

# vitae

2015/7-8

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)

## Fókuszban a sport

Triatlon, CrossFit

## Mindennek ellenálló kórokozók?

Dr. Gombos László cikke

## Sovány gyerek, laktózérzékenység

Terméktapasztalatok Csehországból

**VITAE KLUBMAGAZIN**

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

**Felelős szerkesztő:**

Kürti Gábor, kurti.gabor@energy.sk

**Kiadja:** Hungary Energy Kft.,  
1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
www.energy.sk

**Tervezés, előkészítés:**

Digitaltosh Stúdió

**Nyomdai kivitelezés:**

Fingerprint Reklámügynökség,  
www.fingerprint.hu

**Megjelenik:** 19 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

**A TARTALOMBÓL**

A TŰZ A BARÁTUNK

NE HAGYJUK GYŐZNI A KÖROKOZÓKAT

HERPESZ ELLENI PRAKTIKÁK

NÉPI GYÓGYMÓDOK

MEGÚJULTAK A FOGKRÉMEK

A TANKCSAPDA JUBILEUMA

MI MINDENRE JÓ A DERMATON OIL

KLUBLISTA, EGYÉB MUNKATÁRSÁK

KLUBELŐADÁSOK, MÁS PROGRAMOK

NETES TANÁCSOK

SPORT KÖRKÉPÜNK

NÁLUNK BEVÁLT – TAPASZTALATOK

BŐLCS TESTÜNK ÜZENETEI

EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁK

NYÁRI RECEPTEK

ORVOSI ZILIZ

**INDUL A SZAKMAI KÉPZÉS**

Örömmel értesítjük kedves klubtagjainkat, hogy társaságunk szeptember 12-étől egységes alapszintű szakmai képzést indít az egész országban.

Szeretettel várjuk minden kedves ENERGY klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben:

- ▶ az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása
- ▶ az ENERGY készítmények ismerete, hatásmechanizmusa, bioinformációk ismertetése

- ▶ a Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája
- ▶ a hagyományos kínai orvoslás alapelvei
- ▶ az ENERGY készítmények használata az amatőr és élsportban.

Jelentkezési határidő:  
**2015. augusztus 31.**

Kérjük, jelezze részvételi szándékát bármelyik ENERGY Klubban vagy központi elérhetőségeinken: [iroda@energy.sk](mailto:iroda@energy.sk), (1)-354-0910.

A képzés részleteiről, tananyagról, időpontokról, részvételi díjról a jelentkezést követően e-mailben küldünk tájékoztató anyagot. A jelentkezés feltétele az érvényes regisztrált ENERGY klubtagság.

**SZPONZORÁLTJAINK SIKERE A BALATONMAN VERSENYEN**

Lapzártakor érkezett a hír, hogy a június 12-14-én, Balatonfüreden megrendezett *Balatonman Füred Triatlon Fesztivál* első és második helyezettje középtávon az ENERGY két szponzoráltja lett.

A 30 esztendőes *Flander Márton*, valamint a 35 éves *Kis Gyula* teljesítményéhez ez úton is gratulálunk! Eredményeik önmagukért beszélnek: 1. Flander Márton: 4:27:28, 2. Kis Gyula: 4:33:32.

A két sportolót magazinunk szeptemberi számában részletesen is bemutatjuk.

**ÚJ EZÜST MENEZSERÜNK:****FICZERE JÁNOS**

Az ENERGY Magyarország legújabb ezüst menedzsere *Ficzere János* lett. A miskolci és a kazincbarcikai klub vezetőjének az elismerést június 6-án *Marosi Zoltán* ügyvezető igazgató adta át (képünkön).

Ficzere János ebből az alkalomból a következőket mondta: „Több mint tíz év csapatmunkával sikerült elérni az ezüst menedzseri szintet. Köszönöm a munkatársaimnak, különösen *Kovácsné Ambrus Imoláéknak*, hogy segítettek ebben.”

# NYÁRI AJÁNLATUNK

**Végre itt az öneledt nyári örvendezés ideje, amit persze nemcsak a csodálatos időjárásnak köszönhetünk, hanem a nyaralás mindent elszóró, felszabadító érzésének is.**

Hiszen végre nem kell olyan dolgokkal törődnünk, amelyek kapcsán nemegyszer úgy érezzük: elégünk van, és a szerveztünk – határozott jelzéseket adva – alá is támasztja ezt az érzést.

## JÚLIUS: FONTOS A MEGELŐZÉS

A nyarat olykor civilizálnak kevésbé nevezhető területeken töltjük, ezért megeshet, hogy igencsak kellemetlen emésztési problémákkal térünk haza. Ezek megelőzésére mindig tegyük be a csomagunkba a PROBIOSAN-t, amelyre bélrendszerünk minden esetben csodásan reagál.

Néhányunknak gondot okoz a napon tartózkodás is – legyen szó akár napsugárzásról, akár a meleg és hűvös, esetleg az árnyék és a napsütés hirtelen váltakozásáról. Az orvosok emiatt egyes, súlyos betegségeken átesett pácienseiknek azt javasolják: lehetőleg csak kora reggel vagy késő délután menjenek ki a napra, amikor a napsugárzásnak még (vagy már) gyenge az ereje. A Nap a Tűz elemhez tartozik, ezért biztosan nem követünk el nagy hibát, ha betervezünk legalább egy 3 hetes KOROLEN kúrát.

Akadnak olyan emberek, akiknek a nyaralásához elválaszthatatlanul hozzá tar-

toznak a megerőltető túrázások, illetve az esti, sőt éjszakai órákba nyúló grillezés és iszogatás. A REVITAE segít abban, hogy a nyaralás teljes ideje alatt megőrizzesük életerőnket. Nemcsak életet pumpál belénk, hanem támaszt nyújt a nem kifejezetten mérsékelt alkoholfogyasztás következményeinek leküzdésében is.

Július havának termékeihez bátran hozzá vehetjük az ANNONA FORTE-t vagy a LAPACHO teát is. Az ANNONA-t elsősorban a fájdalomcsillapító és gyulladásgátló, illetve parazitaellenes hatásai miatt érdemes kiválasztanunk, de pakolásként is remekül alkalmazható gyulladásokra és megdagadt lábakra.

A LAPACHO segíti az emésztést és serkenti az anyagcserét, elbálik továbbá néhány gomba- és baktériumfajtaival, illetve segítséget nyújt hüvelyfolyásokban. Mindemellett mindkét gyógynövény segít felvenni a harcot a daganatos sejtekkel szemben.

## AUGUSZTUS: MAXIMÁLIS TELJESÍTMÉNNYEL

Bár a mi nyugati naptárunk szerint augusztusban még javában élvezhetjük a nyár örömeit, az év 8. hónapja az eredeti kínai kalendárium alapján a Fém elemhez tartozik, és az ősz első hónapjának számít. A Fémmel pedig természetesen nagymértékben összefügg a közelgő fertőzésekkel szembeni védekezés gondolata.

A megelőzés elsőrendű fontosságáról tanúskodik a világ egyik legősibb könyvében, a *Huang ji nei jing su wen*-ben olvasható idézet is: „Ne törődj a betegekkel, ők a helytelen életmódjuk következtében elhagyták

a helyes utat. Azokat támogasd, akik a helyes úton haladnak, és segítsd őket abban, hogy erről az útról soha le ne térjenek.” Gondolkozzunk el tehát egy kicsit azon, mit tehetnénk az immunrendszerünkért.

A legegyszerűbb megfontolás a FLAVOCEL-hez vezet minket. Ha viszont tavaly ősszel és télen gyakran nem éreztük magunkat egészségesnek, gyakorlatilag a közelünkbe kerülő minden kórokozónak sikerült leterítenie minket, akkor érdemes elgondolkodnunk az IMUNOSAN használatán. Gyermekeink védelmében ősszel egyetlen családból sem hiányozhat az AUDIRON, mert a folyamatos gyulladások, illetve az azt követő fül-felső légutak súlyos halláskárosodással végződhet.

Ha esetleg még csak készülődünk a nyaralásra, és szeretnénk a vakációt maximálisan kiélni, akkor – főleg férfiak esetében – javaslom a TRIBULUS TERRESTRIS (királydinnye) tea fogyasztását. Hírneve a legmagasabb szférákba röpti, és joggal, hiszen támogatja az izomtömeg lehető legnagyobb mértékű fejlesztését, erősíti az izmokat, továbbá segít a zsírszövetek és az izomszövetek közötti optimális arány elérésében. A TRIBULUS mindemellett növeli a spermaszámot, javítja a potenciát és a libidót, azaz a szexuális vágyat. Jótékonyan befolyásolja az energiatermelést, a regenerációt, az izmok teljesítőképességét, valamint az immunrendszer működését. Előfordulhat persze, hogy azonnali teljesítményfokozásra van szükségünk. Ilyenkor vegyük elő bátran a zöldárpát, vagyis a BARLEY JUICE-t.



## PENTAGRAM®: ÚT AZ EGYSÉGHEZ

## „A TŰZ A BARÁTUNK”

EZT ÁLLÍTJÁK A TERMÉSZETJÁRÓ TÁBOROZÓK, ILLETVE TULAJDONKÉPPEN MINDENKI, AKI HOSSZABB IDŐT TÖLT AZ ANYATERMÉSZETBEN. A TŰZ ROPOGÁSA JELENTI SZÁMUNKRA A BIZTONSÁGOT, HOGY LESZ HOL FELMELEGEDNÜNK, HOGY EGYÁLTALÁN LE TUDUNK TÁBOROZNI, ÉS FŐZHETÜNK VALAMIT.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

**T**alán ezért is válik napjainkban újra egyre népszerűbbé az otthoni fatüzelésű kandelók és kályhák használata. Kint tombol az itéletidő, de mi bent csodásan érezzük magunkat. Bár olykor bent is itéletidő lehet. A mi bensőnkben. Ha hiányzik a bensőnkéből a Tűz, az azt jelenti, hogy nem vagyunk feltöltődve, nem tudunk semminek sem örülni, nem végezzük szívből, amit kell. Avagy szívtelenekké válunk. Ilyenkor annyira lefoglal minket az, hogy ki bántott meg, hogy teljesen megfelelkezünk arról, az okot esetleg önmagunkban kellene keresnünk.

A hagyományos kínai orvoslásban (hko) a szív és a vékonybél áll közvetlen kapcsolatban a Tűzzel. E két szerv energiája ugyanúgy mozog, ahogy a Tűz. Azaz hirtelen, gyorsan, felkorbácsolva – mindkét szerv fáradhatatlan, sem a szív, sem a vékonybél nem áll meg soha. A Tűz jellemzői közé tartozik a melegítés képessége, a túlzásba esés hajlama, a hihetetlen gyorsaság, valamint a hideggel szembeni ellenállás, de a szabályozás, az irányítás kézbevitelére irányuló igyekezet is.

Ezt mindnyájan nagyon jól ismerjük a való életből. Amikor a szívünket fellobbantja a szerelem Tüze, egyszerűen viszfafoghatatlanná válunk. És körülöttünk már mindenki tudja, hogy baj lesz, de mi csak lángolunk, és ezenkívül más nem érdekel minket. Minél több tanácsot halunk, annál jobban égünk.

## TÚL SOK VAGY TÚL KEVÉS?

Nem meglepő tehát, hogy a szív érzése az öröm, hogy a szívben lakozik a spirituális lelkünk, hogy a szív a nyárhoz tartozik, amikor minden tele van erővel és lángol. A szívünk tehát az a szervünk, amely tele van energiával.

Ő felel beszédünk világos és egyértelmű, összefüggő tartalmáért is. Ez a tény rendkívül fontos a diagnosztizálás és a terápia felállításakor. A fénylő szemek, az élő, pörgő, megfelelő beszéd, beleértve a testbeszédet is, a meleg érzése, a jószívűség és az együttérzés mind-mind a megfelelő szív működéssel megáldott (egészséges) emberek ismérve.

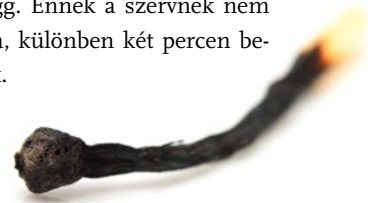
A hko-ban maradéktalanul igaz, hogy bármilyen túlzás problémát jelent. Más szóval: „A jót is csak mértékkel.” Éppen hogy. Az ember adott életkörülményeinek

megfelelően. Persze ugyanez vonatkozik az örömről is.

Társadalmunkra jellemző, hogy mindentől túl sokat akarunk, beleértve az örömet is. Ennek hatására függőségek alakulnak ki. Valahol jól érezzük magunkat, mi pedig újra és újra át akarjuk élni ezt az érzést, ha lehet még intenzívebben. Csak a bölcssek tudják, hogy a valódi jó érzés belőlünk fakad. És kizárólag a megvilágosodottak képesek ezt mindenáron megőrizni.

Ha a belső Tűzünk meggyengült, akkor fáradtak leszünk, sőt apátiába is eshetünk. Nincs kedvünk semmihez, nem akarunk csinálni semmit, legszívesebben csak heverésznénk. Vagy akár nem is léteznénk. Szívünk ilyenkor lassan ver, testünk vérellátása mindenhol hiányt mutat. Hidegek a végtagjaink, állandóan fázunk, mindentől félünk – és a környezetünkben élők nem értik, miért.

A szív fizikai síkon – mind a nyugati, mind a keleti orvoslásban – az a szervünk, amely a vér pumpálásáért felelős. A szív az a fáradhatatlan igásló, amelytől az életünk függ. Ennek a szervnek nem szabad leállnia, különben két percen belül meghalunk.



A vékonybél jelentős hatást gyakorol az emésztésünkre, illetve a folyadékok felszívódására és a velük való gazdálkodásra. A nyugati orvoslásban ismert egy igen súlyos betegség, a Crohn-kór, vagyis a vékonybél gyulladása. Ez a betegség közvetlen kapcsolatban van a páciens életével, az érzésével, amelyeket gyakorta elnyom, továbbá a be nem teljesült kívánságaival, álmaival és elsősorban saját magával. Ilyenkor a Tűz bizonyos helyeken lángol, máshol azonban kialudt.

A szív Tüzének lángolása erős szívdobogásérzésben, nyugtalanságban, álmatlanságban nyilvánul meg. Ha a szív Tüze túlságosan felhevült, akkor a beteg rengeteget álmodik. Kivörösödik az arca, nő a vérnyomása. Ha viszont a Tűz éppen csak hogy pislákol, akkor az érintett személy könnyen depresszióba eshet. Az embernek ilyenkor semmihez nincs kedve, sápadt, úgy érzi, hogy semminek sincs értelme, mechanikusan végzi a dolgát, csak mert muszáj. Szélsőséges esetben teljes apátiába zuhanhat.

A szív egyik legfélelmetesebb betegsége az infarktus. Bizonyított tény, hogy infarktust gyakrabban kapnak azok, akik engednek a nyomásnak, illetve akik a külső nyomás hatására megnövelik az aktivitásukat, egyre nagyobb nyomást gyakorolnak saját magukra, így próbálván növelni a teljesítményüket. Az infarktus gyakrabban jelentkezik azoknál is, akik túl szélesre tárják a szívüket, akiket túlságosan is érdekel mások sorsa, öröme vagy bánata. A gond az, hogy ezeket az érzéseket sokszor magukra veszik, és mivel mindenképpen segíteni szeretnének,

átvállalják mások gondját, utána viszont összeroppannak a teher alatt.

## A SZERETET ELLENTÉTE A FÉLELEM

Az ember a legjobb tudása szerint éli a saját életét. Néha jobban, néha rosszabbul. A kulcsszó a szeretet. Önmagunk és az élet szeretete. Ha valóban szeretjük az életünket – és higgyék el, ez olykor nem is olyan egyszerű –, akkor nyert ügyünk van. Olyankor erősek vagyunk, szívből-lélekből élünk. Nem félünk attól, hogy a tenyerünkön hordozzuk a szívünket, és attól sem, hogy jó szívűek legyünk.

Ezen azonban dolgozni kell. Az érdekesség kedvéért kiemelem, hogy *a szeretet ellentéte nem a gyűlölet, ahogyan ezt sokan gondolják, hanem a félelem.* A félelem a Víz érzelme – ahhoz az elemhez tartozik, amely képes meggyengíteni, sőt eloltani a Tüzet.

Ne hagyjuk hát, hogy elveszen a belső Tüziünk. Harcoljunk érte! Gondoskodjunk róla az öröm erősítésével. Figyeljünk oda a kis dolgokra is – és ugyanúgy, ahogy a kalácsból kicsipegetjük a mazsolát, vegyük észre az élet kínálatát, legapróbb örömeiket is. Ne feledjük, hogy a legrosszabbnak, legkellemetlenebbnek érzett napokon is csicseregnek a madarak, nyílnak a virágok.

Mindebben segítségünkre lesz a KOROLEN, amely a cikkben foglaltakon kívül még rengeteg egyéb dologra képes. Hogy pontosan mire is, illetve mely egyéb termékek segítik a hatásait, azt megtudhatják majd a *Vitae* magazin következő számából.



*Csak a bölcsek  
tudják, hogy  
a valódi jó érzés  
belőlünk fakad.*



## MATYI ÓRIÁS LESZ

**A lányom elküldte hozzám a barátnője 5 éves fiát azzal, hogy vessek rá egy pillantást. Apró, sápadt, éles elméjű fiúcska került elélem, akit az édesanyja szó szerint az egyik orvostól a másikig hurcolt.**

Hasfájása miatt a gyermek már számtalan kivizsgáláson esett át. Az orvosi eredmények semmiféle egészségügyi problémát nem mutattak.

A tesztelés és az automatikus rajzolás közben a REGALEN jött ki számára legalkalmasabb szerként. Az édesanya cseppekkel kapcsolatos reakciója a következő volt: „Hát, nem tudom, hogyan leszek képes lenyeletni vele...”. Ekkor *Matyit* félrehúztam egy kicsit, és a következőket suttoztam a fülébe, kicsit rejtélyesen: „Ezeknek a cseppeknek varázserejük van – ha lenyeled őket, megnőnek az izmaid, de legalább két nagy falatot kell enned a kifliből, és jó sok teával kell leöblítened, mielőtt elindulnál az oviba.”

Matyi anyukája egy hét múlva felhívott: „Nem tudom, mi történt, de Matyi hasa már nem fáj, ő maga kéri a cseppeket, sőt maga is csepegteti őket, és minden reggel kéri a reggelijét!” Ennek igazán őszintén örültem.

És még nagyobb volt az örömöm, amikor a templomban tartott karácsonyi koncert végén odaszaladt hozzám egy alaposan beöltöztetett kisfiú, és nagy büszkén mutogatta az izmait. Hát persze, hogy a kis Matyi volt az. A kisfiú örömét egyszerűen nem lehet szavakkal leírni.

**Vladimíra Leitnerová**  
Prostějov

## MULTIREZISZTENS BAKTÉRIUMOK A VESZÉLY NAGY – MIT TEHETÜNK?

NEM IS OLYAN RÉGEN A FERTŐZŐ BETEGSÉGEK „ARATTAK”, MAJD JÖTT A GÖGÖS, ÖNHITT, BUTASÁGOT SUGÁRZÓ KIJELENTÉS: LEGYŐZTÜK A FERTŐZŐ BETEGSÉGEKET, KIIRTOTTUK ÖKET. DE MINTHA AZ UTÓBBI IDŐBEN AZOK VALAHOGY VISSZATÉRTEK VOLNA, LEHET, HOGY MÓDOSULT FORMÁBAN.



DR. GOMBOS LÁSZLÓ főorvos

**A** multirezisztens baktériumok több vagy sok antibiotikumnak ellenállnak, megjelenésük egyéb okok mellett – kissé leegyszerűsítve a dolgokat – az antibiotikumok helytelen használatának köszönhető. A nem megfelelően vagy szükségtelenül adott gyógyszer után a gyenge baktériumok elpusztulnak, a kevés erős, ellenállóvá vált egyed viszont életben marad. A túléléshez szükséges tulajdonságot átadják más baktériumoknak is. Így a rezisztenssé válásnak valahol mi magunk, az emberek is okai vagyunk. Hiszen életrevaló, erős baktériumokat „tenyésztettünk ki”.

Hozzájön ehhez még a nagy tömegben tartott haszonállatok antibiotikumokkal való etetése, „egészségük érdekében”, vagy a médiában reklámozott csodaszerek, amelyek a baktériumok több mint 99%-át pusztítják el. Csak csendben megkérdezném: mi történik a túlélő néhány tized százalékkal? Ugye, ismerik a mondást: „ami nem pusztít el, az megerősít”? Jelenleg úgy néz ki,

hogy a teremtés koronája, a tápláléklánc csúcán levő lények, azaz mi, emberek sebezhetővé, kiszolgáltatottá, esendővé váltunk.

„A mindenhatónak nem kell vihart támasztania, hogy elpusztítson. Legkisebb teherményét küldi el hozzád.”

Egyre több a multirezisztens, az „MRK” (azaz az antibiotikumokra már nem vagy csak egy-két antibiotikumra érzékeny) törzs. Ilyenek az MRSA, ESBL termelő törzsek, VRE, VISA, CRE és társaik. Ami különösen „tetszik”, az a MACI. Olyan ártatlanul hangzik, ha valakire azt mondjuk, hogy MACI-ja van, pedig egyáltalán nem így van.

Az antibiotikumok fejlesztése, új antibiotikumok piacra dobása már régóta nem áll arányban a rezisztens törzsek előretörésével. Ilyenkor mindig eszembe jut az egyik egyetemi oktatóm mondása: „az követte el a legnagyobb bűnt, aki kihozta az antibiotikum szájon át adható, tablettás formáját”. Amíg csak injekcióban voltak, mindenki jobban megfontolta az adásukat.

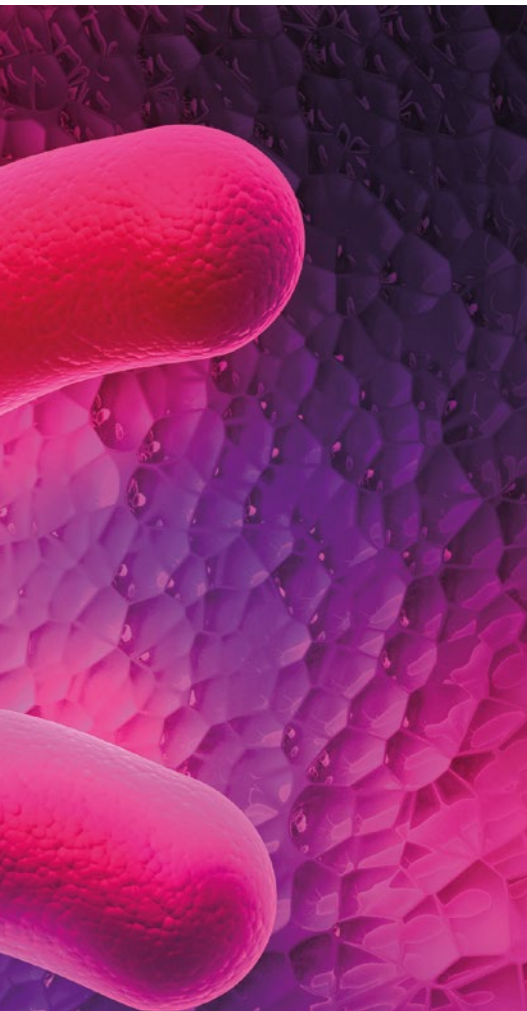
Azután ott van a súlyos hasmenést, bélgyulladást okozó baktériumfertőzés, ami

gyakran antibiotikum kezelés(ek)e)t követően lép fel, illetve azokat is fenyegetheti, akik tartósan úgynevezett savcsökkeneteket és még néhány egyéb gyógyszert szednek. Nehéz gyógyítani, mivel sokszor ki is újul, a *Clostridium difficile* (CDI) fertőzés. Ha kiújul, akár hetekig kell folyamatosan antibiotikumokat adni, illetve ha a beteg nem tud elég folyadékot is fogyasztani, akkor infúziókat is kell kapnia, egyéb gyógyszerek mellett.

Tegyük hozzá a többi tényezőt: az egyre kevesebb, egyre hajszoltabb, fáradtabb egészségügyi személyzetet, a növekvő, de még így sem elégséges adminisztrációs terheket, a csökkenő forrásokat és lehetőségeket – és eléggé ijesztő kép rajzolódik elénk.

Vegyük számba a lehetőségeket, mit is tehetünk egészségünk védelmében.

A veszélyeztető ágensek (kórokozók) általában a bőrünkön, a nyálkahártyáinkon, légutainkon, gyomor-bélrendszerünkön át juthatnak be testünkbe. Bőrünk nagysága kb. 2 m<sup>2</sup>, a tüdőnk felülete kb. akkora, mint egy focipálya, a bélrendszerünk felületének nagysága még ennél is sokkal nagyobb.



Bőrünket tartsuk tisztán, őrizzük meg védő savköpenyünket – ehhez szerencsére megvannak a kitűnő szappanjaink (az egyik fertőtlenítő hatású is), bőrápoló szereink.

D-vitamin-szintünk feltöltéséhez természetesen hozzá tartozik a megfelelő időben végzett napfürdő is.

Nyálkahártyánk, légutaink védelmét a tiszta levegőn való tartózkodás, a dohányzás elhagyása, a szennyezett városi levegő elkerülése biztosítja. Lakókörnyezetünket fertőtleníthetjük jó, citromillatú spray-nkkel, de az illóolajos vagy sós fürdőnk is a rendelkezésünkre áll.

Nézzük most a legnagyobb felületű szervünket, vagyis a gyomor-bélrendszerünket, amelynek védelmével, körültekintő táplálkozással igen sokat tehetünk egészségünkért. A lényeg az, hogy nagyon válogassuk meg azt, amit a szánkba veszünk, megesszünk.

Amikor úgy adnak át nekünk beteget, hogy volt valami hasmenése, de már elmúlt, mi általában már másnap bizonyítani tudjuk a Clostridium fertőzést. *Megfigyelésünk szerint egyes antibiotikumok alkalmazása után szinte biztosan fellép ez*

*a hasmenés.* A kórterembe belépve a jellegzetes szag vagy a széklet milyensége alapján már tudjuk, mikor állunk szemben ilyen jellegű fertőzéssel, és azt gyorsan bizonyítani is tudjuk. Reggel, vizit előtt már nővéreink jelzik, melyik beteg a gyanús. Délelőtt megfelelően leveszünk és elküldjük vizsgálatra a mintát, ebéd után pedig már kapjuk a telefont, hogy gyanúnk beigazolódott.

Mit tehetünk? *A legelső és a legfontosabb a szabályos kézmosás.*

Több helyen látható osztályunkon a szabályos kézmosást és a kéz problematikus területeit bemutató tábla. A kézmosás minden beteg előtt és után is szükséges és kötelező! A családom már hozzászólt, hogy hazaérkezésem után az első utam a fürdőszobába vezet, hogy kezet mossak.

Én szerencsére még nem kaptam el semmit, haza sem vittem, véleményem szerint a gyakori kézmosásomnak, a betartott higiénés szabályoknak és – gondolom, nem utolsósorban – kiváló immunrendszeremnek köszönhetően. Illetve azoknak a készítményeknek, amelyeket rendszeresen szedek.

Az egyik megbeszélésen azt találtam mondani, hogy *a Clostridium okozta hasmenés a 21. század kolerája.* Sajnos a fertőzés többször kiújulhat, a megfelelő kezelés ellenére is. Fontos tudni, hogy minden kiújulás után romlik a betegség kimenetele. Itt sokszor idős, gyengébb szervezetű betegekről van szó.

Megdöbentő, hogy időnként felhívunk bennünket háziorvosok és rákérdeznek: a zárójelentésünkben leírt baktériumfertőzés mit is jelent és mit kell vele tenniük.

Azt tanácsolom, hogy *antibiotikumot csak igen-igen indokolt esetben* szedjünk. Az ismert ENERGY szereinkkel próbálkozzunk előbb. Vigyázzunk a gyomorsavunkra mint fontos védelmi vonalunkra. Utalnék egy történetre, amelyben egy bakteriológus, *Pettenkoffer* megivott egy másik, ismertebb bakteriológus, *Robert Koch* által előkészített, kémcsőnyi kolera színtenyészetet – és nem kapta el a betegséget!

Másik védelmi bástyánk lehet az úgynevezett jótékony bélbaktériumok fogyasztása. Megelőzőként a probiotikumok szedése jó lehet, de hasmenés esetén az infektológusok jelenleg nem

javasolják, mivel véleményük szerint a meggyengült immunrendszerű, például daganatos betegek, valamint gyuladt belek esetén a jó bélbaktériumok áthatolhatnak a bélfalon, és életveszélyes vérmérgezést, szepszist okozhatnak. Én – magánemberként – azt tanácsolom, hogy kórházi befekvés, kezelés előtt, ha az előre tervezhető, szedjük a bélbaktériumot és algát tartalmazó készítményünket, vitaminokkal, zöldekkel kiegészítve. Ha kórházba kerülünk, akkor a gyakori, megfelelő kézmosás és a személyi higiéné fokozott betartása szükséges!

Ha a fiamnak hasmenése van, mindig jó hatású az otthon tartott, tözeget tartalmazó kapszulánk, 3x2 adagban. A kórházi szobámban mindig ott van a hibiszkusszal gazdagított C-vitaminunk, amelyből napi 3-4 szemet kapok be egyszerre, ha dolgozom, illetve a tőzegkapszulánkat is készenlétben tartom. Ha ez még nem volna elég, továbblépek a Pentagram® rózsánk piros szirmának cseppjeihez, majd a „sárgányvérhez” vagy a grépfrútmag kivonatot is tartalmazó kapszulánkhoz. (A teljesség kedvéért megjegyzem, olvastam olyan cikket is, amelyben a grépfrútmag hatástalanságát bizonygatták.) Ha ezek sem segítenének, a következő lépésem az immunerősítőink alkalmazása lenne. Hasmenéskor sok ásványi anyagot is veszítünk, ezeket pótolhatjuk koloid oldatos cseppünkkel. Persze ne felejtkezzünk el az évezredek óta ismert és hatásosságukat bizonyított, hagyományos növényeinkről sem, mint a fokhagyma, a hagyma és társaik!

Továbbá a „hasmenés” elleni készítmények szedése sem javasolható öngyógyításra. Az osztályon szinte sohasem adunk ilyet. Alapelv: ha valami baj van a bélben, az ürüljön ki minél hamarabb.

A multirezisztens fertőzéseknél a higiénés szabályok következetes betartása és betartatása az elődleges! Könnyű belátni, hogy ez nem olcsó.

Cikkemet mi mással fejezhetném be, mint *Madách Imre* biztató gondolatával *Az ember tragédiája* című művéből: „Mondottam ember: Küzdj, és bízva bízál!”

*(A cikket rövidítve közöljük, az eredeti írás teljes terjedelemben elérhető az interneten, az ENERGY weboldalán.)*

## SEGÍTSÉG, ÚJRA ITT A HERPESZ

**Nagyon sok ember küzd a herpesz problémájával. A herpesz vírusa szinte mindenkinben megtalálható, de immunrendszerünk általában képes kordában tartani, így többnyire nem okoz tüneteket.**

Ha azonban bármilyen okból csökken a szervezet védekezőképessége, akkor a vírusok előbújnak rejtkehelyükről, és a jól ismert tüneteket okozzák. Mivel itt egyrészt vírussal, másrészt pedig az immunrendszer meggyengülésével van dolgunk, a problémára ideális megoldást nyújt a DRAGS IMUN.

Használatát egyszerre javasolom külsőleg és belsőleg. Külsőleg ecseteléssel, naponta többször kell felvinni, belsőleg pedig napi 3x5 cseppet javasolt fogyasztani.

Aki megfogadta a tanácsomat, a következő tapasztalatról számolt be:

„A páromnak rendszerezen kiüt a herpesz a száján. Korábban ezt gyógyszeres kezeléssel kezelte. Ha érezte, hogy a herpesz ki akar



jönni, mindig bekente Zovirax krémmel.

Számára ez volt a favorit a herpesz ellen, mert ha időben „elcsípte”, akkor *csak kicsit* jött ki.

Igen ám, de a kicsi herpesz is herpesz! Főleg akkor, ha például egy közel 40 fős vilámlámpa tanfolyam előtt ül ki a szájára, és úgy kellene megtartania a tanfolyamot. Ez történt nemrégiben



is. Igen ám, de sehol nem találta a Zovirax krémet! Javasoltam neki, hogy használjon inkább kívül-belül DRAGS-ot, mert annál jobb nem kell. Kipróbálta – és láss csodát! A herpesz egyáltalán nem jött ki. Még kicsit sem! A párom azt mondta, a jövőben is csak a DRAGS-ot fogja használni.

A herpesz gyakran jelentkezik az ajkakon, de másutt is bárhol megjelenhet: a szem környékén vagy akár a nemi szervén. A felbukkanás helye megmutatja, milyen területen gyengült meg a szervezetünk ellenálló képessége. Az ajkak például a gyomor és a bélrendszer állapotát mutatják: a felső ajak a gyomor, az alsó pedig a belek állapotát tükrözi.

Bármilyen seb, afta, herpesz vagy berepedés jelzés értékű az adott területre vonatkozóan. Ha az emésztőcsatorna kitérül és elveszti rugalmasságát, akkor az ajkak megvastagszanak. A túl vastag alsó ajak puffadásra és székrekedésre való hajlamot mutatja. A százug rendszeres berepedezése nyombélfekélyt jelezhet. A túl sötét, vérbő ajkak vérpangásra, illetve gyulladásos folyamatokra utalhatnak a gyomor és a bélrendszer területén. A túl fehér, halvány ajkak ugyanakkor felszívódási zavarokra és vérszegénységre hívhatják fel a figyelmet. A kiújuló sebek a fekélyesedés előjelei lehetnek.

Olvassunk a jelekből!



## LÉGKONDITIONÁLÁS – CSAK ÓVATOSAN!

Idézek egy hozzám érkezett levélből. „Megérkezett a jó idő, aminek sajnósan nem tudok örülni, mert hol huzatban kell ülni, hol légkondis helyiségben, amiből bömböltetik a hideget. Most nagyon fáj a torkom és a fülem. Elkézdtem GREPOFIT-ot szedni, de úgy érzem, nem szünteti meg teljesen a problémámat. Mit ajánlasz nekem, hogy tudom ezt kiküszöbölni?”

Íme, a válaszom. A GREPOFIT valóban jó megoldás lenne torokfájásra és fülfájásra, csak ebben az esetben önmagában kevés. Személyesen is többen kérdezték már tőlem, hogy mi a jó megoldás. Van, aki leragasztja a fűvókákat vagy a légáramlatot eltereli kartonpapírral, hogy ne fújjon közvetlenül rá a gép hideg levegőt.

Alapvetően azonban arról van szó, hogy a szervezetünk stresszhatásnak



# TAPASZTALATOK RENOLLAL

**A közelmúltban két olyan eset is volt, amikor a problémák feloldására RENOL-t javasoltam. Mindkét esetben oki kezelésre, tehát a problémák gyökerének a megszüntetéséhez használtam ezt az alap-koncentrátumot.**

A visszajelzések szinte azonos időben jöttek. Teljesen meghatott, ahogyan ez a két különböző típusú, az ország különböző pontjain élő ember nyilatkozik az érzéseiről. Megosztom veletek a sorokat.

Az első esetben a testi tünet mióma volt, egyszeres hígtásban adtam a RENOL-t, a hölgy rezgésmintájához alkalmazkodó adagolásban. Idézek a tőle kapott levélből: „Elkezdtem az Ön által javasolt kúrát november 5-én, és befejeztem 2 hónap elteltével, január 5-én. Nagyon meg voltam elégedve, mert sokkal kiegyensúlyozottabbnak, nyugodtabbnak éreztem magam, és főleg elfogadóbbnak a problémáim iránt. Ezt az érzést korábban nem tapasztaltam.”

A második esetben a testi tünet az anyatej elégtelen mennyisége volt, itt is egyszeres hígtást alkalmaztam. Az anyuka ezt írta nekem: „Az a bajom, tudod, hogy hajlamos vagyok



olyan dolgokba beleélni magam, aminek vajmi kevés köze van a valósághoz, de addig rágódom rajta, míg szinte készpénznek veszem, és ezen aggódom. De azt vettem észre, mióta a RENOL a társam, gyorsabban túleszem magam ezeken, és az okos agyam elmagyarázza a zakkant agyamnak, hogy ez baromság.”

Azt hiszem, máris két új dolgot tanulhattunk meg a RENOL-ról. Az egyik, hogy elfogadóbbá tesz minket a saját problémáinkkal szemben. Hiszen ha a problémát nem érezzük a magunkénak, az anyyi, mintha nem vállalnánk érte felelősséget. Mintha nem is mi hoztuk volna létre saját magunknak, hanem egy kívülálló tette volna ránk ezt a terhet. Ha megszeretem a problémámat, akkor az fel is oldódik ebben a szeretetben. Azt pedig már tudjuk, hogy a RENOL a vese meridiánját erősíti, a vesemeridián pedig a szívcsakrát tölti.

Kiegészíthetjük a tudásunkat azzal is, hogy a RENOL megtanít minket a helyes értékelésre. Arra, hogy képesek legyünk megkülönböztetni azt a két esetet, amikor valóban probléma van, illetve amikor csak mi látjuk problémának a dolgokat.

Tanulni mindig és mindenkitől lehet. A kétéves gyerektől is, tudjuk jól. Csodálatos dolgokat tanulhatunk az emberek tapasztalataiból is – csak figyeljünk rájuk, hallgassuk meg őket, és építsük be a munkánkba a hallottakat.



van kitéve, hiszen nem a megszokott módon érzékeli környezetét. Mintha hideg szél fújna vagy valamilyen front közeledne.

Az extrém körülményekhez való alkalmazkodást a STIMARAL segíti a legjobban. Sziklamászáshoz is ezt használnám, vagy például tűzijáték alkalmával, repüléshez, hőlégballonozáshoz, vadvízi evezéshez, vagy akár hangos szabadtéri koncerten. A tűzijáték nemsokára megint aktuális lesz, és a házi kedvenceinknek is adhatunk a szerből bátran, a kutyáknak pár nappal előtte kezdjük már adagolni a megfelelő hatás elérésére. Nyugodtan fogják viselni a zajhatást.

Akit zavar a klíma a munkahelyén, de nincs beleszólása a készülék üzemeltetésébe, annak a STIMARAL-t ajánlom munkanapokon, 3x3 csepp adagban,

kevés vízben oldva. Elég csak a munkahelyen szedni, a munkaidőben kell elosztani a háromszori bevételt.

Mivel a hideg levegő elsősorban a vesét teszi próbára, minden olyan megoldás is szóba jön, ami a vesét felmelegíti. A vese ugyanis undorodik a hidegtől, s ha túl nagy hőmérséklet-különbség van a szoba levegője és a kinti levegő között, akkor bizony pár nap múlva szűrhat a vesénk, és rosszul érezzük magunkat. Én elsősorban a SMILAX teát ajánlom fogyasztani a STIMARAL mellett, napi 1 liter mennyiségben. Szóba jöhet még természetesen a RENOL koncentrátum is, 3x2 csepp adagban. A STIMARAL és a RENOL együtt használható, de akkor már több Pentagram® cseppet nem ajánlott ezzel egy időben szedni.

Ha a fül begyullad, akkor AUDIRON-nal kell kezelni. Ha a gyulla-

dás a szemre is ráhúzódik, akkor érdemes szemvidító füvet (vagy/és kamillát – A szerk.) venni a fitotékában, és ennek a teájával ajánlott mosni, borogatni.

A vállunk, a csuklyás izmunk is megfájdulhat, ha sokáig koncentráltan éri a hideg levegő. DROSERIN krémmel érdemes kengetni, ha már megtörtént a baj.

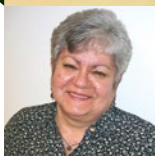
Arról se feledkezzünk meg, hogy a klíma fertőzések forrása is lehet. Autóban, buszon stb. előfordulhat, hogy a hideg levegővel együtt kedves kis vendégeket is kapunk bacik és vírusok formájában. Nem árt, ha a SPIRON spray használatával megelőzzük a bajt. Ennek a nyugtató hatása jól ki fogja egészíteni a STIMARAL tudását.

A kétoldalas összeállítást írta:

**Takács Mara**

klubvezető, Zalaegerszeg

## AZ ENERGY ÉS A NÉPGYÓGYÁSZAT (6.)

„NÉKTEK ADOK MINDEN  
MAGHOZÓ FÜVET”REKKENŐ HŐSÉGGEL INDULT A NYÁR.  
A KÁNIKULA ELLEN NAGYAPÁINK TERMÉSZETES MÓDON  
TANULTAK MEG VÉDEKEZNI.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub

**E**zek a hónapok a nyári mezőgazdasági munkák legfőbb időszakai voltak, és ma is azok. A népi építészeti hagyományos szabályai szerint épített, többnyire földpadlós vályogházak falai kellemesen hűvösek maradtak. Nem volt hűtőszekrény, mélyhűtő sem, de voltak földbe ástott, hűvös vermek és hideg pincék, a gémeskút mélyére engedett vödör, ahol az élelmiszereket ideig-óráig tárolni lehetett. Az ételek tartósítására fűszereket, különböző pácolási módokat és hőkezelési eljárásokat használtak.

Július-augusztus hónapban számos gyógy- és fűszernövény begyűjtésével magunk is kialakíthatunk egy háziapatikát, „fűszerbázist”, amit a későbbiekben igen hasznosan fel tudunk használni.

„Nagyanyám... nyáron örökké megszedte a gyógyfüvet levelestől, szárastól, virágostól. A gyógyfüveket ő örökké szent János napja előtt szedte meg, mert úgy tartotta, hogy csak akkor orvosság... Amikor érezte, hogy a fájás kezdődik, egy edénybe feltett egy liter vizet a fűtőre, a teafüvet belemorzsolta a fővő vízbe. Megszűrte és ezt illogatta kétszer, háromszor

napjában, cukor nélkül...” (Ungurán Erzsébet – Bükk)

Milyen növényeket érdemes begyűjteni és tárolni? Az elsősorban használatos növények mellett a diólevelet, az útifüvet, a levendulát, a kakukkfüvet, a körömvirágot, a bazsalikomot, a kapor levelét, málnalevelet és gyümölcsét, mogyorólevelet, petrezselyem zöldjét, a zeller zöld levelét, a rozmarying levelét.

A gyógynövények szárítására, feldolgozására, tárolására sajátos szabályok vonatkoznak, amelyeket jó, ha ismerünk, mielőtt gyűjteni indulunk.

Fűszerek tartósítására és későbbi konyhai felhasználásra – saját tapasztalat alapján – javaslok a jégkockatartó használatát a következők szerint. Az apróra vágott fűszernövényt (petrezselyemzöld, rozmaryinglevél, zsályalevél, kakukkfű, bazsalikom, zellerlevél stb.) lazán tegyük bele egy jégkocka tartóba, és öntsünk rá hidegen sajtolt étolajat, vagy ennek hiányában vizet. Helyezzük a fagyasztóba, majd amikor megfagyott, arra alkalmas edénybe tegyük át a fűszeres kockákat és tároljuk a mélyhűtőben, felhasználásig. Ezzel a módszerrel (a vízzel) elkészített

menta és citromfűves jégkockák a kánikulában is felüldíthetnek bennünket.

A hőségben köztudottan fontos a megfelelő mennyiségű (és minőségű) folyadék, elsősorban víz fogyasztása. Javíthatjuk közérzetünket az üdítően friss ízű mentafélék (borsmenta, fodormenta, almamenta stb.) hozzáadásával. Energetikailag hűtő tulajdonságuknál fogva segítenek átvészelni a forróságot, kellemes ízük ösztönöz a több folyadék elfogyasztására. A citromfűben lévő citronellál és citrál is hűsít, emellett számos más kiváló tulajdonsággal büszkélkedhet: csökkenti a feszültséget, javítja a bélben az erjedési és oszlási folyamatokat, segíti az epe munkáját, antivirális (*Herpes zoster*, *Herpes simplex*). Napi ivóví-

„Áttetsző arany ingében ragyogva  
jött a nyári hajnal a réten át;  
azt hitte, hogy még alszom, mert mikor  
a házam elé ért, elmosolyodott,  
körülhézett s a nyitott ablakon  
nesztelenül beugrott a szobámba,  
aztán könnyű ingét ágyamra dobva  
bebújt hozzám a takaró alá.”

(Szabó Lőrinc)

zünkbe tegyünk egy-egy szál menta és citromfű leveles szárát, hagyjuk ázni. Kevés citromlével megízeshetjük.

„Akinek izzad a hónyalja, csináljon gyenge ecetes vizet és aval mosogassa. Azután törölje szárazra.” (Pál Anna – Bükk)

Izzadás ellen a zsályát, a levendulát és a mentát használhatjuk mosakodásra, fürdésre. Az ENERGY termékei közül soknak dezodorként is bevált a SPIRON spray, amely nemcsak frissít és megnyugtat, hanem antiszeptikus, antibakteriális, antivirális hatású, légúttisztító, a koncentrációt segítő tulajdonságú is. De ez még nem minden: harmonikus összetételben jelen lévő illóolajaival stimulálja a szív működést és a vérkeringést, csökkenti a magas vérnyomást, nem utolsósorban kellemes közérzetet biztosít.

„Akinek má' tűrhetetlenül izzad a lába, az esténként diófa lével, fűzfakereg vaj cserefa kereg felhígított levével mosogassa a lábát és este lefekvés előtt jó sokáig tartsa abba a lébe. A hármát esze kell főzni.” (Gábor János – Hidegségpataka)

Az izzadás kellemetlen formája, amikor a láb izzad. Olyan, a népgyógyászatban bevált gyógynövényeket ajánlok, amelyek cserzőanyagokat, illóolajat is tartalmaznak. Így a tölgfakéreg, apróbojtorján, diólevél, babérlevél, fűzfakéreg, nyárfarügy – főzet formájában – egyenként vagy akár együtt felhasználva is hatások. Napi rendszerességgel, lábáztatásra alkalmazva a főzet enyhíti a lábizzadást, főleg ha néhány kanál almaecetet is teszünk a lábvízbe. A szárazra törölt lábat – az esti lábfürdőt követően – az AUDIRON cseppel (vattára cseppentve), gondosan

áttöröljük. Nappal inkább gyógynövényes hintőport használunk, hogy a későbbi bepállás okozta kellemetlenségeket vagy a gombás fertőzést megelőzzük.

„Ha valakinek sok víz vót a lábába (ödémás), széna murhából főzött lábvizet tettek egy cseberbe és abba kellett tartani a beteg lábot, amíg a víz ki nem hűlt. Leapadt a láb és a fájás es megszűnt” (Bibók Györgyné – Bálványospataka)

A szénamurha (szénatörök) a szénatárolók padlózatán, jászlak aljában öszszegyűlő szénatörmelék, összetört növényi részek és rengeteg mag keveréke. A murha másra is felhasználható, ugyanis számtalan növényfaj törmelékét tartalmazza. Alkalmas gyógyászati célokra is, elsősorban fürdőt készítenek belőle:

„A murhából a fürdő, az egy annyira jó gyógyszer, hogy az egész patikát megveheti, mer' olyan gyógyszere nincs semminek, mind annak, de teaként is fogyasztják.” Így vélekednek a szénamurháról a Gyimesben élő emberek.

Nyári nehézség a kiszáradó bőr, a bőrfeszülés, a nap okozta bőrpír vagy a leégés. A népgyógyászatban gyakran használták ezekben az esetekben a tejfölt és az aludttejet, pár csepp napraforgóolajjal keverve. Ma már egyre kevésbé ismerjük, hiszen rendelkezésre állnak kiváló összetételű természetes szerek az ENERGY készítményei között. A DERMATON család tagjai között az SPF6 naptej szerves összetevőkkel biztosítja a védelmet a UV sugárzás ellen – és teszi ezt egyedülálló módon, mert nincs benne szintetikus alapú UV szűrő. A DERMATON OIL a száraz bőrt karotinoidjaival, A- és E-vitaminnal, valamint

antioxidánsaival nyugtatja. A leégés okozta fájdalmat csillapítja, regenerálja a bőrt, valamint finom illatanyagaival elűzi a vérszívó rovarokat. A DERMATON GÉL napozás után (is) enyhíti a bőr gyulladását. Ápolja, nyugtatja a bőrt különleges kivonataival, bőrvédő vitaminokkal és gyógynövényeivel.

Bármilyen kiváló minőségű krémet használunk, ne felejtsük el bőrünk belsőleg történő ápolását sem. Vegyük magunkhoz a nélkülözhetetlen vitaminokat, lehetőleg természetes formában. Az ásványi anyagok, nyomelemek feltétlenül szükségesek bőrünk belső védelme, táplálása céljából. Elégítsük ki az ENERGY FYTOMINERAL cseppjeivel ásványi anyag- és nyomelemszükségletünket, de bőrápoló szereinkbe is cseppenthetünk belőle, hogy étellel telibbé, ragyogóbbá váljon a bőrünk.

A szezonális gyümölcsök és zöldségek közül válasszuk azokat, amelyek lédúsak (dinnye, körte, szilva, paradicsom stb.), ízletesek, és a nyári ég alatt, napfényben érlelődtek. A paradicsom és a görögdinnye számos más összetevője mellett (flavonoidok, gyulladáscsökkentő antioxidánsok stb.) likopin és karotinoid tartalma miatt fontos az egészséges táplálkozás szempontjából, sőt a csontrendszernek is szüksége van rájuk. Egyik fontos összetevője (citrullin) a szívre és az érrendszerre gyakorol kedvező hatást. Augusztusban ennek pótlására bőven van alkalmunk.

„Ímé néktek adok minden maghozó füvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelel.” (1 Mózes 1.29).

*A hőségben köztudottan fontos a megfelelő mennyiségű (és minőségű) folyadék, elsősorban víz fogyasztása.*



## Q<sub>10</sub>-KOENZIMMEL GAZDAGODTAK A FOGRÉMEK

A Q<sub>10</sub>-KOENZIMRŐL ISMERETES, HOGY NEMCSAK A SZÍVRE HAT JÓTÉKONYAN, HANEM AZ ÍNYRE IS, FŐLEG AZ ÍNYGYULLADÁS ÉS A PARODONTÓZIS MEGELŐZÉSÉBEN.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

**A** Q<sub>10</sub>-koenzim jelentős antioxidáns hatású, természetes anyag. Szerkezetét tekintve az E-vitaminhoz hasonlít, de még nála is erősebb antioxidáns. A C- és az E-vitaminnal együtt kiveszi részét a sejtek antioxidáns védelméből. Sejszinten jelentős szerepet játszik az energiaháztartásban döntő szerepet játszó ATP (adenozin-trifoszfát) molekula képződésében (a folyamat katalizátoraként hat). Mivel termelése a szervezetben a 40. életév felett csökken, felborulhat a test energetikai egyensúlya, így gondoskodni kell a pótlásáról.

### JELEN VAN MINDENHOL

A Q<sub>10</sub>-koenzim kémiai szerkezetét tekintve kinon – minden olyan sejtben megtalálható, amely oxigén elégetésével nyeri az energiát. Az ubikinon elnevezés (a Q<sub>10</sub> másik neve) arra utal, hogy mindenhol jelen levő kinonról van szó. Megtalálható a különböző élelmiszerekben, főleg a húsban (szív, máj, tüdő) és a halakban (lazac, makréla).

A Q<sub>10</sub>-koenzim több területen is jótékonyan hat az emberi egészségre. Először is óvja és erősíti a szívet és az érrendszert, jótékonyan hat magas vérnyomásban, ritmuszavarban (aritmiában), tüdőbetegségekben, légszomjban, segíti az immunrendszer működését, valamint hozzájárul az érlelmeszesedés kialakulásának megelőzéséhez, támogatja a fogyást, és kiválóan alkalmazható ínybetegségek, kiváltképpen a parodontózis megelőzésében.

A megfelelő minőségű fogkrémek használata és a helyes szájhygiéna minimálisra csökkenti a fogszuvasodás és a szájüregi gyulladások kockázatát.

### A FOGKRÉMEK ÖSSZETÉTELE, HATÁSAI

Az ENERGY bioinformációs fogkrémjei a Podhájska forrás egyedülálló természetes vizét, jótékony hatású sókat és ásványi anyagokat tartalmaznak. Az említett vízben kioldott (macerált) gyógynövények hatóanyagai intenzíven ápolják a szájüreg lágy és kemény szöveteit. És mostantól

a hatóanyagok között már megtaláljuk a Q<sub>10</sub>-koenzimet is. A fogkrémek tartalmazzanak továbbá fertőtlenítő és regeneráló hatású illóolajokat és természetes illatanyagokat.

Fogkrémjeink segítenek megelőzni, illetve megszüntetni a szájüreg gyulladásait, és javítják az íny minőségét. Megakadályozzák a parodontózis, azaz a fogíny- és fogágygyulladás kialakulását, amely meggyengíti a foggyökereket, és idő előtti foghulláshoz vezethet. A háromféle fogkrém mindegyike kíméletesen tisztít, felfrissít és regenerálja a szájüreg nyálkahártyáit, továbbá erősíti a szájüreg szöveteit.

A DIAMOND (korábbi nevén Fehér Gyémánt) fogkrém frissíti a lehetet, fehérítő hatású, csillapítja a fogínyvérzést. Univerzális fogkrém, amelyet a család minden tagja használhat.

A SILIX fogkrém kolloid szilícium tartalmának köszönhetően erősíti a szöveteiket és a fogzománcot, továbbá remekül alkalmazható fogszuvasodás kezelésére. Hosszú ideig tartó tisztaságérzetet és védelmet biztosít a fogaknak.

A BALSAMIO fogkrém jelentős gyulladáscsökkentő hatását, és összehúzza a fogínyt (adsztringens hatás), ennek köszönhetően erősíti a fogak beágyazódását. Hozzájárul az afták és a fájó szájzug megelőzéséhez.

Mind a három fogkrém tartalmaz immár Q<sub>10</sub>-koenzimet is, aminek köszönhetően még erősebbé vált a fogínyre kifejtett védelmi és gyulladáscsökkentő hatásuk, valamint az eddiginél hatékonyabban csökkentik a parodontózis kialakulásának veszélyét.

A fogkrémeket érdemes változtatva használni, mert hatásaik kölcsönösen kiegészítik egymást.

Az ENERGY egyéb természetes készítményei közül a FYTOMINERAL, a SKELETIN, a FLAVOCEL, a VITAMARIN, a DRAGS IMUN, valamint a hígított AUDIRON és – szájbölgető formájában – a zöld élelmiszerek is segítenek javítani a fogíny, a fogak és a szájüreg további szöveteinek minőségét.



## BALSAMIO

Maximális frissítő és összehúzó (adsztringens) hatású, bioinformációs fogkrém. Az amazóniai őserdőkől, Peruból származó kopaiva balsam illóolaját, valamint lapacho és macskakarom kivonatát is tartalmazza.

### HATÁSAI ÉS HASZNÁLATA

- ▶ • segít megelőzni a fogszuvasodást
- ▶ • gyulladáscsökkentő hatása van – kiválóan alkalmazható afták és herpeszek kezelésében
- ▶ • segítséget nyújt ínyvérzés, fogágybetegség (parodontitis) esetén.
- ▶ • remek kiegészítő készítmény lehet a gyökérkezelt fogak és szájüregi gyulladások gyógykezelésében
- ▶ • frissíti a leheletet

*Gyógynövényi összetevők:* lapacho (Pau d'Arco), macskakarom, levendula, fekete nadálytő, őszi vérfű, kígyógyökerű keserűfű, mandzsu arália, békakonty, vérontó fű.

*Illóolajok:* niuali, borsmenta, kopaiva, édeskömény, csillagánizs, rozmaring.

## DIAMOND

Enyhén citromos ízű, mérsékelten illatosított, bioinformációs fogkrém. A fogszuvasodást követően gyengéd bizsergést és lágy fájdalomcsillapító hatást érzékelünk.

### HATÁSAI ÉS HASZNÁLATA

- ▶ • segít megelőzni a fogszuvasodást
- ▶ • gyulladáscsökkentő hatású
- ▶ • védő filmréteget képez a fogakon
- ▶ • csillapítja az ínyvérzést
- ▶ • enyhén fehérit

*Gyógynövényi összetevők:* édeskömény, japán akác, júdásfüle-gomba, fekete nadálytő, igazi édesgyökér, izlandi zuzmó, nagy bojtorján, kálmos, százsorszép, lucerna, gyömbér.

*Illóolajok:* benzoéfa, eukaliptusz, szegfűszeg, mirha, rozmaring, fahéj, verbéna.

## SILIX

A szövetek szilárdságára ható, nagy mennyiségű szilíciumot kolloid állapotban tartalmazó, bioinformációs fogkrém. A gyulladáscsökkentő kopaiva balsam is megtalálható benne.

### HATÁSAI ÉS HASZNÁLATA

- ▶ • segít megelőzni a fogszuvasodást
- ▶ • regenerálja és erősíti a fogzománcot
- ▶ • gyulladáscsökkentő hatása van
- ▶ • erősíti a fogakat és az ínyt
- ▶ • tiszta érzetet hagy a szájban
- ▶ • hosszan tartó friss lehetet és védelmet nyújt

*Gyógynövényi összetevők:* mezei zsurló, orvosi somkóró, hegyi árnika, japán akác, igazi édesgyökér, őszi vérfű, zsálya, kék nőszirom, virginiai varázsmogyoró.

*Illóolajok:* benzoéfa, citrom, kardamom, menta, kopaiva.



## JUBILEUM ITT IS, OTT IS BESZÉLGETÉS A TANKCSAPDA FRONTEMBERÉVEL

TÖBB MINT 5 ÉV TELT EL AZ ELSŐ BESZÉLGETÉSÜNK ÓTA. AKKOR ÜNNEPELTE A ZENEKAR A 20 ÉVES FENNÁLLÁSÁT. MOST A NEGYEDSZÁZADOS ÉVFORDULÓ KAPCSÁN ÚJBÓL INTERJÚT KÉRTÜNK LUKÁCS LÁSZLÓTÓL, A DEBRECENI TANKCSAPDA ZENEKAR FRONTEMBERÉTŐL (MAGAZINUNK HÁTSÓ BORÍTÓJÁN).

KOVÁCS LÁSZLÓ, ENERGY klubvezető; Debrecen

**A** beszélgetés létrejöttében – csakúgy mint az elsónél – nagy segítséget nyújtott Rácz Krisztina, Laci jó barátja. (Krisztina professzionális kineziológus, ENERGY tanácsadó, a Soluna Egészségközpont – www.holisztikusegeszseg.hu – vezetője.) A zenész jól ismeri és elismeri a Magyarországon idén 15 éves, ugyancsak jubileumát ünneplő ENERGY-t – mint ahogyan ez már a vele készült előző interjúból is kiderült.

– Nemrég találkoztam egy játszótéren Váradí Ferivel (jelenleg a debreceni Campus rádió műsorvezetője), és amíg a gyermekeink játszottak, felidéztem neki: 1988-ban, még középiskolásként, a nyári szünetben pincéreként dolgoztam a Régiposta Étteremben, Ő oda járt ebédelni mindennap egy fiatal sráccal – a „szakadt”, rocker külső ellenére mindig ez a két ember volt a legudvariasabb. Feri rögtön rávágta, persze hogy emlékszik: a Lukács Lacival jártak oda... Ez közvetlenül a Tankcsapda megalakulása előtti nyár. Azóta eltelt több mint negyedszázad, és továbbra sem „szálltál el” – „normális” ember maradtál, pedig sikert sikerre halmozol. Ez a habitus ösztönös, vagy egy tudatos „imázsépítés” része?

– Lehetne akár az utóbbi is, de ezt úgy is megérezned, megéreznék előbb-utóbb... Szóval nem, ez nem valamiféle imázsépítés része. Egyszerűen csak igyekszem megadni mindenkinek azt a tiszteletet – függetlenül mindentől –, amit mint ember én is örömmel veszek másoktól. Ez persze nem biztos, hogy mindig, minden esetben sikerül, de legalábbis igyekszem.

– Művésze vagy az egyensúlyozásnak (is): mesterien használod a médiát, és nem a média használ Téged, éppen annyit engedsz beláttatni a magánéletedbe, hogy az ne legyen túl sok. Még a bulvárlapokban, tv-műsorokban is csak annyit szerepelsz, ami az egészséges határokon belül van. S bár a Tankcsapda már külön fejezetet írt a magyar rock történetében, tudod, hogy a jó bornak is kell a cégér.

– Egyrészt ez pontosan így van, másrészt nagyon fontos kiemelnem, hogy ez közös zenekari csapatmunka része, és nem egyedül az én érdemem. Sőt! Minden eszköz, így a média világa is használható jól vagy rosszul, lehet vele építeni és rombolni is! A kérdés nem az, hogy egy éles kés jó dolog-e, hanem az, hogy például egy szép hangú furulyát faragsz-e vele, ami örömet okoz, vagy kiontod vele valakinek az életét, gyilkolásra használod... Mondom, ugyan-

arról a késről beszélünk, csak más-más módon használjuk! Ilyen a média, akár a bulvármédia is, és igen, ilyen az a bizonyos „cégér” is, ami a jó bornak is kell! Nem a használat ténye, hanem annak módja a fontos!

– Van-e toll meg papír az éjjeliszekrényeden, azaz álmodsz-e meg egy-egy rímet, dalt, dalt? Egyáltalán, hogyan kell elképzelni az alkotómunkát – vannak technikáid, amelyekkel felnyitod a kincsesládát? Kell-e valamilyen „frekvenciára” hangolni az elmédet, hogy elkapd a fonalat?

– Nincs éjjeliszekrény az ágyam mellett... Nem, én ennél jóval ösztönösebben írom a szövegeket vagy a dalokat. Nincs kialakult technikám, a múzsza bármikor rám törhet (ahogy ez gyakran így is van), de akkor sem esem kétségbe, és nem érzem, hogy alkotói válságba kerültem, amikor sokáig „nincsen semmi”... Ezek nálam épp az ösztönösségük és a spontaneitásuk miatt fel sem merülő kérdések. Igyekszem persze nem elfelejteni a hirtelen jött ötleteket, lejegyzem egy papírfecnyire vagy a telefonom diktafonjára feldudorászom – felmotyogom –, attól függően, hol és milyen passzban vagyok. De nem görcsölök rá erre a dologra!

– Olyan fickó vagy, aki tudja, honnan jött, hová tart, és szenvedéllyel teszi mindezt. Hogyan tartod tűzben a szenvedélyed? Mi az, ami inspirál?

– Nem túl bonyolult dolog ez: ha abban a kegyelemben van részed, hogy azzal foglalkozhatsz, ami mindig is a legjobban érdekelt a világon, ami kitöltötte és most is kitölti az életedet, örömet okoz neked és még egy csomó más embernek is, ráadásul mindezt olyan szinten és minőségben teheted, ahogy mi ezt a 'csapdával, akkor nincs semmi szükség bármilyen más plusz motivációra! Óriási kegyelem ez a sorstól még akkor is, ha eddig is és ezután is folyamatosan, nagyon sokat kell érte dolgozni!

– Nemrég együtt futottad le a félmaratonon Barcelonában Dombi Tiborral (a Debreceni VSC 35-szörös válogatott futballistájával) és az ENERGY büszkeségével, a szintén debreceni Arany Attilával és szüleiével, Arany Edinával és Csabával, akik a személyi edzőid is, segítenek a felkészülésben. Attila fiatal, nagyon tehetséges triatlonista (l. róla külön cikkünket a 25. oldalon – A szerk.), aki sok-sok éve elhivatott ENERGY termékfogyasztó, a családjával együtt. Tagja az olimpiai reménységek magyar válogatottjának, a MOL tehetséggondozó program támogatója is. Gondolom, ő már a barcelonai versenyen elején elhúzott tőletek.

– Még jó, hogy elhúzott! Én a futók között csak egy amatőr senior vagyok, ő viszont fiatal, tehetséges sportoló, aki előtt – látva az elhivatottságát –, ha nem nehezítik súlyosabb sérülések a munkáját, komoly sportkarrier áll!

– Szoktál-e természetgyógyászhoz járni, ha előbukkan valamilyen testi-lelki problémád? Gondolom, hogy amikor ejtőernyőzés-



#### A barcelonai félmaratonon.

Balról jobbra: Arany Attila, Arany Edina, Dombi Tibor, Lukács László.

kor eltört a gerinced, vagy amikor a térdeddel kínlódtál, elsősorban a klinikai orvoslást részesítetted előnyben – nyilván ekkor az „utókezelésben” jelent meg az alternatív medicina.

– Valóban: traumatikus sérülések esetén az emberek java része a klinikai orvoslás felé fordul. Én is voltam párszor bajban, és én sem fordultam el soha a modern orvostudománytól, de minden esetben, ezzel párhuzamosan, már a gyógyulási folyamat leelejétől használtam az úgynevezett alternatív gyógymódokat, szereket, népi megfigyelésekből táplálkozó gyógymódokat – kineziológia, falusi „gyógyszerek” és gyógymódok, természetes vitaminkúrák, fényterápia stb. –, és ezek együtt minden esetben nagyon hatásosnak bizonyultak!

– Azt gondolom, hogy Te kuriózumnak, kicsit különnek számítasz a rockzenészek

között: vegetáriánus vagy, sportolsz, félmaratonokat futsz. Bővebben az energiádnak, feszít a tettvágy. Tudom, távol áll Tőled, hogy bárkit is győzködj, agitálj, de bizonyára követőid is akadnak a zenész kollégáid és a rajongóitok között. Kapsz ilyen jelzéseket?

– Nem szeretek és nem is szoktam kérkedni ezekkel a dolgokkal. Aki tudja, tudja, és ha valaki megkérdezi, természetesen szívesen válaszolok a kérdéseire, de nem verem nagydobra sem a húsmentes életmódot, sem a futást vagy azt, hogy kisebb-nagyobb rendszerességgel futóversenyeken indulok. Aki akar, megtalál, akár ezekkel a gondolatokkal és kérdésekkel is. Mindenestre az jó érzés, hogy többen vagyunk „ilyenek”, mint azt sokszor gondolnánk!

– További sok sikert, szenvedélyt, egészséget kívánok! Köszönöm a beszélgetést.



*Egyszerűen csak igyekszem megadni mindenkinek azt a tiszteletet – függetlenül mindentől –, amit mint ember én is örömmel veszek másoktól.*



## A DERMATON OIL A KEDVENCEM

HOGY MIÉRT? A VÁLASZ TÖMÖREN: EZ A TERMÉSZETES, KÖNNYEN BESZÍVÓDÓ BŐRÁPOLÓ OLAJ MINDENKIT MAGÁVAL RAGAD.

VĚRA POSPÍŠILOVÁ

**N**emcsak a gyönyörű, pontosan kézre eső üvegcséjével varázsol el, amely egy kézitáskában is remekül elfér, hanem a mindenkire elbűvölő, pazar illatával is. Jellegzetes illatát a *Litsea cubebának*, azaz a kubebalajnak, a babér illóolajának köszönheti, amelynek lenyűgöző citrus illata van. Ehhez az illóolajhoz társul kiegyensúlyozott arányban a kakukkfű, a levendula és a pálmározsza illóolaja.

A rendkívül kellemes aromaanyagokon kívül a készítmény olyan hatóanyagokat is tartalmaz, amelyek természetes olajokból származnak, és kizárólag minőségi bőrápoló kozmetikumokban fedezhetők fel.

### HADD KÉNYEZTESSENEK

Lássuk az összetevőket kicsit részletesebben.

**Rizscsira-olaj:** rizscsírából és rizshéjből készül. Hidratálja, puhítja, gyógyítja és regenerálja a bőrt. Antioxidáns hatású növényi szterol-orizanolt tartalmaz. Találunk benne bőrápoló szkvalent is, amely lassítja a bőröregedés folyamatát és csökkenti a ráncok kialakulását. Enyhíti a stressz hatásait, javítja a vérkeringést (támogatja a mikrokeringést), nyugtatóan hat a gyulladásokra.

**Homoktövis-olaj:** sebgyógyító és antioxidáns hatású. Hatékony a bőr idő előtti

öregedését és sejtdegenerációt okozó szabad gyökökkel szemben. Segíti a sérült szövetek újránövekedését. Regenerálja a bőrt égési és fagyási sérülések, sőt sugárterápia, esetleg kemoterápia után is. Gyógyítja a bőrgyulladásokat.

**Jojobaolaj:** természetes növényi viasz, folyékony formában. A jojoba magjai-

ból préseléssel nyerik ki. Rendkívül előnyösen hat a bőrre, a bőrápolásban és a hajápolásban egyaránt használatos. Védi a bőrt az időjárás viszontagságaitól, természetes 3-4-es UV-faktora van, lassítja a bőr öregedésének folyamatát, gyógyítja a száraz, berepedezett, ekcémás bőrt, de a zsíros bőrűek is nagyra értékelik.

## MIKOR, MIRE?

**Reggel,** amikor fáradtan, nyűgösen ébredek, ráadásul úgy érzem, hogy valami bujkál bennem, beveszek egy kapszula GREPOFIT-ot, és bekenem a testápoló olajjal a tarkómat és a vállamat. Ha tudom, hogy egész nap lábon kell lennem, bekenem vele az alsó végtagjaimat is, méghozzá a nyirokkeringéssel megegyező irányban (alulról felfelé).

**Délelőtt** kint a szabadban töltöm az időmet, ezért meglepetést tartogatok a szúnyogoknak és egyéb ellenszentes rovaroknak: a DERMATON OIL-lal bekenem a halántékomat, a csuklómat, az alkaromat, a vádlimat és a bokámat.

**Délben** meg kell erősítenem a munkakedvemet, ezért bekenem vele az orrom alatti területet és a szegycsontomat.

**Délután** elviszem magammal a kozmetikusomhoz vagy a masszörömhöz, hogy a bőröm ápolásához ezt használják (például mandulaolajjal kombinálva).

A DERMATON OIL-t mindig a táskámba teszem, ha üdülni indulunk. A készítmény nem tartalmaz UV szűrőt, ezért a napon való tartózkodás után alkalmazom, hogy regenerálja a bőröm.

**Este** már alig várom, hogy elmerülhessek a BIOTERMAL-os fürdőmben, majd az egész testem bekenem DERMATON OIL-lal, az arcomat is beleértve.

Javasolom, hogy betegség esetén az alábbi Pentagram® krémekkel kombinálják a DERMATON OIL használatát:

- + DROSERIN – felső légúti megbetegedések
  - + ARTRIN – gyulladások, fájdalommal járó mozgás
  - + RUTICELIT – égési sérülések vagy arcmasszázs
  - + PROTEKTIN – ekcéma, gombás fertőzések, kiütések
  - + CYTOVITAL – bőrpír, leégés
- Mennyi esély egyetlen üvegcsében!

Marcela Štastná



# ENERGY KLUBOK TEVÉKENYSÉGE, SZOLGÁLTATÁSAI

## BUDAPEST 1

**Klubvezető:** Marosi László

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

**Cím:** 1146 Budapest, Hermina út 55.

**Telefon:** +36 1/354 0910

**Fax:** +36 1/354 0911

**E-mail:** info@energyklub.hu

**Web:** www.energyklub.hu

## BUDAPEST 2

**Klubvezető:** Kis Éva

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden hétfőtől csütörtökig 10-15 óráig ingyenes műszeres termékbemérés, Candida és penészgomba szűrés. Péntekenként ingyenes Orgon terápia (előzetes bejelentkezéssel).

Minden 25 ezer Ft feletti vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.

**További állapotfelmérési lehetőségek:**

- Hajvizsgálat/Skalpdiagnosztika
  - Műszeres toxin és gócteszt
  - Hormonegyensúly tanácsadás
  - Allergia és ételérzékenység vizsgálat
- Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon vagy e-mailben.

**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:** info@nicehajgyogyaszat.hu

**Web:** www.nicehajgyogyaszat.hu

## BUDAPEST 3

**Klubvezető:** Nagy Renáta

**Nyitva tartás:** H: 12:00-19:00;

K-CS: 10:00-16:30; P: 10:00-15:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, Supertronic és Core-Inergetix bemérés tanácsadással, köpölyözés, fülakupunktúrás addiktológia, mozgásterápia, kineziológia, reflexológia, Bach virágterápia, diapositív, hormonegyensúly tanácsadás, számmisztika, asztrológia, karma, párkapcsolati asztrológia, kronobiológia, új germán medicina, reinkarnációs terápia, theta healing technika, masszázások: svéd, nyirok, thai és talpmasszázs, lélek, szivárvány és ma-uri masszáz.

**Cím:** 1072 Budapest, Akácfa u. 13. 2. emelet, 22-es kapucsengő

**Telefon:** +36 20-261-2243

**E-mail:** energyklubbudapest@gmail.com

**Web:** www.energyklubbudapest.blogspot.com

## BUDAPEST 4

**Klubvezető:** Czimeth István

**Nyitva tartás:** H-P: 10:00-18:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, szenzibilizáló történet energetikai állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, bioenergetikai állapotfelmérés, Bach-virágterápia, tarot személyiségelemzés, alternatív gyógymódok, fizioterápia (légzőgyakorlatok, mozgásgyakorlatok).

**Cím:** 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. 51-es kapu tel.

**Telefon:** +36 20-504-1250

**E-mail:** energybuda@energyklub.hu

## BUDAPEST 5

**Klubvezetők:** Németh Imréné Éva  
Németh Imre

**Nyitva tartás:** K-P: 12:00-20:00,

Szo: 10:00-16:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Meridiánok és a szervezet energetikai állapotának felmérése Meridimer készülékkel, mérés kiértékelése, terápiás javaslat. Biofizikai állapotfelmérés lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, kezelési javaslat, ENERGY termékek személyre igazítása, bemérése. Rife frekvenciaterápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálata). Talpdiagnosztika és reflexológiai kezelés spirituális támogatással, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal. Állapotfelmérés a kínai 5 elem tan alapján, valamint kiegészítő felmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás szaktanácsadás. Egészségklub a klubban, mindig aktuális kérdésekről. Theta Healing terápiás módszer, személyiség, önismeret numerológiai, asztrológiai, kronobiológiai módszerekkel és Bach-virágterápiával. 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 1-235-0789

**E-mail:** energy.belvaros@gmail.com és az ENERGY Belváros Facebook oldala.

## BUDAPEST 6

**Nyitva tartás:** H-P: 10:00-19:00,

Szo: 10:00-15:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

**Cím:** Budagyöngye Bevásárlóközpont, 1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 121. fsz. Életenergia-Ökoenergia Szaküzlet

**Telefon:** +36 70-443-3467

**E-mail:** budagyongye@okoenergia.com

## BUDAPEST 7

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

**Cím:** 1037 Budapest, Szépvölgyi út 15.

**Telefon:** +36 20-267-1501

**E-mail:** energyklub7@energyklub.hu

## DEBRECEN

**Klubvezetők:** Kovácsné Ambrus Imola  
Kovács László

**Nyitva tartás:** K: 9:00-18:00,

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

**Tevékenységi kör:** ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve postai úton); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masszőr, iriszdiaagnosztika, műszeres állapotfelmérő, hormonegyensúly terapeuta stb.)

**Cím:** „Füredi Kapu Lakópark” 4032 Debrecen, Böszörményi út 68. 'J' Épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kosuth laktanya felőli oldal)

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

**E-mail:** info@imolaenergy.hu

**Web:** www.imolaenergy.hu

## GYŐR

**Klubvezető:** Kocsis Ilona

**Nyitva tartás:** H-Sze-P: telefonos egyeztetés, K: 9:00-18:00, Cs: 13:00-18:00. A megszokott nyitva tartási időben Végh Elvira fogadja a klubtagokat, illetve rendeléseket.

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek forgal-

mazása, használatukhoz személyes tanácsadás, SCIO biofeedback program alkalmazás, mágnesterápia, infrasauna, spirituális válasz terápia (SVT), reflexológia, gyógy- és frissítő masszáz.

**Cím:** 9022 Győr, Szent István út 12/3. fsz.4.  
**Telefon:** +36-96-335-650, +36-30-353-8607, +36-20-395-2688  
**E-mail:** ilona.kocsis@t-online.hu, energy.elvira@gmail.com

#### KALOCSA

**Klubvezető:** Hargitainé Mónika  
**Nyitva tartás:** H-K-CS-P: 08:00-17:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, meditáció, biofizikai mérés, bioenergetikai kezelés, szaktanácsadás.  
**Cím:** 6300 Kalocsa, Málna u. 2.  
**Telefon:** +36-30-326-5828  
**E-mail:** hargitaimoni@gmail.com

#### KAZINCBARCIKA

**Klubvezető:** Ficzer János  
**Nyitva tartás:** K: 15:00-18:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, biofizikai mérés, tanácsadás.  
**Cím:** 3700 Kazincbarcika, Barabás Miklós u. 56.  
**Telefon:** +36-30-856-3365  
**E-mail:** fj58@citromail.hu

#### KECSKEMÉT

**Klubvezető:** Mészárosné Lauter Erzsébet természetgyógyász  
**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-18:00,  
Szo: 9:00-12:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.  
**Cím:** Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, 6000 Kecskemét, Hornyik János krt. 2.  
**Telefon:** +36-76/324-444  
**E-mail:** fitoteka@freemail.hu

#### KESZTHELY

**Klubvezető:** Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya  
**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-18:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás, termékek, és gyógyszerek bemérése, test állapotfelmérése, elemzése, lelki egyensúly helyreállításának segítése Bach virágescenciákkal, meditáció elsajátításával. Meta terápia és frekvenciaterápia, egyénre szabott masszáz, lélekgyógyászat.  
**Cím:** 8360 Keszthely, Lovassy Sándor u. 13.  
**Telefon:** +36-30-560-7785, +36-30-225-4917  
**E-mail:** ibi-bazsa@freemail.hu

#### MISKOLC

**Klubvezető:** Ficzer János  
**Nyitva tartás:** 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.  
**Telefon:** +36-30-856-3365  
**E-mail:** fj58@citromail.hu

#### NYÍREGYHÁZA

**Klubvezető:** Fitos Sándor  
**Nyitva tartás:** H-P: 14:30-17:30  
**Tevékenységi kör:** Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás, tesztelés, quantum mágnese rezonancia állapotfelmérés, kvantum mátrix átalakítás, oldás, új szemléletmód kialakításának elősegítése.

**Cím:** 4400 Nyíregyháza, Ferenc krt. 5.  
**Telefon:** +36-20-427-5869  
**E-mail:** fits58@gmail.com  
**web:** www.nyirenergy.hu

#### PÉCS

**Klubvezető:** Molnár Judit  
**Nyitva tartás:** Hétfő 8:30-10:00, 14:00-20:00  
Kedd 7:30-10:00, 14:00-16:30  
Szerda 7:30-10:00, 14:00-20:00  
Csütörtök 8:00-10:00, 14:00-21:00  
Péntek 7:30-10:00  
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. Panaszok testi és lelki okainak feltárása és kezelése komplex holisztikus módszerekkel. Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből. Földszugárzás bemérése, gyógyító beszélgetés, lélekgyógyászat, belső utazás, 3-1-2 meridiántorna.  
**Cím:** 7623 Pécs, József Attila u. 25.  
**Telefon:** +36-72-242-745, +36-30-253-1050  
**E-mail:** energy.pecs@freemail.hu

#### SIÓFOK

**Klubvezető:** Ángyán Józsefné  
**Nyitva tartás:** Megbeszélés szerint, telefonos egyeztetés alapján rugalmasan.  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.  
**Cím:** 8600 Siófok, Wesselényi út 19.  
**Telefon:** +36-20-314-6811  
**E-mail:** margagitika@gmail.com

#### SOPRON

**Klubvezető:** Stánicz Jenő  
**Nyitva tartás:** H-P: 11:00-13:00 és 14:00-17:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, Voll-vizsgálat és terápia, talpreflexológia.  
**Cím:** 9400 Sopron, Lehár Ferenc u. 1/A.  
**Telefon:** +36-70-630-0991, +36-70-630-1039  
**E-mail:** stanicz.jeno@gmail.com

#### SZEGED 1

**Klubvezető:** Dr. Bagi Magdolna csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, orvos-termetgyógyász, akupunktúrás és homeopátiás szakvizsgálóval.  
**Nyitva tartás:** H-Sze-P: 9:00-12:00  
K-CS: 9:00-17:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. A klub keretein belül orvosi szakrendelés is zajlik.  
**Cím:** 6724 Szeged, Londoni krt. 22/B.  
**Telefon:** +36-30-466-1823  
**E-mail:** energyklub1szeged@gmail.com

#### SZEGED 2

**Klubvezető:** Mészáros Márta  
**Nyitva tartás:** H-P: 13:30-17:30  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, természetgyógyászati állapotfelmérés, talpmasszázs (reflexológia), köpölyös cellulit és fogyaszto masszáz tekercseléssel, köpölyös hátgerinc masszáz, rántalanító köpölykezelés, testmasszázs.

**Cím:** 6722 Szeged, Vitéz u. 1. (Hősök kapuja, Boldogasszony sugárútról nyílik.)  
**Telefon:** +36-30-289-3208  
**E-mail:** m.marti1952@gmail.com

#### SZENTES

**Klubvezető:** Fábján Julianna  
**Nyitva tartás:** H-P: 10:00-17:00,  
Szo: 9:00-12:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, egészségügyi állapotfelmérés biofizikai műszerrel.  
**Cím:** 6600 Szentes, Horváth Mihály u. 4/A.  
**Telefon:** +36-30-955-0485  
**E-mail:** julia@metafor.hu

#### SZÉKESFEHÉRVÁR

**Klubvezető:** Ostorháziné Jánosi Ibolya  
**Nyitva tartás:** H-CS: 13:00-17:00  
**Tevékenységi kör:** Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás, valamint a nyitva tartási idő előtti és utáni órákban ingyenes állapotfelmérés Supertronic készülékkel.  
**Cím:** 8000 Székesfehérvár, Várkörút 56. (Várkörút-Budai út sarok, Várkörút Üzlet-ház)  
**Telefon:** +36-20-568-1759  
**E-mail:** janosi.ibolya@gmail.com

#### SZOLNOK

**Klubvezető:** Németh Istvánné Éva  
**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, természetgyógyászati állapotfelmérés és tanácsadás.  
**Cím:** 5000 Szolnok, Arany János út 23.  
**Telefon:** +36-56-375-192  
**E-mail:** szolnokegeszsegghaz@gmail.com

#### SZOMBATHELY

**Klubvezető:** Nánási Tiborné  
**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-12:00 és 13:00-17:00,  
Szo: 9:00-12:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.  
**Cím:** Naturatéka, 9700 Szombathely, Szent Márton u. 15.  
**Telefon:** +36-30-534-2560  
**E-mail:** naturateka.szombathely@gmail.com

#### VESZPRÉM

**Klubvezető:** Mezei Tünde  
**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, vitális térterápia, állapotfelmérés (Bemi-San készülékkel).  
**Cím:** Padmaház, 8200 Veszprém, Szelethy u. 1., 1. em. 104-es üzlet, a mozgólépcsővel szemben.  
**Telefon:** +36-88/789-481, +36-30-488-4973  
**E-mail:** info@padmahaz.hu  
**Web:** www.padmahaz.hu

#### ZALAEGRSZEG

**Klubvezető:** Takács Mária  
**Nyitva tartás:** H-P: 13:30-18:30  
**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes termékteszt, Immunotic, Orgon sugárzó és bioenergetikai kezelések.  
**Cím:** 8900 Zalaegerszeg, Mártírok út 17.  
**Telefon:** +36-70-607-7703  
**E-mail:** mara.energy@gmail.com  
**Web:** www.maraboszi.hu

# AZ ENERGY TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

## AIKA:

**Kun Gyula**, okleveles akupresszór természetgyógyász, **Kun Gyuláné Zsuzsa** természetgyógyász, okleveles gyógymasszór, Vítal Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Héliosz Üzlet-ház, biofizikai természetesztelés, hajgyógyászat.

## BUDAPEST:

**Abidin Mehboubinéné Erzsébet**, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977

**Dr. Bán Marianna**, fogorvos, természetgyógyász, auraszóma, tel.: +36 30/475 2859

**Czető Ágnes**, természetgyógyász, 1053 Bp., Ferenciek tere 4. Tel.: +36 30/205 0963

**Dezső Éva Edit**, 1095 Bp., Tinódi u. 12. Energetikai szintfelmérés bejelentkezéssel.

Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134

**Domonkos Anna**, Fittpont Biobolt 1024 Bp., Lövház u. 26. Tel.: +36 30/424 4267

**Greskó Anikó, Hirt Katalin**, 1037, Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321

**Hajnalné Tóth Gyöngyi**, Bio-Med Zóna Egyetemi Gyógycentrum (Műsz. Egy. kollégiuma, Orvosi rendelő), 1114 Bp., Bartók Béla út 17. Tel./fax: 06 1/217 2476, +36 70/229 7421. Betegség-, góckeresés minden hónap első csütörtök, péntek, szombtaján.

**Kiss Ágnes**, telefon: +36 30/250 3548

**Kürti Gábor** természetgyógyász, ENERGY készítmények személyre szóló bemérése, tanácsadás, Sensitiv Imago készülékkel biofizikai állapotfelmérés. Bp. XIII., Taksony u. 14. E lh. 1. em. 69., kapucsengő 69. Tel.: +3630/996 2787

**Dr. László Mária** belgyógyász, onkológus, reumatológus. 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3. Telefon: +36 20/480 0246

**Mátai Marina**, természetgyógyász, lélekmasszázs, holisztikus ringató terápia, relaxációs és szimbólumterápiák, keleti masszázsok, mágneses akupunktúrák kezelése. Tel.: +36 20/345 9408

**Mázsár Csabáné**, Jókai Biocentrum, 1043 Bp., Árpád út 77, Telefon: +36 70/539 9360

**Melchérné Hácsek Ildikó**, Tel.: +36 20/997 5548

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

**Puhl Andrea** talpreflexológus, fülakupunktúrás addiktológus, hormonegyensúly terapeuta. Tel.: +36/70/3401470, puhl.andrea@gmail.com

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

**Szabó Géza** radieszttéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker. Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, Scio készülékkel biofeedback állapotfelmérés, káros fűldsugárzások feltérképezése, energetikai kezelése. Tel.: 06-20-940-6362.

**Szentgyörgyi Edit**, kineziológus, Bp., XX. Fás u. 24. Telefon: +36 30/266 1452

**Szentgyörgyi Tamás**, masször, ájurvéda- és shiatsu gyógyász, 1114 Bp., Orlay u. 10. Telefon: +36 70/272 4888, E-mail: ripplmasszazs@freehostia.com

**Szieber Ágnes**, tel.: +36 30/387 6599

**Szilágyi Judit**, kineziológus, tel.: +36 30/319 8928

**Ungné Sachs Henrietta**, természetgyógyász, radieszttéta, reflexológia, akupresszúra. 1144 Bp., Fűredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185

**Várkonyi Edit**, természetgyógyász, kineziológus, Attractiv Center Wellness & Egészségközpont, Bp., XIII. Radnóti M. u. 2. Tel.: +36 20/334 1932

**Vitalpont Oktatási és Referencia Központ**, 1115 Bp., Étele út 42/B fsz. Tel.: +36 30/624 3071, +36 20/988-3608, +36 20/240 0986.

E-mail: vitalpont@citromail.hu

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

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

## BÁCSBOKOD:

**Dudás Csaba** (ENERGY tanácsadó, Shiatsu kezelése). 6453 Bácsbokod, Hunyadi u. 50. Tel.: +36 30 9815-430. Email: dudascsaba68@gmail.com

## BAJA:

**Árnika Natúrbolt**, 6500 Baja, Deák F. u. 12. Telefon: +36 20/464 7008

**Rubesch István**, 6500 Baja, Rudnai u. 18. Telefon: 06 79/423 244, +36 20/215 8885

**Vital Wellness Klub**, Tóth Kálmán tér 8. Számítógépes okfeltáró vizsgálatok. Tel.: +36 20/431 3845

## BALATONFÜRED:

**Kelemen Livia**, Biotitok Gyógytér, fitoterapeuta, természetgyógyász. Szolgáltatások: állapotfelmérés, tanulmányozás, masszázsok, ENERGY termékek árusítása. 8230 Balatonfüred, Kossuth u. 19. Tel.: 20/595-3062, e-mail: info@biotitok.hu, web: www.biotitok.hu

## BÉKÉSCSABA:

**Bartyik Edit**, 5600 Békéscsaba, Andrási út 47/1. Telefon: 06 66/322 355

## CSONGRÁD

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

## DEBRECEN:

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

**Dr. Szabó Ildikó** orvos-természetgyógyász, hagyományos kínai orvoslás szakorvosa, akupunktőr, addiktológus, lézertorapeuta. Tel.: +36-20-493-3963. www.sinuhe.hu

**Dr. Veress Mariann** fogorvos, homeopata, hormonegyensúly-terapeuta, biofizikai állapotfelmérés, +36/20/977-7693

**Dr. Zádor Csabáné Orsi** természetgyógyász, hormonegyensúly-konzultáció. Tel.: +36/30/2784390

**Fodor Ilona** védőnő, tel.: +36 70/392-5342

**Gálné Balla Ilona** hormonegyensúly terapeuta, biofizikai állapotfelmérés, +36/30/219-9311

**Hojcska Noémi** dietetikus, hormonegyensúly terapeuta, tibeti hangtál terápia, +36/20/362-9535

**Labonc Anna** hajgyógyász, természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, +36 30/488-2266

**Lévainé Szűcs Ibolya** szemtréner, akupresszór, kineziológus, komplementer medicina oktató. Telefon: +36 30/634-3146.

**Nagy Margó** „babacsinaló” természetgyógyász, termékenységrel kapcsolatos alternatív terápia. Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget

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

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

**Rácz Krisztina** kineziológus, természetgyógyász +36 70/391-9249, www.holisztikuskezesseg.hu

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

**Tőke Csaba** nemzetközi csung jüan csikung oktató, mozgás terapeuta. Tel.: +36 30/593-2821, www.aranydaru.hu

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

## DÖMSÖD:

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

## DOROG

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

## DUNAHARASZTI

**György Kinga** fitoterapeuta-természetgyógyász, akupresszór, hormonegyensúly-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, hormonegyensúly-terapeuta, Magnetspace állapotfelmérés és kezelés, craniocacralis terápia, +36 30/301-3702, info@szolarikinez.hu, www.szolarikinez.hu

**D'Ess Erika** természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Telefonszám: 30/392 09 25

## ÉRD:

**Hegymeginé Pintér Gabriella**, tanácsadás, energetikai állapotfelmérés. Tel.: +36 30/901 2474

## FERTŐD:

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

## FERTŐSZENTMIKLÓS:

**Ősze Anita** alternatív gyógyász és Szabó György metafizikai pszichoterapeuta. ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, Nelson géppel biofizikai mérés, reiki kezelés, lélekgyógyászat. Kollósvári u. 15. Tel.: +36 70/947 0125, +36 70/947 0128, web: www.angyalenergia.hu

## FONYÓD ÉS BALATONFENYVES

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

## GYŐR:

**Bedi Margó**, Smaragd Sziget, Tihanyi Árpád u. 85. Tel.: +36 20/467 5684

**Filip Erika** egész testes méregtelenítés (GNM, german új medicina), EFT terapeuta. Fény háza alternatív gyógyászat. Tel.: +36-20-455-7072 www.tunetmentesen.hu

**Molnár Gabriella** természetgyógyász, akupresszór, reflexológus. Biofizikai állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Bach-virágterápia, +36-30-313-0613, Vízitűkő utca 17/b. fsz. I., www.gyogyulasgyor.hu

**Vég Elvira** alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, reflexológus, gyógymasször. Elérhető: a győri ENERGY klubban, telefonos időpont-egyeztetés +36-30-353-8607 telefonszámon.



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

**Ollé Gabriella** természetgyógyász, Egészség-  
sziget, Alkotmány u. 13. fsz. 1. Tel.: +3620/349 7568

**Unyi Mária** Holistic Pulsing masszázss, 3-1-2 me-  
ridiántorna. Telefon: +3630/315-5425

#### **SZENTES:**

**Csizmadia Ágnes**, Aryan Oktatóközpont és Re-  
ferencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgál-  
tatások, természetgyógyász alap- és szakképzé-  
sek, egyéni terápiák. Horváth Mihály utca 4. Tel.:  
+36 30/383 2023, E-mail: agicsizmadia@gmail.com

**Herbária üzlet**, Ady E. u. 1. Tel.: 06 63/316 443

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

#### **SZÉKESFEHÉRVÁR**

**Bertalan Mária Egészség Stúdió.** Alternatív  
terapeuta, speciális masszázstechnikák,  
lélekápolás, Schüssler sók, MeriDim állapot-  
felmérés, Bach virágterápia, Energy tanács-  
adás. Szömörce út 10., Tel.: +36-70-774-3089.  
www.egeszsegstudio.co.hu

**Plantis Regenerációs Központ.** Komplex ér-  
rendszeri szűrés, az egész testet felmérő 3 di-  
menziós vizsgálat. Selyem u. 1.  
Tel: +36-22/806-148, +36-70/42-888-95

#### **SZIGETHALOM:**

**Fábián Edit**, földugárzás mérés, Mú út 184.  
Schnellgang Bt, Feng Shui sziget.  
Telefon: +36 70/229 0491, +36 30/383 7625

#### **SZÍRMABESÉNYŐ:**

**Demjänné Kocsis Andrea**, Biocentrum Klub  
Művelődési Ház udvar. Stresszoldó relaxációs  
masszázs, szaktanácsadás, arc-test kozmetika.  
Supertronic energetikai szintfelmérés, de-  
mand@citromail.hu, 06 70 374 1637

**Kecskés Jánosné**, Biocentrum Klub Művelő-  
dési Ház udvar. Szaktanácsadás, Supertronic  
energetikai szintfelmérés. 3711 József Attila.  
u. 2. Telefon: 06 46/317 782, +36 30/441 7746.  
E-mail: verasanyi@t-online.hu

#### **SZOLNOK:**

**Kanizsáné Antal Zsuzsanna** természetgyógyász,  
kineziológus, gyógynövény- és kristályterapeuta,  
hormonegyensúly-terapeuta, Magnetspace álla-  
potfelmérés és kezelés. + 36/30/219-9299  
e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu;  
www.antalzsuzsa.hu

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

#### **TOLNA:**

**Verseghyné Kovács Zsuzsanna – Bijokuckó,**  
Deák F. u. 9. Telefon: +36 20/464 1731,  
06 74/441 957

#### **TÓTKOMLÓS:**

**Fabó Lászlóné**, Gyógynövény bolt, Aradi u. 1., Te-  
lefon: 06 68/462 616

**Nagyné Leginszki Andrea**, Hárs Natura  
Bolt, Hársfa u. 10. Telefon: 06 68/462 341,  
+36 30/466 9996

#### **VIZSOLY:**

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

#### **ZALAEGRSZEG:**

**Balaton Lászlóné, Erika – Zala Fitotéka**, Berzsényi  
u. 5. Tel.: 06 92/318 027

#### **ZEBEGÉNY:**

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



## A SZEMÖLCSÖK MEGADTÁK MAGUKAT

**A szemölcsök leggyakrabban a lábon, a kézen, de akár az arcon is előfordulhatnak. A human papilloma vírus (HPV) okozza őket.**

Sokan nem is tudják, hogy a szemölcs – ez az esztétikusnak semmiképpen sem nevezhető bőrkinövés – a második leggyakoribb bőrbetegség az akne után.

A fertőzés leginkább nedves helyeken, közös zuhanyzóban, öltözőkben, uszodában érhet utol minket, ezért ha lehet, ne járjunk ezeken a helyeken mezítláb, hanem viseljünk gumipapucsot.

A HPV vírus azonban nem mindig és nem mindenhol fertőz. Sok múlik az immunrendszerünkön, illetve azon, hogy van-e a testünkön apró sérülés, amelyen keresztül a vírus bejuthat a szervezetünkbe.

A szakértők azt javasolják, hogy ne érintsük meg, ne próbáljuk levágni, és ne is kapargassuk, mert a vírus a kezünkre is áterjedhet. Ha szemölcs jönne elő a lábunkon, még ha fáj is, ne nyúljanak hozzá, hagyják békén. A szemölcsök 50%-a ugyanis magától elmúlik. Ha ez mégsem következne be, keressék fel a bőrgyógyászatukat. Ő kiegészíti a szemölcsöket folyékony nitrogénnel, esetleg kivágja, kikaparja, netán lézerrel eltávolítja. De ezzel nincs mindig vége a történetnek, a szemölcsök gyakran újból megmutatják magukat, hiszen a vírus ott marad a szervezetben, „alvó” állapotban.

A mi tapasztalatunk

Tizennyolc éves fiam nagylábujja és második ujjja környékén elég fájdalmas és nagyobb körben elterjedt szemölcsök jelentek meg. Egy év alatt kipróbált minden elérhető gyógykészítményt, hogy el-

távolítsa őket. A „minden” kifejezésen valóban *mindent* érttek. Fagyasztotta őket, kenegette, ragasztgatta, különböző oldatokba mártogatta.

Az eredmény? A szemölcsök szépen szaporodtak. Közeledett a nyár, a fiam egyre gyakrabban gondolt arra, hogy bőrgyógyászhoz kellene fordulnia. A rendelkezésemre álló információk alapján azt tanácsoltam, hogy előbb próbálja ki a DRAGS IMUN-t – mind külsőleg, mind belsőleg. *Roman* naponta 3-szor kenegette a szemölcsöket, és napi 3x9 cseppet fogyasztott a készítményből.

A május 5-12. között végbement folyamat első pozitív eredménye az volt, hogy a szemölcsök nem terjedtek tovább. Később a bőr magától hámlani kezdett, illetve a sérült terület már nem reagált érzékenyen az érintésre. Az egyik szemölcs a második lábujjánál teljesen eltűnt, és megszűnt a nagylábujj alatti góc is.

Ki merem mondani: a DRAGS IMUN megszűnteti a szemölcsöket!

**Miroslav Havel**

Komárom





## KLUBPROGRAMOK

### BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló,  
XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajgyógyászat  
Minden *hétfőtől csütörtökig 10-15 óra* között  
ingyenes műszeres termékbemérés, Candi-  
da- és penészgomba-szűrés.  
Péntekenként ingyenes Orgon terápia  
(előzetes bejelentkezéssel).  
Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terá-  
piás eszközt kap ajándékba, melynek segít-  
ségével energetikai szinten a panaszok okai-  
ra lehet hatni.  
További állapotfelmérési lehetőségek:  
Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres  
toxin- és gócteszt, hormonegyensúly-tanács-  
adás, allergia és ételérzékenység vizsgálat.  
Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon  
vagy e-mailen: info@nicehajgyogyaszat.hu.  
További info: **Kis Éva** klubvezető 06/30/754-  
5417 és **Szabó Erzsébet** 06/30/754-5416.  
www.nicehajgyogyaszat.hu

### BUDAPEST 3. KLUB

1072 Budapest, Akácfa u. 13.  
II. emelet, 22-es kapucsengő  
Kezdő tradicionális jóga foglalkozások, tartja  
**Gombos Livia** természetgyógyász, jógaokta-  
tó. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ásza-  
nák, testgyakorlatok, meditáció, pránájama,  
légyógyakorlatok. Kiemelt területek: hor-  
monrendszer (PCOS, meddőség, klímax)  
stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.  
Előzetes bejelentkezés szükséges a követke-  
ző telefonszámon: 06 30 611-3093.  
*csütörtökönként*  
Személyes konzultáció, bemérés és or-  
vos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja:  
**dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés  
a 0630-854-5255-ös telefonszámon.  
További info: Telefon: +36 20-261-2243  
E-mail: energyklubbudapest@gmail.com  
Web: www.energyklubbudapest.blogspot.com

### BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,  
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.  
A programokról érdeklődés **Koritz Edit**nél,  
(20) 504-1250, energybuda@energyklub.hu

### BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,  
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,  
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

### KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉssel:

Meridiánok mérése, Meridimer készülék-  
kel *csütörtökön új, pénteken* kontrollmérések  
(időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY  
termékek személyre igazítása, adagolások  
beállítása.

### TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHE- TŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiaagnosztika és reflexológia kezelés  
Pentagram® krémek speciális felhasználá-  
sával, keleti arcdiagnosztika terápiás javas-  
lattal, állapotfelmérés az 5 elem tana alap-  
ján, valamint a Magnetspace testelemző  
készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás,  
csakrák energetikai állapotának áttekinté-  
se. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége  
Sensitiv Imago készülékkel, ENERGY ter-  
mék javaslattal és személyre szóló adagolás  
beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás előzetes idő-  
pont-egyeztetéssel.

Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás or-  
vos, gyermekorvos, mentőorvos a Natúrsziget  
portál homeopátiás szerkesztőjének és  
számos népszerű cikknek a szerzője.

Reflexológia kezelés Pentagram® krémek-  
kel *csütörtöki* napokon **Nebehaj Edit** budd-  
hista tanító, asztrológus, reflexológus közre-  
működésével.

Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com  
címen vagy az Energy Belváros Klubban.

Személyiség, önismeret numerológiával,  
kronobiológiai módszerekkel, valamint az  
ENERGY termékeinek támogatásával. Tartja:  
**Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus,  
személyiségelemző (*csütörtökönként*).

Theta Healing terápiás módszer **Czukorka  
Katalin** konzulens, alap- és haladó tanfo-  
lyam tanár közreműködésével, *keddi napo-  
kon 15.30-18.30 óra* között.

*Szerdánként* két csoportban, *16.30 és 18.30  
órai* kezdéssel *Mozdulj-lazulj!* Rendezvé-  
nyünk keretében rendhagyó jóga **Juhász  
Iré**n irányításával, hogy jól érezzük magun-  
kat. Augusztusban nyári szünetet tartunk.  
Ezt követően *szeptember 16-án* lesz az első  
jóga foglalkozás.

Bejelentkezés, további információ: **Németh  
Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetők-  
nél. Telefon: +36 1/2350-789 E-mail: energy.  
belvaros@gmail.com és a Facebookon is.

**Figyelem!** Nyári szabadság miatt a klub  
*augusztus 18-29. között* zárva. *Nyitás szeptem-  
ber 1-jén, kedden 12 órakor.*

### BUDAPEST 6. KLUB

IBS Office Center,  
1021 Bp., Tárogtató út 2-4., 105. terem  
*július 22., szerda, 18 óra*  
**Attila Attila** természetgyógyász, klubvezető  
előadása: Fronthatások az idegrendszerre és  
az érrendszerre.  
Előadások helyszíne: IBS Office Center,  
1021 Budapest, Tárogtató út 2-4., 105-ös te-  
rem.  
Előzetes bejelentkezés: Budapest 6. Energy  
Klub, Budagyöngye Bevásárlóközpont, 1026  
Bp., Szilágyi Erzsébet fasor 121. fszt. AK II.  
Telefon: (70) 44 33 467,  
e-mail: budagyongye@okoenergia.com

### DEBRECEN

„Füredi Kapu Lakópark”  
4032 Debrecen, Böszörményi út 68.  
„J” Épület, földszint (Füredi út  
és Böszörményi út sarkán,  
Kossuth laktanya felőli oldal).  
Természetgyógyász szaktanácsadás a klub-  
ban, kizárólag előzetes bejelentkezéssel.  
Időpont-egyeztetés személyesen, nyitva  
tartási időben a klubban vagy a 06 30/458-  
1757-es telefonszámon (e-mailes időpont-  
foglalásra nincs lehetőség).  
Szaktanácsadási időpontok:  
*július 21., kedd, 17-19 óra között*  
**Dr. Gáti Judit** orvos-természetgyógyász, fi-  
toterapeuta, funkcionális táplálkozási refe-  
rens.  
*augusztus 11., kedd, 17-19 óra között*  
**Hojcska Noémi** dietetikus, hormonegyen-  
súly-terapeuta.  
Figyelem! Klubunk *július 13-20. között* sza-  
badság miatt zárva tart!  
További Információ: **Kovácsné Ambrus  
Imola** klubvezető, tel.: 06/30/458-1757.

### KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.  
Klubnapok minden *kedden 15-18 óra* között.  
További info: Ficzere János klubvezető,  
0630/856-3365.  
Figyelem! Nyári szabadság miatt a klub *jú-  
lius 24-29. között* zárva.

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

július 6., hétfő, 15-17 óra között

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés **Ficzere János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

**Figyelem!** Nyári szabadság miatt a klub július 24-29. között zárva.

## NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola,

Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet

július 23., csütörtök, 17-18.30 között

**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Idegrendszeri problémák és azok megnyilvánulásai. Hogyan tudunk segíteni az ENERGY készítményeivel?

További info **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyiregry.hu.

## SÍFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klubvezető előadásai:

július 9., csütörtök, 18 óra

Nyári veszélyek a szervezetünkre, kivédésük ENERGY termékekkel.

július 23., csütörtök, 18 óra

A nyirokrendszer működése, rezgések hatásai, ENERGY termékek használata.

augusztus 6., csütörtök, 18 óra

Húgyúti szervek védelme nyáron az ENERGY termékekkel.

augusztus 27., csütörtök, 18 óra

Univerzális törvényszerűségek hatásai a szervezetünkre. Az ENERGY termékek adta lehetőségek kihasználása.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, 0620/314-6811, margagitika@gmail.com

## ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

július 6-án (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

július 7-én (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

július 13-án (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

július 14-én (kedd), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és -szűrés.

július 20-án (hétfő), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

július 21-én (kedd), 17-18: Bőrbetegségek szűrése.

július 27-én (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

július 28-án (kedd), 17-18: Refluxszűrés.

augusztus 10-én (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

augusztus 11-én (kedd), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

augusztus 17-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

augusztus 18-án (kedd), 17-18: Hajproblémák szűrése.

augusztus 24-én (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

augusztus 25-én (kedd), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik, illetve a Curves női fitness klub tagjai vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu



## VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek **dr. Gulyás Gertrúd** háziornostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.



DR. GULYÁS  
GERTRÚD

Kétéves és négy hónapos a kislányom. Január óta jár bölcsibe, és szinte folyamatosan meg van fázva. Most éppen egy hányásos, hasmenéses időszakon vagyunk túl. De az orrváladéka megint sűrű, zöldes sárgás! Szeretném megkérdezni, hogy ilyen korú kisgyermeknek lehet-e már ENERGY terméket adni, és ha igen, Ön melyiket javasolja és milyen dózisban ezekre a tünetekre, illetve megelőzés céljából melyik lenne a megfelelő.

Kisgyermeknél is használjuk az ENERGY termékeit. Gyakori meghűlés esetén például a VIRONAL-t ajánlanám. Akut esetben napi 3x1 csepp, kevés vízbe cseppentve, a FLAVOCEL-ből napi 1/2 tablettát. Összetörhető, ételbe bekeverhető. Valamint használhatja az AUDIRON-t orrcseppként, 5 ml fiziológiás sóoldatba 1 ml AUDIRON-t keverve, naponta többször. Fontos a gyakori orrszivózás! Az AUDIRON-t az arcüreg

feletti területre is alkalmazhatja, kenegetheti. Amennyiben nem javulnak a tünetek, szóba jön a DRAGS IMUN is, ebben az életkorban napi 1x2 csepp tanácsolok.

Megelőzésre heti 1x3 csepp VIRONAL és napi 1/2 tablettát FLAVOCEL célszerű lenne.



RÁCZNÉ SIMON  
ZSUZSANNA

Édesapámnál májdaganatot diagnosztizáltak, melynek a viszketésen és a fogyáson kívül semmi más jele nem volt. A diagnózis elsődleges májdaganat. Az ENERGY készítményei közül melyiket használhatná a daganatos sejtek továbbterjedésének lassítására? Az édesapám 79 éves, soha nem volt beteg, nem fogyasztott alkoholt. Mivel tudnám megtárogatni ebben az esetben?

A termékjavaslat nagyban függ az orvosi terápiától. A máj működését energetikailag is jól támogatja a REGALEN koncentrátum. Az alkalmazott gyógyszerektől függően lehet

szedni naponta 2x1-2 cseppet étkezés előtt 20 perccel.

Lehet kenegetni naponta háromszor zöldborsónyi PROTEKTIN krémmel a máj területét.

A kezelés elkezdése előtt mindenképpen konzultálni kellene a kezelőorvossal, illetve jó lenne személyesen is felkeresniük egy ENERGY terapeutát!

\* \* \*

Érdeklődni szeretnék, hogy körömgombára mi a leghatásosabb?

A körömgomba kezelésének leghatásosabb módja mindenképpen más és más. Általánoságban: lábbelik formalinos fertőtlenítése, zoknik, harisnyák vasalása, a körömlakkok teljes mellőzése (kivéve a gombairtó készítményeket).

Sokat segít az étrend megváltoztatása: a szénhidrátok jelentős megvonása. Jó hatású az áztatás almaecetes vízben, majd a beteg felület ecsetelése AUDIRON cseppel vagy más készítménnyel. A napfény elpusztítja a kórokozókat. Tessék sokat napoztatni a kezeletlen, tiszta felületet!



## CROSSFIT MAJÁLIS

PÁR HÓNAPPAL EZELŐTT RÁTALÁLTAM AZ ÚJ SZENVEDÉLYEMRE, A CROSSFIT-RE. EZ A SPORTÁG AMERIKÁBAN SZÜLETETT JÓ 10 ÉVE, ÉS MAGYARORSZÁGON IS EGYRE INKÁBB TERET HÓDÍT.

CSATHÓ ZSÓFIA, Székesfehérvár

**A** CrossFit tulajdonképpen több mozgásforma ötvözete: olimpiai súlyemelés, kettlebell, medicinlabdával végzett gyakorlatok, gimnasztika, atlétika, futás – így minden területen fejleszt. Célja az általános fizikai felkészültség. Alaptétele az, hogy fokozd a 10 alapképességet: szív- és érrendszeri, illetve respiratorikus állóképesség, kitartás, hajlékonyság, agilitás, erő, teljesítmény, koordináció, gyorsaság, egyensúlyérzék és pontosság.

A fentiekből is látszik, hogy ez a sport rendkívüli igénybevételt jelent az egész szervezet számára. Ezért életem első CrossFit versenye előtt úgy döntöttem, kikérem Ostorháziné János *Ibolya* székesfehérvári ENERGY klubvezető, egyben tanácsadóm véleményét, mely termékek segítenének abban, hogy a legjobb formában lehessenek a verseny alatt (is). Korábban is szedtem ENERGY készítményeket, és jó tapasztalatokat szereztem velük, ezért biztos voltam benne, hogy most is hasznomra válnak.

Ibolya kétféle terméket ajánlott, a KING KONG-ot és a SPIRULINA BARLEY-t, ezeket azonnal el is kezdtem szedni.

Eljött a nagy nap, 2015. május 1-je. Úgy éreztem, maximálisan készen állok a nagyfokú terhelésre. Reggel fél 10-től este negyed 9-ig tartott a verseny, és 4 – egyenként 10-15 perces – részből állt. A célom az volt, hogy a 4. körben is részt vehessek, ahova már csak a legjobbak juthatnak tovább.

Az eredmények önmagukért beszélnek: országos versenyen, a 34 női indu-

lóból az 5. lettem! Valóságos csodaként életem meg azt a pénteki napot, hiszen életem legjobb teljesítményét nyújtottam, tele voltam erővel és energiával.

Azóta is használom az ENERGY termékeket, és nagyon energikus, jókedvű és optimista vagyok. Erős készletet érzek, hogy mindenhol jelen legyek, akár edzéseken, programokon, akár baráti összejöveteleken.

Köszönet mindenért Ibolyának, akire – úgy érzem – mindig számíthatok!







## INTERJÚ ARANY ATTILÁVAL EGY FIATAL TRIATLONOS SIKEREI

A TRIATLON A 21. SZÁZAD HŐSEINEK VERSENGÉSE. AZ EGYIK LEGKEMÉNYEBB ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORT, NEHÉZSÉGE ELLENÉRE EGYRE NÉPSZERŰBB AZ ÉLVERSENYZŐK ÉS AZ AMATŐR SPORTOLÓK KÖRÉBEN EGYARÁNT.

KOVÁCS LÁSZLÓ, ENERGY klubvezető; Debrecen

**É**rdekes, hogy minden versenyen a különböző korcsoportok – a 7-8 éves gyerekektől kezdve a 70-80 éves veteránokig – együtt sorakoznak fel a rajtvonal mögött. Népszerűségének eredményeképpen 2000-tól, Sydney óta olimpiai szám lett ez az úszásból, kerékpározásból és futásból álló, összetett sportág.

Arany Attilát, a Debreceni Sportcentrum és Sportiskola 17 éves triatlonistáját, a sportág egyik nagy ígérteit kérdeztük, hogyan tud helytállni az iskolapadban és a sportpályán egyaránt ebben az embert próbáló sportágban.

– Naponta reggel 4.45-kor kelek, mert kezdődik az úszóedzésem. Utána sietek a gimibe (az ország egyik legerősebb sulijában, a Fazekas Mihály Gimnáziumban tanulok, két tannyelvű, spanyol szakon). ezt követően rohanok futó vagy biciklis edzésre – nos, este nem kell ringatni az ágyban, hogy elaludjak.

– Ezt a kemény munkát nyilván csak tudatos életvitellel, körültekintő táplálkozással, regenerálódással lehet hosszú távon végezni.

– Igen, nagyon odafigyelek az életmódomra. Egyértelmű, hogy ennek az extrém igénybevételnek az én sportágamban táplálékkiegészítés nélkül lehetetlen lenne megfelelni. A szüleim már nagyon régóta az ENERGY készítmények mellett tették le a voksukat. Szinte óvodás korom-

tól fogva én is e csodálatos termékek közül fogyasztok napi szinten többfélét is.

– Milyen előnyöket tapasztalsz, és mennyiben segíti a sportolásodat az ENERGY termékek fogyasztása?

– Nos, 13 és 14 éves korom között hirtelen nőttem több mint 10 cm-t. Ez olyan térdfájdalmakat okozott sportolás közben, hogy szinte hónapokig nem tudtam normálisan edzeni. A szüleim javaslatára megpróbáltuk a SKELETIN fogyasztását, ami enyhülést, később tünetmentességet eredményezett. Az edzéseken az izzadás miatt rengeteg ásványi anyagot veszíték, ezért a FYTOMINERAL-t folyamatosan fogyasztom – biciklis edzéseken, versenyeken a kulacsomból sem maradhat ki.

– A VITAFLOLIN és a FLAVOCEL alapvetően fontosak a vitaminháztartásom szinten tartásához. Az előbbi magas B-komplex tartalmának köszönhetően regenerálja az izmait, és ellensúlyozza a versenyek okozta stresszt, védi az idegrendszeremet is. Valósággal jó kedvet, tettezre készségezt „okoz” számomra. Egy állóképességi sportoló testének és szívének alapvető üzemanyaga a halolaj, a VITAMARIN. Alapozó, felkészülési időszakban a KING KONG szedése is előtérbe kerül, mert ez a készítmény segíti az izomépzést és -regenerálódást, valamint a zsírmintes izomtömeg kialakulását.

– Egy élsportolónak nagyon fontos, hogy megelőzze és elkerülje a betegségeket.

Szerintem ebből a szempontból is valóságos „csodaszerek” sietnek segítségünkre az ENERGY kínálatában. A házi patikánkból soha nem hiányzik két szer: a DRAGS IMUN és a GREPOFIT. A VIRONAL megelőzésre is kitűnő, megerősíti az immunrendszert. A már elhatalmasodni készülő betegség elfojtásában együtt verhetetlen triónak bizonyulnak a családunk minden tagjánál. Nem véletlen, hogy az edzéseken a betegség okozta hiányzások száma nálam a legalacsonyabb az összes sporttársam közül. Sportpályafutásomban igyekszem méltó lenni az ENERGY készítmények minőségéhez.

– Milyen eredményeket értél már el a triatlonban, és milyen céljaid vannak az elkövetkezendő időszakban?

– Amire a legbüszkébb vagyok: az élsportot sikerült összeegyeztetnem a minőségi tanulással. 2013-ban a Magyar Köztársaság Jó Tanuló, Jó Sportoló címét vehettem át az emberi erőforrások miniszterétől. Bejutottam az olimpiai reménységek magyar válogatottjába. Több korcsoportban is országos bajnoki címeket értem el. Az idén bejutottam a MOL tehetséggondozó program támogatottjai közé.

– Az idén az a legfontosabb célom, hogy bekerüljek a spanyolországi Banyolesben megrendezendő ifi Európa-bajnokságra utazó triatlon magyar nemzeti csapatba. Nem melleleg azért is, mert spanyolul tanulok a suliban.

## FORRÓSÁG: HOGYAN ENYHÍTHETJÜK?

ITT A NYÁR, A KÁNIKULA, A HŐSÉG, A SZÁRAZSÁG – ÉS EZEK AZ IDŐJÁRÁSI JELENSÉGEK, HA TÚL INTENZÍVEK, AKÁR KÁROSOK IS LEHETNEK. SZERVEZETÜNKNEK PEDIG VALAHOGYAN VÉDEKEZNI KELL.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

**A**védkezéshez ren-  
mek segítséget nyújt  
nekünk a DRAGS  
IMUN és a FYTOMI-  
NERAL – ezek egyéb-  
iránt hűtő hatásúak is.

A hagyományos kínai orvoslás (hko) meghatározott feltételek szerint jellemzi a gyógynövényeket. Ezek a jellemzők olyannyira egyetemesek – csakúgy, mint maga a hko – hogy bárhol és bármikor alkalmazhatók. Az egyik ilyen kritérium az íz, a másik az, hogy milyen szervekre hat a növény, milyen a jellege és a hatásai. Vegyük például a gyermekláncfű egyik fajtáját, a mongol pitypangot (*Taraxacum mongolicum*). Íze: keserű, édes; jellege: hűvös; hatóköre: a gyomor és a máj rendszere; hatásai: eloszlatja a forróságot, megszünteti a mérgek hatását, felszárítja a nedvességet. A kategóriák segítségével tehát minden egyes gyógynövény hasonlóképpen jellemezhető.

Hogyan jöttek erre rá a kínaiak? Valószínűleg megfigyelték az egyes gyógynövényeket, tanulmányozták, miként növekednek, milyen feltételek szükségesek az életben maradásukhoz, illetve mi mindent kell tartalmazniuk a túléléshez.

Tudjuk például, hogy a dinnye melegben növekszik, és csak rövid ideig képes ellenállni a szárazságnak. Azaz hűsít, és pótolja a vizet.

Hasonlóképpen hat a DRAGS IMUN is. A tropikus *Croton Lechleri* fa gyantája hűsít, és kismértékben támogatja a *jint*. Ezért kiválóan alkalmazható forrósággal, túlhevüléssel, gyulladással kapcsolatos állapotokra, még hozzá bármilyen területen. Azaz teljesen mindegy, hogy nap-szúrást kaptunk-e vagy fáj a fogunk, a DRAGS IMUN mindig segít. Az egyetlen feltétel a forróság jelenléte. Ha valahol a szervezetben forróság van, a DRAGS IMUN bevethető. Helyi alkalmazása ugyancsak javasolt. Csípésekre, vörös foltokra, bármire, ami meleg vagy vörös. Éppen ezért kerekedjünk fel bátran akár a Balatonhoz, akár a tengerhez, de csakis úgy, hogy velünk van a DRAGS IMUN is!

És mi a helyzet a FYTOMINERAL-lal? Ez már egészen más történet. 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 (a homeosztázist – *A szerk.*).

És ez 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. Ebben a DRAGS IMUN lesz a segítségünkre. Ha viszont a forróságot mégsem sikerült teljes mértékben kiküszöbölnünk, még mindig itt van nekünk a FYTOMINERAL, amely enyhíti annak hatásait.

Kívánom, hogy nyári napjaik örömmel, vidámsággal és nyugalomban teljenek!



# VISSZATÉRT ÉLETÉBE A SZERETET

**Kollégánóm nemrégiben elárulta: az utóbbi időben gyakran érzi úgy, hogy „egyszerűen felrobban”. Nem tud koncentrálni a munkájára, és mindenki az örületbe kergeti, főleg a férje.**

Amikor rákérdeztem, mégis miért van ilyen hatással rá a férje, mit követelt el, a válaszban rengeteg apróság szerepelt, de valójában semmilyen komoly ok nem hangzott el. És ezt a barátnőm is elismerte. Ennek ellenére dült, fült és fortyogott, mint egy igazi vulkán: „A férjem egyszerűen elviselhetetlen...”. Tapasztalataim alapján a PERALGIN-t ajánlottam neki, sőt odaajándékoztam a saját három megmaradt, érintetlen levelemet is. Barátnőmnek az ENERGY-vel korábban semmilyen tapasztalata nem volt. Most is csak valamilyen gyógyszerházi nyugtató teát ivott, ami azonban hatástalan maradt.

Jó 2 hét elteltével felhívott, hogy csoda történt. Az éjszakai alvása még nem

volt ugyan tökéletes, de napközben mint ha kicserélték volna. Nagyjából 2 hete szedte a PERALGIN-t (napi 3x1 kapszulát), amikor végre eljött a boldogsággal és örömmel teli nap. Egyszer csak teljesen másképpen nézett a férjére, sőt körülbelül 6 hónap után képessé vált ismét arra, hogy önmagától, spontán megölelje őt.

Alvászavaraira a KOROLEN-t javasoltam. Elküldtem a hozzá legközelebb eső ENERGY klubba, hogy a biztonság kedvéért teszteltesse ki magának a készítményt, most pedig az újabb jó híreket várom a barátnőmtől!

**Lucie Klempřová**

Vysoká Pec

## A REGALENNEK 4 NAP ELÉG VOLT

**Néhány évvel ezelőtt felváltva szenvedtem a hasmenéstől és a székrekedéstől. Körülbelül egy éven át minden másnap hasmenésem volt.**

Természetesen orvoshoz is elmentem, és számtalan kivizsgáláson estem át, beleértve a vastagbéltükrözést és a gyomortükrözést is. A kórház gasztroenterológiai osztályán a következő diagnózist állították fel: mikroszkopikus colitis. Ennek tudatában az orvosok Asacol-t írtak fel.

A gyógyszert több mint 4 hónapig szedtem, de változás nem történt. Egyébként egy másik orvos úgy nyilatkozott, hogy mikroszkopikus colitis nevű betegség nem is létezik.

Ekkor szerencsémre megismerkedtem az ENERGY készítményeivel, és elsőként a REGALEN-t próbáltam ki. A hasmenésem alig 4 nap elteltével elmúlt. Természetesen nem hagytam abba a szer szedését, „kiittam” az egész üvegcsé tartalmát, és végre ismét nyugodtan élem az életem. Ugye, kitalálják, mit csináltam az Asacolal?

Azóta legyen szó bármilyen egészségügyi problémáról, először mindig az ENERGY-hez fordulok.

**Vlasta Pelánová**

Jihlava



## CSÖKKENT A KOLESZTERINSZINTJE

**A férjem egyik nap rémülten tért haza az általános állapotfelmérésről azzal a hírrel, hogy magas a koleszterinszintje. Néhány napig szedte ugyan a doktornő által felírt hagyományos pirulákat, de rövid idő után mindkettőnk számára világossá vált, hogy ez az út sehová nem vezet.**

Férjem a gyógyszerek bevétele után nem érezte jól magát, sőt kifejezetten rosszul volt. A mellékhatások rendkívül erősen jelentkeztek. Ezért elhatároztam, hogy beavatok az ENERGY készítmények használatába.

A Česká Lípában élő Dita Košťunovával való konzultáció, valamint EAV mérés után a férjem elkezdte szedni a REGALEN-t, a VITAMARIN-t, valamint a BETAFIT-ot. Egy

hónap múlva kontroll vérvételre ment, és lássanak csodát, koleszterin értékei egyharmaddal csökkentek.

Tudtam előre, hogy az ENERGY segíteni fog, de ilyen jó eredményre álmodban sem számítottam. És mindez valóban csak annak volt köszönhető, hogy a férjem rendszeresen szedte az említett készítményeket. Más gyógymódnak egyáltalán nem vetette alá magát! Most

tovább fogyasztja a készítményeket, és már azt is eldöntötte, hogy egyéb termékeket is kipróbál majd.

Jó tapasztalatokat szereztünk az ARTRIN és CYTOVITAL krémekkel is, amelyek hátfájásra, torokfájásra vagy bármilyen hegre kiválóan alkalmazhatók, emellett folyamatosan tapasztaljuk, mi mindenre lehetnek még hatékonyak.

Továbbá nem győzöm dicsérni a remek samponokat vagy a SPIRON spray-t, amit a kisfiammal minden reggel lelkesen használunk óvodába menet előtt, de este is szívesen elővesszük, hogy az álmai minél szebbek legyenek.

**Petra Svobodová Nemleinová**

Nový Bor



## BÖLCSTESTÜNK ÜZENETEI (13.)

# ALKOHOLISTA VAGYOK

KATKA AZZAL JÖN EL A CSALÁDÁLLÍTÁSRA, HOGY SEMMIBEN NEM SZENVED HIÁNYT. MÁR TÖBB MINT 20 ÉVE FÉRJNÉL VAN, KAPCSOLATUK HARMONIKUS, VANNAK GYERMEKEI, NŐVÉRE, ÉDESANYJA, ÉS MINDENKI MINDENKIT SZERET. AMI „ÜLDÖZI” ŐT: ÉDESAPJA, AKI MÁR TÖBB ÉVE ELHUNYT, ALKOHOLISTA VOLT.

DR. IVANA WURSTOVÁ

**É**desanyja próbálta mindig mindenki előtt titkolni, otthon nem beszélhetek róla. Katka imádta az édesapját, de nála mindig a flaska állt az első helyen.

Egész életén át cipeli magával azt az érzést, hogy ő kevesebbet ér a butykosnál. Emiatt túlzottan vágyik arra, hogy elismerjék, hogy a környezete állandó szeretettel halmozza el, mert úgy érzi, nem szeretik eléggé, és ő nem elég jó másoknak. Bármire hajlandó, csak hogy hallhassa, mennyire jó valamiben, és hogy fontos a másoknak. Férje már nem tudja, miként segíthetne rajta, hiszen mindent megtesz, amit csak tud.

Katkával megegyezünk abban, hogy saját magát fogja alakítani a konstellációban. Beállítjuk a körbe Katkát és az édesapját. Katka azonnal bőgni kezd, úgy néz ki, mint egy kislány, aki a plüss játékát szorongatja. Beállítjuk az édesanyját és a nővérét is. Az édesanyjának fáj a feje, és azt mondja a férjének: „Nézz rá a gyerekekre, hát nem tudnád megkímélni őket ettől?” Katka nővére megsajnálja a testvérét, oda-szalad hozzá, hogy átölelje. Majd ránéz az

apjára, és azt mondja, hogy semmibe veszi őt, mert gyenge és hazug ember.

Az édesanya haragszik az apára, hogy a gyerekek az ő italozása miatt sírnak. Beállítok a szoba közepére egy borosüveget. Az idősebbik nővér úgy áll, hogy az apja ne láthassa, mit csinál. Az apa észreveszi az üveget, de nem nyúl érte. Óriási terhet érez a vállán, mintha valami olyasmit cipelne, amit nem bír el. „Majd akkor nyúlok az üvegért, ha már nem bírom tovább a terhet”, mondja.

Beállítom a konstellációba a „család terhet”, tulajdonképpen azt a személyt, aki

az apa alkoholizmusához vezetett. Katka megjegyzi, hogy a nagyapja, vagyis édesapjának az apja parasztember volt, aki sokat ivott, verte a fiát (tehát Katka édesapját), valamint a feleségét is. Az újonnan beállított személy láthatóan éppen a nagyapa.

Az édesapa a családállítás során ezen a ponton kezd összeomlani, és az üveg után nyúl. Arra kényszerítem, hogy nézzen saját édesapjának a szemébe. „Apu, ugyanazt teszem, amit te. De azt hittem, hogy jobban megbirkózom majd ezzel.”

Mintha fölényesen viselkedne. „Nem félek tőle”, mondja. A nagyapa csak hall-

Ahogy a feszültség enyhül,  
mindnyájan nevetni kezdenek.  
Csoda történt a családban azzal,  
hogy végre kimondták:  
az édesapa iszik.



gat és néz. Katka édesanyja nagyon haragszik: „Mit hoztál a családukba, nagypapa?!” Az apa tisztában van vele, hogy a családjából hozott örökség felelőssége őt terheli. Azt is világosan látja, hogy a felelősséget nem bírja el. Az édesapja elé vezetem, bár láthatólag semmi kedve odamenni. Végre elmondhatja az apjának: végig azt gondolta, hogy ezt a terhet neki kell cipelnie, de egyszerűen nem bírja. A nagypapa még mindig csöndben szemlélődik. Az apának térdre kell ereszkednie, majd mélyebbre hajolnia, míg a homloka szinte a földet nem súrolja.

Az idősebbik nővérnek hányingere van. Senki nem hiszi őszintének az apa gesztusát. A fiatalabb nővér szeretne hinni neki, de nem tud. Az apa számára ebben a pillanatban fontos, hogy bevallja, igen, ehhez a családhoz tartozik, akár akarja, akár nem, és soha nem lesz jobb az apjánál.

Mindemellett még azt is el kell ismerie, hogy az alkohol rabjává vált. Ezt a tényt most már mindenkinek tisztán kell látnia. Megkérem tehát az édesanyát, hogy mutassa be lányainak az apjukat. „Ő az édesapátok, és alkoholisták.” Ez a mondat, ez az információ először lát napvilágot. Mindenki tudta, de hallgattak róla. Soha senki nem vallotta be.

Sokkoló ez a mondat – főleg az édesanya számára, aki egész életében igyekezett titokban tartani ezt a tényt. Ám a közlés egyúttal felszabadító hatású is. Az apa a kisebbik lánya felé fordul, és azt mondja: „Katkám, azért iszom, mert másképpen nem megy.” Katka odarohan hozzá, hogy átölelje, nővére még mindig ellenáll, és mintha nem venne róla tudomást. Édesapja megszólal: „Csak azt akartam mondani neked, hogy alkoholisták vagyok.” Végre vállalta önmagát. Mindnyájan nagyon megkönnyebbültek. Hiszen a helyzettel eddig is mindenki tisztában volt, de így még soha senki nem mondta ki. Micsoda megkönnyebbülést jelent az új helyzet a résztvevők számára! Ahogy a feszültség enyhül, mindnyájan nevetni kezdenek. Csoda történt a családban azzal, hogy végre kimondták: az édesapa iszik.

Nem maga a tény okozott akkora fájdalmat, hanem az, hogy az egészet titokban kellett tartani. Ne próbáljuk meg kikerülni a valóságot. Az igazságot ki kell mondani, a felszínre kell hozni. Legyen bármilyen kellemetlen is. Mert ez felszabadítja a résztvevőket.

(Folytatjuk)



## MÁR SEM AZ ÍNYE, SEM A FÜLE

Férjemnek műfogsora van, és emiatt gyakran fáj az ínye. Azt javasoltam neki, hogy DRAGS IMUN-nal és AUDIRON-nal kenegesse. Az ínye néhány nap után megnyugodott, és a fájdalom is megszűnt.

Most már a férjem megelőzősképpen használja a készítményeket, és nagyon elégedett velük, bár eleinte egyiket sem akarta kipróbálni.

Nekem pedig már gyerekkorom óta gyakran begyulladt a fülem. Barátnóm javaslatára DRAGS IMUN-nal átitatott vattával törölgettem a fülem, és amikor a fájdalom enyhült, AUDIRON-nal kenegettem. A készítményeknek köszönhetően nemcsak a fülfájástól sikerült megszabadulnom, hanem az orrüreggel kapcsolatos problémáimtól is, hiszen a fülgyulladásaim hatására gyakran eldugult az orrom.

Az ENERGY készítményeit egyszerűen imádom, főleg az imént említettek, amelyeknek mindig kéznél kell lenniük a családukban.

**Alena Polášková**  
Kopřivnice



## ÉRTÜNK A TÜKÖR NYELVÉN?

EGYRE GYAKRABBAN TALÁLKOZHATUNK EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁKBAN SZENVEDŐ EMBEREKKEL. TESTÜNK FELETTÉBB INTELLIGENS ÉS A BELÉ HAJIGÁLT „HULLADÉKKAL” KÜLÖNBÖZŐ ÚTON-MÓDON IGYEKSZIK ELBÁNNI.

ANKA L., Trnava

**A**nők nagyon jól ismerik a lerakódás jelenségét. Bizonyos esetekben csak esztétikai görbéről van szó, ám máskor vonzonak nem mondható, formátlan alakzatokról, amelyektől hihetetlenül nehéz megszabadulni. Én azonban úgy döntöttem, hogy ezúttal nem a lerakódással foglalkozom, hanem annak ellenkező formájával, vagyis azzal: szervezetünk a lerakódáson kívül milyen egyéb módszereket használ még arra, hogy elbánjon a táplálékból származó, nem kívánatos elemekkel.

A felgyorsított kiválasztás, sőt hasmenés hátteréről lesz szó. Vajon mi az oka annak, hogy ha az ember eszik egy jóízűt, az étel csak sebesen „átszáguld a bélrendszerén” – anélkül, hogy „útba ejtene” egy tápanyag-fel szívódási megállót.

### MI REJTŐZIK A TÜNET MÖGÖTT?

Ha az emberi szervezetet mechanikus berendezéshez kellene hasonlítani, azt mondanám: ez a legzseniálisabb gépezet, amit valaha feltaláltak. Testünk amellest, hogy bizonyos időn belül képes elbánni

a káros anyagokkal, a tüneteket egyfajta „saját tükröképként” alkalmazza. A kérdés az, valójában mit akarnak a tünetek mondani nekünk?

A „rejtjelek” rendkívül könnyen megfejtethők, elég csak rájuk nézni és megnevezni őket. Természetesen ez mindenkinél másként megy végbe, hiszen mindnyájan egyediek, individuálisak vagyunk, és mindnyájunknak mások az asszociációi. Úgyhogy a problémák megoldása is eltérő lehet.

Az általam imént említett probléma esetén azonban észrevettem egy közös dolgot. Ez pedig nem más, mint a *túlerzékenység*. A tejucorral szembeni túlerzékenység, ezzel vagy azzal szembeni túlerzékenység. Az emberek mindig azt kérdezik: *„Miért csak most jelentkeztek ezek a problémák, amikor eddig bármit ehettem?”*

*„Miért épp nekem vannak ilyen gondjaim?”*

A válasz egyszerű: a tükröződés törvénye már régóta igyekszik felhívni a figyelmünket a problémára, csak mi nem foglalkoztunk vele. Ezért a tükrökép immár a testünkre vetül. Mert hogy eleinte minden kívülre tükröződik. Ha mi ezt sokáig figyelmen kívül hagyjuk, és nem teremtjük meg az egyensúlyt azzal kapcsolatban, amit a tükrök mutat, akkor a tünetek át-vándorolnak a testre.





## NEGATÍVBÓL POZITÍV

Mit is akar tehát a túlérzékenység a tudomásunkra hozni? A tükröződés törvényének második fázisában át kell fordítanunk ezt a „negatív” állapotot pozitív formába. Ha egy kicsit elgondolkodunk ezen, azonnal olyan kifejezések jutnak eszünkbe, mint a szenzibilitás vagy a reakció, a reagálás. A testünk reagál, megmutatja nekünk, mit akar vagy mit nem akar, érzékeny, és a saját érzékenységre figyelmeztet minket.

Tehát azok az emberek, akik ilyen helyzetbe kerülnek (egyebek között), vagy nem érzékenyek, vagy következetesen nem reagálnak saját magukra, esetleg a környezetükre. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy érzéketlenek – éppen ellenkezőleg. Rendszerint olyan emberekről van szó, akik túlságosan is érzékenyek, ám csupán az élet bizonyos területein. Vannak ugyanis az életüknek olyan részei, ahol a szenzibilitásukat nem használják. Ha elgondolkodunk ezen, rájöhettek, melyek azok a területek, ahol hiányosságaink vannak, és kevésbé vagyunk érzékenyek, mint máshol.

## SEGÍTSÉG FIZIKAI SÍKON

Az egyensúlyi állapotot megteremtő varázsszó (a mi esetünkben a „túlérzékenység”) megtalálása nem elég. A testünket sanyargató tünet attól nem múlik el, ha elkezdünk úgy viselkedni, hogy az egyensúly létrejöjjön. Az adott szervrendszer az esetek nagy többségében meggyengült. Mert tegyük a kezünket a szívünkre: az autónknak gyakran több időt szentelünk, mint a saját testünknek és az ő segélykiáltásának.

Mit jelent ez a gyakorlatban? Nos, a tünet sokszor hónapokig vagy évekig kínozza minket, mire elkezdünk segítség után kutatni. Ezért az emésztőrendszer megfelelő működését támogató, többszörös REGALEN és CYTOSAN kúra nem csupán begyógyítja a kialakult károkat, hanem sikeresen feltölti azt az energiazsárolást, amelyet az illető személy a saját nemtörődömségével – érzéketlenségével – kimerített.

## A BETEGSÉG AJÁNDÉK

Egy-egy ilyen állapot okainak és tükeinek száma valószínűleg több lesz. A közös tényező azonban továbbra is a hiányos érzékenység. Ez is hozzájárul a szervezet instabil állapotához.

Saját tapasztalatból mondom, hogy az egyoldalú dolgok nem működnek. Az ENERGY készítményei sem lennének hosszú távon hatékonyak, ha nem változtatnánk önmagunkon. A betegség vagy a tünet a mi tükrünk, amit más tükör elővételével vagy vásárlásával nem lehet megváltoztatni.

## GYÓGYULÁS: EGYENSÚLY

A tükröképünket csakis önmagunk megváltoztatásával tudjuk módosítani. *A tükör soha nem hazudik.* A betegség ajándék. Ajándék, amely lehetővé teszi, hogy újrakezdjük, hogy jobban tegyük a dolgunkat. Mi vagyunk a saját szerencsénk és egészségünk kovácsai. Mi tartjuk a kezünkben a saját egészségünket, így a tetteinkért felelősséget kell vállalnunk.

Ha megváltozunk, megváltoztatjuk a negatív viselkedésünket vagy megszüntetjük az egyensúlytalanság állapotát, akkor megkezdődhet a gyógyulás folyamata. És a betegség visszavonulót fúj.



## SZEMÜNK FÉNYE

Már sok víz lefolyt a Dunán, mióta megosztottam Önökkel a GYNEX-szel kapcsolatos varázslatos tapasztalataimat. Pontosan 9 hónap telt el azóta, és itt nálunk, Podolíban megszületett végre a szemünk fénye, a kis *Gábrriel*. Apa „kis varázslatnak”, én pedig „aranybogárnak” hívom.

Mindennap csodálattal nézem őt, egyszerűen nem tudok betelni a látványával. Nagyon boldogok vagyunk, ő a mi kis angyalunk...

Éjszaka 7,5 órát alszik egyhuzamban! Mit kívánhatnék még?

Pontosan olyan, amilyennek megálmodtuk, de a hozzá vezető utat csak a GYNEX-en keresztül érhettük el.

Szívből köszönöm az alkotóknak!

**Hana Nováková**  
Prága





## CUKKINI: FINOM ÉS DIÉTÁS!

ISMÉT ELJÖTT A DÉLI VIDÉKEKRŐL SZÁRMAZÓ, OLY HÁLÁS NYÁRI ZÖLDSÉG, A CUKKINI SZEZONJA. ÚGY GONDOLOM, MINDENKI SZÍVESEN FOGYASZTJA. RENDKÍVÜL ALACSONY AZ ENERGIATARTALMA, ÉS KIVÁLÓ TÁPANYAGOKAT HORDOZ MAGÁBAN.

ILONA VÝTISKOVÁ

**A** cukkini héja karotinoidokban, egyes B-vitaminokban, E-vitaminban, továbbá olyan ásványi anyagokban gazdag, mint a magnézium, kálium, foszfor, vas, kalcium. A cukkinihez mindig adunk egy kis olajat is, hogy a benne levő, zsírban oldódó A-vitamin ugyancsak maximálisan felszívódhasson. Felhasználás előtt mindig alaposan megmossuk és levágjuk a végeit. A fiatal cukkinik (max. 30 g) esetében a zöldség héját és tejfehér magjait nem távolítjuk el, ám a túlérett és régebbi cukkiniket meghámozzuk, és barnás magjait kivágjuk.

### CUKKINI SALÁTA PÁRMAI SONKÁVAL

(4 adag)

**Hozzávalók:** 4 fiatal cukkini, 1 kisebb fejes saláta, 4 nagyobb fej csiperkegomba, 4 evőkanál repceolaj, 1 evőkanál citromlé, 100 g juhsajt, 100 g pármái sonka, só, egy ágacska rozsmaring, 2 kávéskanál rózsabors.

**Elkészítése:** a pármái sonkaszeleteket szépen körberakjuk egy tányéron, és rátesszük a fejes saláta leveleit.

Olajon hirtelen megpirítjuk a vékonyra szeletelt gombát, hozzáadjuk a felkarikázott cukkiniet, rózsaborsot és a rozsmaring-ágat. Addig piritjuk, amíg a zöldség meg nem puhul. Majd leöntjük a citromlével, és ízlés szerint megsózzuk.

A serpenyő tartalmát rátesszük a már előkészített pármái sonkás tányérokra, és juhsajt darabokkal díszítjük.

A salátát hidegen is elkészíthetjük.



### GRILLEZETT PULYKAMELL CUKKINIVEL

(4 adag)

**Hozzávalók:** 2 cukkini, 400 g pulykamell, 4 evőkanál repceolaj, 1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál szezám-mag, 1 evőkanál apróra vágott zsálya.

**Elkészítése:** A pulykamellet felkockázzuk, megsózzuk, megborsozzuk, megszórnuk a frissen felvágott zsályával, lecsepegtetjük a repceolajjal és a citromlével, összekeverjük, majd fél óráig állni hagyjuk. Az alaposan megmosott cukkiniket vastagabb karikákra vágjuk.

A már bepácolt húst megszórnuk a szezám-magokkal, és rányomkodjuk a húsrára. Az olajjal bekent nyársakra váltogatva felhúzzuk egy kocka pulykamellet és egy karika cukkiniet. Grillrácson aranybarnára sütjük, és közben folyamatosan kengetjük a megmaradt páclével. Teljes kiőrlésű kenyérral tálaljuk.







*A most ismertetett receptek mindegyike nagyon egyszerűen és gyorsan elkészíthető – ami azt hiszem, ilyenkor, nyáridőn mindenkinek jól jön.*

### PADLIZSÁNSALÁTA CUKKINIVEL

(4 adag)

**Hozzávalók:** 1 padlizsán, 1 fiatal cukkini, 500 g cherry paradicsom, 1 fej római saláta, egy marék fenyőmag, 2 rozmaringágacska, 100 ml olívaolaj, dresszing: 1 evőkanál citromlé, 4 evőkanál olívaolaj, 2 evőkanál magos dijoni mustár.

**Elkészítése:** Felhevített olajon megsütjük a felvágott cukkinit és padlizsánt. A művelet vége felé hozzáadjuk az apróra vágott rozmaringot. Olaj nélküli serpenyőben megpirítjuk a fenyőmagot és hagyjuk kihűlni.

Az olajból, a mustárból és a citromléből botmixer segítségével sűrű dresszinget készítünk. Az apróbb darabokra tépett római salátát összekeverjük a megsütött zöldséggel és a félbevágott paradicsomokkal. Az egészet összekeverjük a dresszingsel, megsózzuk, megborsozzuk, végül meghintjük egy kis fenyőmaggal.



### FOKHAGYMÁS CUKKINI

(4 adag)

**Hozzávalók:** 6 kisebb cukkini, 2 evőkanál olívaolaj, 3 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál frissen felvágott oregánó, tengeri só és frissen őrölt négyszínű bors, ízlés szerint.

**Elkészítése:** Felhevített olajon megsütjük a korábban vékony karikákra szelt cukkinimennyiség felét. Majd a serpenyőből egy tányérra tesszük őket, és a következő evőkanálnyi olajon megsütjük a második adag cukkinit. Semmiképpen se öntsük fel vízzel!

Ezt követően a serpenyőbe öntjük az első adagban megsült cukkiniket a tányérból, hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát, az oregá-

nót, a sót, a borsot. Az egészet könnyedén összekeverjük, kicsit még sütjük – kb. 1-2 percig, amíg a fokhagyma illata fel nem szabadul.

A fokhagymás cukkini remekül illik köretként halakhoz, csirkehúshoz vagy akár marha, esetleg sertés steakhez. Tésztával vagy kuskusszal keverve is tökéletes finomság.



## ORVOSI ZILIZ

## A GYÓGYÍTÓ MÁLYVACUKOR

AZ ORVOSI ZILIZT (ALTHAEA OFFICINALIS L.) KORUNKBAN GYÓGYÁSZATI FELHASZNÁLÁS CÉLJÁRA TERMESZTIK. UGYANAKKOR KÖZKEDVELT ÉS EGÉSZSÉGES KONYHAI FINOMSÁGNAK SZÁMÍT.

Írta: VLADIMÍR VONÁSEK ■ Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette: NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta, természetgyógyász

**A**franciák tavasszal a friss hajtásait eszegetik, a Közel-Keleten pedig hagymával keverve sütik meg gyógyhatású gyökereit.

Már az antik időkben is használták gyógyító célokra. Tudományos neve az ógörög *althein* (gyógyítani) szóból ered. A kolostorok kertjeiben I. (Nagy) Károly császár parancsára kötelezően termesztették, és a leggyakrabban használatos gyógynövények közé sorolták.

A ziliz a mályvafélék családjába tartozik, a hibiszkusz rokona. Korábban varjúmáknak, mályvarózsának, olasz mályvának is nevezték. Többféle zilizt ismerünk a Földközi-tenger, Kis- és Közép-Ázsia vidékéről. Fokozatosan terjedt el Dél-Európában, Afrika északi részein, Ázsiában és Észak-Amerikában. Melegben (alföldeken), nedves, sós talajban érzi jól magát – cserjésekben, erdőszéleken, folyók, halastavak, lápok partjain. Magyarországon is honos. A XIX. században még sűrűn elterjedt növény volt, mára azonban felke-

rült a szigorúan védett növények listájára, és csak gazdasági célokból termesztik.

## SZŐRÖS HIBISZKUSZ

Az orvosi ziliz daliás évelő növény, amelynek egészét bársonyos szőrök borítják. Az első évben a földközeli levélrózsája és virágokat még nem hozó növénytársa nő ki vastag gyökérszálból. 180 cm magasra is képes megnőni, növénytársa üreges, lágy, fehér belső résszel. Hosszú nyelű levelei váltakozva nőnek ki a szárból, az alsók tojás alakúak, a feljebb levők erősen



*...a Közel-Keleten pedig hagymával keverve sütik meg gyógyhatású gyökereit.*



## Ősidők óta alkalmazzák felső légúti betegségek kezelésében.

fogazottak. A második év nyaratól a felső levelek alatt megjelennek a csodálatos fehér rózsaszínű és lila ötszirmú virágai. A növény szár tetején rendeződnek ritka fürtökbe, a méhek által is kedvelt virágok. Gyorsan elvirágoznak, rendszerint már a virágzás napján. Termése 15-20 korong alakú résztermésből áll.

A hatóanyagok a növény egészében megtalálhatók. Legfontosabb a nyálka (a gyökérzetben akár a 30%-ot is elérheti), a keményítő, pektin, a cukrok, a flavonoidok (virágokban), az ásványi anyagok, a szerves savak, a C-vitamin, a cserzőanyagok, az illóolajok stb. A ziliz levelei és virágai nyáron folyamatosan gyűjthetők, főként száraz időben. Lehetőleg már reggel szedjük le a virágokat, mielőtt teljesen kinyílnának. A növény legértékesebb része azonban a gyökere, mert a legtöbb nyálkát ebben a növényi részben találhatjuk. (A növény gyökerét ősszel célszerű begyűjteni, a nyálkatartalom ugyanis a vegetációs időszak végén a legmagasabb – *A szaklektor.*)

A ziliz képes nagymértékben magába szívni a levegő nedvességtartalmát, ezért odafigyelve szárítandó (max. 50 °C-on)

majd száraz, sötét helyen (papírba csomagolva) kell tárolni, felhasználásig. A megfelelően kiszáritott gyökér a törésnél fehér színű, és enyhén illatos.

### GYÓGYÍT A NEDVE

A ziliz gyökeréből rendszerint extraktumot készítenek: a száraz anyagot 6-8 órán át áztatják hideg vízben (így a nyálka könnyen kioldódik, és a keményítő sem veszít az értékéből). Leveleiből és virágaiból teát szokás készíteni. A ziliz nyálka belsőleg használva védőréteget képez az emberi szervezetben, óvja a nyálkahártyákat (a bőrt) a baktériumokkal és egyéb kórokozókval szemben, valamint enyhíti az irritációt és gyulladást.

Ősidők óta alkalmazzák felső légúti betegségek kezelésében. A kivonattal történő gargarizálás segítséget nyújt a köhögés csillapításában, segíti a hurut felköhögését, enyhíti a szájüregi gyulladásokat, a hörgőgyulladást, a mandulagyulladást, a tüdőgyulladást, a torokgyulladást és az asztmát. Ökörfarkkóróval, martilapuvál és útifűvel társítva gyakran megtaláljuk különböző köhögés elleni teakeverékekben és szirupokban, de az

ENERGY egyik kréme a DROSERIN is tartalmazza.

A ziliz belsőleg történő alkalmazása emésztési problémák és kiválasztási gondok esetén segít, emellett javasolható gyomorgyulladás, savas gyomor, gyomorfekély, húgyúti gyulladás, vese- és bélgyulladás kezelésekor, a panaszok mérséklésére is. A növényből készült kivonat jótékony hatású (főleg gyerekeknél) kólika és hasmenés (sőt székrekedés) kezelésében is.

Külsőleg borogatás vagy öblögetés formájában gyógyítja az égési sérüléseket, a fekélyeket, a visszereket, a lábszárfekélyt stb. Szemgyulladás esetében is kiválóan alkalmazható.

A növényt angolul korábban az élőhelye szerint *marshmallow*-nak nevezték (*marsh* – láp, *mallow* – mályva). A ziliz keményítőjét és nyálkáját csak a XIX. században kezdték az USA-ban desszertek és más édességek adalékanyagaként használni. Az orvosi zilizt az elmúlt évtizedekben sajnos felváltották a mesterséges adalékanyagok, ám a közkezdelt *mályvacukor* vagy *pillecukor* elnevezés mindmáig fennmaradt.



Lukács László, a Tankcsapda frontembere (cikkünk a 14-15. oldalon).