

# vitae

**2016. december –  
2017. január**

Ajándékozzon  
egészséget!

Tapasztalatok  
az Annonával

Ünnepi asztal:  
receptek, tippek



## Influenza és társai

# Hogyan védekezhetünk hatékonyan?

Az ENERGY ismét megjelentette különkiadványát az influenza (és más légúti betegségek) megelőzéséről és gyógyításáról. A szerző, dr. Alexandra Vosátková átdolgozott, kiváló ismertetőjéből néhány gyakorlati tudnivalót emeltünk ki.

A védelmi energia (wei qi) a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint annak az „energiacsomagnak” a része, amely az ember rendelkezésére áll. Szervezetünk az aktuális szükségletei szerint dönt arról, mikor, hova, mennyi energiát küldjön. Más szóval: ha van elég erőnk, jó a fizikai és a lelki állapotunk, akkor képesek vagyunk bárminek ellenállni...

Megfelelő egyensúlyt kell kialakítanunk a munka és a pihenés között, változatosan kell étkeznünk, továbbá figyeljünk oda a megfelelő mennyiségű mozgásra (ha lehet, kint a természetben), alvásra, valamint szem előtt kell tartanunk az öröm és az elégedettség érzésének fontosságát.

### AMI ELLENÜNK DOLGOZIK...

Az immunrendszer működését gyengíti viszont a túlterhelés (legyen szó akár fizikai, akár lelki teherről), és ide tartozik minden, ami túlmegy bizonyos határon. Ez a határ minden embernél máshol húzódik.

Szervezetünket az idegen eredetű anyagok támadása, baktérium-, vírus-, gomba- vagy parazitaferőzések is gyengíthetik. Ha az ellenség túlságosan erős, akkor nem tudjuk legyőzni.

További igen fontos tényező az immunrendszerünk edzése: pl. napi séta, szaunázás, hideg vízben zuhanyozás, gyors gyaloglás vagy lassú futás, a lélek ápolása.

### MILYEN KÉSZÍTMÉNYEK LEHETNEK SEGÍTSÉGÜNKRE?

A különböző helyzetekben más-más célzott gyógymódot kell alkalmazni. Nézzük ezeket.

**a) Elérkezett a szezonális betegségek támadásának időszaka, szeretnék felkészülni rájuk.**

Ilyen esetekben a VIRONAL használatra javasolt. Adagolása: naponta 2x1 csepp / 10 testsúlykilogramm, ám egyszerre legfeljebb 7 csepp. Javasolt ilyenkor még a FLAVOCEL, amely felgyorsítja az immunreakciókat, és pótolja a szükséges C-vitamin mennyiséget. Adagolása: felnőtteknek naponta 3x1 tablettát, gyerekeknek a súlyuk szerint ennek a fele vagy harmada.

**b) A körülöttem élő emberek közül egyre többen betegednek meg, valósággal körülvesznek a kórokozók.**

Ilyenkor is használható a VIRONAL, amelynek szedését kiegészítjük a GREPOFIT kapszulák megelőző célú alkalmazásával, felnőttek esetén napi 2x2 kapszulát bevéve. Nagyobb gyerekeknél elegendő a napi 2x1 kapszula, kisebbeknél (például óvodásoknál) pedig a napi 1x1 kapszula.

**c) Kezdem furcsán érezni magam, valószínűleg bujkál bennem valami.**

VIRONAL naponta 5x5 csepp, GREPOFIT naponta 5x1 kapszula, GREPOFIT DROPS naponta 5x7 csepp. Ezek a megnövelt adagok legfeljebb 5 napig szedhetők.

**d) Lázas vagyok, kitört rajtam a betegség.**

Lásd a c) pontot, és napi 5x5 csepp DRAGS IMUN. Ebben az esetben se szedjük a készítményeket magas adagban 5 napnál tovább.

**e) Ha a betegséget fülfájás is kíséri.**

Azonnal vegyül elő az AUDIRON-t, és csöpögtessünk belőle naponta 3-5x1 cseppet mindkét fülbe. Ha torokfájás is nehezíti az életünket, használjuk a GREPOFIT SPRAY-t, és naponta legalább 5-ször fújjunk belőle a torkunkba. Ezzel párhuzamosan csökkentjük a többi

GREPOFIT (kapszula és cseppek) adagját. Ha nagyon erős a váladékképződés, és sehogy sem enyhül, hívjuk segítségül a CYTOSAN-t. Adagolása felnőtteknek napi 3x1 kapszula, 1 órával étkezés után, gyermekeknek – a testsúlynak megfelelően – alacsonyabb.

**f) Jó alaposan megfáztam, rendes kis náthám lett.**

A GREPOFIT kapszulával vagy akár a cseppekkel kombinálva bármilyen stádiumú náthánál azonnali segítséget hoz az orrnak a GREPOFIT NOSOL AQUA, amely gyorsan szabaddá teszi a légutakat. Adagolása felnőttél napi akár 5x fújás, gyereknél napi 3x fújás.

**g) Még mindig gyenge vagyok, semmi nem segít.**

Vegyük elő a CISTUS INCANUS FORTE-t (naponta 3x7 csepp), a VIRONAL-t (naponta 3x7 csepp) és a DRAGS IMUN-t (naponta 3x7 csepp). Gyerekeknél a testsúly szerint határozzuk meg az adagolást: 1 csepp / 10 testsúlykilogramm (pl. ha a gyermek testsúlya 16 kg, a napi adag 1 csepp).

**h) Lábadozás: Az akut problémák lecsengtek, de a betegségtől még fáradt vagyok.**

VIRONAL naponta 3-szor – testsúly szerinti adagban, GREPOFIT naponta 3x1 kapszula, IMUNOSAN naponta 3x1 kapszula.

**i) Ha a fáradtság sokáig megmarad (a láz elmúlásától számított 1 hét után is fennáll).**

Érdemes a lábadozást a STIMARAL szedésével lezárni. Adagolása: reggel és délután 5 csepp.



# Téli ajánlatunk

A december eleje ismét szép őszi időt ígér, de a Téliapó már valószínűleg hóval borított tájakra érkezik. Az előrejelzések sajnos száraz időt jósolnak erre a hónapra, így a városokban az alacsony hőmérsékleti értékek ellenére sem hódolhatunk a téli, havas örömeknek és játékoknak.

A decembert általában a karácsony előtti lőtás-futással és stresszes időszakokkal azonosítjuk. A reggelig tartó sütés-főzés okozta fáradtságon könnyen túljuthatunk a REVITAE áldásos hatásaival.

Hangszálainkat a PROTEKTIN segítségével nemcsak a karácsonyi dalok éneklésére tesszük alkalmassá, hanem a szilveszteri vigasság megpróbáltatásait is jól bírják majd.

Érdekes hatásokat tartogat számunkra az UNCARIA TOMENTOSA (macskakarom) tea. Jótékonyan hat a központi idegrendszerre és a vérkeringésre, csökkenti a vér koleszterinszintjét, óvja a bélrendszer nyálkahártyáit, továbbá előnyösen befolyásolja a bélmozgást, valamint az epevezeték működését. Mi más kívánhatnánk szervezetünknek ebben a hektikus időszakban?

Talán csak sok ragyogó mosolyt és áldásos nyugalmat. A mosoly tekintetében nyugodtan rábízhatjuk magunkat a DIAMOND fogkrém segítségére. No de mi a helyzet a békével és nyugalommal?

A napsütést nélkülöző, szomorú időjárás és az érzelmi stressz sokszor kibillenthet minket az egyensúlyunkból. Ezért összpontosítsunk a *Föld elemre*, amely segít megtartani magunkat, illetve hozzájárul szervezetünk kiegyensúlyozott működéséhez. A Föld elemhez legközelebb álló koncentrátum a GYNEX, ne feledkezzünk meg róla!

## A JANUÁR SEM FOGHAT KI RAJTUNK

Hideg kezdet – felmelegedés – hó – ismét meleg idő, és így tovább. Egy-két erősebb hóesés meglephet ugyan minket, de a hatalmas hőmérséklet-ingadozások miatt a hó nem marad meg túl sokáig.

Ezek a hirtelen időjárás-változások télen sokkal inkább igénybe veszik szervezetünket, mint nyáron, amikor a nap meleg sugarai simogatnak minket. Ezért ilyenkor nemcsak gyakrabban vagyunk fáradtak, hanem olykor szó szerint teljesen kimerülünk.

Ilyenkor jön el az ACAI ideje, ez a szuper élelmiszer fantasztikusan felfrissít bennünket. És ha már az „A”-val indítottunk, nem feledkezhetünk meg az ANNONA MURICATA FORTE gyógynövény-koncentrátumról sem! Számtalan betegség ellen hatásos, erősíti az immunrendszert, legyőzi a mikrobákat, csillapítja a fájdalmat. Az, hogy elűzi az álmatlanságot és a depressziót – már csak „hab a tortán”.

Ha gyakran utaznak a hegyekbe síelni, ne felejtsek otthon az ARTRIN-t, hiszen remekül kezeli a kék foltokat és a véraláfutásokat, amelyek olykor a tapasztalt sízőket sem kerülik el. Megfizethetetlen segítséget nyújthat ebben az időszakban még az AUDIRON, amely rendkívül hatékonyan védi gyermekeink fülét, és persze a miénket is.

Ha „A”-t mondtunk, mondjunk „B”-t is! Esténként, amikor már nyugalomban vagyunk, engedjük tele a kádat, és adjunk a meleg vízhez illatos BALNEOL-t.

Mindezek után próbáljon meg az időjárás-változás kifogni rajtunk!

EVA JOACHIMOVÁ



## TARTALOM

Advent, karácsony . . . . .	4
Ajándékozzon egészséget! . . . . .	6
A Beauty Energy titkai . . . . .	8
My Green Life: Hawaii Spirulina . . . . .	10
Masszázsok, pakolások . . . . .	11
Az RFR-terápia és az Energy . . . . .	12
Adaptogén növények . . . . .	14
Gyulladt fog és Cistus . . . . .	16
Klubok, további munkatársak . . . . .	17
Drágakő-sorozat: gyöngy . . . . .	21
Bio vagy nem bio az ENERGY-nél . . . . .	22
Klubprogramok . . . . .	24
Tanácsadás a neten . . . . .	25
Tapasztalatok Annonával . . . . .	26
Korolen, a fáklyagyújtó . . . . .	27
Védjük a szívünket! . . . . .	28
Mandzsúriai arália . . . . .	30
Az akupunktúra és az ENERGY . . . . .	31
Női bölcsesség . . . . .	32
Meggyógyult a 3 éves kisfiú . . . . .	33
Ünnepi receptek . . . . .	34
Habcsók Spirulinával . . . . .	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.

# Advent: felkészülés az új évre

Éppen most, a *Vitae* legújabb számának megjelenésekor köszönt be az advent időszaka, és néhány hét múlva már az év legszebb ünnepét, a karácsonyt ünnepeljük. Ám tudjuk, valójában mit is jelent az advent? Miért olyan fontos és jelentős az ember életében?



Életutunkat az év egyes ciklusai határozzák meg. És mint minden egészet, az évet is két alapvető részre, két félre oszthatjuk. Az első a téli napfordulóval kezdődik, és a fény „betörése” jellemzi. A második fél pedig a nyári napfordulóval indul, amikor a fény mennyisége egyre csökken.

## **MINT A BELÉGZÉS ÉS A KILÉGZÉS**

A Nap képviseli tehát a legfőbb erőt, ami irányítja a fényt. A természetben mindnyájan érzékeljük ezt a jelenséget, de azzal, hogy ez miként hat az életünkre és mi a valódi tartalma, már csak kevesen foglalkoznak. Ez a ciklus mindennek ellenére sokkal erősebben befolyásolja az életünket, mint gondolnánk vagy hajlandók volnánk elismerni.

Minden, ami az életünkben anyagi természetű (materiális), az egyben poláris jellegű is. A jobb érthetőség kedvéért hasonlítsuk az évnek ezt a két ciklusát a belégzéshez és a kilégzéshez. Az év első fele a belégzés: új információkat, inspirációkat fogadunk be, amelyeket

megpróbálunk a „hogyan” keresésével megvalósítani. Az év második felében pedig (a kilégzéskor) elkezdnek ezek az eredmények materializálódni. Mint a természetben: ki mint vet, úgy arat...

Ezt a jelenséget biztosan jól ismerik az ENERGY testápoló készítményeinek használatában is. Amit a nyárig bezárólag megtesznek a testükért, abból a tökéletes alapból fog táplálkozni egész évben. Ha valamiről megfeledkeznek, akkor a hiba kijavítható ugyan, de sokkal nagyobb idő- és energiaráfordítással, mélyrehatóbb és esetleg fájdalmasabb kezeléssel – és nem utolsósorban több készítmény és gyógyszer alkalmazásával, azaz nagyobb pénzráfordítással.

## **A MENNY ÉS A POKOL KAPUJA**

Nézzünk meg még két fogalmat egy kicsit közelebről. Míg a téli napfordulóval a „mennye kapuja” nyílik meg (egyre több fény érkezik), és ez a kapu a nyári napforduló idejére teljesen kitárul (a napok hosszabbak), addig a nyári napfordulóval a „pokol kapuja” kezd kinyílni

(a fény egyre fogy), és a téli napforduló idejére tárul ki teljesen. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy az év első fele jó lenne, míg a második rossz vagy gonosz, hanem azt, hogy az év mindkét fele valami másra használható az életünkben.

Egy másik nézőpont szerint az első félév fényében a kozmosz vagy az Isten (habár e kettő természetesen nem ugyanaz) jobban támogat minket. Próbálkozunk, keresgélünk, találunk, megújítunk – és hibáink következtében nem kapunk „súlyos büntetést”. Ez a gyakorlatban számtalan módon nyilvánulhat meg. Például a betegség még ellenőrzés alatt, elviselhető szinten marad. Ilyen esetben „bedőlhetünk annak”, hogy nem is kell semmit tennünk, mert már tettünk éppen eleget. A megtévesztés mértéke és kihatásai nagyban függenek attól, hogy a nyári napforduló után milyen gyorsan jövünk rá a tévedésünkre.

## **A LÁTSZÓLAGOS ELLENTÉTEK IDEJE**

Az év második fele éppen ezekben a napokban ér véget, és a fináléba hív

**Adventkor ... tudatosan vagy tudat alatt érezzük:**

**minden afelé „hajt minket”, hogy befejezzük**

**a dolgainkat, lezárjunk egy szakaszt.**

minket. Siker vagy sikertelenség formájában már minden megtestesült, amit az év első felében megkezdünk vagy előkészítettünk. Az adventi időszak elején pedig beköszöntött egy felettebb fontos és látszólag ellentmondó időszak, amely a téli napfordulóval csúcspontot ér.

Adventkor egyfelől tudatosan vagy tudat alatt érezzük: minden afelé „hajt minket”, hogy befejezzük a dolgainkat, lezárjunk egy szakaszt. Mindezt a karácsony előtti lőtás-futás csak felerősíti (figyeljék meg, hogy ilyenkor milyen kedvesek lesznek az emberek, és próbálják háttérbe szorítani a stresszt). Másfelől ebben az időszakban meg kellene egy kicsit nyugodnunk, le kellene lassítanunk. Hogy miért? Mert az advent a nyugalom, az új évre való felkészülés időszaka, és az új év a téli napfordulóval kezdődik, amely idén december 21-én, 11 óra 45 perc 19 másodperckor jön el.

Addig még van lehetőségünk arra, hogy félretegyünk minden feleslegeset. Azért, hogy jelképesen minden a „pokolban” maradjon, ami már beteljesítette a feladatát vagy nem vált be, és ezeket a dolgokat ne vigyük magunkkal az új esztendőbe, legalábbis ne ugyanebben a formában. Ezzel szemben mindent, ami jó, hasznos, bevált és szeretnénk belülről, esetleg kívülről fejleszteni, tökéletes alapként őrizzük meg.

Így a két félév látszólagos kettőssége egyetlen egészre fog alkotni – ugyanúgy, ahogy a belégzés és a kilégzés egyaránt szükséges magához a légzéshez. Nagy különbség van azonban a között, hogy ezt a felosztást csupán elfogadjuk, „beletörődünk”, vagy pedig tudatosan tartjuk magunkat hozzá. Ha ránk az első változat igaz, akkor a helyzet határoz meg minket, és nem mi magát a helyzetet, tehát csak úgy „sodródunk” az életben...

Ne hagyjuk ezt, legyünk a saját sorsunk kovácsa! Ehhez természetesen tisztában kell lennünk azzal is, hogy éppen milyen időszak van, illetve mi ildomos benne és mi nem.

### **A DÖNTÉS NAGYON FONTOS**

Tegyük meg az első lépést, ami rendszerint a döntés meghozatala. A megvalósítást hagyjuk a jövő évre.

Példaként nézzünk egy párkapcsolati problémát. Ha a probléma állandó és nem akar szünni, akkor vizsgálják meg viselkedésüket, hozzáállásukat, az eddig bevetett eszközeiket. Ha az az érzésük, hogy ez így már tovább nem mehet, akkor ezt vallják be maguknak, és ideális esetben a partnerüknek is. Ha a problémát mindketten így látják, így érzik, akkor beszéljék meg, hogy különválnak. Tegyenek javaslatot erre, és ne takarózzanak hamis félelemmel vagy lustasággal: „Jaj, hát nem fogom ezzel elrontani a karácsonyt.” A nyomás, a stressz így is, úgy is hatni fog Önökre, és ha nem teszik meg ezt a lépést, akkor az egész problémát áthúzzák magukkal a következő évre, akárcsak egy ki nem fizetett törlesztőrészletet. Emiatt a képzeletbeli startvonalnál nemcsak kimerülten fognak állni, hanem tanácstalanul is...

Ez az újratervezés természetesen bármire ráhúzható: kapcsolatokra, egészségre, munkára, pénzügyekre stb. A kérdés a következő: Mi az, ami nem vált be az életben, mit változtassak magamon, hogy jobb legyen az életem? És mi az, ami bevált, mit támogassak, segítsék, fejlesszek, óvjak?

### **AZ ÖRÖM MEGOSZTÁSA MÁSOKKAL**

Az újévre, az életre, a fényre való felkészülés időszaka a téli napfordulóval kicsúcsosodik, majd lezárul. Ha tisztességesen és alaposan számoltunk el az elmúlt évvel, akkor örömmel várjuk majd az új esztendő beköszöntését. És ha tavaly nem mentek jól a dolgaink, akkor itt a lehetőség, hogy az idén tanuljunk a hibáinkból.

tességesen és alaposan számoltunk el az elmúlt évvel, akkor örömmel várjuk majd az új esztendő beköszöntését. És ha tavaly nem mentek jól a dolgaink, akkor itt a lehetőség, hogy az idén tanuljunk a hibáinkból.

A téli napforduló egyfajta töréspont. A fény erősödése még nem észlelhető ugyan, de a fordulat már jelen van. Minden változás, még a belső változás is 3 napon belül érezhető (ez a holdciklussal áll összefüggésben). Ezért is van az, hogy karácsonykor 3 napon át találkozzunk, vagyunk együtt a szeretteinkkel, és megosztjuk velük örömünket. Jézus Krisztus születésének keresztény ünnepe – a fény és a remény jelképeként, amely megmutatja az embereknek életük új tartalmát – az év nagyon is megfelelő időszakára esik. És ebből a szempontból lényegtelen, hogy Jézus valóban akkor született-e vagy sem.

### **AJÁNDÉKOZZANAK SZÍVBŐL, BENSŐSÉGESEN**

És mi a helyzet a karácsonnyal? Aki „bátor”, az készítsen a másoknak szívből jövő ajándékot – a papucsot, a mobilt és a mosógépet hagyja a hétköznapokra. Az ajándékokat mindig közvetlenül az ajándékozott kezébe adják, és közben feltétlenül nézzenek a szemébe.

A karácsonyfa csak egyfajta kulissza legyen vagy a szeretet kifejeződésének tanúja, és semmiképpen sem az ajándékhalom világlátóoszlopa. Nem kétséges, hogy mindenki tud ajándékot adni a másoknak, mindenki jó vagy gazdag valamilyen mértékben még akkor is, ha csak egy kedves szóról, pillantásról vagy érintésről van szó.

Mondják el maguknak, milyen érzéseket táplálnak önmaguk iránt, és mi az, amire az év folyamán semmi idejük nem volt. Ne szégyelljék magukat! És ha ezt advent előtt még nem tették meg, bocsássanak meg maguknak és mindazoknak, akiknek év közben nem tudtak megbocsájtani. Jutalmuk a nyugalom és a béke érzése lesz. Meglátják, sokkal jobban fogják érezni magukat!

Kívánom, hogy legyen csodálatos az adventjük! Minden belőle ered, amit majd a jövő év kancsójába beletöltenek.

Gyönyörű, áldott ünnepeket kíván:

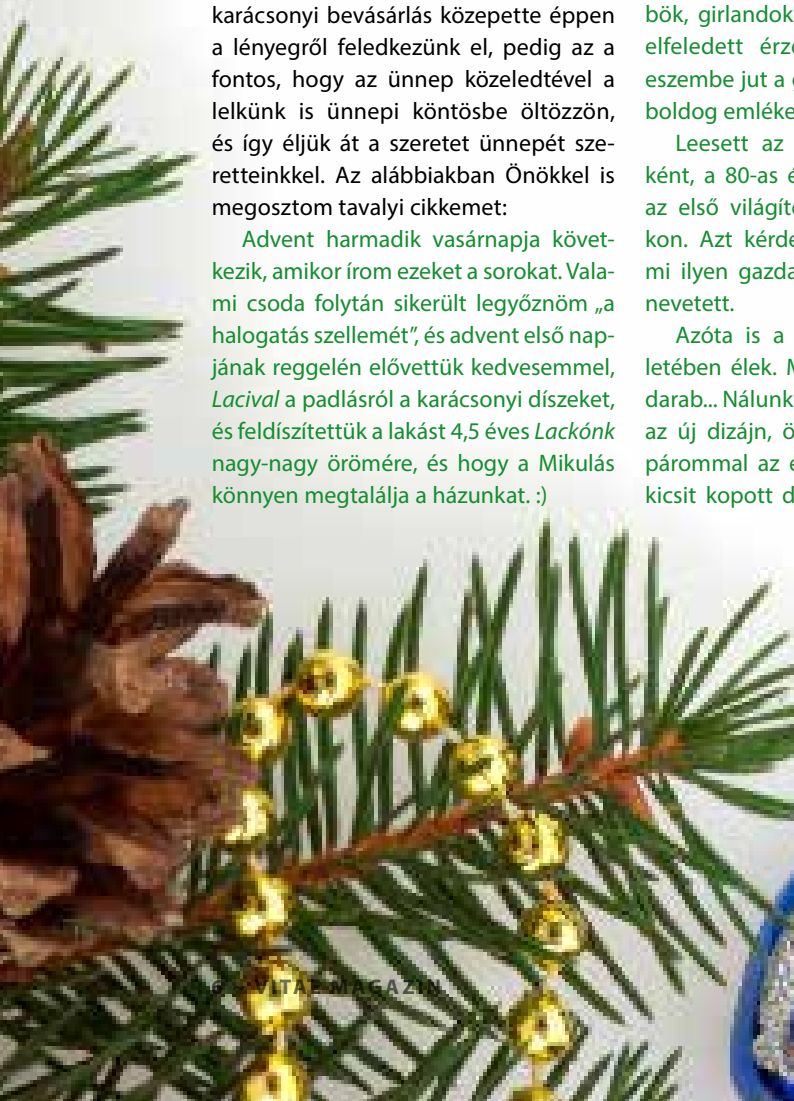
MICHAL ŠAMAN



Mit ajándékozzunk szeretteinknek?

# Szeretet, figyelem, egészség

Kedves *Vitae* olvasó! Az alábbi „szösszenetet” tavaly decemberben írtam abból a célból, hogy (mint minden évben) ajándékozási ötleteket adjak a klubtagjainknak. Az e-mailes címlistánkban szereplőknek küldtük el. Őszintén jöttek a gondolatok – átjárt a karácsony szelleme. Nagy meglepetésemre igen sok pozitív visszajelzés érkezett az e-mailre.



Mindenki azt summázta, hogy a nagy karácsonyi bevásárlás közepette éppen a lényegről feledkezünk el, pedig az a fontos, hogy az ünnep közeledtével a lelkünk is ünnepi köntösbe öltözzön, és így éljük át a szeretet ünnepét szeretteinkkel. Az alábbiakban Önökkel is megosztom tavalyi cikkemet:

Advent harmadik vasárnapja következik, amikor írom ezeket a sorokat. Valami csoda folytán sikerült legyőzőm „a halogatás szellemét”, és advent első napjának reggelén elővettük kedvesemmel, *Lacival* a padlásról a karácsonyi díszeket, és feldíszítettük a lakást 4,5 éves *Lackónk* nagy-nagy örömeire, és hogy a Mikulás könnyen megtalálja a házunkat. :)

Jelentem: egy hete angyalok, gömbök, girlandok bűvöletében élünk. Rég elfeledett érzések kerülnek felszínre, eszembe jut a gyermekkori karácsonyok boldog emléke.

Leesett az állam, amikor gyermekként, a 80-as évek közepén megláttam az első világító füzért a karácsonyfánkon. Azt kérdeztem anyukámtól, hogy mi ilyen gazdagok vagyunk? Ő nagyot nevetett.

Azóta is a karácsonyi díszek bűvöletében élek. Minden évben kell pár új darab... Nálunk nem divat minden évben az új dizájn, örömmel teszem a fára a párommal az első közös karácsonyfánk kicsit kopott díszeit és az új szerzemé-

nyeket is. Már a kisfiamnak is gyűjtök, minden évben veszek egyet, így amikor önálló életet kezd, meglesz az egész fára való gömbje.

Emellett nagy kedvenceim az angyalkáim, amiket évről évre kapunk a barátainktól, ügyfeleinktől, klubtagoktól. Nagy becsben tartom ezeket, mert szeretetük jeléül kapjuk tőlük. Ezúton szeretném megköszönni szeretetüket, egész éves nyitottságukat a munkánk és az ENERGY készítmények iránt.

Elvileg ez a kis írás egy rokonoknak, barátoknak ajándékozási ötleteket nyújtó cikk lett volna, de most nézzék meg... – egy hét alatt mi lett a gömbök, angyalok, girlandok hatására.

Nálunk nem divat minden évben az új dizájn,

örömmel teszem a fára a párommal

az első közös karácsonyfánk kicsit kopott díszeit

és az új szerzeményeket is.

Csak jó szívvel tudom ajánlani: minél hamarabb díszítsék fel a lakást, és lelkük mindennap az ünnepi várakozás mámorában ébred. Így az ünnep nemcsak három nap lesz, hanem egész hónapban kitart, sőt ezekből a csodálatos élményekből egész évben táplálhatjuk a lelkünket.

Tavalyi cikkem felidézése mellé egy kis ajánlás is dukál: ajándékozzunk egészséget szeretteinknek ENERGY-vel!

Mindenki igyekszik szeretteinek hasznos ajándékot adni. Örömmel hallom, hogy a megajándékozott szülők, nagyszülők boldogan és meglepedéssel használták/használgák az ENERGY készítményeket. Sokan karácsony előtt elviszik az ENERGY termékkatalógust annak, akit meg szeretnének ajándékozni, hogy együtt válasszák ki, melyik készítmény legyen a „meglepetés”.

Ha a VITAFLOMIN-t (régiben B!OMULTIVITAMIN-t) fogyasztjuk, az olyan, mintha egy nagy tál biogyümölcsöt ennénk meg az egészségünk érdekében. Nagyon jól kiegészíti az étrendünket a FYTOMINERAL használata, hiszen pótolja a szervezet számára nélkülözhetetlen koloid ásványi anyagokat, nyomelemeket.

Az elmúlt időszakban sok új ENERGY készítmény jelent meg, amelyek tovább színesítik az ajándékozási ötleteket.

Az úgynevezett szuperélelmiszerek vagy zöld élelmiszerek, mint a BARLEY JUICE (már tablettában is), a CHLORELLA alga; a SPIRULINA BARLEY, a HAWAII SPIRULINA, az ACAI, a MACA – ezek a különleges készítmények segítenek beállítani a helyes sav-bázis egyensúlyt, tele vannak vitaminokkal, ásványi anyagokkal, valamint gyengéden méregtelenítenek.

És hogy ki ne hagyjam az egyik legkomplexebb készítményt, a REVITAE kapszulát, mely nélkülözhetetlen hatóanyag-tartalmat kínál a 40 feletti nőknek és urak számára – javítja a látást, az általános hangulatot is rendkívül jótékonyan befolyásolja, segíti a könnyebb elalvást, nyugodtabbá, pihentetőbbé teszi az alvást.

Kiváló ajándék lehet, ha az ENERGY különleges gyógynövényes szappanjaiból, samponjaiból választanak – csak úgy, mint a teákból. Külön kiemelném a SMILAX (szárcsagyökér) teát, amit *adventi teának* is hívunk. Aki kóstolta már vagy csak beleszipantott a teás zacskóba, tudja, miről beszélünk... Íze, illata csodálatosan illik az ünnepi hangulathoz.

A GREPOFIT család már négytagú-

vá bővült: a rendkívül sikeres kapszula mellé felsorakozott a DROPS, a folyékony változat, valamint a GREPOFIT SZÁJ-SPRAY és a legújabb tag, a GREPOFIT ORRSpray. E két utóbbi biztosan nem hiányozhat egyetlen kisgyermekes családnak házipatikájából sem.

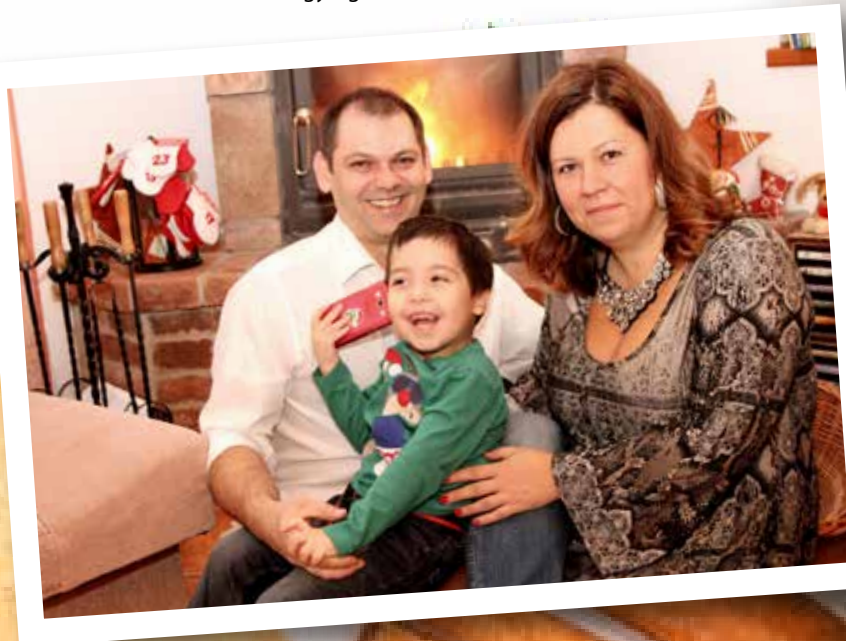
Nagy segítség a tanácstalan férfiembereknek, a „teremtés koronáinak”: mit is vegyenek a feleségüknek? A válasz: az ENERGY prémium kozmetikum kollekciója. Stílszerűen az 5 elemhez tartozó 5-féle arckrém (DROSERIN REMOVE, PROTEKTIN REMOVE, ARTRIN REMOVE, CYTOVITAL REMOVE, RUTICELIT REMOVE), valamint egy kuriózum, a VISAGE szérum. A tapasztalatok alapján elmondhatjuk: igencsak különleges kozmetikumok színesítik az ENERGY palettáját!

A VITAMARIN (halolaj) nagyon fontos többek között az idegrendszer megfelelő állapotáért, az IMUNOSAN pedig az év végére elfáradt, kimerült ember egyik legnagyobb segítője. A SKELETIN – a benne lévő szépiacsontnak és kollagénnak köszönhetően – nyújt megoldást a fájó, recsegő, hasogatató térdnek. Megannyi lehetőség, segítség. A végtelenségig lehetne folytatni és még tovább...

Bármit választanak is ajándék gyanánt, szórják meg egy csipet szeretettel!

Két Lacimmal kívánok áldott ünnepeket, szeretetben, örömeben, gömbökben és girlandokban gazdag karácsonyt és boldog új évet!

KOVÁCSNÉ AMBRUS IMOLA  
ENERGY klubvezető, Debrecen



## A Beauty Energy titkai (8.)

# DROSERIN és PROTEKTIN RENOVE: mi a közös bennük?

A válasz a címbeli kérdésre: első ránézésre nem sok. A DROSERIN RENOVE a hagyományos kínai orvoslásban (hko) a Fém elemhez tartozik, és elválaszthatatlanul összefonódott a bőr védelmi funkciójával. A PROTEKTIN RENOVE viszont a méregtelenítés legfőbb eszközeként a Fa elemet képviseli.

Ugyanakkor ne feledjük, hogy a bőr védelmi funkciója alapos megtisztulás nélkül soha nem lehet tökéletes, illetve a bőr jó ellenálló-képessége megfelelő teret biztosít a természetes méregtelenítésnek. Ezért megpróbáltuk e krémeknek a problémás bőrre kifejtett hatásait egybegyűrní. Amire az egyik nem hoz megoldást, arra jótékonyan hat a másik.

### SZEREPIK A HKO SZERINT

DROSERIN RENOVE (Fém): a természetben az őszt, a szilárdságot, a beérést és hervadást, a munka kamatoztatását testesíti meg. A krém támogatja a bőr immunitását és ellenálló-képességét, csillapítja a gyulladásos tüneteket, még száraz bőrnél is. A Fém elemhez elválaszthatatlanul hozzá tartozik a bőr, ami további előnyt jelent számunkra a DROSERIN RENOVE által nyújtott tökéletes bőrápolásban.

PROTEKTIN RENOVE (Fa): az örömteli tavasznak, az új élet csírájának, a virágzásnak, a növekedésnek és az elegendő energiának a megtestesítője. A Fa elem egyik megtestesítője a máj, amelynek „munkaköri leírásában” a tisztítás áll az első helyen. Ez a krém a bőrfaggyú termelésének serkentésével méregteleníti a bőrt.

### KÖZÖS JÓTÉKONY ESSZENCIÁK

A *Melaleuca viridiflora* nevű növény leveleinek és ágainak vízgőz-desztillációjával nyerjük ki a niauli esszenciát, amely a Fém és a Tűz elemhez tartozik. Energiája száraz és meleg. A niauli illóolaj az egyik

legerősebb természetes antibiotikum, ezért választottuk a DROSERIN RENOVE és a PROTEKTIN RENOVE támogató esszenciájának. Mindemellett csillapítja a bőrvizketést, nyugtatja és gyógyítja a gyulladt, érzékeny bőrt. Segít abban, hogy „két lábbal álljunk a földön” és elviseljük a tragikus pillanatok.

A Föld egyik legerterjedtebb esszenciáját, a közönséges levendulából (*Lavandula angustifolia*) származó illóolajat szintén desztillációval nyerjük ki a növény szárából és virágaiból. Eleme a Fa és a Tűz. A levendula hűvös és száraz energiája jól kiegyensúlyozza a niauli meleg energiáját.

A levendula illóolaja olyannyira nyugtató, sebgyógyító és simogató, hogy akár közvetlenül is alkalmazható a bőrön. Érdemes magunkkal vinni a különböző túráinkra, mert rovarűző hatású, emellett fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatását is nagyra értékelhetjük egy-egy véletlen balesetnél vagy sokkoló helyzetben. Egyaránt hatékonyan nyugtatja a bőrt és az elmét is. Megújítja és regenerálja a bőrsejteket, kiütéses, pattanásos (akár száraz) bőrre kiváló.

Segít féken tartani az érzelmeket, erősíti a biztonságérzetet, és remekül használható hisztéria vagy feszültség enyhítésére. Nagyobb adagokban csökkentheti a vérnyomást!

Mindkét krém tartalmaz még kiegészítő esszenciális olajokat, gerániumot és bigaradiát – akárcsak a Pentagram® arcápoló krémek mindegyike.

Azt is érdemes megemlíteni, hogy a

szóban forgó krémekben, a CYTOVITAL RENOVE-hoz hasonlóan, sejtmegújító hatású borostyánkősav is megtalálható.

### A MIRTUSZOLAJ FONTOSSÁGA

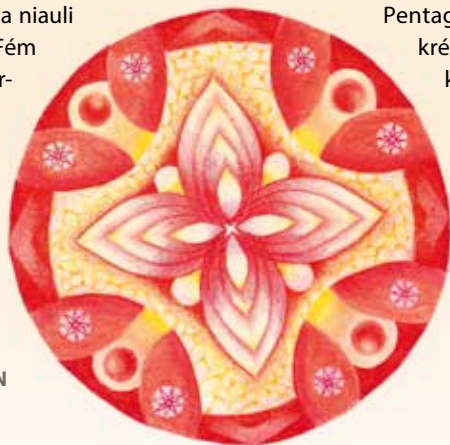
A DROSERIN RENOVE alapesszenciája a tuniszi Atlasz-hegység vonulatain élő mirtuszból (*Myrtus communis*) származó olaj. A mirtuszcsereje kb. 2 méter magasra nő, és ágait kézzel vágják le. A mirtuszesszenciát a növény szárának, leveleinek és virágainak vízgőz-desztillálásával nyerjük ki.

A mirtusz eleme a Föld és a Fém, energiája meleg és száraz. Erős baktériumölő és gombaölő hatású. Elsősorban gyulladt bőrre, valamint felnőttkori akne kezelésére javasolt. Mindemellett életenergiával tölti fel a bőrt, érzelmi síkon pedig segít elviselni a magányt, csillapítja a depressziót, és megnyugtatja a lelket.

### EGYÉB OLAJOK

A krémek természetesen argán-, valamint mandulaolajat is tartalmaznak. A DROSERIN RENOVE-ban mindezek mellett makadám-, feketekömény- és ápoló jojobaolaj is megtalálható.

A jojobaolajjal eddig nem volt lehetőségünk megismerkedni. A kínai jojoba (*Simmondsia chinensis*) – egy örökzöld, borszerű levelekkel borított cserje – magjaiból sajtoljuk. Kémiaileg cseppfolyós gyantáról van szó, amely már 7 °C-on olvad. Vitathatatlan előnye, hogy szinte egyáltalán nem oxidálódik, ezért gyakran használják olajos parfümök előállításakor. Nagyon jól beszívódik, és képes bejutni a bőr alsóbb rétegeibe is, ahol belülről regenerál és puhává varázsolja a bőrt. Vékony, nem zsíros filmréteget







hoz létre a bőr felületén, amely megőrzi a bőr nedvességtartalmát. A BEAUTY ENERGY további krémei közül az ARTRIN RENOVE tartalmaz még jojobaolajat.

## GYÓGNÖVÉNYEK ÉS HATÁSOK

A DROSERIN RENOVE krémekben a következő növények kivonatát találjuk: arália, ökörfarkkóró, kinin, japán akác, útifű, kender, kurkuma, édesgyökér, kerti sarkantyúka, izlandi zuzmó, tüdőfű, martilapu, orvosi ziliz, zsurló, rózsa, kakukkfű, izsóp és gyömbér.

Képes megújítani a vitalitását vesztett vagy a környezeti hatások miatt, esetleg a szervezet belső problémái következtében meggyengült bőr alapvető funkcióját. Hatékonyan gyógyítja a gyulladt bőrt – anélkül, hogy kiszáraitná.

- » Megújítja a száraz, elvékonyodott bőrt, amely nem képes megfelelően ellátni védelmi funkcióját.
- » A RENOVE termékcsalád legzsírosabb kréme, ezért az extra száraz bőrűek is alkalmazhatják.
- » Óvja a bőrt a külső hatásoktól, ezért téli krémként is használható.
- » Segít megteremteni a nyugalom és a biztonság érzését.
- » Nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható.

## A CISTUS OLAJA MEGMOZGATJA A CSIT

Az első dolog, amit megérezünk, ha a PROTEKTIN RENOVE-t a kezünkbe vesszük, a *Cistus ladanifer* növényből származó esszenciális olaj illata. Alacsony, apró virágú bokor, amely a melegebb déli lankákon növekszik. Az esszencia desztillálásához a növény leveleit és ágait hasznosítjuk.

A PROTEKTIN RENOVE alapesszenciája hőmérsékletét tekintve semleges, és képes mozgásba lendíteni a csit. A cistusolaj ezért felmelegedett, kipirult bőrre ajánlott. Világosítja a pigmentfoltokat, nyugtatja az ekcémás bőrt, és fokozza annak ellenálló-képességét.

A PROTEKTIN RENOVE többi esszenciájáról (a kiegészítő geraniumról, bigaradiáról, és a támogató niailiról, valamint levenduláról) már volt alkalmuk olvasni.

## A MÁKOLAJ NYUGTAT, ELLAZÍT

A krém hagyományos összetevői közé tartozik az argán- és a mandulaolaj. A PROTEKTIN RENOVE zsíros bőrre készült, ezért teljesen kivételesen itt a kendermagolajat is felhasználtuk. Puhítja és regenerálja a bőrt, hosszú távú alkalmazás esetén azonban ki is szárítja. Antibakteriális hatású, és megerősíti a bőr ellenálló-képességét. A *Cannabis sativum* (házi kender) kaszatterméséből préseljük, ami nem tartalmaz tudatmódosító, hallucinogén komponenst.

Az utolsó olaj, amellyel ma megismerkedünk, a mákolaj. A mákot (*Papaver somniferum L.*) elsősorban élelmiszer-ipari célokra termesztik, ám megvan a maga helye a kozmetikai termékek előállításában is. A mákolaj táplálja, védi és megújítja a bőrt, puhává és selymes tapintásúvá teszi. Ekcémás és gyulladt bőrre használatos, és emellett nyugtatja az idegrendszert, továbbá ellazít. Megtalálható az ARTRIN RENOVE krémekben is.

## GYÓGNÖVÉNYEK ÉS KAOLIN

A PROTEKTIN RENOVE krémekben a következő növények kivonatát találjuk: arália, japán akác, kecskeruta, gólyaorr-fű, fekete nadálytő, édesgyökér, gyűjtványfű, bojtorján, zsurló, kálmosgyökér, százsorszép, tejtöltő galaj, csukóka, réti nyúlhere, virginiai varázsmogyoró, illatos ibolya, fecskéfű seprővirág és füstike.

A krém egyik specialitása a természetes kaolin. Ez nyomelemekben és ásványi anyagokban gazdag, rendkívül finom, fehér por. Kisimítja és fényesíti a bőrt, felszínéről és mélyebb rétegeiből is

eltávolítja a felesleges faggyút, ezzel is hozzájárulva a bőr tisztulásához. Hatékonyan megelőzi az olyan gyulladások kialakulását, mint a folliculitisz, az akne, a mikrobiális ekcéma stb.

## SZÉLES SPEKTRUMÚ HATÁS

Nyugtatja az aknés, kiütéses bőrt, összehúzza a pórusokat – még érett, változó-kori bőrnél is.

- » Kombinált és zsíros bőrre ajánlott.
- » Bőrgyulladásra (dermatitisre) hajlamos, problémás bőrre javasolt.
- » Hatékonyan gyógyítja a gyulladt vagy ekcémás góccokat.
- » Nem szárítja, sőt puhává teszi a bőrt.
- » Összehúzza a pórusokat.
- » Vitaminok és ásványi anyagok, főleg kalcium és magnézium gazdag forrása.
- » Megakadályozza a pigmentfoltok kialakulását, illetve csökkenti kiterjedésüket.
- » Természetes úton semlegesíti a toxinokat.
- » Erősíti a megbízhatóság érzését és az ellenálló-képességét.
- » Nappali és éjszakai krémként egyaránt alkalmazható.

MARIE BÍLKOVÁ

(Folytatjuk)



My Green Life:

# Hawaii Spirulina – tele meglepetéssel (3.)

Bár sok helyen algaként említik, botanikai szempontból tulajdonképpen cianobaktérium. Noha édesvízi élőlény, a Hawaii-szigeteken tengervízben él. Nos, felkeltette az érdeklődésüket? Akkor olvassák tovább a cikket, hiszen a Spirulina igazán megérdemli...

A Csendes-óceán közepén fekszenek a mesebeli Hawaii-szigetek. A legközelebbi szárazföldtől több száz mérföldre található szigetcsoport bolygók legtokéletesebb és legváltozatosabb ökoszisztémájú területei közé tartozik. A szigetcsoportot 95 koráll és vulkanikus sziget alkotja, amelyeken összesen annyi ember él, mint Prágában – jelentősebb ipar, látható szennyeződés nélkül. Hawaii gazdaságának legfőbb ágai a környezetkímélő mezőgazdaság és az idegenforgalom.

Rengeteg dolog miatt irigyelhetjük a Hawaii Spirulinát. A Kona sziget káprázatos tengerpartja mentén található, kristálytisza forrásvízzel öntözött medencékben pihen és erősödik. A hegyek dús növényzete által felfogott jelentős mennyiségű csapadék számtalan patakocskán, folyón és hatalmas vízeséseken keresztül keresi magának a völgybe vezető utat. A víz lefelé tartó, hosszú útja során értékes elemekkel és ásványi anyagokkal telítődik, amelyeket a Spirulina készségesen magába szív, hogy ezáltal egyedülálló gazdagságra tegyen szert. A hegyi víz által hozott összetevők közé tartozik két kivételesen fontos elem: a foszfor és a nátrium. Ezek a Spirulina nélkülözhetetlen tápanyagai, és természetes források lehetővé teszik e különleges



élőlény egyedülálló, organikus természetét. A Spirulina ebben a tekintetben párját ritkító.

Végül, de nem utolsósorban akad itt még egy meglepetés: a mély tengerek vize. Hatalmas csőrendszeren keresztül szivattyúzzák – kb. 400 méteres mélységből! – a hideg tengervizet a medencékbe, és ez a mennyiség a medencék víztömegének kb. egytizedét teszi ki. A fokozott sótartalom az erős napsugárzással együtt biztosítja a víz megfelelő fertőtlenítését, így azt már nem kell utólag kezelni. Emellett a Spirulinának további 94 természetes ásványi anyagot biztosít a tengerből, amelyek egyébként a növényben soha nem jelenhetnének meg.

## A SPIRULINA HATÁSA

Jótékony hatásai elsősorban az immunrendszer megerősítésében bizonyítottak. Hatékonyan segíti a sejtregenerációt, így felgyorsítja a lábadozás folyamatát. Jelentős A-vitamin-tartalmával javítja a látást. Gamma-linolénsavat (GLA) is tartalmaz, amely az egyik legerősebb természetes gyulladáscsökkentő anyagként ismert. A HAWAII SPIRULINÁ-ban háromszor annyi található belőle, mint más rokonaiban. Továbbá nagy koncentrációban tartalmaz klorofilt, a Föld egyik legerő-

sebb méregtelenítő anyagát, amely segít megtisztítani a szervezetet a toxinoktól és a másodlagos anyagcseretermékektől, továbbá magához köti a nehézfémeket és a radioaktív izotópokat.

A Spirulina jótékonyan hat az emésztésre. Átjárhatóvá teszi az emésztőrendszert, ennek köszönhetően csökkenti a szervezetre nehezedő nyomást. Támogatja az egészséges bélflórát, emellett javítja a tápanyagok felszívódását.

## HAWAII SPIRULINA

- » Jelentős mennyiségű B<sub>1</sub>- (tiamin), B<sub>2</sub>- (riboflavin), B<sub>3</sub>- (nikotinamid), B<sub>6</sub>- (piridoxin), B<sub>9</sub>- (folsav), B<sub>12</sub>- (kobalamin), E- és K<sub>1</sub>-, valamint K<sub>2</sub>-vitamint tartalmaz.
- » Kálium, króm, réz, magnézium, mangán, foszfor, szelén és cink forrása.
- » Egy grammnyi Spirulinában több fehérje van, mint 1 grammnyi marhahúsban, szárnyasban, halban vagy szójában.
- » Négyszer erősebb antioxidáns, mint az áfonya.
- » Biológiaiailag jól felhasználható vasat tartalmaz, amely remek szolgálatot tehet vérszegénységben vagy pró-ségben.

## KREATÍV RECEPTEK

A kávé ismerői számára a Hawaii Kona kávé immáron fogalomává vált. A kávékedvelők olyan ízkalvádról számolnak be, amely folyama-



# CYTOSAN-os tapasztok, pakolások

## Hihetetlen népszerűség

Terapeuta praxisom során fokozatosan elsajátítottam a különböző masszázsokat (pillangó, meridián stb.). Nálam a masszázsok alkalmazásával rendkívüli módon bevált a gyógynövényes Pentagram® krémek, valamint a CYTOSAN FOMENTUM GÉL kombinált használata.

Munkám során a megérzéseim vezérelnek: először a vendég adott állapota vagy problémája szerinti krémmel masszírozok, majd a kezelt területekre felviszem a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t. Körülbelül 20 percig vagy olykor akár egy, esetleg két óráig is rajta hagyom a bőrön, és végül az egészet lemosom. Szeretem a CYTOSAN-os tapasztokat is, mert az alattuk levő krém és gél így hosszan tartó módon, akár egy egész éjszakán át kifejtheti a hatását. Vagy ha nagyobb területről van szó, élelmi-szer-ipari fóliát alkalmazok, amit esetleg beborítok még valamilyen meleg ruhaanyaggal (kicsit olyan, mintha Priessnitz-féle borogatást alkalmaznék). Többször megtapasztaltuk már, hogy ha az ember a fólia alatt megizzad, az nagyban elősegíti a kezelés sikerességét.

Az említett eljárást a test bármelyik részén alkalmazhatjuk: a háton, a talpon vagy akár a mellkason. A gyógynövény alapú krém és a humát pakolás egyfajta nyirokmasszázsoként működik, „kiúztatja” a vizet és vele együtt a salakanyagokat a szervezetből, helyükre pedig tápanyagokat juttat, amelyek segítik a test regenerálódását.

Egy-egy ilyen külső kezelés alkalmazásával mindig javaslom a vendégeimnek, hogy 2-3 napig vagy akár egy hétig is szedjék a CYTOSAN-t, napi 1-2 kapszula adagban, ideális esetben éjszakára, de beszedhetik a kapszulákat akár kora reggel is. Ezzel fokozzák a méregtelenítést és a masszázsok hatását.

Vendégeim a módszerrel tökéletesen meg vannak elégedve, hiszen azonnal megkönnyebbülést éreznek. Kiváló eredményeket értünk el hátfájás, különböző okoknál fogva elnehezült vagy duzzadt

alsó végtagok, menstruációs fájdalom, köhögés és asztma kezelésében.

Ha a sérült területen gyulladás van, rendszerint az ARTRIN vagy a DROSERIN krémet használom. A régi „lerakódásokra”, a már behegesegett területekre a CYTOVITAL-t viszem fel, míg a PROTEKTIN támogatja a test megtisztulását, a RUTICELIT pedig serkenti a véráramlását.

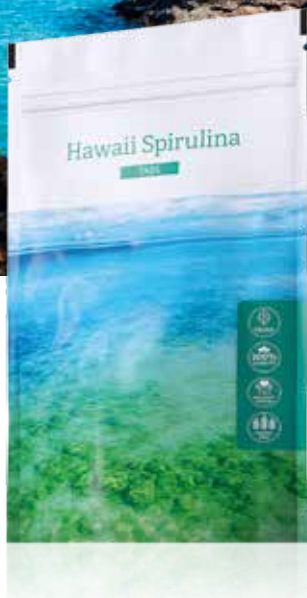
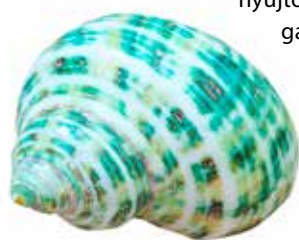
Egyszerűen mindegyik krém fantasztikus!

JITKA SCHMUTTERMEIEROVÁ  
Babice

tosan változik a szájban. A kezdeti lágyság és friss savanykás íz után megjelennek a finom gyümölcsös tónusok, végül a sort a mogorós csokoládé aromája zárja. A kávé annyira sokféle ízt produkál, hogy csak nehezen lehetne valamennyit leírni, és kivételesen mély nyomot hagy a szájban és az ajkakon. A Kona szigetén termesztett kávé szintén az ásványi anyagokban gazdag talajnak köszönheti kivételességét és utánozhatatlan jellegét.

A HAWAII SPIRULINA nemcsak kényelmesen szedhető tablettá, hanem por alakjában is kapható. Az utóbbi formájában fogyasztva „az ízek robbanása” sokkal intenzívebb, mint a Hawaii Kona kávé esetében, ezért javasoljuk a kreatív receptek kipróbálását.

Ha Önök is kedvelik a finom ételeket és italokat, készítsenek egy egyszerű koktélt (porból és tiszta vízből), amiben benne van a Hawaii-szigetcsoport által nyújtott hatalmas gazdagság.



# RFR terápia + Energy = jövő módszere

Természetgyógyászként, hajgyógyászként, hormonegyensúly-tanácsadóként mindennapos probléma nálunk a kórokozókvaló „birkózás”. Másfél évtizede szerettem bele az ENERGY-be, és bár nagy megelégedéssel alkalmazom, mégis mindig keresem, hogyan lehetne még gyorsabban, még hatékonyabban segíteni a panaszokon.



Ennyi év után újra szerelmes lettem, szerencsére az újabb szenvedélyem nem zárja ki a régebbit, sőt erősítik is egymást.

Kezdjük egy kis visszatekintéssel: hogyan indult el a frekvenciaterápia. Royal Raymond Rife és követője, Hulda Clark kutatási eredményei alapján a betegségek több mint 90%-ában baktériumok, vírusok, gombafajok vagy egyéb paraziták állnak a háttérben. Felismerték és mérésekkel bizonyították, hogy minden élő szervezet „kisugároz” egy, a fájára jellemző frekvenciájú elektromágneses hullámzást. Ez a rezgés minden mikroorganizmus esetében specifikus és szinte változatlan. Royal Raymond Rife megállapította, hogy ha ezt a rezgést ráirányítjuk a mikroorganizmusra, mely azt előállítja, akkor egy idő után a mikroorganizmus inaktívulódik. Ezek az irányított rezgések lengésbe hozzák a mikroorganizmus sejtfalát, egyre nagyobb kitéréseket okozva, míg végül a sejtfal

megreped és a mikroorganizmus szét-esik. Az emberi sejtek nem károsodnak, mivel sejtfaluk sokszor ellenállóbb és más a rezonancia frekvenciájuk.

A dr. Vértesi Csaba csoportja által az utóbbi évtizedekben végzett plazmasurgas RFR kezelések eredményei és pontos adatai is nagy segítséget jelentenek nekem a hozzám forduló panaszainak kezelésében.

## KÓROKOZÓK ÉS HAJPROBLÉMÁK

A hajas fejbőrön számos kórokozó képes megtelepedni és fertőzést okozni. Egyes becslések szerint minden második embernek problémát okoz a korpás fejbőr, és ennek a megjelenése intenzívebb télen, mint nyáron. A száraz korpánál gomba-, a zsíros korpá esetében baktériumfertőzés áll a háttérben.

A már szinte népbetegségnek számító, legelterjedtebb és legkellemetlenebb zsíros korpafertőzést a gyorsan szaporodó és nagyon ellenálló *Corina* baktérium okozza. Nemcsak bőrproblémához vezet, hanem a homlok feletti hajritku-

lás, kopaszodás okozója is lehet férfiaknál és nőknél egyaránt. Kopaszodásnál a *Demodex atka* vagy a *Trichophyton tonsurans*, foltos hajhullásnál tapasztalataink szerint paraziták vagy egyéb kórokozók okolhatók. A bőrön megtelepedő kórokozók mellett természetesen a szervezetben is találunk vírusokat, gombákat, baktériumokat, parazitákat.

A hajhullás és a fejbőrpanaszok hátterében igen gyakran a *fonalas és sarjadzó gombák elszaporodása* áll. Műszeres vizsgálatunkkal az esetek 80-90%-ában kimutatható valamelyik szervben. Baktériumok, paraziták megjelenése a vékonybélben és a vastagbélben a leggyakoribb, de megtelepedhetnek más-



Demodex atka

hol is (pl. méh, petefészek, máj, epehólyag, hasnyálmirigy, húgyhólyag, arc- és orrüreg stb.). Gyakori „vírusvendég” az emberben a HPV, a Cytomegalovírus és a HTLV.

Vizsgálataink segítenek a kórokozók pontos beazonosításában és abban is, hogy pontosan melyik szervben vertek tanyát. Méréseink segítenek az egyén számára leghatékonyabb ENERGY termék kiválasztásában, melyet azonnal „bevetünk” külsőleg és belsőleg egyaránt.

A Demodex atka elszaporodása sokféle panaszt okozhat: hajhullás, hajritkulás, kopaszkodás, fejbőrviszketés, kopaszkodás, fejbőrgyulladás, akne stb. Ez az atka a növényi és a vegyi anyagoknak egyaránt ellenáll, és hasonló a helyzet a Corina baktériummal is.

## RFR TERÁPIA

A hajgyógyászatunkban alkalmazott rádióhullámú frekvenciaterápia (RFR) segítség ezeknél a problémáknál is. Gyors és mellékhatás nélküli módszer: mind a mikroorganizmusok hatástalanítására, mind a szervek egészségre hangolására alkalmas.

Az általunk használt plazmagenerátor az emberi szervezetet megfelelő frekvenciájú és megfelelő erősségű hullámmal sugározza be, ezáltal szelektíven hatástalanítja a kiválasztott kórokozókat, és az egészség hullámhosszára hangolja az „elhangolódott” szerveket, szervezetet. Ez nem a már sokak által ismert, otthon is alkalmazható kéz/láb elektrodákkal működő Zapper, hanem egy nagyobb készülék, amely, *kontaktust nem igénylő, de lényegesen hatékonyabb megoldást kínál.* A Zappertól eltérően az RFR a szervezet bármely részét eléri, nincsenek korlátai. Az elektromágneses jellegű, modulált rádióhullám *áthatoló-képessége korlátlan,* közvetlenül hat a sejtekre, illetve kórokozókra minden területen.

## MINDEN SZERVEZET MÁS

*Egy kórokozó több frekvencián is képes működni, és egyazon frekvencián többféle kórokozó is jól érzi magát.* Erősen közegfüggő – vagyis környezetfüggő –, hogy melyik mikroorganizmus szaporodik el a szervezetet megbetegítő mértékben.



Fontos az eredményesség szempontjából a pontos adatok, frekvenciák ismerete.

Egyénileg az *Fscan3* készülékkel történő mérés alapján végezzük a kezelést. Érzékeny és pontos svájci műszerünk – fájdalom nélkül, azonnal – grafikonon mutatja a kiugró értékeket, melyeket a szakirodalom szerint beazonosítva máris okosabbak leszünk.

A mérési eredmények alapján számítógéppel beprogramozzuk a megfelelő hullámformát előállító plazmagenerátort a jelzett értékekre, így biztosak lehetünk abban, hogy 3 perc elteltével ez a mikroorganizmus ezen a frekvencián már megsemmisül. *Igy lehetséges akár azonnali hatásokat is elérni.*

De nem mindig a személyes Fscan mérés alapján történik a kezelés. Ilyenkor előre összeállított, az adott panaszra jellemző frekvenciacsomagokkal dolgozunk. Az RFR terápia előnye – bár önmagában is igen hatékony –, hogy egy időben más módszerekkel is kiegészíthetjük a kezelést. Ezt kihasználva a kezelések kiegészülnek lágylézer, su-jok gyűrű alkalmazásával, valamint hangterápiás lélekhangolással, lúgosító ENERGY kóktélokkal, aromaterápiával és összesen hajstimulálással.

Mindegyik esetben panasztól függően 4-8 kezelés javasolt. Két kezelés között ENERGY termékekkel – hiányok pótlásával, lúgosítással – támogatjuk a szervezetet a tisztulás akadálytalan lefolyásában. A kiválasztott ENERGY sampon segíti a fejbőr optimális mikroklímájának fenntartását.

## NÉHÁNY ESET

*Betegen, rekedten, bedugult orral, fejfájással jött, és már a kezelés tizedik percében kitisztult az orra, megszűnt a rekedtség. A kezelés végére – 50 perc múlva – megszűnt a fejfájása is.*

*Kísérettel jött az első kezelésre, hosszú idő óta fennálló, igen rossz állapota miatt. Az első kezelés utáni héten erős és kellemetlen szagú izzadás jelezte a méreganyagok távozását. A második kezelésre már egyedül érkezett vidékről, nehéz táskával, vidáman. A harmadik kezelésnél – bár nem vette be az évek óta szedett vízajtót – nem telt meg az egész teste vízzel, folyamatosan működött a vese, a hólyag és a nyirokrendszer. Mire hazaért, 3,5 kg-mal kevesebbet mutatott a mérleg. Óriási volt a javulás!*

*Popsiján – az orvos által ótvárnak nevezett – bőrpanasszal hozta édesanyja az 5 éves kisfiút. A receptre kapott szteroidos krém rontott az állapoton. A mycosis RFR program és a PROTEKTIN krém hatására másfél nap alatt teljesen rendbejött a popsibőre. Mellékesen a kezelés alatt a szobában lévő édesanyja aranyere egy nap alatt visszahúzódott.*

*Gyomorégés panasszal érkezett egy 49 éves férfi. Egy hete – talán stresszhatásnak köszönhetően – kezdődött a panasz, de a kezelés közepére, fél óra elteltével már meg is szűnt. STIMARAL-lal is támogatjuk a stresszkezelést.*

Bármely panasz hátterében – akár emésztőrendszeri, légzőszervi, akár idegrendszeri vagy hormonális jellegű – állhatnak kórokozók. Dr. Vértési kutatásai alapján a hormonproblémák hátterében is minden esetben ki kell mérni a kóros frekvenciákat és devitalizálni a mikroorganizmusokat ahhoz, hogy tartós javulást érzünk el.

Az ENERGY és az RFR egymást segítő kombinációjával eredményesebben telnek a napjaink, elégedettebbek a vendégeink.

KIS ÉVA  
hajgyógyász,  
hormonegyensúly tanácsadó  
Budapest 2. ENERGY Klub



# Alkalmazkodjon!

# Elsősegély a növények világából

Az ember adaptációs képessége a sikeres fejlődés egyik alapfeltétele, a túlélés fontos „kelléke”. Ha nem tudunk alkalmazkodni megváltozott életfeltételeinkhez, kimerítjük a tartalékainkat, és az élet úgy elsodor minket, akár egy cunami.

Az ember, természeténél fogva képes az alkalmazkodásra, különben már nem létezne – azaz mint faj, már kihalt volna. A filogenetikai (származástani) fejlődés során minden növény- és állatfajnak számtalan változással kellett megküzdenie, és az ezekhez való idomulás hatására váltak azzá, amik jelenleg. A vakondok szeme a sötétben, a kormoránok szárnya pedig az erős tengeri áramlatokhoz alkalmazkodott.

## MIRE KÉPES A MODERN EMBER?

Napjainkban a feltételek sokkal gyorsabban változnak, mint korábban. Az ember a Föld egyik alkalmazkodásra leginkább képes teremtménye. Jelen van minden földrészen, éghajlati övek különböző jellegű tájain, ugyanez csak a vándorpatkányról, a légyről vagy az ezüstös pikkelykéről mondható el. E három faj ugyanis – az emberrel együtt – az ún. kozmopolita fajokhoz tartozik.

Az adaptációs képességet tekintve tehát nem állunk a legrosszabb helyen. A kihálás veszélye nem fenyeget min-

ket, de a vándorpatkányok, a legyek életét nem terheli annyi gond, mint az emberekét. A kísérleti egerekhez képest is több stressz ér bennünket. A stressz az ember alkalmazkodóképességének motorja, életünk legerőteljesebb motivációja.

Bizonyos mennyiségű stressz egészséges, mert nem engedi, hogy az adaptációs mechanizmusaink tétlenkedjenek – ezt hívjuk a hormézis (hormesis) hatásának. Amikor ezt a határt átlépjük, a túl sok stressz már fizikai és szellemi síkon is kárt okoz.

A stressz megnövekedett szintjéhez való alkalmazkodás napjaink egyik legnagyobb evolúciós kihívása. Aki erre képtelen, az egyszerűen megbolondul. A változásokhoz való alkalmazkodás képtelensége eleinte szorongásban, depresszióban, az üresség és reménytelenség érzésében, majd esetleg krónikus fáradtság szindrómában (CFS) nyilvánul meg. Ha pedig továbbra sem vagyunk képesek ráhangolódni az élet változásaira, akkor jön a betegség, a rokkantnyugdíj vagy a teljes kifáradás, a vég.

## MITŐL ADAPTOGÉN?

Az adaptogén kifejezést egy orosz tudós, *Nyikolaj Lazarev* kezdte használni 1947-ben, ugyanakkor meghatározta az adaptogén növények besorolásának feltételeit. Ezek alapján eldönthető, hogy egy növény adaptogén-e vagy sem.

1. Egy adaptogén növény csak minimális mértékben hathat hátrányosan az emberi szervezetre fiziológiai funkcióira, testi működésére.
2. A szervezet ellenálló-képességét nem egyetlen specifikus hatással erősíti, hanem számtalan fizikai, kémiai és biokémiai tényező kombinációjával, azok együttes hatásával.
3. Összességében normalizálnia kell az emberi szervezet működését.

(FORRÁS: CS.WIKIPEDIA.ORG)

## NÖVÉNYI ADAPTOGÉNEK

Szerencsére léteznek olyan növények, amelyek támogatják az adaptációs képességünket, ezzel növelve a stresszel szembeni ellenállásunkat, lelki és szellemi síkon megsegítve a változásokhoz való alkalmazkodásunkat. Ezeket a növényeket *adaptogéneknek*, *biostimulátoroknak*, *fiatalító növényeknek* vagy akár a *halhatatlanság növényeinek* szoktuk nevezni.

E növények hatóanyagai segítenek fenntartani a hormonrendszer és az immunrendszer kiegyensúlyozott működését, tonizáló hatásúak, erősítik a szervezetet, és növelik a stresszel, a terhelésekkel, a szorongással és a fizikai fáradtsággal szembeni ellenálló-képességünket.

Adaptogén hatású növények pl. a ginszeng (*Panax ginseng*), a szibériai ginszeng vagy tajgagyökér (*Eleutherococcus senticosus*), a kínai kúszmangólia (*Schisandra chinensis*), a szekliceimola (*Leuzea carthamoides*), a rózsagyökér (*Rhodiola rosea* L.), a bazsalikom (*Ocimum basilicum* L.), a csüdfű (*Astragalus membranaceus*), a kínai ördögcérna (*Lycium chinense*), az igazi édesgyökér (*Glycyrrhiza glabra* L.) vagy a Dang Shen (*Codonopsis pilosula*).

Kivonatuk több ENERGY készítményben is megtalálható (l. a táblázatot).

ADAPTOGÉN NÖVÉNY	ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK
Ginszeng ( <i>Panax ginseng</i> )	REVITAE, KING KONG
Szibériai ginszeng ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> )	IMUNOSAN
Kínai kúszmangólia ( <i>Schisandra chinensis</i> )	STIMARAL, KING KONG, VITAFLOREN
Szekliceimola ( <i>Leuzea carthamoides</i> )	STIMARAL
Rózsagyökér ( <i>Rhodiola rosea</i> L.)	STIMARAL
Csüdfű ( <i>Astragalus membranaceus</i> )	MUNOSAN
Kínai ördögcérna ( <i>Lycium chinense</i> )	REVITAE
Igazi édesgyökér ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> L.)	VIRONAL, GYNEX, PROTEKTIN, ARTRIN, CYTOVITAL, DROSERIN
Dang Shen ( <i>Codonopsis pilosula</i> )	KING KONG, IMUNOSAN

Írta: TEREZA VIKTOROVÁ  
Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:  
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta, természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belváros Klub

## AZ ADAPTOGÉNEK

## HATÁSAI

Az adaptogének hatásmechanizmusának részletes vizsgálata kimutatta, hogy e növények esetében nem különálló hatásokról, hanem azok kombinációjáról van szó.

**Rendszerint az alábbi működések együtteséről beszélhetünk:**

1. antioxidáns hatásúak
2. támogatják az aminosavak és a fehérjék termelődését
3. segítik az energiaátvitelt, illetve az energiaforrások átvitelét a sejtekbe
4. támogatják az anyagcserét, segítik a felszívódást
5. felgyorsítják a szervezet (sejtek, szövetek, szervek, különböző rendszerek) öngyógyító és regeneráló folyamatait
6. lassítják a szervezet (sejtek, szövetek, szervek, különböző rendszerek) öregedését; fékezik a szervezet degeneratív elváltozásainak kialakulását, gátolják a szervezet „elhasználódását”
7. javítják az idegrendszer állapotát (pl. tonizálják, nyugtatják, növelik az ellenálló-képességét)

8. erősítik vagy javítják az immunrendszer működését
9. javítják a hormonrendszer (a belső elválasztású mirigyek) működését
10. kiegyensúlyozzák a különböző testi funkciók értékeinek kórtani (patológiai) kilengéseit, továbbá egyensúlyi helyzetbe hozzák a szervezetben található egyes anyagok mennyiségét, illetve támogatják ezen funkciókat
11. hozzájárulnak a daganatos megbetegedések megelőzéséhez, illetve gátolják a daganatos sejtek szaporodását vagy hatékonyan támogatják a gyógyulást
12. segítenek a szervezetnek, hogy jobban viselje a gyógyszerek, valamint a sugárkezelések nem kívánatos mellékhatásait
13. hozzájárulnak a gyulladások megelőzéséhez, illetve megakadályozzák súlyosbodásukat, vagy támogatják a belőlük való felgyógyulást
14. biogén stimulátorként serkentik a szervezet fizikai és lelki működését;

dését; erősítik a fizikai vagy lelki terhelésekkel szembeni ellenálló-képességet

15. erősítő és tápláló erőforrásként (roboráló szerként) hatnak, mérsékelik az elégtelen tápanyagbevitel következményeit
16. enyhítik a környezetváltozás okozta fizikális vagy biológiai hatásokat, a szélsőséges körülmények hatásait is beleértve (hideg, meleg, huzat, magas vagy alacsony légköri nyomás, centrifugális erő és hasonló)
17. csillapítják a környezetváltozás okozta kémiai és biokémiai hatásokat, pl. enyhítik a környezetszennyezés következtében gyarapodó toxikus anyagok okozta károkat
18. javítják a potenciát, növelik a libidót, erősítik a szexuális kondíciót
19. munkában és sportban is serkentik a teljesítőképességet
20. a keleti orvostudomány szerint összességében erősítik a szervezetet, illetve az energetikai pályák és központok bioenergiáját (csíjét), azaz kondícióját

(FORRÁS: CS.WIKIPEDIA.ORG)

# Gyökérkezelt fog esete a bodorrózsával

Egyik kedves ismerősöm azzal hívott fel, hogy a november számára mindig fogciszttával indul és húgyúti gyulladással fejeződik be. (Igen, a Víz elembe érve ez sokaknak jelenthet problémát, ezért is ragadtam tollat, illetve klaviatúrát.)



Két fogorvosnál is járt, de egyik sem vállalta a foggyökér csúcsán lévő ciszta műtétjét, állkapocs-zár miatt. Gyógyszeres fogtömést kapott, és két-fajta antibiotikumos kúrán is átesett már. Mindezek ellenére a gyulladás nem múlt el, sőt már a fél arca is bedagadt, a fájdalomról nem is beszélve. (A dolog érdekessége, hogy a fogorvos és az urológus – egymástól függetlenül – évről évre mindig ugyanazokat az antibiotikumokat írta fel, és emiatt antibiotikum-rezisztencia alakulhatott ki a szervezetében.)

Nem maradt más hátra, mint a gyökérkezelt fog eltávolítása. Vagy még valami más is szóba jöhet? A válaszom: Igen!

Supertronic készülékkel kimertem, és CISTUS INCANUS jött ki 3x3, 3x4 cseppel naponta. Ajánlottam mellé ezüstkolloidot, reggel és este 1 teáskanállal (1/2 dl vízzel összekeverve öblögetni, majd lenyelni). Már a kúra első hetében elkezdett lelohadni a duzzanat, csökkent a fájdalom is. Két és fél hét után a ciszta megszűnt, ettől függetlenül még további 2 hétig 2x3 csepp adagban tovább szedte a CISTUS-t, és az ezüstkolloidos öblögetés sem maradt el.



Végül a fogat nem kellett kihúzni, a húgyúti gyulladás pedig nem jelentkezett.

DÖMÖTÖR HILDA  
ENERGY tanácsadó, Siófok

## A STIMARAL nekem mindig segít

A nevem *Mari Carmen Lara* és Martos településen lakom a spanyolországi Jaén régióban. *Javier Pérez ENERGY* tanácsadót abból az időből ismerem, amikor még 20 éve az ország északi részén, Lleidában éltem. Elmondom, miért fordultam hozzá ismét segítségért.

Egy tavaszi napon hazafelé tartottam a munkából, és hihetetlenül kimerültnek éreztem magam. Mindehhez azok a szörnyen meredek utcácskák a faluban, otthon pedig várt a rengeteg munka... A testem szenvedett, a fogínyem begyulladt, semmit nem tudtam leteszkolni a torkomon, és semmihez nem volt kedvem. Ekkor hívtam fel Javiert, hogy segítséget kérjek tőle.

Miután beszámoltam az állapotomról, a GYNEX és a STIMARAL szedését javasolta. A hasfájásom hamarosan elmúlt.

A fogínygyulladásom alábbhagyott. Bélproblémáim helyreálltak, és visszatért az életkedvem. Fizikailag és lelkileg egyaránt újra fittnek éreztem magam.

Azóta a STIMARAL állandó partneremmé vált. Mindig hozzá fordulok segítségért, ha úgy érzem, hogy fogytán az erőm. Ennek az életadó készítménynek köszönhetően még a nap végén is tele vagyok energiával.

MARI CARMEN LARA  
Spanyolország





# ENERGY klubok Magyarországon

## **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: 10:00-17:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Minden hétfőtől csütörtökig 10-15 óráig ingyenes műszeres termékbenézés, 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. fsz. 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 tanácsadás, 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, masszázsok: svéd, nyirok, thai és talpmasszázs, lélek, szivárvány és ma-uri masszázsok.

**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 gyógymódok, fizioterápia (légzőgyakorlatok, mozgásgyakorlatok).

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

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

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

## **BUDAPEST 5**

**Klubvezető:** Németh Imréné Éva

Németh Imre

**Nyitva tartás:** K-P: 12:00-20:00, Szo: 10:00-16:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Meridiánok és a szervezet energetikai állapotának felmérése Meridimer készülékkel, mérés kiértékelése, terápiás javaslat. Biofizikai állapotfelmérés lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, kezelési javaslat, ENERGY termékek személyre igazítása, bemérése. Rife frekvenciaterápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálata). Talpdiagnosztika és reflexológiai kezelés spirituális támogatással, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal. Állapotfelmérés a kínai 5 elem tan alapján, valamint kiegészítő felmérés Magneospace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítás, igény szerint családoknak. Homeopátiás szaktanácsadás. Theta Healing terápiás módszer, személyiség önismeret numerológiai, asztrológiai, kronobiológiai módszerekkel és Bach-virágterápiával. Kétféle előadások, hétvégén képzések, kreatív foglalkozások az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében. A mérések, terápiák időpont-egyeztetéssel történnek.

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

**Telefon:** +36 20 931-0806

**E-mail:** energy.belvaros@gmail.com

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

## **BALATONFÜRED**

**Klubvezető:** Kelemen Lívia

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00, Szo: 9:00-12:00

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

**Cím:** Biotitok Gyógytéka, Kossuth u. 19.

**Telefon:** +36 20/595-3062

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

**Web:** www.biotitok.hu

**Facebook:** Biotitok Gyógytéka

**Blog:** Természetes egészség

## **DEBRECEN**

**Klubvezető:** Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

**Nyitva tartás:** K: 9:00-18:00,

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

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

**Cím:** „Füredi Kapu Lakópark” 4032 Debrecen, Böszörményi út sarkán, Kossuth laknya 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.

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek forgalmazása, használatukhoz személyes tanácsadás, SCIO biofeedback program alkalmazás, spirituális válasz terápia (SVT), Aloha masszázsok.

**Cím:** 9022 Győr, Szent István út 12/3. fsz.4.

**Telefon:** +36-20-395-2688

**E-mail:** energyklub.gyor@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:** Ficzere János

**Nyitva tartás:** K: 15:00-18:00

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

**Cím:** 3700 Kazincbarcika, Barabás Miklós u. 56.

**Telefon:** +36-30-856-3365

**E-mail:** fj58@citromail.hu

## **KECSKEMÉT**

**Klubvezető:** Mészárosné Lauter Erzsébet természetgyógyász

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-18:00,

Szo: 9:00-12:00

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

**Cím:** Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, 6000 Kecskemét, Hornyik János krt. 2.

**Telefon:** +36-76/324-444

**E-mail:** fitoteka@freemail.hu

## **KESZTHELY**

**Klubvezető:** Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-18:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás, termékek, és gyógyszerek bemérése, test állapotfelmérése, elemzése, lelki egyensúly helyreállításának segítése Bach 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:** Ficzere János

**Nyitva tartás:** H-Sze-Cs: 13:30-17:30,  
P: 9:30-13:30

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

**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: 13:30-16:30

**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. I. em.5.

**Telefon:** +36-20-427-5869

**E-mail:** fits58@gmail.com

**web:** www.nyirenergy.hu

## **PÉCS**

**Klubvezető:** Molnár Judit

**Nyitva tartás:** H-P: 8:00-10:00, 14:00-18:00  
Szo: 8:00-10:00

Más időpontban telefonos egyeztetés lehetséges. Minden hónap 3. péntekjén 14:00-20:00-ig klubnap, benne 17 órák előadás.

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. 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:** H-Cs: 8:00-12:00, 15:00-18:00, P: 8:00-12:00

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

**Cím:** 8600 Siófok, Wesselényi út 19.

**Telefon:** +36-20-314-6811

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

## **SOPRON 1**

**Klubvezető:** Stánicz Jenő

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-12:00, 13:00-17:00

**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

## **SOPRON 2**

**Klubvezető:** Pinezits Viktória

**Nyitva tartás:** H-Sze-P: 9:00-14:00

K-Cs: 13:00-18:00

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

**Cím:** Vörösmarty utca 8.

**Telefon:** (20) 446-0196

**E-mail:** energy.sopron@gmail.com

## **SZEGED 1**

**Klubvezető:** Dr. Bagi Magdolna csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, orvos-természetgyógyász, akupunktúrás és homeopátiás szakvizsgálóval.

**Nyitva tartás:** H-Sze-P: 9:00-12:00

K-CS: 9:00-17:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. A klub keretein belül orvosi szakrendelés is zajlik.

**Cím:** 6724 Szeged, Londoni krt. 22/B.

**Telefon:** +36-30-466-1823

**E-mail:** energyklub1szeged@gmail.com

## **SZEGED 2**

**Klubvezető:** Mészáros Márta

**Nyitva tartás:** H-P: 14:00-17:30

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, természetgyógyászati állapotfelmérés, talpmasszázs (reflexológia).

**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, Basa u. 1.

**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:** szolnokegeszsegzhaz@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**

**Klubvezetők:** Vértés Andrea és Török Tamás.

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-17:00

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

**Cím:** Harmóniaház gyógynövény, biobolt és PI víz centrum, Szelethy utca 1. – Belvárosi Üzletház.

**Telefon:** 06 30 994-2009

**E-mail:** harmoniahaz.gyogynoveny@freemail.hu

## **ZALAEGRSZEG**

**Klubvezető:** Takács Mária

**Nyitva tartás:** H-P: 13:30-18:30

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes természetstúdió, 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

**Boldog karácsonyt,  
sikeres új esztendőt,  
egészséget kívánunk!**

**ENERGY Magyarország**



# Az ENERGY további munkatársai

## AJKA:

**Kun Gyula** ENERGY tanácsadó, tel.: +3630/304-6131  
**Kun Gyuláné Zsuzsa** természetgyógyász, okleveles gyógy-masszőr, Vítál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Héliosz Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyász. Tel.: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351

## BUDAPEST:

**Abidin Mehboobinéné Erzsébet**, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977  
**Dr. Bán Marianna**, fogorvos, természetgyógyász, auraszóma, tel.: +36 30/475 2859  
**Dezső Éva Edit**, 1095 Bp., Tinódi u. 12. Energetikai szintfelmérés bejelentkezéssel. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134  
**Greskó Anikó, Hirt Katalin**, 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321  
**Kiss Ágnes**, telefon: +36 30/250 3548

**Kürti Gábor** természetgyógyász, ENERGY készítmények személyre szóló bemérése, tanácsadás, Sensitiv Imago készülékkel biofizikai állapotfelmérés. 1056 Bp., Váci u. 46. IV. em. 3., Tel.: +3630/996 2787  
**Dr. László Mária** belgyógyász, onkológus, reumatológus. 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3. Telefon: +36 20/345 9408

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

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

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

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

**Sára Bernadett**, okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus, 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 főltségárházások feltérképezése, energetikai kezeléseik. Tel.: 06-20-940-6362.

**Szentgyörgyi Tamás**, masször, ájurvéda- és shiatsu gyógyász, 1114 Bp., Orly u. 10. Telefon: +36 70/272 4888, e-mail: ripplmasszazs@freemail.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., Füredi 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.egeszssegrecept.hu

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

## BAJA:

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

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

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

## BALATONFÜRED:

**Tóbi Andrea**, biorezonanciás állapotfelmérés, lelki oldás, hipnózis, életmód-tanácsadás, Energy termékfogalmazó. Arácsi u. 16. Tel.: +3630/959-0102

## BÁCSBOKOD:

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

## BÉKÉSCSABA:

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

## CSONGRÁD

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

## DEBRECEN:

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

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

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

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

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

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

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

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

**Lévainé Szűcs Ibolya** szemteréner, 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

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

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

## DÖMSÖD:

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

## DOROG

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

## DUNAHARASZTI

**György Kinga** fitoterapeuta-természetgyógyász, akupresszór, hormonegyensúly-tanácsadó, +36/20/500-6254

## DUNAKESZI:

**Szabó György**, Élétérő 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, fülakupunktúrás addiktológus. Telefonszám: 30/392 09 25

## 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, lélekgyógyász. Kolozsvári u. 15. Tel.: +36 70/947 0125, +36 70/947 0128, web: www.angyalienergia.hu

## GÖDÖLLŐ

**Vécsey Hlinka Csilla** természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrás addiktológus

## Naturus Egészségpont

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

## GYŐR:

**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-virágoterápia, +36-30-313-0613, Víztilkór utca 17/b. fsz.1., www.gyogyulasgyor.hu

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

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

## HAJDÚBÖSZÖRMÉNY

**Gajdáné Bagdi Nóra**, természetes gyógymódot 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

**Szélné Budai Mónika**, Egészség Kincse Étrend-kiemésztő Üzlet, Bartók Béla u. 27.

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

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

## KALOCSA:

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

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

## KAPOSVÁR

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

## KECSKEMÉT:

**Kovácsné Horváth Tímea** fitoterapeuta. Egészségi állapotfelmérés, gyógynövény terápia (Kecske-mét, 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: szathmarimargareta59@gmail.com

### **KESZTHELY:**

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

### **KESZTHELY-KERTVÁROS**

**Körösi Irén** ENERGY tanácsadó, 8D-s állapotfelmérés, frekvenciaterápiák, kapcsolatteremtő gyógyítás, Santera mágnes-terápiák, kiópraktika. Csabagyöngye u. 17., tel.: +3630/592-2170.

### **KISKUNFÉLEGYHÁZA:**

**Kovács Valéria** reflexológus, természetgyógyász, Völl-féle elektroakupunktúrás állapotfelmérés, ELXÉR 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: akt15665@gmail.com  
**Vén Ferencné Éva** természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, testelemzés Magnetspace készülékekkel, ájurvédikus, lávaköves és nyirokmasszázs, Bach-virágterápia. Bogárzó 21.  
Telefon: 30-63-76-559, E-mail: veneva@freemail.hu

### **KÓPHÁZA:**

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

### **KÓSZEG:**

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

### **LETENYE:**

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

### **MEZŐKÖVESD:**

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

### **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 masször. Dr. Völl-féle teljeskörű állapotfelmérés, radiesztázia (káros földszugárzás mérés). ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-uri-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszáz, svédmasszázs, Bach-virágesszencia, Schüssler-sók. Kossuth L. u. 37., tel: +36 29/951 544; +36 70/631 8833, e-mail: szalokedit@gmail.com, www.ma-uri.mlap.hu

### **MOSONMAGYARÓVÁR:**

**Dr. Tóth Ildikó** homeopátiás orvos és bio-fogorvos orvos-természetgyógyász, Magnetspace testelemző állapotfelmérés, 17 szelíd gyógymódból való, egyénre szabott terápia összeállítás. 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.

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

**Dr. Mihucz Mária** házi orvos, Energy tanácsadó. Stadion út 23., Tel: +36 30/2396-938

**Szloboda Balázs** (Immunic Kft. Bemutatóterem). ENERGY termékek forgalmazása, állapotfelmérés, tanácsadás. Belső körút 61., tel: +3630 722-9393, +36 42 789-404, E-mail: info@immunic.hu

**Türk Anna**, Telefon.: +36 20/312 9457

### **OROSHÁZA:**

**Óskó Csilla**, Thék Endre u. 1. Telefon: +36 30/974-3506

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

### **PAKS:**

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

### **PANNONHALMA:**

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

### **PÁPA:**

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

### **PÉCS:**

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

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

**Dr. Ivanova Enikő** belgyógyász szakorvos.

Telefon: +36 70/244 2111

**Gölnöcsér Ágnes**, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13.

Tel.: +36 20/518 5411

**Solyvár Erzsébet** ENERGY szaktanácsadó, Dobó István u. 76.

Telefon: 06 72/239 974; +36 30/425 5800

### **PILISBOROSJENŐ:**

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

### **SIÓFOK**

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

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

**Zádeczkiné Szűcs Katalin** Energy tanácsadó, Supertronic mérés. Tel.: +36 30 3470508, zadcckinekati@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

### **SZEKSZÁRD:**

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

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

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

### **SZENTES:**

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

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

### **SZÉKESFEHÉRVÁR**

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

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

+

### **SZIGETHALOM:**

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

### **SZIRMABESENYŐ:**

**Demjänné Kocsis Andrea**, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Stresszoldó relaxációs masszáz, szaktanácsadás, arc-test kozmetika. Supertronic energetikai szintfelmérés, andreademjan@gmail.com, tel.:06 70 374 1637

**Kecskés Jánosné**, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Szaktanácsadás, Supertronic energetikai szintfelmérés. 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

+

+

**VESZPRÉM**

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

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

**Jutas ABC Gyógynövénybolt, Borsné Tarsó Julianna** ENERGY termékforgalmazó, óra-ékszer, gyógynövény, Haszkovo u. 14.

+

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

+

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

+

**YONYARCVASHEGY**  
**Szi-Benedekné Györgyi** természetgyógyász, reflexológus, Völl terapeuta. Tel.: +3630/747-6539

+

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

## A drágakövek királysága (4.)

# Gyöngy: fény, tisztaság, átváltozás

A vizek mélyének apró uralkodónője, a szépség királynője és a múltékonyság istennője...

Ha az emelkedett szférákból kicsit visszaereszkedünk a hétköznapokba, akkor megállapíthatjuk:

a gyöngy kémiai szempontból kalcium-karbonát, tulajdonképpen a leghétköznapibb szervesetlen anyag, amely a Földön nagyméretű formákban van jelen – gondoljunk csak a mészkőhegységekre.

- » Receptív.
- » Az Ikrek, a Rák, a Halak, a Mérleg és a Bak jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A Hold hatása alatt áll.
- » A torok-, a 3. szem (homlok-) és a koronacsakrához (5., 6. és 7.) tartozik.

Csak hogy a gyöngy nem hétköznapi mészkő, hanem olyan, amelyet egy élő szervezet, egész pontosan a kagyló állít elő. A vizekben a mai napig élnek még (reméljük) édesvízi és tengeri gyöngykagylók, valamint osztrigák, amelyek nyirokmirigyek segítségével hívják életre a gyöngyöket.

Ha akár egyetlen homokszem bejut a kagylóhéjra keresztül a kagylóba, és ott nyomni kezdi a kagyló „pocakját”, akkor az állat gyöngyházréteggel veszi körül, hogy a nyomás megszűnjön. Érdekes, hogy egy osztrigában csak egyetlen gyöngy alakulhat ki. Az viszont folyamatosan növekszik, és a gyöngykagyló soha nem tolja ki magából. Kicsit úgy tűnik, mintha a gyöngyök a gyöngykagylóknak is tetszenének...

### KARMIKUS OKOK

A gyöngyhalászok (akik közül a legjobbak egy levegővétellel állítólag akár 11 percet is kibírtak a víz alatt) romantikus korszaka már a múlté. Napjainkban a kagylók mesterséges tenyésztésével gyakorlatilag „gyártják” a gyöngyöket, főleg Kínában és Japánban. Az édesvízi gyöngykagyló egyfajta „tejadó tehén” vált, amely egyszerre akár 20 gyöngyöt is termel. Az édesvízi gyöngyök ráadásul úgy keletkeznek, hogy a kagyló testébe betesznek egy másik kagylóból származó lágy szövetet, ami gyakorlatilag allergiás reakciót vált ki, és ennek következményeként alakul ki a gyöngy.

A tengeri gyöngykagylók testébe viszont más kagyló héjából kifaragott golyócskát tesznek bele. Ilyesmi a természetben bizonyára nem történhet meg. Ezért a természetes és a „termesztett” gyöngyök oly messze állnak egymástól, mint Makó Jeruzsálemtől – árban és az energetikai tulajdonságaikat illetően egyaránt. A mesterségesen előállított gyöngy ugyanúgy megterheli a karmát, mint a nagy húskombinátokból származó hús.

Mindenesetre az igazgyöngynek megvan az a képessége, hogy hatalma alá vonja a karmikus okok következményeit és kamatostul visszafizesse

a rosszindulatú emberek gonoszságát. Valószínűleg innen ered az a hiedelem, hogy a gyöngyök szerencsétlenséget és könnyeket hoznak...

Ám az igazgyöngy a sötétség mélyéből eredő fény, a tisztaság és az átváltozás jelképe. Az apró dolgok naggyá, a jelentéktelen dolgok jelentőssé és a fájdalmas dolgok magasztossá válásának szimbóluma. A gyöngy mondandója, hogy ezeket a változásokat tisztán női tulajdonságokkal érhetjük el – vagyis elfogadással és kreatív ápolással.

### MÚLÉKONY SZÉPSÉG

Ha tehát szeretnénk a bennünk lakozó gyöngyöt sugárzóvá tenni, el kell fogadnunk, hogy éppen a fájdalmas élettapasztalataink révén válik lehetségessé a még nagyobb tökéletesség, szépség és tisztaság elérése. A tökéletesség alapja a tökéletlenség...

A gyöngy élete viszonylag rövid. Tulajdonképpen az ember életére emlékeztet: a sötétben megbúvó apró semmiségből kiemelkedve ragyoghat később odakint teljes szépségében, ám úgy 100-150 év elteltével a gyöngy fokozatosan kiszárad, repedések és ráncok jelennek meg rajta, míg végül teljesen szétesik.

A szépség mulandó.

TEREZA VIKTOROVÁ

Az ENERGY filozófiája

# Bio vagy nem bio?

Minden egyes lépésünk megtételekor az a legfőbb igyekezetünk, hogy olyan készítményeket kínáljunk, amelyek örömet okoznak a felhasználóinknak, elhozzák a jó irányú változás érzését, és nemcsak az emberekkel, hanem az élő környezettel is barátságosak, szívélyesek, kíméletesek.



Milyen mértékig természetesek, organikusak, esetleg bio jellegűek az ENERGY készítményei? Milyen tartósítószeret használunk? Miért tartalmazzák a készítmények ezt vagy azt az összetevőt? Hogyan kell olvasni a készítmény címkéjét?

Szeretjük és tiszteljük vevőinket, és szívesen megosztjuk velük azokat az alapértékeket, elveket és filozófiát, amelyek irányadók számunkra a készítmények gyártásakor, esetleg fejlesztésekor.

## A KOZMETIKUMOK JELÖLÉSÉNEK ÚJ SZABÁLYAI

Ha Önöket is megzavarta egy kicsit az Európai Unió által életbe léptetett új szabályozás, higgyék el, ezzel nincsenek egyedül. Illetve szeretnénk biztosítani Önöket afelől, hogy nem örültünk meg, bár egyes címkeszövegek olvasásakor ez az érzésük támadhat.

Gyártóként a legújabb irányelvek értelmében kötelesek vagyunk a készítmény összetételénél megnevezni valamennyi olyan alkotóanyag rezuduumait, amelyek szerepelnek a kivonatok és illóolajok beszállítóinak biztonsági listáján. Annak ellenére kell így tennünk, hogy ezek a kicsapódó anyagok az alap alkotóanyagoknak az integrált részei, és nem arról van szó, hogy külön hozzáadva kerülnének bele a termékbe. Abszurd helyzet alakul ki ily módon pl. az értékes illóolajoknál, amelyek a készítményeinkben található legdrágább és egyben legexkluzívabb alapanyagok. Felhasználással kénytelenek vagyunk a címkéken olyan anyagokat is feltüntetni, mint a farnesol, a benzil-benzoát, a citrál, az eugenol, és így tovább. Ugyanez a helyzet a közkezdvelt DERMATON GÉL-nél, ahol is az utolsó öt tétel a címkén olyan parabén, amely szintén szerepel a biz-

tonsági listán, és ebben az esetben a zöld tea kivonatában található meg.

*Az európai aromaterápiás társaságok felhívása ezen a helyzeten semmit sem segített.* A direktívát elfogadták, és pontos betartását szigorúan ellenőrzik... Ilyen címkékre azonban nemcsak nálunk, hanem olyan természetes kozmetikumokat gyártó híres márkánál is rácsodálkozhatnak, mint pl. a Dr. Hauschka.

Ha a józan ész végül mégsem győzedelmeskedik, így a jogszabálynak nem változtatnak, akkor a hasonló címkékhez sajnos hozzá kell szoknunk. Még az olyan fantasztikusan természetes készítményeknél is, mint az új Pentagram® RENOVE arcápolók.

Pedíg az említett anyagok egyike sem hozzáadva kerül a készítményekbe, és a címkén csak az elméleti, szinte megállapíthatatlan mennyiségük szerepel!



Mindenesetre mi mindent megteszünk, hogy egyértelműen feltüntessük a címkéken, mely anyagok adják a készítmények valódi alapanyagait, és melyek „elméletiek”, másodlagosak...

## NÉHÁNY SZÓ A TARTÓSÍTÓSZEREKRŐL

A mi küldetésünk nem az, hogy olyan készítményeket gyártsunk, amelyek ha lehet, nem hatnak semmire, hanem olyan termékeket nyújtunk vevőinknek, amelyek hatékonyak, egyben kíméletesek is. Legtöbbjük rendkívül sokféle hatóanyagot tartalmaz, kivételesen magas koncentrációban, ezért hozzájuk hasonlót nem is találunk a piacon. Minden egyes készítményünk esetében páratlanul magas gyógynövénykivonat (akár 49% is lehet az általános 3%-kal szemben), termásvíz, értékes olaj és esszencia tartalommal dolgo-

zunk. Néhány termékénél humátokat, huminsavakat, természetes latexet és számtalan más anyagot is felhasználunk, amelyeket fontosnak tartunk az adott hatásterület szempontjából.

Valamennyi összetevőnek kölcsönös szinergiában (egymás hatásait támogatva) szükséges működni. További követelmények: a készítmény legyen stabil, felhasználása komfortos, és nem utolsósorban a felhasználhatóság végéig őrizze meg minden tulajdonságát.

Ezért minden készítményhez azokat a legmegfelelőbb másodlagos, hordozó és tartósító anyagokat keressük, amelyek nemcsak tökéletesen eleget tesznek a tőlük elvárt feltételeknek, hanem egyben kíméletesek is az emberi szervezethez és az élő környezethez. Hasonló a helyzet a *jin-jang* szimbólum lényegéhez: minden fénynek tartalmaznia kell egy kis árnyékot is, hogy elérhetővé váljék a végső harmónia.

Az interneten keringő felületes és hiányos információk alapján nagyon egyszerű lenne kiválasztani egy-két összetevőt és rámutatni negatív hatásaira. Sokkal nehezebb azonban a tisztességes utat járni, törekedve az ismereteken alapuló – nem pedig félelmekből táplálkozó –, valódi párbeszédre.

Az ENERGY a természetes anyagok, a természetes eljárások lelkes képviselője, és ezt fennállásunk alatt sikerült egyértelműen bebizonyítanunk. Másrészt nem hatnak ránk a szélsőséges nézetek, amelyek végeredményben rontják a természetes készítmények lehetőségeit és szépségét, hamis elképzelésekhez vezetnek, és elferdítik az igazságot.

Szilárdan és tiszta lelkiismerettel állítjuk, hogy *nem létezik olyan, élő hatóanyagokat tartalmazó, hatékony kozmetikai készítmény, amelyet ne kellene valamilyen módon kezelni, illetve megfelelő és kíméletes tartósító anyaggal ellátni.*

A mindenki által elismert és tiszteletben tartott ECOCERT tanúsító szervezet is évente frissíti azoknak a tartósítószereknek a listáját – beleértve a szintetikus, ha úgy tetszik, kémiai szereket is –, amelyek elfogadottak a biotermékekben. A legfontosabb kérdés ezért az, hogy a gyártó milyen mértékben képes megtalálni, majd tesztelni a lehető legkíméletesebb anyagokat, hogy az a kis

sötétség az erős fényben inkább csak apró árnyék legyen.

Ha a készítmény tartósítását lebecsüljük, éppen a kívánttal ellenkező hatást érünk el. Ha nyomozni kezdenek az interneten, a RAPEX gyorsriasztási rendszerében olyan esetekre is rátalálhatnak, ahol az adott termékben gombásodás indult meg, és a vásárlónak az első pár hónapban esélye sem volt rá, hogy ezt szabad szemmel észrevegye. Viszont szó szerint a saját bőrén is érezni fogja a gombáknak a másodlagos anyagcsere-termékeit (szekunder metabolitok), amelyek erős allergének, emellett bizonyítottan rákkeltő és mérgező hatásúak.

## BIO VAGY ORGANIKUS?

Mely termékek számítanak biotermékeknek, mely termékek organikusak, és miért nem lehet e két megjelölést egyszerre használni?

*A jogszabályok szempontjából a BIO és az ORGANIC megjelölés tökéletesen azonos egymással.* Ugyanannyi formanyomtatvány, igazolás és pecsét szükséges hozzájuk. A legnagyobb problémát a rendszer beállítása jelenti, amely inkább az egy összetevőjű vagy egyszerűbb termékek számára megfelelőbb. Az ENERGY zöld élelmiszereinek új termékcsaládjá viszonylag jól beilleszthető ezen keretek közé, ezért néhány kivételtől eltekintve ORGANIC tanúsítványuk van.

Jellegzetes gyógynövénykivonataink, főleg a Pentagram® készítményeink esetében már bonyolultabb a helyzet, mert azok olykor akár 19 összetevőt is tartalmazhatnak. A tanúsításhoz szükséges valamennyi dokumentum beszerzése gyakorlatilag lehetetlen, főleg akkor, ha az alapanyagok közvetlenül a természetből származnak, kézzel történő, ellenőrzött begyűjtéssel.

Nekünk tehát a jövőben sem feltétlenül csak az lesz a célunk, hogy beférjünk egy-egy jogszabály keretei közé. Elsősorban arra törekszünk, hogy megtaláljuk a felhasználók bizalmához vezető közvetlen utat – saját öko-farmjainkon termesztett és saját erőből begyűjtött gyógynövényeink segítségével, illetve a legfontosabb olajok és illóolajok készítése révén. Mindezt olyan nyitott környezetben tesszük, ahová bárki betekinthez.



# 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](mailto:info@nicehajgyogyaszat.hu).  
További info: **Kis Éva** klubvezető, 06/30/754-5417 és **Szabó Erzsébet**, 06/30/754-5416.  
[www.nicehajgyogyaszat.hu](http://www.nicehajgyogyaszat.hu)

## BUDAPEST 3. KLUB

1072 Budapest, Akácfa u. 13.  
II. emelet, 22-es kapucsenög  
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](mailto:energyklubbudapest@gmail.com)  
**Web:** [www.energyklubbudapest.blogspot.com](http://www.energyklubbudapest.blogspot.com)

## BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda,  
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.  
**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadásai:  
*december 2., péntek, 17 óra*  
A gyulladásokról részletesen. ENERGY termékek a gyulladások leküzdésében.  
*január 27., péntek, 17 óra*  
Ízületi gyulladásos betegségek. ENERGY termékek szerepe a kezelésükben.  
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágtérápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.  
További info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250, [energybuda@energyklub.hu](mailto:energybuda@energyklub.hu)

## BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub, 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).  
BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEL  
Meridiánok mérése Meridimer készülékkel. A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.  
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:  
Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés *Magnetspace testelemző készülékkel*. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslatlal és személyre szóló adagolás beállításával.  
**Újdonság! Ajándékozzon egészséget az ünnepekre szeretteinek!** (Részletek és ajándékkártya vásárlása Sensitiv Imago mérésre a klubban).  
Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúr sziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője. 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](mailto:energy.belvaros@gmail.com), vagy az Energy Belváros Klubban és elérhetőségein.  
*Szerdánként* két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében rendhagyó joga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.  
**Figyelem!** December 24-étől január 2-áig zárva tartunk. 2017. január 3-7. között ügylet, vásárlási lehetőség (a technikai programnyitásig). Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806 (Figyelem, változott a telefonszám!), [energy.belvaros@gmail.com](mailto:energy.belvaros@gmail.com), a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

## BALATONFÜRED

Biotitok Gyógytér, Kossuth u. 19.  
**Kelemen Lívía** klubvezető előadásai:  
*december 15., csütörtök, 17.30*  
Télre hangolódva: az ENERGY teáit  
*január 19., csütörtök, 17.30*  
Legyünk úrrá a téli depresszió!  
További info: 06 20/595-3062, [www.biotitok.hu](http://www.biotitok.hu), [info@biotitok.hu](mailto:info@biotitok.hu)

## KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.  
Klubnapok *minden kedden 15-18 óra között*.  
**Figyelem!** A klub december 27-én zárva lesz.  
További info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.  
*december 5., hétfő és január 9., hétfő, 14-16 óra között*  
A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés és további info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.  
**Figyelem!** A klub december 23-ától zárva lesz. Jövőre az első nyitva tartási nap: január 4., szerda.

## MASSZŐRÖK, FIGYELEM!

Mielőtt a masször kollégák megrendelnék az on-line pénztárgépet, érdemes elolvasni a jogszabályt: 9/2016. (III.25.) NGM rendelet. Kiderül belőle, hogy on-line pénztárgép beszerzésére csak a frissítő masszázst (fizikai közérzetet javító szolgáltatást) végzőket kötelezik, a gyógymasszöröket nem.



## NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskolai kar oktatóterme, Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet

december 14., szerda, 17 óra

**Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta, természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Idegrendszeri rendellenességek kezelésének támogatása az ENERGY készítményeivel.

január 11., szerda, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadása: Az Immunrendszeréről részletesen. Az immunrendszert harmonizáló ENERGY termékek.

További info: **Fitos Sándor** klubvezető, 06 20/427-5869, fitos58@gmail.com, www.nyirenergy.hu

## SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

december 8., csütörtök, 18 óra

Évzáró találkozó meditációval.

január 12., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadása: Az új termékekről (Cistus, Tribulus cseppek, zöldek) részletesen. Teendők Epstein-Barr vírusfertőzés esetén. A krónikus, gyógyíthatatlannak hitt betegségek mögötti titkok. Összefüggések és lehetséges megoldások, tapasztalatok.

január 26., csütörtök, 18 óra

**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klubvezető előadása: A 7 éves életciklusok és hatásai. További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, (20) 314-6811, margagitika@gmail.com

## SZENTES

Városi Könyvtár, 1. em. előadóterem, Kossuth L. u. 33-35.

december 9., péntek, 17 óra

**Rideg Róbert** természetgyógyász, fitoterapeuta előadása: Vesebetegségek megelőzése és kiegészítő kezelése ENERGY készítményekkel.

További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955-0485, metafor@vnet.hu

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany János út 23.), oktatóterem

január 17., kedd, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető előadása: Az Immunrendszeréről részletesen. Az immunrendszert harmonizáló ENERGY termékek.

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 masszáz, fejmasszázs, alakformáló és kismama masszáz és talpmasszázs.

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 6-án (kedd), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

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

december 12-én (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

december 13-án (kedd), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Víz.

december 14-én (szerda), 17-18: Kristályvásár.

december 19-én (hétfő), 17-18: Refluxszűrés.

december 20-án (kedd), 17-18: Belső gyermek.

december 21-én (szerda), 17-18: Parazitaszűrés.

január 9-én (hétfő), 17-18: Hajproblémák szűrése.

január 10-én (kedd), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Fa.

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

január 16-án (hétfő), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

január 17-én (kedd), 17-18: Daganatos betegségek.

január 18-án (szerda), 17-18: EDU-kineziológia.

január 23-án (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

január 24-én (kedd), 17-18: Belső gyermek.

január 25-én (szerda), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs.

január 30-án (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés

A meghirdetett programokat az Energy Klub tagjai és hozzátartozói vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek. A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com, www.maraboszi.hu

## VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

### TANÁCSADÁS A NETEN

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



**DR. GULYÁS GERTRÚD**

Nyolcéves unokám lábujjain és a lábujjak tövében alul-felül, tehát a talpnál is

hámoló, pirosodó, keményedő a bőr, viszket is. Egy hete Cutivate kenőcsöt használunk, nem jó eredménnyel, erősödik a hámolás, és kemény a bőr felső rétege annyira, hogy manikűr-ollóval le kell vágni. Kérem a tanácsát.

Sajnos nehéz a bőrgyógyászati problémák esetén látatlanban tanácsot adni. Fontos szétválasztani egymástól a gombás és ekcémás folyamatokat. Első vonalban célszerű gombaellenes kezelést alkalmazni – ezzel kevésbé ártunk, míg ha gombás folyamatot szteroidos krémmel (pl. Cutivate) kezelünk, a folyamat súlyosbodhat. Vény nélkül kapható gombaellenes krémmel próbálják elsősorban kezelni a felületet. Az ENERGY készítményei közül az AUDIRON-t ajánlom, esténként kenegesse át a gyermek lábát. Száradás után a PROTEKTIN krémet alkalmazza.



**RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA**

Melyik ENERGY terméket ajánlja az édeség utáni vágy elcsendesítésére? Másik kérdés

désem, hogy növeszteném a hajam, de borzasztó nehezen nő, szinte egyáltalán nem. Okozhatja-e ezt valamilyen vitamin vagy ásványi anyag hiánya?

A fokozott édeség iránti vágy oka lehet lelki eredetű (szeretetvágy, aggodás, szorongás, bánat). Okozhatja folsavban (B<sub>9</sub>-vitamin) szegény táplálkozás vagy élettani fokozott folsav igény (terhesség, növekedés, stressz). Az ENERGY készítményei közül segíthet a BARLEY JUICE, illetve a SPIRULINA BARLEY tableta. Javasolom: szedje kúraszerűen a RENOL cseppet (2x1, 2x2, 2x3), egy hét szünet, majd további 6 hónapig 2x4-5 csepp). Fontos lenne minden étkezés után elfogyasztani 5-7 csepp FYTOMINERAL-t.



# Tapasztalataim az Annonával

**Az Annonával először a magas vérnyomás gyógyítása kapcsán találkoztam. A leveleiből készített főzetet használtam. Hosszan tartó alkalmazása mellett a vérnyomás olyannyira csökkent, hogy az orvosok módosíthatták az allopátiás gyógykezelést. Ha pedig csak vérnyomás-ingadozásról volt szó, azt az Annona olyan szépen rendbehozta, hogy még gyógyszeres kezelésre sem volt szükség.**

A főzetet nemcsak magas vérnyomással küzdő embereknek, hanem a II. típusú cukorbetegségben szenvedőknek is ajánlani kezdtem, és rájöttem, hogy a növény ezen a területen is kiválóan működik. Azt, hogy a betegeim egész télen nem fáztak meg, inkább az immunrendszerük megerősödésének számlájára írtam, és valahogy nem kapcsoltam össze az Annona főzetének fogyasztásával.

Aztán jött az ENERGY az ANNONA FORTE-val, így ez a csodálatos növény elérhetővé vált szinte mindenki számára. Mivel engem elsősorban daganatos betegségekben szenvedők és különböző okoknál fogva legyengült immunrendszerű betegek keresnek fel, figyelni kezdtem, hogy az Annona milyen egyéb jótékony hatással van a szervezetükre. Sokkal egyszerűbb volt számukra a cseppek alkalmazása, mint a teaé, annak kicsit bonyolult elkészítése miatt.

## DAGANATOS BETEGEKNEK

Először az onkológiai betegeknek kezdtem ajánlani az ANNONA FORTE-t, és mivel mindig tesztelem a cseppek mennyiségét, egy idő után úgy tapasztaltam, hogy ezeknek a súlyos betegeknek túlsá-

gosan kicsi adagot írok elő (rendszerint napi 2-3 cseppet). Ezért napi 2x5 csepre növeltem az adagot, és az eredményeken mindnyájan meglepődtünk!

Mivel a toxinokkal és parazitákkal teli szervezetüknek ez túl sok volt, a legtöbb betegnél hirtelen és rendkívül kellemetlen reakciókat váltott ki a készítmény. Főleg hasmenés és légzési problémák jelentkeztek. Az egyik betegemnél a veseműködés is blokkolódott. Éppen azon a területen adódtak problémák, ahol a szervezetben a legnagyobb volt a terhelés. *Ezért visszatértem a napi 2-3 cseppest adagoláshoz, ugyanakkor előírtam a szervezet megtisztítására szolgáló teák fogyasztását.* Az adagolást csak a tisztítást követően növeltem napi 3x10 csepre. A betegeknek ez után már nem jelentkezett semmiféle negatív reakció. Sőt, egyre jobban érezték magukat, és feltöltődtek energiával.

A betegeim között gyerekek is vannak, főleg leukémiások. Elmondhatom, hogy nagyon jól reagálnak az Annonás kezelésre, és szepszis sem jelentkezik náluk, ami egyébként ilyen esetekben általános. Fontos tudni, hogy az ANNONA FORTE-t transzplantációknál, illetve olyan esetekben nem szabad használni, amikor az immunitást alacsonyan kell tartani.

## IMMUNRENDSZER, LÉLEK

Ha viszont az immunrendszert erősítenünk kell, az ANNONA FORTE a legjobb választás, és *ilyenkor elég belőle napi 1x5 csepp.* Az óvodáskorú gyerekeknek is ajánlom, napi 1x1 csepp adagban. Biztosak lehetünk abban, hogy a gyerekeket nem fogja megtámadni a bélféreg, ami sajnos napjainkban egyre gyakrabban fordul elő. Ha a gyerekek megbetegednek, akkor antibiotikumok helyett adjunk nekik naponta 5 csepp ANNONA FORTE-t és 10 csepp DRAGS IMUN-t. Ennek segítségével nem lesz szükségük lázcsillapítóra, és kis szervezetük igen jól reagál az említett gyógymódra.

Akadnak olyan betegeim is, akik légkondicionált helyiségekben dolgoznak, és ezt igencsak nehezen viselik. Állandóan duzzadtak a nyálkahártyáik, elmegy a hangjuk, esetleg nem tudnak megszabadulni a köhögéstől. Amikor elkezdtek rend-



szeresen használni az ANNONA FORTE-t (napi 1x5 csepp adagban), nem csak arról számoltak be, hogy a tüneteik megszűntek. Jótékony hatásként jelentkezett az is, hogy belülről hihetetlenül megnyugodtak, többé már nem lehetett könnyen kihozni őket a sodrúkból. A növény tehát a pszichikumra is előnyösen hat akkor, ha nincs szó súlyosabb betegségről, csak kiegyensúlyozatlanságról vagy félelemről.

A bélinfluenza szezonjában az ANNONA FORTE adagolását REGALEN-nel kombináltam, és remekül működött a dolog. A betegek 3 nap leforgása alatt újra fittekké lettek, ismét mehettek dolgozni. Ezt elsősorban azok értékelték nagyra, akiknek saját vállalkozásuk van, és nem eshetnek ki hosszú időre az üzlet pörgéséből. Rendszerint 10 csepp ANNONA FORTE és 20 csepp REGALEN szedését javasoltam nekik. Gyerekeknek fele ekkora adag is bőven elegendő.

### ATÓPIÁS EKCÉMA

Az ANNONA FORTE nálam az atópiás ekcéma kezelésére is kiválóan bevált. A kisbabák szervezete ilyen esetben már az édesanyától hozza magával a mérgeanyagokat, ezért nagyon alapos tisztításra van szükség. Csecsemőknél azt javaslom, hogy 10 cseppet csepegtessenek a picit fürdővizébe minden este, az édesanya pedig vegyen be naponta 2 cseppet, hogy az anyatejbe is átmenjenek az információk. Továbbá ajánlom, hogy csepegtessenek 10 csepp ANNONA FORTE-t, 5 csepp REGALEN-t és 5 csepp RENOL-t abba a krémbe, amellyel a kicsi testét kenetik. A babák teste eleinte bepirosodik, ám később teljes egészében megtisztul, és a bőr csak száraz marad. A picik bőrét ilyenkor rendszeresen kenetni kell, pl. Indulonával. Az Indulona mellett a CYTOVITAL is kiválóan alkalmazható.

### CICÁKNAK

Mivel nekem is vannak otthon cicáim, akik szüntelenül ki-be járkálnak, szeretném, ha egészségesek és főleg parazitamentesek maradnának. Ezért csepegtetek naponta a tejükbe 2 csepp ANNONA FORTE-t. Az eredményről tanúskodik a 17 éves kandúrunk állapota is, aki még mindig imád fára mászni.

YVETA KNOBLOCHOVÁ

# KOROLEN, a fáklyagyújtó

**Bennünk is rejlik egy fáklya,  
amit szeretnénk lángra lobbantani.  
Valahol mélyen, legbelül tudjuk,  
merre vezet szívünk útja, mert  
mindnyájunkban ott pislákol az  
isteni szikra legendás ragyogása.**

Am többnyire a legkülönbözőbb módszerekkel fékezzük magunkat, noha érezzük bensőnkben a kihasználatlan lehetőségeket. Hajszoljuk az elismerést, a sikert, és bár lépten-nyomon eredményeket mutatunk fel, nem vagyunk elégedettek. Ha Ön is úgy érzi, hogy képtelen megállni, és jóllehet rengeteg munka és teendő veszi körül, elveszíti minden akaratát és hitét, akkor legyen óvatos – és kezdje el szedni a KOROLEN-t. Vagy menjen el táncolni. Legjobb esetben vágjon bele mindkettőbe!

### AMIVÉ VÁLNI SZERETNE

A KOROLEN igazi orvosság lehet azok számára, akiknek meg kell állniuk egy pillanatra, hogy megértsék: a stabilitás, az alap, amire annyira vágnak, ott van bennük. A KOROLEN képes az élet valóban fontos szempontjaira irányítani az ember figyelmét. A teremtő energiát egy helyre koncentrálja, ezzel oldja a kapkodást, a türelmetlenséget. É Önt már semmi nem tudja megállítani, elhiszi, hogy kivirágozhat és szépségével beragyoghatja az egész univerzumot.

A KOROLEN a Tűz elemhez tartozik a pentagramban, és éppen a Tűznek köszönhetjük a motivációt, a lendületet, segítségével lépünk át az akadályokat, lebontva a saját határainkat. A Tűznek nagyon erős jang ereje van, és ennek révén közvetlen kapcsolatba kerülünk az arche-

típusos teremtő energiával, amely a gerincoszlopunkon emelkedik felfelé. Ha a Tűz fellángol bennünk, azt biztosan megérezzük! Egyszerűen fantasztikus! A KOROLEN szedésekor, akár egy áttáncolt hétvége után, kigyúlhat bennünk a fény. Megértjük: azért teremtettünk erre a bolygóra, hogy éljünk és megtapasztaljuk az élet szépségének leírhatatlanul édes érzését. Ez a lélek tüze. Máshová nem is irányíthat minket, mint a megvilágosodáshoz.

### ENGEDJÜK KI A TÜZET

A KOROLEN világosságot gyújt az elmében, jótékonyan hat depresszió ellen, és főleg a függőséggel járó viselkedési mintákra való hajlamot törli. Átjárhatóvá teszi a testet, megszünteti az akadályokat az életenergia előtt. *Segít megérteni, hogy az én a szeretet és a szépség forrása...* Próbálja ezt többször egymás után hangosan kimondani elalvás előtt, és ha nehezen jönne álom a szemére, csepegtessen egy csepp KOROLEN-t a nyelve alá. Meglátja, segít elaludni, mert megnyugtatja az elmét. Ugyanezen oknál fogva támogat bennünket a különböző vizsgahelyzetek és más kihívások leküzdésében is.

A nyitott szív és a ragyogóan sugárzó szem előtt ugyanis maguktól ledőlnek az akadályok.

TEREZA VIKTOROVÁ

# Ha a pitvar remeg, az agy veszélyben van

A szívpitvar remegései vagy rebbenései, szakmai nyelven a szívpitvar fibrillációja a szívritmus egyik leggyakoribb zavara, amely sokszor nemcsak az ember egészségére, hanem életére nézve is veszélyes lehet.

Egyik lehetséges és viszonylag gyakori szövődménye az *agyi katasztrófa*, amely általában tartós és súlyos egészségkárosodással jár. Éppen ezért fontos az aritmia kialakulásának megelőzése. Ha ez már nem lehetséges, azaz ha a szívritmus említett zavara állandóvá válik, akkor is fontos tudni, miként akadályozható meg a vérrögök kialakulása a szívpitvarban. Ha ezt megfelelő gyógyszereléssel és egészséges életvitellel nem akadályozzuk meg, a vérrögök eljuthatnak az agyi artériákba, ahol stroke-ot okozhatnak.

## DIAGNOSZTIKA

A fibrillációt, miképp a szívritmus egyéb zavarait is, legegyszerűbben és legpontosabban EKG vizsgálat segítségével diagnosztizálhatjuk. A rendszer-

telen szívritmus tapintással is érzékelhető (palpitáció az alkar artériáin), ám *a rendszertelen pulzus még nem feltétlenül jelent szívpitvar-fibrillációt*, ezért a pontos és végső diagnózis felállításához minden esetben EKG felvételre van szükség.

## TÜNETEK

Akinek életében először van szívpitvar fibrillációja, azaz újonnan felfedezett problémáról van szó, esetleg rohamszerűen tör rá a baj (paroxizmális fibrilláció), az általában kellemetlen szívújéki érzésre panaszkodik, úgy érzi, hogy a szíve furcsán, „rendszertelenül” dobog. Általában felgyorsul a pulzus, és nehézzé válik a légzés, főleg fizikai megerőltetés esetén (pl. séta vagy futás közben), és mintha csökkenne a szív teljesítménye. A szívpitvar-fibrilláció idősebb embereknél gyakoribb, de középkorúaknál is sokszor jelentkezhet – különösen akkor, ha valamilyen krónikus szívbetegségben szenvednek (pl. ischaemiás szívbetegség, a szívizom megbetegedése miatt megnagyobbodott szív vagy szívbillentyű betegség).

Az aritmia említett típusánál gyakorlatilag a pitvar kaotikus működéséről van szó, amikor is az izmok összehúzó-dása nincs szinkronban egymással (tehát a vér koordináció nélkül pumpálódik a pitvarból a kamrákba), és az egyes izomrostok megrepegnek, lebegnek, fibrillálnak. *Ezzel gyengül a szív pumpafunkciója, mivel a pitvar nem pumpálja aktívan a vért a kamrákba.* Gyakorlatilag elmarad a szívpitvar aktív szisztoléja, így a kamrák vérellátása, vérrel telítődése rosszabbá válik. Leegyszerűsítve: *a szív teljesítménye nagyjából 25-30%-kal csökken.* A beteg hamar elfárad, kimerül, és a keringéssel kapcsolatos más problémák is megjelenhetnek, mint a tüdőödéma,

az alsó végtagok, a máj és a has ödémája. Ha a pitvarfibrilláció krónikussá válik, vagyis az aritmia állandósul, a beteg fokozatosan hozzászokik, megtanul vele élni, és egy idő után már észre sem veszi.

## KOCKÁZATI TÉNYEZŐK

A szívritmus ezen zavara azonban azért olyan súlyos és alattomos, mert ún. *fali thrombusok* kialakulásához vezethet (a szívpitvar belső falain kialakuló vérrögök). Ezek bejuthatnak a véráramba, és ott általában az agyat oxigénnel ellátó erek eltömődését (embóliáját) okozhatják. Ennek következménye az ún. *ischaemiás agyi érkatasztrófa*, amely az agyszövetek elégtelen oxigénellátása következtében alakul ki, és *az adott agyszövet elhalásához vezet (agyi infarktus, agylágyulás, szélütés).*

A következmények mindenki által ismertek: beszédzavar, esetleg a beszéd képességének elvesztése, az arc egyik felének megbénulása, izomsorvadás vagy a test egyik felének teljes bénulása... Rendszerint nagyon súlyos, sokszor életveszélyes állapotról van szó, amely tartós következményekkel jár: csökkent mozgásképesség, nehéz beszéd, sérült intellektus stb. Ezért az aritmia ezen típusában szenvedő betegeknek véralvadást gátló gyógyszereket, ún. antikoagulánsokat kell szedniük, még hozzá szakorvos szigorú felügyelete mellett.

## MEGELŐZÉS

Bár magának a pitvarfibrillációnak a közvetlen megelőzése nem lehetséges, kockázata egészséges és rendszeres étrenddel, valamint egészséges életmóddal hatékonyan minimalizálható. Prevenciónak számít az is, ha meg tudjuk előzni a különböző gyulladással járó betegségeket, a gyakori megfázásokat, az influenza, a kóros elhízás, a magas vérnyomás

## PITVARFIBRILLÁCIÓ (PITVARREMEGÉS)

Teljesen rendszertelenné teszi a pulzust. Rendszerint ischaemiás szívbetegségben szenvedő időseknél mutatható ki, de pajzsmirigy-túlműködés (hipertireózis) vagy mitrális billentyű rendellenesség esetén is diagnosztizálható. Bizonyos esetekben gyógyszerekkel vagy elektromos impulzusokkal (kardioverzióval) megszüntethető, ám idősebb betegeknél sokszor csak orvosi felügyeletet, rendszeres kontrollt írnak elő a szakemberek. Pitvarfibrillációnál a szívizom egyes rostjai vagy azok csoportjai különállóan húzódnak össze.

(Forrás: Orvosi szótár,  
Maxdorf, 2004)

kialakulását, mivel ezek a betegségek negatívan hatnak a szív működésére, és sokszor az aritmia elindítói. Javasolt továbbá a túl sok alkohol, koffein és ún. energitalok fogyasztásának mellőzése, a dohányzás és egyéb függőséget okozó szerek elhagyása. A szívritmuszavar és az agyi érkatasztrófák kialakulásának hatékony megelőzéséhez szorosan hozzá tartozik a rendszeres mozgás, amellyel elérhetjük, hogy a szív és az érrendszer megfelelő állapotban legyen. Ugyanilyen fontos a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel, hogy a vér ne legyen túlságosan „sűrű”, és ne jöjjenek létre benne könnyen vérrögök (thrombusok). Különösen akkor lányszerű ez, ha a pitvarfibrilláció tartóssá válik, mert olyankor az agyi katasztrófa esélye ötször nagyobb.

### **MIBEN SEGÍT AZ ENERGY?**

A KOROLEN gyógynövény-koncentrátum kulcsfontosságú készítmény a megelőzésben, emellett kiváló kiegészítője lehet a szív- és érrendszeri problémák, valamint következményeik kezelésében is. Segít harmonizálni a szív, az agy, a vérkeringés működését, és ezzel párhuzamosan hatékonyan méregteleníti a szervezetet. Kezdetben kisebb adagokban javasolt a használata, főleg az első és a második héten – általában

naponta 2x2-3 csepp ajánlott, egy pohár vízben elkeverve, majd az adag fokozatosan növelhető a megszokott napi 2x5-7 csepre (maximális adagja napi 3x7 csepp). Három hét használat után tartsunk egy hét szünetet, és a ciklust egymás után többször ismételjük meg.

Egyéb étrend-kiegészítők ugyancsak segítségünkre lehetnek. Az erek rugalmasságát és átjárhatóságát elsősorban a VITAMARIN és a CELITIN támogatja, és az utóbbi mindemellett az agyműködést, a memóriát és a koncentrációt is segíti. Hasonló előnyös hatást gyakorol az agy működésére (akár egy agyi katasztró-

fa után is) a több összetevőjű REVITAE. A szívizom sejtjeinek és az agyi neuronoknak az ásványi anyagok is fontosak – különösen a kalcium, a magnézium, a kálium, a nátrium és több nyomelem, amelyek (ha optimális arányban vannak jelen) stabilizálják a sejtmembránok működését, így segítenek megelőzni az aritmia kialakulását. Ezek az ásványok ideális módon felszívódó, kolloid formában találhatóak meg a FYTOMINERAL készítményben. Előnyös lehet továbbá olyan természetes étrend-kiegészítők használata, mint a BETAFIT, az ORGANIC BARLEY JUICE, a LYCIUM CHINENSE, az ACAI – magas természetes antioxidáns, vitamin, ásványi anyag és aminosav tartalmuknak köszönhetően.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ  
kardiológus

A szívritmuszavar és az agyi érkatasztrófák kialakulásának hatékony megelőzéséhez szorosan hozzá tartozik a rendszeres mozgás, amellyel elérhetjük, hogy a szív és az érrendszer megfelelő állapotban legyen.



Mandzsui arália

# Megoldás stresszhelyzetekben

A keleti és benne a hagyományos kínai orvoslás (hko) már emberemlékezet óta hasznosítja az aráliát. Bár jótékony hatásai hasonlítanak az ismert ginszenggyökéréhez, az arália nálunk, „Nyugaton” eddig nem szerzett akkora hírnevet magának.

Az arália gyökerének kivonata azonban az utóbbi időben egyre gyakoribb alkotóeleme a különböző étrend-kiegészítőknek, gyógyhatású és kozmetikai készítményeknek, és mindenféleképpen érdemes egy kicsit közelebbről is megismerkedni vele.

Az arália leveleit nem hullató tövises fás növény (cserje vagy fa), amely a Távol-Keletről – Oroszország keleti részéről, Észak-Kínából (Mandzsúriából) és Koreából – származik. Napjainkban a Föld északi és déli (szub)tropikus területein is elterjedt. Szoliter növény, vagyis magányosan vagy kis csoportokban él világos erdővágásokon és lombos erdők tisztásain, akár 500 méteres tengerszint feletti magasságig.

## A KIS ÓRIÁS

Az aráliafélek családjába megközelítőleg 35 faj tartozik, képviselőik 50 cm-től akár a tiszteletteljes 20 méteres magasságig is megnőhetnek. A mandzsui arália (*Aralia mandshurica*) fiatal hajtásai magokból vagy rügyekből növekszenek az anyanövény sekély gyökerein, miközben egy méternyi gyökérre akár 250 rügy is juthat. Tüskével sűrűn borított törzséből kevés ág indul ki. A hosszú, tövises levélnyeleken növekvő, akár egy méteres, páratlanul szárnyalt levelei pálmákra emlékeztető levélrózsákba rendeződnek a fatörzs csúcsán. Ebből júliusban és augusztusban füzéres fürtök alkotta virágzat növekszik, akár fél méteresre. Az egyes virágok fehérek,

ötszirmúak és hímnősek. A madarak által kedvelt arália termés apró, feketés-lila csontártermés, öt mag található benne.

A növény a talaj minőségét és az öntözés gyakoriságát tekintve igénytelen, ezért könnyen termeszthető. Nem zavarja a fagy, sőt a különböző kártevők és betegségek sem. Kb. 25-40 évig él. A mi éghajlatunkon nem érnek ugyan be a magjai, és a növény nem tudja elérni a maximális magasságát, de olyannyira különleges, hogy minden kertben egzotikus benyomást kelt.

A legalább 5 éves arália erősebb gyökereit szeptemberben vagy kora tavasszal kezdik begyűjteni. Megtisztítják, karikákra vágják és árnyékban szárítják őket. Gyökerének kivonata elsősorban aralosidesnek nevezett triterpén szaponinokat, illóolajokat, glikozidokat, gyanitát és kolint tartalmaz.

## SEGÍT

### AZ ALKALMAZKODÁSBAN

A ginszeng, az igazi édesgyökér, a fürtös spárga, a kínai ördögcérna vagy éppenséggel a mandzsui arália az ún. adaptogén anyagok csoportjába tartozik. Az alternatív orvoslás ezeket a növényeket hasznosítja a stressz és kísérő tünetei ellen, más szóval a *csi* megerősítésére. Az arália ezért évszázadok óta használatos fáradtság, depresszió kezelésére, betegségek utáni lábadozás támogatására, fejfájás vagy másnaposság elmulasztására. Növeli a tüdő kapacitását és a vérnyomást, így az izomerőt és a

potenciát is. Ugyanakkor csökkenti a vér koleszterin- és vércukorszintjét, emiatt cukorbetegségben és kóros elhízásban is javasolt. A hko javasolja továbbá asztma és tbc gyógyítására, sőt a japán természetgyógyászok az emésztőrendszer daganatos megbetegedéseire is ajánlják. Egyes tanulmányok szerint az arália (egy bizonyos mértékig) a radioaktív sugárzás ellen is hatékony.

Gyökere a legkülönbözőbb gyógy-növénykeverékekhez adható, bár általában alkoholos tinktúra formájában alkalmazzák. Ezt az „életelixírt” azonban inkább mellőzzék a májbeteg, a magas vérnyomásban, álmatlanságban és epilepsziában szenvedők. Használatát a cukorbeteg is beszéljék meg a kezelőorvosukkal.

Az arália jótékony adaptogén hatásával Önök biztonságos módon megismerkedhetnek, ha kipróbálják az ENERGY STIMARAL koncentrátumát, a DROSERIN és a PROTEKTIN bioinformációs krémeket, továbbá a DROSERIN RENOVE és a PROTEKTIN RENOVE kozmetikumokat.

Hiszen a rohanással, hajszával, stresszel, fáradtsággal és depresszióval teli életünkhöz, az aktuális évszakhoz való alkalmazkodásunk fontos ahhoz, hogy megőrizzük az egészségünket.

Írta:  
VLADIMÍR VONÁSEK  
Szakmailag ellenőrizte, kiegészítette:  
NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA  
fitoterapeuta, természetgyógyász,  
klubvezető, ENERGY Belváros Klub

# Az akupunktúra és az Energy

Az alábbiakban néhány esettanulmányt közlünk. Kiderül belőlük, hogy az akupunktúra és az ENERGY készítményei együtt milyen remek eredménnyel alkalmazhatók. Egyébként a hagyományos kínai orvoslásban (hko) e kettő – tehát a gyógynövények és az akupunktúra (vagy akupresszúra) – használata mindig összefonódott.

*F. M., férfi, 46 éves.* Pikkelysömört (psoriasis) diagnosztizáltak nála. Az elmúlt 6 évben minden lehetséges gyógykezelést kipróbált, amit csak az allopatias orvoslás fel tudott kínálni, ám állapota folyamatosan romlott. Amikor eljött a rendelőnkbe, a betegség már testének nagy részét és a fejbőrt is megtámadta, és a kéz- és lábkörmei sem jelentettek kivételt. Két hónapon át tartó, kombinált terápiát alkalmaztunk, azaz 20 akupunktúras kezeléssel esett át, és közben a VIRONAL, a REGALEN és a PROTEKTIN készítményeket alkalmazta. A terápia után ismét egészséges köröm nőtt a kezén és a lábán is, és a bőrén levő psoriasis foltok kiterjedése 80%-kal csökkent. A kezelést tovább folytatta, hogy lehetőség szerint teljesen megszüntesse a betegség okát és annak következményeit.

\* \* \*

*G. Z., férfi, 31 éves.* Traktorkezelő, tavasztól őszig intenzív fizikai munkát végez. Mindkét bokája fájdalmasan meg-

dagadt, és a duzzanatok semmiféle gyógykezeléssel nem múltak el. Az akupunktúras kezelésekkkel igyekeztem megerősíteni a veseműködését, hogy javítsuk a szervezetben felhalmozódó víz elvezetését, de az eredménnyel nem voltam teljesen elégedett. Ezzel egy időben javasoltam, hogy ARTRIN krémmel kenegesse a bokáit. A krém használata nyomán már az első 2 nap után (naponta kétszer kenegette bokáit, reggel és este) jelentősen enyhült a fájdalom és csökkent az ödémája. A beteg alkalomszerűen, nagyobb fizikai megterhelés esetén még most is alkalmazza a krémet, hogy megelőzze az ödéma kiújulását.

\* \* \*

*K. E., asszony, 46 éves.* Legalább 4 éven át szenvedett érrendszeri eredetű láb-szárfekélytől a jobb lábán. A fekély 20 akupunktúras kezelés, valamint két

KOROLEN-kúra után és a RUTICELIT krém használata mellett teljesen bezárt, és a gyulladás megszűnt.

\* \* \*

*S. T., férfi, 54 éves.* Hirtelen fogyni kezdett, állandó fáradtságra panaszkodott. Súlyos cukorbetegséget állapítottak meg nála. Visszautasította az inzulinos kezelést, saját felelősségére távozott a kórházból, majd felkeresett a rendelőmben. 20 akupunktúras kezelést és a REGALEN, valamint a SPIRULINA használatát javasoltam. Glikémiás indexe egy hónap elteltével jelentős mértékben csökkent, és a beteg hízni kezdett. Visszament dolgozni (korára való tekintettel azt javasolták neki, hogy betegsége miatt menjen nyugdíjba), és ma már tele van energiával.

\* \* \*

*F. G., férfi, 50 éves.* Egy téves diagnózis miatt 22 éven át intenzív gyógykezelést kapott epilepsziás rohamok ellen. Később bebizonyosodott, hogy csak jelentős magnéziumhiányban szenvedett. Az antiepileptikumok hosszan tartó szedése miatt szorongásos rohamai voltak, állandóan félt és mindenben elbizonytalanodott. A tünetek négy RENOL-kúra után teljesen megszűntek, és a beteg visszanyerte önbizalmát. Megelőzés céljából évente egy-két RENOL-kúrát most is elvégez.

GUZRANY FERENC  
Románia





# A női bölcsesség érintése

Szeretném megosztani Önökkel az életutam egyes állomásaival kapcsolatos élményeimet, amelyeknek az ENERGY készítményei is szerves részét képezik. Úgy vélem, hogy az ENERGY új dimenziót nyitott a test és a lélek gyógyászatában. Az én egyik feladatomban pedig az, hogy az ezzel kapcsolatos tapasztalataimat továbbadjam másoknak.

2011 őszén végre elhatároztam, hogy kigyógyulok az életemet már több éve sanyargató allergiából. A gyógyulás felé vezető utam egyik segítőtársa a PERALGIN volt. Ennek hatásait kiegészítettem az aromaterápiával, homeopátiával, gyógynövényteákkal és telihold alkalmával végzett méregtelenítéssel. Rendszeresen jártam etikoterápiás konzultációkra, és igyekeztem feltárni allergiám (por, tollak, atkák) okait. Különböző önfejlesztő könyveket és magazinoakat olvastam.

Ám a legkedvezőbb hatást az hozta, amikor sikerült kapcsolatot teremtenem a lelkemmel. A válaszok nem sokáig vártak magukra. Nemcsak az allergiával kapcsolatos válaszok érkeztek, hanem a gyakori orr- és arcüreggyulladásommal, valamint azzal kapcsolatban is, hogy mi a dolgom ezen a Földön, illetve mely képességeimet kellene fejlesztenem.

Fél éven belül sikerült kigyógyulnom az allergiából, és végre gyógyszerek nélkül éltem túl az allergiaszezont. Rend-

kívül hálás vagyok Istennek, Földanyának és az egész Univerzumnak, hogy ezt lehetővé tették számomra. Saját magamnak szintén köszönettel tartozom, amiért volt bátorságom belefogni, és hogy kitarítottam még akkor is, amikor megtapasztaltam, hogy a folyamat nem mindig egyszerű.

## PILLANGÓMASSÁZS – A BENSŐNK FELÉ VEZETŐ ÚT

Másodszor 2012 végén sikerült teherbe esnem és a terhesség (illetve később a szoptatás) alatt VITAMARIN-t, PROBIOSAN-t, CHLORELLA-t, FYTOMINERAL-t szedtem, valamint a visszereimre RUTICELIT krémet kentem. A megfázásos időszakokban nagyon hálás voltam (és még most is az vagyok) a VIRONAL-ért, az AUDIRON-ért és a DROSERIN-ért, mind a magam, mind pedig a gyermekeim nevében. A harmadik trimeszterben részt vettem a *Marcela Štátná* által tartott pillangómasszázs tanfolyamon az Uherské Hradiště-i ENERGY Klubban. A kurzus

végén a könnyeim elvittek mindent, amire nem volt szükségem, miközben hihetetlen módon megkönnyebbültem. A tanfolyamot követően egyedül tovább jártam és elvégeztem Marcelánál a pillangómasszázs további 3 szintjét. Nagyon kellemes volt, rendkívül jól beszélgettünk, de a lényeg az volt, hogy végre sikerült áldott állapotomban is tökéletesen kipihennem magam. A masszázstechnikája egyszerűen elvarázsolt, és alig várom, hogy újra felélevenítsék mindent, majd megmasszírozom a gyereket és a férjemet is.

## MENTOR ÉS COACH

2013-ban elkezdtem rendszeresen eljárni *Šárka Čechová* konzultációira az Uherské Hradiště-i ENERGY Klubba. Šárkát személyes mentoromnak és coachomnak tekintem. Tapasztalt vezetőm az egészséges életvitelben, a munkában, a saját magamhoz és másokhoz fűződő viszonyomban, továbbá a szellemi és lelki fejlődésemben. Nagyon hálás vagyok neki minden Supertroni-



## Fél éven belül sikerült kigyógyulnom az allergiából, és végre gyógyszerek nélkül éltem túl az allergiaszezont.

cos mérésért és ajánlásért, illetve arra vonatkozó tanácsáért, hogyan tudom testem és lelkem között megteremteni a harmonikus egyensúlyt az ENERGY készítményeinek segítségével. Különösen hálás vagyok neki továbbá az Élet kurzusaiért, amelyek teljesen új világot tártak fel előttem.

Neki köszönhető, hogy mára fülig szerelmes lettem az ENERGY készítményeibe. Megvásároltam valamennyi Pentagram® krémet (XXL-es csomagolásban), majdnem az összes sampont, és megtanultam, hogy akut probléma esetén hogyan csepegtessem a cseppeket magamnak és gyermekeimnek.

### HÖLGYEK FESZTIVÁLJA

2014 tavaszán kezdtem el szervezni *A női bölcsesség érintése* elnevezésű fesztivált. Úgy gondoltam, hogy ez a rendezvény lesz a harmadik gyerekem, mert egy kislány és egy kisfiú nekem és a férjemnek is elég volt. Egy nőnek nemcsak akkor van rendkívüli alkotóképessége, amikor főz, süt, varr, gyermeket szül, hanem akkor is, amikor létrehozza a projektjeit. Ám nyár elején ismét teherbe estem. Az Univerzum tökéletesen materializálta mindazt, amiről addig beszéltem. Úgyhogy megkaptam mindkettőt: a projektet és a kisbabát is, akit különben eredetileg csak kb. 10 évvel későbbre terveztem, arra az időszakra, amikor az első két gyerek már nagyobb lesz. Egy pillanatig elgondolkodtam, hogy ejtem az egészséget, inkább főállású anya

leszek, három gyerekkel. Ám a szívem és a lelkem egyaránt azt mondta, hogy a fesztivált meg kell szerveznem, és hogy ennek egyszerűen így kell történnie. Úgyhogy tavaly novemberben lezajlott a fesztivál első évada.

### RUTICELIT: SZERETET, GYENGÉDSÉG, INTUÍCIÓ

Harmadik terhességem alatt menthetlenül beleszerettem a RUTICELIT SAMPON-ba és KRÉM-be, ami nem csupán tökéletesen rendbe hozta az 5 év alatt lezajlott 3 terhesség miatt tönkrement ereimet, hanem emellett rengeteg energiával is feltöltött a nehezebb éjszakák után. Imádom a rózsaszín színt, amely gyengédséggel, nőiességgel és anyai szeretettel tölt fel. A gyerekek nemcsak azt imádják, amikor krémmel kengetem a kis testüket, hanem azt is, amikor SPIRON-t fújok a levegőbe. A FYTOMINERAL cseppeket agávé szirupba csepegtettem nekik, hogy jobb legyen az ízük, és egy pohár vízzel nyelik le.

Nagyon hálás vagyok, amiért teljesen biztos lehetek benne, hogy az ENERGY készítmények 100%-ban természetesek, tehát nem árthatnak a gyerekeknek. Úgy érzem, hogy az ENERGY új dimenziót nyitott a test és a lélek gyógyászatában, és az ehhez kötődő tapasztalataimat tovább kell terjesztenem a világban.

TEREZA RYBOVÁ

Staré Město u Uherského Hradiště



## KIVÉTELES TAPASZTALAT DOMINIKÁBÓL

Szeretném megosztani Önökkel az ENERGY tanácsadóként szerzett egyik tapasztalatomat a sok közül. Egy hároméves kisfiúról van szó, aki születésétől kezdve tüdőbetegségben és bélproblémákban szenvedett.

Szinte hetente át kellett mosni a bélrendszerét, de a hasa ennek ellenére gyulladt és puffadt maradt. Az orvosa mindig, amikor végeztek a kórházban, antibiotikumot írt fel neki azzal, hogy a gyulladás majd csak alábbhagy, emellett további hasmenésellenes gyógyszereket szedett vele. Ám a kisfiú állapota nem javult, és védekezőrendszere napról napra gyengült.

Kezelését a RENOL-lal kezdtük meg, hogy megtisztítsuk szervezetét a káros anyagoktól, és hogy megpróbáljuk eltüntetni az egész testét elárasztó kiütéseket. A kisfiú jól tűrte a kezelést, így 3 hét RENOL-használat és 1 hét szünet után megkezdtük a VIRONAL alkalmazását.

A VIRONAL tökéletes választás volt. A fiúcskának már 2 hónapja nem kellett kórházba mennie. Korábban aludni sem tudott és sokat hányt, mert állandó köhögő-rohamok kínozták. Ma már normális az emésztése, a testét beborító kiütések pedig eltűntek. Megelőzőképpen azonban folytatja a VIRONAL szedését, illetve ezzel a készítménnyel igyekszünk fenntartani immunrendszerének megfelelő működését is.

Ez a gyerek 3 egész éven át csak szenvedett, de most, ahogy ránézek boldog arcocskájára – nagyon boldog vagyok, hogy Istennek hála, megismerhettem az ENERGY készítményeit.

ESTHER FLORES  
Dominikai Köztársaság



# Ünnepre terített asztal

Nemzedékről nemzedékre öröklődő hagyományok, bölcsességek, tudás és szokások. Életmód. No meg persze ételek. A családok megőrzik a bevált recepteket és ételkészítési módszereket, amelyek végül az ünnepi asztalokon is megjelennek. Nélkülük mi sem tudjuk elképzelni a karácsonyt. Mindnyájan alig várjuk, hogy megkóstolhassuk édesanyánk vagy nagymamánk ünnepi különlegességeit.

A mi megszokott ételeink már nagyban eltérnek attól, amit őseink fogyasztottak az ünnepi asztalnál. Kóstoltak már valaha olyan ünnepi finomságokat, amelyeket mondjuk Podkrkonošiben vagy Dél-Csehországban készítettek egykoron? Ha megtetszik, még az is lehet, hogy visszatérnek a hagyományokhoz, vagy kibővítik velük a saját ünnepi menüjüket. Esetleg a hétköznapi fogásokat is...

## FOKHAGYMÁS VIZESLEVES

**Hozzávalók:** 4 szelet kenyér, 60 g zsír, 6 gerezd fokhagyma, só, majoránna, kömény, 2 l víz.

**Elkészítése:** A felkockázott kenyeret ropogósra sütjük a felhevített zsíron. A beszózott, majoránnával és köménymaggal megszórt fokhagymát felfőzzük, vagy beletesszük egy tányérba és forrásban levő vízzel leöntjük. A levest megsózzuk a pirított kenyérkockákkal.

## HAGYOMÁNYOS HALLÉ

(4 adag)

**Hozzávalók:** 1 nagyobb ponty a fejével együtt, 50 g vöröshagyma, sárgarépa, egy kisebb zeller, 1 evőkanál repceolaj,

50 g vaj, 100 ml 33%-os tejszín, egy fél bio-citrom leve és reszelt héja, 5 szem bors, 5 szem szegfűbors, 3 babérlevél, petrezselyem, őrölt bors.

**A krutonhoz:** 150 g vekni vagy toast kenyér, 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál olaj.

**Elkészítése:** A veknit vagy a toast kenyeret kockákra vágjuk, lecsepegtetjük olajjal és a sütőben megsütjük, majd összekeverjük a megszózott fokhagymával.

A halat 200 °C-on 15 percig sütjük a sütőben. Majd beletesszük egy lábasba, 2 liter vízzel felengedjük. Hozzáadjuk a sárgarépát, egy fél zellert, hagymát és a fűszereket. Megsózzuk, és 30 percig főzzük. A maradék zöldséget vajon megpirítjuk, majd beletesszük a levesbe és puhára főzzük. Ez után kivesszük a levestől a halat, hozzáadjuk a léhez a tejszín, és az egészet botmixerrel összemixeljük. Sóval, borssal és citromlével ízesítjük. Az elkészült levest megsózzuk krutonnal és petrezselyemmel.

Bár a hallé hagyományosan karácsonyi étel, elkészíthetik

bármikor máskor is az év folyamán, mert rendkívül kiadós és finom.

## GOMBAVARÁZS

(4 adag)

**Hozzávalók:** 60 g szárított gomba, 2 tojás, 8 szelet toast kenyér, 500 ml tej, 5 evőkanál finom búzadara, hagyma, repceolaj, 3 gerezd fokhagyma, őrölt kömény, egy marék petrezselyem, majoránna, szerezcsendió, zsemlemorzsa a tepszi kibéleléséhez.

**Elkészítése:** A gombákat leöntjük forró vízzel. A hagymát egy kis olajon üvegesre sütjük, hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát és az őrölt köményt. Megfőzzük a búzadarát. A toast kenyeret kockákra vágjuk. Az egészet összekeverjük a tojással, a felvágott petrezselyemmel, a gombával, majd megfűszerezzük és beleöntjük az olajjal kikent és zsemlemorzssával kibélelt tepsibe. Előmelegített sütőben, 160°C-on 35-40 perc alatt aranybarnára sütjük.



## FEKETE PONTY

**Hozzávalók:** 1 kg ponty, 150 g gyökérszöldség, 1 kisebb hagyma, 30 g kenyér, 30 g mézeskalács, 10 szárított szilva, 10 dióbél, 10 mandula, 20 g mazsola, 1-2 evőkanál ribizlibefőtt, 1/4 liter barna sör vagy vörösbor, 2 evőkanál ecet, 1 evőkanál citromlé, 1 teáskanál só, 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál cukor, 50 g vaj, 4 szem bors, 3 szem szegfűbors, egy kis darab gyömbér, babérlevél, egy csipet citromhéj és kakukkfű.

**Elkészítése:** A pontyból ecettel kimosuk, kiöblítjük a vért, és az ecetet félretesszük. A zöldséget feldaraboljuk, majd vajon megpirítjuk. Amikor már kezd rózsaszínű lenni, hozzáadjuk a cukrot. Egy kis idő után hozzáadjuk a leeresztelt kenyeret,



összekeverjük, és felöntjük kb. 1/2 l vízzel, sörrel vagy borral és a véres ecettel. Megsózzuk, megfűszerezzük és beleöntjük a felvágott hagymát és fokhagymát.

A mártást 15 percig főzzük, majd leszűrjük, belekeverjük a mézeskalácsot, a befőttet, a diót, a felvágott mandulát, a mazsolát és a szilvát. Az egészet megsavanyítjuk egy kis citromlével. Még 5 percig főzzük, majd beletesszük a felvágott pontyot és további 15 percig főzzük.

A fekete ponty másnap a legfinomabb. Zsemlés knédlivel tálaljuk.

## KARÁCSONYI PUNCS

(4 adag)

**Hozzávalók:** 700 ml vörösbor, 100 ml rum, 800 ml gyümölcsstea, 2 bio-citrom, 2 bio-narancs, 3 szál fahéj, 6 szegfűszeg, 4 csillagánizs, 6 evőkanál méz.

**Elkészítése:** A megmosott narancsot és citromot karikákra szeleteljük. Megfőzzük a teát. A bort felforraljuk, majd levesszük a tűzről. Hozzáöntjük a



## SPIRULINÁS ÉS ACAIS HABCSÓK

### HOZZÁVALÓK:

- » 1 üveg vagy konzerv csicszeriborsó leve (a lehető legalacsonyabb sótartalommal)
- » 140 g porcukor (vagy pl. kókuszvirágcukor)
- » 1/2 kávéskanál HAWAII SPIRULINA
- » 1/2 kávéskanál ACAI
- » aprított mandula a díszítéshez

### ELKÉSZÍTÉSE:

Öntsük le a csicszeriborsó levét, és gépi habverővel közepes fordulatszámon verjünk belőle habot. Ez időigényes feladat. Folyamatosan adagoljuk hozzá a cukrot. Amint összeállt a kemény hab, osszuk két egyenlő részre. Az egyikbe keverjük HAWAII SPIRULINA-t, a másikba ACAI-t. Töltsünk meg az így elkészített habbal egy habzsákot, és nyomjunk belőle apró csókokat egy sütőpapírral kibélelt tepsire.

A két különböző színű habot ne keverjük össze egymással, és ha az első elfogyott, töltsük meg a habzsákot a másik színű alapanyaggal, így kapunk néhány szívárvány színű habcsókot is. Ha nincs otthon habzsák, használjunk két kiskanalat.

Szórjuk meg a habcsókokat aprított mandulával.

Tegyük be a tepsit a 100 °C-ra felmelegített sütőbe, és süssük a habcsókot kb. egy órán át, ha lehet, légkeveréssel. Rendszeresen ellenőrizzük, nehogy odaégjen! A habcsóknak végül kívülről keménynek kell lennie, és könnyen el kell válnia a sütőpapírtól.

Ha kevésbé édes nyalánkságra vágynak, bátran csökkenthetik a felhasznált cukor mennyiségét. Ez azonban befolyásolhatja a hab keménységét.

A megmaradt csicszeriborsót pürésítve összekeverhetjük szezámasztával, citromlével, fokhagymával, őrölt római köménnyel és olívaolajjal, így finom szendvicskrémet kapunk.

teát, a rumot, hozzáadjuk a fűszereket, majd az egészet újra felforraljuk, és ízlés szerint édesítjük. A puncsot nagyobb poharakban, citrom- és narancskarikákkal díszítve szolgáljuk fel.

Mindenkinek kellemes „telelést” kívánok az ünnepi finomságokkal!

ILONA VÝTISKOVÁ





# TERMÉSZETES, GYENGÉD, HATÉKONY TISZTÍT, TONIZÁL, REGENERÁL

## visage oil

### Természetes arctisztító

A bőrtisztítás legfinomabb, természetes módja.  
Értékes olajokat, esszenciákat  
és a Protektin növényi kivonatait tartalmazza.  
Könnyen alkalmazható, hatékony, teljesen  
eltávolítja még a vízálló smink maradványait is.

## visage water

### Élénkítő, fiatalító arctonik

A damaszkuszi rózsa hatásait kiegészíti  
a harmadkori termásvíz energiájával.  
Tisztít, tonizál, hatékonyan regenerálja a bőrt.  
A geránium és a rózsaszirmok illóolaja teszi  
teljessé az arctonik frissítő hatását.

