

vitae

2023 július/augusztus

Új sorozat: Nőknek

Hurrá, nyár van!

Szívügyek

A Föld elem
tüzes időszaka



Júliusi ajánlatunk

A nyári vakáció elképzelhetetlen a már oly sokat bizonyított segítőtársak nélkül, amelyeket mindig jó, ha magunkkal viszünk az úti patikánkban. Ne felejtsek hát őket bepakolni, amikor nyaralni indulnak.

Nyári utazásaink alkalmával nemegyszer kellemetlen meglepetéseket okozhatnak a helyi konyha sajátosságai. Ilyen esetekben vegyék elő a PROBIOSAN INOVUM-ot, és bátran használják akár nagyobb adagokban.

A kisebb sérülések és rovarcsípések szintén gondot okozhatnak, előfordulhat, hogy valakinek váratlanul elkezd fájni a foga, a gyerekeknek a füle, a hölgyek pedig a pancsolás után néha hüvelyfertőzést tapasztalhatnak. Mindezen kórságokra hatékony segítséget nyújthat a fertőtlenítő hatású, univerzális AUDIRON.

A nyár a pihenésről és a kikapcsolódásról szól. A kánikulában mindenkinek jól esik egy pohár hűsítő ital, és talán nem is gondolnák, hogy az ORGANIC MATCHA zöld tea milyen hatékonyan képes felfrissíteni a testet! Cseppentsenek a teájukba egy kevés friss lime-ot, vagy készítsenek maguknak egy jeges MATCHA lattét. A teák királyaként számon tartott MATCHA tea rengeteg antioxidánst, ásványi anyagot és nyomelemet tartalmaz. Energiával tölti fel a szervezetet, de a kávétól eltérően fokozatosan, 4-6 óra leforgása alatt szabadítja fel az energiákat a testünkben. Hatása ennek köszönhetően nyújtott, így sokkal tovább érzékelhető. Számtalan tanulmány szerint ráadásul a tea rendszeres fogyasztása elősegíti a fogyást, és csökkenti a has körüli zsírpárnákat, ami szerintem már önmagában is legendó ok ahhoz, hogy kipróbáljuk.



Augusztusi ajánlatunk

A forró nyári napokon nagyon fontos, hogy megőrizzük szervezetünk ásványianyag-egyensúlyát. Mindenképpen fogyasszunk kellő mennyiségű folyadékot, és kényeztessük magunkat ásványi anyagokkal dúsított, frissítő italokkal!

Készítsenek otthon mentával és erdei gyümölcsökkel ízesített, cukormentes, házi limonádét, és ne felejtsek belecsepegetni a gyerekek számára is észrevehetően FYTOMINERAL-t. Remek koktél a FYTOMINERAL-lal dúsított ORGANIC SEA BERRY homoktövisporból készített ital, amelynek segítségével még a legforróbb napokon is azonnal kivirulhatunk. Vitamintartalmát tekintve a homoktövis erősen konkurál a csipkebogyóval és a citrusfélékkel. Kutatások szerint egyetlen termése annyi C-vitamint tartalmaz, amely bőven biztosítja egy felnőtt ember napi szükségletét. Egyébként a természetes forrásokból származó C-vitamin-felesleg kiválasztódik a vizelettel a szervezetből, míg szintetikus változata leterheli az emésztőrendszert, a májat és a veséket. A homoktövis ún. adaptogén növény, lelkiileg és fizikailag is jótékonyan hat az emberi szervezetre. Tibetben olyan betegségeknek is alkalmazták, ahol a diagnózist nem lehetett egyértelműen felállítani, ezért a célzott kezelések hatástalanok maradtak. Rendkívüli hatásainak köszönhetően a homoktövis képes a kimerült szervezet regenerálására. Mi ezt a kincset Tibet leg tisztább területeiről hozzuk el Önöknek, ahol a homoktöviscserjéket organikus talajban termesztik, terméseiket pedig kézzel gyűjtik be. Egy forró nyári nap után ne felejtsek el bőrüket felfrissíteni a tisztító és pihentető hatású WATER BALANCE arclemosóval, amely a Dél-Portugália napsütötte lankáin egymással szimbiózisban élő balzsamos szuhar és füzéres levendula hidrolátumát tartalmazza.

Élvezzék ki a nyár minden pillanatát, és örüljenek minden percnak, amelyet a természet lágy ölen tölthetnek!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Titkok és tabuk	4
Nyári ENERGY patika: hurrá, nyár van!	6
Lelkünk békéje	8
Szívügyek	10
Hogyan enyhíthetjük a forróságot?	12
Segítség a bőrnek	13
Tanácsadás a neten	13
A szájúreg az egészség tükre: fogkrémek, fogfehérítés	14
A szív útja	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
Nyár, mint terápia	21
Klubprogramok, klubinformációk	23
A Föld elem tüzes időszaka	24
Szemölcsre „sárkányvér”	25
A tér a barátunk	26
E Terápiás módszerek: Egodiagram	28
Az eredmény önmagáért beszél	29
A fitoterápia szemszögéből: vágynak titkos világa	30
A nyár királynői – őszibarack, nektarin és sárgabarack	32
Elixír a bőrnek	34
Az isteni mandulagomba	35





Nőknek (1.)

Titkok és tabuk

Megtiszteltetés számomra, hogy én kalauzolhatom végig Önöket a női lélek rejtelseit feltáró, izgalmas úton. Már a cikksorozat elején szeretnék bedobni pár tabutémát, és menet közben elárulom néhány női titkomat is.

Be kell valljam Önöknek, hogy nem volt mindig egyszerű megbékélnem azzal, hogy nő vagyok, de így, 45 évesen, két gyerek és öt vetélés után, kimondhatatlanul hálás vagyok azért, hogy nőnek születtem.

Egy személyben vagyok valakinek a partnere, felesége, szeretője és anyja. Én vagyok a holdfényben ragyogó, nyugodt vízfelszín, a Föld színéről mindent elsöprő cunami, a hurrikán belsejében örvénylő szél istennője, én vagyok a vulkán, a láva, a termőföld... Én vagyok a Föld boszorkája. Csakúgy, mint Te, kedves nővérem!

A NŐ IGAZI FÓNIXMADÁR

Egy nő, biológiai szempontból az első havi vérzésétől kezdve válik a szó szoros értelmében nővé. Abban a pillanatban, amint a petefészkekben termelődő peték lassan kilökődnek, és ő elméletileg képessé válik arra, hogy új életet hozzon a világra. A kislányok azonban már ennél jóval korábban nagylánnyá cseperednek. Még azelőtt, hogy a belső nemi szervek igazán működésbe lépne-

nek, láthatóvá válnak a nemi érés jelei, amiket összefoglaló néven másodlagos nemi jellegnek nevezünk.

A legfontosabb kérdés a mell. Egy fiatal lány számára óriási problémát jelent a keblek megjelenése. Nem tudja, hordjon-e melltartót, nem tudja, normális-e, hogy a mellbimbók nem állnak minden esetben úgy, mint a cövek, nem tudja, hogy mellei szép formát öltenek-e. Ezek a bizonytalanságok azért vannak benne, mert napjaink társadalma tabuként kezeli a meztelenséget. Rengeteg gyerek még a saját szüleit sem látta ruhátlanul soha, nemhogy egy idegent. Így a mellek és a szőrösödés témáját már a kezdetektől hatalmas titok fedi.

Én azonban a német nudista strandokon töltöttem a gyerekkorom egy részét, így már a kezdetek kezdetén tudtam, hogy minden nőnek máshogy néznek ki a keblei, és ami a szőrösödés kérdését illeti, nos, az mindig az adott korszak meghatározó divattrendjétől függ. Semmi sem rossz, semmi sem furcsa.

Úgyhogy lányok, a melleitek rendben vannak, úgy ahogy vannak, és a szőrt

hagyjátok nőni vagy borotváljátok le, ahogy akarjátok, csak érezzétek jól magatokat.

AZ ELSŐ CSEPP VÉR

Az indián hagyományok szerint a lányoknak el kell tenniük egy csepp vért az első menstruációjukból, és amulettet kell készíteniük belőle, mert hihetlenül hatékony átalakító erő rejtőzik benne. Az első menstruáció, ahogy egyébként az összes többi havi vérzés is, ünneplésre ad okot.

Én a lányaimat azzal készítettem fel az első vérzésükre, hogy minden egyes menstruációm megünnepeltem: pizzatésztából ún. dzsonikat sütöttem – ez a kizárólag a családomban elterjedt kifejezés a *joni* szóból ered, amely a tantrikus gyakorlatban a női nemre utal. A tésztát téglalap alakúra nyújtottam, megkentem paradicsompürével, megszórtam sajttal és zöld petrezselyemmel, majd betekertem. A roládot végül felszeleteltem, és a csigákat kicsit megnyújtottam. Lányaim ennek segítségével egyrészt vizualizálni tudták a ciklusomat,

másrészt abban a tudatban cseperedtek fel, hogy a menstruáció ünneplésre, nem pedig aggodalomra ad okot. Saját menstruációm soha nem titkoltam előttem.

Amikor eljött az első menstruációjuk ideje, kikészítettem nekik a piros ruhát, és elkészítettem a „havi” fürdőt. Egy kádnyi meleg vízbe beleöntöttem egy egész liter magas zsírtartalmú tejet, cseppenttem néhány csepp levendulaolajat, és a kád négy sarkában meggyújtottam egy-egy gyertyát. Ezzel a rituáléval köszöntöttem őket a nők körében, illetve gyógyítottam meg a saját traumámat, ami azért ért, mert annak idején velem erről senki nem beszélt, így az első vérzésemről megijedtem és szégyenkeztem miatta.

ÁTALAKÍTÓ TŰZ

A menstruáció egy olyan folyamat, amely során a nő megszabadul a számára felesleges dolgoktól, testi és lelki szinten egyaránt. A néha fájdalommal járó havi vérzés során szétolvad az átalakulás tisztító tüzeiben, hogy végül fénymadárként megújulva és megtisztulva szálljon fel a hamuból. A menstruáció a Tűz elemhez tartozik, és ezt az átalakító tüzet nem jó eloltani. Ezért fontos, hogy a havi vérzés idején melegben legyünk, kizárólag meleg italokat fogyasszunk, ne álljunk hideg víz alá, és ne mossunk haját. Igen, tudom, mit gondolnak most, de higgyék el, ennek tényleg megvan az értelme: a fejbőr sok hőt áraszt magából, és a haj száradása közben ezt a hőt elveszíti, így kihűl. Ennek következtében a menstruáció rendszert gyengül, és ezt senki sem akarhatja! Meleg gyógyteák fogyasztásával (palástfű, cickafark, körömvirág vagy MAYTENUS ILICIFOLIA) és nyugalommal megtámogathatjuk a vér áramlását és a test megtisztulását.

Nem véletlenül szokták mondogatni a nők, hogy „piros betűs ünnepre” ébredtek. A menstruáció a magányba, a sötétségbe és a csendbe való elmerülés időszaka. Ez a pulzálás azért fon-

tos, hogy a menstruáció után könnyedén el tudjuk látni minden feladatunkat. Senki sem gondolhatja komolyan, hogy egy görcsölő, menstruáló kamaszlány képes lenne bármilyen iskolai teljesítményre. Mindenki számára egyértelműnek kellene lennie, hogy a havi vérzése idején otthon kell maradnia. De valójában bármilyen korú nőnek biztosítani kellene ezt a lehetőséget. Három nap menstruációs szabadság! Ez lenne az én választási kampányom jelmondata, ha indulnék az elnökválasztáson.

MIKOR FOG MEGJÖNNI?

Ma már órát lehetne igazítani a menstruációs ciklusomhoz, de ez nem volt mindig így. Főleg a hormontartalmú fogamzásgátlók elhagyása után éreztem, hogy gyakorlatilag nincs is saját ciklusom. Ma már senkinek sem ajánlanám a hormonális fogamzásgátlást, és főleg a fiatal lányoknál tartom kifejezetten veszélyesnek, ha ezen tabletták szedését elsősorban azért írja fel az orvos, hogy így rendezze a fiatal lány ciklusát. A nemi szerveknek időre van szükségük ahhoz, hogy hormonálisan beérjenek. A mesterséges hormonok formájában történő, külső beavatkozás durván megzavarhatja az egyensúly kialakulásának bonyolult folyamatát. A saját menstruációs ciklus kizárólag azon tudatos nők kiváltsága lehet, akik felelősséggel viselhetnek testük iránt, és odafigyelnek szervezetük igényeire.

A menstruációs ciklus kezdetének időpontja eleinte minden fiatal nő életében nyugtalanító tényező. Hiszen az első időkben a ciklus felettébb rendszertelen, és a kamasz lány soha nem tudhatja, hogy nem egy matekdolgozat közben „jön-e meg” neki, vagy nem a mozi-ban ülve fog-e egyszer csak átázni. Egy tapasztalt nő már jól tudja, hogy a ciklusát a GYNEX segítségével tudja harmonizálni, de ettől még nem árt, ha vészhelyzet esetére legalább egy tisztasági betétet mindig tart a táskájában.

A következő gondot a menstruációs vérzés erőssége jelentheti. Van, akinek

szép fokozatosan indul el a vérzése, eleinte ún. „maszatolás”, aminek köszönhetően időben fel tud készülni az „eseményre”, ám másokból mindenfajta figyelmeztetés nélkül egyszer csak dőlni kezd a vér. A menstruáció milyensége nagymértékben függ a máj állapotától. Ha a májműködés legyengült, a menstruációs vérzés gyenge és elhúzódó, míg, ha a máj túlterhelt, a vérzés túlságosan erős. Mindkettő kiválóan harmonizálható a REGALEN-nel.

Legyen azonban a vérzés akár erős, akár gyenge, minden esetben felmerül a kérdés, hogy mit használjunk a havi vérzés ideje alatt. Lányaimat afelé a felismerés felé tereltem, hogy ha a történelem hajnalától kezdve minden nő műanyag csomagolásban kapható, biológiailag nehezen lebomló, műanyag tisztasági betétet használt volna, akkor ma mindannyian derékig gázolnánk bennük. Én magam a mosható intim betétek mellett tettem le a voksomat, amelyeket használat után egy kis szódabikarbónás hideg vízben átöblíték, majd a mosógépben 90 °C-on kimosok.

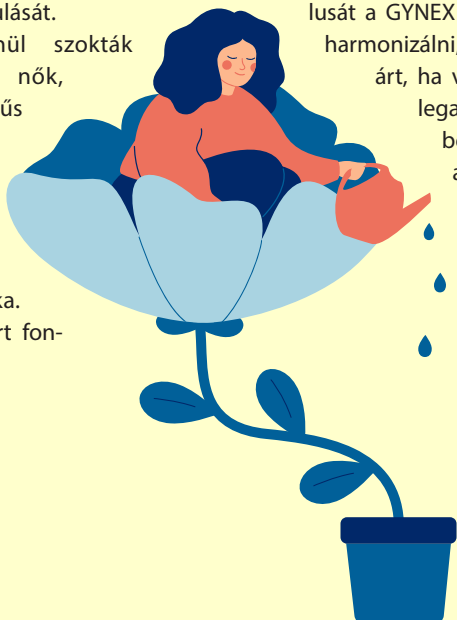
HÁRMASEGYSÉGŰ ISTENNŐ

Nemrégiben rájöttem egy teljesen alapvető igazságra. Annak idején, amikor édesanyám a nagymamám méhében lubickolt a magzatvízben, már az én jövőbeni létem lehetősége is ott volt vele a petefészkeiben. Én, az édesanyám és a nagymamám együtt képviseljük az istennő három alakját: a szüzet, az anyát és az öregasszonyt. A hármasegységű istennő így halad előre az időben, addig, amíg a család női ága véget nem ér. Ezekben a fázisokon halad keresztül minden nő a menstruációja során, hiszen minden nőben benne vannak ezek az aspektusok, még akkor is, ha ténylegesen sosem válik anyává. Ezeket az aspektusokat minden nő a Hold ciklusát követve táplálja magában.

Ott van mindannyiunkban az ártatlanság, a gondoskodó gyengédség és a sötétség is. Így mindannyian egyszerre vagyunk szüzek, anyák és öregasszonyok.

Mindannyian istennők vagyunk.

TEREZA VAR VIKTOROVÁ





Nyári ENERGY patika (3.)

Hurrá, nyár van!

A nyári ENERGY patika sorozatunk utolsó részében is a szépirodalomhoz nyúltam vissza, hogy megidézzem a július és augusztus napsütéses-esős fülledtségét, hangulatát. Radnóti Miklós soraiban gyönyörűen felsejlik a két igazi, nyári hónap jellegzetessége, a hőség és az eső. Ekkor már nyakig benne vagyunk a nyár izgó-mozgó, aktív, tüzes jellegű energiáiban.

„Düh csikarja fenn a felhőt,
fintorog.

Nedves hajjal futkároznak
mezétlábas záporok.

Elfáradnak, földbe búnak,
este lett.

Tisztatestű hőség ül a
fényesarcú fák felett.”

(Radnóti Miklós: Július)



A nyár a Tűz elemhez tartozik, a Tüzet a keserű íz, a déli égtáj jellemzi. A Tűz nyári időszakában könnyebben megéljük a boldogság érzését, ami-

hez biztosan nagyban hozzájárul a több napsütés is. Óhatatlanul észrevehetjük magunkon, hogy reggel vidámabban ébredünk, és ez az érzés könnyebben elkísér minket napközben is.

Törekedjünk rá, hogy minél többet tudjunk természetes közegben tartózkodni, például vízparton, fák között, hiszen nyáron rengeteg olyan energiát

tudunk magunkba szívni, amelyek tartalékként átsegíthetnek majd minket a nehezebb őszi, téli napokon. Megtehetjük, hogy tudatosan, a figyelmünket odairányítva szívjuk magunkba a Tűz energiáját, ami táplálja a bennünk élő Napot, a belső tüzet is.

ÁSVÁNYI ANYAGOK PÓTLÁSA

Jusson eszünkbe, hogy a nyári hőségben is a számunkra megfelelő mennyiségű, elegendő, tiszta és jó minőségű folyadékot vegyünk magunkhoz! Az izzadós melegben segítségünkre lehet a FYTOMINERAL, ami koloid formában tartalmaz szinte minden létfontosságú ásványi anyagot. A FYTOMINERAL cseppel ki tudjuk egyensúlyozni a szervezetünk napi ásványianyag-szükségletét. Sportoláskor is bátran tegyünk belőle 15-20 cseppet a vízünkbe, tapasztalatból mondom, hogy jobban bírjuk majd az erősebb, intenzívebb fizikai igénybevételt. Este viszont nem javaslom a fogyasztását, mert aktivizá-

ló erejével megzavarhatja az éjszakai pihenésünket.

A NYUGODT NYARALÁSÉRT

Nyáron különösen jólesik kiszakadni a hétköznapi mókuserékből, és akár csak néhány napra elutazni valahova, ahol testünk-lelkünk töltődhet. Van néhány tippem, javaslatom, mit érdemes magunkkal vinnünk ilyenkor az ENERGY házi patikánkból.

Jó, ha velünk utazik a DRAGS IMUN, azaz a sárkányvér. Erről részletesebben írtam a cikksorozat előző részében, ami a VITAE magazin májusi lapszámában jelent meg. A DRAGS IMUN kulcsszavai a következők: gyulladáscsökkentés, sebfertőtlenítés, fertőtlenítés.

Az emésztőrendszer problémái sokszor felbukkannak a nyaralás időszakában, de bármikor előfordulhat, hogy az elfogyasztott étel nem esik olyan jól a gyomrunknak, elnehezedünk tőle vagy más egyéb tüneteket produkálunk. Ennek megelőzésére, illetve orvoslására ajánlom a REGALEN bioinformációs

cseppet. A REGALEN kiválóan összeválogatott hatóanyagai segítséget nyújtanak emésztési problémákban, segítik a máj regenerációs folyamatait, jótékonyan hatnak az epehólyag működésére. Ezeken kívül kiválóan alkalmazható gyomorbántalmak, puffadás és teltségérzet esetén, valamint fejfájás, illetve migrén megjelenésekor is érdemes lehet fogyasztani.

A REGALEN csepp remek kiegészítője lehet a PROBIOSAN vagy akár a PROBIOSAN INOVUM kapszula. Mindkét termék probiotikum, kiegészítve más egyéb hatóanyagokkal: a PROBIOSAN tartalmaz még Chlorella algát, az INOVUM pedig késői laskagomba-kivonatot és kolosztrumot, azaz előtejet. Az utóbbi készítmény kimondottan jól teljesít kismencedei gyulladások, pl. húgyhólyaggyulladás, prosztatagyulladás, felfázás kiegészítő terápiájaként. A PROBIOSAN kapszulát gyerekeknek is adhatjuk. Ha a gyermek nem tud vagy nem szeretne kapszulát lenyelni, akkor húzzuk szét a kapszulahéjat, és a beltartalmát keverjük bele egy kis vízbe, így is fogyasztható.

E fentebb említett készítményeken kívül még a GREPOFIT kapszulát érdemes becsomagolnunk a bőröndbe. Kiváló fertőtlenítő, legyen szó akár emésztőrendszeréről, akár a légutakról. Gyors enyhülést hozhat torokfájás, a légkondicionáló okozta meghűlés, nátha, felfázás esetén. Gyerekeknek érdemes lehet a fogukkal szétpattintani a kapszulát és így elfogyasztani, majd a kapszulahéjat eldobni.

NE FELEDKEZZÜNK MEG A BŐRVÉDELEMRŐL

Odafigyeléssel bátran menhetünk napra nyáron, ami rendkívül fontos is, hiszen a napfény hatására szervezetünk D-vitamin szintje meg tud emelkedni. Kár lenne kihagyni ezt a lehetőséget! A bőr védelme érdekében használjunk természetes összetevőjű fényvédő krémeket, ízlésünk és igényünk szerint.

De mi a helyzet a bőrünkkel napozás után? Ha nem ápoljuk kicsit figyelmesebben, akkor könnyen kiszáradhat, idő előtt ráncosodhat. Úgy gondolom, hogy egy kellemes nap végén kimondottan hálás rituálé lehet a bőr célzott

ápolása, bekenése egy értékes olajjal vagy testápolóval.

A DERMATON olaj azoknak ajánlott, akik kedvelik a gazdag olajokat. A DERMATON olaj egy természetes, nyugtató hatású, bőrregeneráló készítmény, rizscsír- homoktövis-, jojoba-olajjal, lecitinnel, illóolajokkal. Az illóolajok közül a levendula és a kakukkfű a legjelentősebb összetevője. Az olaj bőven tartalmaz karotinoidokat, A- és E-vitamint, telítetlen zsírsavakat és antioxidánsokat. Ez a testápoló olajkeverék elsősorban a száraz és a normál bőr mindennapi ápolására kitűnő választás. Szépen képes csillapítani a napsugárzás vagy a környezeti ártalmak okozta káros hatásokat, nyugtatja a bőrt. Hatékony összetevőinek köszönhetően enyhíti a bőrpír okozta kellemetlen érzést, megszünteti azt a viszkető érzést, ami sebgyógyulás közben szokott jelentkezni. A DERMATON olajat használhatjuk akkor is, ha a célunk a bőr rugalmasságának javítása, a napozás utáni barnulás felgyorsítása, vagy éppen a vérszívó rovarok, például a szúnyogok távoltartása. A karakteres aromájú illóolajoknak köszönhetően jó szúnyogriasztó hatással is rendelkezik.

A normál bőr ápolására használjuk esténként: vékony rétegben kenjük be vele a bőrünket. Száraz bőr esetén inkább a napi kétszeri testolajozás ajánlott. Napégés, fájdalmas bőrpír esetén

naponta 2-3 alkalommal is kezeljük vele az érintett bőrfelületet. Fontos: a DERMATON olaj nem tartalmaz UV-szűrőt, ezért napolajként nem használható!

A másik remek megoldás a nyári bőrápolásra a DERMATON gél, ami könnyen beszívódik a bőrbe. Olyan csodálatos összetevők alkotják, mint amilyen a karotinoidokban gazdag gránátalma-kivonat, a sheavaj, a jojobaolaj, az acerola (barbadosi cseresznye), az aloe vera, a zöldtea-kivonat és az echinacea hatóanyagai – csupa-csupa természetes, gyulladáscsökkentő, bőrregeneráló összetevő! A DERMATON gél ápolja, hűsíti, nyugtatja a napégette bőrt, lassítja a bőr öregedését.

Hatékonyan alkalmazható narancsbőr esetén is, mert segíti a bőr feszebb struktúrájának visszanyerését. Bőralergia esetén is bátran használhatjuk. Ezeken kívül sikerrel alkalmazhatjuk a következő esetekben: borotválkozás vagy epilálás után, testápolóként napi gyakorisággal, nappali arckrémként, ödemára, bőrpírra, kiütésekre.

A nyár remek lehetőséget kínál nekünk arra, hogy testileg-lelkileg feltöltsük magunkat. Ebben az ENERGY most is a társunk lehet!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Lelkünk békéje

Az emberek összeköttetésben állnak a Föld elektromágneses mezejével, elsősorban a szívükön keresztül. A szív mágneses tere felerősíti az érzelmeket, és kivételes energiaforrásként funkcionál az ember életében. Használják ki a szív mágneses mezejét, és szeretetet, örömet vonzzanak magukhoz, ne pedig haragot és félelmet! A lélek harmóniájának elérésében segítségükre lehet a MYCOCARD gyógyító gombákat és gyógynövényt tartalmazó készítmény is.



A SZÍV MÁGNESES EREJE

A szívet az agyban található, idegrostokhoz hasonlatos neurális hálózat szövi át. A szív mágneses tere 500–5000-szer erősebb az agy mágneses mezejénél, és a testtől néhány méteres távolságban is jól mérhető. Ez a mező egy körgyűrű formájú alakzatot, ún. tóruszt képez az emberi test körül (ilyen alakja van például a kerékpár belső gumijának vagy az úszóguminak).

A *HeartMath Intézet* kutatói kimutatták, hogy a negatív érzelmekek képesek nagymértékben eltorzítani ezt az alakzatot, míg az olyan pozitív érzelmekek, mint a szeretet és az öröm, harmonikus mezőket alkotnak, amit a szívmezők spektrális elemzése is kimutatott. A *HeartMath Intézet* kutatása bebizonyította, hogy az átélt érzelmekek közvetlenül befolyásolják a szívritmust, és ez rengeteg mindent elárul az emberi test működéséről.

AZ EMBERI ÉRZELMEK

Az öröm és a düh képes a szívet lángra gyújtani, míg a félelem eloltja a tüzét. A szomorúság elveszi a csít a szívtől, és

erre részben a búskomorság is képes, amely blokkolja ezt az energiát. Ha nem veszünk tudomást az érzelmeinkről, és nem foglalkozunk velük, az frusztrációhoz és stagnáláshoz vezet, aminek következtében felborul a lelki egyensúlyunk, és az érzelmi kitörésektől kezdve egészen a depresszióig, szinte bármilyen lelki tünet felütheti a fejét.

Míg a nyugati orvostudomány megkérdőjelezi a "lélek" létét, fogalmát, arra alapozva, hogy a patológusok vagy a sebészek még nem találkoztak vele a munkájuk során, addig a kínai orvoslásban a *Shen* szellem jelenléte minden vitán felül áll. Mindannyiunkban egyszerre három test, három szint vagy entitás van jelen, ha úgy tetszik. Egy fizikai test, egy energetikai test (a szív mágneses mezeje) és az említett *Shen* lélek. Az egészség, illetve a betegség mind a három szinten megmutatkozhat.

TAPASZTALATOK A MYCOCARD-DAL

A szívben lakozó lélek harmonizálásához rendszerint a MYCOCARD-ot

hívom segítségül. Mivel napjainkban az emberi lét racionális (értelmi) oldala kap nagyobb hangsúlyt, a lélek, tehát a *Shen* szellem hátérbe szorul. Ezért egyre több testi és lelki zavarral kell szembenéznünk. A MYCOCARD segít, hogy megéljük az érzelmeinket, és visszatérjünk abba az állapotba, amikor még bíztunk a megérzéseinkben. A legjobb döntésünk mindig az, amely a szívünkéből fakad.

Ehhez a témához kapcsolódnak klienseim és barátaim élményei és tapasztalatai is. Praxisom során, főleg a pszichoterapeuta praxisomban, sokszor találkozom az ún. „megtört szív” jelenségével. A következő történetek középpontjában a szív és a lélek problémái állnak.

» A rendkívül ügyes, fiatal vállalkozónak már körülbelül 25 éves korától magas volt a vérnyomása (kezelés alatt állt). Az orvosok azonban véleményem szerint csak tüneti kezelést alkalmaztak, és nem keresték a probléma kiváltó okát. A diasztolés vérnyomásérték (alsó) a vesék állapotát, míg a szisztolés érték



A MYCOCARD ÉS AZ ENERGY EGYÉB KÉSZÍTMÉNYEI

A MYCOCARD kiválóan kombinálható a KOROLEN-nel. Ez a páros nem csak a szív csíjét, de vérét is megerősíti. A MYCOCARD és a KOROLEN együttes használatával támogatást nyújthatunk a szív valamennyi funkciójának. A két készítmény kombinált alkalmazása érdekes lehet a szívinfarktusból felgyógyult vagy alsó végtagi ischémiában szenvedő betegek számára.

A MYCOCARD-ot használhatjuk a STIMARAL-lal együtt is a vérképzés támogatásáért.

Változókorú nők esetében a MYCOCARD és a GYNEX együttes használata javallott a kiegyensúlyozott, nyugodt lelkiállapot eléréseért.

A MYCOCARD remekül alkalmazható a RENOL-lal együtt például autizmus, Alzheimer-kór vagy időskori demencia esetén.

Feltételezéseink szerint a MYCOCARD kifejezetten hatékony lehet a REGALEN-nel. Ez utóbbi átjárhatóvá teszi a szervezetet, míg a mikokészítmény táplálja a testet, így, reményeink szerint, közös erővel megtisztítják a meszes vénákat.

A MYCOCARD további nagy előnye, hogy nem tartalmaz „tiltott” gyógynövényeket, így antidepresszánsokkal és antipszichotikumokkal egyidejűleg is alkalmazható. A pszichiátriai kezelés alatt álló betegeknél sokszor jelent problémát a fáradtság és a passzivitás. Mivel a MYCOCARD táplálja a szellemet, képes oly mértékben támogatni az agyműködést, hogy ezek a tünetek enyhülnek.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

(felső) a máj állapotát tükrözi. Történetünk főhősének két munkahelye volt, hogy biztosítsa családjá jólétét. Túlzott verejtékezést és állandó kézmozgást tapasztaltam nála (a szív meridiánja a kisujj külső részén fut). Kliensem mindig vidám és beszédes volt – a szív hatására áramló beszéd. Minden tünete arra utalt, hogy kiegyensúlyozatlan a vese- és a májműködése, valamint túlterhelt a szíve. Sajnos nem hallgatott a jótanácsokra, nem lazított a munkatempóján, és nem is használt semmiféle gyógynövényt, amely esetleg megerősíthette volna. Ahogy az már lenni szokott, fiatalon mindannyian úgy hisszük, hogy megváltjuk a világot, de ez az életstílus inkább rombolást hoz, mintsem megváltást. A családja sajnos későn fordult hozzám – a sok szenvedés és fizikai terhelés teljesen kimerítette a fiatalember szívét...

» Egy másik fiatal vállalkozó egy összeomlása után fordult hozzám segítségért. Ahogy családja mesélte: „...egyszer csak lefordult a székről, és nem tudtuk magához téríteni.” A CT nem mutatott semmit. A fiatalember kézzsibbadásra, nehéz elalvásra és erőteljes fáradtságra panaszkodott. Egy ikerpár édesapjaként gondolai voltak a cégével, és étvágytalanságban szenvedett. Vizsgálata során megállapítottam, hogy „üres” a szíve, és janghiány áll fenn a májában és a veséiben. Ezért a MYCOCARD használatát javasoltam neki. A készítmény többek között peccsétviasz gombát tartalmaz, amely táplálja a vért és a szívet, kiegészíti a csírt, és nyugtatja a lelket. A MYCOCARD megszüntette a fiatalember alvásproblémáit, és sokat javított az étvágyán. A test és a lélek megerősítése érdekében a RENOL-t is bevetettük, amit a MYCOREN-nel váltogatva használt. Időnként STIMARAL-t és REVITAE-t is szedett. Amikor búcsúzóul megöltem, éreztem a belső remegését, ami annyit jelent, hogy idegrendszere pattanásig feszült. Úgy vélem a MYCOCARD állandó segítőtársa marad, amíg dolgozik.

- » Valamire saját magamnál is felfigyeltem, és barátnőim is megerősítettek abban, hogy jól látom a dolgokat. Ki ne lenne dühös néha? Mi nők, és néhány terapeuta kollégám hajlamosak vagyunk „kéretlen tanácsokat” osztogatni, főleg, ha az egészségről van szó. Sokszor úgy látjuk, hogy mindaz, amit mondunk, csak falra hányt borsó, aztán persze tehetetlenek érezzük magunkat, és dühösekké vagyunk saját magunkra, hogy megint valami olyat tettünk, amit nem kellett volna, ami csak pazarolja az energiánkat. A MYCOCARD használatkor észrevettem, hogy a haragom jellege megváltozott, mintha derültebbé vált volna, már nem volt olyan romboló hatású, nem maradt bennem, így nem tett kárt a májamban és a szívemben.
- » Ha depresszióban szenvedő kliens érkezik hozzám, sokszor a MYCOCARD és a KOROLEN együttes használatát javaslom neki. Van olyan kliensek is, akik reggelente a MYCOREN-t, esténként, lefekvés előtt pedig a MYCOCARD-ot szedik. Mindig elmondják, mekkora öröm a számukra, hogy végre nyugodtan élhetik a napjaikat.
- » A MYCOCARD kiválóan használható olyan foglalkozásoknál, ahol az embernek sokat kell beszélniük. A beszéd, mint munkaeszköz elsősorban a tanároknál, az előadóknál, a menedzsereknél, a területi képviselőknél, a terapeutáknál és még egy sor más foglalkozásnál jellemző. A nyelv működését a szív energiája befolyásolja. Ha valaki túl sokat beszél, és képtelen azt abbahagyni, az a szív túlterheltségéről árulkodik. Ha pedig a szív kimerül, képtelenek vagyunk beszélni, nincs erőnk ahhoz, hogy kifejezzük a gondolatainkat, ezért összezavarodunk.
- » A szívben lakozó esszenciális lélek megnyugtatásához érdemes a ZEN spray-ből a levegőbe fújnunk. Ez a készítmény is sokat segíthet abban, hogy sikerüljön ellazulnunk.

DANA ŠVESTKOVÁ

Szívügyek

Mellkasi fájdalmat okozhatnak a szív, a nagy artériák és vénák, valamint a mellkasban elhelyezkedő szervek súlyosabb megbetegedései. A nem kardiális okoktól eltérően a kardiális, azaz a szívműködéssel és a szív állapotával összefüggő fájdalmak rendkívül súlyosnak tekinthetők, mivel a fájdalom ez utóbbi esetben létfontosságú szervek megbetegedésének a tünete.

Az ENERGY természetes készítményei hatékony segítséget nyújthatnak a kardiális eredetű mellkasi fájdalom kialakulásának megelőzésében.

Bármilyen fájdalom, különösen a mellkasi fájdalom okának meghatározásánál fontos, hogy felmérjük annak pontos helyét, jellegét, intenzitását, időtartamát, lehetséges terjedési irányát (merrefelé sugárzik ki a fájdalom), valamint annak kiváltó és csillapító tényezőit.

ANGINA PECTORIS

A legtipikusabb és leggyakrabban előforduló kardiális eredetű fájdalom talán az *angina pectoris*. Kialakulásának oka a koszorúér-meszesedés miatt keletkezett érszűkület, melynek következtében elégtelenné válik a szívizom vérellátása (oxigénellátása). A fájdalom közvetlen kiváltó oka általában a fizikai megterhelés, de fontos szerepet játszhatnak érzelmi tényezők is, például a stressz vagy a hirtelen izgatottság.

A fájdalom az esetek túlnyomó többségében csak néhány percig tart, általában addig, amíg a megterhelés fennáll, de pihenés, megállás után azonnal

enyhülni kezd. A fájdalom a szegycsont mögött jelentkezik, és rendszerint nyomó, szorító, égető jellegű. Kisugározhat a bal karba, a válltól egészen a gyűrűs- és kisujjig. Ritkább esetben a nyak elülső részébe, az állba és az alsó fogsorba, sőt néha a has területére, vagy a lapockák közti hátrészbe is kisugározhat. Nyugalmi állapotban rendszerint néhány percen belül elmúlik, és a nyelv alá tett nitroglicerintartalmú tablettával vagy a nyelv alá fújt nitroglicerinspray színtel azonnal megszünteti a panaszokat.

SZÍVINFARKTUS

A szívinfarktus során fellépő fájdalom az anginás fájdalomhoz hasonló, tehát ugyanúgy a szegycsont mögötti területre lokalizálódik, és ugyanúgy a bal vállba, vagy karba sugárzik ki. A fájdalom azonban sokkal erősebben, intenzívebben jelentkezik, és nyugalmi állapotban is kialakulhat. Általában hirtelen és gyorsabban lép fel, ráadásul sokkal tovább tart, mint az anginás fájdalom. Legalább 20 percig, de rendszerint akár több órán át is érezhető, és a nitrátter-

talmú szerek nem enyhítik. Kimerültség, szívritmuszavarok, izzadás, halálfélelem, időnként hányinger, sőt hányás, esetleg sokkos állapotok kísérhetik.

AORTAREPEDÉS

Az aortarepedés okozta fájdalom rendszerint szintén a szegycsont mögötti területekre lokalizálódik, főleg annak felső részére. Elviselhetetlen intenzitással, rendkívül hirtelen (*perakut*) jelentkezik. A fájdalom helye a repedés helyének függvényében változhat, illetve terjedhet tulajdonképpen az aorta teljes hosszában. A nyakba, a lapockák közötti területre és a hasba is kisugározhat. Az aortarepedés általában drámai kimenetelű, ha az aorta megreped, rendszerint néhány percen belül beáll a halál.

TÜDŐEMBÓLIA

Embólia okozta fájdalom leginkább akkor jelentkezik, ha az embólia masszív, azaz a probléma a tüdőartéria fő ágát érinti. A tüdőembólia hátterében rendszerint mélyvénás trombózis áll, amely során egy vérrög hirtelen elzárja a tüdőartériát. A fájdalom rendszerint

tompa, de az embólia könnyedén imitálhat szívinfarktusra jellemző fájdalmat is. Gyakran kíséri hirtelen légszomj és tachycardia (felgyorsult szívverés).

Ha az elzáródás a tüdőartéria kisebb, perifériás ágait érinti, levegővételkor súlyosbodó mellkasi fájdalommal kísért tüdőinfarktus alakul ki. A fájdalom a mellhártya azon területére lokalizálódik, ahol a tüdőinfarktus kialakult. Általában fonendoszkópos vizsgálat során jól hallható mellkaszörej kíséri.

SZÍVBUROKGYULLADÁS

A szívburokgyulladás (*pericarditis*) során fellépő fájdalom a szegycsonttól balra eső, szívközeleti területen, a *pericardiumnál* (szívburok) jelentkezik. Tompa vagy szúró jellegű fájdalomról van szó, amely a bal kulcscsont alá, esetleg a hát bal oldalán, a lapocka fölötti területekre is kisugározhat. Levegővételnél a fájdalom erősödik, míg sekély légzésnél vagy előrehajlásnál enyhül. Kivizsgálás során a szívburok dörzsölődése okozta szívzörejt hallható. A fent említett fájdalmak

mindegyike súlyos állapotra utal, amely azonnali orvosi segítséget, és az esetek túlnyomó többségében kórházi kezelést igényel.

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

Ezek a súlyos, gyakran életveszélyes állapotok kivétel nélkül mindig orvosi kezelést igényelnek. Egészséges életmóddal és hatékony prevencióval azonban sikeresen megelőzhetjük a szóban forgó problémák kialakulását. A megelőzés egyik legfontosabb része, az alapja a rendszeres mozgás, amely segít javítani és tartósan megőrizni a szív- és érrendszer megfelelő teljesítményét és kondícióját. Az egészségmegőrzés további fontos feltételei a dohányzás és a kalóriariadús ételek gyakori fogyasztásának mellőzése, a kóros elhízás, a túl sok stressz és a káros szenvedélyek elkerülése. Jótékony

lehet továbbá a test védekezőképességének megerősítése, és a fertőzésekkel szembeni hatékony védelem.

A megelőzéshez igénybe vehetjük az ENERGY valamennyi természetes készítményét, amelyek sorából a szív- és érrendszer egészséges működésének megőrzése tekintetében a KOROLEN és a MYCOCARD áll az első helyen, a további termékek közül pedig a VITAMARIN-t, a SACHA INCHI-t, a CELITIN-t, a FYTOMINERAL-t, a zöld élelmiszereket, például az ACAI-t és a GOJI-t emelném ki a leginkább. Hatékony lehet továbbá a CYTOSAN, a FLAVOCEL, a GYNEX, a GREPOFIT és a DRAGS IMUN használata is. Ne feledkezzünk meg a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről sem, hiszen a kellő mennyiségű víz segít fenntartani az egészséges vérkeringést.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



ELOLVASTUK

Ha megfigyeljük azt a sok nyelvi fordulatot, amelyben a szív szó előfordul, látni fogjuk, hogy ezek mindig valamilyen emocionálisan színezett helyzettel kapcsolatosak. Az emóció olyasmiről, amit kihozunk magunkból, bensőnkéből kifelé irányuló mozgás (latin *emovere* = kifelé mozdítani). Azt mondjuk: *majd kiugrott a szívem örömben* – *összeszorult a szívem rémületemben* – *majd megszakad a szívem* – *torkomban dobogott a szívem* – *hatalmas kő esett le a szívemről* – *valamit a szívemre veszek*. Ha úgy látjuk, hogy valakiből hiányzik ez a bizonyos, értelemtől független emocionalitás, azt mondjuk rá: *szívtelen*. Ha két, egymást szerető ember találkozik, azt mondjuk: *két szerető szív egymásra talált*. Mindezek a nyelvi fordulatok a szívet szimbolikusan egy olyan emberi centrumra, annak kifejezésére használják fel, amely nem áll sem az intellektus, sem az akarat irányítása alatt.

A szív azonban nem a test egyik centruma, hanem maga a centrum: megközelítően a test közepén fekszik, csak egy kicsit tolong el balra, az érzelmek oldalára (ez a jobb agyféltekének felel meg). Éppen ott van tehát, ahová mutatunk, ha önmagunkra akarunk hivatkozni. Az érzések és még inkább a szeretet szoros kapcsolatban áll a szívvel, mint azt a számos nyelvi fordulat mutatja. Ha valakit szívünkbe zárunk, az azt jelenti, hogy megnyitunk előtte, s bebocsátjuk magunkba. Ilyenkor nyíltszívűek vagyunk, olyanok, akik szívüket kitarják mások előtt. Ezzel szemben áll a bezárkózott, szűkkeblű ember, aki nem hallgat a szívére, akinek nincsenek szívélyes érzései, aki szívtelen. Az ilyen ember nem tudja odaadni a szívét, hiszen ezzel magát adná oda: sőt, ügyel rá, nehogy a szíve szerelemre gyűljék – ezért aztán inkább mindent csak félig csinál, fél szívvel (*halbherzig*). A légyszívű ember ugyanakkor meg-

kockáztatja, hogy tejes szívéből, határtalanul és végtelenül szeresse a másikat. Ezek az érzések tendenciájukban kifelé mutatnak abból a polaritásból, mely mindennek határt és véget szab.

A szív mindkét lehetőséget szimbolizálja: a szív kamrafal kettéosztja anatómiai szívünket, a „szívverés” is kettősséget jelent. A születéssel, amikor belépünk az első lélegzetvétel polaritásába, szív kamrafalunk reflexszerűen bezárul és az egy, nagy szív kamrából és az egységes vérkeringésből egyszerre csak kettő lesz. A szív rajzában (szignatúrájában) ugyanakkor tovább él a másik szimbolika – amint ezt a gyermekek tökéletes, spontán módon ábrázolják is –, a két kerek kamra egy csúcsban egyesül. A kettősségből nő ki az egy. Így szívünk a szeretet és az egység szimbóluma is.

Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke:
Út a teljességhez (Aquamarin Kiadó, 1983)

Hogyan enyhíthetjük a forróságot?

Ismét itt a nyár! A kánikula, hőség, pára elég erősen hat ránk, akár károsak is lehetnek. Testünknek pedig mindezt ellensúlyoznia kell. Ilyenkor használhatjuk ki leginkább a hagyományos kínai orvoslásból ismert, hideg-meleg ellentétpár hatását.



Életünk legfontosabb ellentéte a meleg (Tűz elem és a Meleg, valamint a Hó energiája), illetve a hideg (Víz elem és a Hideg energiája) szembenállása.

A HKO Tűz elemhez rendeli a szívet, a nyelvet, az izzadságot, a vékonybelet, az idegrendszert, az ereket és a vért. A Tűz és a Víz az élet nélkülözhetetlen részei, és az egyiket gyakran pótoljuk a másikkal.

HŰSÍTŐ VÍZ ELEM

Hogy mikor használjuk a Víz elem jellegét, leginkább attól függ, mennyire van szükség a hűtésre és a táplálásra. Soha ne feledjük, hogy minden, ami él, a vízből született, éppen ezért a víz univerzális, mindenre ható gyógyszer. Víz nélkül nincs élet, megfelelő mennyiségű víz fogyasztása nélkül pedig nincs egészség.

Milyen tünetek esetén gondolhatunk a Víz elem hűtő jellegének támogatására? Erős szívdobogás, fáradékonyság, álmatlanság, túlságosan élénk fantázia, alvászavarok és nyugtalanság, szédülés, piros nyelv, gyors és vékony pulzus, erős izzadás, a tenyér és talp melegsége, hideg italok erős kívánása. Hagyományos orvosnál járva ilyenkor állapíthatnak meg szívritmuszavart, magas vérnyomást, pajzsmirigy-túlműködést, vagy akár depressziót.

SEGÍTŐ KÉSZÍTMÉNYEK

Belső használatra bátran vegyük elő a Víz elem készítményeit: a RENOL-t és a FYTOMINERAL-t, valamint a jellegük-nél fogva hűtő hatású zöldek közül is válasszuk a BARLEY-t.

A RENOL segít energiával feltölteni szervezetünket, hogy önmaga is képes legyen elbánni az egyszerűbb problémákkal, és támogatja a szív jin energiájának kiegyensúlyozását.

Hogymi a helyzet a FYTOMINERAL-lal? Minden olyan ásványi anyag megtalálható benne, amire egy élő szervezetnek szüksége van. Ha tehát nagyon izzadunk és rengeteg energiát adunk le, akkor a FYTOMINERAL segítségével elkészíthetjük a világ legkomplexebb ásványvizét. Elég, ha 15-20 cseppet csepegtetünk belőle egy liter vízbe. A készítménynek köszönhetően azonnal pótolni tudjuk az izzadással eltávozott ásványi anyagokat,

illetve visszaállíthatjuk belső környezetünk egyensúlyát is.

A BARLEY JUICE (zöldárpa) előnye, hogy természetes alkotóelemei szinergikus egységet alkotnak. A zöldárpa ezért az egyik legértékesebb élelmiszer, valódi tápanyagkoncentrátum.

NYÁRI EGYENSÚLY

Mindez valóban működik! Egyensúlyi állapot a szervezetünkön belül és a felszínen egyaránt. Az egyensúly ugyanis azonos az egészséggel.

No de mit is jelent a nyári egyensúly? Lubickolást az örömben, elegendő energiával végzett munkát, ugyanakkor a forróság elkerülését.

HARGITAINÉ MÓNIKA
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Kalocsa

RENOL

A Pentagram® regeneráció elvének és a HKO-nak megfelelően a RENOL a Víz elemhez kapcsolódik, így elősegíti a Vízhez tartozó jin-jang szervpár, vagyis a vese, illetve a húgyhólyag energetikai harmóniájának helyreállítását. A készítményben található gyógynövények és bioinformációk jótékony hatása elsősorban a vese, a kismedencei és a mozgásszervek, valamint a nyirokrendszer regenerálására, és a vérnyomás szabályozására irányul. A nyári hőség megterheli a szívet és a keringést, az erős izzadás is kimerítő, ezért alkalmazzuk a RENOL-t, hogy segíthesen a szervezetnek megbirkózni a nyár intenzív hatásaival. *A szerk.*

Segítség a bőrnek

Bőröm ápolására mindig nagy hangsúlyt fektettem, ezért váratlanul ért egy apró bőrkinövés megjelenése. Úgy indult ez a folyamat, hogy napokig viselkedett a bőröm. Többször odakaptam, de nem láttam semmi elváltozást. Úgy gondoltam, hogy csupán csak száraz lehet, így alaposabban testápolóztam.

Mindez tavasszal történt, amikor lekefélnek a zárt nyakú pulcsik, és már nem öltözünk nagyon melegen. Egyik este, zuhanyozás közben vettem észre, hogy valami van a bőrömon, éppen a dekoltázs vonalában. Egy barnás színű bőrkinövés volt, ami nagyon meglepett, mert még nem volt ilyen rajtam. Napokig csak figyeltem – most itt fog éktelenkedni rajtam, egy szembetűnő helyen? A barátom azt ajánlotta, hogy menjek el bőrgyógyászhoz, és az orvos majd leégeti.

Nem örültem az égetés gondolatának... Magam szerettem volna megoldani a problémát. Akkoriban ismerkedtem meg az ENERGY termékeivel. Belevet-

tem magam a katalógusba, és ráakadtam az AUDIRON-ra. Kb. 5-6 napig csepegtettem az elváltozásra, amit mindig egyből le is ragasztottam egy sebtapasszal, hogy koncentráltan érje. Éjjel-nappal fent volt a tapasz, de naponta cseréltem. Pár nap múlva, mikor levettem, rajta maradt ez az akkorra már nem is olyan kicsi bőrdarab. A bőröm sajnos nem volt valami szép, egy lyuk maradt a kinövés helyén.

Ekkor vettem be a NIGELLA SATIVA olajat, amiről azt olvastam, hogy bőrszépítő hatása is van. Ezzel az olajjal kengettem, és pár nap múlva tökéletesen sima lett a bőröm, heg nélkül. Azóta nem nőtt vissza bőrkinövés – szerencsére máshova sem.

A saját kis házi patikámból többé nem hiányozhat az AUDIRON és a NIGELLA SATIVA olaj, mert igen széleskörű az alkalmazásuk.

ZSUZSA
Keszthely



VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

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



DR. GULYÁS GERTRÚD

32 éves vagyok, szeretnék gyermeket, de sajnos sok egészségügyi problémám van: PCOS, inzulinrezisztancia, pánikrohamok. Méhpempőt eszem, folsavat és multivitamin-t. Ovulációs tesztet sokszor készítek,

van, amikor pozitív. Párom is volt urológusnál. Milyen terméket ajánlana, hogy nagyobb eséllyel foganjon meg a baba?

Rendszeres mozgást és szénhidrátcsökkentett diétát javasolok. E két tényező figyelembevétele nélkül általában csak nagy nehézségek árán van eredmény. Az Önre vonatkozó javaslatom a menstruációs ciklus első 14 napján alkalmazott GYNEX, napi 2x4-5 cseppszámmal, a ciklus második felében a palástfűteát ajánlom. Az alhasi területet megnedvesített kézzel naponta 2x kenje át CYTOVITAL krémmel. Ha van súlyfeleslege, a SPIRULINA BARLEY-t is bevetheti. A pszichés feszültség oldására a RELAXIN-t ajánlom, napi 2-3x3-4 cseppszámban. Párja vitalitását a KING KONG támogathatja, napi 2x4-5 cseppszámban.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Édesanyámnál nem túl súlyos porckorongsérvet állapítottak meg, ám erős fájdalmai vannak, amely a combjába is kisugárzik. Nehezen tud járni, semmilyen fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő nem használ.

Mit ajánlana, amitől enyhülnének a fájdalmi, és el tudná kezdeni a számára kiírt kezeléseket, tornát?

Az ENERGY készítményei közül javíthat valamit az állapoton a SKELETIN kapszula (1-2x1) és a KING KONG csepp (1-2x3-5), három hét szedés egy hét szünet ritmusban, legalább három hónapig. Helyileg lehet pakolást alkalmazni a CYTOSAN FOMENTUM géllal. Kenje bőven a gélt a fájdalmas területre, fedje be papírzsebkendővel és tekerje be folpack fóliával. Egy óra múlva langyos vízzel mossa le, és kenje be ARTRIN krémmel a bőrt.

A szájüreg az egészség tükre ^(5.)

Fogkrémek, fogfehérítés

Legtöbben abban a hitben élünk, hogy a fogkrémekben található fluoridok csökkentik a fogszuvasodás kockázatát, és a fogápolás nélkülözhetetlen részét képezik. A fluoridok előnyeit vitató, sőt az egészségre káros hatásait igazoló több száz tanulmányról azonban ritkábban hallunk. Mi az oka annak, hogy a fogkrémeket és szájápolási termékeket, sőt, néhol még a vizet is fluoridokkal dúsítják?

A FLUORIDOKRÓL

A környezetszennyezés, valamint az ásványi anyagokban egyre szegényebb termőtalaj hatására étrendünk nem tartalmaz kellő mennyiségű ásványi anyagot, vitamint és nyomelemet. Mivel fogaink és csontjaink nyomokban fluoridokat is tartalmaznak, a betegségmegelőzés keretén belül sokan törték a fejüket, hogyan lehetne ezeket az anyagokat a szervezet számára más forrásból biztosítani.

A fluor elem önmagában nincs jelen a Földön, vegyületek, azon belül is leggyakrabban sóvegyületek, azaz fluoridok formájában találkozhatunk vele, amelyek ásványi anyagokban, a talajban, a vízben, a levegőben fordulnak elő. A legismertebb természetes fluoridforrások közé tartoznak a zöldségek, a gyümölcsök, a tenger gyümölcsei, a fekete tea és a kávé. A legtöbb fluorid a szőlőben, a burgonyában és a spenótban van.

A kémiai eljárások során keletkezett fluoridok azonban veszélyes anyagok. Fluoridok keletkezhetnek az alumíniumgyártás melléktermékeként, gyakran használatosak növényvédő szerek, műtrágyák, hűtőgázok és teflon előállításához, sőt, még egyes gyógyszerek gyártásánál is. A fogkrémekben,

géleekben, tablettákban és fogászati anyagokban levő, néha még a vízhez is hozzáadott fluoridok fokozott bevitelét számos tanulmány összefüggésbe hozta különböző egészségügyi problémák kialakulásával. Hajlamosak vagyunk ugyanis figyelmen kívül hagyni a fluoridok kumulatív (felderősítő, összegyűjtő – *a szerk.*) hatását, továbbá azt, hogy mindannyian egyediek vagyunk, már csak a korunknál, nemünkénél, testsúlyunknál, illetve táplálkozási szokásainknál fogva is, és ez mind-mind hatással van a szervezet fluoridokra adott válaszreakciójára.

Egyes tanulmányok szerint a fluoridok kora gyermekkorban történő használata tanulási és viselkedési zavarokhoz, emésztési problémákhoz, pajzsmirigy-alumíniumkódéshez, hormonális diszharmóniához, korai pubertáshoz, a csont- és fogszövetek sérüléséhez vezethet.

Ha túl sok fluorid kerül a szervezetbe, az elsősorban a máj és az emésztőrendszer működésében tehet kárt. A fluorid ráadásul egyike annak a 12 neurotoxinnak, amelyek fejlődési rendellenességeket okozhatnak az idegrendszerben, és megváltoztathatják a kognitív funkciókat (például memória, figyelem, éberség).

A krónikus fluormérgezés első tüneteinek egyike a fluorózis. Ez elsősorban kisgyerekeknél (8 éves korig) fordul elő a fogzománc kifejlődésének idején, aminek következtében a fogak veszítenek ásványianyag-tartalmukból, és sérül a szerkezetük. A betegség tünete a fogak elszíneződése: fehér vagy akár barna foltok jelennek meg rajtuk. Ezért, ha lehet, gyerekeknek ne adjunk fluoridtartalmú fogkrémeket, vagy, ha mégis, ügyeljünk rá, hogy ne nyeljük le őket.

TOBOZMIRIGY

A '90-es években felfedezték, hogy a fluoridok az agyban, egész pontosan a tobozmirigyben halmozódnak fel. A tobozmirigy vagy epifízis (*glandula pinealis*) egy borsó nagyságú szerv, amely a jobb és bal agyfélteke között helyezkedik el, és amely az endokrin hormonrendszer része. Fontos szerepet játszik a testünkben zajló, különböző funkciók szabályozásában, beleértve a szaporodás, a növekedés, a testhőmérséklet, a vérnyomás, az alvás, a kedélyállapot, az immunrendszer, az étvágy szabályozását, valamint a hosszú életet.

A tobozmirigy felel többek között a melatonintermelésért – ez a hor-

mon nélkülözhetetlen szerepet tölt be az alvás és az ébrenlét váltakozásának bioritmusában, a csontképződés szabályozásában, illetve hatással van a nemi szervek fejlődését támogató, agyalapi mirigyben termelődő hormonok kiválasztására. A tobozmirigy által termelt hormon ellenőrzi a szervezet ásványi-anyag-háztartását, és a legújabb kutatások szerint olyan anyagot is termel, amelyet néha spirituális molekulának neveznek, és amely a pszichedelikus állapotokért felelős. Nem meglepő tehát, hogy a tobozmirigyet több kultúrában a lélek otthonának tekintik, és ún. „harmadik szemnek” nevezik, amelyen keresztül kapcsolatot tudunk létesíteni saját magunkkal, a természettel, a forrással, az intuícióval. Mindez már bőven elegendő ok ahhoz, hogy nagy becsben tartsuk, és óvjuk az épségét.

A tobozmirigy működését serkenthetjük például légzőgyakorlatokkal, beleértve a gát és a medencefenék erősítésére irányuló, speciális gyakorlatokat, valamint kántálással (hosszan elnyújtott hangok, mantrák, pl. „óm”, „húm”). Funkcióját megerősíthetjük továbbá azzal, ha sokat tartózkodunk sötétben, sokat nevetünk, kifejezzük a hálánkat vagy meghatározott gyógynövényeket fogyasztunk (kurkuma, tamarindusz).

HOLISZTIKUS HATÁSÚ FOGKRÉMEK

Tekintettel arra, hogy számtalan tanulmány kimutatta: a fluoridok veszélyt jelenthetnek az emberi egészségre, érdemes fluoridmentes fogkrémeket használni. Praxisunkban elsősorban gyógynövény és tengeri só alapú fogkrémek használatát szoktuk javasolni, amelyek segítenek lúgos kémhatásúvá tenni a szájüreg savas környezetét – ami a fogak és a száj egészsége szempontjából kulcsfontosságú tényező.

Az gyógynövénykivonatokat és illóolajokat tartalmazó, egyedülálló ENERGY fogkrémek páratlan tisztító, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatással rendelkeznek – felveszik a harcot a baktériumokkal, a vírusokkal és a gombákkal is. Emellett bioinformációkat, azaz olyan frekvenciákat tartalmaznak, amelyek rendkívül hasonlatosak a vegetatív idegrendszer, valamint a belső szervek működését sa-

bályzó, agykéreg alatti központok irányító impulzusaihoz. Ezek a frekvenciák felgyorsítják a fogkrémekben levő hatóanyagok és ásványi anyagok felszívódását, egyúttal a salakanyagok szervezetből történő kiválasztását (pl. a nehézfémekét). Fogászati praxisunkban nagy sikerrel alkalmazzuk az ENERGY fogkrémeket a szervezet megtisztítására, főleg az amalgámtömésekből felszabaduló higany eltávolítására. Energetikai hatásaiknak köszönhetően az ENERGY fogkrémek mindemellett jótékonyan hatnak a meridiánokra és a velük összefüggő szervekre, így összességében harmonizálják a test működését.

A SILIX tekintetében elsősorban azt emelnénk ki, hogy hatékonyan segít megerősíteni a fogzománcot, aminek köszönhetően megelőzi a fogszuvasodást, ráadásul gyulladáscsökkentő hatású.

A BALSAMIO segítséget nyújt ínyvérzés és fogínysvadadás, valamint fognyaki érzékenység esetén. Afták és más szájüregi gyulladások során is ajánlott a használata.

A DIAMOND kíméletesen fehérti a fogakat. Mind a három fogkrém segít megőrizni a szájüreg egészségét, és a maximumot akkor tudjuk kihozni belőlük, ha váltogatva alkalmazzuk őket.

FOGFEHÉRÍTÉS

Miért színeződnek el a fogak? Az okot megpróbáljuk a fogak anatómiája alapján megmagyarázni. Az áttetsző, vékony fogzománc a fog külső rétegét alkotja. A belső, sötétebb réteg az ún. dentin, ami a fogak színét adja. A mindennapos rágás hatására a fogzománc elhasználódik, így az idő múlásával egyre inkább előtűnik a dentin sárgás, szürkés színe. A fogakat azonban a különböző ételek és italok is elszínezik, például a cékla, az áfonya, a curry, a vörös bor, a kávé, a tea, de ebben a tekintetben a dohányzásnak is megvan a maga szerepe.

Hogyan tudjuk a fogainkat ismét kifehéríteni? A ragyogó fehér mosoly visszaszerzéséhez nélkülözhetetlenek a rendszeres, professzionális fogápoló kezelések. Ezek különböző speciális kefék, paszták és az ún. AIRFLOW® technika segítségével eltávolítják a fogakról a pigmenteket (tea, kávé, nikotin). Az AIRFLOW® alkalmazása közben a szódabikarbóna finom részecskéi bejut-

nak a fogak belső szerkezetébe, ahol mechanikai tisztítást végeznek. A még hatékonyabb fogfehérítéshez aktív oxigént (hidrogén-peroxid/hidrogén-peroxid-karbamid) tartalmazó géleket szokás használni, amelyek képesek még a sötét pigmentfoltokat is eltávolítani.

Mindezekon kívül természetes módszereket is alkalmazhatunk. Kiváló fehéritő, gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatásai vannak a bazsalikomnak, a zsályának, az édesgyökérnek és a kurkumának, továbbá az eperben, a papayában és a banánban található gyümölcsenzimeknek, de a természetes módszereket előnyben részesítők bátran kipróbálhatják a DIAMOND fogkrém áldásos hatásait is. Segítségül hívhatjuk továbbá az ájurvédikus „oil pulling” technikát is, amely egy ókori, indiai fogfehérítő módszer: egy teáskanál kókusz-, olíva- vagy szezámolajat kell 15 percig forgatunk a szánkban. Ez a módszer nemcsak segít fehérebbé tenni a fogakat, de a szájüreg is megtisztítja a méreganyagoktól.

A fogak egészsége szempontjából fontos, hogy megfelelő mennyiségű ásványi anyag, vitamin és nyomelem legyen a szervezetben, hogy kiegyensúlyozottan táplálkozzunk, és megerősítsük a veséinket, amelyekhez a hagyományos kínai orvoslás szerint a fogak tartoznak. Minderről és a veseműködést támogató ENERGY készítményekről sorozatunk korábbi részeiben számoltunk be részletesebben.

DR. EVA LUSKAČOVÁ
és DR. HANA LUSKAČOVÁ



A szív útja

„Azzal a tudattal nyitod ki a szíved, hogy tudod, megvan az esély arra, hogy egy napon talán összetörök, de amikor megnyitod a szíved, olyan szeretetet tapasztalsz és olyan élvezetet, amelyről soha nem is álmotál. Felfedezed, hogy az egyetlen lehetőség ahhoz, hogy kövesd a szíved és érezd a valódi örömet, még ha sebezhetővé válsz is, és, ha ez meg is ijesz. Az élet teljesen másnak, izgalmasnak és értékesnek fog tűnni. Az egyetlen reményed és biztonságod abban a tudatban lesz, hogy ő az életed része.” Bob Marley

ENERGETIKAI KAPU

A fenti idézet gyönyörűen írja le, mit érzünk, amikor úgy döntünk, hogy kitarjuk a szívünket. Mintha szerelmesek lennénk az életbe. Hirtelen minden új értelmet nyer. Képzjük a szívünket egyfajta energetikai kapuként, amely képes túlnyúlni a fizikai lényünk határain. A szív a fő kapu, a szeretet, az öröm és a harmónia központja, amely összeköti egymással a többi energetikai kaput, a csakrákat, és képes kommunikálni velük. Ezen az érzelmi központon keresztül képesek vagyunk az empátiára, az együttérzésre, a másokra való ráhangolódásra, az átélésre. Általa fel tudjuk fedezni a természet szépségét, a zenében, a képzőművészetben, a költészetben és magában az életben rejtőző harmóniát.

A szívcsakra feladata a szereteten keresztüli egyesítés. Az egybeolvadás, a harmónia és a szeretet iránti vágy olyankor is kifejezésre jut rajta keresztül, amikor szomorúak vagyunk, félünk, eltaszítottak érezzük magunkat. A szívcsakra kisugárzása felettébb erőteljes. A nyitott szívcsakra óriási potenciállal rendelkezik az átalakulás és a gyógyulás terén, saját magunk és mások életében is. Egy kitárt szív további szíveket nyit meg.

A SZÍVCSAKRA BLOKKOLÓDÁSA

Ha egy szív zárva van, az olyan, mintha egy falat épített volna valaki az út közepére, amit meg kell kerülni. A fal előtt pedig feltorlódik a tömeg. Úgy is magunk elé képzelhetjük, mint egy jéghegyet, amely megfagyasztja az érzelmeinket, vagy mint egy szögcsapót, amely fáj-

dalmas sebeket ejt bensőnkben. Ezért nem engedjük a közelébe azt, aki/ami már olyan közel kerülne, hogy akár meg is érinthetné. A félelem az, ami megakadályozza, hogy kitarjuk a szívünket, és ezt a félelmet később felváltja a harag, amit néha nehéz beazonosítani, ami befelé és kifelé is irányul.

Az energia blokkolódása a szívünkben pszichés problémák vagy betegségek formájában nyilvánulhat meg. Ilyenkor negatív érzelmeket táplálunk önmagunkkal és másokkal szemben is. A leggyakoribb tünetek közé tartozik a magányosság, a féltékenység, az elszigeteltség, az intimitástól való félelem, a bizalomhiány és az az érzés, hogy folyton védekeznünk kell. Ide sorolhatnánk még a szorongást és a depressziót is. A szívcsakra a szív, a tüdő, a mellkas és a kezek működését, valamint állapotát befolyásolja. Ha az energia blokkolódik rajta, előfordulhat, hogy alacsony vagy magas lesz a vérnyomásunk, légúti megbetegedés, asztma, hátfájás vagy főleg a karokban jelentkező ízületi merevség üti fel a fejét.

A szívcsakra blokkolódása bekövetkezhet például traumatikus élmény, egy szeretett személy elvesztése vagy csalódás következtében.

A SZÍVCSAKRA TÁMOGATÁSA

Hogyan támogathatjuk a szívcsakránkat? Például étellekkel. A szívcsakrának jót tesznek a zöld leveles zöldségek, a jázmin, a levendula, a majoránna, a bazsalikom, a zsálya, a petrezselyem. Sokat segíthetnek a különböző csakratisztító és -harmonizáló technikák. Próbálják meg például a szomorúság vagy a düh érzését

azzal semlegesíteni, hogy szeretetet és figyelmet szentelnek nekik, mindenféle előítéletek nélkül. Ha betegek vagyunk, próbáljuk meg a beteg szervünket vagy testrészünket szeretetteljes figyelemmel körbevenni, mert ezzel jelentős mértékben felgyorsíthatjuk a gyógyulást.

TUDATOS DÖNTÉS

Életünket a döntéseink határozzák meg. Az a tudatos döntésem, miszerint többet foglalkozom magammal, testem energetikájával és csakráival, alapjaiban megváltoztatta az életemet. A döntés, hogy kitarom a szívem, egyet jelentett azzal, hogy kilépek az állítólagos komfortzónámból, amit az én esetemben veszély- és félelemérzet kísért. Lehetővé tettem, hogy sebezhetővé váljak. Az életem ezután teljesen megváltozott. A szív útja az önmagunkkal szembeni szeretetteljes „igen”-en keresztül vezet, aminek előfeltétele a többiekkel és minden mással szemben kinyilvánított „igen”.

A szívcsakra kiváltságos helyet foglal el az ember energetikai rendszerében. Fontos azonban, hogy a többi csakrával is ugyanúgy törődjünk. Ha csakráink harmonikusan működnek, és mi ennek köszönhetően kiegyensúlyozottak vagyunk, képesek leszünk teljes mértékben kiaknázni a bennünk rejlő potenciált. Fontos, hogy ismerjük azokat a technikákat, amelyekkel megtudhatjuk, hogy csakráink rendben vannak-e, illetve amelyekkel egyszerűen és hatékonyan megtisztíthatjuk és harmonizálhatjuk őket.

DANA HÜBSCHOVÁ

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, klímá, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés illetve termék választómérés, candidaszűrés.

Állapotfelméréseink: mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása. Előzetes bejelentkezés szükséges.

Cím: 1143 Budapest, Stefánia út 81. fszt. 2., Nice Hajgyógyászat

Telefon:

Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417

Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416

E-mail: budapest.nice@energyklub.hu

Web: www.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST II. ker.

Klubvezető: Czimeth István

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

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

Cím: 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. 51-es 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 10.00-19.00 óráig,

szerda 12.00-19.00 óráig,

csütörtök 10.00-19.00 óráig,

péntek 12.00-19.00 óráig,

szombat 10.00-15.30 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 Gyógytétel, Kossuth u. 19.

Telefon: +36 20/595 3062

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitik.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

Nyitvatartás: K: 09:00-18:00,

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

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

GYÖR

Klubvezető: Zsilák Judit

Nyitvatartás: K: 13-18, Cs: 09-18

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

Cím: Szent István út 12/3. fsz.4.

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

E-mail: gyor@energyklub.hu

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

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitvatartás: H-P: 08:00-17:00

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

Cím: Szent István út 53. 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-Sze-Cs: 13:30-17:30,

P: 9:30-13:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.

Cím: 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. 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: Ferenç krt. 5. l. em. 5.
Telefon: +36 20/427-5869
E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu
web: www.nyirenergy.hu

PÉCS

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

SIÓFOK

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

SOPRON

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

SZEGED 1

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

SZEGED 2

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

SZENTES

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Ostorháziné János Ibolya
Nyitvatartás: H-Cs: 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése. Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés.
Cím: Basa utca 1.
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: veszprem@energyklub.hu

ZALAEGRSZEG

Klubvezető: Takács Mária
Nyitvatartás: H-P: 10:00-13:00, 14:00-18:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes természet, 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, akupresszór, fülakupunktúrás adiktológus tel.: +3630/304-6131
Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyógymasször, Vitál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Hélios Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyász. Tel.: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351
E-mail: tisztaforrasajka@gmail.com

BUDAPEST

Abidin Mehboubinén 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

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 adiktológus. 1146 Bp., Istvánmezei út 6. (Récey központ), 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; bőr állapot 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 masszázsok, mágneses akupunktúrás kezeléseik. Tel.: +36 20/345 9408

Mászár 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.maszar@gmail.com

Mészáros Sándorné, ENERGY termékek értékesítője. DV Natura Biobolt, 1211 Budapest, Kossuth Lajos utca 65. Tel.: +36 70 326 9156
Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Dessewffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BAJA

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

Rubesch István, Meggyfa utca 9. fsz./3., Telefon: 06 79/423 244, +36 20/215 8885

Vital Wellness Klub – Lakatos Ágnes, Innovatív megoldások az egészségért, számítógépes okfeltáró vizsgálatok. Bokodi út 10/A., Tel: +36 20 431 3845

BALATONFENYVES

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

BALATONFÜRED

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

BÁCSBOKOD

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

BERETTYÓJFALU

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

BÉKÉSCSABA

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

BIHARKERESZTES

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

CSONGRÁD

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

DABAS

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

DEBRECEN

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

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

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

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

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

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

Dr. Zádor Csabáné Orsi természetgyógyász, hormonyegyensúly-konzultáció. Tel.: +36/30/278-4390

Hojcska Noémi dietetikus, hormonyegyensúly terapeuta. Tel.: +36 20/362-9535, +36 30/299-1826.

Labonc Anna hajógyógyász, természetgyógyász, hormonyegyensúly terapeuta, +36 30/488-2266

Nagy Ilona természetgyógyász-reflexológus, masszóz, manuálterapeuta, hormonyegyensúly-konzultáció. „Masszázspatika”, Domb u. 1., tel.: +36 30/382-2104

Nagy Margó „babacsináló” természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiaik. Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget

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

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

Prokai Mariann Ágnes hormonyegyensúly terapeuta, táplálkozási referens. Telefon: +36/70/202-9587.

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

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

Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó. Tel.: +36 30-360-3755, e-mail: toth.sandorne2018@gmail.com

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

DÖMSÖD

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

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

DOROG

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

DUNAHARASZTI

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

DUNAKESZI

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

EGER

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

D'Ess Erika természetgyógyász, fülakupunktúrák addiktológus. Telefon: 30/392 09 25

ETYEK

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

ÉRD

Bünsow Judit ENERGY tanácsadó, természetgyógyász, állapotfelmérés készülékekkel, lelki tanácsadás. Bioenergia Vital Stúdió, Mázóly u. 50., Tel.: 06 70 365-2735, www.biovitalstudio.com

FELSŐÖRS

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

FERTŐD

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

FERTŐSZENTMIKLÓS

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

FONYÓD

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

FÜZESABONY

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

GÖD

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

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlinka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrák addiktológus.

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

Németh Enikő pedagógiai tanácsadás (tehetség gondozás, fejlesztő pedagógus). Tel.: +36 20/428-9869, +36 20/9310-806,

nemeteni73@gmail.com, energy.belvaros@gmail.com

GYÁL

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

GYŐR

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

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

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

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

HAJDÚDOROG

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

HOSSZÚPÁLYI

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

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

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

Csorbá Melinda reflexológus, ayurveda konzulens, fülakupunktúrák addiktológus, fitoterapeuta. Szegfű u. 8. Tel: +36 70/419-9408, e-mail: csorbamelinda@gmail.com

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

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

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

KALOCSA

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

Pesztalics-Vágó Krisztina masször, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, termékeszt, svéd-, thai bambusz-, cellulit- és fogyaszto masszázs. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876, E-mail:pevakrisz@gmail.com

KAPOSVÁR

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

Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív terepente. Tallián Gyula út 4. Telefon: 0630 644-8553, e-mail: semaszuzsi@gmail.com

KECSKEMÉT

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

Kovácsné Tímea napranezo.hu, www.napranezo.hu

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

KESZTHELY

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

KESZTHELY-KERTVÁROS

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

KISKUNFÉLEGYHÁZA

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

KISKÖRÖS

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

KISKUNHALAS

Kovácsné Pelikán Ágnes – Vitamin üzlet Sétáló u. 3/c, +36-30-845-5468, E-mail: akt15665@gmail.com

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

KOMLÓ

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

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

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

KŐSZEG

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

LETENYE

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

LÉTAVÉRTES

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

MEZŐKÖVESD

Csirmaz Mária, természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, biorezonancia mérés. Tel.: +36 30/490-2654, e-mail: csirmazmaria18@gmail.com

Molnárné Csirmaz Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus, molname.erszebet956@gmail.com, 30/612-9712

MISKOLC

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

MONOR

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

MOSONMAGYARÓVÁR

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

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

NAGYSZÉNÁS

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

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

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

GABRIEL HERBS BT., Bacsikné Szigeti Gabriella okleveles gyógynövényalkalmazási szakember, fitoterapeuta, ENERGY tanácsadó; biorezonanciás felmérés. Legyező u. 5. 2/42., Tel.: +36 30 529 8574, e-mail: bacsik.gabriella@gmail.com

Dr. Mihucz Mária háziorvos, ENERGY tanácsadó. Stadion út 23., Tel: +36 30/2396-938

OROSHÁZA

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

PAKS

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

PANNONHALMA

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

PÁPA

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

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

PÁSZTÓ

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

PÉCS

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

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

Dr. Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos. Telefon: +36 70/244 4211

Göloncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13. Tel.: +36 20/518 5411

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

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

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

Szilágyi László népi gyógyászat. 06/30/908 1831

PILISBOROSJENŐ

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

SIÓFOK

Dömötör Hilda ENERGY tanácsadó, természetgyógyász reflexológus, kineziológus, nyirok és frissítő masször. Állapotfelmérés. Tel.: +36 30 333 2345, dhildus@gmail.com

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

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

Mráv Zsuzsanna, ENERGY tanácsadó, HKO szerinti táplálkozási szakértő, hormonegyensúly-tanácsadó, Reiki mester-tanár, Siófok/Tirol (Ausztria), Weboldal: www.vitality-tcm.at, E-mail: info@vitality-tcm.at

Facebook: https://www.facebook.com/vitalitytanacsadas

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

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

SOLYMÁR

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

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

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

SÜMEG

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

SZEGED

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

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

SZEKSZÁRD

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

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

SZENTENDRE

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

SZENTES

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

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

Bertalan Mária Egészség Stúdió, Alternatív terapeuta, ENERGY tanácsadás, stresszoldás, Schüssler sók, állapotfelmérés. Szömörce út 10., Tel.: +36-70-774-3089. www.egeszsegstudio.co.hu

SZIGETHALOM

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

SZIGETVÁR

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

SZIRMABESZENYŐ

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

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

SZOLNOK

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

TAPOLCA

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

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

TATABÁNYA

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

VELENCEI-TÓ, NADAP

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

VESZPRÉM

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

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

VIZSOLY

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

VITNYÉD

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

VONYARCVASHEGY

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

ZEBEGÉNY

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

Nyár, mint terápia

Nap! Egy csillag, ami nélkül nem lenne élet a Földön. A jövő generációja talán mosolyogva tekint majd vissza ránk, történelem előtti teremtményekre, akik furamód képesek voltak a modern, szolár technológia vívmányai nélkül is létezni ezen a Földön. Azok nélkül a berendezések nélkül, amelyek pontosan annyi energiát vesznek el maguknak a napsugarakból, amennyire az embernek és az emberiségnek szüksége van.

A NAP ENERGIÁJA

Hogyan élhettünk csak a kőolaj és a szén energiájából? Hisz autóink az elhalt tengeri mikroorganizmusokból és apróbb élőlényekből nyert energia segítségével róják az utakat, miközben körülöttünk mindenhol ott áramlik a napenergia. Csak tudnunk kéne, hogyan hasznosítsuk. Épp itt van a kutya elásva! Az az elenyésző energia, amit a napsugarakból napjainkban hasznosítani tudunk, leginkább az ősember első primitív eszközeihez hasonlítható. Itt elsősorban azokra a napelemekre gondolok, amelyek segítségével fel tudjuk melegíteni a vizet, illetve azokra az autókra, amelyek elektromos meghajtásához a napenergiát hasznosítjuk. Néhány év múlva egy tenyérnyi felület is elegendő lesz ahhoz, hogy egész otthonunkat ellássuk elektromos árammal. Legalábbis ebben bízom.

ÉLTETŐ NAPSUGÁR

Az elektromos áram azonban nem az egyetlen energia, amit a Nap nyújtani

tud nekünk. Szervezetüknek, testünknek is szüksége van napsütésre! Sőt, mi el is tudjuk raktározni magunkban a napenergiát. A Nap regenerál, átmelegít és feltölt minket. Rádásul nem csak a testünket, de a lelkünket is.

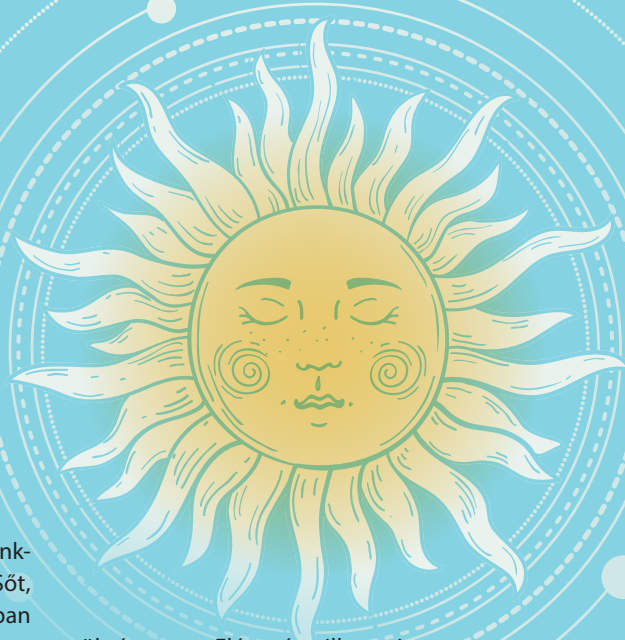
Ha mostanában nem készülnek nyaralni, próbálják ki az alábbi receptet. Válasszanak egy nyugodt napszakot, valamikor kora délelőt vagy késő délután, a délidőt inkább kerüljék. Ugyebár olyan napot válasszanak, amikor nem esik az eső... Keressenek maguknak egy szép helyet, mondjuk valahol a vízparton és hagyják, hogy simogassák Önöket a napsugarak. Helyezkedjenek kényelembe és pihenjenek, napozzanak! Nem kell sokáig.

Győzzék le az első pár percet, amikor fejükben még kavarnak a gondolatok, hogy mi mindent kéne még elvégezniük, elintézniük, rendbe rakniuk, megoldaniuk. Nyomják el magukban ezeket a gondolatokat. Néhány perc tökéletes nyugalomra mindenkinek

szüksége van. Elég pár pillanat is, egy kis relaxálás (vegyenek be néhány csepp RELAXIN-t). Tegyük mobiljukat olyan messze, amennyire csak lehet, hogy ne hallják, ha csörög vagy pittyeg (ez nagyon fontos!), és meglátják, hogy a napocska azonnal beindítja Önökben a regeneráló folyamatokat.

Természetesen ne vigyék túlzásba a napozást, és élvezzék közben az ENERGY krémek és kozmetikumok simogató érintését. Higgyék el, csodálatos lesz! Eleinte még kényszeríteniük kell magukat, hogy lelassítsanak és kiüljenek a napra, de később már magától értetődő lesz. Tegyük ezt meg hetente legalább háromszor, és egészítsék ki a terápiát egy-egy kellemes sétával. A világ sokkal szebb lesz, és garantálom, hogy még meg is szépülnek!

JOZEF ČERNEK



Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
SIÓFOKI KLUB	Július 13., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: A bőr szerepe szervezetünkben, és védelme az ENERGY termékeivel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	Augusztus 10., csütörtök, 18.00 óra	KLUBELŐADÁS / <i>Ángyán Józsefné</i> természetgyógyász, klubvezető: Szervezetünk felkészítése a nyárutó visztagságaira (lép, hasnyálmirigy, gyomor).		



SZEGED 1. KLUB – ELŐZETES

ENERGY SZAKMAI KÉPZÉS SZEGEDEN

ENERGY tanácsadói szakmai képzés indul Szegeden, **Dr. Bagi Magdolna** (klubvezető, Szeged1. klub) és **Dr. Linka Beáta** szervezésében. Szeretettel várjuk minden kedves regisztrált ENERGY tanácsadó és klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben: az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa; a teljes ENERGY készítményskála megismerése bővebben; a leghatásosabb felhasználási módok, párhuzamos ENERGY készítmény-kombinációk; mit, mikor, miért alkalmazunk; mikor és mit ne

alkalmazzuk és kinél; gyakorlati felhasználások a mindennapokban, orvosi és természetgyógyászati terápiák hatékonyságának növelése az ENERGY készítményeivel.

A képzés időpontja: *2023. szeptember 23-24., szombat-vasárnap.*

Helyszín: Szeged, Teréz u. 30.

A képzést vezeti: **Daróczi Zoltán** országos vizsgáztató, a szakértői névjegyzék tagja, a Magyar Integratív Medicina Szövetség alelnöke, ENERGY szakoktató

A tanfolyam díja: 20.000,- Ft mely összeg mellé egy 5000.-Ft értékű

kupont adunk ajándékba. A kupon *2023. október 1-31. között* vásárolható le az ENERGY klubokban. Azon kedves tanácsadóink számára, akik már hivatalosan elvégezték az elmúlt években az alaptanfolyamot és oklevelet kaptak, 5.000 Ft-os ismétlő díj ellenében lehetőség van tudásuk felfrissítésére. Jelentkezés és további információ: **Dr. Linka Beáta** okleveles biológus-termetgyógyász, akupresszőr, fitoterapeuta, ENERGY tanácsadó, +36 20 212 8323, info@gyogykucko.hu

DEBRECENI KLUB – ELŐZETES

ENERGY SZAKMAI KÉPZÉS DEBRECENBEN

ENERGY tanácsadói szakmai képzés indul Debrecenben, **Czimeth István** vezetésével.

Szeretettel várjuk minden kedves regisztrált ENERGY tanácsadó és klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben: az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa; a teljes ENERGY készítményskála megismerése bővebben; a leghatásosabb felhasználási módok, párhuzamos ENERGY készítmény-kombinációk; mit, mikor, miért alkalmazunk; mikor

és mit ne alkalmazunk és kinél; gyakorlati felhasználások a mindennapokban.

A képzés időpontja: *szeptember 16. és 17., szombat és vasárnap, 9.00-18.00 óráig.*

Helyszín: Centrum Hotel Debrecen, Kálvin tér 4.

A képzést vezeti: **Czimeth István** minisztériumi természetgyógyász vizsgáztató, ENERGY szakoktató.

A tanfolyam díja: 20.000,- Ft, mely összeg mellé egy 5000.- Ft értékű kupon adunk ajándékba. A kupon *2023. október 1-31. között* vásárolható

le az ENERGY klubokban. Azon kedves tanácsadóink számára, akik már hivatalosan elvégezték az elmúlt években az alaptanfolyamot és oklevelet kaptak, 5.000.- Ft ismétlő díj ellenében lehetőség van tudásuk felfrissítésére. Jelentkezés és további információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász, 06/30/458-1757, **Kovács László** klubvezető, 06/30/329-2149, debrecen@energyklub.hu

Klubinformációk

BUDAPEST XIV. KER. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.

Nice Hajgyógyászat

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

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

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, 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 infó: **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 termékjavaslatlalt és személyre szóló adagolás beállításával. Funkcionális táplálkozási tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, **Németh Enikő** funkcionális táplálkozási és ENERGY tanácsadóval.

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

Bejelentkezés, további információ: **Németh Enikő** klubasszisztensnél, valamint **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon:

+36/20-588-8263, energy.belvaros@gmail.com,

energy.belvaros@energyklub.hu

Nyitvatartás:

Hétfő 10.00-16.30 óráig,

Kedd 10.00-18.00 óráig,

Szerda 12.00-19.00 óráig,

Csütörtök 10.00-19.00 óráig,

Péntek 12.00-19.00 óráig,

Szombat 10.00-14.30 óráig.

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

GYŐRI KLUB

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Judit**nál a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKAI KLUB

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

További információ: **Ficzere János** klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

Nyári szabadság miatt a klub július 17-21. és augusztus 21-25. között zárva lesz.

MICKOLCI KLUB

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Július 6., augusztus 10., 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. Nyári szabadság miatt a klub július 17-21. és augusztus 21-25. között zárva lesz.

SZEGED 2. KLUB

Csongrádi sgt. 39. (bejárat a Csongrádi sgt. felől) ENERGY készítmények személyre szabott alkalmazása, adagolás beállítása, ingyenes tanácsadás termékjavaslatlalt. Állapotfelmérés, természetgyógyász-tanácsadás, talpreflexológia, Access Bars, különböző masszázsok (nyirokmasszázs, Shiatsu, Trigger-pont terápia, gyermek- és felnőtt gerincproblémák, köpölyözés, stb.), energetikai kezelések. Jelentkezés a szolgáltatásokra, masszázsokra előzetes egyeztetéssel.

Mészáros Márta klubvezető, természetgyógyász, reflexológus: +36/30/289-3208

Sándorné Szabó Iringó természetgyógyász, reflexológus: +36/30/417-2756

szeged.meszaros@energyklub.hu

m.marti1952@gmail.com

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB

Székesfehérvár, Basa u. 1.

A klubban lehetőség van nyitvatartási időben ingyenes, személyre szabott termékajánlás és tanácsadás igénybevételére, nyitvatartási időn kívül pedig energetikai állapotfelmérésre, tanácsadásra.

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

Ostorháziné János Ibolya klubvezető,

+36/20/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com és

szekesfehervar@energyklub.hu

Nyitvatartás: hétfő-csütörtök, 13.00-17.00 óra

SZOLNOKI KLUB

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme

Szolnok, Arany János. u. 23.

ÁLLAPOTFELMÉRÉS hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.

Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.

További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél.

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/169-0016

szolnokeszsegshaz@gmail.com

ZALAEGRSZEGI KLUB

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

júl. 10-én (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

júl. 11-én (kedd), 17-18 óra: Bőrünk védelme

júl. 12-én (szerda), 17-18 óra: Parazita szűrés

júl. 17-én (hétfő), 17-18 óra: Hormon szűrés

júl. 18-án (kedd), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

júl. 19-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Földelés

júl. 24-én (hétfő), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

júl. 25-én (kedd), 17-18 óra: Reflux szűrés

júl. 26-án (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs

júl. 31-én (hétfő), 17-18 óra: Hajproblémák szűrése

aug. 7-én (hétfő), 17-18 óra: A kötőszövet szerepe

aug. 8-án (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

aug. 9-én (szerda), 17-18 óra:

Gerinc állapot felmérés és szűrés

aug. 14-én (hétfő), 17-18 óra: Illóolajok

aug. 15-én (kedd), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

aug. 16-án (szerda), 17-18 óra:

Személyes terméktanácsadás

aug. 21-én (hétfő), 17-18 óra: Energy teák

aug. 22-én (kedd), 17-18 óra:

Hogyan mérjük ingával?

aug. 23-án (szerda), 17-18 óra:

Hajproblémák szűrése

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

DEBRECENI KLUB

FIGYELEM!

A debreceni ENERGY klub július 17. és 24., illetve augusztus 14. és 21. között zárva tart. Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

BUDAPEST VIII. KER. KLUB – ELŐZETES

TANÁCSADÓKÉPZÉS

Az ENERGY Belvárosi klubban összes tanácsadóképzést tartunk. A képzés időpontjai: október 7., 14., 21. és 28. (Házipatika kialakítása az ENERGY termékei alapján), szombati napokon.

Jelentkezni lehet a klub elérhetőségein.

Németh Iméné Éva és **Németh Imre** klubvezetők

A Föld elem tüzes időszaka

A hagyományos kínai orvoslás szerint a Föld elem időszakaiban sokkal több lehetőségünk nyílik saját létünk befolyásolására, mint bármikor máskor. Ennek során azonban haladhatunk felfelé és visszafelé is attól függően, hogyan sikerül kihasználnunk ezt a jelentős periódust.

Általában véve jó, ha tudjuk, hogy a Föld elem időszakaiban (január, április, július és október) az energiák visszatérnek a középpontjukhoz. Ilyenkor tehát fontos, hogy több figyelmet fordítsunk a saját dolgainkra, és többet törődjünk magunkkal.

A JÚLIUSI IDŐSZAK SAJÁTÓSSÁGAI

A Föld elem júliusi ciklusa a pszichikai állapotunk harmonizálására fókuszál. Az idegrendszer, a lelki folyamatok és maga az emberi szellem alapvetően a Tűz elemhez tartozik, amely kellemesen melegíthet és motiválhat, vagy akár szénné is égethet minket. A „kiégési szindróma” ennek egy jellegzetes példája, amikor a Tűz már nem jó szolga többé az életünkben, hanem az a bizonyos rettegett, rossz úr.

Ha pszichés problémákkal küzdünk, vagy csak időről-időre kiegyensúlyozatlannak érezzük magunkat, a július nyújtja a legmegfelelőbb időt ahhoz, hogy ismét rátaláljunk az egyensúlyunkra. A júliusban alkalmazott készítmények, technikák és terápiák sokkal hatékonyabban segítenek harmonizálni a lelki és érzelmi állapotunkat. Néha azonban

az is elegendő, ha egyszerűen csak lelassítunk, megállunk egy percre, kizárólag önmagunkra összpontosítunk, és azt kérdezzük magunktól: „Hogy érzed ma magad, kedvesem? Mit tehetnék ma érted?” Ha figyelmesen hallgatunk, fűlelünk, biztosan meghalljuk a belső hangunkat, a lelkünk hangját, amely pontosan tudja, mit akar, és mire van szüksége. Ne fosszák meg magukat ettől a luxustól, szánjanak magukra egy kis időt, mert meglátják, ha nem kényszerítik magukat állandóan a sok „muszáj” és a tömérdek, „kell” körforgásába, hatalmas megkönnyebbülést fognak érezni.

A MAGUNK ÖRÖMÉRE

Azzal, ha szeretjük önmagunkat, és megfelelő időt fordítunk magunkra, kiváló szolgálatot tehetünk a pszichénknak. Olykor már az is megteszi, ha lefekvés előtt gondosan és önmagunkra összpontosítva bekenjük testünket kedvenc testápolókkal, amelyet egy csepp illóolajjal gazdagítunk. Én személy szerint imádom a GERANIUM és az YLANG YLANG illóolajok pompás illatát. Az alap testápolóolajomhoz keverve kényeztetem velük a testem és a lelkem.

Júliusban szívesen üldögélek továbbá esténként a tűz mellett, az éppen eszembe jutó dalokat dudorászva. Az éneklés az egyik leghatékonyabb harmonizáló technika. Kint a tűznél a zene és a tánc segítségével könnyedén feltölthetjük lelkünket örömmel, amihez ráadásul nem kell kimondottan szuper énekeseknek vagy táncosoknak lennünk, bőven elég, ha csak úgy a magunk örömeire énekelünk és táncolunk.

A PSZICHÉ MEGERŐSÍTŐI

Vannak pillanatok, amikor a lelkünk olyan döntések felé terel minket, amelyek az elménk, és vele párhuzamosan az egónk számára egy cseppet sem kellemesek. Előfordul, hogy lelkünk olyan változásokat akar eszközölni, amelyekhez semmi kedvünk, mert nem érezzük közben kellő biztonságban magunkat. Ilyen esetekben érezzük, hogy jól jönne valami, ami megerősítené a pszichés kondícióinkat.

Ezen a téren a KOROLEN (Tűz elem) és a STIMARAL (Föld elem) együttes használatával vannak a legjobb tapasztalataim. Ha a készítmények hatását szeretnék a lehető legjobban összehangolni,

vegyenek be éjszakára még egy CELITIN kapszulát is, amely segít regenerálni az agyat, és új szinapsziskapcsolatokat hoz létre benne. Ha a CELITIN mellé főznek maguknak egy babértea is, olyan élénk álmaik lesznek, hogy esténként úgy fekszenek majd be az ágyba, mintha mozi- ba mennének.

A TÚL NAGY TŰZ KOCKÁZATA

A Föld elem júliusi időszakában tudjuk leírni mindazt, amit a Föld legalapvetőbb, januári periódusában elvetünk. Egész pontosan a vesékben lakozó alapenergiáról van szó. A nyári meleg kellemesen felmelegíti a vesékben található Vizet, aminek hatására élénkebbé válunk, ám, ha ebből a melegből túl sok van, a Víz akár el is párologhat. Ebben az esetben a veseműködésünk legyengül, mi pedig teljesen kimerítjük az alapenergiánkat. Ennek leggyakoribb tünete a júliusi torokgyulladás.

Amennyiben tehát júliusban ellátogatnak egy technopartyra, ahol túl sok az ember, túl hangos a zene, rengeteg az alkohol és a drog, túlságosan sok Tüzet engednek be a testükbe. Mivel a jóból is megárt a sok, az ilyen kicsapongá-

sok sajnálatos módon megbosszulhatják magukat.

A vesékben levő Víz megóvása érdekében csitítsuk le a Tűz erejét a RENOL segítségével, emellett fürödjünk, zuhanyozzunk sokat, igyunk sok vizet, és lassítsunk le. Az egyszeri kicsapongások következményeit mindig könnyebb orvosolni, mint a hosszú távú stressz okozta terheléseket, vagy azt, ha nem fordítunk kellő időt és figyelmet magunkra. Ez utóbbiak vezetnek rendszerint a sokak által már jól ismert „kiégéshez”. Ebben az esetben pedig lehet akármilyen forró a nyár, belső tüzünk egész biztosan kialszik.

A NYÁR ÖRÖME

A KOROLEN segíthet ezt a belső tüzet újra lángra gyújtani, ráadásul, ha a készítményt reggelente, a Föld elemhez tartozó időszakban (7 és 11 óra között) veszik be, azzal Tüzet csíholnak a Földön, és létrehozzák a 22. *Ji Csing* hexagramot, aminek köszönhetően minden fantasztikusan könnyedén, igazi kellemmel megy majd Önöknek. Gyönyörű nyarat és visszafogott, de égő Tüzet kívánok mindenkinek!

TEREZA VAR VIKTOROVÁ

TUDJA-E?

JI CSING

A Ji csing (Változások könyve) a konfucianizmus szent könyveiként tisztelt, öt klasszikus egyike. A kb. i. e. 3000-re datált művet eredetileg életvezetési, jövővelési céllal használták s használják a mai napig, de filozófiai-bölcséleti értéke is vitathatatlan. Az európai tudományos életben a 19. századtól láttak napvilágot különböző kiadásai, melyek közül a legelismeretebbre *Richard Wilhelm* 1924-es német nyelvű fordítása. A Ji csing a természeti törvények felismerésén keresztül rávezeti olvasóját a világegyetem működésének megértésére és így a helyes gondolkodásra, valamint a tao szerinti étellel való harmóniára. Egy olyan rendszert nyújt, ami szimbólumok segítségével magyarázza meg, miként történnek a dolgok a világban és az emberben. A szerk.

Forrás: hu.wikipedia.org

Szemölcsre „sárgányvér”

Több éve történt, hogy a bal talpamon, egész pontosan a nagylábujjam és a második lábujjam között, alul megjelent egy kisebb szemölcs. Mivel eleinte nem zavart, nem is foglalkoztam vele. Titkon azt reméltem, hogy ugyanolyan csodával határos módon el fog tűnni, mint a férjemnek: neki is volt egy majdnem tízforintos nagyságú szemölcs a talpán, sőt egy nagy anyajegy is a hüvelykujján, ami benőtt a körme alá.

A csoda azonban nálam elmaradt... Sőt! Az én kis szemölcsöm egyre intenzívebben tudatta velem, hogy létezik. Nagyobb lett, és időnként fájdogált.

Majd újabb és újabb szemölcsök nőttek ki mellette, még a nagylábujjamon is. Ekkor már biztos voltam benne, hogy vírusos fertőzéssel van dolgom, ami egyre csak terjedt és terjedt.

Éppen hosszú nyaralásra indultunk, amikor minden évben egy kicsit több időm van magamra. Nekiláttam hát a gyógykezelésnek. A nyaralásra (főleg, ha külföldre utazunk) mindig magammal viszem a DRAGS IMUN-t, úgyhogy minden reggel és este gondosan kenegetem vele a szemölcsöket a talpamon, és nem hagytam ki azt a három lábkörmömet sem, amelyen tejfehér foltok kezdtek megjelenni. A körmök elszíneződése

csak egyvalamire utalhatott: gombára. A DRAGS IMUN, a „sárgány” azonban azzal is képes elbánni. A lábamat be kellett ugyan ragtapaszozni, hogy a „sárgányvér” ne fogja be a zoknimat, de a készítmény ezúttal sem okozott csalódást. A kezelést ugyan még a nyaralás után, itthon is folytatnom kellett egy kis ideig, ám végül a lábam újra egészséges lett. Ezért örömmel gyarápítom azoknak a táborát, akiknek a „sárgányvér” segített, legyen szó szemölcsökről vagy egyéb kórságokról.

PETRA RIEDLOVÁ
Klánovice





A tér a barátunk

Réges-régen... akár így is kezdhethném cikkemet, mert immáron ötven éve foglalkozom a kínai művészettel, ezen belül kozmológiai alapismeretekkel, az ember életszakaszaival, a születés előtti és a halál utáni élettel, az idő megismerésével és a vele való munkálkodással. Kutatásaim közül a legfontosabbak között van az egyik legjobb barátunk, a tér témája.

A TÉR FONTOSSÁGA

A tér megértése ugyanolyan fontos, mint a partnerünk megismerése. Az arckifejezések, a kézmozdulatok, a non-verbális jelek megfejtése egy idő után fontosabbá válik a szavaknál is, amelyek gyorsan elszállnak. Ugyanez vonatkozik a térre is. Például egy ház vagy lakás bejárata a hivatalokkal vagy a szomszédokkal folytatott elhúzódó perlekedéshez vezethet, a különböző formák, anyagok és színek pedig jó vagy akár sajnos rossz változásokat indíthatnak el.

Ha megértjük azokat az energiákat, amelyeket például egy egyenes autótűt, egy folyókanyarulat vagy a víz folyásának iránya, egy fa alakja, az ablakok és ajtók számának aránya rejt magában, azaz megtanulunk nyitott szemmel járni és érzékelni a környezetünket, nem csak a nehézségeink és problémáink okát fogjuk megérteni, hanem azt is, hogy miért nem tudunk például megszabadulni a fejfájásunktól, az álmatlanságtól, a női problémáinktól, és így tovább.

AZ ÖT ELEM

Ami nagyon fontos a számunkra, az az, hogy a teret, az életünk helyszínét, szintén öt elemre oszthatjuk fel, a HKO módszerével. Így aztán az ENERGY koncentrátumai segítségével meg is tudjuk szüntetni a tér diszharmoniját.

A tér által előhívott betegségek számunkra még mindig az ismeretlen jelentik. Tudjuk ugyan, hogy a nedves és meleg trópusokon másfajta betegségek leleselkednek ránk, mint a száraz és hideg északon, de csak nehezen vagyunk képesek megérteni, hogy egy bútorokkal túlszűfolt lakás is egészségügyi problémát okozhat a számunkra. Nem is sejtjük, hogy szervezetünkre az is hatással lehet, hogy házunk domboldalon, esetleg a domb tetején, a civilizációtól távol vagy éppen a belváros közepén áll.

Számunkra az a megszokott és logikus, hogy a teret alakítjuk az emberhez, csak hogy vannak helyzetek, amikor ez nem lehetséges. Sok család például

anyagi okok miatt nem tudja elhagyni sötét, napsütést csak ritkán látó otthonát, ahol ráadásul ádáz küzdelmet folytat a nedvességgel. Itt lép képbe a második feladat: a tér megismerése.

Ne a teret szépítsük az ember elégedettségére, hanem az ember idomuljon az öt körülvevő térhez. Azaz, ha tudjuk, hogy a ház vagy a lakás, amelyben lakunk, diszharmoniót kelt bennünk, de a lakhelyünket elhagyni nem tudjuk, használjuk ki a lehetőséget, és egészítsük ki magunkat azzal az elemmel, amely a térből hiányzik. Magyarán szólva – van egy házam, lakásom, ami nem teljesen felel meg az igényeimnek, de nincs pénzem, hogy újat vegyek. Megteszek mindent annak érdekében, hogy a házat jobbat tegyem, és a maradékból önmagamot formálom a ház teréhez.

Hogy még világosabban fogalmazzak: a HKO-ban tíz kérdés módszerével állítjuk fel a diagnózist. A kérdésekre adott válaszok tárják fel az orvos előtt,



FA ELEM

A Fa elemben megjelenő térhiba egyik legklasszikusabb példája a huzat, okozák is azt rosszul záródó ablakok és ajtók vagy az, hogy a ház nem szélvédett helyen áll egy domb tetején, esetleg a lakás valamilyen magasabb emeleten van. Egy hetedik vagy afölötti magasságú emeleten átvészelt szélviharban olykor az lehet az érzésünk, hogy a ház ide-oda lengedezik.

Az ilyen terek lakói egy idő után hozzászoknak a körülményekhez, és talán eszükbe sem jut, hogy főleg a Fa elem időszakában (tavasszal) a Fa túltenghet náluk, ami légúti és reumás problémák, fájdalom, elégtelen emésztés, szempanaszok, ínfájdalmak és legrosszabb esetben májbetegségek kialakulásához vezethet. A javasolt terápia ebben az esetben a REGALEN tavaszi, és preventív téli szedése.

TŰZ ELEM

Mire is vágyhatnánk jobban, mint egy csodálatos, világos, tetőtéri lakásra. Csakhogy a meleg ebből a térből sokkal nehezebben távozik, mint a hideg, és bizony olykor a fény is igencsak erőszakosan tud bánni velünk. A túlságosan világos tér csökkenti az akaraterőnket, a szisztematikusságunkat, gyomorideget, sőt gyomorgyulladás okozhat, és hajlamossá tehet minket a gyulladásokra, főleg a fegyulladásra.

Férfiaknál prosztataproblémákat és merevedési zavarokat válthat ki, míg a kamaszoknál olyannyira elmélyítheti a pubertáskori tüneteket, hogy az már szinte elviselhetetlenné válik. A terápia ebben az esetben a KOROLEN nyári, és preventív tavaszi szedése.

FÖLD ELEM

Az alacsonyabb, hosszú panelházak, a régi, falusi, nedves vályog-, esetleg kőházak, városok vagy falvak sűrűn lakott centrumai januárban, áprilisban, júliusban és októberben ún. energia-blokádokat emelhetnek otthonainkban. Ha valakinek az említett időszakokban szoktak problémái lenni, méghozzá bármilyen jellegűek (fizikai, lelki, szellemi vagy akár munkahelyi), akkor az azt jelenti, hogy diszharmóniában áll a Föld elemmel.

A terápia: az említett négy hónapban a GYNEX vagy a CYTOSAN ajánlott, súlyos lelki tünetek esetén egészítsük ki a kúrát a STIMARAL-lal, súlyos fizikai problémák esetében pedig a KING KONG-gal. Megelőzőképpen mindig egy hónappal előbb kezdjük meg az említett készítmények szedését, de fontos, hogy a felsorolt hónapok során se hagyjuk abba a kúrát.

FÉM ELEM

A sötét, árnyékos, zsúfolt terek, gyárak és kaszárnyák közelsége a Fém elemet erősíti, és ha ezek a körülmények fennállnak, leginkább ősszel kell aggódnunk a legyengült immunrendszerünk miatt. Még az oltásnál is jobb, ha nyáron megelőzőképpen elkezdjük szedni a VIRONAL-t, illetve megfázás vagy fertőzőes betegség esetén addig szedjük, amíg meg nem gyógyulunk.

VÍZ ELEM

Állóvizek mellett épült házak, szabálytalan formájú otthonok, hosszú folyosójú lakások és a girbegurba kis utcák télen súlyosbíthatják a depressziót, a fogakkal, a csontokkal és az ízületekkel kapcsolatos problémákat, de akár a reumás fájdalmat és a megfázásokat vagy vírusfertőzéseket is.

Ebben az esetben tapasztalataim szerint érdemes kivételt tenni. A téli hónapokban ne a RENOL-t használjuk, mert az még inkább elmélyítheti a depressziót, hanem a KOROLEN-t hívjuk segítségül. Azonban ősszel megelőzőképpen a RENOL-nál nincs jobb.

KOMMUNIKÁLJUNK A TÉRREL

Látják, a tér megértése jó dolog, és több mint ötvenéves tapasztalatommal ezt csakis megerősíteni tudom. Kommunikáljunk a minket körülvevő térrel! Magyarázzuk el neki, mit szeretnénk és tudjuk meg, mik az ő vágyai. A harmonikus tér biztonságot ad, meghatározza és előre vetíti a jövőnket. Világossá válik a számunkra, hogy a tér segítségével formálni tudjuk a jövőt. Ez a legfőbb oka annak, miért érdemes elgondolkodni rajta, és időről-időre „elbeszélgetni” vele.

EVA JOACHIMOVÁ

hogy a beteg problémái az időben, a kapcsolatokban vagy a térben gyökeresnek-e. A felállított terápia természetesen minden esetben más és más.

Ha megállapítható, hogy a beteg az idő energetikai ciklusaival „áll konfliktusban”, akkor felkészíthetjük a páciens, azaz felhívhatjuk a figyelmét a problémás időszakokra. Ha a hiba a kapcsolatokból fakad, megpróbáljuk a beteget a lehetséges megoldásokra rávezetni.

A tér esetében először a dolgok elrendezésén próbálunk változtatni, abban az esetben viszont, ha ez nem oldja meg a problémát, meg kell kezdeni az igazi terápiát, azaz az ember „módosítását”. Ennek lényege, hogy pótoljuk az öt elem valamelyikének (Fa, Tűz, Föld, Fém, Víz) hiányát vagy visszaszorítjuk a túlbuzgó elemet. Az ENERGY Pentagram® készítményei segítenek összhangba kerülni a térrel és kiegészíteni minket ott, ahol a tér már arra nem képes.

Egodiagram

Sigmund Freud, a pszichoanalízis atyja szerint az ego személyiségünk három alapvető összetevőjének egyike. Az egónak azonban nincs túl jó híre az emberek körében. Sokan inkább szeretnék megszabadulni tőle, szeretnék elhallgattatni, és olyasvalaminek vélik, ami kárt okozhat nekik.

Mi lenne azonban, ha a tőlünk elválaszthatatlan egónk akár a hasznunkra is válhatna? Vajon meg tudjuk-e „mérni” valahogy az egónkat, hogy képesek legyünk tudatosan dolgozni vele? Erről beszélgettem Jan Čepelkával, az Egodiagram megalkotójával, és nagy örömmre szolgál, hogy a tőle kapott ismereteket most Önökkel, a VITAE magazin olvasóival is megoszthatom.

EGÉSZSÉGES EGYENSÚLY

Az ego jó szolga, de rossz úr. Ha elfogadjuk őt, megmutatja a tehetségünket és személyiségünk erős oldalát, képes rengeteg mindennel gazdagabbá tenni minket, és megkönnyíteni az életünket. Ezzel egy időben azonban a félelmeinket is visszatükrözi, és képes kárt tenni a kapcsolatainkban, az önmagunkhoz fűződő kapcsolatot is beleértve. Sokszor úgy tekintünk rá, mint valamire, ami az érzéketlenség és az önzés felé sodor minket.

Amikor az egónk átveszi a hatalmat, és mi nem tudjuk eldönteni, hogy az ego vagy a személyiségünk valamely más része beszél-e belőlünk, az akár problémás helyzetet teremthet. Abban az esetben viszont, ha az ember kiegyensúlyozott és elégedett önmagával, nincs szüksége értelmetlen harcokra és haszontalan korlátok felállítására.

MINDEN EMBER EGYEDI

Az Egodiagram a belső értékeken keresztül mutatja meg az ember elméjét és identitását, és azt, hogy minden ember egyedi. Elénk tárja azokat az értékeket, amelyeket helyesnek tartunk, és amelyek alapján meghozzuk mindennapi döntéseinket. Felszínre hozza a meg-

győzéseinket, a természet adta tehetségünket, jellemünk erős oldalát vagy gyengeségeit. Megmutatja a morális, az érzékelési, valamint az érzelmi beállítottságunk közötti kapcsolatokat és összefüggéseket is. Mindeközben az érzékelési prioritásainkra támaszkodik – figyelembe veszi, mennyire adunk arra, amit látunk, hallunk vagy érzünk.

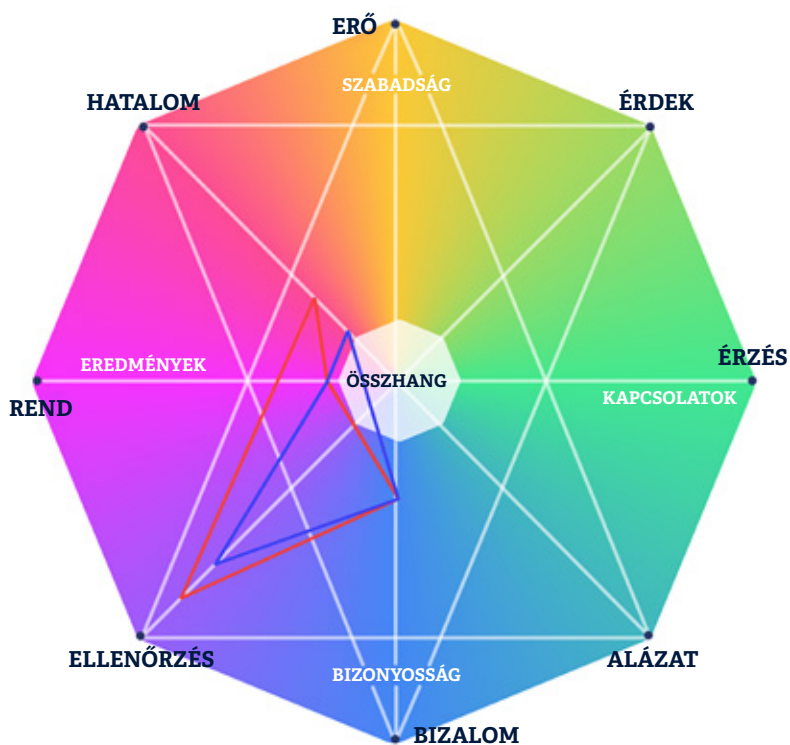
Megtudhatjuk belőle azt is, mi az, ami állandó és változatlan az egónk számára, és milyen meggyőződésieink lépnek működésbe megváltozott körülmények vagy környezet esetén. Lényegében egy “én-érték” térképről van szó, amely megmutatja a világvéleményünk, a gondolkodásunk és a viselkedésünk közti összefüggéseket.

ÖNISMERETI ESZKÖZ

Az Egodiagramot hasznosíthatjuk coaching során vagy önismereti foglal-

kozások alkalmával, a saját belső fejlődésünk támogatásához. A technikának nemcsak az a célja, hogy megismerjük az egónkat, hanem az is, hogy megértsük és elfogadjuk azt, hiszen ha ez megtörténik, nem fog tudni önkényesen uralkodni rajtunk.

Az Egodiagram megmutatja azokat a területeket, ahol képesek vagyunk a változásra, megmutatja, hova irányítsuk a figyelmünket, és mire helyezzük a hangsúlyt annak érdekében, hogy a kívánt változást el tudjuk érni. Így módon lehetővé tesszük, hogy az ego jó szolgálatot tegyen számunkra. Mert akár akarjuk, akár nem, elválaszthatatlan tőlünk, és szorosan összefügg az igényeinkkel. Saját egónk szükségleteinek megértése hozzásegít minket ahhoz, hogy kiegyensúlyozott, teljes értékű és elégedett életet élhessünk.



ÖSSZEHASONLÍTÓ EGODIAGRAM

A piros vonal a kezdeti bemenetet, a kék az ego megváltozott külső feltételekre adott reakciót mutatja.

SZEMÉLYISÉGÜK FEJLESZTÉSE

A Jan Čepelkával folytatott beszélgetésem során lenyűgözött az a tény, hogy milyen sok összefüggés van az érzelmeink, a személyiségjegyeink és a belső értékeink között. Ezen a téren érdekes kapcsolódási pontokat látunk a HKO elemeivel, hiszen mindegyikük hozzárendelhető egy-egy emberi tulajdonsághoz. Ha szeretnénk valamelyik elemet megtámogatni, és egyensúlyt teremteni a belső és külső világunkban, hívjuk segítségül az elemeket harmonizáló ENERGY készítményeket.

REGALEN, MYCOHEPAR, PROTEKTIN – a Fa elem a vezérszellemmel, a határo-

zottsággal és az önbizalommal áll kapcsolatban. A kreativitást, az innovációt és az alkalmazkodóképességet jelképezi, támogatja az egészséges ambíciót, valamint a bennünk rejlő potenciál és az általunk szőtt tervek kifejezését.

KOROLEN, MYCOCARD, RUTICELIT – a Tűz elem lényege az energia, az öröm, a kommunikáció, az önkifejezés és a szeretet kimutatása. Ha a Tűz elem egyensúlyban van, sokkal jobban tudunk koncentrálni és megfontolt döntéseket hozni.

GYNEX, MYCOPAN, CYTOVITAL – a Föld elem a stabilitás és az egyensúly, a középpont, a gondolkodás és az egészséges együttérzés szimbóluma. A Föld az

elsődleges elem, amelyből a többi elem született.

VIRONAL, MYCOPULM, DROSERIN – a Fém egyet jelent a pontossággal és az alapossággal, megerősíti a szervezői készségeinket, elősegíti a problémák megoldását. Szilárdságot, minőséget, integritást, felelősséget, megbízhatóságot és igazságot hoz magával.

RENOL, MYCOREN, ARTRIN – a nyugalom, az intuíció, az érzékelő erő, az alkalmazkodóképesség, a váratlan változások feldolgozása, a belső erő és ellenállóképesség kimutatása. Mindez a Víz elemhez tartozó fogalom.

MARTA NOSKOVÁ

Az eredmény önmagáért beszél

Úgy gondolom, az alább említett készítményeket senkinek sem kell bemutatnom, ennek ellenére szeretném megosztani Önökkel a tapasztalataimat. Ezeket a varázslatos készítményeket (különösen a DRAGS IMUN-t és a VIRONAL-t) a családom minden tagja használja, főleg a hűvösebb hónapokban.

Sokan csodálkoznak, hogy a fiam szinte sose beteg. Általában nem hisznek nekem. Két héttel ezelőtt megfázott és

csúnyán köhögött. A DRAGS IMUN-nak, a VIRONAL-nak, a GREPOFIT NOSOLAQUÁ-nak és a FYTOMINERAL-nak köszönhetően öt nap alatt kilábalta a betegségéből.

Sógornóm pénteken rám írt, hogy öt éves kislányának elkezdett folyni az orra. Átvittem nekik a maradék FYTOMINERAL-t, és a kislány vasárnapra kicsattant az egészségtől.

A GREPOFIT NOSOL AQUÁ -t nem győzőm dicsérni! Amikor úgy érzem, hogy bujkál bennem valami, épp kezd rám törni a nátha, gyorsan fújok belőle az oromba, és biztos lehetek benne, hogy a betegség nem tör ki rajtam.

Tovább folytatva a sort, a PROTEKTIN sampon, az egy csoda! Annyi éven át kutattam olyan sampon után, ami dúsítja a hajamat, de közben nem teszi zsírossá. A PROTEKTIN-nel három napig nem is kell hajam mosnom, és az, hogy a hajam közben dúsabbnak látszik, az csak hab a tortán.

Jelenleg kisbabát várok, de a FYTOMINERAL-t, a VITAMARIN-t és néha a PROBIOSAN-t most is szedem. A szülés után azonban egész biztosan visszatérek a többi készítményhez is, mert az ENERGY-ben tökéletesen megbízom.

Az eredmények önmagukért beszélnek, ám a termékeket soha, senkire nem erőszakolom rá. Az igazságra mindenkinek magának kell rájönnie...

Minden jót és további sikereket kívánok az ENERGY-nek! Remekül végzik a dolgukat!

ADÉLA DLOUHÁ
Kasejovice

A fitoterápia szemszögéből ^(25.)

Vágyaink titkos világa

Mikor, ha nem most aktuális a kérdés? Tavasz elmúltával, nyáridőben, ősszel és télen is? Vagyis mindig! Gyakran szemérmességből (álszemérmességből) nem beszélünk a szerelmi vágygal együtt megjelenő fizikai vágy fontosságáról, sőt egyáltalán annak létezéséről sem.



„... Két árnyék révedez rég múltakon.

– Eszedbe jut-e még a mámorunk?

– Hogy gondolod, oly messze már a múlt!

– Nevemre néha nem dobban szíved?

Lelkemről álmodsz olykor? – Azt hiszed?

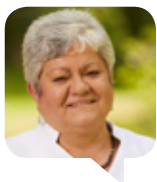
– Ó üdvösségünk tűnt szép napjai,

A boldog csók! – Volt benne valami!

– Mily mély hitünk volt és mily kék egünk!

...”

(Paul Verlaine: *Érzelmes dialóg* 1920.,
fordította: Juhász Gyula)



A jól működő szerelmi kapcsolatok fontos része a testi vonzalom. A ránk törő intim vágyakat nehéz kordában tartani, gondolatainkból elűzni pedig szinte lehetetlen. A működőképes, tartós, szoros kötelékhez hozzátartozik a testi

vágyak beteljesülése. Azonban nem szükséges annak idő előtti elmúlása, hisz az érzés velünk változik, fejlődik, ideális esetben magasabb szintre emelkedik. Kialakul a feltétlen bizalom, őszinte és tabuk nélküli, nyílt kommunikáció, mely során érzéseinket, konfliktusainkat, vívódásainkat, szorongásainkat és örömeinket is bátran megoszthatjuk társunkkal. Vágy hiányában azonban sokféle elhallgatott konfliktus húzódhat meg a párok kapcsolat hátterében, kihatva a testi-lelki harmónia fenntarthatóságára.

AFRODIZIÁKUMOK SEGÍTSÉGÉVEL

Terapeutaként időnként szembesülök azzal is, hogy egyre nehezebb a természetes teherbeesések lehetősége a gyermekvállalást tervező pároknál. Számos egyéb ok mellett a válasz a libidó gyengülésében vagy hiányában, a hormonális eltérések talaján kialakuló egyensúlytalanságban is keresendő.

Az emberiséggel egyidős szerelmi vágyról az ókori kínaiak, indiaiak, görög-

gök és rómaiak történelme, és az idők során fennmaradó irodalma is tanúskodik. A nők esetében a figyelemfelkeltés eszközei a külső ápolásában, a másodlagos nemi jellegek hangsúlyozásában, a férfiaknál a fizikai erő és teljesítmény, az erekció jelezte szexuális potenciában mutatkozik meg.

Az ebben segítséget nyújtó vágyfokozók közül Görögországban elsősorban gyömbért, fahéjat, hagymát és kardamomot használtak, míg a rómaiak a sáfrányt, zellert és az ürömből készített főzeteket helyezték előtérbe.

VÁGYSERKENTŐ KIRÁLYDINNYE

A hazánkban is őshonos, népgyógyászat által jól ismert gyógynövény a királydinnye (*Tribulus terrestris*) az, amely az egyik legismertebb növényi vágyserkentők közé tartozik.

Származását tekintve Kína és Japán homokos tengerpartjain találkozhattunk először a királydinnyével. Európában, Ázsiában, Afrikában és Ausztráliában

is elterjedt, főként a napsütötte, száraz, homokos helyeken gyakori. Körben heverő szárú, rövid levélnyeleken ülő, átellenes levélállású, ellipszis formájú levelekkel rendelkezik, melyek tövében apró, sárgás színű virágokat hoz. Termése két igen kemény és szúrós tüskével ellátott, öt kicsi toktermésből áll, melyek világosbarna magjait rejtik.

A királydinnye irodalmi művek, olvasmányok (ld. keretes) gyakori szereplője, elsősorban sérülést okozó, szúrós termése az, amely óvatosságra intette a természetben járókat.

MIKÉPPEN HAT A LIBIDÓRA?

Hatóanyagaival – elsősorban a fitoszteroloknak (növényi hormonok) köszönhetően – képes javítani a nemi hormonok kiválasztódását, melyet laboratóriumi vizsgálatok igazoltak. 30 napon belül megnöveli a spermiumok számát, fokozza azok életképességét és mozgékonyosságát. A nők esetében pozitív hatása a PMS szindróma és a klimax bizonyos tüneteinek jelentkezésekor van, de más hormonális problémánál is jótékony hatású lehet.

Találhatunk még benne szapogéneket, alkaloidokat, cserzőanyagokat, gyantát, szteroidokat, szacharidokat, enzimeket, ásványokat, nyomeleme-

ket stb. A növény minden része tartalmazza a hatóanyagokat, és biztonságosan használható. A kutatási eredmények szerint a benne található fitoszterolok izomtömeget is növelnek, így sportolók, edzőterembe járók számára is ideális.

TOVÁBBI ELŐNYÖK

Az elmúlt évszázadokban sok más célra is alkalmazták a királydinnyét jótékony hatásai miatt. Az amerikai indiánok gyulladáscsökkentésre, a HKO képviselői a máj-, szív- és érrendszeri betegségekre, továbbá veseproblémák ellen. A görögök természetes vizelethajtóként, az indiai ájurvédikus gyógyászatban a nehéz vagy fájdalmas vizeletkiválasztás, vese- és epekő, ödémák, hólyaghurut, köszvény, reumatikus panaszok, nehézlégzés, cukorbetegség esetén is alkalmazták – ismert vágyfokozó hatásai mellett. Tibetben, egyéb más gyógynövényekkel keverve, a húgyúti panaszokat enyhítették a királydinnyével. Gyógyszeripari hasznosításra elsősorban Kínában, Indiában és Srí Lankán termesztik.

A királydinnye hatékonyan csökkenti a vér koleszterinszintjét. Jótékonyan befolyásolja az emésztést és a szervezet vízháztartását. Serkenti a gyomornedvek szekrécióját (kiválasztását). Segíti

a bélmozgást és vizelethajtó hatású. Kiválóan alkalmazható szív- és érrendszeri problémák, vesebaj és húgyhólyagpanaszok kezelésére.

FIGYELMESEN HASZNÁLJUK!

Az előírt adagok betartását minden esetben fontos betartani. A TRIBULUS-t 14 év alatti gyermekeknek, várandós és szoptató kismamáknak nem ajánljuk. Vércukorszintcsökkentő, koleszterin- és vércukorszintcsökkentő, zsírsavcsökkentő, zsírsavcsökkentő, zsírsavcsökkentő és trigliceridszint-csökkentő és fitoszterol tartalmú, omega-3 zsírsavat tartalmazó étrendkiegészítők alkalmazása esetén ne fogyasszuk.

Ne féljünk a királydinnye használatától, mert feltölt bennünket energiával éppen ott és akkor, amikor az a leginkább szükséges, így nyáron a legideálisabb. Nem véletlenül hívják a királydinnyét, vagyis a Tribulus terrestris-t a „boldogság növényének”.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta természetgyógyász,
klubvezető, ENERGY Belvárosi klub

Felhasznált irodalom:

Wikipédia

Energy: Egészség minden csészében

Esőerdő Gyógynövény Adatbázis

Energy Vitae: Marcela Štátná cikke

IRODALMI CSEMEGÉK

„A csárdánál törpe nyárfaerdő
Sárgul a királydinnyés homokban;
Odaféskel a visító vércse,
Gyermekektől nem háborgatottan.”
(Petőfi Sándor: Az Alföld)

„Búzavirág-szeme mosolyog reátok:
Nevesetek vissza rá, búzavirágok!
Kakukkfű, az útját jó szagoddal
hintsd be,
Bújj a lába elül, szúrós királydinnyel!”
(Móra Ferenc: Sétálni megy Panka)

A nyár királynői – őszibarack, nektarin és sárgabarack

Nyaranta nincs is frissítőbb érzés annál, mint amikor beleharapunk egy gyönyörű, édes, lédús őszibarackba. A sárgabaracklekvár főzése nélküli nyár pedig talán nem is nevezhető igazi nyárnak.



MIFÉLE GYÜMÖLCSÖK A BARACKOK?

Az őszibarack, a nektarin és a sárgabarack is gyümölcsfákon termő, csonthéjas gyümölcs. Közös jellemzőjük, hogy a mag kemény burokban, ún. csonthéjban helyezkedik el, a csonthéjat pedig lédús gyümölcshús veszi körül. A gyümölcsök magjai az ember számára ehetetlenek, ám például a sárgabarack vagy az őszibarack magjaiból kinyert, ásványi anyagokban gazdag olaj rendkívül egészséges. Ami azonban számunkra ennél is fontosabb, az a szóban forgó termékek lédús gyümölcshúsa, amelyet rendszerint frissen fogyasztunk, vagy különböző ételcsodákat varázsolunk belőle.

ŐSZIBARACK

A halhatatlanok gyümölcsének nevezett őszibarackot először a kínaiak kezdték termesztetni, majd Kínából eljutott Perzsiába és onnan a Földközi-tenger vidékére. *Kolumbusz Kristóf* segítségével meghódította Amerikát is.

Az őszibarackot sokan a szépség és a nőiesség jelképének tartják. Biztosan Önök is ismerik az „arca, akár a hamvas barack” hasonlatot. Gyümölcshúsa lehet fehér, sárga, narancsszínű vagy akár pirosasan márványozott.

Az őszibarack fogyasztásakor nem kell tartanunk az elhízástól, mivel rengeteg vizet és rostot tartalmaz. Ennek köszönhetően enyhén vízhajtó és hashajtó hatású. Ezen kívül nagy mennyiségben találunk benne A-, C-, E, K- és B-vitamint, továbbá folsavat, valamint

káliumot, foszfort és magnéziumot. Gazdag antioxidáns-forrásként nemcsak a bőrre van áldásos hatással, hanem támogatja a vérképzést és a máj regenerálódását is, ezért hepatitisz C-ben szenvedőknek kifejezetten ajánlott a fogyasztása.

NEKTARIN

Talán vicces is egy kicsit, hogy a nektarin születéséről két elmélet kering a köztudatban. A valószínűbbnek és talán igazabbnak tűnő elmélet szerint a nektarin az őszibarack sima héjú változata, amely egy véletlen mutáció következtében jött erre a világra. A másik vélemény állítása szerint a nektarin az őszibarack és a szilva keresztezéséből alakult ki.

A nektarin gyümölcshúsa az őszibarackéhoz hasonló, de általában keményebb. A héja rendszerint sötétebb, és sérülékenyebb, mivel teljesen sima felületű. A legfinomabb nektarint a legmelegebb helyeken termesztik. A gyümölcs íze az őszibarackéhoz hasonló, ám akinek kifinomultak az ízlelőbimbói, az felfedezhet egy kis szőlőíz is benne.

SÁRGABARACK

Kiseb, mint az őszibarack, de általában edesebb és puhább a gyümölcshúsa. A legtöbb sárgabarack narancssárga, de léteznek pirosas színű változatai is. Eredendően ez a barackfajta is Kínából származik, Európába *Nagy Sándornak* köszönhetően jutott el. Érdekes, hogy bár a gyümölcs felettébb édes, nem tartalmaz sok cukrot, ellenben rengeteg

jótékony anyagot találunk benne, főleg karotinoidokat, ásványi anyagokat (káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat, rezet, kobaltot), C-, D-, E- és B-vitaminokat, valamint folsavat.

A sárgabarackfogyasztás segíti a sejtek regenerálódását, javítja a pszichikai állapotot, óvja a szemet és a bőrt a nap-sugárzás káros hatásaitól, megszépíti a haját és a körmöket. A sárgabarackmagban amigdalinn nevű anyag található, amiből mérgező cianid szabadulhat fel. Ne feledkezzünk meg a rendkívül gazdag vasforrásként számontartott, aszalt sárgabarackról sem.

TERMESZTÉSÜK ÉS RAKTÁROZÁSUK

Az olyan gyümölcsfákat, mint amilyen a sárgabarack és az őszibarack, meleg, napos, jó minőségű termőfölddel rendelkező területen lehet termesztetni. Ezért nálunk fontos, hogy azokat a fajtákat ültessük el, amelyek megbirkóznak a hazánkra jellemző időjárási körülményekkel. Köztudott, hogy a virágzás idején rendkívül érzékenyen reagálnak a késői fagyokra. Később a szárazság, illetve olyan kártevők is megbetegíthetik őket, mint például a tetvek, az atkák vagy a gombák.

A csonthéjas gyümölcsök viszonylag gyorsan romlanak. Érett állapotukban kell őket leszedni a fáról, és a lehető leggyorsabban el kell őket fogyasztani. Az érett terméseket hűtőben tároljuk, ideális esetben maximum 3 napig. A még éretlen gyümölcsöket szobahőmérsékleten hagyjuk beérni.

MIT KÉSZÍTHETÜNK BELŐLÜK?

A kérdés hallatán először valószínűleg mindenkinek a lekvárok, dzsemek, kompótok, különböző piskóták, sütemények, gombócok jutnak az eszébe, de egyesekben a pálinka főzésének lehetősége is felmerül. Ezek a gyümölcsök azonban frissen a legfantasztikusabbak. Feldobhatjuk velük reggeli kásáinkat, fagyikelyheinket, salátáinkat, vagy a kuszkuszt is. Próbálták már grillezni, majd sajtokkal kombinálni őket? A barackok remekül passzolnak a képpenészes sajtokhoz és a halakhoz is.

NYERSEN, SÜLVE ÉS FŐVE

Anyukám mindig azt mondta, hogy előredőlve, a mosdó felett egyem a barackot, de még így is állandóan csupa maszat voltam. Az őszibarackot és a nektarint is leginkább nyersen szeretem, vagy kakukkfűves szirupban marinálva, egy isteni *panna cotta* tetején. A sárgabarackot azonban soha nem fogyasztom nyersen, mert nekem túl édes. De a levendulás házi sárgabaracklekvárnak, a sárgabarackos kelt kalácsoknak vagy a sárgabarackos-túrós gombócoknak egyszerűen nem tudok ellenállni.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

SÁRGABARACKFAGYLALT LEVENDULÁVAL

HOZZÁVALÓK: 500 g sárgabarack, 130 g habtejszín, 70 g nád- vagy kókuszvirág-cukor, 1/2-1 kávéskanál levendulavirág ízlés szerint.

ELKÉSZÍTÉS: A sárgabarackokat felvágjuk, kimagozzuk, apróra vágjuk, majd kiterítjük egy tálcára, amit 2-3 órára beteszünk a fagyasztoába. Egy nagyobb tálban botmixerrel óvatosan összeturmixoljuk a cukrot a levendulával, majd hozzáadjuk a fagyasztott sárgabarackot, és az egészet pépesítjük. Belekeverjük a tejszínt, majd újra turmixoljuk a hozzávalókat. Az így elkészült fagylaltot betehetjük még egy rövid időre a fagyasztoába, vagy akár azonnal tálalhatjuk.

BULGURSALÁTA NEKTARINNAL, RUKKOLÁVAL, AVOKÁDÓVAL

HOZZÁVALÓK: 1/3 zacskónyi bulgur, 3 érett nektarin, 3 marék rukkola, 1 érett avokádó, 1 marék apróra vágott dió vagy fenyőmag, fél citrom leve, 3 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál méz, 1/2 kávéskanál só, egy csipet chili vagy feketebors.

ELKÉSZÍTÉS: A bulgurt megfőzzük a csomagoláson feltüntetett utasítás szerint, majd egy nagyobb tálba tesszük. A nektarint és az avokádót felkockázzuk, a rukkolat leöblítjük, a diót apróra vágjuk. Mindent hozzáadunk a bulgurhoz, és alaposan összeforgatjuk. Belekeverjük a citromlevet, az olívaolajat, a mézet és a sót. Ízlés szerint megbolondíthatjuk egy csipet chilivel vagy borszal.

PANNA COTTA ŐSZIBARACKKAL ÉS KAKUKKFŰVEL

HOZZÁVALÓK: 250 g natúr joghurt, 250 g habtejszín, 70 g nádcukor, 1/2 vaníliarúd kikapart magjai, 4 zselatinlap, 1 citrom leve, 2 evőkanál nádcukor, kb. 1 kávéskanálnyi kakukkfűlevél, 1-2 őszibarack.

ELKÉSZÍTÉS: A zselatinlapokat vízbe áztatjuk. Egy lábasban összekeverjük a joghurtot, a habtejszínt, a cukrot és a vaníliát, majd lassú tűzön elkezdjük kevergetve melegíteni, a forráspont eléréséig. Hozzáadjuk a kinyomkodott zselatinlapokat, és egy kis habverővel elkeverjük benne. Hideg vízzel kiöblített poharakba öntjük. Hagyjuk kihűlni és megdermedni a hűtőben (kb. 4 óra).

A barackokat meghámozzuk és vékony szeletekre vágjuk. A citromlevet, a nádcukrot és a kakukkfűvet betesszük egy tálkába, összekeverjük, majd beletesszük a barackokat. Ha a panna cottát felnőtteknek készítjük, cseppenthetünk a szirupba egy csepp rumot vagy amarettót is. Tálalás előtt óvatosan kifordítjuk a panna cottát egy kistányérra, majd az őszibarackkal és a sziruppal díszítjük. A barackot és a szirupot közvetlenül a pohárban is ráönthetjük a kész panna cottára.



BELLINI KOKTÉL

HOZZÁVALÓK: 1 őszibarackkonzerv vagy 4 nagyon érett, lédús, friss őszibarack hámozva, kb. 300 g jégkocka vagy jégdara, száraz habzóbor vagy *prosecco*.

ELKÉSZÍTÉS: A barackot összeturmixoljuk a jéggel, majd magasfalú poharakba szétöntjük úgy, hogy a jeges barack körülbelül félig töltsen meg a poharakat. A poharakat ezután felöntjük a habzóborral.



Elixír a bőrnek

Az elixír valami, ami mindent gyógyít – így tartották a régiek. Az ENERGY krémjeit, arckrémjeit is nevezhetjük egyfajta elixírnak, hiszen olyan sok mindenre alkalmazhatjuk őket. A belsőleges fogyasztású, bioinformációs cseppekhez hasonlóan, a krémek is képesek holisztikusan hatni testi-lelki egészségünkre. Most a PROTEKTIN RENOVE arckrémét és a PROTEKTIN szappant nézzük meg közelebbről.



A bőr nagyon fontos feladatokat lát el a mindennapok során: lélegzik, tápanyagokat vesz fel, méregtelenít és véd. A hagyományos kínai orvoslás azt vallja, hogy a bőr, a tüdő és a vastagbél állapota nagyon szorosan összefügg. Ha az előző két mondatot újra elolvassuk, jobban tudatosulhat bennünk, hogy miért is olyan fontos a minőségi termékek használata a bőrápolás során.

BŐRÁPOLÁS TERMÉSZETESEN

Mind a táplálkozás, mind a szépségápolás terén azt vallom, hogy igyekezzünk minél természetesebben megvalósítani. A bőrápoló arckrémünk összetevői legyenek minél tisztábbak, és ezzel együtt táplálóak. Minden, amit a bőrünkre kenünk, 3-5 másodperc alatt bekerül a vérkeringésbe! A PROTEKTIN RENOVE tökéletes választás lehet, ha a fentiek fontos szempontok számunkra.

Az ENERGY természeti elemeket tükröző termékpalettáján ez az arckrém kapcsolódik a Fa elemhez. A Fa elem színe a zöld – ahogy a krém doboza is szimbolizálja –, íze a savanyú, az égtájak közül a kelet tartozik hozzá, illetve az életszakaszok közül az ifjúkor. Az évszakok sorában a Fa elem a tavaszhoz kötődik, amikor növekedünk, felfelé és előre haladunk, fejlődünk, sok-sok tervvel, látomással, eredetiséggel és kreativitással övezve.

KITŰNŐ ARCKRÉM

A PROTEKTIN RENOVE arckrém kombinált/vegyes típusú és zsíros bőrre, illetve kiütésekre, gyulladásokra hajlamos bőrre ajánlott. A benne található csodás hatóanyagok hatékonyan gyógyíthatják

a gyulladt, ekcémás bőrfelületeket úgy, hogy közben a krém nem szárítja ki a bőrt.

Néhány remek összetevő a sok közül, melyek mind megtalálhatók a krém-ben: argánolaj, mandulaolaj (ezek már önmagukban is képesek csodát tenni a bőrrel), a pompásan nőies illatú geranium, a levendula és cisztusz illóolaja, a fekete nadálytő, százsorszép, illatos ibolya, varázsmogyoró stb. Annak érdekében, hogy teljes legyen a bőrápolási rutin, az arckrém használata előtt mossa

meg az arcát a PROTEKTIN szappannal! A „zöld szappan” testileg regenerál, belsőleg frissít, jótékonyan hat kiütésekre és a kisebb, enyhe vérzéssel járó bőrsérülésekre, nyugtatja az ekcémás, illetve a vegyi anyagok által irritált bőrt.

Váljon a napi bőrápolási rutin valódi kényeztetése a PROTEKTIN-elixírek segítségével!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Balatonfüred



Az isteni mandulagomba

Újra itt a gombaszezon! A nyárelőn előbújó mezei csiperkének van egy rokona, melynek dicső hírneve „gomba módjára” elterjedt az egész világon. Mandulagomba, brazil csiperkegomba, a Nap gombája, az élet gombája, mandulaillatú csiperke, isteni gomba – hogy csak néhányat említsünk a nevek közül, amellyel az emberiség illeti ezt a gombafajt.



A sokféle elnevezéséből is jól látszik, hogy a mandulagomba a gombák titokzatos világának azon kevés képviselői közé tartozik, amelynek potenciálját az embereknek már sikerült észrevenniük és értékelniük.

Egy legenda szerint a kutatók a XX. század '60-as éveiben figyeltek fel arra, hogy Brazíliában, Sao Paulo közelében, egy apró, hegyi faluban (Piedade), sokkal alacsonyabb a daganatos megbetegedések száma, mint a világ többi részén. *Takatoshi Furumoto* japán kutató szerint ez egy helyi gombának köszönhető, amit a falusiak előszeretettel fogyasztanak, és amelynek gyógyító hatásait isteni eredetűnek tartották. Így Furumoto felfedezte ezt a gombát a nyugati civilizáció számára. Az időzítés tökéletes volt, hiszen a gyógyító gombák hihetetlen népszerűségnek örvendtek, és amikor kiszivárgott, hogy az isteni gombát maga az USA elnöke, *Ronald Reagan* is fogyasztotta daganatos betegsége alatt, a mandulagomba varázslatos hatású micéliumának híre azonnal meghódította a világot. Igazi amerikai álommá vált.

A NEMZETKÖZI GYÓGYGOMBA

A hagyományos ázsiai és Dél-amerikai népi gyógyászatban a mandulagomba már évszázadok óta használatos – a japánok *Himematsutake-nak*, a kínaiak *Song Rongnak*, a Dél-amerikaiak pedig *Cogumelo de Deus-nak* nevezik. A nyugati orvoslás 1893-ban ismerte meg ezt a gombafajt, amikor egy *Peck* nevű botanikus először lett figyelmes rá Floridában. Az *Agaricus subrufescens* (a XIX. és XX. század fordulóján) általánosan ismert összetevője volt az Egyesült Államokban élők étrendjének. Ugyanezt a gombát egy *Murill* nevű mikológus is felfedezte 1945-ben Dél-Amerikában, és mivel úgy vélte, hogy egy teljesen új gombafajt fedezett fel, elnevezte saját magáról: *Agaricus blazei Murillnak*.

Az isteni gomba fentebb említett, 30 évvel későbbi japán „felfedezése”, amely során ezt a gombafajt (ismét tévesen) *Agaricus brasiliensis-nek* nevezték el, tehát nem volt más, mint a mandulagomba világrengető visszatérése. A rendszertani zűrzavar tisztázására csak a XXI. század elején került sor, a mikológusok visszatértek az eredeti *A. subrufescens* elnevezéshez.

Genetikai vizsgálatok során bizonyosodott be, hogy Európában is ugyanez a gombafaj él *Agaricus rufotegulis* néven. Az, hogy eredetileg hol volt a mandulagomba őshazája, már senki sem fogja kideríteni. Napjainkban bolygónk egész területén megtalálható, ahol tápanyagban gazdag, humuszos talaj van. Gazdag lelőhelyeket elsősorban Kanadában, Kaliforniában, Brazíliában, a Hawaii-szigeteken és a Brit-szigeteken, Iránban, Kínában és Ausztráliában találhatunk. Kereskedelmi célú termesztésében a japánok, a kínaiak és a brazilok tekintetők világszónok.

EGÉSZSÉGGEL TELI KALAPOK

A mandulagombának fehér, idős korára üregessé váló, 5-15 cm hosszú, pikkelyekkel borított, vattaszerű tönkje van. A termőtest kezdetben félgömb alakú kalapja az idő előrehaladtával fokozatosan ellaposodik. Az érett példányok kalapja átlagosan 15 centiméteres, fehér vagy aranyba hajló színű. A kalap alján levő spóralemezek szorosan egymás mellett helyezkednek el, a színük eleinte fehér, majd rózsaszín, végül feketésbarna.

Az isteni gomba hatóanyagai a poliszacharidok, a béta-glükánok, amelyek támogatják az immunrendszer működését, és a szabad gyökök magukhoz kötésével csökkentik a rákos sejtburjánzás kockázatát. A mandulagomba kalapocskái más gombákkal összehasonlítva bővelkednek ezekben az anyagok-

ban. További fontos hatóanyagaik közé tartoznak az egyszerű cukrok (mannitol), az aminosavak (esszenciális aminosavakkal együtt – arginin, glicin, glutaminsav, alanin), a fehérjék, a telített és telítetlen zsírsavak, a fenolok, a terpének, a flavonoidok, a szerves savak, rengeteg ásványi anyag (kálium, foszfor, magnézium, cink stb.), vitamin (D- és B-vitamin) és rostok.

ISTENI ÍZ, ISTENI HATÁSOK

A mandulaillatú csiperke ugyanazoknak az anyagoknak köszönheti édeskés ízét, mint maga a mandula, és gyakran használt alapanyag a konyhában.

Áldásos hatásai könnyebb vagy súlyosabb megbetegedések esetén is csodákra képesek. Az allergiától kezdve, a daganatos betegségekig, a cukorbetegségtől a HIV-fertőzésig. A hatásai közül legfontosabbak: szív- és érrendszeri panaszok, májbetegségek, csontritkulás, tüdőgyulladás, agyhártyagyulladás, herpesz, Alzheimer-kór, ekcéma, emésztés, leukémia, stressz, krónikus fájdalom.

A közös nevező minden egészségügyi zavar esetén a mandulagomba immunserkentő, vírusellenes, antimutagén és gyulladáscsökkentő hatása. A mandulagombát frissen, por vagy egyéb készítmények formájában 2 hónapnál hosszabb ideig nem szabad alkalmazni. Rövidebb ideig tartó használatát azonban az inkák, a hippik és az Egyesült Államok egykori elnöke is nyugodt szívvel ajánlják.

Próbálják ki a mandulagomba csodás hatásait például az ENERGY IMUNOSAN vagy MYCOPAN nevű készítményein keresztül!

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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





Az Ön elégedettsége a mi örömünk.

Ezek a rendkívül hatékony, természetes samponok
minden nap gondoskodnak Önről!

