van benne, mely fokozza a hatást. Emellett AHA-savakban gazdag almaecetet tartalmaz, mely gyulladásgátló, nyugtató, regeneráló és nem mellelleg penész- és mikrobaellenes.

CSODÁLATOS HATÓANYAGOK

A CARALOTION gyógynövényi összetevői a következők:

Orvosi füstike (*Fumaria off.*) – alkaloidákat, fumársavat, keserűanyagokat, gyan-

tát, nyálkát tartalmaz. Külsőleg az ekcémás bőrre, bőrgyulladásokra, kiütésekre, a bőr elszíneződésére, foltosodására, valamint pikkelysömör kezelésére hatásos.

Nehézszagú gólyaorr (*Geranium robertianum*) – vérzéscillapító, sebgyógyító, összehúzó hatású (*dr. Frawley–dr. Lad*). Bélhurut, gyomor- és bélvérzés, aranyeres bántalmak, pajzsmirigy túlterhelés, férfi és női terméketlenség esetén alkalmazzák (*Rápóti–Romváry*).

Japánakác (*Sophora japonica*) – nagy mennyiségű flavonoid-glikozidokat tartalmaz, virágai 30%-ban keringésjavító és érfalregeneráló hatású rutint rejtnek magukban (*prof. dr. Petri Gizella*). A rutin pozitívan hat az allergiára, a magas vérnyomásra, fokozza a hajszálerek szilárdságát. Gyulladásgátló, kitűnő bőrbetegségek, allergiára, herpeszre, aranyérre, pikkelysömör esetére.

Orvosi kecskeruta (*Galega off.*) – elsősorban belső alkalmazása ismert, mint emésztésjavító, vízajtó, vércukorszint-csökkentő, a hasnyálmirigy működésének serkentésében is kitűnő gyógynövényt. Kedvező hatását szoptató anyák esetében használják tejelválasztásra. Gyenge izzasztó hatású. Külsőleg kozmetikai készítményekben mellápolásra alkalmazzák.

Közönséges gyújtóványfű (*Linaria vulgaris*) – hangyasav, alma- és ecetsav, valamint borostyánkősav tartalma segíti a duzzanatokat, aranyérproblémák regenerálását.

Közönséges bojtortján (*Arctium lappa*) – a növény gyökere gomba és baktériumok ellen használható, melyet elsősorban antiopikrin hatóanyaga adja. Különféle bőrbajokra (sömör, ekcéma, ótvar) használták külsőleg. A népgyógyászatban borogatásként kötőhártya-gyulladás kezelésére, felszíni gennyes, gyulladt sebek fertőtlenítésére, főzetét gyulladásban lévő torok öblögetésére, hajhullás elleni szerként és korpás fejbőr, zsíros haj ápolására is felhasználták.

Százsorszép (*Bellis perennis*) – a virágban lévő flavonoidok, szaponinok, nyálka és cseresav erőteljes hatásúak herpesz, kiütések, pikkelysömör és pattanások kezelésében.

Csarab (*Calluna vulgaris*) – elsősorban dísnövényként ismert, ám gyógyhatásai elsősorban külsőleges felhasználásra alkalmasak. Hatóanyagai: arbutin, hid-rochinon, flavonglikozida, enzim, fumar-sav, cseranyag, szaponin, keményítő, gumi, gyanta, eirkolin, zsír, nyálka, nyomokban illóolaj.

Igazi édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra*) – a mellékvese hormonjaihoz hasonló anyagokat és szaponinokat tartalmaz. Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, nyálkaoldó, nyugtató, fiatalító (a női ivarszervekre), erősítő (*dr. Frawley–dr. Lad*) hatású.

Virginiai varázsmogyoró (*Hamamelis virginia*) – régóta ismert indián gyógyfű. Hatóanyagai: illóolajok, tannin, szaponin, flavonoidok. Jótékonyan befolyásolja a vérkeringést, vérzéscsillapító, gyulladáscsökkentő és erősíti az érfalakat. Ekcémánál megszünteti a viszketést, mérsékli a gyulladást és összehúzza a bőrt.

Fekete nadálytő (*Symphytum off.*) – allantoin hatóanyagának regeneráló hatása van a sérült szövetekre. Felgyorsítja a csontok forradását, gyógyítja az izmok, ízületek és a rándulások során fellépő gyulladásokat. Kiváló friss sebekre, fekélyekre, hámsérülésekre, csonttörésekre (*dr. Michael Tierra*). A nehezen gyógyuló sebeknél megszünteti a váladékozást és a gennyesedést (*Theiss*).

Orvosi kálmos (*Acorus calamus*) – Illóolajat, nyálkát, cseranyagot, keményítőt, keserű glikozidát tartalmaz. Vértisztító és erősítő, illatos, kedvelt likőripari fűszer és drog az illóolajai miatt. Gyógyfürdőkben keringésjavító hatása miatt használják.

Külsőleg a fagyási sérülések gyógyítására alkalmazták a népgyógyászatban.

Nyúlzapuka vagy réti nyúlhere (*Anthyllis vulneraria*) – flavonoidokat, nyálka-, cserzőanyagokat és szaponinokat tartalmaz. Hatékony erősítő a vese-, hólyag- és cukorbetegségben (*Rápóti–Romváry*). Nehezen gyógyuló sebekre, lábszárfekélyre, törésre és fagyásra, felfekvésre, enyhébb égési sérülésre és a bőr gyulladásaira hatékony segítség.

Arália (*Aralia cordata*) – Koreában és Japánban termesztik, Észak-Amerikában egzotikus konyhai felhasználásra és dísnövényként is jól ismert. Nagy lehetőségeket rejt magában láz és lázas betegségek tüneteinek csökkentésében. Az értékes gyökeret gyakran használják Kínában ginszengként. 100 g nyers szár *Aralia cordata* 220 mg káliumot, 7 mg kalciumot, 9 mg magnéziumot, 25 mg foszfort, 0,2 mg vasat, 0,1 mg cinket és 4 mg C-vitamint tartalmaz.

Vérehulló fecskefű (*Chelidonium majus*) – alkaloidjainak (keleritin, szangvinarin, kelidonin) és flavonoid összetevőinek antibakteriális és gombaellenes hatása tudományosan bizonyított. Ezért szájápolási termékek összetevőjeként is alkalmazzák, a szájüregben jelenlévő 52 baktériummal szemben eredményesnek bizonyult. Magas réz- és cinktartalma szerepet játszhat gyulladásgátló és sebgyógyulást elősegítő hatásában. Vírus- és tumorelles hatása miatt jelenleg is kutatások zajlanak. Tejnedve kb. 30 féle alkaloidot tartalmaz, vírusos szemölcs, tyúkszem irtásra használatos.

Bajkáli csucsóka (*Scutellaria bajkalisensis*) – immunmoduláns, nyugtató, hűtő, gyulladáscsökkentő, antiallergén, összehúzó, vérzéscsillapító tulajdonságával segít.

Ragadós galaj (*Galium aparine*) – a népgyógyászatban külsőleg bőrpanaszokat enyhítettek vele, iridoid-glikozidok és vörös színanyag hatóanyagai teszik lehetővé mindezt.

Mezei zsurló (*Equisetum arvense*) – kovasavat, növényi savakat, szaponint, flavonoidokat és káliumot tartalmaz (*prof. dr. Petri Gizella*). Szilíciumtartalmának (kovasav) köszönhetően erős regeneráló hatást fejt ki a szövetekre. Vérzés, nehezen gyógyuló sebek, ekcéma és kiütések esetén használják. Reuma és

mészlerakódások ellen is alkalmazzák (*Rápóti–Romváry*).

Háromszínű árvácska (*Viola tricolor*) – szalicilsavat és származékait, nyálkaanyagokat, flavonoidokat, hidroxikumarinokat, hemolitikus hatású peptideket tartalmaz. Bőrbetegségek esetén használatos, ótvar, akne, ekcéma kiváló ellenszere.

Bodorrózsa (*Cistus incanus, Cistus ladanifer*) – legfőbb eleme, a polifenol képes megszakítani a szervezet számára káros gombák és vírusok oxidációs folyamatát, így természetes védelmet ad. A kvercetin, a rutin, a myricetin és a katechin gátolják a hisztamin felszabadulását, így antiallergiként hatnak.

ÉRDEMES HASZNÁLNI

Milyen esetekben tesszük jól, ha a CARALOTION testápoló után nyúlunk:

- » amikor hidratálni szükséges a bőrünket,
- » viszkető ekcéma, gyulladós bőrbetegségek, akne, pszoriázis esetén,
- » ha száraz vagy irritált a bőrünk,
- » ha érzékeny bőrünket szeretnénk regenerálni,
- » amikor érdemes védeni bőrünket a káros környezeti hatásoktól,
- » túlzott mennyiségű napozás ellensúlyozására.

A CARALOTION testápoló bioinformációs hidratáló készítmény, erőteljes regeneráló hatása a test egész bőrfelületére. Erős antioxidációs hatással rendelkezik. Könnyen adagolható és kenhető.

A testápolót finoman masszírozzuk be a bőrünkbe, lehetőség szerint fürdés után, így érhetjük el a bioaktív anyagok optimális hatását, elősegítve a bőr tisztító-védő funkciójának megújulását. A készítmény a bőr mély rétegeibe is eljut, ahol hatóanyagai lassan szabadulnak fel, így hosszasan biztosítják a védelmet.

A CARALOTION-ban megvalósul a külső, pajzsszerű bőrvédelem és a belső, sejtszintű védelem egyaránt. Használatával bőrünk simábbá, feszebbé és főként egészségesebbé válhat, hiszen a krém összetevői garantálják mindezt.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Próbáljuk ki az amarántot!

Ismerik az amarántot? Ezeknek a világos, krémes árnyalatoktól egészen a fekete tónusokig, különböző színekben pompázó, mák vagy szezám méretű, apró magvaknak az íze a dióéra emlékeztet. Tápértékük olyan magas, hogy az amarántot sokszor a jövő élelmiszereként emlegetik.

MIFÉLE NÖVÉNY AZ AMARÁNT?

Az amaránt vagy másnéven disznóparéj, úgynevezett álgabona. 1-3 méter magasra megnövő, nagy levelű növényről van szó, amelynek díszes virágai lehetnek zöldek, rózsaszínűek vagy pirosak. Az amaránt nem számít újkeletű alapanyagoknak az emberek étrendjében. A szóban forgó, melegkedvelő növény magjait már Amerika felfedezése előtt fogyasztották az aztékok, a maják és az inkák is, akik szent növényként tisztelték. A disznóparéjfélek családjába ma több mint 60 fajt számlál, de közülük a magjaért csak hármat termesztenek, egynyári kultúrnövényként. Az amarántnak nemcsak a magjai, hanem a levelei is ehetőek.

MIK AZ ELŐNYEI?

Az amaránt gluténmentes, így a gluténérzékenyek étrendjében kiválóan helyettesítheti a hagyományos gabonaféléket. Rengeteg fehérjét tartalmaz, sőt, ezen a téren még a tejtermékekkel

is felvehetné a versenyt, ami elsősorban a vegetáriánusoknak és a vegánoknak válhat előnyére. Az amaránt telítetlen zsírsavak és a zsírsanyagcserét szabályozó, valamint a koleszterinszintet csökkentő szkvalénnek gazdag forrása. Az összehasonlítás kedvéért: a cápmájolaj 1%-ban, míg az amarántolaj 9%-ban tartalmaz szkvalént.

A disznóparéj nagy mennyiségben tartalmaz továbbá vasat, kalciumot, magnéziumot, káliumot, foszfort, mangánt, rezet, B₂-vitamint, olyan fontos antioxidánsokat, mint például az E-vitamin, sőt, kis mennyiségben C-vitamint is találunk benne. Alacsony kalóriatartalma és glikémiás indexe ellenére számtalan fontos tápanyag és az emberi egészségre jótékony hatású anyag gazdag forrása.

AMARÁNT A KONYHÁBAN

Az amaránt leveleit hozzáadhatjuk salátákhoz, párolhatjuk, esetleg száríthatjuk is, hogy teát készítsünk belőlük. A disznóparéj magvait felhasználás

előtt érdemes átöblíteni, majd beáztatni, mert nagyon kemény héj veszi őket körül. A magokat ki is csíráztathatjuk, majd a csírákkal gazdagabbá tehetjük a salátákat és leveseket, vagy díszíthetjük velük a szendvicsekremeket, esetleg a főételekhez készített köretet.

Az amaránt pirított magjainak íze olyan, mint a dióé. Disznóparéj-pelyhekkel feldobhatjuk a reggeli joghurtot, amarántlisztből készíthetünk gluténmentes süteményeket. A növény magjait természetesen meg is főzhetjük, ám ügyeljünk a felhasznált víz mennyiségére, mindig legalább 1:2,5 arányban gondolkodjunk, mert könnyen bezséledik. Ez a tulajdonsága azonban levesek, szószok sűrítésénél vagy akár édes kásák, pudingok és desszertek készítésénél még jól is jöhet. A főtt amaránt remekül kombinálható például rizszel, adhatunk hozzá zöldségeket, készíthetünk vele finom lepényeket, de töltött, sült zöldségek, mondjuk töltött padlizsán töltelékéhez is felhasználhatjuk.

Az amarántot légmentesen zárható edényben, száraz, sötét helyen tároljuk. Vigyázat, magas zsírtartalma miatt könnyen avasodik!

ÉRDEMES KIPRÓBÁLNI

Be kell valljam, hogy nem én vagyok az amaránt legnagyobb rajongója a világon. Az álgabonák közül általában a quinoát vagy a hajdinát részesítem előnyben. Mindazonáltal tény, hogy összetételének köszönhetően mégis jó, ha néha a tányérunkra kerül. Ezért, hozzám hasonlóan, próbáljanak meg Önök is maréknyi főtt amaránttal dúsítani egy-egy levest vagy salátát, esetleg tegyenek kevés amarántpelyhet a zabpehely mellé a reggeli kásába vagy joghurtba. Szervezetük egész biztosan hálás lesz érte!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

JOGHURTOS AMARÁNT (2 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 1/2 bögre amaránt, 2 kispoharas görög joghurt, málna, áfonya, juhszirup ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: Egy mélyebb serpenyőben szárazon megpirítjuk az amarántot. Meglocsoljuk juhsziruppal, elkeverjük, hagyjuk karamellizálódni, majd a serpenyőt levesszük a tűzről és lefedjük. Előveszünk két csavaros vagy csatos kis üveget. Először beleteszünk egy adag joghurtot, majd egy réteg pirított amarántot, egy réteg gyümölcsöt, majd még egy-egy réteget minden összetevőből. Hagyjuk kihűlni, majd lezárjuk az üvegeket. Ezt a finom reggelit bárhova magunkkal vihetjük.

FRISS NYÁRI LEVES (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 2 evőkanál olívaolaj, 1 hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 zellerszár, 1 sárgarépa, 1 kisebb póréhagyma fehér része, 1 kisebb karalábé, 1 paradicsom, 1 liter zöldség- vagy csirkealaplé, 4 evőkanál amaránt, egy marék zöldborsó (friss vagy fagyasztott), 1 csokor petrezselyem, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: Olívaolajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát, fokhagymát, hozzáadjuk a megtisztított és felvágott

zöldségeket, és az egészet összepirítjuk. Felöntjük az alaplével és felforraljuk. Beletesszük az amarántot, majd kb. 20 percig főzzük. Amikor már majdnem kész, zöldborsóval gazdagítjuk. Sózzuk, borsozzuk, aprított petrezselyemmel díszítjük.

RIZSES, ZÖLDSÉGES AMARÁNT MEDITERRÁN MÓDRA (2-4 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 3-4 evőkanál olívaolaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 lilahagyma, 1/2 bögre amaránt, 1 bögre rizs, 2-2,5 bögre zöldségalaplé, 1 kisebb cukkini, 1 piros színű paprika, 4 szárított paradicsom, 1 marék fekete olívabogyó, friss bazsalikom vagy oregánó, só, bors.

ELKÉSZÍTÉS: Félbevágjuk a hagymát, az egyik felét apróra vágjuk és a fokhagymával együtt 2 evőkanálnyi olívaolajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a leöblített rizst és amarántot. Az összetevőket összepirítjuk. Felöntjük az alaplével, lefedjük, majd kis lángon 20 percig főzzük. Közben felkockázzuk a cukkinit, csíkokra vágjuk a paprikát, felaprítjuk a szárított paradicsomot, az olívákat és a hagyma másik felét. A maradék olívaolajon, serpenyőben megpirítjuk őket, majd hozzáadjuk az apróra vágott fűszernövényeket, sózzuk, borsozzuk. Az egészet belekeverjük a megfőtt amarántos rizsbe. Sajttal megszórva főételként vagy húsok, halak, grillezett sajtok mellé köretként tálaljuk.

AMARÁNTTAL TÖLTÖTT, SÜLT PADLIZSÁN (4 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 1 padlizsán, 1 evőkanál olívaolaj, az előző recept alapján elkészített mediterrán amarántos-rizses keverék (fele mennyiség is elegendő), 200 g reszelt gouda sajt.

ELKÉSZÍTÉS: A padlizsánokat hosszanti irányban kettévágjuk, és kanállal mélyedést vágunk beléjük a töltelék számára. Megsózzuk, majd egy rövid időre félretesszük, hogy kieresszék a levüket, majd leöblítjük és megtöröljük a padlizsánokat. A kivájt húst apróra vágjuk, puhára dinszteljük olívaolajon, majd hozzáadjuk az amarántos töltelékét és alaposan összekeverjük. A sütőt 190 °C-ra előmelegítjük, a tepsit sütőpapírral kibéleljük. Betesszük a megtöltött

padlizsánokat, és kb. 15 percig sütjük. Ezután a sajttal megszórjuk a tetejüket, és még 5 percre bekapcsoljuk a grill-funkciót.

CSOKOLÁDÉPUDING (2 ADAG)

HOZZÁVALÓK: 100 g amaránt, 250 g tej vagy növényi tej, egy csipet só, 4 kocka 70%-os csokoládé (kb. 40 g), 1 kávéskanál chiamag, 1/2 kávéskanál fahéj, juhar- vagy cikóriaszirup ízlés szerint, eper vagy málna, egy szál menta a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Az amarántot átöblítjük, majd 25-30 percre feltesszük főni egy csipet sóval ízesített tejben. Beletesszük a csokoládét, hagyjuk felolvadni, végül hozzáadjuk a chiamagot, a fahéjat, és sziruppal édesítjük. Poharakba porciózzuk és hagyjuk kihűlni. Tálalás előtt gyümölcssel és mentával díszítjük.



Ruticelit, a Tűz elem elixírje

Az életünkben az illatoknak meghatározó szerepük van, legyen szó egy finom ételről, egy illóolajról vagy egy krémről. Az ENERGY Pentagram® krémei közül engem a RUTICELIT illata varázsol el legjobban. Kellemes, friss, üde, lazító. Különösen nyáron lehet nagyszerű társunk a HKO szerinti Tűz elemhez tartozó RUTICELIT bioinformációs gyógynövénykrém.



ARTÉRIA ÉS VÉNA

A nyári melegben az érfalak kitágulnak, ami kellemetlen, akár fájó tünetekkel is együtt járhat. A visszeres panaszok sok ember életét megnehezítik, főleg a nyári időszakban. A visszerek tulajdonképpen megvastagodott, esetleg gyulladt vénák, amik nem tudják kellő hatékonysággal szállítani a szén-dioxidot és salakanyagokkal terhelt vénás vért a végtagoktól a szív irányába. Ez lenne a vénák feladata, míg az artériák szállítják a friss, oxigéndús vért a tüdőből a szíven keresztül a test sejtjeihez. Az artériák fala izmos, erőteljes, ami segíti a vér áramlását, a visszaáramlást pedig billentyűk akadályozzák meg. A vénák fala kevésbé izmos, mint az artériáké, a fő feladatuk tehát az elhasználódott vér összegyűjtése és visszaszállítása a szívbe, ahonnan ez a vér a tüdőbe kerül. Ebben a folyamatban a vénák munkáját segítik a billentyűk, a rugalmas vénafal, az eret körülvevő izmok pumpája és a szív.

A VISSZÉR

A vénás billentyűk nem megfelelő működése, a kötőszövet meggyengülése, a nem elegendő mozgás, az izmok

gyengesége esetén a vénás vér egy része visszaáramlik, és egyúttal kitágítja az érfalat. Egyfajta pangás alakul ki, amit elősegít a hosszú ideig egy pozícióban történő állás, ülés, a mozgáshiány.

Enyhébb esetben megfigyelhető a lábszáron, a bokán a hajszálerek pókhálószerű rajzolata, zsibbadás, a vénák fölötti bőrfelület viszketése, lábdagadás. A hosszabb ideig elhanyagolt visszereség súlyosabb tüneteket mutat: a lábak erőteljesen megdagadhatnak, a bőr barnás elszíneződését is meg lehet figyelni, kialakulhatnak a visszeres dudorok, gyulladások, amik nem csak esztétikai problémát jelentenek.

ÖT TIPP

Mit tehetünk, hogy ne kínozzon bennünket a lábunkon megjelenő visszér?

1. Akár naponta többször is végezzünk hideg-meleg váltózuhanyt a vádlin. Mindig hideggel fejezzük be!

2. Ha hosszú ideig kell egyhelyben állnunk, mozgassuk át időnként a lábujjakat és a teljes lábat! Az is remek, ha megfeszítjük, majd elernyesztjük a lábizmokat. Mozogjunk!

3. Esténként polcoljuk fel a lábakat – igen frissítő, kellemes érzés!

4. Az erek rugalmasságát segíthetjük sok C-vitaminnal: együnk friss zöldsé-

geket, gyümölcsöket, igyunk csipkebogyótea-t vagy citromos vizet, és szedjük FLAVOCEL tablettát!

5. A visszeres területet kenjük be naponta 2-3 alkalommal RUTICELIT krémmel!

RUTICELIT

A vonzó, rózsaszín csomagolású Pentagram® krém csodásan javítja az erek és a hajszálerek állapotát, segítséget nyújt visszértágulatok esetében is. A benne található gyógynövények (például a fekete ribiszke, a hajdina, a páfrányfenyő, a ruta, a varázsmogyoró és a vadgesztenye), illóolajok (levendula, fenyő, mandarin, teafa, cickafark) és egyéb hatóanyagok (például a podháj-skai termálvíz) mind-mind a felfrissülésünket, a regenerálódást szolgálják. Kiválóan hat a fáradt izmokra, gyulladásokra, és még a bőr rugalmasságának, puhaságának visszaállításában is segít.

A nyár a meleg, az ellazulás, az örömező évzaka. Az ember természetes létélménye, alapállapota a boldogság. Ezt erősíti a RUTICELIT pozitív mantrája is: „*Én vagyok a tűz, ami lobog bennem.*”

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Ezüst rezgőgomba – remény és gyógyulás

Az ősi Kína hegyei közt, a sűrű erdők mélyén élt egy remete, akit az emberek mindentudó bölcsnek és a természet kiváló ismerőjének tartottak. Egyik nap eljutott hozzá a hír, hogy a hegy lábánál fekvő faluban sokan súlyosan megbetegedtek. Magas láz, erős köhögés és általános gyengeség kínozták őket. A remete lement a hegyről, és a látottak annyira elszorították, hogy azonnal felkereste a falu vezetőjét. Elmondta, hogy a hegyekben nő az „Istenek ajándéka”, az ezüst rezgőgomba.

A falu első embere néhány, még egészséges férfi kíséretében elindult a remetével a hegyekbe, amíg el nem értek egy öreg bükkfához. Annak törzsén csillogott valami, ami egy holdköre emlékeztetett. Óvatosan leszedték a gombákat a fa törzséről, majd a falusiak pár napig rendszeresen iszogatták azt a teát, melynek receptjét a remete árulta el nekik. A betegeknek lement a láza, köhögésük csillapodott, és hamarosan az egész falu ismét megtelt nevetéssel és étellel. Az ezüst rezgőgomba varázslatos gyógyító erejéről szóló hírek futótűzként terjedtek, és nemcsak Kínában. Így vált a rezgőgomba a remény és a gyógyulás jelképévé.

ALGÁTÓL A GOMBÁIG

A kínai hógombának, ezüstműgombának, fehér zselégombának is nevezett ezüst rezgőgomba (*Tremella fuciformis*) a rezgőgombafélék családjának egy ehető fajtája. Elnevezése a latin *tremere* szóból ered, jelentése „rezeg”, ami ezen gombafajok jellegzetes szerkezetére és megjelenésére utal. A gombacsalád másik, emberek által használt fajtája az aranyos rezgőgomba (*Tremella mesenterica*).

A rezgőgombák családjának növény-tani kategóriáját először *Carl Linné* svéd természettudós hozta létre 1753-ban, a *Species Plantarum* című művében. Ő az algák közé sorolta a tremellákat, amelyekhez aztán különböző zselés képződményeket, cianobaktériumokat és több gombát is hozzávett. 1801-ben, *Christian Hendrik Persoon* német-holland botanikus, mikológus felülbírálta ezt a kategorizálást, és a rezgőgombát a gombák közé sorolta. Napjainkban több mint 100 fajta, szigorúbb kritériumok szerint 30 fajta rezgőgombát tartanak számon a világon.

Az ezüst rezgőgomba kocsonyaszerű megjelenésével, kellemes ízével és illatával hívta fel magára az emberiség figyelmét. Termőteste szabálytalan, fodros, karéjos alakú. Általában rothadó fán, a fák törzsén vagy a mohán szeret élni. Az ezüst rezgőgomba szaprofita élőlény, azaz elhalt növények korhadó, szerves anyagaiból táplálkozik.

KÍNAI ORVOSLÁS

Az ezüst rezgőgombát a HKO-ban *Shen Nong Ben Cao Jing* néven ismerték, és már az I. században életerőt adó orvosságként jellemezték. Népszerűségének köszönhetően, Kínában elkezdtek a természetét a 19. században. Régebben fák kérgén és fadorongokon, ma már modern létesítményekben, szigorúan ellenőrzött körülmények között termesztik.

Jótékonyan hat a tüdő, a vese és a gyomor energetikai pályájára. Használatos légúti megbetegedések, az emésztés javítása, a gyulladások csillapítása, az immunrendszer megerősítése céljából. Állítják, hogy lassítja az öregedést, hozzájárul a magas életkor eléréséhez. Megerősíti a csí energiát, visszaadva az életerőt. Az antioxidánsoknak köszönhetően óvja a sejteket a szabad gyökökkel szemben. Egyes kínai orvosok a bőr állapotának javítása, fiatalítása, ízületi- és izomfájdalom enyhítése céljából is ajánlják a használatát.

Jótékony hatású anyagokat tartalmaz, béta-glükánokat, hialuronsavat, lantanoidákat, esszenciális aminosavakat, B- és D-vitaminokat, káliumot, foszfort, magnéziumot, cinket és vasat. Por, tinktúra, vagy tea formájában használatos. Alkalmazása állapotos és szoptató kismamáknak nem ajánlott.

Gyógyító hatásai mellett a gombának évszázadok óta kiemelkedő vallási jelentősége is van, például Japánban. A gombák virágának is nevezett tremella a jólét és a boldogság szimbóluma. Finom ízének és kocsonyás állagának köszönhetően levesek és saláták kiváló összetevője.

A KUTATÁSOK MÉG CSAK MOST KEZDŐDTEK

Az ezüst rezgőgomba a nyugati orvoslásban kevésbé ismert, ám az ígéretes kutatásoknak köszönhetően a róla szóló tanulmányok száma folyamatosan nő. Ilyenek például a tüdőben és az emésztőrendszerben kialakult gyulladások csökkentésére, az agy és az idegsejtek működésére, a kognitív funkciókra kifejtett pozitív hatásaira vonatkozó eredmények. A kutatók valószínűsítik, hogy képes lehet javítani a memóriát és a koncentrációs képességet. További előnyei a változókorú tünetek enyhítése, a bőr állapotának javítása, valamint a szervezet védekezőképességének megerősítése. A gombában található hatóanyagok némelyike dagadtos megbetegedések, szívbetegségek megelőzésében is ígéretes lehet.

Áldásos hatásait most kipróbálhatjuk a HKO szerint összeállított, kiegyensúlyozott tápértékű *smoothie*, az ENERGY új RUNA ESSENCE készítményének segítségével. Élénkíti a csí energiát és a vérkeringést, táplálja a jint és a szívet, harmonizálja a lelkiállapotot, miközben támogatja a vékonybél működését.

ONDŘEJ VESELÝ

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

Energyfood – a gyógyító éttek

A PENTAGRAM ALAPELVEI SZERINT ÖSSZEÁLLÍTOTT, BIORITMUS ALAPÚ TÁPLÁLKOZÁS

A hagyományos kínai orvoslás alapelvei szerint kialakított, kiegyensúlyozott, holisztikus táplálkozás egyedülálló koncepciója alapján készült ételek, melyek teljes mértékben igazodnak szervezetünk tápanyagigényéhez és bioritmusához.

