

vitae

2015/12
2016/1

www.energy.sk

Aranyak, ezüstök

Bemutatjuk a legjobb menedzsereinket

A Víz elem a pentagramban

Dr. Alexandra Vosátková cikke

Süssünk ünnepi kalácsot

Receptötletek karácsonyra



TÉLI AJÁNLATUNK

A december eleje jelentős lehülést hoz, és csapadékban sem szenvedünk majd hiányt, sőt még az is lehet, hogy leesik az első hó. A hótakaró azonban nem marad meg sokáig, mert a hónap 10. és 20. napja környékén melegeedés várható.

TARTALOM

Pentagram® sorozat: Víz	4-5
Aranyak, ezüstök	6-7
Harangok, csengettyűk	8-9
ThetaHealing – közelről	8-9
Tanácsadók képzése	10-11
Atípusos tüdőgyulladás	14-15
A szeretet ereje	16
Klublista, egyéb munkatársak	17-20
Jóga: több, mint tudás	21
A csók betegsége	22-23
Népi gyógymódok, 10. rész	24-25
Kényeztesse magát BALNEOL-lal	26-27
Sárosi Gyula futó és az ENERGY	28-29
Himlős tyúkok gyógyultak VIRONAL-lal	28-29
Bölcs testünk üzenetei, 17. rész.	30-31
Netes tanácsok	31
Süssünk ünnepi kalácsot	32-33
Neveljen mikulásvirágot	34-35

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: Digitalthos Stúdió
Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,
www.fingerprint.hu
Megjelenik: 13 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,
utcai árusításban nem kapható.

A hónap második felében viszont már hidegebb napok is várnak ránk. Lehet, hogy az idén fehér karácsonyunk lesz? A szilveszteri idő valószínűleg a hóesés jegyében telik majd, úgyhogy legalább a gyerekek élvezhetik ezt az időszakot.

Mi, felnőttek ennek nem fogunk annyira örülni, hiszen a *Ló* örült vág-tája és a *Kecske* szeszélyessége mindannyiunk életére rányomja a bélyegét – a karácsonyi felfordulás pedig csak „még egy lapáttal rátesz” mindekre. Szerencsére a *KOROLEN* segít abban, hogy a takarítás, bevásárlás és a karácsonyi bejgli sütése közben is megőrizhessük jó kedvünket.

Ha pedig már hajnali 4-kor úgy érezzük, hogy összeesünk a fáradtságtól a sütő előtt, akkor kenjük be a homlokunkat, a halántékunkat, valamint az orrunk és a felső ajkunk közötti akupunktúrás pontot (*Kor-26*) *RUTICELIT*-tel. A krém nagy segítségére lehet az átfagyott hangszálainknak is, ha a szabadban állított fenyőfa alatt énekeljük a karácsonyi dalokat.

Ha a karácsonyi ünnepek Önöknél is felérnek a terített asztal körül „futott” egyhetes maratonnal, akkor érdemes az adventi időszakban elővenniük a *BETAFIT*-ot. Nemcsak erőt ad, hanem segít a szervezetüknek megszabadulni minden feleslegestől, ami ünnepek idején igencsak jól jön.

Karácsony után a *REVITAE* támogat bennünket abban, hogy visszatérjünk a megszokott életünkhöz, ha pedig a használatát *BALNEOL*-os fürdővel egészítjük ki, akkor teljesen fitten várhatjuk a szilveszteri dínomdánomot és az új esztendőt.

JANUÁR: CSÚSZÓS UTAKON

A meteorológusok katasztrofálisan fagyos előrejelzéseivel szemben a januári táblázatok inkább melegebb időben bizakod-

nak. Hűvösebb idő a hónap első harmadának végén, illetve 20-a körül lehet, ám az igazi hideg időjárás január végén biztosan „kimutatja a foga fehérjét”.

A meleg és a hideg idő váltakozása igencsak kedvez a csúszós, jeges utak kialakulásának, és jól tudjuk, milyen kellemetlenségekkel járhat egy-egy véletlenszerű esés a fagyott úton. Vigyázzunk magunkra, közlekedjünk fokozott óvatossággal, de ha mégis bekövetkezne a baj, akkor azonnal vegyük elő a *KING KONG*-ot, hogy a törött kéz vagy láb ne hagyjon nyomot hátralevő életünkben. Ez a készítmény támogatja annak az izomrostnak a kialakulását, amely áthidalja a törött csontot. Ha a kúrát kiegészítjük *RENOL* cseppel és *SKELETIN* kapszulával, akkor pár hét múlva ismét boldogan szaladgálhatunk.

Ugyanakkor a *KING KONG* nagy segítségünkre lehet az edzőtermi fogadalmink betartásában is. A *RENOL*-lal karöltve gondoskodik a test és az izmok optimális energiaellátásáról. Ha azonban az edzetlen testünk „ellenkezne” egy picit, nyugtassuk meg egy kis *ARTRIN*-nal, amely egyébként a súlyzók okozta kék foltokra is kiváló.

Avégett, hogy megelőzzük a vírusfertőzésekkel kapcsolatos problémákat, használjuk ki az *ANNONA FORTE* áldásos hatásait. Ez a koncentrátum támogatja a szervezet védelmi funkcióit, segíti az immunrendszer megfelelő működését, enyhíti a rosszul összeállított étrend és egészségtelen életmód következményeit, ellensúlyozza a negatív környezeti hatásokat – és végül, de nem utolsósorban, hozzájárul a lelki egyensúly fenntartásához.

Ez utóbbira szilveszter után egészen biztosan szükségünk lesz, nem gondolják?



EVA JOACHIMOVÁ

A szeretet ünnepe?

Tegyük meg mindent, hogy valóban az legyen!

Lassan karácsony lesz, a szeretet ünnepe... Sajnos manapság ez már sok minden másról is szól, csak a szeretetről nem. Persze mindig akadnak kivételek...



Ha jól szétnézünk, mit láthatunk? Az ünnepek előtt már mindenkit elkap a vásárlási hév, boltról boltra rohangálnak az emberek, nagy csomagokkal felrakodva. Idegeskednek, sorban állnak és siránkoznak amiatt, hogy mi mennyibe került. Néha még kölcsönt is vesznek fel, így aztán az újévet egyből adóssággal kezdik.

Sajnos státusszimbólum lett a karácsony. Az ajándékokkal próbáljuk pótolni a szeretetet, az odafigyelést, amit egész évben nem tudtunk megadni. Pedig hát a kettőnek egymáshoz semmi köze sincsen.

A karácsony a háziasszonyok rémálma lett. A család már csak azzal elégszik meg, ha az asztal roskadásig tele van a hagyományos ételekkel. Ezek elkészítése már hetekkel az ünnep előtt elkezdődik. Szegény háziasszonyok mindent beleadnak – aztán aggódó szemekkel figyelik az arcokat, kinek mi ízlik és mi nem. A vacsora és a mosogatás után pedig testileg-lelkileg kifacsarva roskadnak össze.

Pedig ennek nem így kellene lennie!

Szólhatna a karácsony az Igazi szeretetről, az odafigyelésről.

Ezt is gyakorolni kellene, mert hiszen ha egész évben nem vagyunk szeretőek, nem vagyunk odaadóak, akkor bizony nagyon nehéz ezt ez alatt a három nap alatt valósággá tenni, esetleg „eljátszani”.

Kezdjünk már most gyakorolni, és ne hagyjuk abba az ünnepek után sem.

A karácsonyfa alá ajándékozzunk szeretettel! Erre nagyon megfelelőek az ENERGY készítményei, hiszen a gondoskodást, a szeretet képviselik, mert az egészség = szeretet.

Akik már régóta használják és ismerik a készítményeket, bizonyára könnyen

találnak személyre szóló ajándékot a széles palettából.

A téli hónapok alatt nehezebb friss gyümölcsöt beszerezni, és ha kapunk is, akkor távoli vidékekről hozzák vagy mesterséges körülmények között termesztik. Ezek vitamintartalma sajnos nagyon kicsi, ezért télen ne feledkezzünk meg a vitaminok kiegészítéséről. Ajándékozzunk LYCIUM CHINENSE-t, CHLORELLA-t, BARLEY JUICE-t, BETA-FIT-ot, SPIRULINA BARLEY-t, REVITAE-t, FLAVOCEL-t és VITAFLOLIN-t.

Ne feledjük, hogy a vitaminok tökéletes felszívódásához enzimekre is szükség van. A fenti készítmények legtöbbször ezeket is tartalmazza.

A téli szeles-ködös idő kedvez a légúti fertőzések kialakulásának, megelőzőként adhatunk VIRONAL-t és FLAVOCEL-t. Ha már beütött a baj, a lefolyást nagyban enyhíthetjük és rövidíthetjük a VIRONAL, a GREPOFIT és a DRAGS IMUN segítségével. Helyileg az AUDIRON-t és a GREPOFIT SPRAY-t használhatjuk.

Gondoljunk magunkra is karácsonykor. Hiszen ha magunkat nem szeretjük – pozitív értelemben –, akkor az ünnep számunkra sem lesz boldogság. Pihenjünk, olvassunk, sétáljunk a természetben, kapcsolódjunk ki. Töltődjünk fel energiával, hiszen ez az egyik legnagyobb ajándék, amit mi adhatunk a környezetünknek.

Egy kiegyensúlyozott, boldog ember megfizethetetlen ajándék mindenkinek.

Nem mindegy, milyen energiát sugárunk ki magunkból, mert ez minden embert befolyásol a környezetünkben. Még azokat is, akik csak elmennek mellettünk az utcán. *A mosoly a szeretet néma üzenetét hordozza. Ezért hát mosolyogjunk többet!*

Az adakozásra tett kísérleteink sikertelenek maradnak, ha az aján-

dék átadásakor megtartjuk szeretetünk egy részét. Mindegy, milyen formát önt az ajándék, mert a *valódi ajándék* mindenképpen a szeretet, amit a szívünkben hordozunk.

DR. TÓTH EDIT
gyermekorvos, Szentés





Életenergiánk a vesékben lakozik

A Víz elem rejtelsei

Az élet alfája és ómegája a víz. És ez igaz a vesékre is. Bízom benne, hogy előbb-utóbb mindenki megtanulja: a víz egyszerűen nélkülözhetetlen az élethez.

Ahogy az öreg indián főnök megfogalmazta: „Majd ha kidöntik az utolsó fát, megmérgezik az utolsó vízcseppet és tönkreteszik az utolsó darab földet is, akkor talán rájönnek a sápadtarcúak, hogy a pénzt megenni nem lehet.”

Idén megtudhattuk, mi is az aszály. Egyelőre nem volt annyira súlyos ugyan, de az előrejelzések katasztrófálisak. Úgy vélem, hogy mára már mindenki számára nyilvánvalóvá vált: az elmúlt évek talajjavító műveletei (melioráció) jelentős mértékben tönkretették a föld víz-visszatartási képességét, ennek következtében pedig egyre kevesebb a víz.

ÉLETADÓ ESSZENCIA

Az emberi testben számtalan olyan probléma kialakulhat, amelynek a Víz elemhez van köze. A víznek folyónya, áramolnia, nedvesítenie, táplálnia kellene, illetve lehetővé tenni az új élet születését.

A Víz elem *jang* szerve a húgyhólyag, *jin* szerve pedig a vese. A vese éppen ezért mindennek az alapja, az élet gyökere. Sőt a vesék ereje jelenti az élet alapfeltételét. A vesék rejtik magukban

a három kincs egyikét. Ez a három ékkő az esszencia, a vér és a *qi* (*csi*), vagyis az életenergia. És éppen az esszencia az élet nélkülözhetetlen feltétele. Ennek a veleszületett energiának az egyik felét édesanyánktól, másikat édesapánktól kapjuk, és a kettő összekapcsolódásával jön létre az új gyermek esszenciája.

A születendő gyermek egész életében ebből az esszenciából táplálkozik. Illetve ez az esszencia adja az energiát számtalan életfunkcióhoz, mint pl. a szaporodás, a vérképzés, a növekedés, a fejlődés stb. A szülők esszenciájának minősége határozza meg a gyermek esszenciájának minőségét.

És itt ütközünk bele napjaink első nagy problémájába. A hektikus életstílus, a test szükségleteinek figyelmen kívül hagyása, a természettel való harmonikus élet hiánya mind-mind kimeríti az esszenciánkat, és a legkülönbözőbb egészségügyi zavarok, betegségek kialakulásához vezet. Az esszencia mennyiségének csökkenése gyakran áll a meddőség hátterében – nőknél és férfiaknál egyaránt. És ha mindehhez hozzávesszük még korunk túlzott

szexuális aktivitását, a helyzet még tovább romlik.

Mivel azonban minden bajra létezik orvosság, nézzük meg ezt a problémakört egy kicsit közelebbről. Esszenciakészleteink szerencsére a táplálkozás segítségével feltölthetők. Emésztőrendszerünk képes kivonni az általunk fogyasztott táplálékok esszenciáját, és azzal fel tudja tölteni a miénket. Ezért is olyan fontos a megfelelő táplálkozás, és ezért lehet annyira hatékony egy-egy diéta bizonyos egészségügyi problémák kezelésében.

Azt hiszem, ezzel meg is magyaráztuk, miért kell annyira odafigyelnünk az általunk bevitt táplálék minőségére. Hiszen ha az tele van mindenféle szennyező anyaggal, akkor gyakran alapjaiban teszi tönkre az élelmiszerek esszenciáját. Tegyük hát rendbe az emésztésünket, újítsuk meg a munka és a pihenés közötti természetes ciklust, ügyeljünk arra, hogy elegendő mozgás legyen az életünkben, és ne vigyünk semmit hosszú időn át túlzásba. Időnként persze eltérhetünk a megszokott dolgoktól, élvezve a szabadságot, de ezt valóban csak olykor-olykor tegyük meg.



Ha tartjuk magunkat az említett szabályokhoz, akkor megteremtjük esszenciánk megújulásának feltételeit. Ha pedig még a KING KONG-ot is segítségül hívjuk, a megújulás folyamata sokkal gyorsabb lesz.

ÍZÜLETEK, FÉLELEM, VÍZGAZDÁLKODÁS

A vese következő fontos feladata a ciklusok irányítása. A menstruációs ciklust például a vesék indítják el és zárják le. A veséknek továbbá olyan életciklusokra is alapvető hatásuk van, mint például a fogamzás, a magzat, majd a gyermek fejlődése, a felnőtté válás, az öregedés és a halál.

A vesék mindemellett az ízületeket és a csontokat is erősítik. Sajnos ez a funkció ugyancsak sokszor sérül. A derékfájás hátterében nemegyszer a vesék energiájának meggyengülése áll.

Vigyázat, *a vesék energiájáról van szó, nem pedig magáról a páros szervről!* A vesék fizikai értelemben ilyenkor rendszerint teljesen rendben vannak, és ha az orvos elvégzi a szokásos vizsgálatokat, általában semmit sem talál. Ez azonban

nem jelenti azt, hogy a szerv ereje, azaz energiája is rendben van! Csak hogy ez az energia laboratóriumi körülmények között, a tudomány ma rendelkezésre álló eszközeivel nem mérhető. (Supertronic készülékkel, más biofizikai eszközökkel vagy pulzusdiagnosztikával azonban lehetséges ilyen vizsgálat.)

A vesék működését minden csont- vagy ízületi betegség esetén támogatni kell. Gyengülésük gyakran okoz fogszuvasodást vagy súlyos fáradtságot is. Ilyenkor a fizikai erőkérszletek kimerültek, azokat haladéktalanul fel kell tölteni. Ez főként megfelelő táplálkozással és pihenéssel érhető el. Emellett sokat segíthet a RENOL is.

A Víz szoros kapcsolatban áll a félelemmel. A félelem, a szorongás, a sokk valahogy mindig összefügg a vesékkel. A természetben élő törzseknél például a gyerekeket tilos ijesztgetni, mert a félelem gyengíti az akaraterőt (ami szintén a vesékben összpontosul), és a gyerekeknek kevés erejük lenne az életben maradáshoz.

A Víz elemmel kapcsolatos a vesék, valamint a húgyhólyag kiválasztó tevő-

kenysége is. Mindkét szerv igen fontos feladatai közé tartozik a vízgazdálkodás, és ha ez a funkció sérül, akkor jön az ödéma, ami rendszerint a végtagokban jelentkezik. A vizelettartási problémák is ugyanebbe a témakörbe tartoznak. Ezeket egyrészt a vesék, valamint a húgyhólyag gyengébb működése, másrészt a szervezet teljes meggyengülése okozza, főleg idős korban.

A Víz elemhez a sós íz tartozik. Amint ellenállhatatlan vágyat kezdünk érezni a sós chipsek vagy más rágcárnivalók iránt, tudnunk kell, hogy baj van. Veséink ilyenkor rövid ideig örvendeznek ugyan, mert a sós íz átmenetileg megerősíti őket, ám a helyzet utána csak romlani fog, mert vissza kell állítaniuk az egyensúlyt, és ez rengeteg energiájukba kerül. Úgyhogy csak óvatosan az efféle finomságokkal!

Ápoljuk gondosan életünk erejét, hogy minél hosszabb ideig tartson ki! És ha ez az erő összekapcsolódik a szívvel, a szeretettel és az örömmel, akkor életünk teljessé válik.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Körinterjúnk az arany- és ezüstmenedzserekkel

Hit, lelkesedés, sikeres vállalkozás

Az ünnep közeledtével megkérdeztük az ENERGY három arany- és két ezüstmenedzsérét a kezdetekről, a folytatásról és a tapasztalataikról. Ugyanazokat a kérdéseket tettük fel **Csanádi Mária**, **Hargitai Mónika** és **Mészáros Márta** aranymenedzsereknek, valamint **Ficzere János** és **Glatz Zoltánné** ezüstmenedzsereknek. Alább olvashatják a körinterjúra adott válaszaikat, színes csokorba kötve.

Mi adta az induláskor a hitet és a lelkesedést, hogy felkeltsd az emberek figyelmét az ENERGY iránt? Oly sok hasonló cég van jelen a piacon, Te miért éppen az ENERGY mellett kötelezted el magad?



Csanádi Mária:

A hitet és a lelkesedést nekem a szakma szeretete adta – az akupresszúra. Vágytam arra, hogy legyen

olyan termékcsalád, mely az 5 elem tanába illeszthető. Kértem és kaptam! Már az első szegedi ENERGY előadáson nem volt kétségem, és regisztráltam (1998. 09. 29.) Mondhatom, oszlopos tag lettem. Akkor még nemigen volt konkurencia, azok a cégek csak később jöttek, de mind-mind egyre közelebb vitt az ENERGY-hez. Talán azért maradtam mind ez ideig az ENERGY mellett, mert annak *lelke van*.



Hargitai Mónika:

A saját pozitív tapasztalatom a termékekkel adta azt az alapot, amely elindított ezen az úton. Akkor még

óvodáskorú gyerekeim tökéletes egészségi állapota keltette fel a többi szülő figyelmét, és innen már szinte magától elindult egy segítő tanácsadás. Mire észbe kaptam, mindenki az ENERGY-ről érdeklődött nálam. Nem volt kérdés, hogy foglalkozzam-e vele vagy sem.



Mészáros Márta:

Akkoriban a gyógynövényboltomban sokféle termékkel dolgoztam. Miután elkezdtem az ENERGY termékekkel

foglalkozni, nagyon hamar megtapasztaltam a hatékonyságukat. Már az első hetek után sokan tértek vissza és osztották meg pozitív tapasztalataikat. Ez a termékekben

nagy hitet és bizalmat adott, amely az évek alatt csak megerősödött.



Ficzere János:

Már induláskor lenyűgözött a Pentagram® regeneráció és az egyénhez való holisztikus hozzáállás.

Az ENERGY cég számomra és családom számára már bizonyított, kiváló termékeit szívesen ajánlottam másoknak is, mert jól tenni jó.

A hasonló cégekhez képest összességében az ENERGY számomra sokkal harmonikusabb volt. Nem üzletként indult, de szinte észrevétlenül azzá lett.



Glatz Zoltánné:

A gyógynövények világa régóta foglalkoztattott, és úgy gondoltam, sok embert érdekel, hogy mellékhatá-

sok nélkül gyógyuljon. Az ENERGY termékeiben megtaláltam ezt.

Tapasztalatod szerint vannak-e titkai a sikeres eladásnak és a üzletépítésnek? Megosztanád ezeket az ENERGY-ben most induló vagy csak rövid ideje dolgozó olyan klubtagokkal, akik az egészségük védelme mellett komoly üzleti lehetőséget is látnak a cégünkben?

Csanádi Mária: Talán az ENERGY az egyetlen cég, amelynél nem a marketing és a nagy ígéretetek, hanem a szakma szeretete, az emberek tisztelete, szeretete és a termék rendkívüli hatékonysága adta el saját magát. Én csak beszélek az ENERGY-ről, ahogy a szívemből jön, mindig máshogy és személyre szabottan – annak ellenére, hogy a termékek soha nem változnak. Azok olyan jók, mint 17 évvel ezelőtt. Az 5 elem tanavolt, van és lesz, csak az emberek változnak.

Természetesen nagyon sokat tanultam a témával kapcsolatban. A meridiángyógyászat az Isteni földi törvény kifogyhatatlan tárháza, amit egy életen át lehet tanulni. Sokat olvastam a termékkatalógusokat, és mindig újat meg újat fedezek fel bennük. Egyre inkább azt látom, milyen tökéletes szinergiában van megalkotva ez a termékcsalád.

Mindezeket túl a bioinformáció a „liblingem”, hiszen ez emeli az ENERGY-t más termékek fölé, emiatt többszöröse a termékeink hatékonysága más hasonló termékekhez viszonyítva. Mondhatom, hogy ha nem a rámenősség, hanem a termék szeretete, ismerete, a személyes tapasztalás motiválja az embert, akkor a jóvedelem sem marad el.

Hargitai Mónika: Hát ez egy érdekes kérdés számomra! Ugyanis nem foglalkoztam semmilyen szinten üzletépítéssel. A hozzám forduló emberek pozitív tapasztalatainak révén találtak meg más terapeuták, akik szerettek volna megismerkedni az egész rendszer filozófiájával és működésével. A velük való együttműködésem eredménye az aranymenedzseri címem!

Mészáros Márta: Ez az egyetlen olyan rendszer, mely ötvözi a kínai gyógyászat módszereit és az általam nagyra értékelt gyakorlatiasságot. A bioenergia segítségével azonnal érezhető a pozitív hatás.

Olyan holisztikus szemlélettel állunk a páciensekhez, amely ritkaságszámba megy a mai világban. Fontosnak tartom, hogy a megélhetésemet és a saját vállalkozásomat egy olyan cégre alapozzam, amelyikről tudom, hogy megbízható és hosszú távon gondolkodik. Itt rendszeresen vannak szakmai programok, gondoskodunk a termékpaletta megújításáról és a megfelelő támogatásról is.

A üzletépítésben elsődleges a bizalom, mint ahogy a gyógyításban is. Úgy gondolom, hogy a hiten kívül a korrekt hozzáállás, a megfelelő szakmai tudás, a hitelesség és egyfajta alázat a szakmánk iránt – mind-mind elengedhetetlen elemei a sikernek.

A szoros együttműködés, egymás támogatása elengedhetetlen, így épülhet fel hosszú évek kitartó munkája nyomán egy erős, jól működő üzlet, amelyben minden tag megtalálja a számára megfelelő lehetőségeket. Ezenkívül az emberi kapcsolatok is nagyon fontosak, figyelünk egymásra és ismerjük egymást, így tudjuk, hogy számíthatunk a másira szakmailag és emberileg is.

Ficzere János: Fontos, hogy legyenek határozott céljaink. Szívvel, lélekkel dolgozva kell segíteni a csoportot sikeressé válni. A sikerhez viszont fontos a hozzáállás.

Az üzlet mindig a személyes tapasztalatokra épül. Ne egyedül akarjunk olyan üzletet csinálni, amit társakkal lehet.

Glatz Zoltánné: Titkai vannak-e? Az, hogy az ember hiteles legyen és példát mutasson.

A lehetőségek miben rejlenek? Felkeresni olyan embereket, akik hozzáértők, megbízhatók és teszik azt, amit kell.

Hogyan képzeled el a kapcsolatodat az ENERGY-vel a következő 5-10 évben? Melyek a rövid és hosszabb távú terveid?

Csanádi Mária: Nekem nagyon jó a kapcsolat az ENERGY céggel, tisztelem és tisztelettel beszélek róla. Ez szerintem oda-vissza működik, és remélem, hogy a közeli és a távoli jövőben is így marad. Mivel a termékek már bizonyítottak, a konkurenciától nem kell tartani.

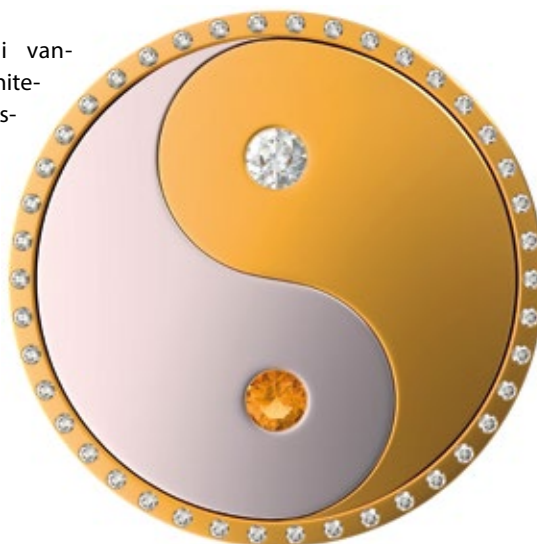
Hargitai Mónika: Nem szoktam tervezni! Az élet úgy is hozza az újabb lehetőségeket...

Mészáros Márta: Bízom abban, hogy a szakmai tudásom, kitartásom és lendületem segít majd azon célok elérésében, melyeket kitűztem magam elé. Legfőbb célom, hogy a hozzám érkező, gyógyulni vágyó embereket minél magasabb színvonalon szolgáljuk ki a munkatársaimmal együtt. A folyamatos szakmai fejlődést szakmai továbbképzéseken keresztül képzelem el megvalósítani. Számomra fontos, hogy ennek a közösségnek még sokáig értékes tagja maradhassak.

Ficzere János: Az ENERGY dinamikusan fejlődik, van jövőképe. Célom követni ezt a dinamizmust és az elkövetkező években elérni az aranymenedzseri szintet.

Ezúton szeretném megköszönni minden egyes munkatársamnak a közös munkát.

Glatz Zoltánné: Fontosnak tartom, hogy minél több emberhez eljusson az ENERGY termékek gyógyító hatása!



A karácsony és a harangok

Mágikus hangok

Legyen szó akár a templomtorony harangjáról, akár a legelésző bárányok kolompjáról, esetleg a terített karácsonyi asztal csengettyűjéről, a harangok, kolompok, csengettyűk hangja végigkísérte az emberiség egész történetét.

A templomi harangok megszólalásának gyakorisága, illetve az ütések száma nemcsak az istentiszteletekről, hanem a faluban, esetleg városban zajló eseményekről is tájékoztatta a lakosságot. Harangok kongtak, ha tüzet kellett oltani, és harangok szólnak meg mindmáig, ha gyermek születik, valaki férjhez megy, illetve meghalt.

A harangok, a kolompok és a csengettyűk hangja mindig sokat jelentett az embereknek.

EGY KIS HARANGTÖRTÉNELEM

A harangoknak és a harangokat húzó templomszolgáknak főleg a keresztény egyházakban volt és van ma is igen nagy szerepük. Igaz, a kézzel történő harangozást már a legtöbb helyen felváltotta az automatikus mechanika. Ma is érvényes

azonban a harangra: „Az élőket szólítom, a holtakat siratom, a villámokat megtöröm”... Alapja a latin mondás: „*Vivos voco, mortuos plango, fulgura frango*”.

Harangokat eleinte csak őrtornyokban kongattak. A hívőket régebben trombitaszóval vagy a „szent táblára” mért ütésekkel hívták össze. Harangszóval először a kolostorokban élő szerzeteseket szólították imádságra, és később innen terjedtek el a harangok a templomokba is, kiváltképpen a katolikusoknál. Csehországban a IX. századtól kezdődően ismerik az emberek a harangzúgást. XIII. János pápa a X. században szentelt fel először harangot, és névvel is felruházta. Azokban az időkben már teljesen megszokott volt a reggeli, déli és esti harangszó, amely imádságra hívott.

Európa történelmében az sem volt ritka, hogy a harangokat beöntötték és fegyvereket készítettek belőlük. Ennek során nemcsak a harang anyaga volt fontos, hanem az is, hogy a harangokat megáldották, ezért az emberek úgy vélték, hogy az áldás valamilyen formában átszáll a belőlük készített fegyverekbe is. Így módon sok harang esett hadi célok áldozatául.

A templomtoronyokban a három harang közül rendszerint csak egyet hagytak meg. Ott, ahol esetleg 4-5 harang is volt, szerencsés esetben megmaradhatott akár kettő is. A hívők mindig sok könnyet ejtettek a lefoglalt harangokért, amelyeket sokszor az utolsó megtakarításaikból készítettek.

Az új harangok elkészítése és felszentelése mind az egyház, mind a hívők számára óriási eseménynek számított. Ezért a harangok katonai célokra történő lefoglalását mindig nagy bánat és szomorúság kísérte.

GYÓGYÍTÁS ÉS VÉDELEM

A régi feljegyzések tele vannak a harangszó áldásos hatásainak ecsetelésével. A XI. században harangzúgással figyel-

meztettek például a közeledő elemi csapásokra (vihar), és a gonosz szellemek (démonok) elűzésekor is megkongatták a harangokat. A viharok közeledtét jelző harangozást a híres reformátor, *Luther Márton* is igen fontosnak tartotta. Ám ő nem babonából, hanem az imádkozásra való felszólítás céljából.

Elődeink úgy hitték, hogy a harangok és a csengettyűk fémes hangja elűzi a sötét erőket. Sőt a gyógynövények ismerői is sokszor meghatározott – a harangokkal és csengettyűkkel közvetlenül összefüggő – varázsige mormolását javasolták egy-egy tea vagy főzet iszogatásakor. Ha például valaki a kezéről szemölcsöt szeretett volna eltávolítani, akkor harangzúgás idején a következőket kellett ismételtetnie: „A harangok csak zúgnak, a szemölcsök meg múlnak.”

A keleti kultúrák is hisznek az egyszerű, ám annál csodálatosabb eszköz hangjának gyógyító és tisztító hatásában. A hagyományos kolostorokban évente egyszer a mai napig kivételes „ápolásban” részesítik ezeket a hatalmas harangokat. Egy legenda szerint több napon át kényeztetik őket rizspapírral. Úgy vélik, hogy az elhunyt emberek lelke átszáll a harangokba.

Nálunk az efféle rituálékat harangöntéskor és a harang felszentelésekor végzik el. A harangokat bronzból, olyan öntvényből készítik, amelyet 5 ezer évvel ezelőtt fedezett fel az emberiség. A bronz rendkívül kemény, könnyen önthető és jól vezeti a hangot. Egy tökéletesen öntött harang akár egy-két percen át képes megőrizni az adott hangot.

A harangokon rendszerint feliratokat láthatunk, amelyekből nem csupán a harangöntő mesterek „névjegyét”, hanem a pap, a legfőbb egyházi képviselő, a községi bíró, a fejedelem és az adományozók nevét, valamint különböző idézeteket is megismerhetünk.

Önök persze megkérdezhetik, miért is foglalkozunk a *Vitae* karácsonyi számában a harangokkal és a harangozással? Nos azért, mert a harangok mágikusak. Olyan erő van bennük, amely a harangok szívéből az emberi szívekbe áramlik át.

Nem véletlen, hogy nagyon sok családban napjainkban is karácsonyi csengettyűszó nyitja meg az ünnepi pillanatokat.

JOZEF ČERNEK

ThetaHealing

Az elérhető csoda

A 2012-es év mindenképpen dimenzióváltást hozott számomra. A Merkaba fényttest aktiválás után elindultak a csodák, és néhány hónap után megérkezett életembe a ThetaHealing technika.



Már az alaptanfolyamon beleszerettem a módszerbe, egyszerűsége és hatékonysága arra készítetett, hogy tanári képesítést szerezzek. 2013 májusa óta tanítom. Ez alatt a 3 év alatt óriási változások sorozata ment végbe a saját életemben és klienseimében egyaránt. Egy-egy konzultáció vagy tanfolyam igazi sorsfordító eseményé vált az életünkben.

Néhány szóban szeretném bemutatni a technikát.

A ThetaHealing módszer a tudatalatti hitrendszerek átalakításával foglalkozik, és mindezt a théta agyhullámon keresztül érjük el. Mi a lényege? Tudatalatti mintáink több szinten helyezkednek el, mint a számítógép programjai a meghajtókon. Melyek ezek a szintek, hogyan képzelhetjük el őket?

Vannak tanult minták, amelyeket gyerekkorunk óta tanulunk, léteznek öröklött minták, aztán vannak az emberiség vagy akár nagy csoportok – mint nemzetek, nők, férfiak stb. – által kialakított minták. Amikor valami történik velünk, mindig reagálunk valahogyan, ugyanez történik akkor is, amikor tenni szeretnénk valamit, akár el szeretnénk érni egy célt. Annak a módját azonban, hogyan ez a reakció zajlik, nem mindig mi uraljuk. Miért?

Azért, mert működésbe lépnek a tudatalatti mintáink, akár egyik, akár

másik szintről. Olyan helyzetekben találjuk magunkat, melyeket nem mindig értünk, illetve nem szándékaink szerint valók. Mindaddig, amíg e mintákat ki nem cseréljük, csak sodródunk egyik helyzetből a másikba – ahelyett, hogy uralnánk azokat.

A kulcs a théta agyhullám, amely elvezet a tudatalattiba. A technika erre kínál megoldást. A tanfolyamokon begyakoroljuk annak módját, ahogyan a théta agyhullámot, amely egyébként elalvás előtti és utáni rezgéstartomány, éberem meg tudjuk tartani. Ezáltal beléphetünk a tudatalatti mintáink birodalmába, tetten érve leginkább akadályozó hitrendszereinket, érzelmeinket.

A módszer nagy csodája a Forrással vagy Teremtővel való kapcsolódás, a változást ő hozza létre, legyen szó gyógyításról vagy egy élethelyzet megoldásáról.

Hogy milyenek az én tanfolyamaim? Biztonságos térben, maximális figyelemmel kísérek minden kedves résztvevőt. Tapasztalataim, intuícióm és a saját magamon végzett folyamatos munka megadja a diákoknak azt a hitet, hogy a módszer elsajátítása egyszerű, könnyű és hatékony.

A tanfolyamok jó hangulatban zajlanak, és elvégzésük után egy olyan fantasztikus csoport tagjává válik mindenki, ahol több mint két éve jókedvű és összetartó műhelymunka zajlik.

Sok mindent tanultam korábban. Mérnöki diplomám megszerzése után jó néhány képzésen vettem részt: pránanadi, Bach-virág tanácsadó, hormonegyensúly-tanácsadó, ENERGY termék-tanácsadó, szívárvány masszáz, tibeti hangtálak, asztrológia, numerológia, Merkaba fényttest felébresztése, kapcsolat-teremtő gyógyítás – és aztán megérkezett a csoda az életembe a ThetaHealing megismerésével.

Jó egy évtizede használom a tanultakat embertársaim javára. Amikor valaki megkeres, mindig a teljes embert nézem, és legjobb tudásom szerint keresem neki a segítséget. Ránézünk az asztrológiai képletére, számolunk kicsit numerológiát, és mindent összevetve hangoljuk össze számára akár a módszert, akár a táplálékkiegészítőket, amivel elindulhat számára a pozitív változás. Az évek során számtalan csodálatos átalakulás tanúja voltam, akár egészségi szempontból, akár az élethelyzeteket tekintve.

Tanfolyamokat és konzultációkat Budapesten, Dömsödön, Szegeden, a Felvidéken és Erdélyben tartok. Szeretettel és kíváncsisággal várom az érdeklődőket.

NAGY ENIKŐ
nagyetheta@gmail.com,
www.thetateremtes.hu,
tel.: +36 20 590 7827

Tanácsadók képzése

Így látták a résztvevők (2.)

Az őszi folyamán több ENERGY klubban került sor a tanácsadók képzésére. Megkérdeztünk néhány résztvevőt a benyomásaikról. Ezúttal azoknak a véleményét adjuk közre, akik Debrecenben, Győrött, Pécsen és Székesfehérváron szereztek tapasztalatokat a képzésről.

DEBRECENI KLUB



Nagyon örültem, amikor kiderült, hogy Debrecenben is lesz szakmai képzés. Már 11 évvel ezelőtt is nagyon tetszett *Czimeth István*

előadása, amin *Kovácsné Imolával* és *Daróczy Zoltánnal* együtt vettem részt Budapesten.

Bár a nagy igazságok nem változtak (kínai 5 elem tana), a Pentagram® készítmények mellett sok új termékkel színesedett az ENERGY palettája. Jó volt hallani az új kombinációkat, mire mit, hogyan adhatunk, hogy a beteg minél hamarabb jól érezze magát. Örültem, hogy számos orvos és természetgyógyász kolléga mellett sok lelkes családanya vett részt a tanfolyamon, akik maguk és családjuk egészségéért feláldozták a hétvégéiket, hogy új és hasznos információkat szerezzenek. Orvosként nagyon örülök annak is, hogy egyre többen figyelnek az egészségük megóvására, és hozzám is egyre többen jönnek életvezetési tanácsért.

Jó megfordulni olyan társaságban, ahol sok együtt gondolkodó, pozitív ember gyűlik össze. Előadónk, István energiája kifogyhatatlan – lendülete, humora a délutáni (az ebéd utáni koncentráció szempontjából „nehezebb”) időszakot is áthidalta, élvezetessé tette számunkra.

DR. BÍRÓ ÉVA
orvos-termetgyógyász,
Debrecen



Tanácsadói továbbképzés – érkezett a levél a debreceni klubból *Kovácsné Ambrus Imolától* és *Kovács Lászlótól*. Azonnal küldtem a

válaszlevelet: természetes, hogy nem hagyom ki, hiszen évek óta használjuk az ENERGY termékeit. Tanácsadóként és terapeutaként pedig már nagyon sok ember életébe sikerült eljuttatni őket.

Az érkezés utáni nagy beszélgetések közepette már szinte el is felejtettük a valódi okát, amiért odamentünk, mígnem megérkezett *Czimeth István*. A SPIRON bekerült a levegőbe, és már kezdhettük is az előadást. István annyira közvetlenül viselkedett velünk, úgy éreztük, hogy régi jó ismerősünk. Nagyszerűen felépített előadásaihoz nem volt szüksége jegyzetekre, de még csak mikrofonra sem, erős hangja a nagy lelkesedéstől úgy töltötte meg a jókora termet, hogy jócskán jutott belőle estére is.

Nagyon fontosnak tartom, hogy ne csak a betegségek fizikai tüneteivel foglalkozunk, hanem a háttérben meghúzódó okokkal, a kiváltó lelkiállapottal. Az előadásokat hallgatva még több ilyen tapasztalattal bővült a tudásom – ismét átélhettem, hogy itt valóban az emberrel, és nem csak tünetekkel, betegségekkel foglalkozunk.

Köszönet az előadásokért Istvánnak, akinek a személyében nagyon tehetséges embert ismertem meg, illetve köszönet Imolának és Lacinak a szervezésért! Már nagyon várom a következő ilyen alkalmat!

GAJDÁNNÉ BAGDI NÓRA
természetes gyógymódok
tanácsadó, környezetgazdálkodási
agrármérnök, Hajdúböszörmény



GYŐRI KLUB

Évekkel ezelőtt találkoztam először az ENERGY termékeivel, Használatuk során többszörösen bebizonyították számomra, hogy hatásuk egyedi.

Kétgyermekes édesanyaként törekedtem arra, hogy minél jobban megismerjem, mi is rejlik az üvegcsékben, dobozokban.

Egy évvel ezelőtt szándékomban állt a szaktanácsadói tanfolyamra jelentkezni. Akkor sajnos nem sikerült. Az idén, amikor a győri ENERGY klub meghirdette a képzést, tudtam, hogy itt a lehetőség, amit nem szabad kihagynom, hogy a tudásvágyamat kielégítsem.

A klub vezetője, *Kocsis Ilona* tartotta a tanfolyamot. Olyan összefüggéseket, mély, részletes információt, tudást adott át, mellyel a termékeket, hatékonyságukat könnyebben átlátom, az eddig nem nagyon értett reakciókat van mihez kötnöm.

Az előadások jó hangulata már az első nap magával ragadott. Számomra ismeretlen emberekkel együtt gondolkodtunk, a képzés alatt a barátaimmá váltak. Igen, az ENERGY erre is képes: pillanatok alatt nyitottá tesz arra, hogy elfogadd mások véleményét.

A tanfolyam elvégzését követően úgy érzem: még többet és többet szeretnék tudni, hogy még kifinomultabban érezzem és érzékelhessem a készítmények tisztá, egyedi voltát. Így aztán akinek szüksége van rá, annak átadhassam mind a termékeket, mind pedig azt, amit magukban rejtnek.

ROSTÁNÉ NAGY BERNADETT

Mindig is hittem, hogy csak a holisztikus gondolkodáson keresztül lehet az emberekben valódi változásokat elérni. Örültem, hogy részt vehettem ezen a szakmai képzésen, melynek során megismerkedtem az ENERGY készítmények többszörös működésével és a mögöttük rejlő filozófiával.

Szeretnék egy személyes tapasztalatot is megosztani Önökkel. Tesztel-

tük, hogy a jelen élethelyzetemben milyen termék tudna segíteni nekem. A GYNEX-re esett a választás. A cseppek szedése után már 2 nappal éreztem a jótékony változást, mely abban nyilvánult meg, hogy szétszórt állapotomból bekerültem a saját középpontomba, megnyugodtam, összeszedettebbé és kiegyensúlyozottabbá váltam. Tudtam, hogyan kell meghozni a döntéseimet. Ez a változás meggyőzőtt a termék hatékonyságáról.

Csak ajánlani tudom mindenkinek.

BÖDŐK GÁBOR

PÉCSI KLUB



Az ENERGY készítményeit évek óta nagy meglepéssel használom a családtagjaimmal együtt, ezért örömmel és szívesen

vettem részt a pécsi képzésen. Szerettem volna minél többet megtudni a termékek összetételéről, hatásmechanizmusáról, alkalmazási lehetőségeiről. Várakozásomnak megfelelően sok hasznos, új információval lettem gazdagabb a 3 nap során, s megismerkedhettem a hagyományos kínai orvoslás alapjaival is.

A tanfolyam jó légkörű, családi hangulatban zajlott, ahol mindenki véleménye, hozzászólásai, kérdései egyaránt fontosak voltak. Emellett a képzés pozitívumának tartom azt is, hogy regionális szinten szervezték meg; így minden érdeklődő számára lehetőség nyílt a részvételre.

Hasonló keretek között szívesen részt vennék a tanfolyam folytatásán.

KRISKÓ KRISZTINA
Szekszárd



2010-ben nyitottam sóterápiás szobát a légúti betegeknek Villányban. A gyógynövények iránt már régóta érdeklődöm. Elő-

adást hallottam *Molnár Judittól*, majd felkerestem az ENERGY klubban. Az újságból értesültem a továbbképzésről, és persze nagy örömmel éltem a lehetőséggel.

A tanfolyamon részletes felvilágosítást, magyarázatot kaptam a Pentagram® regeneráció ciklusairól, összefüggéseiről és az egyes elemekhez kapcsolódó termékekről. Nagyon örültünk a vendéglelőadónak, akik saját tapasztalataikból merítve tettek színesé egy-egy napot.

A tanfolyam után immár bátrabban használom a termékeket klienseim körében is. Természetesen beváltották a hozzájuk fűzött reményeket. Még sokszor keresem fel majd Juditot és kérem segítségét, bízva tapasztalatában.

MONYORÓDI ÁGI
Villány

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB



Az ENERGY-t évek óta „ismertem”, alkalmanként használtam is a családban és tanácsadói munkámban. Az SVT (spirituális választ-

terápia) módszerét alkalmazva időről időre azt tapasztaltam, hogy a kliensek számára személyre szabottan, nagyon előnyös fizikai szintű segítségként tettük ki az ENERGY termékeket. Sokszor nagyságrendekkel nagyobb előnyt tapasztaltunk, mint más táplálékkiegészítőknél.

Kezdetől fogva szimpatikus volt számomra az ENERGY tisztasága és magas minősége, ám a készítmények és a hozzájuk kapcsolódó filozófia mélyebb megismerése a tanácsadói képzésig várattott magára. Nagyon örültem, hogy Székesfehérváron Ibolyától tanulhattam.

Egy lelkes női csapat tagja lehettem egy hónapon keresztül; és oktatónk személyében hiteles és tiszta forrását ismerhettem meg az ENERGY tudásanyagának. Testünk működésének csodás összefüggéseibe vezetett be a hko filozófiája; a Pentagram® rózsza segítő irányítívé változott számomra. Összefoglalva: a legjobbkor érkezett az életembe ez a tudás, amivel még hatékonyabban segíthetek másoknak. Eközben mély megértést adott saját magammal és mások fizikai és érzelmi kihívásaival kapcsolatban is.

Ha valóban használjuk, segít az ENERGY. Akár olyan rövid idő alatt is,

mint ami a képzés óta telt el: Anyukámnak már nem zúg annyira a füle, apukám nyugodtabban alszik, a barátnőm úgy érzi, hogy végre jól és egyensúlyban van. Jómagam pedig a GYNEX áldásos hatásait élvezem, átélem, hogy ez a csepp kihozza a nőből a nőt. Ennek azért is nagyon örülök, mert a világunkban folyó eseményekben a férfi energia uralkodik, és ezeket a női energia képes megoldani, feloldani – akár mikro-, akár makroszinten.

HINNER ANITA
Székesfehérvár



A képzésre a már előzőleg megkapott alapos írott elméleti anyag segített felkészülni, egyrészt a természet tudományos

háttér megismerésében, másrészt a fogalmak pontos megértésében, használatában. Úgy gondolom, hogy ezt a dokumentumot, valamint a szóbeli felkészítőt szerzett ismeretek jegyzetét „alap-irodalomként” fogjuk ezentúl is használni.

Klubvezetőnk, *Ibolya* az előadásokon a lehető legtöbb kiegészítő információt adta át, közérthetően. Az egyes koncentrátumok és más szerek működésének és rendkívül széles hatásterületének ismertetését példák és esetek sokaságának bemutatásával egészítette ki. Sokféle megoldást, szerkombinációt mutatott az egyes tüneteket okozó bajok megoldására.

Eközben felhívta figyelmünket a lelki tényezők fontosságára, egyes tipikus megnyilvánulásaira, amelyek alapvető fontosságúak a megfelelő „gyógymódok” kiválasztásában. Kiemelte a különböző adagolási megoldásokat a megelőzésre, az akut helyzet kezelésére vagy éppen a „jó állapot” fenntartására.

Összes kérdésünket komolyan vette, és több oldalról is megközelítő, részletes választ, magyarázatot, tanácsokat adott. Az oldott, családi légkör is hozzájárult a tananyag befogadásához.

Összegezve: a tapasztaltak alapján bizonyosan részt fogok venni újabb képzéseken, előadásokon.

LÁSZLÓNÉ RUDOLF TERÉZ



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, Candida- és penészgomba-szűrés.

Péntekenként ingyenes Orgon terápia (előzetes bejelentkezéssel).

Minden 25 ezer Ft felett 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-mailen: info@nicehajgyogyaszat.hu.

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

Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés: 0630-854-5255.

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

E-mail: energyklubbudapest@gmail.com

Web: www.energyklubbudapest.blogspot.com

BUDAPEST 5. KLUB

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

január 19., kedd, 17.30

Németh Imre klubvezető előadása: Elvesztett egészségünk nyomában, 2. rész: Külső környezeti ártalmak. Lehetséges megoldások.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL:

január 23., szombat (9.30 és 16 óra között)

Otthoni praktikák. Test- és fülgyertya, moxa és köpöny. inga és lengyel pálcá szakszerű használata.

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

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSSEL

Meridiánok mérése Meridimer készülékkel. A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Reflexológiai, valamint manuálterápiás kezeléseket, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslatlalt.

Állapotfelmérés *Magnetspace* testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslatlalt és a személyre szóló adagolás beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúrsgiget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

Reflexológia kezelés **Nebenhaj Edit** közreműködésével, előzetes időpont-egyeztetéssel. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban.

Theta Healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap- és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, *keddi napokon* 15.30-18.30 óra között.

Hormonegyensúly tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel, tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban és elérhetőségein.

Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel *Mozdulj-lazulj!* Rendezvényünk keretében rendhagyó jóga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.

január 26., kedd 17.30 és 19.30 között

Egészség Klub a klubban. A téma ezúttal: meglepetés.

Az Egészség Klubot vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúrsgiget portál (www.natursgiget.com) alapító főszerkesztője.

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

Figyelem! A klub december 5-én, valamint december 24-étől január 4-éig zárva tart, az ünnepek után nyitás január 5-én 12 órakor.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok *minden kedden 15-18 óra között*.

További info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

Figyelem! A klub december 24-étől január 4-éig zárva tart.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

december 7. és január 11., hétfő, 14:30 és 16:30 között

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés és további info **Ficzere János** klubvezetőnél, 0630/856-3365.

Figyelem! A klub december 24-étől január 4-éig zárva tart.

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása:

december 3., csütörtök, 18 óra

Felkészülés a télre és az ünnepekre az ENERGY termékekkel.

december 17., csütörtök, 18 óra

Évzáró összefoglaló, meditációval.

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

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház

(Arany János út 23.)

Továbbra is igénybe vehető az ingyenes állapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készülék és a numerológia segítségével. Személyre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért. Az Egészségházban több szolgáltatást is igénybe lehet venni, pl. gyógy- és frissítő masszázst, fejmasszázst, alakformáló és kismama masszázst és talpmasszázst.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399

szolnokegeszseghaz@gmail.com

www.szolnokegeszseghaz.hu

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

december 7-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

december 8-án (kedd), 17-18: Kristályvásár.

december 9-én (szerda), 17-18: Dietetika alapkön.

december 14-én (hétfő), 17-18: Személyes termék tanácsadás.

december 15-én (kedd), 17-18: EDU-kineziológia.

december 16-án (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

január 6-án (szerda), 17-18: Parazitaszűrés.

január 11-én (hétfő), 17-18: Méregtelenítsünk!

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

január 13-án (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Bekapcsolás.

január 18-án (hétfő), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

január 19-én (kedd), 17-18: Személyes termék tanácsadás.

január 20-án (szerda), 17-18: Daganatos betegségek.

január 25-én (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

január 26-án (kedd), 17-18: Bőrbetegségek szűrése.

január 27-én (szerda), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói, 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

mara.energy@gmail.com

www.maraboszi.hu



A TANÁCSADÓK KÉPZÉSÉN RÉSZT VETTEK

A novemberi klubmagazinban a két budapesti helyszínen, valamint Kalocsán részt vett és sikeresen vizsgázott klubtagok listáját hoztuk nyilvánosságra. Most folytatjuk és kiegészítjük a névsort a debreceni, a győri, a pécsi és a székesfehérvári résztvevőkkel.

Mindannyiuknak szívből gratulálunk!

DEBRECENI KLUB (63 FŐ)

Aranyiné Szoboszlai Edina, Bagi Lajosné, Balogh Antalné, Balogh Richárd, Balogh Szilvia Mónika, Bernád Tünde, Bertók Ibolya, Bogárné Joó Eleonóra, Dévainé Pozsgai Katalin, Dr. Balpataki Katalin, Dr. Bíró Éva, Dr. Buzdogány Tímea, Dr. Felekyné Németh Zsuzsa, Dr. Gáti Judit, Dr. Veress Mariann, Dr. Zádor Csabáné, Dremákné Nagy Márta, Elek Anikó, Fejes Veronika, Forgács Gáborné, Gajdáné Bagdi Nóra, Gálné Balla Ilona, Gyöngyösi Katalin, Harsányiné Incze Edit, Hojcska Noémi, Hollóné Harmati Katalin, Horbács Anikó, Jakab Lászlóné, Kállainé Szentesi Erzsébet, Képiróné Nagy Magdolna, Kiss Imréné, Kovács Márta, Kovács Zoltánné Marica, Kovácsné Horváth Tímea, Kökény Pálné, Labonc Anna, Ladányi Balázné, László Zoltánné, Majoros Éva, Marjovszky Magdolna, Matolcsi Anita, Márta Nóra, Nagy Ilona, Nagy Margit, Olajos Imréné, Palotai Mária, Partiné Nagy Mária, Pasztercsákné Ruzsbánszky Márta, Perényi

Eleonóra, Petruszkáné Olasz Erzsébet, Prokai Mariann Ágnes, Rajnoha Irma, Rácz Éva Mária, Schneider Imréné, Szabó Zsuzsanna, Szabóné Szatmári Etelka, Szatmári Imre Gáborné, Szencsák Tiborné, Szűcs Ildikó, Tóthné Bajkai Anita, Tóthné Paulik Mária, Törökné Kovács Judit, Törökné Nagy Anikó, Vértesiné Madai Edit.

GYŐRI KLUB (5 FŐ)

Bödök Gábor, Dr. Tóth Ildikó, Noriko Maeda, Rostáné Nagy Bernadett, Tófalvi Kata.

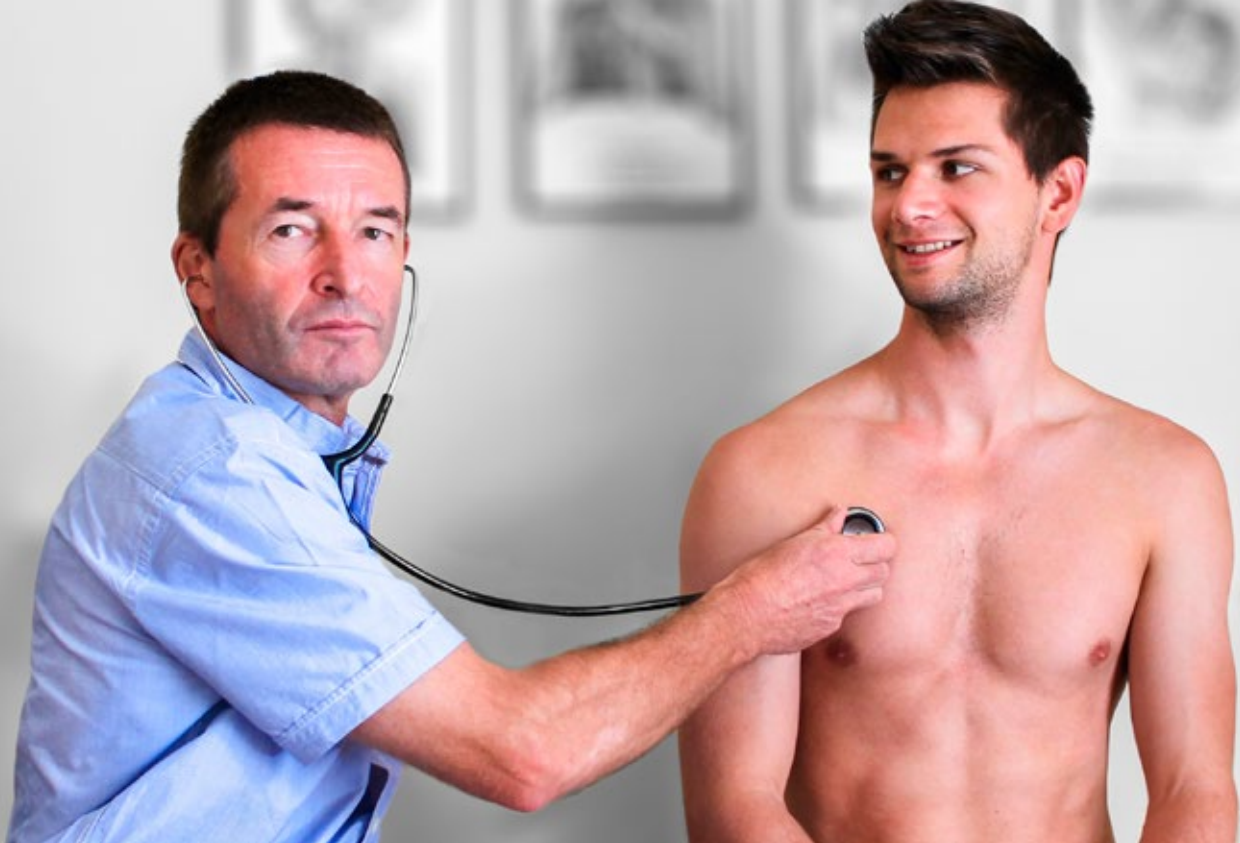
PÉCSI KLUB (7 FŐ)

Kriskó Krisztina, Lehota Mónika, Monyoródi Ágnes, Papp Gabriella, Pálné Szigeti Mónika, Serédiné Prancz Erika, Szentesné Pájer Andrea.

SZÉKESFEHÉRVÁRI KLUB (10 FŐ)

Berzy Bernadett, Fodor Ilona, Ifcsics Gabriella, Hinner Anita, Janovszky Léna, Kis Benőné, Kiss Zsuzsanna, Lászlóné Rudolf Terézia, Péntek Rita, Takács Mária.





Atípusos tüdőgyulladás Alattomos kór, vigyázzon vele!

A tüdőgyulladás vagy pneumónia (ritkábban használt nevén pneumonitis) a tüdőszövet akut fertőzése. A gyulladás főleg a légútyagocskákat sújtja, de sokszor a környező szöveteket sem kíméli (ún. interstitium). Egyik fajtája különös körülményt igényel.

A betegséget többféle kórokozó (baktérium, vírus, gomba vagy parazita) egyaránt előidézhetheti. Felnőttek esetében általában patogén baktériumok (*Streptococcus pneumoniae*, *Staphylococcus aureus*, *Haemophilus influenzae* stb.) tehetők felelőssé érte. Kisgyermekeknél viszont főleg vírusok, például adenovírusok, esetleg influenzavírusok okozzák a betegséget. A patogén kórokozók között olykor gombák (pl. *Aspergillus fumigatus*, *Mucor*) és paraziták (*Pneumocystis*, *Toxoplasma*) is feltűnhetnek.

KÓROKOZÓK ÉS A BETEGSÉG EGYÉB OKAI

Az atípusos tüdőgyulladás kiváltóját eredetileg „tajvani ágensként” azonosították, csak később kapta a *Chlamydia*

pneumoniae elnevezést. A fertőzést mikrobiológiai tenyésztéses vizsgálattal, azaz a mikroba közvetlen kitenyésztésével vagy még gyakrabban szerológiai követéssel, vagyis a szervezetben levő ellenanyagok szintjének vizsgálatával állapítjuk meg.

Az atípusos tüdőgyulladás egyik legalattomosabb jellemzője, hogy cseppfertőzéssel rendkívül könnyen terjed az emberek között, kiváltképp zárt helyeken.

A mikrobák a belélegzett levegővel gyorsan eljutnak a tüdőhólyagocskáig. Ott sebes tempóban elszaporodnak, és a lappangási idő alatt, ami kb. 1-3 nap, tüdőgyulladást okoznak. További problémát jelent, hogy amennyiben a fertőzést nem kezeljük megfelelően hosszú

ideig vagy hatékonyan, akkor a *Chlamydia* csak nehezen irtható ki a szervezetből, a gyulladások vissza-visszatérnek, és a beteg sokáig veszélyt jelent a környezetére. Az atípusos tüdőgyulladás akár járványos méreteket is ölthet. A meg nem gyógyult atípusos tüdőgyulladás ráadásul ízületi, szív-, idegrendszeri és szemgyulladásokat idézhet elő.

Kialakulásának nagyobb a valószínűsége, ha valaki gyakran szenved légúti fertőzésben, megfázásban, krónikus hörghurutban, szívelégtelenségben, illetve dohányzik, kimerült, meggyengült az immunrendszere. Természetesen akkor is nő a betegség kialakulásának esélye, ha az illető közvetlen kapcsolatba kerül a fertőző ágenssel (a fertőzés eredetével, a beteggel).

LEFOLYÁSA ÉS TÜNETEI

A légutakba került *Chlamydia pneumoniae* fertőzés gyulladást idéz elő a garatban és a hörgőkben (pharyngitis, bronchitis), majd pedig az egész tüdőben (pneumónia). Klinikai tünetei: láz, levertség, torokfájás, köhögés és köpet.

A fiatal és középkorú betegek viszonylag jól le tudják küzdeni a betegséget, ám idősebb korban az atípusos tüdőgyulladásban elhalálozó személyek száma eléri a 10%-ot. Magasabb életkorban a betegség tünetei erőteljesebbek,

kitartóbbak, és a páciensek állapota, a betegség kimenetele sokban függ a meglévő krónikus betegségektől – főleg akkor, ha azok a hörgőket, a tüdőt, a szívet, esetleg az anyagcserét érintik.

HAGYOMÁNYOS GYÓGYMÓD

Az atípusos tüdőgyulladást rendszerint a tetraciklinek vagy az eritromicin csoportjába tartozó antibiotikumokkal kezeljük. Gyermeknél az eritromicin típusú gyógyszereket részesítjük előnyben. Ahhoz, hogy a kezelés megfelelően hatékony legyen, minimum 10 napig, de akár 3 hétig is tartania kell – a beteg klinikai képétől függően. Általánosságban elmondható, hogy az antibiotikumokat a betegség tüneteinek elmúlása után még legalább 3 napig szedni szükséges. Az átvészelt tüdőgyulladást néhány hétig tartó lábadozásnak kell követnie.

Ez idő alatt a szervezetet továbbra is kímélni kell, nem szabad nagyobb terhe-

lésnek, sem pedig a megfázás kockázatának kitenni, és persze kerülni szükséges az újabb fertőzés lehetőségét. Igen fontos a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása és az előírt gyógykezelés folytatása, például köptetők használata, a légutak nyálkahártyájának regenerálására szolgáló készítmények, vitaminok és más étrend-kiegészítők stb. szedése.

Az étrendet is ésszerűen állítsuk össze ilyenkor. Figyeljünk oda arra, hogy az elfogyasztott ételek könnyen emészthetők, sőt lehetőleg frissen főzött fogások legyenek, megfelelő mennyiségű zöldséggel és gyümölcssel kiegészítve.

ENERGY – EGYÜTT AZ ANTIBIOTIKUMOKKAL

Az egészséges életvitel mellett az ENERGY természetes étrend-kiegészítői is fontos szerepet játszhatnak a megelőzésben, illetve a kiegészítő kezelésben, hiszen támogatják az immunrendszer működését.

Az egyik legalapvetőbb készítmény ilyenkor a VIRONAL, amelynek kulcsfontosságú szerepe van mind a betegség megelőzésében, mind az immunrendszer működésének támogatásában. Ezzel együtt a légúti gyulladások kezelésében is felbecsülhetetlen segítséget nyújthat. A VIRONAL a betegség idején akár antibiotikumokkal együtt is szedhető. Maximális adagja ilyen esetekben naponta 3x7 csepp, ha lehet, egy pohár vízzel – a főétkezések előtt fél órával – vegyük be.

Rendkívül hatékony készítmény továbbá a C-vitamint, bioflavonoidokat és szudáni hibiszkuszt tartalmazó FLAVOCEL. Mikrobaellenes hatású, antioxidánsként óvja a sejteket, és jótékonyan hat az immunrendszerre. Adagolása: naponta 3x1 tablettát étkezés után, hosszú távon.

A DRAGS IMUN „sárkányvért”, azaz a *Croton Lechleri* fa gyantáját tartalmazó, természetes készítmény. Hatékony számtalan patogén mikroorganizmusmal szemben, és kiválóan serkenti az immunrendszer működését. Adagolása: naponta 3x7-10 csepp, egy pohár vízben elkeverve, étkezés után.

Ugyancsak felettébb hatékony, méregtelenítő hatású készítmény a CYTOSAN. Elsősorban humátokat tartalmaz, amelyek magukhoz kötik a méreg-



Az egyik legalapvetőbb készítmény ilyenkor a VIRONAL, amelynek kulcsfontosságú szerepe van mind a betegség megelőzésében, mind az immunrendszer működésének támogatásában.

anyagokat, hogy utána természetes úton távolítsák el azokat a szervezetből. Ezzel egy időben a CYTOSAN növeli a többi készítmény hatékonyságát és erősíti az immunrendszert.

Több mint ajánlatos ENERGY-termék, főleg köhögés ellen, a GREPOFIT, amely immáron három különböző kiserelésben is kapható: kapszula, cseppek és spray formájában. Főleg a kapszula hatásait fogjuk igen nagyra értékelni, kiváltképpen a nagyon erős, ingerlő köhögésben, ami tüdőgyulladás esetén igencsak gyakori. A cseppeket a betegség legelején, tehát az első tünetek megjelenésekor érdemes elkezdni használni, mert akkor még hatékonyan segítenek a torokfájás és a nyelési problémák enyhítésében. A spray pedig elsősorban helyi alkalmazásra szolgál: afták vagy a szájüreg nyálkahártyájának gyulladása, esetleg fájdalom és garatgyulladás esetén.

Tüdőgyulladásban egyéb olyan készítmények is segíthetnek, amelyek erősítik az immunitást, tisztítják a szervezetet, pótolják a vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket, valamint enzimeket, klorofillt és rostokat tartalmaznak.

Ide tartoznak az ENERGY zöld élelmiszerei és gyógyteái.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Önmagunk szeretete hatalmas erőt ad

Az elhatározás, hogy ideje sok mindent megváltoztatnom az életemben, szépen lassan érett meg bennem. Az önmagunk szeretetének témája mindeközben szüntelenül, türelmesen „keringett” bennem és körülöttem.

Csak nemrég sikerült felfognom, hogy az ember életében mennyire alapvető dolog saját magunk szeretete. Hogy mennyire fontos megtanulni úgy szeretni magunkat, ahogy vagyunk. Minden csodálatos és lenyűgöző tulajdonságunkkal együtt – csakúgy, mint a kevésbé vonzó jellemzőinkkel. *Mert mindez együtt én vagyok.*

Brnóban részt vettem egy önmagunk szeretetére tanító szemináriumon. Száz különböző korú, stílusú, tulajdonságú, eltérő véleményeket megfogalmazó nő, különböző élettörténetekkel. Száz különböző nő, ám mindegyikük ugyanazzal a céllal érkezett oda. Mindnyájan le akarták hámozni magukról a burkot, és fel kívánták tárni önmaguk valódi arcát.

Csodálatos energiákkal, nevetéssel és felismerésekkel teli nap volt ez. Úgy éreztem, mintha kezdene összeállni a kép. Érzéseimben sokkal gazdagabban és könnyedebben tértem haza. Beigazolódott, hogy a nők körének energiája hatalmas hatalommal és erővel büszkélkedhet, minden várakozást felülmúl. Mindnyájan tisztában vagyunk vele, mekkora erőnk van, csak talán az előítéletektől való félelmünk tart vissza attól, hogy ezt megmutassuk a világnak.

Én is hittem a többieknek. Elfogadtam tőlük a személyem értékelését, a

rólam kialakított véleményüket, illetve a létezéssel kapcsolatos gondolataikat. Teljes mértékben azonosultam velük. Rövid idő elteltével, mára már tudom, hogy erre semmi szükség. Tudom, hogy a lelkem mélyén érzett kétségeim megalapozottak voltak.

Önmagam szeretetének elmélyítésével sikerült immár elfogadnom a máságot. Most már nem félek, hogy ezt ki is fejezzem. Ha látom, hogy valami nem működik, hát megpróbálom másképp. Elfogadtam a többiek tőlem való különbözőségét is. Tiszteletben tartom a választásukat.

Mindez felszabadított, egyben lelassított. Ennek köszönhetően a kapcsolataim sem olyan görcsösek már. Barátaimmal való találkozásaim egyre szórakoztatóbbak és könnyedebbek, mert végre nem érzem szükségét annak, hogy folyton arra figyeljek, vajon éppen mit gondolnak rólam a többiek.

A lassulásommal együtt eljött a lecsendesedés, sőt az elcsendesedés is, majd pedig élesebbé, érzékenyebbé váltak az érzéseim is. Egyszer csak teljesen más perspektívában kezdtem nézni a teste-

Újonnan felfedezett nézőpontom alapján a testem egyszerűen gyönyörű. Tökéletes barométer. Minden egyes jelzésre reagál, egyértelmű jelzéseket küld, a saját nyelvét használva. És ha sikerült ezt a nyelvet, ezt a jelbeszédet megfejtenünk, attól kezdve elválaszthatatlan részét fogja képezni az életünknek. Ha idáig eljutunk, akkor soha többé nem fogjuk bírálni, elcsúnyítani, vagy – ami a legrosszabb – utálni a testünket. Hiszen testünk a miénk, nélküle nem volna létjogosultságunk ebben a fizikai világban. Testünk egyedülálló és bölcs, igazán megérdemli a szeretetünket és tiszteletünket.

Jómagam ezt ma már nagyon jól tudom, és szeretném, ha mindenki más is megértené. Miközben egyre jobban látom a saját értékeimet, arra vágyom, hogy mások is kezdjék értékelni önmagukat...

Egyszer csak annyira természetessé vált, hogy szeretem magam. Az pedig nyilvánvalóvá lett számomra, hogy önmagam szeretete mindenhol és mindenben visszatükröződik. Ott van minden egyes gesztusomban, szavamban, sőt gondolatomban!

Képzeljük csak el, hogyan nézne ki a világ, ha mindenki szeretné önmagát. Önmagát – és ezáltal természetesen másokat is! Ez az én vízióm!

Igen, ez is én vagyok, és így vagyok jó, ahogy vagyok!

PETRA KAPLÁNKOVÁ





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, Istvánmezei út 2/a

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@nicehajgyogyszat.hu

Web: www.nicehajgyogyszat.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 tanácsadásal, köpölyözés, fülakupunktúrás addiktológia, mozgásterápia, kineziológia, reflexológia, Bach virágterápia, diapozitív, hormonegyensúly tanácsadás, számmisztika, asztrológia, karma, párkapcsolati asztrológia, kronobiológia, új germán medicina, reinkarnációs terápia, theta healing technika, masszázskok: svéd, nyirok, thai és talpmasszázs, lélek, szívrágy és ma-urí masszázskok.

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: Czímeth 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 személyiség-elemzés, alternatív gyógy módok, fizioterápia (légzőgyakorlatok, mozgásgyakorlatok).

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

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, szaktanácsadás, 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 Mag-netspace 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 szolgáltatásban, 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. házi orvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, hormonegyensúly terapeuta stb.)

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

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

E-mail: 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 forgalmazása, használatukhoz személyes tanácsadás, SCIO biofeedback program alkalmazás, mágnesterápia, infrasauna, spirituális válasz terápia (SVT), reflexológia, gyógy- és frissítő masszázskok.

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

KECSKEMÉTT

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 virágesszenciákkal, 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 mágneses 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 órakor előadás.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Panaszok testi és lelki okainak feltárása és kezelése komplex holisztikus módszerekkel. Vizsgálatok: személyre szabott termékmeghatározás 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, Völl-vizsgálat és terápia, talpreflexológia.

Cím: 9400 Sopron, Lehar 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-természetgyógyász, akupunktúrás és homeopátiás szakvizsgáló.

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 tegerkeléssel, köpölyös hátgerinc masszáz, ránctalanító 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 János 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 utasok, Várkörút Üzletház)

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: szolnokeszegseghez@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, vitalis terápia, állapotfelmérés (Bemi-San készülékkel).

Cím: Padmaház, 8200 Veszprém, Szegelethy 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

Energiában gazdag,
boldog új
esztendő
kívánunk!

Az ENERGY további munkatársai

AJKA:

Kun Gyula, okleveles akupresszór természetgyógyász, **Kun Gyuláné Zsuzsa** természetgyógyász, okleveles gyógymasszőr, Vítál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Hélios Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyászat.

BUDAPEST:

Abidin Mehoubinén 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

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

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

Domonkos Anna, Fittpoint 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-, góckerés minden hónap első csütörtök, péntek, szombatján.

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 masszázsek, mágneses akupunktúrák kezelése. Tel.: +36 20/345 9408

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

Melcherné Hécsek Ildikó, Tel.: +36 20/997 5548

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

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

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

Szabó Géza radieszéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker. Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, 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, masszőr, ájurvéda- és shiatsu gyógyász, 1114 Bp., Orlay u. 10. Telefon: +36 70/272 4888, E-mail: riplmasszazs@freehostia.com

Szieber Ágnes, tel.: +36 30/387 6599

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

Unginé Sachs Henrietta, természetgyógyász, radieszéta, 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., Etele 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 kezelések). 6453 Bácsbokod, Hunyadi u. 50. Tel.: +36 30 9815-430.

E-mail: 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 okfelfutató vizsgálatok. Tel.: +36 20/431 3845

BALATONFÜRED:

Kelemen Lívia, Biotitok Gyógytér, fitoterapeuta, természetgyógyász. Szolgáltatások: állapotfelmérés, tanulmánytervezés, masszázsek, 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.termeszetsgyogyimodok.hu

Dr. Szabó Ildikó orvos-természetgyógyász, hagyományos kínai orvoslás szakorvos, akupunktőr, addiktológus, lézerterapeuta. 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

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

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

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

Nagyné 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.holisztikussegseg.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 kiropraktór, 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, craniosacralis terápia, +36 30/301-3702 info@szolarikinez.hu, www.szolarikinez.hu

D'Ess Erika természetgyógyász, fülakupunktúrák 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. Kolozsvári u. 15. Tel.: +36 70/947 0125, +36 70/947 0128, web: www.angyalenergia.hu

FONYÓD ÉS BALATONFENYVES

Hegedűs Józsefné dr. fülakupunktúrák 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.1., www.gyogyulasgyor.hu

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

Záprel Helga természetgyógyászat, hagyományos kínai gyógyászat/akupresszúra, kineziológia, acu-tape/kinesio-tape terápia, Bach-virágterápia, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás. Mórincz Zsigmond rakpart 1. (A2-es épület), Tel.: +36/30-580-3527, www.zaprehelga.hu

GYULAFIRÁTÓT:

Glatz Zoltán, 8412 Gyulafirátót, Faiskola u. 12.
Telefon: 06 88/457 101, +36 30/381 9924

HAJDÚBÖSZÖRMÉNY

Gajdáné Bagdi Nóra, természetes gyógymódok tanácsadó, környezetgazdálkodási agrármérnök +36/30/3940610, e-mail: bagdi.nora@freemail.hu

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY:

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

Széléné Budai Mónika, Egészség Kincse Étrend-kiegészítő Üzlet, Bartók Béla u. 27.

Tel.: +36 20/954 0071, vitamincomplex@freemail.hu

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

JÁNOSHALMA:

Dr. Horvát Katalin, 6440 Jánoshalma, Remete u. 2.
Telefon: +36 77/403 652

KALOCSA:

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

Peszta Vágó Krisztina masszázor, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, természet, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyaszto masszázás. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876, E-mail: pevakraisz@gmail.com

KAPOSVÁR

Tamás Csilla Energy tanácsadó.
Tel.: +36 20 351-6131, tamascsilla@yahoo.com

KÁPOLNÁSNYÉK:

Manna Natura Bt., Kiss Elvira, Fő u. 31.
Telefon: +36 70/250 1118

KECSKEMÉT:

Dr. Péntes Zsuzsanna természetgyógyász, Katona J. tér 18.
Telefon: +36 20/481 6750,
e-mail: peneszszuzsanna@freemail.hu

Euro Patika, Kápolna u. 15.

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

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

Szathmári Margareta, Petőfi S. u. 6. VI/17,

Telefon: +36 20/547 3247,
e-mail: margareta59@t-online.hu

KESZTHELY:

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

KISKUNFÉLEGYHÁZA:

Szathmáriné Valika reflexológus, természetgyógyász, Voll-féle elektroakupunktúrás állapotfelmérés, ELIXIR Stúdió, Batthyány u. 3.

Telefon: +36 20/226-4000

KISKŐRÖS:

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

KISKUNHALAS:

Kovácsné Pelikán Ágnes – Vitamin üzlet Sétáló u. 3/c,
+36-30-845-5468, E-mail: akt5665@gmail.com

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

KÓPHÁZA:

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

KŐSZEG:

Neudl Marianna BIOTÉKA, gyógynövényszaküzlet, Rákóczi u. 3. Tel.: 06 94/360 980

LETENYE:

Berill Szalon, Májer Mária biofizikai mérés, masszázás, infra-szauna. Kossuth u. 15., Tel.: +36 30/294 8227

MÉLYKÚT:

Szűcs István, telefon: 06 77/460 249

MEZŐKÖVESD:

Csirmaz Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó. Eötvös u. 75. Tel.: 20/500-7182

Molnár Zsófia, Rigó u. 5. Tel.: 06 49/313 257

MEZŐNYÁRAD:

Vighné Novák Erika reflexológus. József Attila u. 7.
Tel.: 06 49/425 290

MISKOLC:

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

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma-uri masszázor. Dr. Voll-féle teljeskörű állapotfelmérés, radiesztézia (káros főlugsugárzás mérés). ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-uri-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszázás, svédmasszázs, Bach-virágesszencia, Schüssler-sók. Kossuth L. u. 37., tel: +36/29/415-596 +36/20/201-83-88, e-mail: szalokedit@gmail.com, www.ma-uri.map.hu

MOSONMAGYARÓVÁR:

Dr. Tóth Ildikó homeopátiás orvos és bio-fogorvos orvos-termesztgyógyász, Magnetspace testelemző állapotfelmérés, 17 szelíd gyógymódból való, egyénre szabott terápia összeállítása. Fecske u. 18., tel.: 30/618-1712.

Wicher Nikolett, Salus Aegroti Egészségház természetgyógyász rendelő: állapotfelmérés, reflexzóna-terápia, speciális masszázstechnikák, reiki kezelés, kineziológiai módszerek, ENERGY tanácsadás. Tel.: +36/70/629 4586.

NAGYKANIZSA:

Kisgyuráné Szilvi – Top Fit Biobolt, ENERGY termékek árusítása és regisztráció. Ady u. 3.

Szávai Szilvia, ENERGY termékek árusítása, terméktanácsadás, pránanadi kezelés, reinkarnációs utaztatás, dinamikus jógaórák. Vásárlás előzetes időpont-egyeztetés után.
Tel.: +36 70/654 6693, E-mail: sylvia10@freemail.hu

NYERGESÚJFALU

Hajnal Melinda – Édenkert Natúrbiobolt, természetgyógyászati szolgáltatások, diapozitív módszer, reiki kezelés, aromaterápiás masszázások, talp reflexológia, dr. Schüssler-féle arcdiagnosztika. Kossuth Lajos utca 170., Tel.: +36 33 200 178, edenkert.naturbiobolt@gmail.com

NYÍRBÁTOR:

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

NYÍREGYHÁZA:

Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolás beállításával. Energetikai fel-

mérés Magnetspace testelemző készülékkel. Újonnan regisztrált tagoknak ingyenes állapotfelmérés. Ungvár sétány 7. I/1.
Tel: 0642/447-358, 0620/392 3258.

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

Szloboda Balázs (Immunotic Kft. Bemutatóterem). ENERGY termékek forgalmazása, állapotfelmérés, tanácsadás. Szegfű u. 56., tel: +3630 722-9393, +36 42 789-404,
E-mail: info@immunotic.hu
Türk-Paszabi Anna, Telefon.: +36 20/312 9457

OROSHÁZA:

Oskó Csilla, Thék Endre u. 4. Telefon: +36 30/974-3536

Vitaporta Gyógynövény és Biobolt, Rákóczi út 16,
Tel.: +36 30/286-8510

PAKS:

Egészségzsiget Biobolt, Villany u 2. (Piac térenél).
Telefon: +3630/213-6560

PANNONHALMA:

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

PÁPA:

Bognárné Som Andrea, ENERGY tanácsadó.
Tel.: +36 70/388 3253, bognarsom@invitel.hu

PÉCS:

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

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

Dr. Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos.

Telefon: +36 70/244 4211

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

Molnár Judit ENERGY klubvezető, szaktanácsadó, természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Tel: 72/ 242-745, +36 30/ 2-531-050

Petro Petronella kineziológus, karmaasztrológus. Telefon: +36 70/455 8974

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

Wolné Kordik Brigitta gyögmasszázor. Telefon: +36 30/548 2742

PILISBOROSJENŐ:

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

SIÓFOK

Dömötör Hilda Energy tanácsadó, Supertronic mérés.
Tel.: +36 30 3332345, dhuldu@gmail.com

Zadeczkine Szűcs Katalin Energy tanácsadó, Supertronic mérés. Tel.: +36 30 3470508, zadeczkinekati@gmail.com

SZEGED:

Csanádi Mária természetgyógyász, Vadas Márton u. 70.
Tel.: 06 62/640 279, +36 30/636 6247.

Csordás Imréné, Szeged-Dorozsma, Barátság u. 9.
Tel: +36 30/ 4779 099, e-mail: rollex51@gmail.com

Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/555 882

Rózsavölgyi Attila fülakupunktúrás addiktológus, reflexológus. Moszkvai krt. 4., +36 30 314 37 44,
www.naturakozpont.hu

SZEKSZÁRD:

Boros László masszázor, terapeuta.
Telefon: +36 20/349-75-53

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

Ollé Gabriella természetgyógyász, Egészségzsiget, Alkotmány u. 13. fsz. 1. Tel.: +3620/349 7568

Unyi Mária Holistic Pulsing masszázás, 3-1-2 meridiántorna.
Telefon: +3630/315-5425

SZENTES:

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

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 állapotfelmérés, Bach virágterápia, Energy tanácsadás. Szömörce út 10., Tel.: +36-70-774-3089.

www.egeszsegstudio.co.hu

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

SZIGETHALOM:

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

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

SZÍRMABESENYŐ:

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

Kecskés Jánosné, Biocentrum Klub Művelődési 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 állapotfelmérés és kezelése. + 36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu; www.antalzsuzsa.hu

Tamásiné Kalmár Judit természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, biofizikai állapotfelmérés, 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., Telefon: 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

ZALAEGERSZEG:

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

ZEBEGÉNY:

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

A JÓGA ÚTJA – AHOGYAN ÉN LÁTOM „A MEGTAPASZTALÁS TÖBB, MINT A TUDÁS”

A mai ember sajnálatos tulajdonsága, hogy elfelejt figyelni. Öröme, egészségre, boldogságra, kiegyensúlyozottságra vágyik, de nem ismeri fel, hogy mindezek megteremtéséért önmaga teheti a legtöbbet.



Az ember, amikor megszületik, benne találja magát egy fizikai testben, egy családban, egy kultúrában, egy közösségben, egy vallásban és egy adott korszakban.

Nagyon fontos, hogy mindezt megismerjük, tiszteljük, hiszen az adott korban kell tanulnunk, fejlődünk, tapasztalunk. Az adott kor szellemisége áthatja a benne élők minden gondolatát, érzését, tetteit, cselekedeteit. Mindezek mellett meg kell látnunk, hogy az adott korban mi van jelen és mi nincs. Azaz fel kell tennünk a kérdést, hogy ami van, miért van jelen, és ami nincs, miért nincs?

Mi a feladatunk az életben, honnan jöttünk, és merre tartunk? Íme, az én válaszom. Életünk igazi célja, hogy megtaláljuk azt a kincset, ami mélyen elrejtve, bennünk található. A forrást, az Önvalót. *Ez az út befelé és felfelé vezet.* Igazi belső világunk felé.

Ma is vannak olyan kultúrák, ahol ez a legfontosabb az emberek életében. Őrzik hagyományait, szertartásait, és a szent iratok tanításait veszik figyelembe mindennapi imáikban, illetve az életük, sorsuk alakulásában, alakításában.

Nem mindegy tehát, hogy mi mit követünk. Egy illúziókból álló világot választunk, vagy pedig olyan értéket,

amely felemel és a megvilágosodás felé vezet?

Én ez utóbbit választottam. 1987-ben találkoztam a jóga tanításaival. Két évig könyv segítségével kezdtem el gyakorolni. Aztán egyszer csak megjelent egy tanító-oktató, akinek köszönhetően immár végleg a jógát választottam szellemi utamként. Kitartóan és rendszeresen gyakoroltam, és gyakorlok a mai napig is.

A jóga mindent biztosít számomra, ami az embert ilyen jellegű céljainak elérésében támogathatja, segítheti. Türelemre, fegyelemre, az egészség fenntartására tanít. Mindemellett lelki békét ad, megteremti az elme csendjét, és azt fenn is tartja.

Úgy éreztem, hogy amit a jógában tanultam, megtapasztaltam, megosztanám másokkal is. Elvégeztem a jógaoktatói képzést. A Magyar Jóga Akadémia keretein belül több évfolyamon tanultam és tanulok tovább. Jógaterapeuta képzésben is részt vettem. A célom az, hogy átadjam a jógamesterek által fontosnak tartott tudást azoknak, akik szintén a jóga csodálatos útján kívánnak járni és emelkedni.

CSERJÉS PANKA
jógaoktató, jógaterapeuta
Budapest 3. sz. ENERGY Klub



Mononucleosis

„A csók betegsége”

A fertőző mononucleosis a herpesz vírusok csoportjába tartozó Epstein-Barr (EBV) vírus által előidézett, lázzal kísért megbetegedés. Népi elnevezése, terjedésére utalva: a csók betegsége.

Herpesz vírusok okozzák az ajkakon megjelenő herpeszt vagy a hason, esetleg mellkason mutatkozó, rendkívül fájdalmas kiütéseket is. Az EB vírus azért is alattomos, mert az általa kiváltott betegség nehezen különböztethető meg másfajta vírusos vagy bakteriális eredetű betegségektől. A tünetek ugyanis nagyon hasonlítanak egymásra.

Az EB vírus – a többi herpesz vírushoz hasonlóan – képes rejtett (látens) formában megmaradni a szervezetben, a betegség akut szakaszának gyógyulása után is. A lappangási idő a fertőzéstől számítva a tünetek megjelenéséig rendszerint 4-6 hét. Az érintett személy testében a betegség lecsengése után az egész életen át tartó immunitás alakul ki az EB vírussal szemben.

A FERTŐZÉS TERJEDÉSE, ÉLETKORI ÉRINTETTSÉG

A fertőző mononucleosis népi elnevezése: a csók betegsége. Mivel a vírus az

egészségügyi problémákat még nem érzékelő vírushordozó nyálában van jelen, a betegség ember és ember között leginkább csókkal terjed. A mononucleosis a nyálon kívül különböző fertőzött eszközökkel (fogkefe, edények, evőeszköz, játékok) is terjedhet. A sok ember által látogatott helyiségek, például kávéházak, éttermek és főleg diszkók is komoly kockázatot jelenthetnek.

A betegség leggyakrabban a gyerekeket és a fiatalokat sújtja. Középkorú

és idős embereknél ritkábban fedezhető fel. A gyerekek és a fiatalok körében a betegség heveny szakaszának elmúlása után a különböző szövődmények jelentik a legnagyobb veszélyt. Ezek leginkább: májkárosodás vagy krónikus fáradtság tünetegyüttes (CFS). Általánosságban elmondható, hogy a fertőző mononucleosis elsősorban a legyengül immunitású, a szexuális partnereiket gyakran váltogató, a súlyos stresszben élő, valamint az idegileg kimerült embereket veszélyezteti.

„RAVASZ” TÜNETEK

A fertőző mononucleosis tünetei sokban hasonlítanak a „hagyományos” torokgyulladás jellemzőire. Ez a betegség is az ún. „lepedékes mandula” képét mutatja, amikor a mandulák önálló csapjai nem láthatók, mert fehéres, esetleg sárgás színű lepedék veszi őket körbe.

Az első figyelmeztető tünet az erős fáradtság. Napjaink hektikus életvitele miatt valójában mindnyájan fáradtak vagyunk, ám ez a fajta fáradtság szinte lehetetlenné teszi, hogy az érintett folytassa megszokott napi életvitelét.

A következő tünet a láz. A testhőmérséklet igen magasra szökhet, elérheti akár a 40 Celsius-fokot is, és általában este kúszik a legmagasabbra. A láz még inkább elmélyíti a már meglévő fáradtságot.

Mindehhez társul az erős torokfájás. Itt ismét nagymértékű az egyezőség a torokgyulladással. A betegek arra panaszkodnak, hogy úgy érzik, gombóc van a torkukban – égő, kaparó érzés kíséretében –, és mind az étel, mind a folyadékok nyelése nehézséget okoz. A megduzzadt mandulák, valamint az orrgarat környékén megnagyobbodott nyirokszövetek miatt a légzés is nehezebbé válhat.

... ami a terápia szempontjából azt jelenti,

hogy első körben az immunrendszer működésének

megerősítése a legfontosabb teendőnk.

A betegség utolsó, ám annál jellegzetesebb tünete az alsó állkapocs alatti, valamint a nyakizmok előtti és mögötti nyirokcsomók duzzanata. A csomók megnagyobbodása szabad szemmel is látható, és érintésük fájdalommal jár.

Az orvos a has vizsgálatakor bizonyos esetekben megnagyobbodott májra és lépére is felfigyelhet.

HOGYAN ÁLLÍTHATÓ FEL A DIAGNÓZIS?

A diagnózist a mandulák és nyirokcsomók jellegzetes képe, valamint a magas láz és az erőteljes fáradtság alapján állítja fel az orvos. A fertőző mononucleosisban szenvedő betegeket rendszerint a háziorvos, a fül-orr-gégész, esetleg a fertőző betegségek ambulanciáján dolgozó orvos kezeli, főleg azokban az esetekben, ha már a betegség másodlagos szövődményei is észlelhetők (például májkárosodás).

Az orvos mintát vesz a torokból, elküldi tenyésztésre, illetve vérvizsgálatot kér, hogy megállapíthassa, mennyi EB vírussal szembeni ellenanyag található a páciens vérében. A vérkép ilyen esetben kétfajta fehérvérsejt (monociták és limfociták) számának növekedését mutatja. A májtesztek kapcsán a biokémiai vérvizsgálat sem ritka.

HAGYOMÁNYOS GYÓGYMÓD, SZÖVŐDMÉNYEK

A fertőző mononucleosis gyógyítására nincs speciális gyógyszer. Minthogy vírus okozta betegségről van szó, az antibiotikum nem jelent megoldást még akkor sem, ha azt a páciensek sokszor maguk kéri. Az antibiotikumoknak csak a másodlagos bakteriális fertőzések esetében lehet létjogosultságuk. Ráadásul a helytelenül előírt antibiotikum-kezelés gyakran allergiás csalánkiütés megjelenését idézheti elő (ezt a problémát elsősorban a széles spektrumú penicillinek okozzák).

A lázat lázcsillapító készítményekkel (Paralen, Ibuprofen) csillapítjuk. Nagyon fontos ilyenkor a nyugalom, a megfelelő diétás táplálkozás, a vitaminpótlás és a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása. Az elkülönítés, azaz a páciens izolálása nem feltétlenül szükséges-szerű. A májfunkciók sérülése esetén a máj védelmét és regenerálását szolgáló gyógyszereket alkalmazunk (hepatoprotektív készítmények). Ezek leggyakrabban máriatövismagot és B-vitaminokat tartalmazó orvosságok. A betegség akut fázisának lecsengése után továbbra is javasolt az immunrendszer erősítése, a szervezet kímélése, a túlzott fizikai terhelés, így a sportolás és a megfázás kockázatának kerülése.

A betegség leggyakoribb szövődménye a májműködés sérülése (a májenzimek megnövekedett száma a vérben), valamint a szünni nem akaró fáradtság. További szövődmény lehet a nehézlégzés (tüdőproblémák), az agyhártyagyulladás és az elégtelen vérképzés. Szerencsére ezek a komplikációk ritkán alakulnak ki.

AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI

Mint már rámutattam, a fertőző mononucleosis vírus okozta megbetegedés, ami a terápia szempontjából azt jelenti, hogy első körben az immunrendszer működésének megerősítése a legfontosabb teendőnk. Az ENERGY kínálatában számtalan olyan készítmény szerepel,

amely kiválóan alkalmazható egyrészt megelőzőképpen, másrészt a már kialakult betegség kezelésére. A következő szerek jönnek számításba.

A betegség jelentkezésekor és az első szakaszában:

- VIRONAL: naponta 3x7 csepp, étkezés előtt.
- DRAGS IMUN: naponta 3x10 csepp egy pohár vízben, étkezés után. Száj- és toroköblögetőként is használhatjuk naponta 4-szer (7 csepp egy pohár langyos vízbe csepegtetve).
- FLAVOCEL: naponta 3x1 tablettát étkezés előtt, reggel éhgyomorral!
- GREPOFIT: naponta 3x2 kapszula, étkezés után.
- GREPOFIT DROPS: naponta 3x15 csepp.
- GREPOFIT SPRAY: helyi kezelésre, naponta 4x4 fújás a mandulákra.

A megduzzadt és fájó nyaki nyirokcsomókra, helyileg:

- ARTRIN krémmel kenegessük a fájó területeket, naponta 3-4 alkalommal. A krém használatát érdemes kombinálni a klasszikus nyaki prizniccel.
- Majsérülés, illetve megnövekedett májenzim mennyiség esetén:
- REGALEN: naponta 3x5-7 csepp, étkezés előtt.
- CYTOSAN: naponta 3x1 kapszula, étkezés után.

Mindemellett ne feledkezzünk meg a májdiéta bevezetéséről sem.

A betegség akut szakaszának elmúlása után, a gyakori problémának számító, szünni nem akaró fáradtság leküzdésére:

- STIMARAL: naponta 3x7 csepp, étkezés előtt.
- REVITAE: naponta 3x1 kapszula, étkezés után.
- BARLEY juice: naponta 2-szer.
- GREEN TEA – GABA: délelőtt igyunk egy csészével, 1 teáskanálnyi teafüvet 70–80 °C-os vízben áztatva, majd délután fogyasszunk el még egy csészényit.

DR. JIŘÍ HANZEL





Az ENERGY és a népgyógyászat (10.)

„Nejze most ma 70 éves vagyok és nem fáj hálistennek semmim”

December *Karácson* vagy *Télelő* havaként is ismert volt a régi időkben. A falu hagyományos téli életét az otthoni munkák végeztével ilyenkor a beszélgetések, a közösségi tevékenységek, együtt megtartott ünnepek töltötték ki.



Az otthoni munkák a háziállatok ellátására, a termények feldolgozására korlátozódtak, alkalmazkodva a téli körülményekhez.

A hideg idő a disznótoroknak is kedvez. (Ne felejtjük, hogy akkoriban még nem voltak hűtőszekrények, így vermekbe, hideg kamrákba helyezték el ételeiket az emberek. A hús tartósítására pedig a füstölés, pácolási eljárások, sózás, zsírban sütés módozatait választották.) Rokonok, hozzátartozók, barátok egymást segítették a disznóvágás nehéz munkáiban, ilyenkor biztosították az ünnepi vendéglátásra szánt ételek mellett a családok éléskamrájának feltöltését is. Hagyományosan a *melegítő hatású, hevítő ételek* kerültek az ünnepi asztalokra, hiszen a hideg téli időben ez adta az energiát.

Kiváló vitaminforrásként az alma, az aszalt szilva, a kamrák hűvösében méz-édesre beérő télálló körték, birsalmák és birskörték szolgáltak. Sokoldalúan készítették el a sütőtököt, ízletessége és tápláló, sőt emésztést segítő tulajdonságai miatt. Sütőben sütve, levesként megfőzve, tésztába keverve, édességként számos formában használták fel. A sütőtök valóban igazi energiabomba, mert A-, C-, E-vitamint, karotinoidokat (antioxidánsként is hatnak), nyomelemeket, például szelént is tartalmaz.

Szívesen fogyasztottak káposztás ételeket is, főként a kamrákban, pincében tárolt, saját maguk által savanyított káposztából. A fűszerek között számításba jöttek: tárkonygyökér, ecetben tartósított tárkonylevél, gyömbér, rozmaring, levendula, fahéj, ánizs, szegfűszeg, kömény, fokhagyma, vöröshagyma, pirospapri-

ka, torma, erős paprika, valamint zsálya, kakukkfű, szurokfű és babérlevél. Mindezek megtalálhatóak voltak az étkezésben és a főzéshez felhasznált fűszerek sorában. Az említett gyógy- és fűszernövények támogatják az emésztést, megelőzik a puffadást, nem is szólva arról, hogy mind az egyszerűbb ételeket, mind a húseleket ízletesebbé tehetjük velük.

A húsos ételek után jó bort illik fogyasztani, tartja a *Csízó*, és ez disznótor esetén még inkább igaz.

„A jó disznótor sokáig tart, gyakran éjjel 2-3 óráig elmulatoznak, majd általában együtt mennek el, egy ajtónyitással, de a háziasszony addig nem engedi el őket, míg nem tesz a kosarukba egy kis kóstolót, kolbászt, hurkát, hájas pogácsát...”

A fagyos időben, szabadban végzett munkák során gyakran szenvedtek az emberek a jeges szélben, hideg víztől

„Hóbfagyott levelet

kaparász dideregve a szellő.

Duzzadt, mint tele zsák:

hóval telik újra a felhő.

Nincsen csillag, a fák

feketéllő törzse hatalmas.

Megfagy az őz nyoma is.

Készül le a völgybe a farkas.”

(Radnóti Miklós: Tél)

keletkezett sérülések, az erős szél, fagyási sebek, sérülések okozta fájdalmak miatt.

„Amikor kifújta a szél a bőrünköt édes tejszínvel kengettük meg. Ezt használtuk... jól megpuhította a bőrt” (Gyimes – Antal Erzsébet)

„Fagyás ellen legjobb a savanyókáposzta lapi és lé. A lapit rea kell kötni a megfagyott végtagra” (Középlek – Mihók Gyula) (Lapi = levél – A szerző.)

„Megfagyott lábunkra savanyókáposzta lapiját tekertük és szároz rongyval bépólyáltuk. Tétre örökké savanyítottunk káposztát, amit a kertbe természetünk és csak fel kellett hozni a pincéből. ...ha valakinek megfagyott a keze vaj a lába, vaj mind a kettő, akkor a cserfa fiatal hajtásainak kérgit főzték meg és annak levélvel öblögették a fagyott részeket.” (Hidegségpataka – Gábor Ilona)

„Ha valakinek megfagyott a lába, vaj a keze enyhe meleg sült pityókát kellett rea rakni. Ma es ezt csináljuk” (Áldomás-pataka - Görbe Viktória) (Pityóka = burgonya – A szerző.)

Bizony a cipekedés, zsákhordás, takarmányhordás és a háziállatok körüli munka megterhelte az embereket, ezért sokasodtak a mozgásszervi panaszok is.

„Sajgó, fájó, nyilalló lábra, derekra, kézre forró sóltan málét szoktak nálunk rakni. Az én szegén uramnak minden este főztem es reattem a lábára, mert erőst ki vót hülve az egész testye...” (Gyimes – Antal Erzsébet) (Málé = kukoricadara főzete, puliszka – A szerző.)

„Fiatal koromba erőst rehomás vótam. Édesanyám... úgy csinálta, hogy egy

nagy mosófazakba vizet tett föni, mikor főtt beléfözött egy napraforgó rózsát, széna múrhát, ínnyújtó füvet és egy kicsi ként. Ezt én csináltam egy hétig és jó sokáig jól ezettem magamot. Két, három hétig szüneteltem, akkor még eccer megcsináltam és ujan jól helyre jöttem, hogy nejze most ma 70 éves vagyok és nem fáj háliszennek semmim” (Rakottás – Póra Sándor) (Múrha = szénatörek – A szerző.)

A hagyományos gyógymódok közül a köpölyözés, moxázás és az úgynevezett „kenés” is gyakran segített, néhol még ma is alkalmazzák. Sajnos ma már egyre kevesebb népi gyógyító ért hozzá.

A decemberi csendesebb esték igencsak alkalmasak voltak jóslatok, időjárási előrejelzések készítéséhez, varázslatok megtartására.

A *Borbála nap* hiedelmei és szokásai hasonlóak a *Luca-napéhoz*, írja a Néprajzi Lexikon. Nem szabad fonni, nem szabad varrni, mert ezzel „bevarrnák a tyúkok fenekét”, sőt söpörni sem szabad, mert „elsöpörnék a szerencsét”. Erre a napra javasolt tevékenység a *tollfosztás*, baranyai falvakban a *borfejtés*. A *Borbálorok*, *Lucakor* csírázott búza karácsonyra kizöldül, és a következő év termésére jósol.

„Darált napraforgóval apró pogácsákat süttünk, hogy a tyúkok sokat tojjanak. Legalább hétféle magot szórtunk nekik *Lucakor*.” (Berettyóújfalu – Sándor M.)

A téli napfordulókort tett időjós megállapításoknak a következő évi várható termések szempontjából tulajdonítottak nagy jelentőséget.

Decemberben ma is számos vallási eredetű ünnepet tartunk. Ez a hagyomány mindenki előtt ismert, akár falun, akár városban él. Advent megtartásának szokása az 5. századtól dívik, a karácsonyfa-állítás tradíciója pedig néhány száz évre nyúlik vissza, de csak a 19. században vált világszerte elterjedté.

Magyarországon *Brunsvik Teréz* nevéhez fűződik az első karácsonyfa állítása. Martonvásár grófnője, *Beethoven* „halhatatlan kedvese” felismerte és példás élete munkásságával hirdette a gyermeknevelés fontosságát. Vallotta, hogy „a korai nevelés a legfontosabb! Az, amit az ember ebben az életkorban felfog, kihat egész életére.”

Az ezt megelőző időkben rozmarin-, nyárfa- és kökényágakból készített díszeket használtak ünnepkor, a tisztaszoba egy sarkába téve.

Hazánkat akkor szerethetjük igazán, ha múltját, az abba ágyazott néphagyomány adta értékeit is megbecsüljük. Ennek a tudásnak fontos része a néphagyományok részeként megismert, feltárt népgyógyászat, népi gyógynövényismeret.

Egy éven át tartó cikksorozattal hozzá kívántam járulni – csepp a tengerben – ennek a csodálatos múltnak a megismeréséhez, hogy felkeltsem a az érdeklődést iránta. Mindannyiunk családjában őriznek nagymamáinktól, szüleinktől, tanárainktól hozott házi receptúrákat. Ezeket egy életen át használjuk, de csak akkor gondolunk rá, idézzük fel, ha gondunk akad az egészségünkkel. Fontosnak tartom, hogy ezeket a kincset megőrizzük, feltárjuk és az utánunk következő nemzedéknek továbbadjuk. Ajánlom ezt mindazok figyelmébe, akik úgy gondolják, hogy a természet javai még modern korunkban is segítségükre lehetnek. Jelenlegi egészségünk építőköveit, tartóoszlopait éppen ezekben az évszázados népgyógyászati ismeretekben találhatjuk meg.

Egészségben töltött, tartalmas, boldog újévet kívánok a *Vitae* magazin minden Kedves Olvasójának!

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

(Vége)

Balneolos fürdő: Élmény, egyúttal valóságos csoda

Ősztől tavaszig tudjuk leginkább értékelni a BALNEOL hatásait. Nem mintha más évszakok idején nem kényeztetnénk magunkat szívesen a kádban, a melegebb hónapokban azonban mégsem érezzük ennek gyakran szükségét.

Engedjék el nekem, hogy részletesen ismertessem a BALNEOL hatásmechanizmusát, illetve azt, hogy milyen panaszok esetén nyújt megfizethetetlen segítséget, mert mindez részletesen olvasható a tájékoztató anyagokban. Inkább megosztom Önökkel azokat az ismereteket, amelyek segíthetnek még jobban kihasználni a készítmény erejét és sokoldalúságát. Teszem ezt a vendégeim és a saját tapasztalataim alapján.

A HOLD HATÁSA

Mindnyájan tudjuk, hogy a Hold mozgása egyértelműen hat az emberek, az állatok és a növények szervezetre. Ezúttal csak a Holdnak a mágneses mezőre kifejtett hatását említem, amely annyira erős, hogy még a tenger mozgását is meghatározza (apály, dagály). A Hold ugyanilyen erővel hat a szervezeten belüli vízraktározásra, befo-

lyásolja a víz hajszálcsöves emelkedését, esetleg felszabadulását, azaz például a méregtelenítés folyamatát. Nagy hatást gyakorol továbbá az ember szellemi és lelki állapotára.

Egy szó, mint száz: a holdciklus sokkal közelebb áll hozzánk, mintsem gondolnánk. Természetesen a nők ezt igen jól tudják...

Mivel mindinkább próbálunk visszatérni a természetes ciklusokhoz, illetve igyekszünk harmóniában élni velük, nem meglepő, hogy egyre nagyobb érdeklődéssel követjük a Hold változásait is, hogy megkönnyítsük mindennapjainkat. Érvényesek ezek az

összefüggések a gyógy-növények és gyógynövény alapú készítmények használatakor is.

Tapasztalataink szerint a BALNEOL azokon a napokon a leghatékonyabb, illetve legkíméletesebb, amikor a

Ideális napok a BALNEOL fürdőhöz

December 2–3, 7–8, 11–12, 17, 21–22,
25–26, 30–31.

Hold éppen valamilyen Víz vagy Föld jegyen halad keresztül. Ez általában minden hét 2-3. napjára esik. A „Víz jegyes” (Halak, Rák, Skorpió) fürdő már csak az elem vizes jellegénél fogva is hatékony. A „Föld jegyes” (Bika, Szűz, Bak) fürdő pedig azért annyira pozitív, mert a talajnak nedvességre van szüksége. Tulajdonképpen az egész folyamat hasonló ahhoz, amikor a növényeinket locsoljuk.

Ugyanakkor ha a Hold valamelyik Tűz jegyben (Kos, Oroszlán, Nyilas) áll, az energia akár túl sok is lehet – és akkor még nem is beszéltünk azokról az esetleg katasztrófába torkolló helyzetekről, amikor valaki szív- vagy érrendszeri panaszokban szenved, ráadásul a fürdőt akkor veszi, amikor a Hold az Oroszlánban áll vagy éppen telehold van).

Tapasztalataink azt is mutatják, hogy a BALNEOL-os fürdő nem igazán haté-



kony, ha a Hold a Vízöntő, az Ikrék vagy a Mérleg jegyében áll. Kivételt jelent ez alól, ha például megfázás esetén akkor ülünk bele a BALNEOL-os fürdőbe, amikor a Hold az Ikrék jegyében van (tüdő, hörgők). Abban az esetben viszont, ha veseproblémáink vannak, mégis BALNEOL-os fürdőt veszünk, amikor a Hold a Mérleg jegyében áll, testünk valószínűleg nem lesz túl hálás nekünk.

Egészséges embereknél érvényes a következő arany szabály: akkor vegyünk BALNEOL-os fürdőt, amikor kedvünk támad rá, vagyis hagyjuk, hogy a megérzéseink irányítsanak bennünket. A fürdő azonban nem lesz annyira hatékony, mint akkor, ha követjük az imént leírt rendszert.

Avégett, hogy mindezt Önök is kipróbálhassák, a szemközti oldalon megtalálják a BALNEOL-os fürdő decemberben leginkább megfelelő időpontjait. Ajánlatomat azzal a feltételezéssel állítottam össze, hogy a fürdőre estefelé, 18 óra után kerül sor. Minden héten két időpont szerepel, ami mind a BALNEOL adagolását, mind a heti fürdők számát tekintve ideális.

FÜRDÉS VAGY ZUHANYOZÁS

Minden szélsőség árt. Ha csak tusolunk, azzal egyrészt időt és pénzt takarítunk meg, illetve a zuhany kellemesen felfrissít minket, másrészt a víz energetikai szempontból egy kicsit „lehúzza” az auránkat – és nem tudunk ellazulni, mélyebb nyugalmi állapotba kerülni. Ha viszont mindennap a kádban heverésznénk, akkor rendkívül lazák és „agyonpihentek” lennénk ugyan, ám elveszítetnénk a tetterőnket.

Az arany középút az egészséges ember számára legalább heti egy fürdő akár BALNEOL-lal, akár nélküle. Ha viszont egészségünk nem tökéletes, akkor a BALNEOL-os fürdők javasolt száma hetente legalább 2 (esetleg 3).

MINTHA SZAPPAN VOLNA

A fürdő hatékonyságának és harmonizáló hatásának erősítésében nemcsak az segít, ha a megfelelő napokon alkalmazzuk a BALNEOL-t, hanem az is, ha ésszerűen használjuk. Sokkal hatékonyabb ugyanis, ha a BALNEOL-os vízzel meg is mosakszunk, akár egy szappannal –

és nem csupán simán belefekszünk a vízbe. A hatóanyagok így könnyebben bejutnak a bőrbe, hiszen a fiziológiai hatások érvényesülését – mind fizikailag, mind energetikailag – kezünket mozgatva is megtámogatjuk. Ne féljünk attól sem, hogy a BALNEOL-os vízzel többször leöblítsük az arcunkat. Ennek segítségével még intenzívebbé tehetjük az illóolajok jótékony hatásait is.

A fürdő után le is zuhanyozhatunk, de ez egyáltalán nem kötelező. Bőrbetegség vagy mondjuk kemoterápia utáni megtisztulás esetén azonban javasolom a zuhanyozást. (Kemoterápia alatt, tapasztalataim szerint, feltétlenül javasolt a BALNEOL-os fürdő, méghozzá hetente legalább 2x.) Ha azonban a BALNEOL-os fürdő elsődleges célja az izomzat ellazítása, illetve a mozgásszervi panaszok enyhítése, akkor a tusolást nem ajánlom, mert az öblítés elvékonyítja a BALNEOL által a bőrön kialakított védő filmréteget.

Fürdés után bátran használhatják valamelyik Pentagram® krémet is.

AKINEK NINCS KÁDJA...

Akiknek nincs otthon kádjuk, azoknál szűkül ugyan a BALNEOL hatásainak spektruma, de semmiképpen sem kell elkeseredniük, mert természetesen erre is létezik megoldás. Megfázás, alsó láb- és talpon található reflexpontokon át történő méregtelenítés esetén engedjünk langyos vizet a mosdóba vagy egy lavórbá, tegyük bele BALNEOL-t, majd mossuk meg benne a lábunkat. A kívánt hatást egy bizonyos mértékig valamelyik ENERGY SZAPPAN használatával is elérhetjük, különösen akkor, ha bőrproblémában szenvedünk.

Tekintsenek úgy a BALNEOL-ra, mint a természetes testhigiéniának egyik nélkülözhetetlen elemére, amivel a tusfürdőjüket vagy a habfürdőjüket magával a természettel cserélhetik ki. Amíg nekünk, felnőtteknek olykor le kell küzdenünk a lustaságunkat, hogy engedjünk magunknak egy kád vizet, a gyerekek általában imádják a BALNEOL-t, és alig várják az esti pancsolást. Szóval nincs más hátra, engedjük tele a kádat!

MICHAL ŠAMAN

MI MINDENRE JÓ?

- méregtelenítés és regeneráció, immunitás támogatása, antioxidáns hatások;
- nehéz mozgás, hátfájás, reuma, ízületi gyulladás és kopás, köszvény;
- zúzódás, megerőltetett izmok, csonttörés;
- izom- és íngörcs;
- hörghurut, asztma, köhögés, megfázás;
- szív működés erősítése, vérkeringés javítása;
- nyugtatás;
- pikkelysömör, ekcémás gyulladt bőr, akne, herpesz;
- a bőr, illetve a hámréteg mélyebb rétegeinek jobb vérellátása, hidratálás;
- bőrgomba;
- véraláfutás, kék foltok;
- összenövések és hegek;
- alsó végtagok ödémája;
- nőgyógyászati és urológiai betegségek kiegészítő kezelése;
- érbetegségek és aranyér;
- fáradtság és energiahány.



Az emberi test határvonala

Bőrünk és a Föld elem

Az ENERGY Pentagram® készítményei a Föld elem harmonizáló hatású segítői révén kínálnak megfelelő ápolást bőrünk számára. Nemcsak a Pentagram® bioinformációs krémei tartoznak ebbe a kategóriába, hanem az ENERGY kozmetikai termékei (samponok és szappanok) is.

Azok, akik rendszeresen nyomon követik a hagyományos kínai orvoslásról (hko) szóló cikkeket, most valószínűleg felhúzzák a szemöldöküket: ugyan mi köze van a bőrnek a Föld elemhez, amikor az a Fém elemhez tartozik. A válasz egyszerű.

A Fém elemhez való hozzárendelés az egyénnél, az emberi test mint szervezet esetében érvényes, és a bőr feladata ekkor a létfontosságú funkciókkal, így a légzéssel való együttműködés. Ám a bőr és az egyén közötti kapcsolat magyarázatát szélesebb összefüggésben kell keresnünk, ezért vissza kell kanyarodnunk a harmóniához.

A kínai kozmológia a Föld elemhez, vagyis a középponthoz, a harmónia forrásához sorolja az emberiséget. Ebből azonban többé-kevésbé minden ember „kilóg” egy kicsit a maga egyéniségével, energiáival és érzelmeivel. Ezért

azt a bizonyos hön áhított összhangot élete során olyan kapcsolatok létesítésével kell elérnie, amelyek hozzájárulnak a harmónia újrateremtéséhez, segítenek visszatérni az emberi lét lényegéhez.

De most kanyarodjunk vissza a bőrhöz. A keleti bölcsek szerint a bőr nemcsak egy működési egység része, amelyről a hko-ban oly sokszor szó esik, hanem egyben a tér első határfelülete. (Ez a *feng-shui* alapelveiben is tükröződik.) Mindennek a megértéséhez és megismeréséhez azonban nem kell Kínába utaznunk, hiszen már az elődeink is tisztában voltak vele, amikor külsejük ápolásával foglalkoztak.

Ahhoz ugyanis, hogy a tér teljesíteni tudja a feladatát, körül kell határolni, és éppen ez a körülhatárolás a Föld elem feladata. A tér körbevételével jön létre az egység – és a belső, illetve a külső csak ekkor és ettől válik különválhatóvá. A határok felállításával kezdődhet meg a belső dolgok védelme.

A kínai kozmológia tanai („a három színész elmélete”) szerint az ember „a test számára fenntartott tér” körülhatárolásával, illetve az élet belelelésével születhet meg. Az emberi test terének határa a bőr, ezért védelmi funkciója nem az ember belső világához, tehát a Fém elemhez tartozik, hanem a Föld elem funkcionalitásához. És ezzel el is jutottunk a legfontosabbhoz: a bőr minősége – mint testünk külsejének minősége – a Föld elemhez tartozik, míg a szervezettel való együttműködésének minősége a Fém elemhez.

Ha ezek után megnézzük a két elem jellemzőit, már szemernyi kétségünk sem maradhat afelől, melyik elemet válasszuk külsőnk ápolásához.

Föld: telítettség, érettség, a valóság ideális kifejezése, az empátia képessége.

Fém: hervadás, elvirágzás (szürkülés), zsugorodás (ráncok), az életfeszültség felszabadulása (izmok gyengülése vagy akár sorvadása).

Biztosan kevesen vágnak az aszalt szilvához hasonló külsőre, inkább a Föld elem pezsgő, hidratált, érett minőségét választják.

Az ENERGY Pentagram® készítményei – a krémei, a samponok vagy a szappanok – rengeteget segíthetnek ebben.

EVA JOACHIMOVÁ

Sárosi Gyula tapasztalatai

Sokfélét próbált, de az ENERGY tűnik a legjobbnak

Az ENERGY készítményeknek a sportban történő alkalmazása mindinkább teret hódít, hiszen egyre több sportoló ismerkedik meg előnyös hatásukkal. Ezúttal Sárosi Gyula futó tapasztalatait adjuk közre – a vele készült film alapján. A video megtekinthető az ENERGY a sportban weboldalon, amelynek címe: <http://www.energysport.hu/site/>

„Mivel naponta négy-öt alkalommal futok, folyamatosan, egész nap éhes vagyok, és nem tudok annyit enni, hogy az elég legyen.

Ötéves korom óta futok, gyermekkoromban versenyszerűen dzsúdóztam, később egy pár év kimaradt a sport terén.

Majd egy fogadás kapcsán lefutottam első maratonomat. Ennek következtében elindult futó pályafutásom, és 7-8 évvel ezelőtt mentem el ultra irányba: 12 órás, majd 24, illetve 48 órás versenyeken indultam el. Kedvencem az ultramaraton, ahol 214 kilométert kell megtenni. Éves

szinten kb. 5-6 ezer kilométert edzek. Ez heti átlag 120-150 kilométert jelent.

Ahhoz, hogy versenyeim minőségi változást érjek el, szükségem volt arra, hogy táplálékkiegészítőket is használjak. Így találtam rá az ENERGY-re. Konkrétan ásványi anyagokat tartalmazó cseppeket



Himlős tyúkoknak segített a VIRONAL

Az egyhetes kora őszi esőzést követően a baromfiállományunkban felütötte fejét a baromfihimlő. Igencsak megijedtünk, a kislányom pedig nagyon féltette a kedvenceit.

Korábban még soha nem hallottam erről a betegségről. Az egyik beteg állatot megmutattuk egy madarakra specializálódott állatorvosnak, ő mondta, hogy mi is ez: vírusfertőzés, amire igazán nincs is gyógyszer, és sajnos néhány baromfi áldozatául is esik.

Mivel a kislányom kedvenc tyúkjairól volt szó – mindegyiknek saját neve van! –, és néhány közülük 2-3 éves, tehát már nem olyan ellenálló a szervezetük, ezért úgy éreztem, nem ülhetek tétlenül. Tennem kell valamit, nehogy mindegyik

elkapja a betegséget, valamint, hogy hamarabb átvészeljék.

Rögtön a VIRONAL-t hívtam segítségül. Igen nagy adagban adtam a vízükhöz, 1,5 liter vízhez kb. 30 cseppet egy héten át. Ez után az adagot felére, majd harmadára csökkentettem 1-1 hétig.

Szerencsére a himlőt csak az állomány fele kapta el, és mindössze 4 tyúk pusztult el.

Azt tapasztaltam, hogy a VIRONAL adagolását követően azok a tyúkok, melyeknél kiütközött a himlő, az sokkal kevesebb



tünettel járt, és nem hatalmasodott el rajtuk, tehát nem támadta meg a szemüket és a légzőrendszerüket. Amikor VIRONAL volt az ivóvizükben, sokkal többet ittak, és hatalmas kortyokban. Érezték, hogy a gyógyuláshoz szükségük van erre.

Aztán FYTOMINERAL-t adtam nekik egy hétig. Most szépek, egészségesek, és a kislányom is boldog, hogy a legszeretettebb kis kedvencei ilyen hamar átvészelték a bajt.

CSATÁRINÉ DANI BOGLÁRKA
Levelek község

próbáltam ki először, a FYTOMINERAL nevű szert. Rájöttem, hogy ha verseny alatt is ezt csepegtetek a kulacsomba, akkor frissítőként nagyon jó hatással van rám. Kevésbé fáradok, bőven tudom pótolni a verseny során elveszített ásványi anyagokat.

A SKELETIN ízületi fájdalmakra nagyon jó, kúraszerűen kell használni, és segít abban, hogy ízületeim frissek és fiatalok maradjanak.

Rendszeres véradó vagyok. Kiderült, hogy versenyek után a hemoglobinszintem bőven a határérték alá esik, valószínűleg a nagy igénybevétel miatt. A CHLORELLA alga teljesen rendbe hoz,

és ezt a vérvétel egyértelműen igazolja.

A KING KONG cseppek kifejezetten frissítő hatással vannak a szervezetemre, az állóképességem is jobb, amikor szedem. Főleg az éjszakába nyúló versenyemnél tapasztalom, amikor már mindenki kifárad, én még mindig friss maradok.

Azoknak, akik olyan erős igénybevételnek teszik ki a testüket, mint én, és nem szeretnék fiatalon elhasználdni, szükségük van arra, hogy valamilyen táplálékkiegészítőt szedjenek.

Nekem bevált az ENERGY. Előtte sok mászt is próbáltam, de egyelőre ez tűnik a legjobbnak."



BÖLCS TESTÜNK ÜZENETEI (17.)

Közeledik a karácsony, Isten fiának születése. A karácsonynak a nyugalom időszakának kellene lennie, amikor összhangba kerülünk saját létünkkel, lényünkkel és a bennünk lakozó istennel. A modern, rohanó világ nincs ebben a segítségünkre...



Hozzáteszem: egyikünk sem kényszerül azonban arra, hogy megadjuk magunkat a káosznak, a sietségnek, és hogy az év végét felesleges dolgok megvásárlásával töltsük – „agyonstresszelve” magunkat csak azért, mert ez általában így szokás.

Inkább hívjuk meg a szeretteinket, és hagyjunk az ünnepi asztalnál egy szabad helyet azok számára, akiknek nincs hová menniük, és egyedül töltenék az ünnepeket. Még az is lehet, hogy közülük valaki nálunk is feltűnik, és még kellemesebbé teszi az év utolsó napjait. Elképzelhető, hogy csak egy mosollyal az arcán, de nem is baj, hiszen ajándékokra senkinek sincs szüksége.

NEM AKAROK ITT LENNI

Mirka azért jött el a Hellinger-féle családállításra, hogy rendet tegyen magában. Sokszor került olyan helyzetbe, amikor úrrá lett rajta a káosz és a félelem. És hogy mindez miből eredt? A környezetéből, más emberek reakcióiból, saját baklövéséből. Sokszor érezte, hogy nem akar itt lenni, nem ide tartozik, haza akar menni.

Mirka pedig látja, hogy elmondhatja,
mit érez, és megteheti, amit a lelke akar,
vagyis hogy élhet!

Körünkben nem mindenki érti Mirka problémáját. Sokszor hallottam már a szemináriumokon egyesektől, hogy úgy érzik, véletlenül kerültek erre a Földre, hogy legszívesebben elrepülnének, elfutnának, elúsznának... Gyakran találkozom ezekkel az érzésekkel az öngyilkosságra hajlamos embereknél.

„Rendben van, állítsd be a félelmedet.” Mirka válogatni kezd a családállítás során használt színes korongok közül. Kiválasztja a feketét. Az szimbolizálja a félelmét. Mennyire jellemző, hogy a legötöttebb színt választotta! Jó 5 lépésnyire áll tőle, és meredten bámulja. „Félsz?”

„Nem”, mondja Mirka, mindnyájunk meglepetésére. „Akkor menj hozzá teljesen közel, ha tudsz, és ne vedd le róla a szemed.” Mirka végül rááll a saját félelmére.

Megkérem a szeminárium egyik résztvevőjét, hogy álljon fel. „Ő az, akihez a Te félelmed tartozik.” A kiszemelt hölgy közeledni kezd Mirkához, folyamatosan a szemébe néz, és azt mondja: „Ez az én félelmem, hagyd meg nekem.” Mirkát félretolja, és maga áll rá a fekete korongra.

Mirka ott hagyja rikító sárga papucsát a korongnál, de néhány lépéssel odébb húzódik. Közben nézi a nőt. Voltaképpen a halált nézi, de nem fél, mintha tudná,

hogy nincs mitől tartania. Ám a halál iszonyatosan vonzza magához. Majd meg is szólal: „Még nincs itt az ideje.”

A helyiség másik végébe egy piros, egy sárga és egy narancssárga korongot teszek le, középre pedig egy vázát állítok egy nagy, narancssárga gerberával. Mirkát beállítom a háromszögbe. Balra az Élet, jobbra a Halál. „Mirka, csak figyeld, mi történik.”

TEHÁT ÉLHETEK!

Mirka hitetlenkedve pislog rám. „Ez azt jelenti, hogy élhetek”, mondja, mintha valami teljesen új dolgot fedezett volna fel. Csak úgy sugárzik az arca, nem tud betelni a rengeteg színnel és a narancssárga gerbera látványával. Kihasznlom a helyzetet, megkérek minden résztvevőt, hogy gyűljünk össze a színek körül.

A Halál képviselője is kilép a szerepből, odajön hozzánk. Kezében hozza Mirka sárga papucsát. Mirka valósággal ragyog, én pedig megkérem, mondja el mindenkinek, hogy amit csinál (és még mindig úgy gondolja, hogy senki nem érti, mit miért csinál), azért teszi, mert a lelkének szüksége van rá.

Eleinte fél ettől, nehezen tudja elmondani, főleg a férfiaknak. A háttérben az édesapja és közte levő bonyolult kapcsolatot áll. De most már ez nem fontos. Szép lassan feloldódik, és sorban mindenkinek elmondja azt a bizonyos mondatot. És ekkor újabb meglepetés következik. Mindenki megéri, felfogja a lényegét, főleg a jelen levő hölgyek. Mirka pedig látja, hogy elmondhatja, mit érez, és megteheti, amit a lelke akar, vagyis hogy *élhet!*

A halál még mindig jelen van. Egyébként nagyon érdekes kipróbálni ezt a szerepet. A halálnál ugyanis semmi nem természetesebb, semminek nincs nagyobb ereje. Mindig is itt volt, itt van és itt lesz. Majd akkor, ha eljön az ideje. Az életnek része, pontosabban az ellentettje. Ahogy a természetben minden megvan az ellentettje.

Ez így van rendjén. A halál ellentéte pedig az élet, amit nem büntetésként, hanem jutalomként kapunk. Ünnepeljük tehát, és ne csak az év végén!

Csodálatos ünnepeket kívánok mindenkinek!

DR. IVANA WURSTOVÁ

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 honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Lányom 39 éves, terhessége óta, 9 éve Hasimoto pajzsmirigy-alulműködést állapítottak meg, amire 75 mg Letrox tablettát szed. Kérdésem: milyen ENERGY szert szedhet? Jódtartalmút lehet? Szabad-e jódot szednie ezekben a szerekben vagy sem? Milyen vitaminokat, nyomelemeket ajánl, elhagyható -e a gyógyszer ezek szedése mellett?

Kilencéves sportoló kisfiam van, napi edzésekkel: foci, úszás, karate. Neki mit ajánlana? Jelenleg szed C-vitaminból 1000 mg-ot, FLAVOCEL-t, SPIRULINA BARLEY-t, VITAMARIN-t, FYTOMINERAL-t, kalciumot és magnéziumot.

Magam 60 éves leszek, vitiligóval élek 15 éves koromtól. Azt mondja a bőrgyógyász, hogy ez gyógyíthatatlan, de ebbe nem nyugszom bele. almaecetes kúrával, szódbikarbónás, citromos vízzel kezelem. Ön szerint van más mód is?

Semmi esetre sem tanácsolnám a Letrox elhagyását. A pajzsmirigy hormon hiánya életveszélyes állapotba torkolllhat. Elképzelhető, hogy az ENERGY készítmények alkalmazásával csökkenthető a napi gyógyszeres szükséglet. A pajzsmirigy normál működéséhez szükséges a megfelelő mennyiségű jódot bevitel, a jódot megfelelő beépüléséhez viszont elengedhetetlen nyomelemekre, vitaminokra van szüksége a szervezetnek: cink, szelén, D-, A-, K-vitamin. Ezeket az ENERGY úgynevezett zöld élelmiszerei tartalmazzák. Javaslatom: CHLORELLA vagy SPIRULINA BARLEY, 3x1-2 tablettá.

A kisfiú esetében a FYTOMINERAL és a VITAMARIN mellé már nem gondolnám, hogy kellene a SPIRULINA, a Ca és a Mg, valamint elhagyható az 1000 mg-os C-vitamin is. A FLAVOCEL bőven tartalmazza a napi C-vitamin-szükségletet. Főként a fejlődő, növekedésben lévő szervezeteknél bánjunk óvatosan a túlzott vitamin- és nyomelempótlással, mert a túladagolás problémát is okozhat! Napi 1 FLAVOCEL-t, 15 csepp FYTOMINERAL-t és este 1 VITAMARIN-t elegendőnek gondolok.

A vitiligo valóban nehezen befolyásolható kórkép, de próbálkozzon a CYTOVITAL krémmel, napi 3-4-szer alkalmazva.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Két-három hónappal ezelőtt volt egy kiugróan magas vérnyomásom. Azonnal felkerestem a háziornostomat. Voltam vizsgálatokon: vérvétel, mellkas ultrahang, hasi ultrahang, szív ultrahang. Mindent rendben találtak. Azóta viszont folyamatosan mindennapi szédülés van rajtam. A fülem nem zúg. Mitől lehet ez?

Az egyszerű vérnyomáskiugrás oka nagyon sok minden lehet (időjárás-változás, stressz, jó vagy rossz hír, megerőltető testmozgás). A szédülés oka is számtalan lehet. Gondolni kell többek közt a belső fülben lévő egyensúlyszervre, illetve keringési vagy nyaki gerinc problémákra. Az okok kiderítése orvosi, szakorvosi feladat!



KARÁCSONYI KALÁCS TÉSZTÁJA KÉSZEN, BEFONVA, MEGSÜTVE...

Karácsonyi fonott kalácsot szentestére szoktunk készíteni, és a kalács családi receptje nemzedékről nemzedékre öröklődik. A kalács formája a jászolban fekvő Kisjézusra emlékeztet, egyben az új élet, valamint a termékenység szimbóluma.



Beledolgozhatunk a tésztájába egy pénzérmét, és aki az ünnepi asztalnál rátalál, arról úgy tartják: a következő évben gazdag és egészséges lesz.

Három, hat, esetleg kilenc fonatos kalácsot szeretnének készíteni? Minden csak azon múlik, milyen ügyesen fonják a copfokat.

A legízletesebb és legillatosabb karácsonyi fonott kalácsok hagyományos, tisztességes alapanyagokból készülnek, kézzel fonják őket, tele vannak mazsolával, és tetejüket szórt mandula díszíti. Mi most éppen egy ilyen kalácsot

sütünk. A karácsonyi fonott kalács Csehországban még mindig nagy sikernek örvend, Németországban a krisztuskalács (Stollen), Belgiumban, esetleg Franciaországban pedig a fatörzs dívik.

KARÁCSONYI FONOTT KALÁCS

Hozzávalók: 500 g liszt, 250 ml tej, 100 g vaj, 100 g porcukor, 2 tojássárgája, 1 vaníliás cukor, vaníliarúd belseje, 25 g élesztő, 2 evőkanál rum, 80 g rumba áztatott mazsola, egy marék apróra vágott mandula, egy marék mandulabél, egy csipet szerecsendió, citromhéj, 1/2 kávéskanál só.

Elkészítése: A lisztet átszitáljuk egy tálba, majd a lisztben kialakított kis mélyedésbe beleteszünk egy evőkanálnyi porcukrot, belemorzsoljuk az élesztőt, és felöntjük egy kis langyos tejjel. Várjuk meg, míg az élesztő felfut. Miután felfutott, hozzáadjuk



a tojássárgáját, a felolvasztott langyos vaját, a maradék langyos tejet, a rumot, a porcukrot, a vaníliás cukrot, a vaníliarúd belsejét, egy csipet szerezcsendiót és a citromhéjat, majd az egészet megszózzuk. Kicsit keményebb tésztát gyúrunk belőle, végül beletesszük a mazsolát és a mandulát.

Az alaposan összegyúrt és kidolgozott tésztát tartalmazó tálat megszózzuk liszttel, letakarjuk egy konyharuhával, és meleg helyen hagyjuk megkelni. A megkelt tésztát kivesszük a liszttel megszórt nyújtódeszkára, párszor átforgatjuk, és hagyjuk még egy kicsit kelni. Majd fogjuk a tésztát és 9 egyforma darabra szaggatjuk, mindegyikből hengert gyúrunk. Először 3 hengerből fonunk copfot, a kezünkkel egy kicsit megnyomkodjuk, hogy laposabb legyen, és áttesszük a jól kikent tepsibe. Ezt követően erre az alapra fonunk még egy copfot 3 hengerből, és annak a tetejére rátesszük az utolsó 3 hengerünkől összefonott fonatot.



A legízletesebb és legillatosabb karácsonyi fonott kalácsok hagyományos, tisztességes alapanyagokból készülnek, kézzel fonják őket...

Az egyes fonatok végeit lefelé haladva összedolgozzuk, begyűrjük egymás alá.

A kalácsot még negyed óráig hagyjuk kelni a tepsiben. Ez után kenjük meg felvert tojással, szórjuk meg mandulabéllel, és szurkáljuk meg például fogpiszkálóval, hogy a kalácsunk „ne csússzon szét”. Előmelegített sütőben 10 percig, 200 °C-on sütjük. Majd lejjebb vesszük a hőmérsékletet 160 Celsius-fokra, és a kalácsot kb. 45 perc alatt aranybarnára sütjük.

Ügyeljünk arra, hogy a kalács sütés közben ne repedezzen be és ne égjen meg, mert az nagyon rossz előjel lenne a következő évre!

KRISZTUSKALÁCS (STOLLEN)

Hozzávalók:

Tészta: 500 g finomliszt, 100 g porcukor, 250 ml langyos tej, 220 g puha vaj, egy citrom héja, 42 g élesztő, só, szerezcsendió, kardamom.

Töltelék: 100 g mazsola, 80 g kandírozott gyümölcs, egy citrom héja, 40 ml

rum, 50 g kandírozott narancshéj, 120 g mandula, 200 g marcipán.

A kenéshez: 80 g olvasztott vaj, 100 g porcukor, 1 vaníliás cukor.

Elkészítése: A mandulát és a mazsolát beáztatjuk egy éjszakra rumba. A tálba átszitált lisztben kialakítunk egy kis mélyedést, ebbe belemorzsoljuk az élesztőt, hozzáadunk 2 evőkanálnyi cukrot és egy kis langyos tejet, majd megvárjuk, hogy az élesztő felfusson. Ez után hozzáadjuk a maradék cukrot, egy csipet szerezcsendiót és kardamomot, a lereszelt citromhéjat, a vajat, a maradék tejet és a sót.

Kidolgozzuk a tésztát, amelynek nem szabad ragadnia, majd kinyújtjuk, beleszórjuk a rumba áztatott mazsolát és mandulát, illetve a kandírozott gyümölcsöket és a reszelt citromhéjat. A tésztát félbehajtogatjuk és lazán átgyúrjuk, hogy a töltelékből mindenhova jusson. Ez után kettévágjuk, beletesszük egy kikent tepsibe, és még 2-3 órán át kelesztjük.

Majd újra átgyúrjuk, és további egy órát hagyjuk kelni. A megkelt tésztából 2 cipót formázunk, amelyekből 2 ovális formájú darabot, azaz veknit nyújtunk. A veknik közepét nyújtóféval egy kicsit bemélyítjük, így a tészta a két szélén vastagabb lesz. Mindkét vekni közepébe beletesszük a hengerré formázott marcipánt, a széleket pedig egymásra hajtjuk. A vekniket rátesszük a sütőpapírral kibélelt tepsire, és még egy óráig kelesztjük.

Kb. 50 percig sütjük 200 °C-ra melegített sütőben. A még forró gyümölcskenyeret azonnal megkenjük olvasztott vajjal, és ráhúzzuk a cukorstólát. A krisztuskalácsot advent elején érdemes megsütni, hogy az ízei karácsonyig összeérjenek.

Ha pedig már érezzük a sütőből áradó karácsonyi fonott kalács vagy a német gyümölcskenyér illatát, akkor hagyjuk eluralkodni magunkon a jóleső érzést, hogy idén karácsonykor is megtettük a magunkét.

Csodálatos karácsonyi ünnepeket kíván:

ILONA VÝTISKOVÁ



MIKULÁSVIRÁG HOGYAN LETT A KARÁCSONY „CSILLAGA”?

Napjainkban, főleg karácsony környékén, ugyan ki ne találkozott volna ezzel a növényvel?
A mikulásvirág nyár végétől kerül a virágüzletekbe, karácsony előtt pedig vörös leveleiben
gyönyörködhetünk.

A *poinsettia* néven is ismert mikulásvirág, latin nevén *Euphorbia pulcherrima* paradox módon a trópusokon honos pozsgás (szukkulens) növény. Közép-Amerika (Mexikó és Guatemala) őserdeiből származik, ahol az aztékok figyeltek fel rá, főként vörös festékanyag előállításához és lázcsillapításra használták.

Világhírnevét *Joel Roberts Poinsett* orvosnak és diplomatának, az Egyesült Államok első mexikói nagykövetének köszönheti. 1825-ben ő vitt el magával néhány mikulásvirágot az Egyesült Államokba, majd küldött belőlük a világ legismertebb botanikus kertjeibe.

A mikulásvirág (cseh nyelven „a karácsony csillaga”) a kutyatejfélék családjába tartozó, fás cserje, amely a természetben akár 8 méter magasságot is elérhet. Leglátványosabb része a tűzpiros levélzete.

CSALÁDI MONOPÓLIUM

A templomok hagyományos díszje. Leveleinek elrendezése a betlehemi csillagot, a levelek vörös színe pedig Krisztus vérének jelképezi. Karácsonyi invázióját minden évben egyetlen „klán” irányítja. *Albert Ecke* német emigráns a múlt század elején kezdte a mikulásvirágokat utcai bódékban értékesíteni Los Angeles utcáin, ezzel indítva el családi vállalkozását. Érdekesség, főleg a mai világban, hogy a családnak a XX. század végéig sikerült megőriznie az egész Földre kiterjedő monopóliumát. A múlt század 90-es éveiben azonban nyilvánossá tették a termesztési eljárásokat, így a konkurencia átvehette a piac felét.

A kertészeknek mára sikerült közel 100 fajta mikulásvirágot nemesíteniük. Ma már választhatunk kicsi és nagy (akár fél méter), fehér, tejszín és márvány, világoszöld, rózsaszín vagy akár narancsárga mikulásvirágot is. Egy kis odafigyeléssel egyetlen mikulásvirág akár több karácsonyot is lakásunk éke lehet.

ÓVATOSAN BÁNJUNK VELE

A mikulásvirág gyógyhatásai napjainkig nem ismertek, ez irányban nem végeztek kutatásokat. A legtöbb kutyatejfélétejnedve valóban mérgező, és ebben a tekintetben a mikulásvirág sem kivétel. Tejnedve irritálhatja a bőrt, ha a szájjal nyálkahártyájára kerül, hányást idézhet elő, ha pedig netán a szembe jut, akár átmeneti vakságot is okozhat – ám szerencsére a legtöbb esetben elegendő, ha az érintett területet vízzel lemossuk. Szakmai tanulmányok állítása szerint a mikulásvirág csak akkor árthatna igazán az embernek, ha egyszerre több száz növényt fogyasztanánk el.

Elővigyázatosságból azonban csak is olyan helyre tegyük a növényt, ahol kisgyermek vagy háziállat nem férhet hozzá.

A mikulásvirág tisztítja a levegőt. Szépsége pedig garantáltan segít kiszakadni a hétköznapi forgatagából. És nem csak karácsonykor!

A templomok hagyományos díszje.

Leveleinek elrendezése a betlehemi csillagot,

a levelek vörös színe pedig Krisztus vérének jelképezi.

A HOSSZÚ ÉLET FELTÉTELEI

A mikulásvirággal törődnünk kell, mert hajlamos elvadulni, és akkor már nem nyújt szép látványt. Mexikóban őshonos, így állandó, 20-26 °C közötti hőmérsékletet igényel. Gyorsan átfagyhat, megfázhat, ezért soha ne vegyünk szabadban kiállított darabokat. Vásárláskor alaposan csomagoltassuk be a növényt, hogy a hazaszállítás közben ne essék baja.

Szereti a sok, de szórt fényt, ezért az ablakpárkány nem megfelelő hely számára (meg is fázhat). Öntözzük rendszeresen, állott vízzel, amelybe olykor beletehetünk egy kis növényi tápoldatot (vagy FYTOMINERAL-t) is. Földje legyen állandóan nedves, de ne tocsogjon a vízben.

Virágzás után (februárban vagy márciusban), tegyük hűvösebb helyre, ne öntözzük gyakran, és jelentősen metsszük le a hajtásait (kb. 15 cm-ig). Lemetszett ágait dugványként hasznosíthatjuk.

Nyáron kitehetjük a kertbe. Óvjuk a talaj menti fagyoktól, a közvetlen napsugárzástól és a kiszáradástól.

Leveli a fényhiány következtében válnak tűzpirossá. A poinsettia úgynevezett rövid-napos növény. Avégett, hogy az ünnepekre ismét szép piros legyen, az első fagyok beköszöntése előtt ismét be kell vinni a házba, és ott egy-két hónapig biztosítani számára a napi 14-15 órás alvást, sötétben. A fény megakadályozza a virágok kialakulását. Minél nagyobb és sötétebb papírtölcsért teszünk a növényre, annál káprázatosabb színekben gyönyörködhetünk majd.

Írta: VLADIMÍR VONÁSEK

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta,
természetgyógyász, klubvezető,
ENERGY Belváros Klub

Hogyan védekezhetünk hatékonyan?

influenza – köhögés
nátha – torokgyulladás...

