

# vitae

2017. december  
– 2018. január

Megújult a Caralotion

A nyirokrendszer  
tisztítása

Klubok,  
további munkatársak



# Téli ajánlatunk

A december egyértelműen téli hónap, és uralkodása kezdetén efelől egy szemernyi kétséget sem hagy, hiszen a hónap elején jókora adag hó hullhat a nyakunkba. Az első dekád fordulója enyhébbnek ígérkezik ugyan, ám 12. környékén ismét hideg kék színek jellemzik a táblázatokat.



A hónap végén azonban a tél már nem annyira magabiztos, és a karácsony előtti és alatti felmelegedés havat biztosan hoz magával, sőt a szilveszteri lehülés sem nevezhető majd drámainak.

Ha a hideg mégiscsak valahogy „beenné magát” a bőrünk alá, és emiatt nehezen forognának az agytekervényeink, akkor melegítsük fel szürke agysejtjeinket a CELITIN segítségével.

A december különben egyértelműen a REGALEN hava. Egyfelől ekkor nyílik meg a máj meridiánja, másfelől ebben a hónapban a siker, a haladás és a jó közérzet hatása érezteti befolyását a testünkön. Decemberben ráadásul a súlyos allergiában szenvedők is elővehetik a REGALEN-t (ebben az időszakban még soha semmilyen allergiás reakcióval nem találkoztam).

Egyre fontosabb lesz számunkra a VITAMARIN – jövőre nem hiányozhat sem a házi patikánkból, sem a nyaralásra becsomagolt bőröndünkéből –, most pedig a karácsony előtti sürgés-forgásban segít tisztán tartani a fejünket. A december a Tél havaként a Fa elem „anyja”, ezért

válogassunk nyugodtan a Fa elemhez tartozó többi készítmény közül, és használjuk bátran a zöld élelmiszereket. Vegyük elő például a HAWAII SPIRULINA-t, amelynek hatásai se nem túl lassúak, se nem túl gyorsak, ez a kiegyensúlyozottság pedig nagyon jó szolgálatot tehet nekünk a karácsony előtti hajszában.

Semmiképpen sem szabad megfeledkeznünk a PROTEKTIN-ről. Ha fáj a torunk vagy kezd elmenni a hangunk, kenjük be a nyakunkat minden reggel egy kis PROTEKTIN-nel, mielőtt kilépnénk a lucskos, nyálkás időbe. A PROTEKTIN megvéd minket a decemberben jellemző nyavalyáktól.

## JANUÁRI KIHÍVÁSOK

Viszonylag hideg hónapnak nézünk elébe, mégis néha meglephet minket egy-egy váratlanul érkező, rendkívüli felmelegedés. A táblázatok már a hónap elején és főleg január közepe táján piros színen pompáznak. Garantált felmelegedés még január 25. környékén várható. Ám az év első hónapja ezzel együtt is igencsak jeges lesz, és festői szépségű hófátyollal

köszönt majd minket. A hó azonban a viszonylag gyakori felmelegedések miatt valószínűleg nem marad meg sokáig.

A napot és a meleget mindig tárt karokkal fogadjuk, de a hőingadozással kapcsolatban már kicsit más a helyzet. Ez a hónap ráadásul az influenzavírusok és egyéb, cseppet sem szimpatikus támadók tombolásának csúcsideje. Készüljünk fel alaposan, és erőnket, immunrendszerünket támogassuk meg az IMUNOSAN-nal.

A vitaminok ebben az időszakban egész biztosan jó szolgálatot tesznek. Az üzletek napjainkban dugig vannak zöldeggel-gyümölcscsel, de a minőségük messze nem felel meg az igényeinknek, így hát nem árt, ha néha elővesszük a VITAFLOLIN-t.

Érdemes olykor elfogyasztanunk egy-egy csésze UNCARIA TOMENTOSA (macskakarom) teát is, amelynek egyik legnagyobb előnye, hogy segít szervezetünknek elbánni a gyulladásos betegségekkel, képes ugyanis rálepní a vírusok, a baktériumok és a gombák „tyúkszemére”.

A január sajnos a különböző téli sérülések okán is hírnevet szerzett magának, ezért az ARTRIN-t soha ne hagyjuk otthon, mindig vigyük magunkkal a hegyekbe!

És ha már sikerül megőriznünk az egészségünket, nem marad hátra más, mint hogy tartsuk magunkat az újról fogadalmunkhoz, és menjünk le az edzőterembe. Ha az edzőruhánk mellé még a KING KONG-ot is betesszük a táskánkba, gyönyörű formájú izmokat varázsolhatunk a testünkre.

EVA JOACHIMOVÁ

## KÖLTÖZÉS KALOCSÁN

Elköltözött a kalocsai ENERGY Klub. A klub új címe: 6300 Kalocsa, Szt. István kir. út 53. I. emelet.

A nyitva tartás továbbra is hétköznapokon 8-17 óra között.

Hargitainé Mónika klubvezető elérhetőségei változatlanok:  
+36 30/326-5828  
és hargitaimoni@gmail.com

## Karácsonyi gyertya

# Az élet és a remény fénye

Az adventi időszak kezdetét az adventi koszorú első gyertyájának meggyújtása jelképezi. Nem véletlen, hogy a győzelem, az öröm, az élet, illetve a hívők számára a Megváltó eljövételét szimbolizáló adventi koszorú kerek, azaz végtelen. A koszorún levő gyertya fénye lobbantja lángra szívünkben az öröm érzését, az alázatot és a nyugalmat, amely segít felkészülnünk a beköszöntő karácsonyra. A karácsony a megtisztulás és a mágia szimbóluma.

A gyertyát sok kultúrában az élet jelképének tekintik. Egy gyermek születésekor gyertyalánggal ünnepeljük az új lélek világrajövetelét, és gyertyaláng kíséri az embert az utolsó útján is. A zsidó vallás különösen fontos szerepet tulajdonít a fénynek, a 8 napig tartó hanukát a fények ünnepének nevezik.

A népi gyógyászatban a gyertya vagy más „élő” láng fényét a megtisztulás céljaira használják szerte a világon. Biztosan találtak már Önök is olyan gyógyítókkal, akik a gyógyító eljárás előtt és után szertartásosan „megtisztították” kezüket pl. egy gyertya lángja fölött.

A tűz lángja fokozza az egészség és az életerő érzését, illetve változást hoz. Segít abban, hogy megtisztítsuk a lakás vagy a ház helyiségeit a negatív energiáktól. Szorosan kapcsolódik a mágiához és a rejtélyességhez.

Tartozunk bármilyen felekezethez, higgyünk bármiben – a gyertyafény késő ősztől a tél végéig elkíséri életünket. De miért is olyan fontos számunkra, hogy a mai modern világban legalább egy pillanatra rápillanthassunk erre az apró, pislákoló csodára? Éppen a tűz vitt bennünket, embereket magasabb szintre a történelem során, neki köszönhetően emelkedtünk ki az állatok világából.

Átvitt értelemben sokszor mondjuk, hogy szerelemben égünk. A szerelem éget, az irigység és gyűlölet pedig eléget. A tűz tehát – így vagy úgy, de – nélkülözhetetlen a mindennapi életünkben. A legfőbb jót hordozó szimbolikáját azonban leginkább éppen decemberben értjük meg.

A gyertya a fényt, átvitt értelemben pedig a büntelenséget és a megtisztulást jelképezi. Emberemlékezet óta gyertyát gyújtunk különböző rituálék, vallási szertartások, keresztelők, áldozások, esküvők és temetések, születésnapok és egyéb ünnepek alkalmával. A húsvéti gyertya a keresztre feszítést szimbolizálja.

A szentelt gyertyát viharok idején gyújtották meg, hogy így védjék az épületeket a villámcsapástól. A szentelt gyertya fehér volt. A jó minőségű (méhviaszból, cethal zsírából készített) gyertyák különleges célokra, például időmérésre szolgáltak. A vásárokon fenyőgyantából és mágikus gyógynövényekből öntött gyertyákat lehetett kapni, ezekről úgy tartották, hogy elkergetik a gonosz és tisztátalan erőket.

A gyertyaláng a népi hagyományban az élet hosszával is összefügg, a már éppen csak hogy pislákoló láng a vég eljövételét jelzi. Az emberek régebben úgy gondolták, hogy az imádság is csak akkor hallgattatik meg, ha gyertyafénynél rebegek el. A gyertya a népi szertartásoknak és gyógyításoknak ugyancsak fontos eszköze volt. A gyertyaláng kellemes atmoszférát és nyugodt állapotot teremt meditáció alkalmával vagy elmélkedés közben, segít továbbá az emlékek felidőzésében.

Elvezeti az embert a lelke mélyére.

JOZEF ČERNEK

## TARTALOM

A megújult Caralotion . . . . .	4
Ünnepi szabadidőnk . . . . .	6
Támogassuk immunrendszerünket . . . . .	8
A nyirokrendszer tisztítása . . . . .	10
A Pentagram® rózsája . . . . .	12
Gyógyír a nőknek . . . . .	13
A Sárga császár és a daganatok . . . . .	14
Táplálék az agynak: Sacha inchi . . . . .	16
Klubok, további munkatársak . . . . .	17
Drágakövek: larimar . . . . .	21
Klubprogramok . . . . .	22
Tanácsadás a neten . . . . .	23
A sokoldalú RENOL . . . . .	24
Izombetegségek, stroke . . . . .	26
Csodakrémek . . . . .	27
A varázslatos Artrin . . . . .	28
Segít a Skeletin . . . . .	29
Makrobiotika . . . . .	30
Karácsonyi receptek . . . . .	32
Gyógynövények: varázsmogyoró . . . . .	34

## vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kürti Gábor,  
kurti.gabor@energyklub.hu

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség,  
www.fingerprint.hu

Megjelenik: 13 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű,  
utcai árusításban nem kapható.



# Szépülünk az új CARALOTION-nal

A CARALOTION testápoló tej sokunk életének szerves részévé vált, és már 2004 óta fürdőszobánk elmaradhatatlan kelléke. Mint meggyőződhattünk róla, olyan bioinformációs, hidratáló testápoló tejről van szó, amely kivételes regeneráló és antioxidáns hatással büszkélkedhet. Ezek tovább erősödtek az összetétel finomításával.

Idézzük fel a készítmény összetételét. Legfőbb alkotóeleme a PROTEKTIN krém gyógynövényeinek kivonata, amely erősíti a bőr öntisztító képességét. Ásványianyag-tartalmát a harmadkori podhászkai forrás vize biztosítja, amelynek hatékonyságát mindannyian nagyra értékeljük.

A készítményben található azelainsav sebgyógyító hatású, és segít a bőr megóvásában a környezet káros hatásaitól. Ugyancsak megtalálható benne a borostyánkósav, az emberi sejtek, valamint az állat- és a növényvilág egyik természetes alkotóeleme. Ez a fiatalító hatású vegyület benne van pl. a barna kenyérben, a kefirben, a savanyú káposztában, a sörben, a tenger gyümölcseiben stb.

A BEAUTY ENERGY kozmetikumokból jól ismerjük továbbá a magas fehérjetartalmú Helixint®, amely óvja a bőrben

található kollagént a degenerációtól, és ezzel párhuzamosan támogatja az új kollagén képződését. A Helixin® fehérjéket (proteineket), vitaminokat és ásványi anyagokat, valamint aminosavakat és foszfolipideket tartalmaz. Hozzájárul a sejtek megújulásához, és serkenti a természetes regenerációt.

A CARALOTION-ban hidegen sajtolta olajokat is találunk. A kender- és a mákolajat már jól ismerjük, hiszen ezek a PROTEKTIN RENOVE és az ARTRIN RENOVE arckrémek fontos összetevői. A CARALOTION tartalmaz még lenmagolajat és szójaolajat is. Mindkettő felgyorsítja a sebgyógyulás folyamatát, és regenerálja a kiszáradt, berepedezett bőrt.

A CARALOTION új receptúrájának megalkotásakor fontos szempont volt, hogy a készítmény képes legyen a szervezetünket érő vegyi terhelések (toxinok)

minél hatékonyabb semlegesítésére. Az ENERGY termékfejlesztői ezért úgy állították össze az új receptúrát, hogy az megfeleljen a fogyasztók egyre nagyobb igényeinek, illetve a lehető legnagyobb mértékben természetes összetevőket tartalmazzon.

## KIVÉTELES VÁLTOZÁS

A változás már első ránézésre, a termék csomagolásán is észrevehető. Kis üvegcse helyett a CARALOTION 200 ml-es kiszerezésű, praktikus, tubusos csomagolást kapott. És mivel minden részletnek megvan a jelentősége, biztosan kitálálják, miért éppen a nyírfakéreg képe díszíti a flakont...

A CARALOTION illatanyagai ugyanis a PROTEKTIN RENOVE illatkompozíciójához hasonlók, és mindkét készítményt a Fa elemhez soroljuk.

Ezzel el is jutottunk a következő újdonságig. A CARALOTION illatának megváltoztatása olyan fontos lépés, amely alátámasztja törekvésünket a legtermészetesebb összetétel kialakítására.

Végül, de nem utolsósorban biztosan felkelti a figyelmüket a CARALOTION megváltozott állaga is. A megújult testápoló tej sűrűbb lett, ezért kicsit nehezebbnek tűnhet, ám a kevésbé sűrű állagot biztosító, úgynevezett felületaktív anyagok hozzáadása ellentmondott volna annak a célunknak, hogy a terméket tisztán természetes eredetűnek őrizzük meg.

Bízunk benne, hogy a változtatások elnyerik tetszésüket, és a CARALOTION továbbra is a mindennapi testápoló rituálé szerves része marad. A CARALOTION könnyen kenhető, gyorsan beszívódik a

bőrbe, és nem hagy maga után ragadós, zsíros nyomot.

Jómagam ilyennek látom a változtatásokat, és úgy érzem: az igényeimnek tökéletesen megfelelnek.

### REGENERÁCIÓ, ÉRZELMEK

Ha az érzelmeinket nem fejezzük ki, magunkba zárjuk őket, vagy épp ellenkezőleg, rendkívül lobbanékonyan, túl hevesen adjuk őket a világ tudtára, akkor a bőrünk ekcéma, akne, viszkető kiütések stb. formájában jelezheti ezzel kapcsolatos rosszallását. Higgyék el, hogy így van – személyes tapasztalatból beszélek. A könyök és a térd a legveszélyeztetettebb terület, ahol ún. stressz ekcéma alakulhat ki. Vendégeimnél is sokszor találkozom ilyen jellegű tünetekkel.

A CARALOTION harmonizálja a máj és az epehólyag működését, ezzel erősíti mind a fizikai, mind a lelki/szellemi rugalmasságunkat. Segít abban, hogy nyugodt fejjel, tiszta elmével tekintsünk a negatív érzelmeinkre. Támogat abban is, hogy a haragot és elégedetlenséget szülő negatívumok helyett inkább a jó dolgokat, a pozitívumokat vegyük észre. Hiszen nekünk *itt és most* kell összhangban és elégedetten élnünk mindazzal, ami körülvesz, miközben empátiát tanúsítunk mások iránt. Ebben rejlik a Föld elem ereje.

Ha ezt megértjük, akkor az életünk kiegyensúlyozottá válik, mi magunk elégedettek leszünk, és nem kell tartanunk a kétségbeeséstől, esetleg a depressziótól. Az olyan étrend-kiegészítők, illetve természetes készítmények mellett, mint amilyen a REGALEN koncentrátum és a PROTEKTIN krém együttes alkalmazása, vagy akár a PROTEKTIN RENOVE, a KING KONG, a GYNEX és a CYTOVITAL krém vagy akár a CYTOVITAL RENOVE kombinációja, a CARALOTION ugyancsak kiváló lehetőséget ad a máj, az epehólyag, a gyomor, a lép és a hasnyálmirigy energetikai pályáinak harmonizálására.

## MI MINDENRE ALKALMAS A CARALOTION?

A következő területeken és az alábbi problémákra eredményesen használhatjuk:

- » Mindennapi tisztálkodás, fürdés vagy zuhanyozás után – hidratál, táplál és regenerál.
- » Nyugtatja a viszkető kiütéseket, az aknés bőrt, a pikkelysömört és az atópiás ekcémát – megújítja a bőr természetes öntisztító képességét.
- » Ápolja és puhítja a durva tapintású, berepedezett, száraz bőrt – könyökre, térdre, berepedezett sarokra és a cipő által feltört területekre javasolt.
- » Húsi és nyugtatja a túlterhelt lábakat – alkalmazása a VISAGE WATER-rel együtt javasolt.
- » A krém jótékony hatásai napozás vagy szoláriumozás után is gyorsan érzékelhetők – a DERMATON OIL-lal vagy GEL-lel történő, kombinált használata esetén.
- » Antioxidáns és gyulladáscsökkentő krém, amely óvja a bőrt a környezet káros hatásaitól.

A CARALOTION a test bármely részén alkalmazható. Mint tudjuk, a bőr a Fém elemhez tartozik, és mint ilyen, a megtisztulás, a légzés és a táplálás fontos szerve. Ezt a hatást azonnal megtapasztaljuk, amint elkezdjük rendszeresen használni a Pentagram® bioinformációs és arcápoló krémjeit, valamint a BIOTERMAL fürdőszót, esetleg a BALNEOL humátos fürdőolajat.

Tudtak róla, hogy a *cara* szó latinul annyit tesz: *drága, értékes, becses*? Úgy gondolom, hogy a CARALOTION testápoló tej valóban az.

Segít megnyitni az elménket.

MARCELA ŠTASTNÁ





Ajándék gyermekeinknek

# Adjuk a legfontosabbat: a szabadidőnket

A karácsonyi szünetben, a két ünnep között a legtöbb család kicsit több időt tud együtt tölteni. Hogyan tehetjük ezeket a hétköznapokat feltöltődést jelentővé, emlékezetessé gyermekeink és saját magunk számára?



Sokszor hallhatjuk, illetve mi magunk is tudjuk, hogy a legnagyobb ajándék, amit gyermekeinknek adhatunk, az a teljes figyelmünk, odafigyelésünk, a velük együtt töltött idő.

Az ünnepi időszak alkalmasabb arra, hogy megvalósíthassuk mindezt. Lassabb fordulatszámra kapcsolhatunk. Lenémíthatjuk telefonjainkat, szünetel-

tethetjük a képernyőket, és figyelmünket a közös elfoglaltságainkra irányíthatjuk.

Számunkra is pihentetőek lehetnek ezek a tevékenységek, a gyermekeinkkel töltött közös percek pedig felejthetlenné válnak. Ebből akár szokást is kialakíthatunk, a hétköznapokra is átmentve ezt a hangulatot.

*„Mire jó az új konyha, ha egyedül eszünk benne, vagy duzzogunk? Mire jó az új nappali, ha soha nincs időnk üldö-*

*gélni benne? Mire jó az új autó, ha minden utazásnál veszekedünk benne...”*

*(Thomas D'Ansembourg)*

## MIVEL IS KEZDJÜK?

Beszélgessünk! Ez persze mindig fontos, nem csak ilyenkor, de jól tudjuk, hogy a hétköznapok sodrásában nem sok időnk jut rá. Gyakran csak informáljuk egymást, teendőket egyeztetünk, gyermekeinket utasítjuk a következő „napirendi pont” elvégzésére. A karácsony köze-

„A szeretet... visszaragyoa a múltból,  
mint az élet legfontosabb ajándéka.”

*(Popper Péter)*

ledte régi emlékeket idéz fel, így elő is vehetjük a fényképes dobozt, és mesélhetünk. A gyerekek mindig ámulva hallgatják a régi történeteket nagyszülőkről, szülőkről, saját magukról.

Az év végéhez közeledve átgondolhatjuk közösen az eltelt évet. Mindig zsúfolt naptárunkat végiglapozgatva láthatjuk, mi minden történt velünk, mi volt az, ami sikerült, és mit csinálnánk másképp. (Az interneten található ehhez többféle kidolgozott, gyerekek számára is élvezetesen megvalósítható évlejáró, évtervező programot, amit kinyomtatva, közösen kitölthetünk, színezhethetünk, rajzolhatunk.)

Nemcsak kellemes elfoglaltság ez, hanem nagyon építő is. Segít végiggondolni a család aprajának-nagyjának az eltelt időszakot. Lezárni és befejezni, ami szükséges, folytatni, ami fontos, és kitűzni az új célokat. Akár családi hagyományt is teremthetünk belőle.

## A MESE VARÁZSA

A beszélgetéshez kapcsolható a mesehallgatás, mesemondás, közös mesélés, olvasás. A karácsonyfa csillogó díszei és fényei szinte ösztönöznek erre. A mese felsorolhatatlanul sok fontos dologgal gazdagítja gyermekeink életét (és a miénket is, hiába vagyunk már kicsit *nagyobb* gyerekek). Segíti az érzelmek feldolgozását, az önkifejezést, illetve oldja a belső feszültséget, gazdagítja a képzelőerőt és a kreativitást. Azok a gyerekek, akik sok mesét hallgatnak, később szívesebben olvasnak majd. (De ne csak emiatt meséljünk!) Mesélhetünk elalvás előtt, de az ünnepeken napközben is szakíthatunk időt rá.

A kisebbeket a saját életükről, napjairól, környezetükről szóló mesék bővílik el, míg a nagyobbaknak a tündérmesék és a kalandos történetek nyújtanak szórakozást. A régi megható vagy mulatságos családi történeteket is továbbadhatjuk gyermekeinknek, ezeket még a tizenévesek is igencsak élvezik.

Mesélhetünk fejből, olvashatunk könyvből – egyaránt kedves tevékenység lesz. Újra kedvelt a diavetítő is, amihez sokféle mesefilm beszerezhető (ha nem őrizte meg valaki a padlason a régieket). Hangulatos közös estét varázsolhatunk így akár egy hétköznapból is.

Hallgathatunk hangoskönyvet, eközben még a házimunka is könnyebben megy.

A lakásban is játszhatunk *hideg-meleg játékot* (másik nevén: tűz-víz játék – *A szerk.*), a bújócska egyfajta beltéri változatát. Elrejtünk egy előre megbeszélt tárgyat, ezt kell megkeresni. Közben irányítást kapunk: minél közelebb ér a kereső a tárgyhoz, annál forróbb övezetbe ér.

A közös filmnézés ugyancsak jó családi program lehet. Alakítsuk mozivá a nappalit: egy közösen választott film és elegendő pattogatott kukorica, rágcsálni való mellett hangulatos esti programot szervezhetünk az egész családnak.

Egyszerű és sokoldalúan játszható memóriajátékot magunk is készíthetünk, akár PET-palackok kupakjaiból, akár kartonra ragasztott képekből.

Télen is van mód a piknikre. Egy pokrócot a karácsonyfa mellett leterítve, elfogyaszthatjuk az uzsonnát a szobában, papír- vagy műanyag táányérből, kulacsból. Az előkészületekben mindenki szívesen segít majd (és esetleg egy mosogatást is megspórolhatunk).

Előállhatunk a *kincskeresés programjával is*. Elrejtünk néhány tárgyat, a felkutatásukhoz saját készítésű térképet mellékelünk, amelynek segítségével a gyerekek meglelik az elrejtett kincset.

## MENNYI TÁRSASJÁTÉKI!

Biztosan a fa alatt is lapul majd néhány társasjáték, amit közösen kipróbálhatunk. Ha mégsem, akkor a klasszikus társasok is jó szórakozást ígérnek: malom, ki nevet a végén, kockapóker, különféle kártyajátékok, dominó, marokkó, kirakók és így tovább. Ezek a játékok nemcsak szórakoztatók, hanem kiváló fejlesztő hatásuk is van. Hosszú lenne felsorolni, milyen sokféle készséget fejleszt egy egyszerű társasjáték is. Gondoljunk csak a szabályok megtartásának gyakorlására, a megfelelő lépés kiszámogatására, a sorrend követésére és megfigyelésére. A közös játék öröme pedig „hab a tortán”!

Az ünnepek alatt sokan útra kelnek, hogy meglátogassák ritkán látott, távol élő rokonaikat, vagy éppen közös pihenésre indulnak. Az utazások során is kihasználhatjuk a közösen töltött időt. Játshatunk olyan játékokat, amelyekhez nem kellenek eszközök, mégis gyorsabban és vidámabban telik velük az idő.

A szólánc sokféle változata ismert: az utolsó betűvel kezdődik a következő szó, vagy a nehezebb változatban az utolsó szótaggal indul. Esetleg kipróbálhatjuk nagyobbakkal az összetett szavakból fűzött láncot is. De játszhatunk „erről jut eszembe” játékot is, amikor a lánc tagjai között az asszociációnk adja a kapcsolatot (például a vízről a tenger jut eszembe, a tengerről a nyár jut eszembe, a nyárról pedig a napfény). Vidám játék a barkochba, amit mindenki ismer; kisebbeknek viszont egyszerűsíthetjük a „gondoltam egy...” játékra, ahol megadunk néhány szempontot a kitaláláshoz.

Sokáig folytathatnánk a sort. Nem véletlen a többes szám, hiszen remélem: a Kedves Olvasónak is számtalan emléke, ötlete támad az imént felsoroltak nyomán, és ezeket szívesen kipróbálja majd.

Meghitt és felejthetetlen pillanatokot kívánok, feltöltődést a évkezdéshez!

Végezetül álljon itt az egyik kedvenc idézetem: „Hunyd be a szemed, üsd össze a sarkadat háromszor, és mondogasd magadban: Mindenütt jó, de legjobb otthon!” (*Óz, a Csodák csodája*)

NÉMETH ENIKŐ  
tanító, szociálpedagógus,  
tehetségfejlesztő  
szaktanácsadó





Immunrendszerünk támogatása

# Előzzük meg a modern kor bajait

Tudták, hogy az ember egészségi állapota leginkább a szervezetén belüli sav–bázis egyensúlytól, arányoktól, egyszerűbben megfogalmazva a belső környezetünk kémhatásától függ?

Lúgosítással – legalábbis a német Peter Jentschura természettudós szerint, aki e kérdéskör kutatásának több mint 30 évet szentelt – gyakorlatilag majdnem győztünk.

Vegyünk egy példát. Szervezetünknek a 7,3–7,4 közötti szűk sávban kell tartania a vér pH értékét, mert az ennél alacsonyabb számok az étellel összeegyeztethetetlenek. A vér azonban ezt a csontjaink és a többi szövetünk, illetve szervünk kárára teszi. Szervezetünk egésze napjaink iparilag módosított, savtermelő, vitaminokban és ásványi anyagokban szegény tápláléka miatt sokkal rosszabb helyzetben van. Bizonyára összefüggnek ezzel az utóbbi évek egyre növekvő számban jelentkező egészségügyi problémái, illetve az immunrendszer egyre gyengébb működése, már kora gyerekkor óta.

## **BŰNÖZÉS NAPONTA EGYSZER?**

Jentschura szerint 80%-ban olyan lúgosító ételeket kellene fogyasztanunk,

amelyek segítenek fenntartani a szervezet egészséges sav–bázis egyensúlyát. A „savakra” tehát csak 20% marad. Ha naponta ötször étkezünk, akkor ez a bizonyos 20% mindössze napi egy „bűnözésre” adhat lehetőséget, vagyis csak egyszer fogyaszthatunk lisztet, cukrot, alkoholt vagy kávé, esetleg más savasító ételt vagy italt.

De erre ki képes? Egyáltalán: kivitelezhető ez?

Nagymamáink tartósítószer-mentes és „E-számok” nélküli, egyszerű ételeken nőttek fel. Húst, fehér lisztből készült pékárut vagy süteményeket csak nagyon ritkán, ünnepek alkalmával fogyasztottak.

De milyen szomorú képet mutat napjaink embere, aki szinte tömi magába az energiát csak nyomokban tartalmazó, félkész termékeket, dönti magába a kávé, hogy valahogy túlélje a hihetetlen tempót diktáló munkanapot és a vele járó stresszt, hogy végül este nyugodtan behabzsolja a „jó” ételt.

A legnagyobb baj talán az, hogy a ma embere mindennaposá „emelte” az

ünnepi étkezést. Rengeteg olyan ételt eszünk, amely alig tartalmaz a szervezet számára hasznos anyagot. A mennyiség a minőségénél fontosabbá vált! A savasító hús fogyasztásával kapcsolatban ez kétszeresen igaz.

## **AZ VAGY, AMIT MEGESZEL**

Ezért nem is csoda, hogy a fiatalabb nemzedék tagjainak szervezetében már 30 éves kor után jelentős ásványi anyag hiányokat tapasztalnak az orvosok. Az ásványi anyagok először a fogakból és a fejbőrökből, majd az erekből és végül a körmökből, a bőrből és a csontokból kezdenek hiányozni.

Ha nem fogyasztunk elegendő lúgosító hatású ételt, akkor kimerült testünk – a savasító táplálék mindennapos özőne hatására – harcba küldi ásványi anyagait, hogy semlegesítsék a felesleges savakat. A lúgos kémhatású ásványi anyag (pl. a csontokból származó kalcium) által semlegesített sav viszont – hacsak a szervezet nem képes kiválasztani – semleges só formájában lerakódik



a test különböző részein. Ennek következtében egyeseknél visszér, másoknál narancsbőr stb. keletkezik. A férfiaknál ezek a savak könnyen bejutnak a fejbőrbe, ahol a haj növekedését segítő ásványi anyagok fognak hozzá a „tűzoltáshoz”. A következményeket pedig mindenki jól láthatja.

Ez azonban csak a kezdet. Miután a „lerakóhelyek” megtelnek, a salakanyagok támadást indítanak belső szerveink ellen. Ezzel pedig el is jutottunk a civilizációs betegségekhez.

Alapvetően jobb helyzetben vannak a nők, akiknél a menstruációs vérzés havonta segít „kiúsztatni” a savakat a szervezetből. Annál nagyobb sokk várja viszont a gyengébb nem tagjait a változókorban. A menopauza tehát az az időszak, amikor egy nőnek mindenképpen szükséges odafigyelnie az ásványi anyagok pótlására, különben csonttrikulással és az egyéb problémákkal kell szembenéznie.

## LÚGOSÍTSUNK ZÖLDEKKEL

Mi a megoldás? Elég csak egy kicsit módosítani az étrendünkön, és mellé rendszeresen fogyasztani a zöld élelmiszereket. Kevés étrend-kiegészítő létezik, amely tiszta formájú vitaminokban, ásványi anyagokban és enzimekben ennyire gazdag lenne. A zöld élelmiszereket minden túlzás nélkül koncentrált zöldségeknek és akár az emberiség megmentőinek is nevezhetjük.

Ételeink megválasztásakor ne feledjük az arany szabályt: *tányérunk egyik fele mindig legyen tele zöldségekkel.* (A hagyományos kínai orvoslás, vagyis a hko szabályai szerint hűvösebb hónapokban inkább hőkezelt, nyáron viszont főleg friss zöldségeket fogyasszunk.) A tányér negyedét szánjuk a köretnek (szénhidrátok, burgonya, rizs, tészta, kenyér), míg a fennmaradó negyed legyen a fehérjéké (hús, tofu, tojás, hüvelyesek).

Zöldségféléből naponta 3 adagnyit kellene elfogyasztanunk, ami a gyakorlatban annyit jelent, hogy *főttekzések alkalmával mindig zöldségköretet válasszunk*, gyümölcsből pedig napi 2 adagra lenne szükségünk, ami éppen a tízórainak és az uzsonnának felel meg. Ha nincsenek oda a zöldségekért, akkor vegyék fel a zöld élelmiszereket a napi étrendjükbe. Egy idő után a saját bőrükön fogják tapasztalni a jótékony irányú változásokat – energia, életerő és lelki béke formájában.

Ha naponta megfelelő mennyiségű vitamint és ásványi anyagot juttatunk a szervezetünkbe, és ezzel egy időben eleget pihenünk, akkor az immunrendszerünk hibátlanul fog dolgozni. Fantasztikus segítséget nyújthatnak nekünk ebben a már említett zöld élelmiszerek. Rendszeres fogyasztásuk kiválóan alkalmas a civilizációs betegségek megelőzésére.

## KEVESEBB STRESSZ, TÖBB PIHENÉS

Kevesen tudják, de tény: a kevés és rossz minőségű alvás, illetve a pihenés hiánya – a mindenhol jelen levő stresszel együtt – ugyanúgy elsavasítja a szervezetet, mint a silány étrend.

A sporttal is bánjunk óvatosan! Ha egész nap egy irodában ülünk, munka után pedig egyórás, több kilométe-

## AJÁNLATUNK: ORGANIC SEA BERRY

Az ORGANIC SEA BERRY, vagyis a homoktövis kiadós C-vitamin-tartalmának köszönhetően (25-ször több C-vitamint tartalmaz, mint a citrusfélék) erősíti az immunrendszer működését, segítséget nyújt légúti megbetegedésekben, és színlúgig tölti akkumulátorainkat az őszi fáradtság idején. Mikrobaölő fitoncidokat, valamint 15-féle ásványi anyagot tartalmaz, közülük elsősorban a vasat, a káliumot, a magnéziumot, a mangánt és a kalciumot érdemes kiemelniük.

Az ENERGY homoktövis, az ORGANIC SEA BERRY tibeti eredetével is kiemelkedik a hasonló készítmények sorából. A növény kizárólag a tengerszint feletti nagy magasságban képes kialakítani ennyire erős és hatékony tápanyag-összetételt. Termését kézzel gyűjtik be, nem pedig lerázzák a fagyott, megmetsett ágakról, ahogy az másutt általában szokás.

res, gyors futással igyekszünk mindent bepótolni, az szintén nem nevezhető egészségesnek.

Éppen ellenkezőleg: akkora sokkot okoz a szervezetnek, hogy azonnal elárasztja magát tejsavval.

Viszont *a jóga, a séták vagy egy könnyű futás a friss levegőn csak jót tehet.* Egy jó tanács: a kevesebb több, a teljesítmény hajszolása helyett inkább a rendszerességre helyezjük a hangsúlyt. Figyeljék csak meg a kutyatartókat, akik rendszeresen sétáltatják kedvenceiket, bármilyen legyen is az idő.

Az ő immunrendszerük többnyire vasból van.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

(A cikk megírásához a szerző felhasználta Peter Jentschura és Josef Lohkämper: Teljes megtisztulás című, 2014-ben kiadott könyvét.)





# Nyirokrendszerünk tisztítása

Általában nyirokcsomókról, nyirokrendszerről hallhatunk a mindennapokban. Az ember azonban viszonylag keveset tud a saját nyirokrendszeréről. Tekintsük át, mi a nyirok, a nyirokér, a nyirokrendszer, milyen működési zavarai lehetnek ennek a rendszernek, és milyen ENERGY termékekkel támogathatjuk a működését.



A nyirokrendszer fő feladata a szervezetre káros anyagok elszállítása, de fontos szerepet tölt be a szervezet só- és vízháztartásának biztosításában, valamint a külső betolakodók elleni védekezésben, azaz az immunitásban is – egyfajta tisztogató, szűrő funkciót lát el. A gyomor-bélrendszer mentén a zsírsavak felszívását és a zsírok keringésbe szállítását is végzi.

## **NYIROKEREK, NYIROKCSOMÓK**

A nyirokrendszer elemei a nyirokerek és a nyirokcsomók.

A nyirokerek részben a vénás rendszerrel párhuzamosan futnak, részben azoktól függetlenül vannak jelen a szervezetben. Mielőtt a nyirok a vénás rendszerbe ömlene, számos nyirokcsomón halad keresztül, amelyek apró szűrőként megtisztítják a nyiroknedvet azoktól a sejtektől és egyéb alkotórészeketől, amelyekre a szervezetünknek nincs szüksége vagy egyenesen károsak is lehetnének ránk nézve.

A nyirokcsomók borsónyi-babnyi nagyságúak, a nyirokrendszer részei, és az emberi szervezetben átlagosan 500 található belőlük. Biztosítják a nyirokerek átkapcsolódását, emellett fontos szűrőfeladataik vannak. A falósejtek a nyirokcsomókba juttatják el a betola-

kodókat mint zsákmányukat, és mutatják be az egyéb immunsejteknek. Az utóbbiak a nyirokcsomókban érnek el megfelelő számot, és onnan indulnak a támadás helyére, hogy védekezzenek az ellenséges csapás ellen.

A szövetközi testfolyadékot (nedvet) nyiroknak nevezzük. A nyirok összetétele – az alakos elemek kivételével – megegyezik a vérplazmáéval, illetve a sejtek közti tér folyadékéval. Elsősorban vízből, sókból, kisebb részt pedig fehérjékből áll. Termelődése az artériák és a vénák közti nyomáskülönbség következtében jön létre. Az artériás túlnyomás kiprésel a hajszálerek falán egy kevés nedvet, mely a nyirokerekbe jut vissza, ahonnan



A legegyszerűbb és az egyik legfontosabb,

amit tehetünk nyirokrendszerünk hibátlan

működéséért és az egészségünk megőrzéséért:

a szabad levegőn végzett torna- és légyógyakorlatok.

a vérbe kerül. Naponta körülbelül 3-4 liternyi nyirok keletkezik és szállítódik.

A fenti rendszer több ponton is károsodhat. Ha elégtelenül tölti be szerepét (öröklött vagy szerzett okból, illetve a vénás rendszer elégtelensége miatt másodlagosan), annak az a következménye, hogy vagy a sérült nyirokerek, vagy a felhalmozódott nyiroknedv miatt folyadék lép ki a szövetek közötti térbe. Ez a nyiroködéma.

### **NYIROKÖDÉMA**

Öröklött esetben a GYNEX és a KOROLEN használata lehet segítségünkre.

A nyiroködéma enyhe formája hatékonyan kezelhető rendszeres testmozgás-

sal és az ARTRIN, valamint a RUTICELIT krémek bemasszírozásával. Belsőleg a KOROLEN és a RENOL koncentrátum, valamint a CYTOSAN kapszula segíthet.

Műtéti heggek esetén a CYTOVITAL krém és a CYTOSAN FOMENTUM jöhet szóba.

Ha a szervezet a kalcium- és a D-vitamin hiányával küzd, a nyirokrendszer sokkal nehezebben látja el maradéktalanul a feladatát. Ilyenkor a VITAMARIN, a FYTOMINERAL és a zöld élelmiszerek pótolhatják a hiányt.

A nyirokrendszer általános tisztításában, a szervezet méregtelenítésében a CYTOSAN, a CYTOSAN INOVUM, a zöld élelmiszerek, továbbá a BALNEOL és a BIOTERMAL fürdő lehet segítségünkre.

Javasolt megfelelő mennyiségű ásványi anyag, nyomelem és vitamin fogyasztása is. Egyes anyagokból a normál étrend általában nem tartalmaz eleget (pl. szelén, cink, A- és C-vitamin), de a VITAFLOLIN, a FLAVOCEL, a FYTOMINERAL és a REVITAE pótolja a hiányt. A zöld élelmiszerekről se feledkezzünk meg.

A legegyszerűbb és az egyik legfontosabb, amit tehetünk nyirokrendszerünk hibátlan működéséért és az egészségünk megőrzéséért: a szabad levegőn végzett *torna- és légyógyakorlatok*. A *jóga, a csikung, a nordic walking – akár napi fél órában – már sokat segít*. Ugyancsak hasznos a szakszerűen végzett *nyirokmasszázs*.

### **DUZZADT NYIROKCSOMÓK**

Előjáróban megjegyzem, hogy ez a tünetegyüttes a legtöbb esetben szakszerű orvosi kivizsgálást igényel.

Alapvetően a nyirokcsomók megduzzadásában a következő okok játszanak szerepet:

*Rövid ideig vagy hosszan tartó gyulladások.* Az előbbi esetben általában hirte-

len duzzad meg egy nyirokcsomó, tapintásra fájdalmassá válik, míg az utóbbi esetén a nyirokcsomó kötőszövetesen átalakulhat, és tartósan duzzadtta, tömötté válik, a nagysága azonban lényegesen nem nő. Javaslatom: VIRONAL, KOROLEN, RENOL szedése, valamint a GREPOFIT kapszula és csepp együttes alkalmazása. Gyulladások esetén a bakteriális, gombás és vírusos fertőzéseknek kitüntetett szerepük van, de a gyulladás lehet immunológiai eredetű is, vagy szó lehet nyirokcsomó-képződéssel járó betegségekről is. A Pentagram® cseppek mellett az IMUNOSAN szedése sokat segíthet. Ebben az esetben a CISTUS INCANUS-ról se feledkezzünk meg. Az AUDIRON is nagyon sokat segíthet az akut esetekben.

*Nyirokszervekből kiinduló daganatok* esetén egészen nagy képletek is kialakulhatnak. RENOL, KOROLEN csepp, IMUNOSAN és CYTOSAN alkalmazása jöhet szóba.

*Daganatos áttétek* esetén a nyirokcsomó leggyakrabban fokozatosan növekszik. Javaslatok: KOROLEN, NIGELLA SATIVA (feketekomény-olaj), LAPACHO tea (napi 1 liter) ivás.

Mint a fentiekben érzékeltettem, a nyirokrendszer átszövi az egész szervezet működését. Minden szervünkre hatással van, ezért a karbantartás és a megelőzés a legfontosabb feladatunk. Ebben nagy hasznunkra lehet az ENERGY termékek széles választéka.

Fenti javaslataim lassan, de biztosan hatnak. Hosszú távon mindenképpen ezt az utat érdemes követni, ha Ön is szeretné igazán jó karban tartani a nyirokkeringését.

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ  
természetgyógyász, klubvezető  
ENERGY Klub, Siófok

# A Pentagram® rózsája

A Pentagram® rózsája a földi életünk legcsodálatosabb, szivárványszínű rózsája, az Élet Virága. A földi élet bölcsessége nem más, mint hogy megtanuljuk kezelni az 5 szíromhoz tartozó érzéseinket.



Vegyük tudomásul, hogy betegségeink okait nem kenhetjük a környezetünkre, azok mélyen bennünk vannak elásva. Ha ez a szembenézés elmarad, akkor bármit szedhetünk, bármilyen gyógymódot alkalmazhatunk, csak tüneti kezelésről beszélhetünk. Tehát betegségeink döntő többsége pszichoszomatikus eredetű. A környezeti hatások megszámlálhatatlan sokasága hat ránk másodpercenként, és ezek különböző érzéseket váltanak ki belőlünk.

Ideje lenne, hogy minden ember ismerje és tanulja meg ezt a rózsát, de legfőképpen: értse meg. Ha külön-külön megnézzük a rózsza 5 szirmát, vagyis az 5 Pentagram® terméket (VIRONAL, REGALEN, RENOL, KOROLEN, GYNEX) és áttekintjük a hozzájuk tartozó érzelmeiket, akkor van min elgondolkodnunk. Ha egy-egy szírom érzelmeinek megnyilvánulásait nézzük, akár regényt írhatnánk minden ember életéről.

Van egy termékcsalád a piacon, mely segít, hogy úrrá legyünk az érzelmeinken, támogatja agyunk vezérlőrendszerét, hogy „magához térjen”, segít a fizikai testünkbe vetült betegségek, „öngyógyításában”. Természetesen nagyon fontos a változtatás szándéka, az a döntés, hogy „nem csinálhatom tovább azt, amit eddig tettem, mármint azt, ami megbetegített”.

Az 5 Pentagram® csepp megtanít minket élni itt, a Földön, mivel minden létező rezgés, a bennünk lévő bioinformáció nélkülözhetetlen számunkra. Magyarán: oda megy az információ, ahol szükség van rá, ahol a betegség káros rezgését egy „ellenfrekvenciával kioltja”. Ha az élő anyaggal problémánk van, mert egy negatív információ hordozója lett, a bioinformációkkal változást idézünk elő a betegséget okozó hullámhosszban.

Mindezek mellett a testünknek szüksége van a salakanyagok kivezetésére – CHLORELLA, SPIRULINA, CYTOSAN, BARLEY stb. – és a sejtek táplálására is: FYTOMINERAL, FLAVOCEL, VITAFLOLIN, CELITIN, VITAMARIN stb.

A VITAFLOLIN-nal kapcsolatban megjegyzem, hogy az ásványi anyagok és a vitaminok egyedülálló kombinációját találjuk benne, amiben benne van a B<sub>3</sub>- (niacin) és a B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-vitamin is, megfelelő arányban. Tudnunk kell, hogy aki B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- és B<sub>3</sub>-vitamin hiányában szenved, annak a szervezete nem képes a B<sub>3</sub>-vitamin előállítására, ezért fontos a fentiek együttes jelenléte. Annál is inkább, mert a B<sub>3</sub>-vitamin hat a hormonrendszerünkre, a perifériás idegekre és az energiaszintünkre. (Nagyon jók a tapasztalatok a VITAFLOLIN és a GYNEX kombinációjával hormonális problémák esetén.) A téli hónapokban pedig ajánlott a VIRONAL és a VITAFLOLIN együttes szedése.

Ne feledkezzünk meg a Pentagram® krémekről sem, melyek a fizikai testen látványosan megmutatják, „mit tudnak”, hiszen a bioinformációk és a gyógynövények csodálatos hatása azonnal megmutatkozik. Nekem a kedvencem az ARTRIN krém, amely maga a csoda, hiszen az elmúlt 15 évben még soha nem csalódtunk benne. Unokáim úgy nőttek fel, hogy a bukducsoló gyerekek ezerféle sérüléseit semmi mással nem kentük, csak az ARTRIN-nal. Ilyen gyorsan soha semmi nem segít. A minap a 7 éves kis unokám elesett, és az ajkát ütötte meg, akkora dudor keletkezett rajta, hogy a száját nem tudta becsukni. Természetesen azonnal ARTRIN-nal, egy pici vizet hozzáadva kentem be a száját, amiből egy kicsi a szájnyalkahártyájára is rákerült. Egy óra múlva már a felére csökkent a duzzanat, és a fájdalom megszűnt. Lefekvés előtt még egyszer bekentem, de akkor már szinte alig látszott. Reggelre pedig csupán egy kicsi halványlila foltocska maradt az ajkán.

Gyermekeink soha nem tiltakoznak a használat ellen, inkább azt mondhatnám, hogy szeretik ezeket a krémeket. Napozás előtt ki nem engedem őket, amíg a PROTEKTIN krémmel át nem kentem a testüket. Ez megvéd az UV-től, mellékhatásként pedig az ekcéma elmúlt az unokám kézfejről. Sok esetben segít ez a krém a vitiligos problémával küzdő embereknek is.

A CYTOVITAL krém a pattanásos bőrre az egyik legcsodálatosabb krém. Ha a mellre is használjuk, bemasszírozzuk fürdés után, akkor a FYTOMINERAL-lal kiegészítve, igazán csodálatos eredményt lehet elérni. Ajánlom a hölgyeknek.

A DROSERIN krém nélkülözhetetlen a házi patikában. Megfázás, köhögés, torokgyulladás esetén csak a DROSERIN jöhet számításba. Kombinálni lehet a testgyertyával történő kezeléssel. Ha pici langyos vízzel a torokra kenjük, majd bekötjük pamutruhával a gyermek torkát, akkor garantált a nyugodt alvás.

A RUTICELIT krém egyedülálló hatású aranyérre. Természetesen súlyosabb esetekben este DRAGS IMUN-os vattát érdemes felhelyezni, és csak reggel alkalmazni a RUTICELIT-et, így a lehető leggyorsabb eredményt hozza.

Amikor az ember már eljut a bölcsességnek arra a szintjére, hogy az érzelmeik – düh, indulat, gyűlölet, megfelelési kényszer, bánat, félelem –, nem hatnak rá, akkor a Pentagram® szivárvány színű rózsája csak egy fényes csillag lesz. Addig viszont szükségünk van a rózsza minden szirmára, mert a rózsza maga „a földi élet törvénye”.

Kívánom, hogy minden olvasóm érje el a bölcsesség legmagasabb szintjét, addig pedig tanulmányozza és használja a Pentagram® rózsáját – vagyis ismerje meg saját magát.

Szeretettel:

CSANÁDI MÁRIA  
természetgyógyász, Szeged

# „Az élet szent fája”, Raw aguaje Gyógyír a nőknek

Földünk bővelkedik gyógyító hatású növényekben.

Az amazóniai esőerdő ebből a szempontból kiemelkedő lelőhely.

Az ott élő őslakosok ismerik és használják is a környezetükben élő gyógynövényeket. A szépséges *buritipálma* az ottani csodanövények egyike.



Különleges külső adottságai vannak a *kis mórícipálma* néven is említett növénynek: magassága akár a 35 métert is elérheti.

Legyezőszerűen szétterülő leveleinek átmérője 4 méter is lehet; évente többször virágzik, ekkor fűtös virágzatot nevel, ami 3 méter hosszúra is megnőhet.

A buritipalmát az Amazonas és az Orinoco vidékén *aguaje* néven emlegetik, aminek a jelentése: „*az élet szent fája*”. Termése nagyon értékes számkra: olajban gazdag, nagyon tápláló, vitamindús. A buritipálma csont-héjas termése ellipszis alakú, héja a kigyó bőrére emlékeztet. A narancssárga színű termeshús rostos, egyszerre savanykás és édeskés ízű.

Az indiánok úgy tartják: a buritipálma termésében rejtőzik a nőiesség és a szépség kulcsa.

Lássuk, mi minden van a termésben!

Tartalmaz:

- » fitoösztrogéneket, illetve a női hormonokhoz hasonló szerkezetű anyagokat

- » ezek harmonizálják a hormonszintet, enyhíthetik a változókori kellemetlen panaszokat
- » növelik a nők libidóját
- » segíthetik a mellék növekedését
- » hajhullás ellen is bevethető, bónuszként a hajszálok ismét fényesebbé válhatnak
- » főleg hormonális eredetű bőrproblémák és csontritkulás esetén ugyancsak a segítségünkre lehet
- » kiemelkedő mennyiségű A-vitamin (retinol), ezenkívül B-vitaminok, C- és E-vitamin is van benne
- » szénhidrátokat, fehérjéket, rostanyagokat tartalmaz
- » ásványi anyagok, például vas, kalcium, foszfor szintén megtalálhatók a buritipalmában.

Az ENERGY cég por formájában tette elérhetővé számunkra az aguajét, amit várandós és szoptató nők is fogyaszthatnak.

KELEMEN LÍVIA  
fitoterapeuta természetgyógyász,  
klubvezető, Balatonfüred



## A Sárga császár titkos receptjei (3.)

# Daganatok korai felismerése és természetes gyógymódjai

Ez a cikk már nem lesz annyira vidám, de azt tudom, hogy az élet értünk van, és nem ellenünk. Szeretnék megosztani *Dr. Hamer: Az orvostudomány a feje tetején áll!?* című könyvéből egy idézetet. „Az emberek nem a rákban halnak meg, nem is a kórokozóktól, vírusoktól, baktériumoktól, hanem a félelemtől és a kimerültségtől.”



A daganat annyira rettetően hat, hogy ha valakiről kiderül, hogy daganatos, gyakran az válik a meghatározó tulajdonságává. Mint-ha a teljes emberi identitása elveszne, s marad a „daganatos” identitás.

A daganatos betegséget hosszú krónikus állapot előzi meg, és ahogy a dr. Hamertől származó idézet is jelzi, *a lelkünk betegíti meg a testünket*. Gyakran fellépő, stresszhelyzetek által súlyosbított problémák jele.

A rákos beteg tipikus reakciója ezekre a stresszhelyzetekre többnyire az, hogy elveszti minden reményét, és feladja a küzdelmet.

Magam is átéltem ezt az érzést: egy fogászati „műhiba” következtében súlyos, krónikus arcüreggyulladás lépett fel. Negyvennyolc évvel ezelőtt már volt egy hosszan elnyúló, súlyos kétoldali arcüregműtétem. A szervezet nem felejt! Átéltam az érzést a lélektelen, rideg mondat halatán: „Tudja, hogy rákos daganat van a jobboldali arcüregében?” Először összemomlottam, zokogtam, majd azt mondtam magamnak: *Nem fogadom el!*

Drága fiaim biztattak, és mellettem álltak. Mindennap kimérték dr. Voll készülékkel az állapotomat. A készülék nem mutatott ki daganatos sejtet. Ahogy *Bence* fiam mondta: „Mama, ez nem illik a te életedre. Nem érted, hogy nem vagy beteg?”

### AZ ÉN UTAM

A műtét után két héttel jött meg az eredmény, hogy nincs daganat az arcüregemben. De addig? *Még soha ekkora erő nem*

*volt bennem, hogy a legmagasabb szinten meggyógyítsam önmagamat.* És tudjuk, hogy a legnehezebb az öngyógyítás.

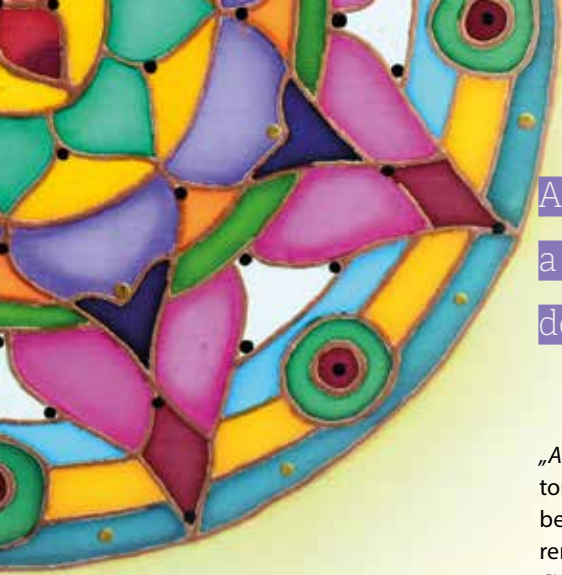
Engedjék meg, hogy megosszam Önökkel ezt a fantasztikus utat. Három hétig nem ettem semmit, csak folyadékot ittam. Végigcsináltam a Breuss-féle teljes léböjtöt. Hatalmas próbatétel volt, de azt mondtam: ha nem tudom meggyógyítani önmagam, akkor miként leszek hiteles. Legyőztem a fáradtságomat, és még soha nem volt annyi betegem, mint azokban a hetekben. Az Égiek küldték az erőt, a hitet és a kitartást, hogy nem adhatom fel.

Rendszeresen ittam a saját vizeletemet (a vizeletterápia alapján – *A szerk.*). Mindennap kétszer meghallgattam *dr. Czeizel Beatrix* meditációját, melynek üzenete: *„Van választás”*. Hetente háromszor voltam kozmetikusnál, hogy erőt gyűjtssek, és az arcomat masszíroztassam. Naponta három-négy alkalommal használtam a Bioptron lámpámat. Menta, eukaliptusz, levendula, citrom, kakukkfű illóolajjal inhaláltam az arcüregemet. A homeopátiás Carcinosinum C200-as rezgését is bevettem. Lefogtam több mint 15 kg-ot, az arcbőröm gyönyörűen kitisztult. Még soha ilyen boldognak és egészségesnek nem éreztem magam. A lelkem és a szellemem is emelkedett, hiszen Isten ereje nélkül aligha tudtam volna ezt végigcsinálni.

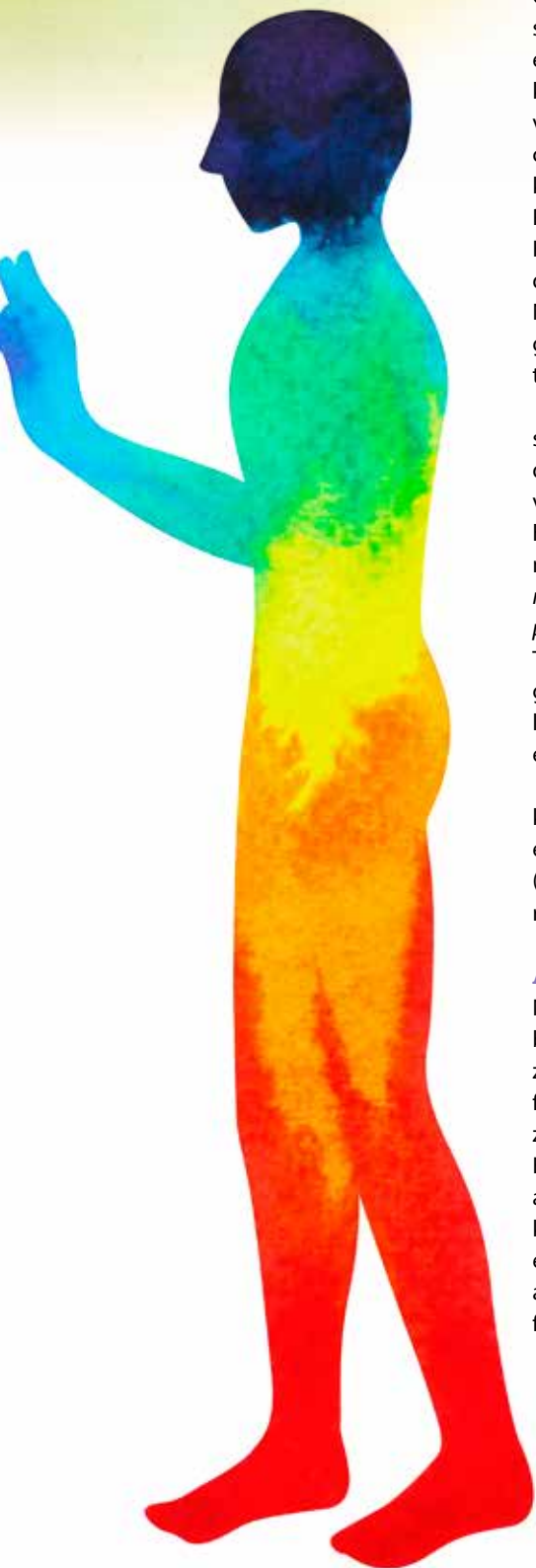
### AZ ENERGY SZEREPE

Akkor még nem ismertem a csodálatos ENERGY készítményeket. Ma már elmondhatom, hogy igen sok, korai diagnózissal feltárt, daganatos páciensem meggyógyult. Több ezer éve tudjuk: *„A halál a belekben lakozik!”*, és





A lényeg: étrendünknek és életmódunknak,  
a rákkeltő anyagok (karcinogének) kizárásának  
döntő szerepe van.



„Azzá válsz, amit megeszel!” Elmondhatom, hogy az összes hozzám forduló betegnek súlyos állapotban volt a bélrendszere. Kihagyhatatlan számukra a CYTOSAN INOVUM, amely a bélrendszert takarítja, együtt a PROBIOSAN-nal és a PROBIOSAN INOVUM-mal. Az egyik kedvenc termékem az ANNONA, amely visszaszorítja a daganatos sejteket, és csodálatos belső nyugalmat ad a lelkünknek. Minden esetben használom a Pentagram® készítmények valamelyikét. Hasznos még a VITAFLOLIN, amely gazdag vitaminforrás, továbbá a FYTOMINERAL. Ez utóbbi 72-féle ásványi anyagot kolloid formában tartalmaz, tökéletesen felszívódik, és feltölti a sejtjeinket.

Másik „kedvenc” témám a káros föld-sugárzás! Minden súlyosan megbetegedett társamnak káros föld-sugárzás felett volt az ágya. Azt szoktam mondani a hozzám fordulóknak, hogy 3 dolgot kell megszívlelni. *Az egyik az élőködök, a másik a lisztérzékenység, a harmadik pedig a káros föld-sugárzás.* Mit ajánlok? Teljes állatifehérje-megvonást 6 hétig, gluténmentes táplálkozást és napi 3-4 liter tiszta vizet. Az élő táplálékok bevitelére ebben az állapotban nélkülözhetetlen.

Külön cikket érdemelnének a rák kockázati tényezői. A lényeg: étrendünknek és életmódunknak, a rákkeltő anyagok (karcinogének) kizárásának döntő szerepe van.

### ÁLLAPOTFELMÉRÉS

Nálam első a vizuáldiagnosztika. Minden belső szervnek megvan a bőrfelületen a zónája (*Head-zónák*). Ha rosszindulatú folyamat indul be, akkor a bőrfelületen zöldes árnyalatú foltok jelennek meg. Érdemes külön megvizsgálni a szem alatti területet (vese), a két szemöldök közötti részt (máj), a fő tenyér vonalakon esetleg megjelenő sziget-formációt, az arcot az orr és a száj körül. Fordítsunk figyelmet az ajkakra, a körömhaldakra,

a nyelvre, az íriszre. Vizsgáljuk meg az aurát. Fontos tudni, hogy történt-e rohamos, indokolatlan fogyás, étvágytalansággal párosulva.

Ne feledjük: a lélek nemcsak megbetegíteni tudja a testet, hanem képes meggyógyítani is! De hogyan?

### A SZÜKSÉGES KEZELÉS

A kezelések hatékonyságáról meg kell győzni a beteget. Higgyen önmagában, abban, hogy a stresszhelyzeteit meg tudja oldani és képes a feldolgozásukra.

Óriási erőket mozgat meg a pozitív gondolkodás. A szellemi energiába vetett hit csodákra képes.

Meg kell változtatni a táplálkozást, áttérni a tiszta, organikus, növényi táplálkozásra. Ajánlom a teljes méregtelenítést, a 40 napos Breuss-féle léböjtöt. Szükséges még az immunrendszer megerősítése táplálékkiegészítővel, gyógynövények, homeopátia, Bach-virágesszenciák alkalmazása, vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek bevitelére. Ne feledkezzünk meg a fizioterápiáról, az úszásról, a szaunáról stb. Ugyancsak hasznos a mozgásterápia, a tánc, a jóga stb. És persze vessük be a lelki terápiákat, végezzünk rendszeresen stresszoldást, relaxációt, autogén tréninget, meditációt, vizualizációs tréninget (Simonton-tréning), alkalmazzunk kineziológiai módszereket. Végül az eszköztárunk része lehet a biorezonációs kezelés, az akupunktúra vagy az akupresszúra, az enzimterápia, a sajátvér- és a vizeletterápia, továbbá a talpmasszázs is.

Ne feledjék: az élet szép, miért rontanánk el? *Szókratész* idézetével búcsúzom: „*Ha valaki az egészséget keresi, kérdezd meg, hajlandó lesz-e a betegség okait kerülni!*”

SZALÓK EDIT  
fitoterapeuta, csillagbölcsész,  
ma-uri masszőr, spirituális  
selyemfestő

# A SACHA INCHI és az agyi működési zavarok

Az iskolásokat vagy akár a felnőtteket is sújtó agyi működési zavarok (diszfunkciók) kialakulásának több oka is lehet. Egyiket sem szabad túlértékelnünk vagy lebecsülnünk. Közéjük tartoznak a neurofiziológiai eredetű problémák is, amelyek a beteg egészségügyi állapotával és az agy tápanyagellátásával függnek össze.

## FŐSZEREPBEN A TELÍTETLEN ZSÍRSAVAK

Számos olyan – pl. brit, svéd, dán és ausztrál – tanulmány létezik, amelyben bizonyítást nyert, hogy az ómega-3 és ómega-6 telítetlen zsírsavak megfelelő arányú fogyasztása javítja a koncentrációt. Emellett segítséget nyújt megkésett beszédfejlődés, olvasással és írással kapcsolatos problémák, valamint viselkedési zavarok (hiperaktivitás, impulzivitás, agresszivitás) esetén.

Az ilyen jellegű étrend-kiegészítők (olajok) elsősorban a használatuk ideje alatt működnek jól, de a diszfunkciók okát (alacsony neuronszám,

esetleg a neuronok teljes hiánya, idegkapcsolódások hiánya, pszichikai okok vagy stressz) nem szüntetik meg. Ezért van az, hogy némely gyerek és felnőtt állapotán segítenek, de másokon nem. Az orvosi statisztikák szerint a gyerekek egy része (megközelítőleg 30%-uk) erre a segítségre egyáltalán nem reagál.

## A KÖZPONTI IDEGRENSZER MEGERŐSÍTÉSE

Az Amazónia perui területeiről származó inka mogoró (SACHA INCHI) magjaiból sajtolt olaj kiváló hatékonyságról tett tanúbizonyságot ezen a területen. Ennek telítetlenzsírsav-tartalma akár a 90%-ot is elérheti. A zsírsavak ideális arányban vannak jelen benne.

Azokból a telítetlen ómega-3 zsírsavakból, amelyeket szervezetünk nem képes előállítani, 48%-nyit tartalmaz (ez tizenháromszor annyi, mint amennyi a lazacolajban található). Vannak benne még ómega-6 és ómega-9 zsírsavak is, ezeket szervezetünk kivételesen magas arányban, akár 96%-ban is képes hasznosítani.

A SACHA INCHI olaj természetes fehérje-, jód- és A-, valamint E-vitamin-forrás. Enyhén mogorós íze van, úgyhogy fogyasztásával azoknak sem

lesz problémájuk, akik nem bírják elviselni a halszagot, telítetlen zsírsavakra viszont szükségük van. Ez főleg azoknak a szülőknek jó hír, akiknek a gyermekei különböző agyi működési zavarokban szenvednek, de a halszármazékokat nem hajlandók elfogyasztani.

Az inka mogoró olaja gyulladáscsökkentő hatású, erősíti az immunrendszert, támogatja az autoimmun betegségek gyógyulását. Harmonizálja a szervezetben zajló folyamatokat, mind fizikai, mind lelki síkon. Hozzájárul a megfelelő veseműködéshez és a szervezet jó vízháztartásának fenntartásához, továbbá segíti a szív és az érrendszer megfelelő működését. Hozzájárul az agy tápanyag- és oxigénellátásához, javítva ezzel a központi idegrendszer működését. Mind ez főleg demencia, depresszió, stressz, fáradtság, idegi és szellemi kimerültség, ingerlékenység és álmatlanság esetén jár hatalmas előnnyel.

## HOGYAN HASZNÁLJUK?

A hasonló étrend-kiegészítők fogyasztásával szerzett tapasztalatok alapján az első 3 hónapban érdemes nagyobb adagot alkalmazni: gyerekeknek napi 2 mokkáskanállal, felnőtteknek naponta 2 teáskanállal. A negyedik hónaptól kezdve csökkentjük az adagot napi 1 mokkás, illetve teáskanálra. A mennyiséget érdemes mindenkinél kimérni, pl. kineziológiai izomteszt segítségével beállítani.

S. E.





# 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, tanácsadás. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken ingyenes rádióhullámú frekvenciakeresés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, öszüléskezelés. Minden kedden kedvezményes rádióhullámú frekvenciakeresés: allergiakeresés.

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

### **ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:**

Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalpdiaagnosztika; bioresonanciás göckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres mérés; rákmegelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

### **KEZELÉSEK:**

Rádióhullámú frekvenciakeresés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormon-egyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrpőrbemérés kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakeresés: minden pénteken 11-12 óra között. Díja: 5000 Ft.

Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon vagy e-mailben.

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

**Telefon:**

Kis Éva Klubvezető: +36 30/754-5417

Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416

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

**Web:** www.nicehajgyogyaszat.hu

## **BUDAPEST 4**

**Klubvezető:** Czímeth István

**Nyitva tartás:** H-P: 10:00-18:00

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, szenszibilizáló történő energetikai állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, bioenergetikai állapotfelmérés, Bach-virágterápia, tarot személyiség-elemzés, alternatív gyógyászati módszerek, fizioterápia (légyógyászati módszerek, mozgásgyakorlatok).

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

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

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

## **BUDAPEST 5**

**Klubvezető:** Németh Irméné Éva

Németh Imre

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

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, személyre szóló adagolások beállításával. Meridiánok és a szervezet energetikai állapotának felmérése Meridimer készülékkel, mérés kiértékelése, terápiás javaslat. Biofizikai állapotfelmérés lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, kezelési javaslat, ENERGY termékek személyre igazítása, bemérése. Rife frekvenciaterápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálata). Keleti arcdiagnosztika terápiás javaslatlall. Állapotfelmérés a kínai 5 elem tan alapján, valamint kiegészítő felmérés Magneospace tesztelő készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormon-egyensúly szaktanácsadás. 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 Lívía

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

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

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

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

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

**Web:** www.biotitok.hu

**Facebook:** Biotitok Gyógytétka

**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 GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérés, táplálkozási referens, hormon-egyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)

**Cím:** „Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68. 'J' Épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktnya feljeli oldal)

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

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

**Web:** www.imolaenergy.hu

## **GYŐR**

**Klubvezető:** Zsilák Judit

**Nyitva tartás:** K: 13-18, Cs: 9-18

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

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

**Telefon:** 36/30 560 4405

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

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

## **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:** Szt. István kir. út 53. I. emelet 1.

**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:** Barabás Miklós u. 56.

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

**E-mail:** ficus.58@gmail.com

## **KECSKEMÉT**

**Klubvezető:** Mészárosné Lauter Erzsébet

**Nyitva tartás:** H-P: 9:00-18:00, Szó: 9:00-12:00

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

**Cím:** Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, 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. Metaterápia és frekvenciaterápia, egyéni szabott masszáz, lélekgyógyászat.

**Cím:** 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, terméktesztelés.

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

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

**E-mail:** ficus.58@gmail.com

## **NYÍREGYHÁZA**

**Klubvezető:** Fitos Sándor

**Nyitva tartás:** H-P: 13:30-16:30

**Tevékenységi kör:** Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás, tesztelés, kvantum mágneses rezonancia állapotfelmérés, kvantum mátrix átalakítás, oldás, új szemléletmód kialakításának elősegítése.

**Cím:** 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

H-Cs: 16:00-20:00

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 termék meghatározás az ENERGY termékeiből. Földugárzás bemérése, gyógyító beszélgetés, lélekgyógyászat, belső utazás, 3-1-2 meridiántorna.

**Cím:** Tompa Mihály u. 15.

**Telefon:** +36-72-242-745, +36-30-253-1050

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

## **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:** 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:** Lehár 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

**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:** 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:** 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:** Horváth Mihály u. 4/A.

**Telefon:** +36-30-955-0485

**E-mail:** julia@metafor.hu

## **SZÉKESFEHÉRVÁR**

**Klubvezető:** Ostorháziné Jánosi Ibolya

**Nyitva tartás:** H-Cs: 13:00-17:00

**Tevékenységi kör:** Energy termékek értékesítése, nyitva tartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés. Nyitva tartás előtti és utáni órákban állapotfelmérés Supertronic ké-

szülékkel és/vagy a pszichotronika módszereivel, illetve lélek- és szellemgyógyászat.

**Cím:** Basa utca 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:** Arany János út 23.

**Telefon:** +36-56-375-192

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

## **SZOMBATHELY**

**Klubvezető:** Nánási Eszter

**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, Szent Márton u. 15.

**Telefon:** +36 30 852-7036

**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, Szeglethy utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.

**Telefon:** 06 30 994-2009

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

## **ZALAEGRSZEG**

**Klubvezető:** Takács Mária

**Nyitva tartás:** H-P: 10:00-18:30

**Tevékenységi kör:** ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes termékteszt, Immunotic, Orgon sugárzó és bioenergetikai kezelések.

**Cím:** Mártírok út 17.

**Telefon:** +36-70-607-7703

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

**Web:** www.maraboszi.hu

# Az ENERGY további munkatársai

## **AJKA**

**Kun Gyula** természetgyógyász, akupresszór, fülakupunktúrás addiktológus tel.: +3630/304-6131

**Kun Gyuláné Zsuzsa** természetgyógyász, okleveles gyógymasszór, Vitál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Héliosoz Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyászat. Tel: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351  
**E-mail:** tisztaforrasajka@gmail.com

## **BUDAPEST**

**Abidin Mehboubiné 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

**Kanizsáné Antal Zsuzsanna** természetgyógyász-kineziológus, gyógynövény- és kristályterapeuta, hormonegyensúlyterapeuta, Magnetspace állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: + 36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu

**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 20/480 0246

**Mátai Marina**, természetgyógyász, lélekmasszázs, holisztikus ringató terápia, relaxációs és szimbólumterápiák, keleti masszázások, mágneses akupunktúrás kezelések. Tel.: +36 20/345 9408

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

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

**Puhl Andrea** talpreflexológus, fülakupunktúrás addiktológus, hormonegyensúlyterapeuta. 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** radiesztéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker., Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, Scio készülékkel biofeedback állapotfelmérés, káros földugárzások feltérképezése, energetikai kezelések. Tel.: 06-20-940-6362.

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

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

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

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

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



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

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

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

## **BAJA**

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

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

**Vital Wellness Klub – Lakatos Ágnes**, Számítógépes vizsgálat, Kínizsi u. 3/a, Tel: +36 20 431 3845

## **BALATONFENYVES**

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

## **BALATONFÜRED**

**Tóbi Andrea**, biorezonanciás állapotfelmérés, lelki oldás, hipnózis, életmód-tanácsadás, Energy termékforgalmazó. 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**

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

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

**Balla Ilona** hormonegyensúly terapeuta, biofizikai állapotfelmérés. Telefon: +36/30/219-9311.

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

**Dr. Gáti Judit** hormonegyensúly terapeuta, táplálkozási referens. Telefon: +36/20/966-8613.

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

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

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

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

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

**Klampeckziné Tar Gabriella** kineziológus, Soluna egészségközpont, www.holistikusegesseg.hu.  
Telefon: +36 30/299-1826.

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

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

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

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

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

**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** kiropraktór, biofizikai állapotfelmérés, hipnózis tel.: +36/20/9468202

## **DUNAHARASZTI**

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

## **DUNAKESZI**

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

## **EGER**

**Szolari Ágnes** kineziológus, természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, Magnetspace állapotfelmérés és kezelés, cranosacralis terápia, +36 30/301-3702

info@szolarikinez.hu, www.szolarikinez.hu

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

## **ÉRD**

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

## **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**, Scio Biorezonancia, Agytréning, Alpha masszáz, Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás.  
web: www.alphaland.hu, tel: +36 70 947 0125

## **FONYÓD**

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

## **GÖDÖLLŐ**

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

**Naturus Egészségpont**

Dózsa György út 57. E-mail: vyhcilla@invitel.hu,

tel.: +36/70 522-6634

## **GYŐR**

**Filip Erika** egész testes méregtelenítés (GNM, új germán medicina), EFT terapeuta. Fény háza alternatív gyógyászat.

Tel.: +36-20-455-7072. www.tunetmentesen.hu

**Molnár Gabriella** természetgyógyász, akupresszőr, reflexológus. Biofizikai állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Bach-virágoterápia, Víztilkór utca 17/b.

fsz.1., +36-30-313-0613, www.gyogyulasgyor.hu

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

**Záprel Helga** természetgyógyászat, hagyományos kínai gyógyászat/akupresszúra, kineziológia, acu-tape/kinesio-tape terápia, Bach-virágoterápia, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás.

Móricz Zsigmond rakpart 1. (A2-es épület).  
Tel.: +36/30-580-3527, www.zaprelhelga.hu

## **HÓDMEZŐVÁSÁRHELY**

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

**Szelné Budai Mónika**, Egészség Kincse Étrend-kiegészítő Üzlet, Bartók Béla u. 27.  
Tel.: +36 20/954 0071, vitamincomplex@freemail.hu

**Tóthné Juhász Erika** gyógymasszőr, tradicionális thai masszázőr és indiai olajos masszázőr. 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** masszőr, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, termékeszt, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyaszto masszáz. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876,

E-mail:pevakrisz@gmail.com

## **KAPOSVÁR**

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

**Király Zsuzsanna** kineziológus, interaktív terepeuta, Tallián Gyula út 4. Telefon: 0630 644-8553,

e-mail: semazsuzsi@gmail.com

## **KECSKEMÉT**

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

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

**Szathmári Margareta**, Petőfi S. u. 6. VI/17,  
Telefon: +36 20/547 3247,

e-mail: 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, frekvenciaterápia, kapcsolatteremtő gyógyítás, Santera magneterápia, kiropraktika. Grabovoy és Petrov tanításainak gyakorló tanulója és az ismeretekről lelkes tájékoztatója. Csabagyöngye u. 17., tel.: +3630/592-2170.

**KISKUNFÉLEGYHÁZA**

**Kovács Valéria** reflexológus, természetgyógyász, Völl-féle elektroakupunktúrás állapotfelmérés, ELIXIR Stúdió, Batthyány u. 3.

Telefon: +36 20/226-4000

## **KISKÖRÖS**

**Napraforgó Biobolt – Szabóné Mig Etelka** fitoterapeuta, állapotfelmérés, lélekmasszáz, Bach-virágoterápia. 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: akti5665@gmail.com

**Vén Ferencné Éva** természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, testelemzés Magnetspace készülékkel, ajurvédikus, láváköves és nyirokmasszáz, Bach-virágoterápia. Bogárczó 21.

Telefon: 30-63-76-559, E-mail: veneva@freemail.hu

## **KOMLÓ**

**Takácsné Hojcska Ilona** természetgyógyász, pszichotronikus kezelések, állapotfelmérés, nyirokmasszáz, kineziotape kezelés, Bach-virágoterápia. Telefon: (30) 291-5141

## **KÓPHÁZA**

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

## **KŐSZEG**

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



## LETENYE

**Berill Szalon, Májor 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. Voll-féle teljeskörű állapotfelmérés, radiestézia (káros földszugárzás mérés). ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-uri-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszáz, svédmasszáz, 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-termesztgyógyász, 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, reflexióna-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. Újonnán 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** (Immunotic Kft. Bemutatóterem). ENERGY termékek forgalmazása, állapotfelmérés, tanácsadás. Belső körút 61., tel: +3630 722-9393, +36 42 789-404, E-mail: info@immunotic.hu

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

## OROSHÁZA

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

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

## PAKS

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

## PANNONHALMA

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

## PÁPA

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

## 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 4211

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

Tel.: +36 20/518 5411

**Magyar-Jávör Zsófia** talpász, reflexológus, www.talpalda.com. telefon: (30) 508-0836.

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

## PILISBOROSJENŐ

**Guba Józsefné Pirokska**, állapotfelmérés, mágnesemző-energetikai kezelés. Szent Donát u. 29., Telefon: 06 26/337 276, +36 30/970 9602.

## 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

## SOLYMÁR

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

Energetikai állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, Energy termékek személyre szabott bemérése Energy Wave System Quantum test analízátorral és Salvia EAM-set program segítségével.

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

## 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, Egészségvizet, Alkotmány u. 13. fsz. 1. Tel.: +3620/349 7568

## SZENTES

**Csizmadia Ágnes**, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természtgyógyászati 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. Természtgyógyászati rendelés, telefon: +3670/282 0427

## SZÉKESFEHÉRVÁR

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

www.egeszsegstudio.co.hu

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

## SZIGETHALOM

**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

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

## VESZPRÉM

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

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

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

## VIZSOLY

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

## VITNYÉD

**Mészáros Edina és Mészáros János György** ENERGY termékgalmazó, tanácsadó, Dózsa u. 14/A.

Tel.: +3630/268-8533.

## VONYARCVASHEGY

**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

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

ENERGY Magyarország

## Drágakövek királysága (14.)

# LARIMAR:

# A VILÁGON AZ EGYETLEN

A kéklő messzeség királya, a delfinek ura és a lélek tisztaságának támogatója – ez a hatalmas és mágikus larimar. Az égbék színű, a szilikátok osztályába tartozó pektolit valóságos ásványtani ritkaság, amely a Földön csak egyetlen helyen lelhető fel, méghozzá a Karib-tenger közepén fekvő Hispaniola szigetén elterülő Dominikai Köztársaságban.

- » Receptív.
- » A torok (5.), a szív (4.), a napfonat (3.) és a harmadik szem (6.) csakrához tartozik.

Nevét *Larissa Mendez*áról kapta, annak a szerencsés embernek a lányáról, akinek a földjén először bányásztak larimar követ.

Vulkáni tevékenység következtében keletkező, fehér, rózsaszínes vagy szürkés árnyalatú pektolitek viszonylag sok helyen előfordulnak a világon (Csehországban pl. Libštát környékén), de a kék színű pektolit az egyik legritkább fél-drágakő a Földön. Az ára sem két fillér, és valószínűleg soha nem is lesz már olcsóbb, hiszen lassan kifogynak a források.

Nekem szerencsére nem kellett az árával foglalkoznom, Mert a követ az egyik rokon lelkemtől kaptam ajándékba, ahogy ez az igazán értékes ajándékkal lenni szokott...

### KARIBI GYÖNGY

A larimar lelőhelyét 1975 körül véletlenül fedezték fel, ezért hagyományos felhasználásával kapcsolatban nincs semmiféle, történelmileg alátámasztott tapasztalatunk. Ám a larimart így is számtalan újkori legenda övezi. Azt mondják róla, hogy az *elveszett Atlantisz köve*, amelynek a fedezését

60 évvel ezelőtt a jövőbe látó *Edgar Cayce* megjósolta.

Úgy tartják, hogy jólétet hozó szerencsekő. Hiszik vagy sem, ám éppen akkor, amikor az ajándékba kapott larimar követet a nyakamba akasztottam, és elkezdtem írni ezt a cikket, kaptam egy üzenetet, hogy nem várt összeg került jóváírásra a számlámon. Véletlenek pedig, mint tudjuk, nincsenek.

### KIÜRÜLÉS UTÁN FELTÖLTŐDÉS

A larimar valóban mesteri kő. Olyan nyugalmat és békét teremt a lelkünkben, amilyenre csak a legeslegtisztább üresség képes. Csak az után szerezhetünk, hogy elengedtünk, csak akkor győzhetünk, ha előbb feladunk, átadunk, és csak akkor élhetünk, ha meghalunk.

Te jó ég, mennyire túl vagyunk töltődve! Mennyi mindent cipelünk magunkkal, miközben rengeteg fölösleges dologtól megszabadulhatnánk, és akkor sokkal könnyebbek, szabadabbak lehetnénk! Mennyi minden van a birtokunkban, a közelünkben, amire egyáltalán nincs szükségünk. „Add át magad az életnek”, suttogja a larimar oly nyugodtan, mintha egy delfin uszonya simogatná az arcunkat.

### SZABAD FOLYÁST ENGEDNI A DOLGOKNAK

Ha azt kérdezik, miképp adják át magukat az életnek, a válasz kézenfekvő, hiszen a delfinek is tudják, hogy a dolgoknak szabad folyást kell engedni.

Vagyis ne legyünk erőszakosak, ne „nyomuljunk”, ne manipuláljuk se magunkat, se másokat. Szabaduljunk

m e g  
ör ö k r e  
az ö n o s t o r o -  
z á s, az ö n á m í t á s és a  
m á r t í r k o d á s é r z é s é t ö l.

Azt várják, hogy a larimar majd segít Önöknek, ugye? Valóban mindent megmutat, mindent kitesz elének egy világoskék terítővel takart asztalra. Csakhogy lelkünk mélységei mélyebbek, mint gondolnánk. Ám félünk lenézni az aljára. Tartunk attól, ami lent van, és félünk kihasználni a bennünk rejlő lehetőségeket.

De ha végre egyszer lenézünk, megértjük, hogy az üresség felszabadít. A larimar szembeállít bennünket a nagy feladatokkal és ugrásokkal, úgy visz minket előre, mint amikor a tükörből a saját arcunk mosolyog vissza ránk. Ezért ha nincs ilyen kövük, csak nézzenek bele a tükörbe. „Igen, meg tudod csinálni!”, mondogassák maguknak, és higgyenek abban, hogy a világ larimarjai Önökre vetik a pillantásukat.

### TESTI ÉS LELKI ÖNGYÓGYÍTÁS

A larimar öngyógyító képességei nemcsak fizikai, hanem lelki síkon is érvényesülnek. Ez a kő összhangba hoz minket a végtelennel, a teljességgel, az Univerzummal. Hiszen mi nem csupán részei vagyunk a világmindenségnek – mi magunk vagyunk a mindenség.

Lehet, hogy eddig csak a felszínen úszkáltunk, de ne féljünk! Merüljünk bátran alá, akár a delfinek.

TEREZA VIKTOROVÁ



# Klubprogramok

## BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.  
Nice Hajgyógyászat

Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken *ingyenes* rádióhullámú frekvenciakeresés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, őszüléskezelés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakeresés: allergiakezelés.

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

Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalpdiagnosztika; biorezonanciás göckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres méréssel; rák-megelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása. KEZELÉSEK:

Rádióhullámú frekvenciakeresés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakeresés: minden pénteken 11-12 óra között. Díja: 5000 Ft.

Előzetes bejelentkezés szükséges:  
info@nicehajgyogyaszat.hu,

**Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,  
**Szabó Erzsébet**, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

## BUDAPEST 4. KLUB

Energy Klub Buda, 1027 Budapest,  
Horvát u. 19-23. fsz.

január 26., péntek, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem filozófiája. Mire figyeljünk a téli időszakban?

A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.

További info: **Koritz Edit**, 06 (20) 504-1250,  
energybuda@energyklub.hu

**Figyelem!** A budai klub december 23. és január 1. között zárva lesz. Nyitás január 2-án.

## BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub, 1085 Budapest,  
VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12.

(2 percre a Kálvin tértől).

január 23., kedd, 17.30

**Illés Ottó** környezet- és tájgazdálkodási agrár-mérnök, növényorvos előadása: A termőföldtől az asztalig. Biztonságos élelmiszerfogyasztás. EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉS, TÉRÍTÉSSEL

január 20., szombat, 10-16 óra között

Otthoni praktikák szabályai elméletben, alkalmazási lehetőségek a gyakorlatban. Test- és fülgyertya, moxa és köpöly szakszerűen. Hogyan és mire használhatjuk az ingát, a lengyel pálcát? Mérőeszközök használata és lehetőségei a gyakorlatban.

Vezetik: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetők, **Kárpáti Istvánné** radieszéta, természetgyógyász.

**BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL**

Meridiánok mérése Meridimer készülékkel (időpont-egyeztetéssel). 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, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

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

Hormonegyensúly tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász.

Jelentkezés: energy.belvaros@gmail.com címen vagy a 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.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806,  
energy.belvaros@gmail.com,

a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/>  
és a Facebookon is.

**Figyelem!** December 23-án 9-12 óra között nyitva tartunk. December 24-étől január 2-ig zárva leszünk. Január 2-6. között ügyelet, vásárlási lehetőség (a technikai programnyitáshoz).

## KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

minden kedden 15-18 óra között: klubnap.

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

**Figyelem!** A klub december 27. és január 5. között zárva tart.

## KECSKEMÉT

Gabona Székház Oktatóterem, Klapka u. 11-13.

január 12., péntek, 16 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem filozófiája. Mire figyeljünk a téli időszakban?

Napra Néző Egészség Centrum, Juhász u. 2.

január 20., szombat, 9-17 óra között

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása a kecskeméti ENERGY klub szervezésében: Minden, amit a vírusfertőzésekéről tudni kell. Célkeresztben az Epstein-Barr fertőzés. (Egész napos szeminárium, térítéssel.)

További info: **Horváth Tímea**, tel.: +36 20 342-1415.

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. l. em.

december 4., hétfő és január 8., hétfő,

14-16 óra között

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

**Figyelem!** A klub december 27. és január 5. között zárva tart.

## SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

december 7., csütörtök, 18 óra

Évzáró összejövetel mindenféle testi-lelki finomsággal.

**Ángyán Józsefné** természetgyógyász, klubvezető előadásai:

január 4., csütörtök, 18 óra

Auratisztítás lehetőségei télvíz idején.

január 18., csütörtök, 18 óra

Candida-gombás fertőzés tünetei és kezelési lehetőségei ENERGY termékekkel.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, (20) 314-6811, margagitika@gmail.com

## SZENTES

Városi Könyvtár oktatóterme,

Kossuth L. u. 33-35.

január 19., péntek, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem filozófiája. Mire figyeljünk a téli időszakban?

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

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.

december 5., kedd, 15 óra

**Takács Mária** természetgyógyász, zalaegerszegi ENERGY klubvezető előadása: Halld meg tested üzeneteit az izomteszt segítségével. Okok felkutatása, termék kiválasztása.

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadásai:

január 13., szombat, 9-17 óra között

Minden, amit tudni lehet a metabolikus szindrómáról. (Egész napos szeminárium, térítéssel.)

január 16., kedd, 16 óra

A Víz elem filozófiája. Mire figyeljünk a téli időszakban?

minden hónap első keddjén 16 órától

Klubnap. Témakörök: akupressúra, hko, meridiánok, kínai asztrológia, számmisztika, valamint kötetlen beszélgetés a klubtagokat érintő egészségügyi problémákról.

Továbbra is igénybe lehet venni az állapotfelmérést, melyet **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végez, díjazás ellenében. Ingyenesen kérhető az egyéni szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlásával.

Az Egészségházban különböző szolgáltatások találhatók: masszázások, orvosi rendelések, kineziológia, energiagyógyászat. E szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszseghaz@gmail.com, www.szolnokegeszseghaz.hu

## ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

december 6-án (szerda), 17-18:

Személyes terméktanácsadás.

december 11-én (hétfő), 17-18:

Kertem, kincsem meditáció.

december 12-én (kedd), 17-18: Kristályvásár.

december 13-án (szerda), 17-18:

Mit tehetsz magadért? – Földelés.

december 18-án (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

december 19-én (kedd), 17-18:

Egyensúly az 5 elemmel: Fa.

december 20-án (szerda), 17-18:

Belső gyermek.

január 8-án (hétfő), 17-18:

Hajproblémák szűrése.

január 9-én (kedd), 17-18:

Egyensúly az 5 elemmel: Tűz.

január 10-én (szerda), 17-18:

Mit tehetsz magadért? – Földelés.

január 15-én (hétfő), 17-18:

Személyes terméktanácsadás.

január 16-án (kedd), 17-18:

Méhecskék tánca meditáció.

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

január 22-én (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

január 23-án (kedd), 17-18: Belső gyermek.

január 24-én (szerda), 17-18:

Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs.

január 29-én (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik 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 betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.



#### DR. GULYÁS GERTRÚD

Közel egy éve magas vérnyomás miatt gyógyszerekkel kezelnek, de szeretném alternatív módon

helyrehozni. Olvastam, hogy nagy adag kalcium megoldhatja a problémát. Kapható-e Önöknél, vagy esetleg más megoldást tudnának-e javasolni?

Nincs ismeretem a kalcium illetően hatásáról, de felhívom a figyelmét a fokozott óvatosságra – nagyobb adagban a szív vezetési zavarát, ritmuszavart

okozhat. Nem tanácsolom a vérnyomáscsökkentő gyógyszereinek elhagyását, amíg a lehetséges életmódváltás nem vezet eredményre: ha túlsúlyprobléma van, ennek rendezése, a sóbevitel mérséklése, megfelelő intenzitású napi mozgás és a stressz mérséklése.

Az ENERGY készítményei közül elsősorban a vesére ható RENOL-t ajánlom a figyelmébe. Bő folyadékbevitel mellett támogatja a vese működését, ami által a vérnyomás kiegyenlíthető. Adagolás az első héten 3x2 csepp, majd 3x3, 3x4 cseppszám, hetente növelve az adagot. Egy hét szünet után folytassa a kúrát napi 3x3 cseppszámmal. Gyógyszeradagját csak


akkor csökkentse, ha mérésekkel alacsony vérnyomásértékeket tapasztal.

#### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA



53 éves elmúltam, minden hónapban megjön a menzeszem, de az utóbbi hónapokban már úgy érzem, nagyon megvisel: szédülök, gyenge vagyok, fáj a fejem, szorít a szívem, és semmi erőm nincs. Alulműködik a pajzsmirigyem, szedem a PERALGIN-t. Az alvás a nélkül nem megy, szóval kimerültem, és nagyon össze kell magam szedni, hogy dolgozni tudjak. Mivel tudnám magam egyensúlyban tartani?

A pihentető alvást segíti a RELAXIN csepp. A feszültebb napokon szedje 3x3 cseppel, éjszakára vegyen be lefekvéskor 7 cseppet. Fontos lenne szednie VITAMARIN-t: reggel és délután egy-egy kapszulát. Elengedhetetlen az organikus szelén mindennapi bejuttatása!



## Egy természetgyógyász praxisából

# Hogy mi mindenre jó a RENOL!

Sokan talán nem is sejtik, hogy a természetes folyamatokba való beavatkozásnak (főleg a világra jövetelünk pillanatában) következményei vannak. Az ilyen gyerekek – később felnőttek – adaptációs (alkalmazkodási) problémákban szenvednek, és rendszerint alacsonyabb a stressztűrő képességük.

Olyan neurotikus tünetek jelennek meg náluk, mint az éjszakai rémálmok, szorongás, éjszakai ágybavizelés, pszichoszomatikus nyugtalanság, az ismeretlentől való félelem, gyermeki közösségben érzett bizonytalanság, viselkedési zavarok, étkezési zavarok stb. Az ilyen gyerekek különböző zaklatások áldozatai lesznek, vagy épp fordítva, ők válnak zaklatókká – harcot vívnak a veszélyes világgal. Ezért érdemes ezeket a problémákat megelőzni, vagy ha már megjelentek, akkor megszüntetni az okokat.

### **MESTERSÉGES MEGTERMÉKENYÍTÉS?**

Elmesélek most Önöknek három történetet, bár az első nem az én praxisomban esett meg...

Az ötéves *Tereza* természetes úton fogant, de eredendően másképpen kellett volna történnie...

Anyukáját már hosszú ideje jól ismerem, első házasságából született kisfiát is én kezeltem. A hölgy özvegy volt, az első férje hirtelen, tragikus körülmények között hunyt el.

Az élet később új partnert sodort az anyuka felé. Szerettek volna egy közös kisbabát, de a sors nem kedvezett nekik. Ezért mesterséges megtermékenyítést ajánlottak számukra.

Az anyukának azonban eszébe jutott, hogy „meddőségét” más módon is kezelhetné. Erre a lehetőségre egy közös barátunk hívta fel a figyelmét.

A supertronicos EAV mérés során a RENOL jött ki a legalkalmasabb koncentrátumként, ami azt jelenti, hogy az anyu-

kának nem csak az urogenitális területe volt gyenge, hanem pszichoszomatikus problémák is felmerültek: félelem, aggodás, szorongás.

Az *EFT* és a *matrix reimplanting* terápia során fel kellett dolgoznia az első férje halálával és a saját világra jövetelével kapcsolatos érzelmi terheket. Az anyuka ugyanis váratlan gyermekként született a családba, nem akarták őt, és nem volt könnyű gyerekkora.

Két hónap elteltével megérkezett az örömteli hír, hogy az anyuka kisbabát vár.

Érdekes volt a reprodukciós központ reakciója is. Az anyukát ugyanis megkérték, hogy fájadjon be a klinikára és magyarázza el a doktor úrnak, miként lehetséges, hogy valahol máshol esett teherbe...





## POLICISZTÁS VESE ÉS ÉJSZAKAI RÉMÁLMOK

Az akkoriban ötéves *Robika* két évvel ezelőtt került a gondozásomba, miután egy akut újraélesztést, valamint a későbbi kórházba kerülést követően rémálmok kezdtek gyötörni a gyereket. Az anyukával felállított anamnézisből a következő terhességből született gyermek (az anya félt egy újabb vetéléstől), magzatvíz-levétel, a gyermek két éves és ötéves korában is kórházi ellátásra szorult (fulladással kísért rohamok miatt). A családban többször is előfordult policisztás vesebetegség (anya, apa, mindkét gyermek), ezért a gyermek nefrológiai megfigyelés alatt áll.

A kisfiú számára RENOL-t javasoltam (két hónapon keresztül fokozato-

san növekvő adagolást alkalmaztunk nála: naponta 2x1 csepp, majd naponta 3x1 csepp, végül naponta 3x2 csepp), valamint egyetlen alkalommal részt vett EFT és matrix reimprinting terápián. Két hónap elteltével az édesanya a következőket írta nekem:

„Kisfiam az Önnél tett első látogatásunk óta végigalussza az éjszakákat, csak kétszer esett meg, hogy álmodott valami rosszat, de mind a kétszer sikerült gyorsan megnyugtatni, és szinte azonnal visszaaludt. A RENOL cseppeket a javaslatára szerint szedjük. Most tartunk a 6. hétnél, természetesen egy hét kihagyással. Tegnap voltunk kontroll ultrahang vizsgálaton, hiszen a policisztás vesebetegség miatt rendszeresen járunk ellenőrzésre. A főorvos asszony azt hitte, hogy egy másik gyereket vittünk el hozzá vizsgálatra, mert a kisfiam bal veséjéből teljesen eltűntek a ciszták, a jobb veséjében levő ciszták pedig két milliméterrel kisebbek lettek. Az orvos szinte sokkot kapott, és azt mondta, hogy ilyet még életében nem látott...”

Az édesanya, amikor ismét eljöttek hozzám, azt mondta, hogy a főorvos asszony szerint ha a javulás valóban ezeknek a cseppeknek köszönhető, akkor a RENOL Nobel-díjat érdemelne.

## FÉLELEM AZ ISKOLÁTÓL

Édesanyja azért hozta el hozzám *Pavlikot*, mert a gyerek egyszerűen nem volt hajlandó iskolába járni. Harmadikos korában társai sokat zaklatták az osztályban. Pavlíknál ADD-t (figyelemzavart) és lassú munkatempót (hiperaktivitást) állapítottak meg. Ezért először egy gyermekpszichiátert kerestek fel, ő gyógyszereket írt volna fel a fiának, de az édesanya ehhez nem járult hozzá.

Nézzük meg a fejlődési „rendellenesség” kockázati tényezőit. Az édesanya, aki egyébként diszlexiában szenved, a terhesség ideje alatt nagy nyomás alá került, hatalmas stressz érte, mivel elbocsátották a munkahelyéről. Ez a stressz valószínűleg kárt okozott a szülésnél szükséges motoros reflexek kifejlődésében, illetve a gyermek megfelelő motorikus fejlődésében.

De az is elképzelhető, hogy örökletes problémáról van szó. Pavlík „nem akart” világra jönni, édesanyja túlhordta a ter-

hességet, és a szülést végül be kellett indítani. A gyerek 8 hónapos korában sokkos állapotba került egy fejsérülés következtében, és ez egy időre leállította a pszichomotoros fejlődését.

A kisfiú a figyelemzavar és a hiperaktivitás mellett a gondolkodásban és az érzékelésben is rendkívül félnék volt, pontosan egy sokkos gyermek tüneteit mutatva. És ez a sokk az iskolai környezetben érte. Attól kezdve félt iskolába menni.

Az EAV teszt ez esetben is a RENOL-t hozta ki, fokozatosan növelt adagolásban: egy hónapon át naponta 3x1 csepp, majd naponta 3x2 csepp, végül naponta 3x3 csepp.

Az EFT és matrix reimprinting terápia alatt a terhesség miatt kialakult érzelmi blokkok megszüntetésére – ezeket a kisfiú tudat alatti memóriája megjegyezte az anya által átélt traumákból –, továbbá a rendellenes szülés, valamint az első életében szerzett fejsérülés következtében kialakult stressz feloldására összpontosítottunk. A második alkalommal az osztálytársak által okozott stressz állt a középpontban. Az iskolai problémák kezelésekor az agy unilaterális tevékenységére (egymással nem kommunikáló agyféltekék), az éretlen motorikus reflexek rehabilitációjára, valamint a kiesett idegi kapcsolatok gyakorlására összpontosítottunk.

Pavlíknál minden egyes területen javulást könyvelhettünk el. Már nem fél az iskolától, bátrabb, önállóbb kisfiú lett belőle. Fokozatosan javul az iskolai teljesítménye is, ezért ott is jobban érzi magát.

STANISLAVA EMMERLINGOVÁ  
fejlesztő pedagógus





## Neurológiai betegségek (5.)

# Izmok, stroke

Cikksorozatunkat folytatva részletesebben foglalkozunk az idegrendszer egyes betegségcsoportjaival. A témát bővebben ismerteti a *Neurológiai betegségek kezelése* című tematikus brosránk, amely honlapunkon elérhető a tanácsadók számára.

### IDEG-IZOM BETEGSÉGEK

Ebbe a csoportba tartoznak az ún. *miopátiás* betegségek, amelyeknél a kór közvetlenül az izmokat támadja meg. Idegingerület-átviteli problémákról van szó. Elsődleges tünete az izomgyengeség, amelyet fájdalom is kísérhet. Az izomgyengeség egész nap kitarthat, de előfordulhat, hogy csak néha jelentkezik. A miopátiás betegség többnyire öröklött betegség, ún. disztrofia. Gyakran közvetlenül a születés után vagy még kora gyermekkorban fény derül rá. A betegség gyakorlatilag semmilyen kezeléssel nem befolyásolható.

A felnőttkorban jelentkező izombetegség inkább *miaszténia*, amely gyógyszerrel kezelhető. Ennek gyógyítása egyértelműen a neurológusok hatásköre.

Az izomgyengeség utalhat arra, hogy a szervezetben felborult az ásványi anyag tartalom vagy az anyagcsere

egyensúlya, de jelentkezhet akár kémiai anyagok vagy gyógyszerek általi mérgezés következményeként is.

Az ENERGY készítményeket kizárólag a Supertronicos mérés után adagolhatjuk. Megfelelő lehet a FYTOMINERAL, a KING KONG, a RENOL és a GYNEX, valamint a CELITIN, az IMUNOSAN vagy a VITAFLOLIN. A PROBIOSAN jótékonyan hat a bélmozgásra. A SMILAX OFFICINALIS tea ugyancsak kedvező hatású e tekintetben. Az izmokat külsőleg a RUTICELIT vagy az ARTRIN krémekkel érdemes kenegetni.

### STROKE

Iparosodott, fejlett világunkban a halálesetek harmadik leggyakoribb oka, illetve a rokkanttá válás első számú okozója. A stroke kimenetele minden esetben a beteg korától, az idegrendszer sérülésének mértékétől, illetve az érintett szervezetének általános állapotától függ. Az esetek közel 85%-ában

*ischaemiás stroke*-ról van szó, azaz az idegrendszer elégtelen vérellátásáról (infarktus). Ilyenkor az alvadt vér elzárja vagy eltömíti az ereket. A folyamat szinte minden esetben érelmeszesedéssel kezdődik.

Az esetek 15-20%-ában pedig az okozza a bajt, hogy egy ér elpattan, és a vér közvetlenül az agyba vagy az agyhártyába folyik. Ilyenkor a vér ellepi az agyat, ezért sérülnek az agyszövetek. A stroke következményeként a betegnél rendszerint féloldali mozgáskorlátozottság lép fel, és a részleges bénulás általában tükröszerű, azaz ha pl. a vérzés az agy bal oldalán mutatható ki, akkor a test jobb oldala bénul meg. Jelentkezhet továbbá memóriazavar, beszédzavar, arcbénulás, stabilitási zavarok, a test bizonyos részeinek túlérzékenysége és zavart térbeli tájékozódás.

A stroke vérzéses esetei gyakran végződnek súlyos rokkantsággal, eset-

leg halállal. A probléma súlyossága attól függ, hogy a páciens agyának mely része, illetve milyen mértékben sérült.

Az agyi működészavar legenyhébb formája az átmeneti iszkémiás roham, az ún. *transiens ischaemiás attack* (TIA). Ezt az agy vérellátásának átmeneti hiánya okozza. Ilyenkor a tünetek általában 24 órán belül következmények nélkül elmúlnak. Mindazonáltal tekintsük komoly figyelmeztető jelzésnek, amely arra int, hogy ideje másképp bánni a testünkkel.

Az agyvérzés kiváltó oka általában a szervezet valamely másik megbetegedése. Fokozott kockázati tényező lehet a hosszan tartóan magas vérnyomás, továbbá a cukorbetegség, az alkoholizmus, a magas vérzsírszint, valamint egyéb anyagcserezavar, illetve nagy veszélyt jelenthet még bármilyen szívbetegség. Gyakorlatilag az érrendszer megbetegedéséről van szó, amely végül az agyat is eléri. Úgyhogy az ENERGY ebben az esetben is a fent említett betegségeknél már említett módon nyújthat segítséget.

Az ENERGY készítmények közül a KOROLEN hosszú távú alkalmazása segíthet harmonizálni a szív és az érrendszer működését, a VITAMARIN normalizálja a zsírsanyagcserét. Rendkívül hatékony antioxidáns a REVITAE és az ORGANIC ACAI. A beteg állapotának megfelelően az idegrendszer működésének regenerálását támogathatjuk CELITIN-nel, FLAVOCEL-lel, illetve a szellemi funkciókat erősíthetjük STIMARAL-lal.

A fekvő betegek bélmozgását a PROBIOSAN vagy a PROBIOSAN INOVUM adagolásával serkenthetjük. A felfekvéseket RUTICELIT-tel kenegessük. A teák közül a CHANCA PIEDRA javasolt. Fáradtság esetén ajánlott az ORGANIC MACA használata.

Nagyon fontos, hogy a betegek elegendő folyadékot igyanak, viszonylag sokat mozogjanak, mentálisan maradjanak frissek (különböző gyakorlatok segítségével), logopédiai kezelésben és célzott rehabilitációban részesüljenek.

DR. IVANA WURSTOVÁ

(Folytatjuk)



## Lázcsillapítás, krémek

**Kis unokám 3,5 éves óvodás, elkapott egy magas lázzal járó vírusfertőzést. A lányom tanácsomra VIRONAL-t, GREPOFIT DROPS-ot és CISTUS INCANUS-t adott neki az első napon, valamint szükség esetén lázcsillapítót.**



A 2. napon mindezt kiegészítettük DRAGS IMUN-nal, s hamarosan jött a csodás meglepetés. Láttuk, hogy a gyerekek megfelelően a láza, síróssá, fáradttá

vált. Rögtön kapott 1-1 csepp DRAGS IMUN-t és CISTUS INCANUS-t, és még DROSERIN krémmel bekentem az arcát, hátát, mellkasát, mindkét kézfejét és a csuklóját belül. (Fontosnak tartom a hüvelykujj krémezését, mert akupresszúrában a körömperc külső zugában van a lázcsillapító pont.)

A gyerek teste ekkor érezhetően forró volt. Húsz perc múlva visszamértük, és 36,9 Celsius-fokot mutatott a hőmérő. A gyerek percek alatt újra vidám lett, többé nem ugrott ki a láza, pedig előzőleg 39 fokra és fölé is emelkedett, de már nem volt szükség plusz lázcsillapítóra, nagy-nagy örömünkre.

### ARCPÍR

Egyik ismerősöm kért tanácsot, melyik krémet használja, mert az arca lángolt, főleg az arccsúcs részen. Ezt a kínai 5 elem, illetve a hko szerint a szétszóródott tűz energiájának tekintjük, *Tűz a fejben* elnevezéssel. A RUTICELIT krémet javasoltam. Arcát bekenve, percek alatt megszűnt az arcpír, és sokkal kel-

lemesebben érezte magát. Bár hiszek a készítmények csodás hatásában, ám ez a gyors javulás még engem is meglepett. Hozzáteszem: ez leginkább akut esetben működik ilyen jól.

### HASFÁJÁS

Hároméves kis unokám egyik este hasfájás miatt panaszkodott. Eszembe jutott a DROSERIN krém, amely éppen a táskámban volt. Javasoltam a picinek, hogy kenjék be a krémmel a hasát a köldök körül, közben a két tenyér összedörzsölésével készítsünk „fénylabdát”, és amikor meleg a tenyér, tegyük a hasára.

A gyerek percek alatt kellemes bizsergést érzett, a hasfájása megszűnt, és könnyen elaludt. Ma reggel hasfájással ébredt, és kérte az anyukáját, kenje be a hasát, ahogy a múltkor történt, és tegye rá a kezét a hasára. A módszer ismét bevált, pár perccel belül, „morgással” jelezte a hasa, hogy múlik a fájdalom. Erre a gyerek azt mondta, hogy megköszönte a hasa a kezelést, és elmúlt a hasfájása.

VERES ERZSÉBET  
természetgyógyász, Szolnok





## A varázslatos ARTRIN Égés, kartörés, félelem

ENERGY tanácsadóként és természetgyógyásként dolgozom, így a termékekkel kapcsolatban bőségesen kapok pozitív visszajelzéseket. Vendégeim gyakran „varázslatosnak” nevezik az ARTRIN-t, szinte ódákat zengnek róla.

Magam is tudom, hogy remek készítmény, naponta használom a praxisomban, de csupán a mai saját fájdalmas tapasztalatom bírt rá dicsérő soraim megírására.

Kerámialapos tűzhelyemen éppen tésztát főztem, amikor a durvaszemcsés himalájai só vízbe őrlése közben egy szem só a kerámialapra esett. Soha nem szoktam ilyet tenni (mindig konyharuhát veszek a kezembe), de akkor valahogy spontán módon, a kezemmel akartam lesöpörni a sódarabkát. Igen ám, de a tenyerem egy része odaragadt a főzőlaphoz, amelyen korábban a SMILAX teámat (kiváló a veseműködés támogatására) melegítettem, mert reggel nem győztem meginni az egészet.

Azonnal a fürdőszobába szaladtam, mert a kád szélén tartom a profi kiszérelésű ARTRIN-omat. Miután bekentem a kezem, a fájdalom azonnal megszűnt, de pár pillanat múlva már sírni lett volna kedvem. Úgyhogy újra bekentem a sebet. Megfordult a fejemben, hogy nem leszek képes tovább dolgozni (ráadásul aznapra nagytakarítást terveztem).

Elkezdtem felszeletelni a zöldséget, igyekeztem a főzésre koncentrálni, és láss csodát, a fájdalom egyszer csak eny-

hülni kezdett. Ismét bekentem a tenyerem. A fájdalomnak egy óra elteltével már nyoma sem maradt, én pedig gyakorlatilag mindent el tudtam végezni, amit akartam. Még a takarítást is.

Dél és este 8 között kb. hatszor kentem be a kezem. Egyszer kókuszolajjal is, mert a bőröm kezdett kiszáradni. Valószínűleg a DERMATON vagy a CARALOTION is megfelelt volna erre a célra, de a kókuszolaj a kezem ügyében volt a konyhában.

Most azt figyelem, hogy a sebem felhólyagosodik-e. Úgy láttam, hogy hólyagnak egyelőre nyoma sincs, bár elméletileg keletkeznie kellene. A férjem kijelentette: fura lenne, ha nem hólyagosodna fel. A fiam pedig azt mondta: „Biztos, hogy lesz egy hólyagod.” Meglátjuk, kinek lesz igaza.

### NÉHÁNY ESET A PRAXISOMBÓL

Egyik vendégem felkartöréssel jött hozzám. Könnyített gipszet kapott, és miután karját egy hétig ARTRIN-nal kengette és bevett napi 5 kapszula SKELETIN-t, az orvos közölte vele, hogy a keze

csodával határos módon, tökéletesen meggyógyult.

A négyéves kislány mindentől félt, nagyon kicsi volt az önbizalma. Eszembe jutott, ahogy B. Haltmar doktor úr megmutatta nekünk a Supertronic szemináriumon, miként kenegessük ARTRIN-nal a vese energiapályáját a boka belső oldalától a kulcscontig. A kislány anyukája minden este elvégezte ezt a műveletet, amihez kiegészítésként a vesék fölötti terület melegítését is javasoltam. A gondterhelt, félénk kis emberkéből mára ismét elégedett, mosolygós, élénk és nagyon fogékony kislány lett.

A 18 éves fiatalemberre ránehezedett egy autó súlya – valószínűleg autószerelés közben, erre már nem is nagyon emlékszem. De arra a lelkesedésre igen, amit az édesanyja mutatott a kezelés utáni első találkozásunk alkalmával: „Az ARTRIN egyszerűen szuper, a fiamnak még a levegővétel is fájt. Nem akart orvoshoz menni, így ARTRIN-nal kengettem a mellkasát, a hátát és a lábát. Reggel ezt újra megtettem, és mehetett is az iskolába.”

DANA ŠVESTKOVÁ  
Tasov



## Elsavasodott a szervezete?

# Segít a SKELETIN

Pontosítsuk egy kicsit a bevezető kérdést: nem savasodott el a szervezete? Miről is van szó? Az alternatív gyógymódok szakértői úgy vélik, hogy ha valakinek elsavasodott a szervezete, az számtalan problémához és betegséghez vezethet. Az izzadó lábtól kezdve, a reumán át, egészen az életveszélyes állapotokig.

Vagyis nem állunk távol az igazságtól, ha azt állítjuk, hogy az elsavasodás következtében nem csak az erdők pusztulnak el.

Azokat az élelmiszereket tekintjük savas kémhatásúnak, amelyek pH értéke 7-nél alacsonyabb, lúgos kémhatásúnak pedig azokat, amelyek pH értéke 7-nél magasabb.

### JELLEGZETES TÜNETEK

A savasító hatású élelmiszerek, bár néha önmagukban véve lúgos kémhatásúak, savas környezet teremtenek a szervezetben, míg a lúgosító hatású élelmiszerek, bár lehetnek eredetileg savas kémhatásúak, lúgos pH értékű környezetet hoznak létre a testünkben.

Egészségünk és jó közérzetünk megőrzése céljából kevesebb savasító hatású ételt kellene fogyasztanunk. A szakértők szerint az ideális arány 80:20 – természetesen a lúgosító hatású ételek javára. Ez azonban a való életben inkább fordított arányban érvényesül.

Az elsavasodott szervezet a következő tüneteket mutathatja: kitágult pórusok, nagymértékű verejtékezés, narancsbőr, hajhullás, lepedékes nyelv, szájszag, étkezés utáni fáradtság, izom- és ízületi fájdalom, az érfalak repedése, a csontok fokozottabb törékenysége, csonttritkulás, gombás megbetegedések, látászavarok, hallászavarok, álmatlanság, depresszió, hideggel szembeni érzékenység, égő érzés a talpon, orrmelléküreg- és arcüreggyulladás, fokozottabb váladéktermelés, mivel a szervezet ilyenkor nehezebben emésztí a keményítőt.

Mit tehet Ön a kedvezőtlen folyamat megállításáért és visszafordításáért? Biztosan nem árt, ha kevesebb cukrot fogyaszt. A cukor megédesíti ugyan az életet, ugyanakkor azonban savas-

sá teszi a szervezetet. Emellett egyen kevesebb húst, fogyasszon inkább burgonyát és rengeteg zöldséget, illetve gyümölcsöt. Ügyeljen arra, hogy lehetőség szerint mindig nyugodtan étkezzon, és ne rohanjon közben sehova. A falatot nem kell ugyan kétszázszor



A szervezetben nem csak a savasító hatású élelmiszerek fogyasztása következtében nőhet a savak mennyisége. Az elsavasodást okozhatja pl. böjt, anyagcsere zavar (pl. cukorbetegség), stressz, az izmok nagyfokú igénybevétele, amelyek során a szövetekben tejsav termelődik (ez okozza az izomlázat is). Az elsavasodást előidézhetheti még mozgáshiány, aminek következtében a szövetek vérellátása elégtelenné válik, így kevesebb oxigén jut a szövetekbe. További ok lehet még a felszínes légzés, mert az oxigén lúgosít, ám a szén-dioxid savasít. (A tüdő kapacitását a dohányzás csökkenti, míg a légzőközpont működésére az alkohol és az altatók gyakorolnak káros hatást. A stressz összehúzza az izmokat, vagyis megakadályozza a mély levegővételt.) A belekben felhalmozódott élelmiszerek krónikus erjedése ugyancsak sok savat termel.



megrágni, ahogyan néha javasolják, de alaposan meg kell örölni a fogakkal és átítatni nyállal.

*Savasító hatású élelmiszerek* például a következők: hús, tojás, cukor, só, gabona (kivéve a kölest), mogoró, hüvelyesek, paradicsom, eper, spenót.

*Lúgosító hatású élelmiszerek* többek között: burgonya, rizs, a legtöbb zöldség, banán, szinte az összes gyümölcs (de csak, ha megfelelően érett), szénsavmentes ásványvíz.

### MIRE FIGYELJÜNK?

Az elsavasodott szervezet tisztítása során olyan mérgezőanyagok is felszabadulhatnak, amelyeket a test csak nehezen tud eltávolítani, és a toxinok hirtelen felhalmozódása akár súlyos egészségügyi problémákat is előidézhet. A méregtelenítő kúrát ezért minden esetben a szervezet lúgosításával érdemes elkezdni.

Ehhez kiváló segítséget nyújt a SKELETIN, amely segít visszaállítani a sav-bázis egyensúlyt a szervezetben. A SKELETIN mellett javasolt továbbá a REVITAE, az ORGANIC CHLORELLA, az ORGANIC BETA és az ORGANIC BARLEY JUICE készítmények használata.

*(Cikkünk Ivana Karpenková és Kurt Tepperwein: Savtalanítás, a fiatalság forrása c. könyvének felhasználásával készült.)*





# Utazás a makrobiotika birodalmába

A makrobiotika szó a görög *makros bios* szókapcsolatból ered, ami hosszú életet jelent. A makrobiotikus táplálkozás gyökerei Japánig nyúlnak vissza, és a *jin-jang* taoista tanaiból erednek. Az ételek (alapanyagok) energiáinak megismerésén és felhasználásuk művészetén alapszik. Célja az energetikai harmónia elérése.

Gyakorlatilag komplett életstílusról van szó, amely egyensúlyi állapothoz vezet. A makrobiotikus táplálkozás hívei állítják, hogy ez a fajta életmód segít a betegségek megelőzésében (a daganatos megbetegedéseket is beleértve), illetve támogatja gyógyulásukat. Véleményüket azzal a ténnyel támasztják alá, hogy minden élelmiszer tartalmaz *jin* és *jang* összetevőt, illetve energetikai minőséget is, de egy-egy ételben az egyikből mindig több van, mint a másiktól. Másképp fogalmazva: egy adott étel minden esetben vagy inkább *jin*, vagy inkább *jang* jellegű. Ha ennek a két erőnek felborul az egyensúlya a testen belüli, akkor jön a betegség.

Nyugaton a XX. században *George Ohsawa* filozófus tette népszerűvé ezt az irányzatot. Tanai szerint a jó egészség titka az egyszerű életmód. *Ohsawa* elméletét követője, *Michio Kushi* fejlesztette tovább, saját intézetet alapított, és feleségével együtt számtalan könyvet írt a makrobiotikáról.

## MIT ESZNEK A MAKROBIOTIKA HÍVEI?

A makrobiotikus táplálkozásnak több fokozata van. A legszigorúbb vonulatnál csak teljes kiőrlésű rizs és gabonafélék fogyasztása engedélyezett, de vannak sokkal kevésbé merev ágai is. Ám minden makrobiotikus étrend alapját a teljes kiőrlésű gabonafélék adják. Ezek a napi tápanyagbevétel 50-60%-át teszik ki. Ide tartozik pl. a barna rizs, a teljes kiőrlésű magok, az árpa, a köles, a rozs, a kukorica, a hajdina és még sok más. A kevésbé szigorú elveket követők olykor zabpelyhet, tésztát, nokedlit, kenyeret, péktermékeket és egyéb, lisztből készült ételeket is fogyasztanak.

A gabonafélék fogyasztását elsősorban főtt vagy savanyított helyi zöldségekkel egészítik ki, amelyek a napi táplálékbevétel kb. 30%-át teszik ki. A zöldségek közül sem szabad azonban bármit enni. Tilos pl. a burgonya, a paradicsom,

a paprika, a cukkini és egyéb burgonyafélék, valamint a spenót stb.

Úgyhogy maradnak az asztalon a hüvelyesek és az olyan szójatermékek, mint pl. a tofu, a tempeh, a miso, a natto és a tengeri algák. Kiegészítő élelmiszerek lehetnek egyes esetekben a halak és a tenger gyümölcsei, a kontinentális éghajlaton termesztett gyümölcsök, magok, diófélék, olajok.

A makrobiotikus táplálkozásban tilos az iparilag feldolgozott élelmiszerek és az állati eredetű termékek fogyasztása. A makrobiotika tanai értelmében tilos továbbá tejet és tejtermékeket, tojást, cukrot, félkész termékeket, tropikus gyümölcsöket, illatos és csípős fűszereket, gyógyteákat, gyümölcsleveket, alkoholt és kávéfogyasztani. A szervezetbe bevitt folyadék mennyiségét is korlátozni szükséges, inni csakis akkor szabad, ha szomjas az ember. Szigorúan tilos a habzsolás és a túlevés, előírás a falatok alapos megrágása lenyelés előtt.

## AMI JÓ, ÉS AMI NEM

Be kell vallanom, hogy a makrobiotika elvei számomra túl szigorúak, túl sok bennük a tiltás. Imádok enni, és nagyon szeretek főzni. Ezért aztán az alapanyagok és a fűszerek ily mértékű korlátozása egyáltalán nem vonz. Táplálkozási tanácsadói minőségemben pedig *aggodalommal tölt el az alacsony mértékű fehérjebevitel, valamint a túl sok szójatermék fogyasztása*, ami a csehek (és a magyarok – *A szerk.*) számára egyáltalán nem természetes. A folyadékfogyasztás korlátozását pedig abszolút logikátlannak tartom. Kisgyerekek esetében attól tartanék, hogy a rostanyagok nagy mennyisége, illetve a fehérjék, bizonyos vitaminok és ásványi anyagok hiánya megterhelné az emésztőrendszer működését.

Mindazonáltal be kell látnom, hogy ennek az életmódnak vannak előnyös vonatkozásai is. Elsősorban az, hogy *nem kívánatos az iparilag feldolgozott élelmiszerek fogyasztása*, továbbá hogy *bio-élelmiszerek, teljes kiőrlésű gabonafélék és sok helyi zöldség* szerepel az étrendjükben. Mindez rendkívül rokonszenves számomra.

Az, hogy az egyes élelmiszereknek megvan a maguk energetikai és tápértéke, illetve hogy az alapanyagokat a jin/jang szempontok alapján is vizsgálhatjuk – tehát vannak olyan összetevők, amelyek hűtik, mások viszont fűtik a szervezetet –, mindenképpen legalábbis elgondolkodtató. A makrobiotikus étrenden élőknek ráadásul több időt kell fordítaniuk az ételek elkészítésére és a szabályok szerint *legalább ötven-szer meg kell rágniuk* a falatot. Ennek köszönhetően *lelassítják az életüket*, amit napjaink rohanó világában kifejezetten jótékony hatásúnak értékelek. Logikusnak tartom továbbá, hogy betegségek esetén olyan élelmiszereket fogyasszanak, amelyek nem terhelik meg a szervezet működését, így a test elegendő energiát fordíthat a kórral folytatott küzdelemre.

Úgy gondolom, hogy a makrobiotika a múlt század slágere volt. Napjainkban már kezd feledésbe merülni, bár biztos vagyok benne, hogy Közép-Európában is akadnak még hívei. Sajnos a médiákban inkább a szigorúbb, merevebb vonulatokról hallunk többet, amelyek valóban nem keltenek túl

kiegyensúlyozott benyomást – és ezzel némiképpen meg is tagadják a makrobiotika eredeti életfelfogását. A makrobiotikus táplálkozás térhódításának valószínűleg az sem tett jót, hogy az életmód „apostola”, Michio Kushi életének vége felé súlyos vastagbélrákkal küzdött.

ZUZANA KOMŰRKOVÁ





# Karácsonyi ízek világa

Alig tudom elhinni, hogy ismét itt az advent! Éljük át ezt az időszakot nyugodtabban, mint szoktuk. Ha nem végzünk tökéletes munkát a takarítással, nem baj, nem omlik össze a világ, a Téliapó és a Jézuska akkor is eljönnek hozzánk. Ugyanez a helyzet az ajándékokkal is. Ne feledjük: a legértékesebb ajándék az az idő, amit önmagunkkal és szeretteinkkel tölthetünk.

Decemberben szerveink közül a vastagbél van kitéve a legnagyobb terhelésnek. Függetlenül a közeledő karácsonytól, amely a mi tájainkon a karácsonyi édességek, kalácsok, majonézes saláták és rántott húсок, majd az őket követő sült kacsák mértéktelen habzsolását is jelenti, az év végét pedig a sokszor alkoholba áztatott szilveszteri vigadalom zárja.

*Mit együnk, hogy kíméljük a vastagbélünket? Jó választások:*

- » Hüvelyesek: bab, szója, borsó, csicseriborsó.
- » Gabonafélék: köles, hajdina, rizsparéj, rizs, korpa, teljes kiőrlésű gabonafélék és csírák, lenmag.
- » Zöldség: póréhagyma, vörshagyma, cékla, sárgarépa, csicsóka, articsóka.
- » Gyümölcs: füge, szilva, szőlő, dinnye, sütőtök, alma, körte.
- » Egyéb élelmiszerek: méz, minőségi növényi olajok, savanyú káposzta, kovászolt kenyér.

## EGY KIS FORMABONTÁS

A karácsonyi sütemények sütésekor próbáljanak meg gluténmentes vagy teljes kiőrlésű lisztet használni, a tehenetej minőségi növényi tejjel pótolják, illetve a hagyományos majonéz helyett próbálják ki a szójából készített vegán majonézt (a krumplisalátában senki sem fogja felismerni a különbséget).

A húst sem kell feltétlenül a hagyományos módon panírozniuk. Vásároljanak borsóból és gabonafélékből készített húsbundázó keveréket (ez most *Hraszka* néven nagy divat Csehországban – *A ford.*). Kipróbálhatják a kukoricás olasz panírkeveréket is, meglátnák, remek! Ha hús nélkül is megvannak, készítsenek finom halat vagy laskagombát.

Kedvcsinálnának néhány bevált recept.

## MELEG VÖRÖSLENCSE SALÁTA

(4 ADAG)

*Hozzávalók:* 4 nagyobb burgonya, 3/4 bögre vöröslencse, 1 nagyobb fej lilahagyma, 3 zellernyel, egy kisebb csomó simalevelű petrezselyem, 2 evőkanál repceolaj, 3 evőkanál szezám- vagy olívaolaj, 2 evőkanál almaecet, egy maréknyi Arame alga.

*Elkészítése:* A burgonyát héjastul megfőzzük, majd leöntjük róla a vizet és felkockázzuk. A vöröslencsét megfőzzük, ha hámozott lencsét használunk, akkor 15 percnél kevesebb idő is elég a főzéshez. A hámozatlan lencsét a főzés előtt kb. 2 órára vízbe áztatjuk, majd megközelítőleg 25-30 percig főzzük az Arame algával.

A hagymát nagyobb darabokra vágjuk, a zellernyelet felkarikázzuk. A salátát olívaolaj vagy szezámolaj, almaecet, só, bors és felvágott petrezselyem összekeverésével készítjük el.





Serpenyőben felhevített repceolajon megpirítjuk a hagymát és a felkockázott burgonyát, majd amikor a burgonya már szép aranybarna, hozzáadjuk a megfőtt vöröslencsét, és az egészet alaposan összekeverjük. A hagymás lencsét és a burgonyát áttöltjük a serpenyőből egy nagyobb tálba, hozzáadjuk a felkarikázott zellernyelet és az egészet leöntjük a salátaöntettel.

A salátát melegen és hidegen is tálalhatjuk.

## RÁNTOTT LASKAGOMBA

*Hozzávalók:* Az asztalnál ülők számára megfelelő mennyiségű laskagomba, borsóból és gabonafélékből álló panírkeverék, repceolaj, só, szezám- vagy kendermag, medvehagyma vagy fűszernövények ízlés szerint.

*Elkészítése:* A laskagombát megtisztítjuk, „szeletekre” vágjuk, és sós vízben 10-15 percre feltesszük főni (Würzl fűszervereket is adhatunk hozzá). Közben egy tálba beleszórjuk a borsóból és gabonafélékből álló panírkeveréket, míg egy másikban víz hozzáadásával finom tésztát készítünk ebből a keverékből, és hozzáadjuk a magokat, esetleg más fűszernövényeket.

A laskagombát leszűrjük, lecsöpögtetjük, és hagyjuk egy kicsit kihűlni. Meghempergetjük a panírkeverékben, majd belemártjuk a keverékből készített tésztába, és mindkét oldalról azonnal megsütjük a serpenyőben felhevített repceolajon.

## GLUTÉNMENTES KUGLÓF NARANCSHÉJJAL

*Hozzávalók:* 140 g rizsliszt, 140 g őrölt dió vagy mandula, 2 teáskanál kakaó, 200 g vaj vagy minőségi növényi zsiradék, 100 g rizs, datolya- vagy agávészirup, bio kandírozott narancshéj, csokoládé a díszítéshez.

*Elkészítése:* Az összetevőket (a csokoládét kivéve) összekeverjük és tésztává gyúrjuk, majd néhány órára betesszük



a hűtőbe. A kis kuglóf formákat kikenjük zsiradékkal, és mindegyiket kitömjük egy kis tésztával. Figyelem: ne tömjük tele a formákat, hagyjunk középen egy kis lyukat.

Kb. 15 percig sütjük 150 °C-on. Miután megsült, óvatosan kiborítjuk a formából. A kihűlt kuglófokat „lefröcsköljük” olvasztott csokoládéval.

Kellemes adventi készülődést és békés, boldog karácsonyt kívánok!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



# Virginiai varázsmogyoró: az indián sámán

A varázsmogyoró-félék őshazájának Kínát tartják. Az észak-amerikai őslakosoknak köszönhetően hírnévre tett szert a növény. Az indiánok varázserővel megáldott cserjének tartották, amely akkor virágzik, amikor a természet már téli álomra hajtja a fejét.

Gyógynövényként hasznosították, amit az Újvilág első sápadt bőrű telepesei is gyorsan észrevettek. A varázslatos cserjéről szóló regék széleseben terjedtek a világban. A virginiai varázsmogyoró (más néven nagylevelű varázsmogyoró) feldolgozása egyre tökéletesebbé vált, így a növényből készített kenőcsök és tinktúrák a XIX. század második felére keresett kereskedelmi cikké váltak.

A *Hamamelis virginiana* felkerült az amerikai gyógynövények listájára. Ázsiából a XVIII. század második felében érkezett Európába. Népies neve *Witch Hazel*, azaz „boszorkányos mogyoró”. Az orvoslásban csak száz évvel később vívta ki magának az elismerést.

## NÁLUNK RITKASÁG

A virginiai varázsmogyoró az észak-amerikai földrész keleti felén terjedt el, Kanadától, Floridán keresztül, egészen Texasig. A napos, félárnyékos helyeket és a semleges vagy enyhén savas, humuszban gazdag talajt kedveli. A túl sok nedvességet nem jól tűri.

A csodamogyoró három fajtát számlál, ezek: a tavaszi, virginiai

varázsmogyoró, a japán csodamogyoró (Japán), valamint a puha varázsmogyoró (Kína). A varázsmogyoró nálunk is megél, díszcserjeként kertekben, parkokban láthatjuk. Nagyobb és színesebb levelekkel tarkított dísznövényként megvásárolható. A gyógyításhoz használatos egyetlen fajtáját, a virginiai varázsmogyorót nálunk a kertészetekben nem tartják.

## MEGLEPETÉSEKKEL TELI CSERJE

A virginiai varázsmogyoró akár 7 méteres magasságot is elérő cserje. Rövid levélnyelein növekvő egyszerű, a mogyoró leveléhez hasonlatos, fűszes szélű levelei ősszel vöröses színbe öltöznek. Ezután jön a meglepetés: a növény virágozni kezd! A virginiai faj szeptembertől novemberig, a többi januártól márciusig folyamatosan virágzik!

Az 1-2 cm hosszú, 4 vékony murvalevele által alkotott illatos, sárga színű



A kérgéből vagy leveleiből készített kivonat 10%-ban tartalmaz cserzőanyagokat, szerves savakat, flavonoidokat, nyálkaanyagot, a tannin egy különleges, ún. *hemameli-tannin* nevű fajtáját, amely képes elpusztítani a daganatos sejteket a vastagbélben.

virágjai kemény, szőrös tokterméssé alakulnak. A toktermések két fényes magot hordoznak magukban. A magok 8-12 hónapig érnek. Innen ered a növénycsalád latin neve: a görög *hama*, azaz „egyidejűleg” és a *melon*, avagy „gyümölcs” szavakból. Az elnevezés arra a tényre hívja fel a figyelmet, hogy a bokron egy időben láthatjuk a tavalyi terméseket és az idei virágokat. Miután a magok beértek, a növény akár 9 méteres távolságra is képes magából „kilőni” őket!

### KÜLÖNLEGES KOKTÉL

Gyógyításra a növény tavasszal betakarított szárított kérgét (ágak és gyökér) és nyáron begyűjtött szárított levelét használják fel. A kérgéből vagy leveleiből készített kivonat 10%-ban tartalmaz cserzőanyagokat, szerves savakat, flavonoidokat, nyálkaanyagot, a tannin egy különleges, ún. *hemameli-tannin* nevű fajtáját, amely képes elpusztítani a daganatos sejteket a vastagbélben.

A virginiai varázsmogyoró kenőcs, tinktúra, főzet és pakolás formájában vagy a szárított levelek vízgőz-desztillációjával előállított ún. varázsmogyoró vízként is megtalálható az üzletekben. Összehúzó, gyulladáscsökkentő és érerősítő hatásai révén sokféle betegséggel szemben hatékony.

Jótékony hatású visszerekre, aranyérre, a bőr és a nyálkahártyák külső és belső sérüléseire (kiütések, ekcéma, égési sebek, zúzódások, felfekvések). Segíthet ödémában és olyan helyzetek-

ben, amikor vérömlenyt (hematómát) kell felszívni az izmokból, a szemből, esetleg a méhből. Szülés után kifejezetten javasolt a használata.

A virginiai varázsmogyoró napjainkban számos kozmetikai készítményben szintén megtalálható: az arcpoló krémektől kezdve, az arctonikokon át, egészen a borotválkozás utáni balzsamokig. Gyakran beleteszik szájvizekbe is (enyhíti az ínygyulladást és az aftákat), körömápoló, akne elleni, kitágult pórusokat kezelő és rovarcípések hatásait enyhítő készítményekbe. Nincs (ismert) nem kívánatos mellékhatása.

### SZÉPSÉG ÉS EGÉSZSÉG

Ha Önök sem tartoznak azon szerencsések közé, akiknek a kertjében virginiai varázsmogyoró nő, ne csüggedjenek. Így is van lehetőségük ennek a csodálatos növénynek a kipróbálására. Az ENERGY által kínált PROTEKTIN és RUTICELIT információs krémekben, az azonos nevű samponokban és szappanokban, a RUTICELIT RENOVE és a

PROTEKTIN RENOVE kozmetikai arckrémekben, illetve a SILIX fogkrémekben is találkozhatunk a varázsmogyoróval.

A legboldogabbak bizonyára azok lehetnek, akik megpillanthatják a sivár téli tájban pompázó varázsmogyoró vörösbe hajló leveleit és aransárgán tündöklő virágait, így a látványával elűzhetik a búskomorságot, használatával pedig visszanyerhetik az egészségüket.

Írta:

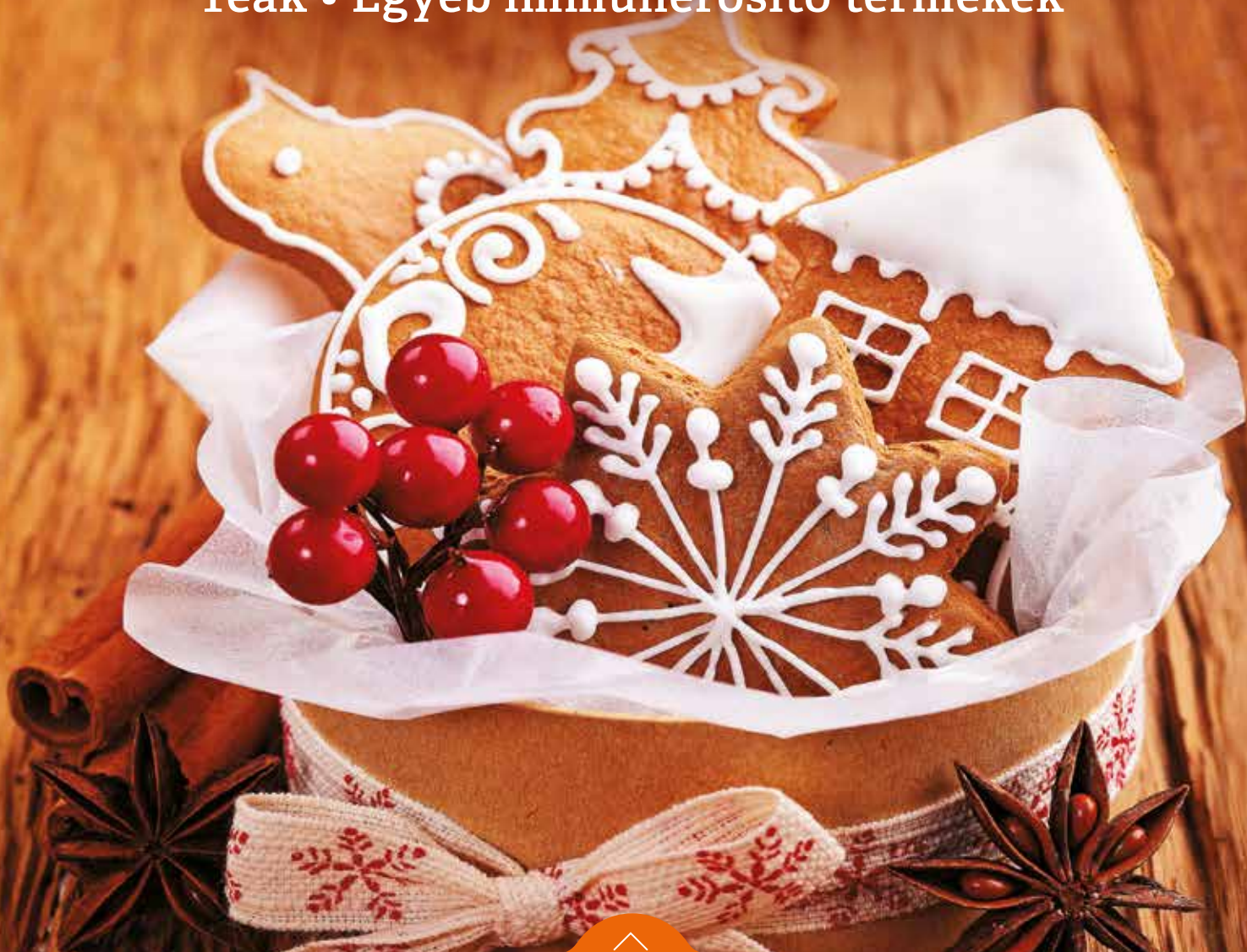
VLADIMÍR VONÁSEK

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



# Akciós Energy kínálatunk az ünnepekre

Természetes kozmetikumok  
Teák • Egyéb immunerősítő termékek



## KARÁCSONYI EXTRA KUPON AKCIÓ!

December 1–22. között, ha az Ön vásárlása során a számla végösszege (árengedménnyel csökkentve) eléri a 40 000 Ft-ot, akkor a már ismert módon **megajándékozunk Önt egy 5000 Ft értékű extra kuponnal!**

(A vásárlásnak egy számlán kell szerepelnie.) Az extra kupont árengedményként 2018. január 9-étől január 31-éig használhatja fel bármilyen Energy készítmény vásárlása esetén, az alábbi kuponlevásárlási feltételekkel.

Az extra kupon összegét hozzáadjuk az aktuális bónuszához, így az érvényesített árengedmény nem haladhatja meg egy vásárlás értékének 50%-át. Az összeg részekre is bontható, ha meghaladja egy konkrét vásárlás 50%-át, akkor ez szükséges is. Ha az árengedményt az érvényesítésre előírt hónapban nem érvényesíti, jogosultságát elveszti. Az árengedményt nem lehet felhasználni regisztráció megújításának megvásárlására.

(A feltételekről bővebben a Tanácsadói kalauz 3.1. bekezdésében olvashat a weboldalunkon: [www.energy.sk](http://www.energy.sk))