

vitae

2019. december
– 2020. január

ÚJDONSÁG:
Water Balance
arctisztító

Kényeztető karácsony

Védelem
minden időben

karácsony



Decemberi ajánlatunk

A téli időjárás és a karácsony előtti érzelmi feszültségek alaposan kimeríthetnek minket. Az anyag fölött decemberben a Fa elem uralkodik, ezért időnként kiadós dühkitörések lehetnek úrrá rajtunk.

A HKO szerint érdemes az anyag idejének decemberi megnyílását a Fa elem támogatásához felhasználni – és mi nyújthatna számunkra ebben nagyobb segítséget, mint a REGALEN. A REGALEN használatáért nem csak a májunk és az epehólyagunk lesz hálás, de az erős Fa megakadályozza a tavaszi allergiás reakciók kialakulását, ráadásul segíthet megelőzni a karácsonyi és szilveszteri lakmározások következtében esetlegesen jelentkező emésztési panaszokat. A Fa és a Víz elemről a meleg CHANCA PIEDRA tea is kiválóan gondoskodik. Nemcsak átmelegít minket, de csökkenti a májszövetek sérülésének kockázatát, és támogatja a vese, valamint a húgyhólyag működését is.

Akárhogy igyekszünk, előfordulhat, hogy egy-egy baci megtámadja a hörgőinket. Ne feledkezzünk meg éppen ezért a légúti betegségek leküzdésében segédkező készítményekről, és a kezelést kezdjük a DROSERIN-nel. A mellkas és a hát bekenése, legalább éjszakára, villámgyorsan segít megszabadulni a kellemetlen köhögéstől.

Mindenkinek nagyon boldog karácsonyt kívánunk!



Januári ajánlatunk

Testünk a januári hol télies, hol tavaszias hőmérséklet-ingadozásokra feltételezhetően nem fog túl jól reagálni. Ráadásul januárban sokan megsértjük a természet azon törvényét is, amely azt írta elő, hogy korán térjünk nyugovóra, és későn keljünk fel.

Főleg a reggeli aktivitás okoz majd nagy problémákat számunkra, amikor testünk még tulajdonképpen fel sem ébredt, de mi már a buszon zötykölődünk. Mindez ideális körülményeket teremt a fertőzéseknek, mi pedig persze elkapjuk az elsőt, amely megkörfékezik minket. A sálra fújt SPIRON azonban segít megakadályozni, hogy testünket megtámadja az ellenség. Érdemes a SPIRON-t délután is bevetni, amikor energiaszintünk csökkenőben van. A tél árnyaival ennek köszönhetően sokkal könnyebben megbirkózunk.

A hideg néha szó szerint a bőrünk alá kúszik, és olyankor reumás, ízületi fájdalmak és ekcémás panaszok kínozhatnak minket. Ilyen esetekben bízzuk rá magunkat a SMILAX tea erejére. A SMILAX-ot általában a vese és a húgyhólyag működésének támogatására, valamint a férfiak hormonrendszerének harmonizálására szoktuk ajánlani. Ám tudjuk róla, hogy segít megelőzni a porckopás, a reuma, az ízületi gyulladás és fájdalom, az asztma és a különböző gyulladások kialakulását, emellett csillapítja az allergiás és ekcémás tüneteket. Szervezetünket megerősíthetjük az ORGANIC NIGELLA SATIVA olaj segítségével is, amely a testünkben áramló energiák szabályozásával hozzájárul a szervezet élettani folyamatainak optimalizálásához.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, krisz@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1034 Bp., Tímár utca 20., www.energyklub.hu

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 12 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

TARTALOM

Kényeztető karácsony	4
Fiatalodjon IMUNOSAN-nal!	6
A legjobb karácsonyi ajándék	7
WATER BALANCE arctisztító	8
Védelem minden időben	10
A gyógynövények ereje	11
Boldog kismama – szép hajjal	12
Biokémiai megálló: E-vitamin	14
Szépülünk mandulaolajjal	15
Műtét után, műtét helyett	15
Részt vettünk a MIMSZ kongresszuson	16
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
A hónap klubja: Szeged 2. klub	21
Klubprogramok	22
Csakrák: testünk energetikai központjai	24
A napforduló szertartásai	26
Sikeres tanácsadó képzések	27
Csodás lett a problémás bőr	28
Gyógyító barna víz	29
Bőrfiatalítás kávé peelinggel	29
Karácsonyi lakomák és a májunk	30
Könnyed ünnepek	32
Újévi ínycségek egészségesen	34
Nemes babér	35



Kényeztető karácsony

Beköszöntött a december, a gyerekek türelmetlenül várják Jézuskát, aki elhozza nekik az ajándékokat. Az otthonokat belengi a mézeskalács illata, felcsendülnek a karácsonyi dalok, a gyönyörűen feldíszített karácsonyfa ünnepi hangulatot áraszt, és a fagy meseszép formákat rajzol az ablakokra.



Mi azonban sietünk, kapkodunk, hogy mindent időben és tökéletesen előkészítsünk, ezért az advent hangulata nem jut el a lelkünkig. Nincs időnk saját magunkra, teljes gőzzel robogunk előre. Ám az év utolsó hónapjában főleg önmagunkra és a családjunkra kéne koncentrálnunk.

Ne engedjük a fogyasztói társadalom nyomásának, amely arról akar meggyőzni minket, hogy ha a fa alá nem teszünk egy halom ajándékot, akkor a karácsonyunk szegényes lesz. Az advent ennél sokkal többet kínál, lehetővé teszi, hogy mágikus energiáit önmagunk megtisztításához használjuk.

A december a hónap első felében a tüdő pályájára, a második felében a vastagbél pályájára hat. Az év utolsó havának témája tehát a légzés, a tisztaság és az elengedés. Napjaink rohanó világa sekély, felületes légzést, és a stressz, az idegeskedés következtében kialakuló emésztési panaszokat okoz. Lassítsunk kicsit, húzzuk be a féket, és éljük át az adventet minden érzékszervünkkel!

LÁTÁS

Kezdjük a szemünkkel. Sétáljunk egyet az ünnepi kivilágításban fürdő utcákon, tereken, élvezzük az angyalian tiszta hó csil-

logását. Nézzünk körül az otthonunkban, hogy mi az a tárgy, amit oda nem illőnek érzünk, és ajándékozzuk azt valakinek, akinek ezzel örömet szerzünk. Ha örömet adunk, boldogságot kapunk cserébe.

HALLÁS

Hunyjuk le a szemünket és hallgassuk a templomi harangok játékát, a karácsonyi dalokat, a talpunk alatt ropogó havat. Figyeljünk lélegzetünk hangjaira: milyen hangot hallunk, amikor levegőt veszünk és milyet, amikor kilélegzünk. Lélegezzünk nyugodtan és mélyeket! Hallgassuk meg szeretteinket is, és ajándékozzuk meg őket egy öleléssel.

SZAGLÁS

Az advent a tömjén, a vanília, a karácsonyfa, a mézeskalács, a friss hó, az öröm és a harmónia illatát árasztja. Álljunk meg egy pillanatra a minket körülvevő zsiromlásban! Szívjuk magunkba a karácsonyi hangulatot, érezzük a nyugalmat, amelyről a karácsony valójában szól.

ÍZLELÉS

Élvezzük ki minden egyes ízt, az utolsó cseppig. A karácsonyi sütemények édes ízét, az ünnepi vacsora semmivel sem

ÉLMÉNYEKEL TELI ADVENTI NAPTÁR

Készítsünk 24 fehér kártyát. Egyik oldalukat számozzuk be 1-től 24-ig. Ezután fordítsuk meg őket, és keverjük össze úgy, hogy ne tudjuk, melyik kártyán milyen szám szerepel. Ezután készítsük el élményekkel teli adventi naptárunkat. Minden kártyára írjunk egy kellemes programot, amit majd a hátoldal száma szerinti napon élünk át. Teljesíthető dolgokat találunk ki, ne gondoljanak semmi bonyolultra. Néhány példa: illatos fürdő, séta az erdőben, pár dolog ajándékozása jótékonyági szervezeteknek, arckezelés és peeling, végső döntés meghozatala, kedvenc sport gyakorlása, vacsora a párunkkal vagy a barátainkkal, apró ajándék vásárlása, nézelődés a karácsonyi vásáron, kedvenc ételünk készítése, szaunázás. Majd minden este fordítsuk fel a következő nap kártyáját, hogy fel tudjunk készülni a másnap ránk váró élményre. Ha nem sikerül a naptárat pont december 1-én elkezdni, semmi baj. Kényeztessük magunkat egy nap nyugodtan kettő vagy akár három élménnyel, hogy karácsonyig kiélvezhessük mind a huszonegyet. Jó szórakozást!

összekeverhető zamatát, és kóstoljuk meg nyugodtan a friss havat is. Kóstoljunk bele mindenbe, amit adventi időszak nyújt nekünk! Élvezzük a nyugalmat, a békét, a kávé, tea, forró csokoládé melletti beszélgetéseket a barátokkal.

TAPINTÁS

Tapintsuk meg a decemberi atmoszférát! Kezdjük azzal, hogy végigsimítjuk magunkat, kezünket, lábunkat, hajunkat, hasunkat. Megérezzük bőrünket, a tapintás nyújtotta kellemes érzést és azt, hogy a feszültség tovaszáll. Vegyük kezünkbe a havat, simítsuk végig a fák fagyott kérgét, simogassuk meg a karácsonyfa ágait, érezzük bolyhos, meleg ruháink kényelmét. Fészkeljük be magunkat a kellemes téli séta után egy bársonyos takaró alá, és érzékeljük annak puhaságát.

HATODIK ÉRZÉK

Akár takaró alá búlva, akár a téli tájban tett sétánk során, próbáljuk meg egy pil-

lanatra kikapcsolni túlterhelt tudatunkat, és figyeljünk a hatodik érzékünkre. Főleg saját magunkat, érzéseinket, benyomásainkat érzékeljük általa. Gondoljuk végig, hogy érezzük magunkat, mire van szükségünk, miből szenvedünk hiányt. Hallgassuk meg lelkünk halk szavát, és hagyjuk, hogy létünket átjárja a világosság.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az anyagi december energiái segítenek a test és az elme megtisztításában. Az ENERGY készítményei közül a REGALEN, az ANNONA, a SPIRON és a VIRONAL képes ezt a folyamatot hatékonyan támogatni. A REGALEN megtisztítja a második agyunkat, azaz a bélrendszerünket. Nemcsak a szenteste elfogyasztott vacsora megemésztésében, de a bennünk felgyülemlett érzések feldolgozásában is a segítségünkre lesz. Az ANNONA az idegeskedés és a stressz elűzésében, a nyugodt ünnepi készülődésben nyújt segítséget. A készítmény gyengéden hat, és ezt a gyengédséget

kiegészíthetjük a magunkkal szemben gyakorolt megértéssel és szelídséggel. A SPIRON támogatja a légzésünket, így lehetővé teszi a decemberi hangulat tökéletes átélését, kellemes, pihentető atmoszférát teremt. A VIRONAL megerősíti immunrendszerünket, hogy maradéktalanul élvezhessük az egész decembert, egészen szilveszterig.

Lépjünk át 2020-ba lelkesen, örömmel, kipihenten, erővel telve, hogy folytatni tudjuk saját, kivételes élettörténetünk írását.

ONDŘEJ VESELÝ



ADVENTI MEDITÁCIÓ

GONDOLKODOM, LÉLEGZEM, EMÉSZTEK

Ülj le kényelmesen egy székre vagy fotelbe, esetleg feküdj a hátadra. Vegyél háromszor nagy levegőt, és lassan fújd ki. Ezután csukd be a szemed, és csak lazán lélegezz. Hallgasd a lélegzetedet, érezd a mellkasod és a hasad mozgását. Figyelmedet a homlokod közepére irányítsd, ahol a harmadik szem található. Itt áll a tudatodba vezető ajtó. Nyisd ki, és lépj be a tudatodba. Alaposan nézz körül. Mit látsz? Milyen illatokat érzel? Csend van vagy zaj? Egyedül vagy, esetleg ott van veled valaki? Sötét uralkodik vagy féltó, esetleg világosság? Tetszik itt neked?

Találsz egy szekrényt tele mécsesekkel, finom illóolajokkal és egyéb segítő eszközökkel. Válassz, amit csak akarsz. Adj időt magadnak, tisztítsd meg, és tedd széppé elméd környezetét. Ha valaki ott lenne veled, de nem szeretnéd, hogy ott legyen, kérd meg, hogy menjen el. Ha már elégedett leszel az elméddel, feküdj le, és szívj magadba

tisztaságát és szépségét. Végül menj ki az ajtón, csukd be, és érezd tudatod felszabadulását.

Most ugyanezt az utat járd be a tudódban. Lépj be a tudódban és nézz körül. Tág a tér vagy szűk? Friss levegőt érzel vagy állott szagot? Milyen színek vesznek körül? A testedbe nyíló kisablakok tágra nyitottak vagy piszkosak, esetleg be vannak zárva? Milyen érzés számodra itt levegőt venni?

Itt is megtalárod a szekrényt, amiben minden benne van, amire csak vágysz. Tisztítsd ki a tudódet, told ki a határait, tágítsd, illatosítsd és szelíztessd ki. Tisztítsd meg tudódet tested felé nyíló ablakait is. Ha készen vagy, feküdj le, és szívj magadba a tisztaságot. Végül lépj ki a tudódból, és éld át azt a tisztaságot és frissességet, ami átjárja tested minden sejtjét.

Végül harmadjára is nyisd ki az ajtót, ami ezúttal a vastagbeledbe vezet. Mit látsz? Tisztaság van, vagy felgyülemlett érzelmek, félelmek, stressz és feszült-

ségek halmait látod magad előtt? Vastagbeled átjárható vagy eltömődött, és többször megbotlasz valamiben? Mit érzel magad körül? Mozgást vagy stagnálást?

A varázsszekrény ott is ott van veled. Használd belőle, amit csak akarsz! Takarítsd el a felhalmozódott dolgokat, engedj szabad utat az elakadt érzelmeknek, vigyél fényt a térbe, és lendítsd mozgásba a környezetet. Tisztítsd meg a teret, illatosítsd és tedd átjárhatóvá. Végül fuss végig a folyosón, érezd a tér ürességét. Gyere ki, és élvezd a bélrendszer tisztaságát.

Tiszta vagy, elméd megtisztult, tudódet átjárja a friss levegő, és bélrendszered ismét mozgásban van. Könnyű gondolkodnod, lélegezned, emésztened. Vegyél háromszor nagy levegőt és fújd ki. Lassan nyisd ki a szemed. Visszatértél az itt és mostba.

(Érdemes a meditáció szövegét hanganyagként rögzíteni, majd lejátszani vagy valakivel felolvasztatni.)

Fiatalodjon IMUNOSAN-nal!

Hogy mennyire lehet hosszú az életünk, azt nagymértékben befolyásolja immunrendszerünk teljesítménye. Az, hogy milyen mértékben képes fenntartani belső környezetünk állandóságát (homeosztázis), és mennyire tud minket megóvni a különböző fertőzésektől.

Az immunrendszer működésének támogatásához kiválóan hasznosítható IMMUNOSAN-t már biztosan sokan ismerik. Tudták azonban, hogy ún. *anti-aging* hatású, és hathatósan lassítja az öregedés folyamatát?

Az IMMUNOSAN nem csak egzotikus gombákat, hanem a hagyományos kínai *Fu Zhen* orvoslás három leghatékonyabb gyógynövényének kivonatát is tartalmazza. Ezek egyike a csüdfű, amely pozitívan befolyásolja az emberi szervezet működését, és fiatalító hatású. Megerősíti a szervezetet és harmonizálja a csít, testünk legfőbb energiáját.

CSÜDFŰ

A csüdfű a pillangósvirágúak (*Fabaceae*) családjába tartozó, élő növény. Erős, 50-150 cm hosszú, sárgásbarna gyökere van, amelynek belseje világossárga színű. A növény leginkább Kína északi és északnyugati területein, Japánban és Dél-Mongóliában él.

A hagyományos kínai orvoslásban már több mint 2000 évvel ezelőtt is a legkülönbözőbb betegségek és fizikai rendellenességek gyógyításában, vagy ételelixír keverékekben volt használatos.

Napjaink farmakológiai kutatásai egyértelműen bebizonyították, hogy a csüdfű antioxidáns, gyulladásgátló, immunszabályzó hatású gyógynövény, amely segít csökkenteni a vérzsír szintjét, a vércukorszintet, védi a májat, segíti a slejm felkötését és vizelethajtó hatása van. A szárítva a csüdfű gyökere kivételes fiatalító hatással bír: klinikai tanulmányok keretén belül vizsgálták, hogy a növény milyen mértékben képes lassítani a keringésnek és az agyi funkcióknak az öregedését, illetve, hogy vannak-e daganatellenes hatásai.

ÖREGEDJÜNK LASSABBAN

A test sejtjeinek öregedése következtében lerövidülnek a kromoszómát

alkotó DNS-szál két végén található rövid, többszörösen ismétlődő szakaszok, a *telomerek*. A telomerek felfedezése teljes mértékben megváltoztatta a tudósok hosszú életről, és az öregedés folyamatáról alkotott elképzeléseit. *Elizabeth Blackburn Carol W. Greiderrel* és *Jack W. Szostakkal* megosztva 2009-ben el is nyerte ezért a felfedezésért a fiziológiai és orvosi Nobel-díjat. A felfedezés legnagyobb értéke abban rejlik, hogy egyfajta irányt mutat az öregedés folyamatának lelassíthatóságában. A tudósok szerint ugyanis a telomerek rövidülésének fékezésével vagy akár megakadályozásával meghosszabbítható a sejt élete. Ennek köszönhetően lelassítható vagy visszafordítható bizonyos degeneratív megbetegedések lefolyása.

Pontosan ez az, amiben segítségünk lehet a csüdfű gyökérének fiatalító hatású kivonata. A csüdfű fokozza a telomereket meghosszabbító enzimek aktivitását, támogatja a csontvelő működését, és akár 50%-kal is képes meghosszabbítani az egészséges sejtek reprodukciós idejét.

MARTA NOSKOVA

TUDJA-E?

MI AZ ANTI-AGING?

Az orvoslás egy új szakága, mely az öregedés folyamatának lassítására, és az egészség megőrzésére fókuszál.

Az *anti-aging* kifejezésnek több jelentése is elterjedt a köztudatban:

- » Az *anti-aging*, és annak kutatása a tudomány világában, az öregedés folyamatának lassítására, megelőzésére, esetleg visszafordítására összpontosít. Habár napjainkban egyelőre nem létezik semmiféle eljárás, amellyel az emberek öregedése visszafordítható vagy jelentős mértékben lassítható lenne, a kutatási eredmények a jövőt tekintve rendkívül ígéretesek.
- » A gyógyászatban az *anti-aging* egyet jelent az öregedéssel összefüggő betegségek időbeni felismerésével, megelőzésével és gyógyításával. Ezen a téren különböző stratégiák és terápiás módszerek állnak a páciensek és orvosaik rendelkezésére.
- » Az *anti-aging* jelző a kozmetikumok világában olyan termékekre és kezelésekre utal, amelyek segíthetnek csökkenteni a bőröregedés szemmel látható jeleit.

www.medaprex.cz

A legjobb karácsonyi ajándék

Az újkori karácsony egyik legfőbb jelképévé az ajándék vált. Sajnos nem az az ajándék, amit én adhatok valakinek, hanem amit én kapok valakitől. Jézuskának minden évben földig lóg a nyelve, hogy eleget tudjon tenni az emberek azon kielégíthetetlen szükségérzetének, hogy ajándékok százaival növeljék önbecsülésüket.

Bízom benne, hogy ezt a cikket nem fogja elolvasni az a személy, aki a fa alatt minden évben összeszámolja az ajándékait, majd kijelenti, hogy egyáltalán nem csodálkozik, hogy ő kapta a legtöbb ajándékot, hiszen ő viselkedett a legjobban...

HÖRCSÖG SZINDRÓMA

Dolgok, dolgok, dolgok. Csak gyűjtögetjük őket a kis barlangunkban, és utána csodálkozunk, hogy gondjaink vannak a nyirokáramlással, hogy nem tudunk lefogni, stb. Nagyon sokan vannak, akik ebben a gyűjtögető szindrómában szenvednek, és akiknek teljesen mindegy, hogy a napfordulót vagy Jézus születését ünnepeljük-e, lényeg, hogy kapjanak valamit. Azok a megajándékozottak, aki nem ajándékoztak, kínosan érzik magukat, és azok az ajándékozók, akiket nem ajándékoztak meg, szintén kínosan érzik magukat. Persze ez nem minden esetben igaz, hiszen vannak köztünk olyan jámbor lelkek, akik feltétel nélküli szeretetben élnek, de lássuk be, az ilyen nagyon ritka. Ezért ész nélkül csak vásárolunk

és vásárolunk, mert tudat alatt azt várjuk, hogy minden általunk adott ajándékért cserébe, mi is kapunk valamit a Jézuskától.

MIRE VAN SZÜKSÉGÜNK?

Amire szükségünk van, az egy ölelés és az, hogy olyan emberek vegyenek minket körül, akiről tudjuk, hogy úgy fogadnak el minket, ahogy vagyunk, és akikkel meg tudjuk osztani gondolatainkat. Nincs szükségünk dolgokra, ami nekünk kell az az, hogy képesek legyünk tudatosan megélni az életet, igazán átélni minden lélegzetvételnket. Éppen ezért ne az ajándékokon keresztül mutassuk ki szeretetünket, hanem valóban fejezzük azt ki. Öleljük át egymást, egyszerűen csak legyünk együtt. Előfordulhat ugyanis, hogy az ajándékhegyen, a csomagolópapírok kupacán keresztül nem tudunk átverekedni egymáshoz.

ÉLMÉNYT AJÁNDÉKBA

Személy szerint én a materiális dolgok ajándékozását karácsonykor az egész világon betiltanám. Az általam engedé-

lyezett egyetlen materiális ajándéktípus a saját kézzel készített ajándék, vagy az élményutalvány lenne. Például: „Közös sütögetésre, majd majd az eredmény elfogyasztására szóló meghívó” vagy „Délutáni wellness voucher, avagy arc-masszázs és ehető arcmaszk, *à la Tereza*” (ezt kapja idén tőlem az anyukám). A gyerekek számára kiváló ajándék lehet a „Kerti kincskeresés”. Gyengülő látású nagymamáknak pedig javaslom az „Esti felolvasás” kupont. A párok esetében rendkívül gazdag az élményt nyújtó ajándékok tárháza, kezdve a „Lábmasszázs” kuponnal. Ami szintén kenterbe verheti a többi fa alatti ajándékot, az a tantrikus hangulatú, játékos „Találd ki, mivel simogatlak” móka.

Annyi minden van, amivel nem csak kimutathatjuk, hogy mennyire fontos nekünk a másik, de az ajándék átadásával magunkért is sokat tehetünk. Érezzük a másik jelenlétét, fordítsunk egymásra időt, figyelmet és szeretetet. És ne csak karácsonykor!

TEREZA VIKTOROVÁ

Harmónia és felfrissülés: WATER BALANCE arctisztító

Portugália déli területein meghatározó a balzsamos szuhar nyújtotta élmény – a növény mámorító illata belengi az egész tájat. Akármerre nézünk, gyógynövények és fűzernövények lepte, zöldellő domboldalakat látunk. A balzsamos szuhar köztük a leggyakoribb, de találunk itt többek közt apró zsályalevelű szuhart, bodorrózsát, füzéres levendulát, hatalmas eukaliptuszt is.



SZIMBIÓZISBAN ÉLŐ NÖVÉNYEK

A *Cistus ladanifer* (balzsamos szuhar) egyedülálló, gyönyörű, tenyérszerű virágokkal virágzó növény. Öt fehér, sugaras szimmetriájú virágszirma van, közepe aransárga, a szirmok eredésénél bíborszínű foltok találhatóak, amelyek a pentagram rózsát juttatják az eszünkbe. A balzsamos szuhar akár két és fél méter magasra is megnőhet, ezért alatta elegendő hely kínálkozik az apróbb növényeknek. Leggyakrabban a füzéres levendulát (*Lavandula stoechas*) találjuk meg alatta. Ez a levendulafajta körülbelül 30-40 cm magas gyógynövény, füzérvirágzatának tetején megnagyobbodott, virágtalan murvalevelek fejlőd-

nek, amelyek fülekre emlékeztetnek. A füzéres levendula nyugtató, fájdalomcsillapító hatású, de az orvosi levendulától (*Lavandula angustifolia*) eltérően, nem csökkenti a vérnyomást.

A balzsamos szuhar és a füzéres levendula tökéletes harmóniában és szimbiózisban él. A szuhar megóvja kisebb szomszédját a közvetlen nap-sugárzástól, míg a levendula betakarja a szuhar gyökérzetét, megakadályozván ezzel a talaj kiszáradását. Egymást gazdagítják és mindketten elégedettek. A természet bölcs, mindig fogadjuk hálával az általa nyújtott ajándékokat. Az olyan gyógynövények, amelyek ilyen harmóniában élnek és így támogatják egymást, nekünk is csak jót tehetnek.

TUDJA-E?

A balzsamos szuhar egyedülálló gyógynövény. Gyógyászati célokra a növény szárát és leveit hasznosítjuk, amelyek a tömjénhez hasonló tulajdonságokkal bíró, *labdanum*-nak nevezett gyantát választanak ki magukból. A balzsamos szuharból készült termékek (illóolajok, hidrolátumok és kivonatok) összességében harmonizálják a szervezet működését (harmóniába hozzák az 1. és a 7. csakra energiáit). Fás illatuknak köszönhetően úgy érezzük, biztos lábakkal állunk a földön, és elégedettek vagyunk létünkkel.

Balzsamos szuhart tartalmazó ENERGY készítmények: WATER BALANCE, VISAGE BALANCE, PROTEKTIN REMOVE, PROTEKTIN DEO.

WATER BALANCE ARCTISZTÍTÓ

A WATER BALANCE tisztító és tonizáló hatású relaxáló arctisztító, amely a balzsamos szuhar és füzérés levendula harmonikus, együttes hatását használja. A két növény hidrolátumát tartalmazza.

Hatásai a bőrre:

- » felfrissíti és tonizálja az érett és megereszkedett bőrt,
- » feszesíti és rugalmasabbá teszi,
- » segít a pigmentációs problémákon,
- » nyugtatja az irritált és ekcémás bőrt,
- » jótékonyan hat a problémás bőrre és kisimítja az apró hegeket,
- » összehúzó hatású, kiválóan tisztít, és nem szárít,
- » regenerál és felveszi a harcot a ráncosodással,
- » kiválóan alkalmazható a borotválkozás utáni irritált bőr megnyugtatására, pakolás formájában nyugtatja a fáradt szemeket.

Biztosan jól ismerik az ENERGY VISAGE WATER készítményét, amely elsősorban fáradt, megereszkedett és fényét veszített, szürke arcbőr ápolására ajánlott, revitalizáló hatású arclemosó tonik. A WATER BALANCE ezzel szemben relaxáló, nyugtató és harmonizáló hatású, arctisztító tonikum. Minden életkorban, minden bőrtípusra felvihető, de elsősorban problémás, ekcémás és sérült bőr ápolására javasolt.

A WATER BALANCE arctisztítót érdemes a VISAGE BALANCE arcpakolással együtt alkalmazni. A VISAGE BALANCE, a Pentagram® krémek és a REMOVE krémek kombinálásával arcmaszkok széles skálája keverhető ki. Mogyorónyi mennyiségű VISAGE BALANCE arcmaszkot keverjünk össze 1:1 arányban egy általunk választott krémmel, és adjunk

hozza 3 adagnyi WATER BALANCE-ot. Az így elkészült arcpakolást vigyük fel vékony rétegben az arcra, a nyakra és a dekoltázsra. Hagyjuk 10–15 percig hatni. Ezután permetezzünk bőrünkre WATER BALANCE-t, masszírozó mozdulatokkal lazítsuk fel a maszkot, és vízzel mossuk le. Végül ápoljuk arcbőrünket a REMOVE arckrémek egyikével.

Mindennapi alkalmazásra is alkalmas: a smink eltávolítása után permetezzünk WATER BALANCE-ot az arcunkra, és vattakoronggal töröljük át a bőrünket. Az intenzívebb regenerálásért és tonizálásért újból permetezzük a terméket az arcunkra, de ezúttal hagyjuk teljes egészében beszívódni a bőrbe. A smink eltávolításához a VISAGE OIL használatát ajánljuk.

Könyvajánló

Kürti Gábor: EGÉSZSÉG abc

A szerzőt nem kell bemutatnunk olvasóinknak, hiszen 10 éven át, 2018-ig szerkesztette a *Vitae* magazint. *Kürti Gábor* természetgyógyász, öngyógyító és otthoni gyógyító tanfolyamokat tart, számtalan cikke és 5 könyve jelent meg. *Gyógyszer nélküli egészség* Facebook csoportja csaknem 2000 tagot számlál. Vele beszélgettünk.

Milyen újdonságot tartogat az új könyved a korábbiakhoz képest?

Míg a korábbi könyveim – *Gyógyulás otthon* 1. és 2. kötet, *Vitamin ABC*, valamint a szerzőtársaimmal együtt írott *Gerinc ABC* és *Illóolaj ABC* – inkább betegségek központúak voltak, ez a kötet elsősorban a bajok megelőzését, az egészség megőrzését állítja fókuszba. Márpedig a megelőzést, az egészséges életmód népszerűsítését minden gyógymódnál fontosabbnak tartom.

Mondanál izelítőül néhány címszót a könyvedből?

Először csak néhány szám: 114 téma, 13 akupresszúrás pont és 8 hasznos

kéztartás (mudra) került bele a könyvbe, magyarázó rajzokkal, ábrákkal. Tanácsom az olvasóknak: használják kézikönyvként, ha természetes egészségmegőrző megoldásokat keresnek. Néhány címszó: allergia, alvás, arcápolás, derékfájás, epekő, ezüstkolloid, étkezés, étrendek, fogyás, hőhullámok, légzőgyakorlatok, lumbágó, isiász, magas vérnyomás, memóriaromlás, pajzsmirigy, petefészek, stresszoldás, szemmasszázs, székrekedés, szívünk védelme, térdfájdalom, vérszegénység.

Elcsodálkoztam az új könyv árán, mert a 216 oldalas, elegáns kiállít-

tású, igényes kötet csak 1900 Ft-ba kerül. Ezt a szenzációs árat hogyan sikerült elérned?

Szokatlan megoldást választottam. Korábbi könyveimtől eltérően az *EGÉSZSÉG abc-t* egyetlen kiadónak sem adtam oda, sőt a terjesztést is saját kézbe vettem. Elfogadhatatlannak tartom a könyvterjesztők által kikényszerített 50%-os vagy még magasabb mértékű árrést, ami a műveket igazságtalosan megdrágítja. Ezért az új könyvemet kizárólag a honlapomon, tehát a *kurtigabor.com* weboldalon lehet megrendelni – december 10-éig koránkelő kedvezménytel, mindössze 1700 Ft-ért.



Védelem minden időben

Itt állunk a tél, a hideg és nyirkos évszak kapujában. Mindebből a nedvesség az, amire nagyon oda kell figyelni! Szervezetünk ugyanis sokkal jobban tolerálja az akár -15 °C-os, de tiszta időt, mint a -5 °C-os, ámde ködös, nedves, pláne szeles időjárást. Ezek a körülmények szinte azonnal megírják a beutalót az orvosi rendelőkbe.



KÉTFÉLE MEGKÖZELÍTÉS

Érdekes, hogy a HKO és a nyugati orvoslás eltérő módon tekint a szezonális megbetegedésekre. A HKO patológiai klimatikus energiákról beszél, amelyeket extrém időjárási jelenségeknek tart, vagy olyan időjárási viszonyoknak, amelyek nem akkor uralkodnak, amikor kellene. Például a meleg őszt következményeként télen rosszabbodhat az ember ekcémája. Vagy, ha túl nagy nedvesség vesz minket körül, a szervezet nem biztos, hogy megfelelően tud védekezni ellene. Pont itt van a kutya elásva! Ha elegendő energiánk és erőnk van, képesek vagyunk védekezni, így szinte mindennel megbirkózunk.

A betegség kialakulásának tehát a HKO szerint két oka lehet. Vagy le vagyunk gyengülve (a munka, a kiegyensúlyozatlan étrend vagy a nehéz élethelyzetek miatt), vagy a káros hatások túlságosan erősek.

A nyugati orvoslás ezzel szemben baktériumokról és vírusokról beszél egy-egy betegség megjelenésekor. Míg a baktériumok teljes értékű mikroorganizmusok, amelyek képesek önmaguktól szaporodni, a vírusok sokkal egyszerűbbek, ám az ellenük folytatott küzdelem jóval komplikáltabb. A vírusok ugyanis olyan kis gazfickók, amelyek önálló szaporodásra sem képesek. Rákapcsolódnak a gazdatest DNS-ére vagy RNS-ére,

és aktiválják azt a gént, amely a fertőzött sejtet rákényszeríti a vírus szaporítására. A sejt pedig szót fogad, és addig-addig másolja a vírust, amíg ezzel a művelettel halálba nem fárasztja magát. Amint a sejt élete véget ér, az újonnan született vírusok bekerülnek a vérkeringésbe, és a vér elszállítja őket a test minden részébe. Ez az a pillanat, amikor a betegség kitör. Immunrendszerünknek tehát két esélye van a vírus elkapására, egyrészt, amikor az belép a szervezetbe, másrészt, amikor bekerül a véráramba. Szerencsére a legsúlyosabb betegségeket okozó vírusok a legkevésbé ellenállóak. A hepatitis B vírusnak például vérből vérbe kell kerülnie, vagy nemi érintkezéssel



tud terjedni, máskülönben nem képes túlélni. Ám sajnos ez az influenzát vagy a náthát okozó vírusokra nem érvényes. Ott ugrándoznak a levegőben minden egyes tüszentés vagy köhítés után. Több tíz centiméternyi távolságra is képesek elröppenni, és ha rákerülnek az áldozat nyálkahártyájára, azonnal meg is fertőzik azt.

VIRONAL ÉS KING KONG

Nekünk azonban szerencsére van gyors segítségünk. Immunrendszerünket preventíven is megerősíthetjük, még hozzá a VIRONAL-lal. Nem kell hozzá más, minthogy folyamatosan használjuk nedves, hideg időben. Elég, ha naponta csak 2x5 cseppet veszünk be belőle. Ha ennek ellenére megbetegednénk, növeljük átmenetileg az adagot, és pár nap alatt leküzdhetjük a megfázást. Hasonló forgatókönyv szerint járunk el gyermekeink esetében is, csak más adagolást alkalmazunk: 10 testsúly kilogrammonként csepegtessünk 1 csepp VIRONAL-t naponta kétszer gyermekeinknek. A VIRONAL hatalmas segítséget nyújt az óvodás és iskoláskorú gyermekek szervezetének, hiszen az óvodákban és iskolákban nedves, hideg időben szinte tombolnak a vírusok.

A KING KONG képes gyorsan és hatékonyan felmelegíteni a szervezetet. Ezt a képességét kihasználhatjuk a hűvös időben, amikor a hideg legyengíti a jangunkat, azaz az erőnket, így mi védtelenné válunk a környezet káros hatásaival szemben. Ráadásul a hideg az ízületeket, a vese és húgyhólyag működését is igencsak próbára teszi. Ezért a KING KONG kiválóan használható ízületi fájdalom, hátfájás vagy meghűlés esetén is. A jang erejének és teljesítményének növelésével jótékonyan hat bármiféle sérülés utókezelésében. A KING KONG nem doppingszer, egyszerűen csak segíti a testet abban, hogy megfelelően működhessen – belsőleg és külsőleg egyaránt. Mindemellett növeli a légutak csillószőrrel borított hámszöveteinek aktivitását, ezért remekül használható elhúzódozó hörgőhurut esetében is.

A két készítmény együttes használatával összességében megerősíthetjük szervezetünk működését, illetve meg támogathatjuk immunrendszerünket. Ennek köszönhetően pedig képesek leszünk ellenállni bármilyen rossz időnek.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Kolléganóm soha nem volt nyitott a gyógynövényekre, családja mindig mindenre gyógyszereket használt, és a természetes gyógyászatban nem hitt. Ma köszönetet mondott nekem! Kimondhatatlanul hálás vagyok az ENERGY-nek és annak, hogy készítményei ennyire hatékonyak.

DANA ŠVESTKOVÁ
Tasov

A gyógynövények ereje

Volt kolléganóm (71 éves) múlt szerdán arra panaszkodott, hogy már lassan hét éve fáj a gyomortájéka, hasnyálmirigye, főleg éjszaka. Gyenge a májműködése, és nagyon megijedt, mert elkezdett fájni a veséje, és megemelkedett a diasztolés vérnyomása. Teste láthatóan vizesedni kezdett, felpuffadt. Pénteken bejött az ajánlott KING KONG-ért és STIMARAL-ért, és elmondta, hogy reggel nem látott a jobb szemére (idegi

kimerültség okozta májprobléma). Most összefutottunk, és azt mondta, hogy már jobban van. A szemvizsgálaton mindent rendben találtak, és ma (egy hét eltelte után) sokkal jobban nézett ki és vidám volt. Pszichológus unokája is megerősítette, hogy szemproblémája pszichoszomatikus eredetű volt. Vérnyomása csökkent, és az arcáról is szinte teljesen lehúzódozott a puffadás.



Boldog kismama – szép hajjal

A teherbeesés nehézségeivel sokan szembesülnek, amikor elhatározzák, hogy bővüljön a család. Segítséget nyújtani ebben az egyik legnagyobb dolog a világon. Emellett mellékesnek tűnik az a probléma, ha hullik, elvékonyodik a haj, ám különösen a hölgyek életét igencsak megkeserítheti, ha tönkremegy egyik ékességük, szép, egészséges hajkoronájuk.



Az internetes tanácsadói oldalamon a következő segítségkérő levelet kaptam: „Kedves Mara! Megközelítőleg 1 éve nagyon hullik a hajam, meny-

nnyiségre is kevesebb, és minőségben is negatív irányba változott. Nagyon száraz, fakó és el van vékonyodva. Szőkével van melírozva a hajam, ami tudom, hogy szintén nem használ. Fogorvosnál, nőgyógyásznál, bőrgyógyásznál jártam, általános vérkép készült. Ezeken területeken nem találtak eltérést. Férjemmel gyermeket szeretnénk, de egy éve nem sikerül teherbe esnem, illetve tavaly októberben sikerült ugyan, de még nagyon korai szakaszban (5. hét) elvetéltem. Jelenleg folyamatban van a hormonális kivizsgálásom, ebből még csak a 3. napi vérvételi eredmény van meg. Számomra laikusként úgy tűnik, hogy rendben van az is, mert mindenhol a referencia tartományon belül vannak az értékeim. Vitaminokat szedek: terhesvitamint, D-vitamint, inozitot és folsavat, illetve 3 hónapig szedtem hajerősítő készítményt is. Utóbbi sem segített a hajhulláson. A leírtak alapján van esetleg javaslatod, hogy mivel szüntethetném, illetve oldhatnám meg ezeket a gondokat?”

A TÜNETEK OKAI

Ahhoz, hogy javaslatot tudjak tenni, először meg kellett mérnem, hogy hol vannak a szervezetben gócek, vagyis mi okozza a tüneteket. A méréshez a bioenergetika eszköztárát használtam. A hölgy szervezete gyulladást mutatott a vékonybél, hormonrendszer, mellékvese, vese, idegrendszer területén. Vírusok és gombák jelenlétét mértem. A hajproblémáért ezek közül a vékonybél, vese, hormonrendszer és idegrendszer felel. Hajhullást okozhat még a gyomor (felszívódási probléma miatt), a mandula, a fogak vagy a fül betegségei, mert ezek a vese rendszerébe tartoznak, de nem mindig a vese betegszik meg.

A teherbeesésért a mellékvese és a hormonrendszer felelős. Ha a mellékvese beteg, akkor az kihat a petefészkek működésére, befolyásolja a petesejtek számát és életképességét, meghatároz-

A hajbalzsam azért jó, mert nagyon sok tápanyagot tartalmaz, és közvetlenül, vagyis az emésztőcsatorna kihagyásával be lehet vinni a hajba.

za a ciklus lefolyását és ritmusát, de még a méhnyálkahártya vastagságát is. A nőgyógyászati panaszok, különösen a különböző folyások, mind a mellékvese fertőzöttségére utalnak. Ezért nem elég az ilyen tüneteket helyileg, a hüvelynél kezelni, hiszen a forrásuk a mellékvesénél van. A legfontosabb teendő a kórokozók kiirtása a szervezetből.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Nem találokra, vagy tapasztalatból javaslok terméket, hanem ezt is mérem. Ennek alapján a hölgnél az IMMUNOSAN használatát javasoltam, 33 napig, 2x2 kapszula adagban. Ez szünteti meg a fertőzést. Mellette a MAYTENUS ILICIFOLIA teát ajánlottam, 28 napig, napi 1,5 liter mennyiségben. Ennyi vízhez 2 teáskanál teafüvet használunk. A tea a hormonháztartásnak és a hajnak is segít. Hajmosáshoz a RUTICELIT sampon ajánlottam 4x-es hígításban, és a NUTRITIVE hajbalzsamot. A RUTICELIT sampon javítja a keringést, így könnyebben jut a haj a hiányzó tápanyagokhoz, melyek a vékonybél okozta felszívódási probléma miatt hiányoznak a kötőszövetekből. Minden samponot négyszeres hígításban ajánlok használni, nem csak ezt. A hajbalzsam azért jó, mert nagyon sok tápanyagot tartalmaz, és közvetlenül, vagyis az emésztőcsatorna kihagyásával be lehet vinni a hajba. Más hajnak nem kell, mert ha a vékonybélben megoldódik ez a felszívódási probléma, akkor a vitaminok tényleg bejutnak a hajba. Addig meg hiába is szedi őket az ember.

KONTROLL

Letelt a kúra, és a hölgy jelentkezett egy kontrollra. Ilyenkor megnézem, hogy a tervezett feladatokat sikerült-e

elvégeznie a szervezetnek, vagy további támogatásra van szüksége. Emellett előfordulhat, hogy a problémát eleve csak több lépcsőben lehet megoldani, mert a betegség egy felülfertőzés eredménye, és az eredeti problémáig még el sem jutottunk. Az újabb mérés azt mutatta, hogy a kórokozók nagyjából eltűntek a szervezetből, de sok helyen van még eltérés. Ez azt jelenti, hogy az adott szerv vagy rendszer nem az egyensúlyi állapotában van: mirigyrendszer, hormonrendszer, vastagbél, idegrendszer, kötőszövetek. Jól látható azonban a változás: nincs felszívódási probléma, mert nem jelez a vékonybél, és a vese, mellékvese sem mutat eltérést. Méregtelenítés következik, ehhez a PROBIOSAN INOVUM kapszulát javasoltam 60 napig, 2x1 szem adagban. A MAYTENUS teát továbbra is ajánlottam, jót tesz a hormonrendszernek, a hajnak, és sokat segít a teherbeesésben. Méregtelenítés után a szervezet már visszaáll a helyes működésre, ezért azt írtam a hölgynek, hogy a PROBIOSAN INOVUM kúra után van reális esélye a teherbeesésnek.

AZ EREDMÉNY

Szerintem a kúra épp csak, hogy letelt, amikor a következő levelet kaptam: „Kedves Mara! Gondoltam megosztom Veled a jó hírt, mert hiszem, hogy hozzájárultál a sikerünkhöz. Képzeld, ma voltam dokinál, 7 hetes és 4 napos kismama vagyok! Bár nem akarom elkiabálni, mert messze még a vége, de bízom benne, hogy ezúttal minden rendben lesz! Hálásan köszönöm a segítségedet!”

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg

Biokémiai megálló (2.)

E-vitamin

A fiatalság és a szépség vitaminja, az E-vitamin testünk legfontosabb és leghatékonyabb antioxidánsa. Óvja a sejtmembránokat a szabad gyökök hatásaival szemben, lassítja az öregedés folyamatát és valóságos áldás bőrünk számára.

Általános megnevezés: E-vitamin.
Kémiai megnevezés: *alfa-tokoferol* (természetes forma), *tokoferil-acetát* (szintetikus).
Adalékanyag: E307.

A SZABAD GYÖKÖK ELLEN

Az E-vitamin testünk legfontosabb és leghatékonyabb antioxidánsa. Óvja a sejtmembránokat a szabad gyökök hatásaival szemben. Amint ugyanis egy szabad gyök kárt tesz bármilyen sejt membránjában, az adott sejt visszafordíthatatlanul haldokolni kezd. Ilyen fajta „sejtlíkvidálás” már szimplán a légzés hatására is bekövetkezhet, és ha ráadásul még a szennyezett környezettel, a kémiai anyagokkal, a stresszel vagy a cigarettafüsttel is meg kell birkóznunk, a sejtek elhalásának kockázata nagymértékben növekszik. Éppen ezért minden egyes sejtünknek szüksége van testőrré, ami a szervezetünkben nem más, mint az E-vitamin.

Testünk E-vitamint előállítani nem képes, ezért nekünk kell biztosítanunk számára. Az E-vitamin zsírban oldódó vitamin, ezért meg is találjuk őt a zsírokban. Legtöbb E-vitamint a búzacsírból nyert olaj tartalmazza. Napjainkban az étolajokhoz E-vitamint adnak, mert meghosszabbítja a tartósságát, hiszen óvja az olajat az oxidációtól és az avasodástól.

Ha tehát nem szeretnénk „megavasodni” és „megromlani”, biztosítsunk szervezetünk számára min. 10 mg E-vitamint naponta. Ezt a mennyiséget bőven lefedi napi két VITAFLOREN kapszula, amelyben ráadásul C-vitamin is talál-

ható. A C-vitamin az E-vitamin legjobb barátja, hiszen, ha az E-vitamin egy-egy szabad gyök semlegesítése során „lemerül”, a C-vitamin ismét „feltölti”. Tehát ezt a két vitamint érdemes együtt bevinni a szervezetbe.

Ha szeretnénk szépek, fiatalok és egészségesek lenni, sok diófélélt, növényi magot és csírárt fogyasszunk, mert ezekben van a legtöbb E-vitamin. Ezzel lelassíthatjuk az öregedés folyamatát, ráadásul megelőzhetjük a rákos sejtek elburjánzását, mivel az E-vitamin bizonyítottan véd a daganatos megbetegedésekkel szemben.

LEGENDÁS BŐRÁPOLÓ

Az E-vitamin képes a bőrön keresztül bejutni a véráramba, sőt fel is tud halmozódni a bőr alatt. A szervezet belsejéből a bőrbe azonban rendszerint nem kerül, mert rengeteg dolga van azon a helyen, ahol az oxidáció összpontosul, azaz a tüdőben.

Az E-vitamin áldás bőrünk számára, lassítja az öregedését, kisimítja a ráncokat, felgyorsítja az apróbb sérülések gyógyulását. Emellett hidratál, aminek köszönhetően bőrünk fiatalabbnak és ragyogóbbnak tűnik. Az E-vitamin remekül használható narancsbőr ellen is.

Az E-vitamin a különböző eredetű hegek gyógyulására is pozitívan hat.

Még a pigmentálódásról és nagyobb méretükről híres kolloid hegek is gyorsabban felszívódnak. A bőr gyógyulására minden Pentagram® krém jótékonyan hat, ám a hegekre kifejezetten a CYTOVITAL ajánlott.

Érdemes megemlíteni, hogy az E-vitamin csillapítja a bőrgyulladásokat, enyhíti a pikkelyes ekcéma és a *psoriasis* tüneteit.

FIATALÍTÓ KÚRA

E-vitaminból naponta akár 1000 mg is teljes biztonsággal bevihető a szervezetbe. Ez a mennyiség pedig egy egész csomag VITAFLOREN-nak felel meg. A napi E-vitamin bevitelüket egész biztosan növelniük kéne a dohányosoknak, az állapotos és szoptató kismamáknak, valamint a tartósan stresszben élőknek. Az E-vitamin nagyobb mennyiségben csak a véralvadási zavarokban szenvedők számára lehet problémás, mivel hígítja a vért, ám ennek köszönhetően segít megelőzni a trombózis és az infarktus kialakulását. Tekintettel arra, hogy az emberiség egyik fele daganatos megbetegedésekben, a másik fele pedig infarktusban veszti életét, a napi E-vitamin-bevitelt mindnyájunknak növelnie kéne.

TEREZA VIKTOROVÁ

Szépüljünk mandulaolajjal

Az első üvegcsé mandulaolajat akkor szereztem be, amikor a kisfiam megszületett. Előtte több más, szépítő olajat is használtam, pl. jojobaolajat, kókuszolajat, argánolajat, de a mandulaolaj addig nem került terítékre. Azóta viszont állandó része az olajkészletünknek.



Eleinte babamasszázsra használtuk a világ egyik leggyengédebb olaját. A kisfiam is, és én is nagyon élveztük a vele történő érintéseket, a bensőségeséget nyújtó érzést. A mandulaolaj magjaiból sajtolt olaj alkalmas a babák érzékeny bőrének ápolására, de a száraz, ekcémás bőrt is képes regenerálni.

A mandulaolaj elsőrangú masszázsolaj, tökéletes arc- és testápoló olaj. Ha azt szeretnénk, hogy a bőrünk feszesebb legyen, a mandulaolaj akkor is kítűnő választás. Jó hír, hogy a várandósság időszakájában is bátran lehet alkalmazni.

Hatására a száraz, töredező hajvégek új fényben tündökölnhetnek, sőt, a töré-

keny körmök is megerősödhetnek tőle. Ezzel kapcsolatban egy további saját tapasztalatot is szeretnék megosztani: a férjem rendszeresen jár úszni, ám a városi uszodánkban rettenetesen klóros a víz, ami teljesen kiszáritja a bőrét. Ez sajnos együtt jár egy viszkető, kellemetlen, húzó-dó érzéssel. A férjem az utóbbi hetekben rákapott a mandulaolaj használatára minden úszást követően, és a bőre máris meghálálta ezt a fajta gondoskodást.

A mandulaolaj puhítja és nyugtatja az irritált bőrt, nem kell attól félni, hogy eltömíti a pórusokat. Ápolni lehet vele a könnyen repedező talp, sarok és könyök bőrét is.

Mitől ennyire univerzális a mandulaolaj? Kivételesen gazdag hatóanyag-tartalommal rendelkezik: sok benne az



TIPP

A jobb felszívódás érdekében egy picit nedvesítse be vízzel a bőrét, mielőtt bekeni a mandulaolajjal.

A-, B₁-, B₂-, B₆- és E-vitamin, illetve magas a többszörösen telítetlen zsírsavak és a fehérjék mennyisége.

Az ENERGY termékpalettáján ALMOND OIL néven keresse a 100% tisztaságú mandulaolaját!

KELEMEN LÍVIA
ENERGY klubvezető, Balatonfüred

Műtét után, műtét helyett

Harminckilenc éves vagyok, és három évvel ezelőtt el kellett távolítani a méhemet, emellett volt egy vakbélműtétem is. Természetesen az ilyen jellegű operációkat követően számtalan összenövés alakulhat ki, és ez alól sajnos én sem voltam kivétel. Nagyon fáj a hasam, és szinte elviselhetetlen nyomást éreztem a végbelemnél. Az orvosok egy újabb műtéttel akarták megoldani a problémát, de azt mondák, hogy az összenövések visszatérésének esélye 99%. Úgyhogy megpróbáltam inkább fájdalomcsillapító készítményeket használni, teákat, gyógyszereket – de minden hatástalannak bizonyult. A családom már több éve használja és szereti az ENERGY készítményeit, ezért azt javasolták, hogy

próbáljam ki az IMUNOSAN-t. Már négy hónapja szedem a készítményt napi 1 kapszula adagban, és azóta a hasfájásom és a végbélnél érzett nyomás is elmúlt. A doktornő a kontrollvizsgálaton azt mondta, hogy ha az IMUNOSAN ilyen jó hatással van a szervezetemre, nyugodtan folytathatom a szedését, és a műtéti beavatkozásra nem lesz szükség. Az életem végre fájdalommentes!

DANA VRÁTNÁ
Brno



Részt vettünk a MIMSZ és MAOT kongresszuson

Az előadás megtekinthető az ENERGY YouTube csatornáján.
<https://www.youtube.com/user/EnergyMagyarország/videos>

2019. október 4-5-én a Magyar Integratív Medicina Szövetség (MIMSZ) első, és a Magyar Akupunktúrák Orvosok Társasága (MAOT) 34. kongresszusa együttesen került megrendezésre. A kongresszus jelképes hídként is szolgált a hagyományos kínai orvoslás (HKO) és a komplementer, integratív medicina között.

Tény, hogy a hagyományos keleti orvoslás a világ 122 országában szerzett mára létjogosultságot. Számos tanulmány szól az egészségügyi ellátásba való beépíthetőségének előnyeiről. A konferencia mottója az összefogásra épült, például, hogy az egészségügyben potenciális lehetőséget jelentő okleveles természetgyógyászokat hogyan lehet integrálni a magyar egészségügy rendszerébe. Az is cél, hogy méltó helyére kerüljön az időnként több ezer éves módszereket alkalmazó természetes gyógymódok rendszere, és a természetgyógyász, mint hivatás.

Óvatosságra int, hogy a természetgyógyász címet megszerzők között az onnipotencia és a „mindenhez értek, mindent meg tudok gyógyítani” illúziója is egyre nagyobb számban jelenik meg. Az ilyen szakmai találkozók résztvevők jobban rá tudnak látni a saját vakfoltjaikra, és szerencsés esetben felébred bennük a vágy a továbbképzésre, és az önismeret ösvényére való rálépésre.

Orvos és nem orvos természetgyógyászok találták meg a módját a szakmai úton való együtt haladásra. Időnként természetesen előfordul, hogy más nézőpontból közelítünk ugyanahhoz a problémához. Az ilyen találkozók nagyon jó alkalmak arra, hogy a közös nyelvhasználatot építsük, és megfelelően alkalmazzuk. Nagyon jó volt megélni, hogy a gyógyító személyét és hitelességét is alapul véve, kollégaként közelített és viszonyult egymáshoz a két tábor.

Közel 300 látogató jelent meg a kongresszuson, a kiállítók között az ENERGY cég képviseletében mi is részt vettünk, valamint figyelemfelkeltő előadást tartottunk „Folyékony akupunktúra az öt fázis gyógynövénykészítményeivel” címmel. A kongresszus

hallgatósága nagyjából a nyitott szemléletű, keleti orvoslással foglalkozók közül került ki.

Az akadémikus orvoslást, és az integratív medicinát képviselőknél időnként más nézőpontjai vannak. Más utakon haladunk, de egy irányba tekintünk. Ez is inspirált, hogy egy szakmailag nehéz és kihívást jelentő, szimultán előadást tartsunk, jómagam és tanítványom, *Dr. Linka Beáta*. Azt a témát boncolgattuk, hogy mennyire valósul meg a földi *qi*, avagy hétköznapi értelemben a táplálékok energetikai tartalma. Körüljártuk a kérdést, hogy hol van, miben rejlik a táplálékok gyógyító, információs ereje, valamint az egyre modernebb élelmiszeripar mellett hogyan lehet egyre több, nem csak emésztőszerv-rendszeri betegségben szenvedő ember. Rávilágítottunk arra is, hogy a gyógynövények, gyógyító táplálékok milyen nagy lehetőséget hordoznak a fizikai alkatok táplálásában és harmonizálásában. A terápiák hatékonyságát nagymértékben növeli, hogy a rendelőkben elkezdett gyógyító folyamatokat otthoni körülmények között is van lehetőség folytatni az ENERGY cég készítményeivel.

Beszéltünk a tudati energiák, a dinamizálás, az információbetöltés fontosságáról, és hogy mindezt milyen tudatállapotban ajánlott végezni, hogy még hatékonyabban tudjuk használni a Pentagram® készítményeket.

Köszönjük az ENERGY cég támogatását, és köszönet a segítőknek, *Kovácsné Ambrus Imolának, Dr. Linka Beának, György Kingának, Jakab Évának*.

DARÓCZI ZOLTÁN
természetgyógyász

www.termeszetesgyogymodok.hu



ENERGY klubok Magyarországon

BUDAPEST 1

Klubvezető: Bódis Tünde

Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: 1146 Budapest, Istvánmezei út 2/A

Telefon: +36 1/466 0545

Fax: +36 1/354 0911

E-mail: info@energyklub.hu

Web: www.energyklub.hu

BUDAPEST 2

Klubvezető: Kis Éva

Nyitvatartás: H-CS: 09:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás. Haj és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, öszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, akne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés illetve termék választómérés, candidaszűrés.

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

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

Telefon: Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417

Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416

E-mail: budapest.nice@energyklub.hu

Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4

Klubvezető: Czimeth István

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

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

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 Imréné Éva

Németh Imre

Nyitvatartás: K-P: 12:00-20:00, Szó: 10:00-15:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonszabályozó szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégén képzések, kreatív foglal-

kozások 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 kapucsgömb (2 percre a Kálvin tértől).

Telefon: +36 20 931 0806

E-mail: energy.belvaros@energyklub.hu

web: http://energybelvaros.hu és az ENERGY Belváros

Facebook oldala

BALATONFÜRED

Klubvezető: Kelemen Livia

Nyitvatartás: H-P: 09:00-17:00, Szó: 09:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, a termékek személyre szóló adagolásának beállítása; természetgyógyászati konzultáció: holisztikus állapotfelmérés, a mérési eredmények megbeszélése, személyre szabott terápiás javaslat.

Cím: Biotitik Gyógytér, Kossuth u. 19.

Telefon: +36 20/595 3062, +36 20/531 9374

E-mail: balatonfured@energyklub.hu

Web: www.biotitik.hu

Facebook: Biotitik Gyógytér

Blog: www.termeszetegezeseg.blog.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola

Kovács László

Nyitvatartás: K: 09:00-18:00,

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

Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kizajánlása (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masszőr, iriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonszabályozó-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)

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

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

E-mail: debrecen@energyklub.hu

Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Zsilák Judit

Nyitvatartás: K: 13-18, Cs: 09-18

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

Cím: Szent István út 12/3. fsz. 4.

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

E-mail: gyor@energyklub.hu

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

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitvatartás: H-CS: 14:00-18:00, P: 14:00-17:00

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

Cím: Szent István út 53. I. emelet 1.

Telefon: +36-30/326 5828, +36 78/462 018

E-mail: energykalocsa@energyklub.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzer János

Nyitvatartás: K: 15:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, tanácsadás.

Cím: Barabás Miklós u. 56.

Telefon: +36 30/856 3365

E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Mészárosné Lauter Erzsébet

Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00, Szó: 09:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.

Cím: Fitotéka Gyógynövény Szaküzlet, Hornyik János krt. 2.

Telefon: +36 30/209 3683

E-mail: kecskemet@energyklub.hu

KESZTHELY

Klubvezető: Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya

Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás.

Cím: Lovassy Sándor u. 13.

Telefon: +36 30/560 7785, +36 30/225 4917

E-mail: keszthely@energyklub.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzer János

Nyitvatartás: H-Sze-Cs: 13:30-17:30,

P: 9:30-13:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.

Cím: 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116. iroda

Telefon: +36 30/856 3365

E-mail: kazinbarcika.miskolc@energyklub.hu

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor

Nyitvatartás: H-P: 13:30-17:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, terméktesztelés.

Cím: Ferenc krt. 5. I. em. 5.

Telefon: +36 20/427 5869

E-mail: nyiregyhaza@energyklub.hu

web: www.nyiregyhaza.hu

PÉCS

Klubvezető: Molnár Judit
Nyitvatartás: H-P: 09:00-19:00
Szo.: 09:00-14:00

Más időpontban telefonos egyeztetés lehetséges.

Minden hónap 3. péntekjén 14:00-20:00-ig klubnap, benne 17 órákor előadás.

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből.

Cím: Tompa Mihály u. 15.
Telefon: +36-30-253-1050
E-mail: pecs@energyklub.hu

SÍÓFOK

Klubvezető: Ángyán Józsefné
Nyitvatartás: H-Cs: 09:00-19:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.

Cím: Wesselényi út 19.
Telefon: +36-20-314-6811
E-mail: siofok@energyklub.hu

SOPRON 1

Klubvezető: Stánicz Jenő
Nyitvatartás: H-P: 9:00-12:00, 13:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés és terápia, talpreflexológia.

Cím: Lehár Ferenc u. 1/A.
Telefon: +36-70-630-0991, +36-70-630-1039

SOPRON 2

Klubvezető: Pinezits Viktória
Nyitvatartás: H-P: 09:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, kineziológia.

Cím: Vörösmarty utca 8. (Egészségház)
Telefon: +36 20/446 0196
E-mail: sopron.pinezits@energyklub.hu

SZEGED 1

Klubvezető: Dr. Bagi Magdolna
Nyitvatartás: H-Sze-P: 09:00-12:00
K-CS: 09:00-17:00

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

Cím: Londoni krt. 22/B.
Telefon: +36 30/466 1823, +36 62/482 260
E-mail: szeged.bagi@energyklub.hu

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitvatartás: H-P: 13:00-17:30

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

Cím: Csongrádi sugárút 39.
Telefon: +36-30-289-3208
E-mail: szeged.meszaros@energyklub.hu

SZENTES

Klubvezető: Fábján Julianna
Nyitvatartás: H-P: 10:00-12:00, 13:00-17:00
Szo: 09:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, egészségügyi állapotfelmérés biofizikai műszerrel.

Cím: Horváth Mihály u. 4/A.
Telefon: +36 30/955 0485, +36 63/400 378
E-mail: szentes@energyklub.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Ostorháziné János Ibolya
Nyitvatartás: H-CS: 13:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése. Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés.

Cím: Basa utca 1.
Telefon: +36-20-568-1759
E-mail: szekesfehervar@energyklub.hu

SZOLNOK

Klubvezető: Németh Istvánné Éva
Nyitvatartás: H-P: 09:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, természetgyógyászati állapotfelmérés és tanácsadás.

Cím: Arany János út 23.
Telefon: +36-56-375-192
E-mail: szolnok@energyklub.hu

SZOMBATHELY

Klubvezető: Nánási Eszter
Nyitvatartás: H-P: 9:00-12:00 és 13:00-17:00
Szo: 9:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: Eszter Biobolt, Szent Márton u. 15.
Telefon: +36 30 852-7036
E-mail: szombathely@energyklub.hu
Messenger üzenet: @eszterbiobolt

VESZPRÉM

Klubvezetők: Vértés Andrea és Török Tamás
Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: Harmóniaház gyógynövény, biobolt és PI víz centrum, Szegelethy utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.
Telefon: +36 30/994 2009, +36 30/482 3233
E-mail: veszprem@energyklub.hu

ZALAEGERSZEG

Klubvezető: Takács Mária
Nyitvatartás: H-P: 10:00-13:00, 14:00-18:30

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes termékteszt, Napsugár szauna, Safe laser és egyéb kezeléseik.

Cím: Mártírok út 17.
Telefon: +36-70-607-7703
E-mail: zalaegerszeg@energyklub.hu
Web: www.maraboszi.hu

Az ENERGY további munkatársai

ADONY

Óbritán Ildikó, ENERGY szaktanácsadó, egészségügyi- és sportegészségügyi szakember, táplálkozás- és wellness életmód-tanácsadó. 2457 Adony, Kis utca 7.

Tel.: +3620 234 0632, e-mail: ildiko.obritan@gmail.com

AJKA

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

Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyógymasször, Vitál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Hélios Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyász. Tel.: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351

E-mail: tisztaforrasajka@gmail.com

BUDAPEST

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

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

Balázs Tünde, kínai asztrológus, természetes gyógymódok szakértő. Óbuda. Tel.: +36 30/175-7172, <https://balazstunde.com/>

Bárány Sándor, ENERGY tanácsadó, speciális életviteli tanácsadó, life coach. Jókai Biocentrum, 1042 Budapest, Árpád út 77. Tel.: +36 20/330 7812

Dezső Éva Edit, 1095 Bp., Tinódi u. 12. Energetikai szintfelmérés bejelentkezéssel. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134

Fidrus Bertalané Mária, természetgyógyász, Energy tanácsadó 06/30-642-1952e-mail: fimary@gmail.com. Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134

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

Juhász Tiborné Magdi ENERGY tanácsadó, gyógyszerész, hagyományos és alternatív kezelések szakértője, életmód-tanácsadó, egészséges életforma segítője. 1143 Budapest, Ilka utca 35., Telefon: +36 30 190 7696

Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógynövényterapeuta, hormonyensúly terapeuta, állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: +36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu

Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, gyógymasször, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com

Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548

Kiss Zsuzsanna természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó. 1136 Budapest, Tátra utca 12/B, Telefon: +36 30 437 8845, www.herbatop.hu

Kovácsné Mayer Judit ENERGY szaktanácsadó, természetgyógyász, lézertérápia, fülakupunktúrás adiktológus. 1146 Bp., Istvánmező út 6. (Récey központ), Telefon: +36 30 982 2232

Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségszalón, 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV. em. 1., Tel.: +36 1 209 7258, judit.kornyei55@gmail.com, www.korallkozmetika.hu

Kürti Gábor természetgyógyász, ENERGY készítmények személyre szóló bemérése, tanácsadás, állapotfelmérés. 1132 Budapest, Victor Hugo u. 11. Irodaház. (Bejárat a Visegrádi utcából.) Tel.: +3630/996 2787

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

Lehel Sándorné Kata mesterkozmetikus. Holisztikus terapeuta, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségszalón 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV. em. 1., Tel.: +36 209 7258, lehel.kata@hotmail.com, www.korallkozmetika.hu

Dr. Lieber Andrea homeopata orvos, természetgyógyász, kozmetikus; ENERGY termékek személyre szabott ajánlása, bemérése, forgalmazása; bőr állapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkal. Orvosi Kozmetika, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 1. fszt. 2. 06-1-322 5651, 06-30-856-2698, www.orvosikozmetika.hu, info@orvosikozmetika.hu

Mátai Marina, természetgyógyász, keleti masszázsszok, mágneses akupunktúrás kezeléseik. Tel.: +36 20/345 9408

Mázsár Csabáné Margó, szaktanácsadás, ENERGY termékek értékesítése, gyógynövény terápia, alternatív, tudatos egészségterv segítője. Anonymus Antikvárium Bt., 1043 Bp., Árpád út 79. (Jókai Biocentrum mellett) és 1213 Budapest, Puli sétány, Telefon: +36 70/539 9360, 390 1032, E-mail: margo.mazsar@gmail.com

Mészáros Sándorné, ENERGY termékek értékesítője. DV Natura Biobolt, 1211 Budapest, Kossuth Lajos utca 65. Tel.: +36 70 326 9156

Murvainé Krisztina kineziológus. Állapotfelmérés. XX., Dessewffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com

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

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

KOMLÓ

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

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

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

KŐSZEG

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

LETENYE

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

MEZŐKÖVESD

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

Molnárné Csirmaz Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus, molnarne.erzsabet956@gmail.com, 30/ 612-9712

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

MOSONMAGYARÓVÁR

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

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

NAGYSZÉNÁS

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

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

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

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

Szloboda Balázs (Immunotic Kft. Bemutatóterem). ENERGY ter- mékek 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

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

PANNONHALMA

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

PÁPA

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

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

PÁSZTÓ

Pichler Istvánné természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Damja- nich u. 17., Tel.: 30/433 7980

PÉCS

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

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

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

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

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

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

PILISBOROSJENŐ

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

SIÓFOK

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

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

Mráv Zsuzsanna, ENERGY tanácsadó, hormonegyen- súly-terapeuta, állapotfelmérés. Siófok és Tiroi, Ausztria. e-mail: info@energy-tirol.at, www.energy-tirol.at, facebook: @energy.tirol.ausztria

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, állapotfelmérés. Tel.: +36 30 3470508, zadcckinekati@gmail.com

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Apollónia Krisztina, fizioterapeuta-gerinctréner, természetgyógyász-reflexológus, shiatsu gyógyász. Állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, ENERGY termékek személyre szabott ajánlása.

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

SÜMEG

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

SZEGED

Csanádi Mária természetgyógyász, Harmónia 2005 Bt., Sándor- falva, Akácsfa utca 31., Tel.: 06 62/640 279, +36 30/636 6247.

Csordás Imréné, Szeged-Dorozsma, Barátság u. 9. Tel: +36 30/ 4779 099, e-mail: rollexs1@gmail.com

Dr. Linka Beáta okleveles biológus, természetgyógyász, akup- resször, fitoterapeuta, hormonegyensúly terapeuta

Tel.: +36 20 2128323, www.gyogykucko.hu, info@gyogykucko.hu
Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/555 882

SZEKSZÁRD

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

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

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

SZENTES

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgáltatások, természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápiai. Horváth Mihály utca 4. Tel.: +36 30/383 2023,

E-mail: agicsizmadia@gmail.com

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

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

SZIGETHALOM

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

SZIGETVÁR

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

SZIRMABESZNYŐ

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

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

SZOLNOK

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

TATABÁNYA

Balpataki Laura Ivett ENERGY tanácsadó, AMM trerapeuta, re- flexológus, természetgyógyász, Réti u. 148. Millenium lakótelep, 70/7765-611, balpataki@gmail.com

VESZPRÉM

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

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

VIZSOLY

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

VITNYÉD

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

VONYARCVASHEGY

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

ZEBEGÉNY

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

A hónap klubja

Szeged 2. klub

Mészáros Márta, a szegedi klub vezetője egy igazi lelkes, segítőkész, nagy hivatástudattal megáldott szakember, aki sokak szerencséjére az ENERGY csapatát erősíti. Nagyszerű eredményei vannak a gyógyításban, és nagyszabású tervei a további építő, segítő munkájához is.



Hogyan találtál rá erre az üzleti lehetőségre?

Gyógyszertári karrieremet cseréltem le egy gyógynövénybolt vezetésére, ahol a szívemhez közelebb álló, természetes gyógymódokkal foglalkozhattam. Ekkor hívtak meg az egyik kedves ismerősöm egy érdekes előadásra. Így találkoztam az ENERGY termékeivel és a Pentagram® alapelveivel, ami már az első alkalommal magával ragadott. Az akkor még csak a cseppekből álló termékpaletta azonban helyett kapott a gyógynövényboltomban. A termékek hatékonysága, az elégedett vásárlók visszajelzése alapján eldöntöttem, hogy nem szeretnék más termékekkel foglalkozni, csak az ENERGY-vel. Mindez 20 évvel ez előtt történt.

Miben látod az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

A cég mindenben támogatott bennünket, nem volt szükségem sem tőkére, sem marketing ismeretekre. A kiváló termékeket, a szépen megtervezett kiadványokat, és a fejlődésre lehetőséget adó szakmai programokat „készen” kap-

tuk. Nekem csak az elkötelezettségemre, a szakmai tudásomra és az időmre volt szükségem, hogy egy virágzó vállalkozást építhessek fel. A sok befektetett munka megtérült, és ma már stabil, vizsztatéró ügyfélkör garantálja a szakmai és üzleti sikereket. Az évek során sok más szakemberrel is jó együttműködés alakult ki, egy megbízható szakmai csapat segít a gyógyulni vágyóknak.

Miből áll nálatok a klubélet?

Az emberek tudják, hogy hozzám éjjel-nappal, hétvégén is fordulhatnak. Sokszor felhívnak, hogyan szedje az iskolás nagyfiú a cseppeket, az unoka sportszerűlésére melyik krémeket kenjék, mit adjanak a nagymamának. Egyszer még egy tehenet is meggyógyítottam REGALEN-nel. A nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadással állok rendelkezésre. Igény szerint szervezünk klubdélutánt, a gyógynövényboltokban hétfégi szaktanácsadást, kisebb előadásokat, és már szervezzük az őszi egészségnapot. Jelenlegi kicsi klubomból hamarosan egy exkluzív, nagyobb helyiségbe költözünk, ahol még több klubeseményt, és kisebb létszámú előadásokat szeretnénk tartani.

Miért érzed ezt a munkát küldetésnek, miben látod a jövőt?

Egyértelműen az emberek segítése, a megelőzésre nevelés, a gyógyítás a küldetésem. Rengeteg pozitív visszajelzést kapok a pácienseimtől, ezek erőt adnak a munkámhoz. Az új üzlethelyiségemmel magasabb szintre emelném a szolgáltatást is, aktív klubélettel szeretném az embereket arra tanítani, hogy test és lélek egy egység és, ha egyensúlyban vannak, akkor egészségesek lesznek. Még több szakemberrel szeretnék aktív szakmai együttműködést. Elindítottam az ENERGY Klub Szeged Facebook olda-

lát, ahol mindenki naprakész információkat kaphat.

Milyen egészséggel, gyógyászattal kapcsolatos szakmai előéleted van?

Több, mint 20 év gyógyszerári munka után fordultam a természetes gyógymódok felé. Az ENERGY-vel találkozási mélyíteni kezdtem a HKO-val kapcsolatos ismereteimet. Büszke vagyok arra, hogy az Orvostovábbképző Intézetben jeles diplomával végeztem el a természetgyógyász-reflexológus szakot. Azóta is folyamatosan tanulok és fejlődök, legutóbb Kinesio Tape tanfolyamot végeztem.

Mi volt a legnagyobb sikered?

A legbüszkébb arra vagyok, hogy sok szegedi nőgyógyász már úgy ismer: „a szegedi nők megmentője”. Tény, hogy az ENERGY segítségével több száz nőnek sikerült a P3-as eredményű ráksűrűsítés P2-re javítani. Segítettem herpeszben, övsömörben szenvedőknek, másoknál a különböző műtéti szövődmények enyhítésére – pl. idegyulladás – tett jó szolgálatot a CYTOSAN FOMENTUM gél. Önmagában siker, hogy egymásnak adják a kilincset azok, akiknek engem ajánlanak.

Mely termékek a kedvenceid?

A Pentagram® cseppek adják munkám alapját, emellett a krémeket is ajánlom a gyógyulni vágyóknak. Nagyon hatékony a DRAGS IMUN, javaslom a házipatikába. A CYTOSAN termékcsaládot imádom, jómagam is ezzel kezdem a napot, a krémeket pedig este használom. Az IMUNOSAN egyedülálló, a hasonló termékekhez képest nagyon kedvező az ára. A lányom a GYNEX-et, a fiam a KING KONG-ot használja sokat, a kisunokám a PROBIOSAN-t kapja, és néha a STIMARAL-t. A párom rendszeresen fut félmaratonokat, neki a FYTOMINERAL és az ARTRIN a kedvencei.

Klubprogramok

klub	dátum	előadó / téma	helyszín	kontakt
BUDAPEST 4. KLUB	2020. január 24., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A téli időszak energetikai kihívásai, betegségmegelőzés az ENERGY-vel.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. (kaputel.: 51)	Koritz Edit, 06/20/504-1250, energybuda@energyklub.hu
BUDAPEST 5. KLUB	2020 január 28., kedd, 17.30 óra	ELŐADÁS / Németh Imre klubvezető: Kapcsolódási pontok a HKO ősi elmélete, az ENERGY filozófiája és a rezonancia között.	1085 Budapest, Baross u. 8., fszt. 1. (kaputel.: 12)	Németh Irméné Éva és Németh Imre, 06/20/9310-806, energy.belvaros@energyklub.hu
KALOCSAI KLUB	2020. január 25., szombat, 9.00-16.00 óra	MINIKONFERENCIA / Czimeth István természetgyógyász: A kínai öt elem tanának mélyebb összefüggései, és kapcsolatai az ENERGY termékeivel.	Kalocsa, Szent István út 53., I. em. 1.	Hargitainé Mónika, energykalocsa@energyklub.hu, facebook: @energyklubkalocsa
NYÍREGYHÁZI KLUB	2020. január 12., 19., 26., vasárnapokon, 9.00-16.00 óra	ALAPKÉPZÉS / Czimeth István természetgyógyász: 30 órás képzés, tematika szerint.	Nyíregyháza, Sóstói út 2-4., Egészség- ügyi Főiskolai kar, A épü- let, 1. em., tanterem	Fitos Sándor, 06/20/427-5869, nyiregyhaza@energyklub.hu
PÉCSI KLUB	2020. január 20., hétfő, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A téli időszak energetikai kihívásai, betegségmegelőzés az ENERGY-vel.	Pécs, Tompa Mihály u. 15.	Molnár Judit, 06/30/253-1050, pecs@energyklub.hu
SIÓFOKI KLUB	December 12., csütörtök, 18.00 óra	Évzáró klubösszejevetel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, siofok@energyklub.hu
	2020. január 2., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Ünnepek utáni regeneráció az ENERGY termékek segítségével.		
	2020. január 16., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: A téli időjárás hatásai szervezetünkre, regenerációs lehetőségek az ENERGY termékeivel.		
	2020. január 30., csütörtök, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A téli időszak energetikai kihívásai, betegségmegelőzés az ENERGY-vel.		
SZOLNOKI KLUB	December 10., kedd, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: Emésztőrendszeri problémák kezelése ENERGY termékekkel. Helyes karácsonyi étkezés.	Szolnok, Arany J. u. 23., Zsálya Herbaház és Egészség ház oktatóterme	Németh Istvánné Éva, 06/30/349-0652, szolnok@energyklub.hu
	2020. január 29., szerda, 16.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A téli időszak energetikai kihívásai, betegségmegelőzés az ENERGY-vel.		
VESZPRÉMI KLUB	2020. január 15., szerda, 17.00 óra	ELŐADÁS / Czimeth István természetgyógyász: A téli időszak energetikai kihívásai, betegségmegelőzés az ENERGY-vel.	Veszprém, Diófa u. 3., ZöldLak oktatóterem	Vértés Andrea, Török Tamás, 06/30/994-2009, veszprem@energyklub.hu

BUDAPEST 2. KLUB

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

Nice Hajgyógyászat

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

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

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.

Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu

Nyitvatartás: *hétfőtől-csütörtökig*

09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.

BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,

1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz., kapukód: 51.

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

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

Nyitvatartás: *hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.*

Figyelem! A Budai Klub 2019. december 23-án, hétfőn, 17.00 óráig van nyitva. Karácsony és újév között zárva tart. Nyitás: 2020. január 2., csütörtök, 10.00 óra.

BUDAPEST 5. KLUB

ENERGY Belváros Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,

kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó.

Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító, tehetségefejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.

Jelentkezés a fenti tanácsadásokra az energy.belvaros@gmail.com, vagy az ENERGY Belvárosi klubban és elérhetőségein.

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

Bejelentkezés a fenti programokra, további információ:

Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők. Telefon: +36/20-9310-806, energy.belvaros@gmail.com, energy.belvaros@energyklub.hu
Nyitvatartás: K-P 12.00-20.00 óráig, szombaton 10.00-15.30 óráig.

Hétfőnként a klub zárva tart!

Ünnepi nyitvatartás: december 24. és január 1. között zárva tartunk. Nyitás: 2020. január 2-án.

Figyelem! 2020. január 2-4. között csak kézpénzes vásárlási lehetőség lesz, kézi számlázással (a technikai programnyitáshoz).

A nyitvatartás részleteivel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi klub Facebook oldalán figyeljék!

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátai szeretettel várjuk! Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Juditnál** a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Minden kedden 15-18 óra között klubnap.

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

Nyitvatartási információk: A decemberi utolsó nyitvatartási nap: 2019. 12.20., péntek.

A januári első nyitvatartási nap: 2020. 01.06., hétfő.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

December 16-án és január 20-án, hétfőn 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

Nyitvatartási információk: A decemberi utolsó nyitvatartási nap: 2019. 12.20., péntek.

A januári első nyitvatartási nap: 2020. 01.06., hétfő.

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme

Szolnok, Arany János. u. 23.

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

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

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

Tel.: 06/56/375-192, 06/30/292-8399

szolnokegeszseghaz@gmail.com

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

dec. 9-én (hétfő), 17-18 óra:

Személyes termék tanácsadás

dec. 10-én (kedd), 17-18 óra: Kristályvásár

dec. 11-én (szerda), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Fa

dec. 16-án (hétfő), 17-18 óra:

A Víz elem dietetikája

dec. 17-én (kedd), 17-18 óra: Parazita szűrés

dec. 18-án (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? – Földelés

2020

jan. 6-án (hétfő), 17-18 óra: Bőrtáplálás télen

jan. 7-én (kedd), 17-18 óra:

Egyensúly az 5 elemmel: Tűz

jan. 8-án (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? – Földelés

jan. 13-án (hétfő), 17-18 óra:

Személyes termék tanácsadás

jan. 14-én (kedd), 17-18 óra:

Gyermekek szeretnék – felkészülés az anyaságra

jan. 15-én (szerda), 17-18 óra: EDU-Kineziológia

jan. 20-án (hétfő), 17-18 óra: Pajzsmirigy szűrés

jan. 21-én (kedd), 17-18 óra: Belső gyermek

jan. 22-én (szerda), 17-18 óra:

Mit tehetsz magadért? – Önmasszázs

jan. 27-én (hétfő), 17-18 óra: Parazita szűrés

A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.

Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu

ELŐZETES

MISKOLC

2020. március 1., 8., 22., vasárnapokon ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI KÉPZÉS lesz Miskolcon, **Dr. Czímeth István** vezetésével.

Szeretettel várjuk az ENERGY tanácsadók és klubtagok jelentkezését, 2020. január 6-tól február 21-ig.

További információ: **Ficzere János** 30/856-3365, ficus.58@gmail.com

2020. július 18-22. között autóbuzsós, ötnapos ERDÉLYI KIRÁNDULÁST szervezünk, Kazincbarcika, Miskolc, Tiszaújváros, Debrecen felszállási lehetőségekkel.

Főbb látnivalók: Nagykároly, Nagybánya, Barcánfalva, Máramarosi havasok, Felsővízszó, Borsafüred, Lóhavasi-vízesés, Isten széke, Gyilkos-tó, Békás-szoros, Parajd, Szováta.

További információ: **Ficzere János** 30/856-3365, ficus.58@gmail.com

KONFERENCIA SZÉKESFEHÉRVÁRON

2020. február 1., szombat, 8.50–14.00 óra

Helyszín: NOVOTEL Hotel Székesfehérvár, Ady Endre u. 19-21.

Az ENERGY Magyarország Kft. székesfehérvári klubja által szervezett konferenciának a programja a következő:

08.50–9.00 **Megnyitó**

Ostorháziné Jánosi Ibolya, klubvezető

09.00–10.20 **A meridiánok egy mozgásterapeuta szemszögéből.**

Fertig Miklós, ENERGY tanácsadó

10.20–11.40 **Egyensúly a változókorban (is).**

Kelemen Lívia, balatonfüredi klubvezető

11.40–12.00 **Kávészünet**

12.00–13.20 **A lélek jelzései és az egészség visszaállításának lehetséges módjai.**

Klujber Katalin, ENERGY tanácsadó

13.20–14.00 Előadások után az érdeklődőknek lehetőségük lesz kérdéseiket

feltenni az előadóknak, illetve a zöld élelmiszereink kóstolása közben ötleteket kaphatnak, hogyan érdemes a családnak tálni ezeket a termékeket.

Részvételi szándékát kérjük jelezze a székesfehérvári ENERGY klubban, az alábbi elérhetőségeken: janosi.ibolya@gmail.com, szekesfehervar@energyklub.hu, Tel.: 20/568-1759, illetve személyesen a klubban (Székesfehérvár, Basa u. 1.).

A részvétel ingyenes.

VÁRJUK SZERETETTEL!

Csakrák (1.)

Testünk energetikai központjai

A csakrák és szervezetünk energetikai rendszerei egyre jobban foglalkoztatják az emberiséget, ezért szeretnénk Önökkel megosztani néhány alapvető információt arról az energetikai rendszerről, amelynek ezek a csatornák az alapjai. Cikksorozatunkban egyesével górcső alá vesszük a legfőbb csakrákat.

A csakra szanskrit eredetű szó, jelentése: karika, kör. A csakrákat egyfajta örvényként képzelhetnénk magunk elé, amelyek magukba szívják és feldolgozzák a Világmindenség, valamint a Föld energiáit. Az energia a gerinc mentén három csatornában áramlik az emberi testben. A központi *Szusumna* csatorna áthalad a gerincen. Körülötte tekereg az *Ida* és a *Pingala*. Az *Ida* a női energiát szállítja, jelképe a Hold. A *Pingala* a férfi energia szállítója, jelképe a Nap. Az energia ezekből a fő csatornákból kisebb energiavezetékeken, ún. *nadikon* keresztül jut el a test minden részére. Valamennyi csakra energiával táplálja a közelében levő szerveket, stimulálja az idegrendszert, és a test adott területén található endokrin mirigyeket. A csakrák nemcsak fizikai állapotunkat befolyásolják, működésük hatással van érzelmeinkre, gondolkodás-módunkra és viselkedésünkre is. Mindemellett pedig a testünkben átalakított energiát később kifelé is sugározzák, ami hatással van az auránkra, a fizikai test energetikai burkára.

CSAKRÁK AZ EMBERI TESTBEN

Az Indiából származó hagyományos jóga tanítás szerint az emberi testben hét fő csakra, nagyjából húsz mellékcakra és több ezer apró csakra található. A csakrák száma azonban, még a fő csakrák tekintetében is változó lehet, aszerint, hogy mely csakrának tulajdonítunk nagy jelentőséget. Vannak olyan csakrák is, amelyek a fizikai test alatt vagy fölött húzódnak, pl. a múlt és a jövő

csakrái, vagy éppen a magasabb szellemi csakrák. A fő csakráknak olykor az elnevezése is eltérő. A legelterjedtebb jelölésük az egytől hétig terjedő számozás, ami a csakrák gerinctől kiinduló sorrendjét mutatja. Eredeti szanskrit neveiken kívül olyan elnevezések is használatosak, amelyek arra utalnak, hogy az adott csakra hol helyezkedik el az emberi testben. Az első csakrát éppen ezért gyökércsakrának nevezzük. A második csakra a keresztcsonti, avagy szexcsakra. A harmadik csakra a napfonat vagy más néven köldökcsakra. A negyedik a szívcsakra. Az ötödik energiacsatorna a toroknál, a gégefőnél helyezkedik el, ezért ezt torokcsakrának nevezzük. A hatodik csakra neve harmadikszem csakra, mert ez a csatorna a két szemöldök között található. A hetedik csakra a fejtetőn van, és felfelé sugározza magából az energiát. Egy kis koronára emlékeztet, ezért koronacsakrának hívjuk. Ezek a fő csakrák a fizikai testben az idegkötegek és a belső elválasztású mirigyek mentén futnak.

A CSAKRÁK ENERGIÁJA

Energiát egyrészt a talponton keresztül nyerjük a Földből, másrészt a fejtetőn keresztül a Világegyetemből. A Föld energiája a talpcsakrákon keresztül jut a testbe, és az alsó végtagokon felfelé haladva vándorol a farkcsonttól induló első csakrába. A gerinc mentén áramlik tovább felfelé, majd a koronacsakrán át lép a fejtetőbe. Végigmegy a karokon is, és a tenyércsakrákon keresztül kisugárzik a testből. Az Univerzum energiája a koro-

nacsakrán át lép be a testbe, a gerincen keresztül halad lefelé, majd a tenyér- és a talpacsakrákon át távozik. A hét fő csakrát gyönyörű lótuszvirágként is elképzelhetjük, melynek virágai különböző számú virágszirmot bontanak, és különböző színben pompáznak, az első csakra piros virágaitól kezdve a koronacsakra lilás színben tündöklő virágaival bezárólag. Ezek a „virágok” a „növény szár” segítségével kapcsolódnak a legfőbb energiacsatornához, aminek köszönhetően kommunikálni is képesek egymással. Az első csakrának egy, föld felé nyíló „virága” van, hiszen onnan szívja magába az energiát. A hetedik csakrának is egy „virága” van, az azonban felfelé nyílik. A második, harmadik, negyedik, ötödik, hatodik csakrának két-két „virága” nyílik. Az egyik a test elülső, hasfali részén található, és az érzelmekhez kötődik. A másik a test hátsó részén található, és az akaratall áll kapcsolatban.

MELY CSAKRÁK FONTOSAK MÉG?

Fontos mellékcsakrák húzódnak a tenyérben, a vállban, a könyökben, a térdben és a talpban. A tenyérben és az ujjbegyekben található csakrák biztosítják az energiaátvitelt, és a kapcsolatot a környezettel. A talpacsakrák irányítják a Földdel való kapcsolatot, az energia befogadását és az energetikai hulladék elvezetését. A vállak alatti csakrák irányítják a felelősségérzetet. A beesett vállak éppen ezért rendszerint arra utalnak, hogy az illetőre nagy felelősség hárul. A könyökcsakrák az önérvényesülés képességéért felelnek, ők szabályozzák az emberi kapcsolatok intenzitását. A térdcsakrák az alázat csakrái, az alkalmazkodóképességgel és a tisztelettel függenek össze.

A CSAKRÁK KAPCSOLATA

A csakrák egymással kapcsolatban vannak. Ha testünkben harmónia uralkodik, az egyik csakra erősíti a másikat, és az energia szabadon áramlik a szervezetünkben. Egy „egészséges” csakra hossza 10-15 cm, szabadon forog, és elegendő energiát szív magába. Egy

„beteg” csakránál felborulhat a befogadott és leadott energia mennyiségének egyensúlya. Az energiahiány pedig negatívan befolyásolhatja a csakra környezetében található szervek működését. A nehéz élethelyzetek és a negatív érzelmek bizonyos esetekben akár el is zárhatják az energetikai csatornát, azaz blokkolhatják azt. Ha egy csakra nem működik megfelelően, az fizikai síkon fáradságban, ingerlékenységben vagy az életenergia hiányában nyilvánulhat meg. A csakrák ráadásul nagyon érzékenyen reagálnak a gondolatainkra és az érzelmeinkre. Ha egy csakra működésében zavar vagy deformitás támad, az fájdalomhoz, betegségekhez, működésképtelen emberi kapcsolatokhoz vagy a minket körülvevő világ eltorzult érzékeléséhez vezethet. Ha a csakrák működése harmonikus, maga az élet is harmonikus mederben folyik.

A CSAKRÁK MEGNYILVÁNULÁSAI

A csakrák a test egyes részeinek állapotát tükrözik. Érzékelhetjük őket pl. gyomorremegésben, gombócként a torokban, a napfotonon jelentkező meleg érzetként, erőteljes szívdobogásként, egy másik ember iránt érzett szimpátiaként vagy akár szexuális vágyként. Mindegyik csakrának megvan a maga specifikus feladata. Fokozatosan, egymás után nyílnak meg gyerekkorban. A gyökércsakra az első, amely megnyílik, ő dominál az ember első életében, és ő biztosítja a csecsemő testi szükségleteinek kielégítését. Felnőttként, az élet különböző szakaszaiban más és más csakrák kerülnek érdeklődésünk középpontjába: igyekszünk anyagi biztonságot teremteni magunknak, felfedezzük a szexualitásunkat, fejlesztjük a személyiségünket, fontossá válik számunkra a családalapítás, az emberi kapcsolatok vagy éppen a szellemi fejlődésünk.

CSAKRÁK MŰKÖDÉSÉNEK HARMONIZÁLÁSA

Minden fő csakrához tartozik egy meghatározott szín, hang, illat és drágakő, amely segítségével harmonizálni tudjuk

az adott csakra működését. A zeneterápia, aromaterápia vagy drágakövek viselése mellett reikivel, esetleg a talp reflexpontjainak stimulálásával is „beállíthatjuk” a csakrákat. Körbevehetjük magunkat az erősíteni kívánt csakrához tartozó színben ragyogó tárgyakkal, vagy hordhatunk olyan színű ruhákat, amelyek segítenek az adott csakra működésének megerősítésében (sárga póló, narancssárga szoknya, kék sál). A jóga a fizikai- és légzőgyakorlatokon kívül mantrázást és mudrákat (speciális kéztartások) is használ a csakrák harmonizálásához. Továbbá rengeteg meditációs gyakorlat segít abban, hogy a színnek által harmonizálni tudjuk a csakrák működését.

Ha úgy döntenek, hogy belevágnak csakráik „karbantartásába”, a tisztítást és megerősítést a gyökércsakránál kezdjék. Az élet fizikai aspektusaihoz kötődő három alsó csakra megfelelő működése ugyanis kimondhatatlanul fontos ahhoz, hogy az energia áramolni tudjon a testben, és eljuthasson a magasabban fekvő csakrákhoz is.

CSAKRÁINK ÁLLAPOTA

Több olyan módszer is létezik, amelyek segítségével feltárhatjuk, hogy egy-egy csakra mennyire erős vagy éppenséggel nyitott. A rengeteg alternatív módszer közül csak néhányat említenék itt meg: automatikus rajzolás, inga használata, családállítás, reiki vagy auramegfigyelés. A csakrák állapotát akár saját kezünkkel is ellenőrizhetjük, mindez csak egy kis gyakorlást kíván. Hangelődjünk saját magunkra, és aktiváljuk a tenyércsakrákat úgy, hogy egymás után többször ökolbe szorítjuk, majd kinyitjuk a tenyereinket vagy összedörzsöljük őket. Majd próbáljuk meg tenyereinkkel érzékelni az egyes csakrák fölött az áramló energia erejét. Figyeljük meg az érzéseinket, és az adott testrészünk fölött érzékelhető jeleket. Sokat segíthet, ha tisztában vagyunk az adott csakra funkciójával, esetleg a vele összefüggésben álló lehetséges betegségekkel.

DR. LENKA LACHNITOVÁ, PH.D

A napforduló szertartásai

Őseink sokkal érzékenyebben reagáltak a év adott ciklusaira, talán azért is, mert a legtöbben vidéken éltek, így állandó kapcsolatban álltak a természettel. Tisztában voltak azzal, hogy ha minden táplálék előállítás és feldolgozási munkálatait jól akarják végezni, akkor jól kell ismerniük a természet törvényeit.

LÉTFONTOSSÁGÚ CIKLUSOK

A napéjgyenlőség és a napforduló rendszeres ciklusainak ismerete, és azok időbeli elhelyezése szintén a túlélést lehetővé tevő ismeretek közé tartoztak. Az időpontok tökéletes rögzítése érdekében az emberek ezeket a fontos szakaszokat az egymást követő ünnepi szertartásokhoz kötötték – ezekből korábban sokkal több volt, mint napjainkban. A keresztény kultúra pedig később kiegészítette őket saját, hitelesített mitológiával alátámasztott ünnepek formájában, ősi, ún. pogány szertartások jellegének megfelelő, meghatározott tulajdonságokkal felruházott szentek alakjával.

Így kapcsolódik a tavaszi napéjgyenlőséghez húsvét időpontjának kiszámítása, és így lett a nyári napforduló pünkösd és *Keresztelő Szent János* ünnepe. Az őszi napéjgyenlőség Földünk északi felén a termések ünnepe volt, a keresztények pedig *Szűz Mária* ünnepeivel töltötték meg. Abban az időszakban, amikor a Nap belép a Bak jegyébe, ünnepeljük a karácsonyt, azt az ünnepet, amely nálunk egyet jelent a boldogságtól ragyogó gyermeki szemekkel, és szülei azon igyekezetével, hogy a fa alá tett ajándék igazi örömet ébresszen a szívükben. A halhatatlanság reményének szüntelenül ismétlődő ciklusában megszületett az isteni

gyermek, akit a keresztény hagyományban *Jézus* testesít meg.

A napéjgyenlőségek tekintetében természetesen az idő játszott a legfontosabb szerepet, amikor a fény és a sötétség ugyanolyan hosszan van hatalmon, azaz a nappal ugyanannyi ideig tart, mint az éjszaka.

A szokások és a szertartások is elsősorban a napkoronghoz kötődnek. Erről tanúskodik a napjainkban is népszerű Szentivánéji tüzek gyújtása. Régebben tisztító rituálé keretén belül fiatal pároknak kellett átugraniuk a tűzön, hogy utána átadhassák magukat a féktelen testi örömeiknek. A fiatal legények hatalmas koszorúkat, kerekeket fontak szalmából, amelyet meggyújtottak, majd legurítottak a dombról, jelezvén, hogy a Nap elérte elliptikus pályája legmagasabb pontját, és nemsokára elkezd a horizont felé süllyedni.

TÉLI NAPFORDULÓ

A téli napforduló ünnepei ennél nyugodtabb, inkább misztikusabb jelleggel bírtak. Hiszen a halál és a születés az állandó körforgásban levő lét megfeythetetlen titokzatosságával kapcsolódott össze, és a végzet meghatározott elemét hordozta magában. A jászol szalmáján fekvő gyermek mítosza egyetlen fontos

üzenetet közvetít: a gyermek családjának szegény voltára utal. Ha ezt elfogadjuk, megértjük, hogy a nagy, csilivili ajándékok nem állhatnak kapcsolatban Isten fiának földi megszületésével és, hogy ezzel az ajándékozási örülettel csak *Mammon*, a vagyon démonát dicsőítjük.

AZ ERŐ VISSZATÉRÉSE

Ha úgy döntenek, hogy szeretteiket ENERGY készítményekkel ajándékozzák meg, az több dolgot is megmutat. Egyrészt, hogy a megajándékozott egészsége fontos számukra. Másrészt felidézi a pentagram filozófiáját, ahogyan azt a hagyományos kínai orvoslás tanítja – elsősorban a holisztikus hatásaitól és az életenergiák ciklikusságának elfogadásából kiindulva. Alapvető jelentőségű továbbá annak megértése és elfogadása, hogy a készítményeket rituálészerűen kell alkalmazni, így a rendszeresség teremtette biztonság érzésével gazdagodunk, és erősebbek leszünk a külvilág hektikus káoszával szemben. A pentagram filozófiájával egybekötjük a nyugati és keleti hagyományokat, annak minden különbségével és egyezőségével, és átérezzük a téli napforduló valódi üzenetét, az életerő visszatérését.

MIROSLAV KOSTELNÍK



Sikeres tanácsadó képzés, jó hangulatban a Belvárosi klubban

Az ENERGY Belvárosi Klubban, az októberi tanácsadó képzést követően, egy, a tudását felfrissítő ismétlővel kiegészülve, tizenheten tettek sikeres vizsgát: Badár Ildikó, Balázs Tünde, Berkes Gábor, Berkesné Hegyi Orsolya, Bombicz Gabriella, Borbély Nauzika, Csanádi Judit, Fürjes-Benke Mária Éva, Herczeg Anita,

Kniznérné Jánosik Erika, Lender Mónika, Molnár Ágnes, Nagy Éva, Nagyné Varsányi Betti, Pál Éva, Renner Erika, Tiderle Viktória (ismétlő), Vincze Anett.

Szívből gratulálunk új ENERGY tanácsadóinknak!

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA és
NÉMETH IMRE klubvezetők.



Debrecen: sikeres tanácsadó képzés, hatalmas érdeklődés mellett

Alapszintű ENERGY tanácsadó szakmai képzést tartottunk októberben Debrecenben, *Czimeth István* ENERGY szakoktató vezetésével!

A tanfolyamon 55 fő vett részt, és tett sikeres vizsgát: 38-an friss ENERGY Tanácsadóként végeztek, míg 17-en már korábban oklevelet szereztek, most felfrissítették tudásukat. Ezúton is szívből gratulálunk mindannyiuknak és köszönjük Czimeth tanár úr remek munkáját!

Az új ENERGY tanácsadók névsora: Dr. Egri Krisztina, Dr. Gabányi Zsolt, Egri Zsuzsa, Korcsog Nóra, Nagyné Széles

Éva, Bartalné Gönczy Erika, Pazonyiné Szabó Szilvia, Majer Zsuzsa, Földesi Renáta, Szilágyi Judit, Kollárné Gönczi Veronika, Csovcics Barbara, Polányiné Nagy Gabriella, Tetteyiné Somogyi Judit, Krizsánné Posta Mariann, Kurucz Csilla, Kozmáné Hiripi Enikő, Kovácsné Kathy Beatrix, Tóth Sándorné, Szabó Petronella, Bereczkiné Pocsai Emese, Dr. Lisztig Mária, Zoványi Judit, Pusztai Beatrix, Vértesi Réka, Gyulai Andrea, Kun Ildikó, Dr. Zombor Erika, Koczka - Kiss Ilona, Koczka Antal, Dr. Mihály Eszter, Dr. Balogh Mária, Péter Ilona,

Mészáros Mónika, Agócs Melinda, Szathmáry Jánosné, Lakfalviné Dr. Szögedi Gabriella, Szondi Judit.

Az „ismétlő” ENERGY tanácsadók névsora: Dr. Buzdogány Tímea, Dr. Zádor Csabáné, Törökné Kovács Judit, Jakab Éva, Dr. Balpataki Katalin, Labonc Anna, Képiróné Nagy Magdolna, Majoros Éva, Marjovszky Magdolna, Nagy Ilona, Nagy Margit, Törökné Nagy Anikó, Czifra Gáborné, Antal Réka, Pappné Girgász Mária, Kállainé Szentesi Erzsébet, László Zoltánné.

KOVÁCSNÉ AMBRUS IMOLA
és KOVÁCS LÁSZLÓ klubvezetők



Új tanácsadókat köszönthettünk a siófoki klubban

November 8-a és 10-e között nyolcan végezték el sikeresen az alapfokú tanácsadó képzést a siófoki klubban. A végzetek névsora a következő: Polgár Szilágyi Mária, Sirokay Erzsébet, Dr. Lauko Erika, Hegedüsné Szakács Ilona, Hávriss Klaudia,

Csaba Henriett, Mráv Zsuzsanna, Süle Jánosné.

Gratulálunk és sok sikert kívánunk mindannyiuknak!

ÁNGYÁN JÓZSEFNÉ
klubvezető



Csodás lett a problémás bőr

Sokáig kutattam valamilyen jó megoldás után, ami rendbe hozhatná a problémás bőrömet, amely a gyakori utazgatások és folytonos környezetváltozás következtében kimerült és elfáradt.

Arcomat és államot grízes dudorok lepék el, bőröm felszíne egyenetlenné vált. Nagyobb puklik képződése sem ment ritkaságszámba. Mivel nem szeretek sminket használni, bőrhibáimat nem tudtam elfedni.

Anyukámmal, aki kozmetikus, és munkája során sokat használja az ENERGY készítményeit, elkezdtek próbálgatni, mely termékek kombinációja lenne számomra a legmegfelelőbb. Nagyon fontos, hogy a bőrt először alaposan meg kell tisztítani, el kell róla távolítani minden szennyeződést. Arcomat minden este megtisztítottam VISAGE OIL-lal és VISAGE WATER-rel. Az alapos tisztítás után egy pipettányi AUDIRON-t csepegtettem egy vattakorongra, és áttöröltem vele az arcom, hogy a bőröm tökéletesen megszabaduljon minden szennyeződéstől. Ezt a folyamatot reggel is

elvégeztem, mert a bőrt az éjszakai lerakódásoktól is meg kell tisztítani. Végül felvittem az arcbrómra a DROSERIN-t, amelyet a CYTOVITAL krémmel váltogattam használtam. Hetente 1-2 alkalommal arcpakolást is alkalmaztam (lásd lejjebb), amely többek között gyengéd bőrradírként is szolgált. Ezt a kúrát az AUDIRON és az arcpakolások használatával egy hónapon át végeztem. Az eredmény rendkívül látványos volt!

ARCPAKOLÁS RECEPT

Tegyünk egy tálkába 2 kapszulányi CYTOSAN-t, 1 kapszulányi PROBIOSAN-t, csepegtessünk hozzá 1 pipettányi DRAGS IMUN-t, 5 csepp AUDIRON-t, adjunk hozzá 5 pumpanyomásnyi PROTEKTIN-t, 5 pumpanyomásnyi ARTRIN-t, 10 csepp HIMALAYAN APRICOT OIL-t és 10 csepp ALMOND OIL-t.

Az összetevőket boldogan és szeretettel addig keverjessük, amíg kásás állagot nem kapunk. Majd vigyük fel a pakolást az arcunkra, és hagyjuk rajta 30 percig. A hatóidő letelte után nedvesítsük be az ujjainkat, és körkörös mozdulatokkal kezdjük el masszírozni az arcunkat. Az időközben megszáradt maszkból finom peeling válik. Végül VISAGE WATER használatával tisztítsuk meg a bőrünket.

Tipp: Bőrprobléma esetén érdemes kinyomozni, mi okozhatja a panaszokat, mi nem működik megfelelően a szervezetünkben. Az én problémám megoldásában a maszkon kívül a PROBIOSAN, a REGALEN és a GYNEX belső használata segített.

PETRA ROSOLOVÁ
Prága

Gyógyító barna víz

Egy évvel ezelőtt még nem is hallottam a humátfürdőről, de ma már szívesen pihengetek, rendezgetem a gondolataimat, és gyógyítom a testem ebben a barna vízben. A BALNEOL-t a barátnőm javaslatára kezdtem használni, ő már évek óta élvezzi e készítmény áldásos hatásait.

Először akkor próbáltam ki, amikor gyomorpanaszaim lettek. Ez a problémám pszichikai eredetű volt, nehezen viseltem a rám nehezedő nyomást, és a bennem ragadt negatív érzelmeket. Sőt, egyik éjszaka úgy elkezdtem reszketni, hogy ki kellett hívni a mentőket. A BALNEOL-os fürdő segítségével tüneteim szinte teljesen elmúltak!

Mivel gyerekkorom óta félek a víztől, nagyobb lelki és szellemi terhelés esetén olykor nehezemre esik még egy kád vízbe is belefeküdni. Olyankor csak bokáig engedek vizet a kádba, beleteszek egy kis BALNEOL-t, és mosdókesztyűvel locsolgatom a testem. Ezt a mód-

szert alkalmaztam akkor is, amikor beállt a derekam. Mivel egyszerűen képtelen voltam belefeküdni a vízbe, mosdókesztyű segítségével mostam a hátamat. Így nem csak a humátok gyógyító erejét biztosítottam a hátamnak, de meg is masszíroztam és jól átmelegítettem.

BALNEOL-lal kezelem a száraz bőrt is, ami főleg a hajamnál és a szemöldökömnél okoz problémát. CYTOSAN samponnal kevert BALNEOL-os vízzel öblögetem a hajam, aminek köszönhetően fejbőröm azonnal megnyugszik, és a szárazság eltűnik. Megszűnik a kellemetlen feszülés a fejbőrömmön, de ami a legfontosabb, elmúlik a viszketés.

A BALNEOL-os fürdő mindezekén túl a fejfájásomat is csillapítja. Egy-egy nehezebb munkanap után a homlokomnál és a fejtető környékén szokott fájni a fejem, és kellemetlen nyomást érzek, ami egészen a szememig kisugárzik. BALNEOL-os vízbe áztatott mosdókesztyűt teszek a szememre, ami segít ellazulni, és pihenteti a szememet az egész napos monitorozás után. A stressz kiűszik a testemből, a fejfájásom elmúlik, én pedig nyugodtan élvezhetem a szabadidőmet.

ONDŘEJ VESELÝ
Prága

Bőrfiatalítás kávé peelinggel

Időről időre kedvem támad minden régi dolgot lesúrolni magamról és új lappal kezdeni. A bőr öntisztuló képessége fantasztikus ugyan, de, ha azt az elhalt hámsejtrétegek nem engedik kibontakozni, úgy érzem, mintha fuldokolna a bensőm. Ezért aztán havonta legalább egyszer alapos peelinggel kényeztetem az egész testemet.

Erre a célra a kávéfőzőm által produkált kávézaccot hasznosítom. Tulajdonképpen bármilyen kávézaccból készíthetünk jó minőségű testradírt, a hangsúly az őrlemény finomságán, és a zacc frissességén van. A kávézacc ugyanis szeret megpenészedni, ezért az egy napos zacc már csak a komposztba jó. A zacc nem csak a súroló hatása miatt fontos a számunkra, hanem azért is, mert antioxidánsok és gyulladáscsökkentő cserzőanyagok kiváló forrása is egyben. A házi peelingem tisztító és méregtelenítő hatásának fokozása érdekében egy ujjnyi CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t adok

a zacchoz. A továbbiakban már csak olajat, mézet és illóolajokat kell belekevernem. Ha a peelinget nem használjuk el teljes egészében, tegyük a maradékot a hűtőbe.

PEELING RECEPT

A kávézaccot ugyanannyi mennyiségű olajjal (ideális hozzá az ORGANIC NIGELLA SATIVA, az ALMOND OIL, az ARGAN OIL vagy a HIMALAYAN APRICOT OIL), folyékony mézzel, egy ujjnyi CYTOSAN FOMENTUM GÉL-lel és tetszés szerinti illóolajokkal alaposan összekeverjük, majd körkörös mozdulatokkal

átdörzsöljük vele az egész testünket. Garantált a fiatalító, keringést serkentő és bőrápoló hatás!

TEREZA VIKTOROVÁ
Prága



Karácsonyi lakomák és a májunk

Kint dermesztő a hideg, vagy csak egyszerűen semmi kedvünk kimenni, a tévében az egyik mese követi a másikat, nekünk pedig időről időre le kell tesztelnünk a mézeskalácsokat és a hókifliket, hogy megtudjuk, még mindig ugyanolyan finomak-e.

A vendégek is egymásnak adják a kilincset. Micsoda háziasszonyok lennének, ha nem sütnének még egy adag fánkot, kacsát, rántott húst vagy nem nyitnának fel egy-egy jófajta bort, esetleg sört? Mindnyájan tudjuk, hogy megy ez... Itt a karácsony, itt a nagy lakomák ideje. A hideg idő beköszöntével mindnyájan kis hobbitokká alakulunk át, akik idejük nagy részét szeretik a kamrák és a spájzok közelében tölteni. A hobbitok telente zsírpárnákat szednek magukra, amiktől utána az újévi fogadalmak segítségével igyekeznek megszabadulni.

A január azonban a legrosszabbul megválasztott időszak ebben a tekintetben, így még a legnagyobb igyekeztük ellenére is csak inkább az energiáinkból veszítenek, mintsem a felesleges kilóikból. Energia hiányában pedig nem marad más hátra, mint újfent lehevered-

ni a díványra, mert az idő még mindig bent tartja a hobbitokat, és az ördögi kör ismét bezárul. Bizony, bizony, tudjuk, hogy megy ez...

A TERMÉSZET EREJE

Ne bánkódjanak, ne szégyelljék magukat és főleg ne keresgéljék a mentségeket. Mindez abszolút természetes folyamat. Minden valamirevaló állat ezt teszi a természetben. A tél a zsírkészletek felhalmozásának időszaka, amikor minden és mindenki takarékoskodik az energiáival, és bekuporodik a meleg kályha mellé. A zsírban gazdag ételek fogyasztása tehát télen abszolút természetes. Végül is, gondoljanak csak bele, mikor jön el az ideje a hagyományos disznóvágásoknak? Hát persze, hogy télen. Tudom, nehéz ellenállni természetes kívánságainknak, de a jóból is megárt a sok!

KI KOPOGTAT? MI VAGYUNK, A ZSÍROK!

A zsírban gazdag táplálkozás elsősorban a máj és az epehólyag működését terheli le, azokét a szervekét, amelyek ráadásul attól is sokat szenvednek, hogy telente alig tartózkodunk a természetben. Nem csoda tehát, hogy az adventi időszakban sokan panaszkodnak az epéjükre, és mindenki sokkal idegesebb. Ez is a Fa elem szerveinek (máj és epehólyag) leterheltségét mutatja. Hogyan feleljünk hát meg a „zsírhalmozó” szezon elvárásainak anélkül, hogy nem döntjük romba májunk működését? A legfontosabb, hogy megfelelő zsírforrásokat használjunk. Fogyasszunk olyan zsíros halakat, mint amilyen a makréla vagy a hering, aztán váltogassuk őket a kevésbé zsíros pisztránggal, esetleg tőkehallal. Inkább a természetes növényi zsírforrásokat részesítsük előny-



Egyes zsírok és olajok összehasonlító táblázata, a szív- és érrendszeri betegségek kockázati tényezőinek szempontjából.

	Relatív atherogén* index	Relatív thrombogén** index	Az összkoleszterin/HDL koleszterin arányára gyakorolt hatás
legmagasabb	kókuszszír	kókuszszír	vaj
	tejszír	tejszír	étkezési zsír
	birkaolaj	pálmaolaj	növényi margarin
	pálmaolaj	birkaolaj	pálmaolaj
	marhaolaj	sertészsír	kakaóvaj
	sertészsír	marhaolaj	kókuszszír
	növényi margarinok	növényi margarinok	szendvics-margarin
	csirkezsír	csirkezsír	pálmamag zsírja
	margarinok (PUFA*** tartalmú)	margarinok (PUFA*** tartalmú)	majonéz
	olívaolaj	napraforgóolaj	szójaolaj
legalacsonyabb	napraforgóolaj	makrélaolaj	repceolaj

* érelmeszesedést kiváltó

** vérrögzítő

*** PUFA: többszörösen telítetlen zsírsavak

Forrás: Táplálkozás és élelmiszerek (Jiří Brát, CSc.: Pálmaolaj az emberi táplálkozásban)

ben, azaz együnk sok diót és növényi magvakat, és ha lehet, kerüljük messzire a hidrogénezett zsírokat. Azok ugyanis transzszírsav-források, és a transzszírsavak nagyon gonoszak, őket biztosan senki sem akarja bevinni a szervezetébe, higgyenek nekem! Az egyes zsírokat és olajokat összehasonlító táblázatból (a szív- és érrendszer működésére nézve veszélyes tényezők szerint – lásd fent) jól látható, hogy a repce-, a napraforgómag-, esetleg az olívaolaj használata javasolt. Úgyhogy a rántott húst van miben megsütnünk. De mit tegyünk a sütemények tészájába? Ha belekukantanak a táblázatba, megdöbbenve tapasztalhatják, hogy az egyik legjobb erre a célra a hétköznapi sertészsír. Lehet, hogy ez most sokkolja Önöket, ám az étkezési zsír sokszor sokkal jobb, mint a kókuszszír. Remélem, hogy idén mindenki zsírral süti majd a hókifliket...

A MÁJ KIENGESZTELÉSE

Ám, ha ezekkel a zsíros kiflikkel túlzásokba esünk, a májunk nem lesz túl boldog, és emésztési problémákat generál, hogy legközelebb már rá se bírunk nézni ezekre a karácsonyi ínyencségekre. Az ilyen esetekre van itt nekünk a REGALEN, amely képes a májjal sikerre vinni a tűzszüneti tárgyalásokat, így mi nem leszünk rosszul, nem

fog élmelyegni a gyomrunk és nem fúvódunk fel. Ha mindezek után még el is visszük a májunkat egy rövid sétára a friss levegőn, egész biztosan jók leszünk nála.

Csodálatos téli hónapokat kívánok Önöknek, a májuknak és a zsírkészleteiknek is!

TEREZA VIKTOROVÁ

Inkább a természetes növényi zsírforrásokat részesítsük előnyben, azaz együnk sok diót és növényi magvakat, és ha lehet, messzire kerüljük a hidrogénezett zsírokat.

Könnyed ünnepek

Eljött a december, és vele együtt a karácsony. Az advent a nyugalom, a családi béke időszaka, amikor az időt a szeretteink körében töltjük. Ám a karácsony ez emberek többségénél nem csak az ünneppel, az ajándékokkal és szeretett személyek látogatásával fonódott össze, hanem a töméntelen mennyiségű étel fogyasztásával is.

Ennek pedig rendszerint az a következménye, hogy az új évben minden alkalommal megfogadjuk, hogy ledobjuk a felszedett kilókat és végre rendszeresen eljárunk sportolni. Őszintén, hányan tartjuk be az újévi fogadalminkat? Ezúttal próbáljuk a másik végéről megragadni a dolgot, és idén tartsuk egy cseppet másképp a karácsonyt!

A HAGYOMÁNY, AZ HAGYOMÁNY

Igen, a hagyományokat meg kell őriznünk! Csakhogy milyen karácsonyi hagyományokat adunk tovább gyermekeinknek? Ideges, fáradt, állandóan takarító, éjszakába nyúlóan sütő, főző anya, aki azt sem tudja, hol áll a feje. Ne rohanjunk, ne kapkodjunk! Az advent az elmélyülésről, a nyugalomról és a szeretetről kell, hogy szóljon. Nem kell húszféle karácsonyi finomságot sütnünk, nem kell

ajándékhegyet tennünk a fa alá, Jézuska biztosan meglep valamivel még akkor is, ha nem csillog-villog a lakás. Még a finomliszttel, cukorral, zsírral teli, olajban süített hagyományos magyar ételeket is elkészíthetjük kicsit másként, de úgy, hogy nem sértjük meg vele a tradíciókat.

KARÁCSONYI SÜTEMÉNYEK

Karácsonyi édességeink egyszerűen fantasztikusak. Csakhogy mindegyik igazi kalóriabomba, ami az egészséges táplálkozás szabályaitól igencsak messze áll. Nem árt a hagyományos recepteket kissé megváltoztatni. De hogyan? Próbáljunk a süteményeket nem csak búzaliszttel készíteni. Bátran használjunk tönkölybúzát vagy teljes kiőrlésű lisztet. Kísérletezzünk gluténmentes liszttel, pl. rizs- vagy kölesliszttel, amellyel könnyen lehet dolgozni. Csökkenthetjük a felhasznált cukor mennyiségét, és a fino-

mított cukrot nádcukorral, kókuszvirág-cukorral, melasszal, mézzel vagy juharsziruppal, vagy előzetesen beáztatott, majd összeturmixolt aszalt gyümölcs-csel helyettesíteni. A sütéshez minőségi vaját, zsírt, esetleg kókuszolajat használjunk. Kiváló megoldás lehet, ha a hagyományos sütemények készítését rábizzuk a nagymamákra, mi pedig alternatív karácsonyi édességeket próbálgatunk otthon. Például diólepenyt, aszalt gyümölcsöket minőségi csokoládéba mártva vagy magvakkal megtöltött aszalt datolyát, sárgabarackot, szilvát. A karácsonyi fonott kalács is készíthető picit másképp. Mi a lányom miatt vegán változatot sütünk selymes (silken) tofuvall és kurkumával, illetve a hagyományos kalácsba is élesztő helyett rozskovászt tesztek. A hosszabb erjedésnek köszönhetően jobban emészthető.

ÜNNEPI VACSORA SZENTESTÉN

Az őseink által december 24-én fogyasztott vacsorát nem szabad úgy elképzelnünk, mint a napjainkban tálalt menüt. Még a ponty és a krumplisaláta is csak a XIX. század második felében vált általánossá. Korábban akár kilenc fogásból álló ünnepi lakoma alatt roskadozott az asztal, ám a finomságok elsősorban hüvelyes növényekből és gabonafélékből készültek. Próbálják ki a ma is népszerű gombás darakását vagy hajdinakását. A leves készüljön borsóból vagy halból. A burgonyasaláta nagy klasszikus, de hagyományos majonéz helyett használ-



junk szójamajonézt vagy készítsünk oszt-rák salátát hagymával és ecetes öntettel. A salátához együnk édesvízi vagy tengeri halat. Nem kell feltétlenül kirántanunk, a sült hal is nagyon finom. Az én családom nagyon szereti a borsópanírba csomagolt, rántott laskagombát.

ÉLJÜK TÚL A SZILVESZTERT

Rengeteg édes és sós rágcsa, szendvics, mártogatós krém, tortaszelet. Hogyan birkózzunk meg mindezzel? A minő-

séget részesítsük előnyben a mennyiséggel szemben. Korán vacsorázzunk, a finom, meleg étel segít leküzdeni a nagyobb mennyiségű alkohol utóhatásait. Szintén ezért, ne feledjünk az este folyamán elég vizet inni! Ha mégis túlzásba vinnénk az alkoholfogyasztást, a fokhagyma mellett egy jó kis miso leves is segíthet kijózanodni. De készíthetünk egészséges, gyümölcsös frissítőket is.

Újév első napján fogyasszunk lencsét, hogy biztosítsuk az előttünk álló

év bőségét. A lencse is ezerféle módon elkészíthető, de ha csak a lencsefőzeléket ismerjük sült szalonnával, az nagy kár. Lencsével gazdagíthatjuk salátáinkat, megsüthetjük, készíthetünk belőle köretet, fasírtot, de egy biztos, minden formában kiváló fehérjeforrás.

Gyönyörű adventet, békés karácsonyt és egészségben, boldogságban gazdag új évet kívánunk!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ

VEGÁN KARÁCSONYI KEKSZ

HOZZÁVALÓK: 300 ml tejszín (hagyományos, rizs, esetleg mandula), 3 evőkanál gluténmentes finomliszt, 3-4 evőkanál nádcukor vagy méz, 2 marék apróra vágott mandula vagy dió, 3 marék aszalt gyümölcs (áfonya, szilva, barack), kandírozott narancshéj (bio), 1-2 marék mag (szezámmag, len, napraforgó és chia), 1 evőkanál mézeskalács fűszerkeverék.

Csokoládébevonat: fél tábla 80%-os csokoládé, 1 evőkanál bio kókuszolaj, kevés reszelt narancshéj.

ELKÉSZÍTÉS: A diót durvára aprítjuk, az aszalt gyümölcsöket apróra vágjuk. A tejszint, a lisztet és a cukrot lábasba tesszük, alaposan összekeverjük (akár botmixerrel). A keveréket feltesszük főni. Amint forni kezd, hozzáadjuk az aszalt gyümölcsöket, a narancshéjat, a diót, a magokat és a fűszerkeveréket, és kb. 1 percre főzzük.

A tepsit kibéleljük sütőpapírral. Egy kanál segítségével kiadagoljuk, majd ellapítjuk a tésztakupacokat. Előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt készre sütjük a kekszeket. Eleinte 195 °C-on, majd tíz perc elteltével 150 °C-on süssük. Hagyjuk kihűlni.

A csokoládét vízgőz fölött felolvasztjuk, majd hozzáadjuk a kókuszolajat és narancshéjat. Miután a kekszek kihűltek, belemártogatjuk őket a csokibevonatba, és hagyjuk megdermedni.

TOJÁSLIKŐR MÁSKÉPP

HOZZÁVALÓK: 6 tojássárgája, 120 g kókuszvirágcukor, 1/3 teáskanál vanília, 500 g kókusztejszín, 150 g rum.

ELKÉSZÍTÉS: Vízgőz fölé helyezett tálban habbá verjük a tojássárgákat a cukorral és a vaníliával. Fokozatosan hozzáadjuk a kókusztejszín és a rumot, miközben szünet nélkül verjük a habverővel. Nem szabad főzni! Minél tovább keverjük, annál finomabb lesz.



GLUTÉNMENTES KUGLÓF

HOZZÁVALÓK: 140 g rizsliszt, 140 g őrölt dió vagy mandula, 2 evőkanál kakaó, 200 g vaj vagy növényi zsír, 100 g rizs-, datolya vagy agavészirup, kandírozott narancshéj (bio), kókuszvirágcukor vagy csokoládé a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS: Minden összetevőt (kivéve a kókuszvirágcukrot/csokoládét) összekeverünk, tésztát gyúrunk belőle, és néhány órára betesszük a hűtőbe. A mini kuglófformákat kizsírozzuk, majd mindegyikbe tésztát teszünk. 150 °C-on kb. 15 percre sütjük. Az elkészült kuglóffokat óvatosan kivesszük a formából, majd, ha kihűltek, megszórjuk kókuszvirágcukorral vagy rácsurgatunk olvasztott csokoládét.



Újévi ínyencségek egészségesen

Szeretnék jó érzésekkel kezdeni az új év első napját?
Szilveszterkor kezdődhet a varázslás az ízekkel, színekkel,
aromákkal, és az ENERGY zöld élelmiszereinek segítségével!

Lepjék meg szeretteiket valami szokatlannal, éljék át az év utolsó napját játékosan és egészségesen! Merítsenek ihletet receptjeinkből, melyek segítségével igazán jól fogják magukat érezni. Mind testben, mind lélekben.

PIÑA COLADA

HOZZÁVALÓK: 2 bögre kockára vágott friss ananász, 1 bögre kókusztej, 1 teáskanál HAWAII SPIRULINA por, egy kevés nádcukor, 5 kocka jég.

ELKÉSZÍTÉS: Az ananászt, a jeget, a SPIRULINÁ-t és a kókusztejet beleteszük a turmixgépbe. Mindent összeturmixolunk, majd kóstoljuk meg, és ha szükséges, adjunk még hozzá egy kis nádcukrot.

GOJI JUICE

HOZZÁVALÓK: 3 dl narancsdzúsús (100%-os, cukormentes), 1 teáskanál ORGANIC GOJI por, 3 szelet narancs (bio), néhány mentalevél, jég.

ELKÉSZÍTÉS: Egy sékerben alaposan összekeverjük a dzúszt az ORGANIC GOJI-val, majd átöntjük egy pohárba. Narancskarikákkal és mentalevéllal díszítjük. Ha kell, hozzáadunk néhány kocka jeget. Készen is van a pazar, frissítő ital!

GUACAMOLE HÁZI NACHOS-SZAL

HOZZÁVALÓK: 2 avokádó, 1 felkockázott paradicsom, 1/2 fej apróra vágott hagyma, 1/2 citrom leve, 1 teáskanál HAWAII SPIRULINA por, fokhagyma, bors és só ízlés szerint.

Nachos: 2 bögre kukoricaliszt (vagy megvásárolt tortilla), 1/2 kávéskanál só, 1 és 1/4 bögre forró víz, olívaolaj, esetleg citromlé, chili.

ELKÉSZÍTÉS: Az avokádót szétnyomkodjuk, és hozzáadjuk a többi összetevőt. A guacamole kiváló étel házi készítésű nachos-szal táálva. A nachost úgy készítjük el, hogy összekeverjük a lisz-

tet a sóval és a vízzel, a tésztát fél óráig állni hagyjuk, majd sütőpapíron vékony lepénnyé nyújtjuk, amit 250 °C-on kb. 5 percig sütünk a sütőben. Miután kivettük a sütőből, megkenjük olajjal (amibe citromlevet és chilit is keverhetünk), háromszögekre vágjuk, és még egy kicsit sütjük, mindkét oldalát, ropogósra. A boltban megvásárolt tortillát is kenjük meg fűszeres olajjal, süssük meg serpenyőben, és vágjuk háromszögekre.

ÜNNEPI LAZACOS FALATKÁK

HOZZÁVALÓK: 2 doboz friss krémsajt, egy kevés tejszín, só, fokhagyma, 1 teáskanál ORGANIC CHLORELLA por, füstölt lazac, jégsaláta, teljes kiőrlésű kenyér és díszítéshez kapor, kocképaradicsom, rukkola, citrom.

ELKÉSZÍTÉS: A krémsajtot összekeverjük a tejszínnel, hozzáadjuk a SPIRULINÁ-t, ízlés szerint az átnyomott fokhagymát, valamint a sót. A szendvicskrémmel megkenjük a teljes kiőrlésű kenyeret, ráteszünk egy jégsalátalevelet, arra a lazacot, és kaporral, citrommal, kocképaradicsommal, rukkolával díszítjük.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ



Nemes babér

A győzelem jelképe ez a csodálatos, örökzöld cserje, a nemes babér (*Laurus nobilis*). A mitológiában *Dafné* erdei nimfának *Gaia* (Földanya) segítségével sikerül elmenekülnie *Apollón* üldöző szerelmétől. A történet egyik változata szerint *Gaia* átvitte *Dafné*t Kréta szigetére, és a helyén egy babérfát hagyott, a másik változat szerint viszont maga *Dafné* vált babérfává.

A megtört szívű *Apollón* pedig koszorút font belőle, hogy az emlékeztesse a viszonzatlan szerelemre. *Apollón* isten tiszteletére később babérkoszorúval koronázták meg a sportjátékok, versenyek bajnokait, a győztes hadvezéreket és a „koszorús” költőket, kiváló művészeket. Az ókori rómaiak ezt a legendát átvették, és tovább népszerűsítették. Az ókori Rómában babérkoszorú díszítette a nagyhatalmú, gazdag emberek fejét, a soha el nem múló dicsőség, gazdagság és egészség szimbólumaként. Az emberek babéragakat helyeztek ablakaikba és ajtóikra, mert úgy hitték, megvédi őket a szerencsétlenségektől, természeti csapásoktól. *Viharok* idején maga *Tibériusz* császár is babérkoszorút hordott a fején.

NEMES FA

A babérfélék nemzetsége az ókori Elő-Ázsiából származik, és három fajt számlál. Az ősi babérerdők több ezer évvel ezelőtt beborították az egész Földközi-tenger vidékét. Az éghajlatváltozások következtében visszahúzódtak Törökország, Szíria, Spanyolország, Portugália, Marokkó, a Kanári-szigetek és Madeira egyes területeire. Ma a Földközi-tenger körül szinte mindenhol megtalálható. A növénynek egész évben napfényre, laza talajra és szélvédett helyre van szüksége, ráadásul nem tűri sem a szárazságot, sem a nedvességet, sem pedig a hideget. A növény kisebb fává növekvő cserje, ám a szubtrópusokon akár 12 m magasra is megnőhet. A babér sötétzölden fénylő, bőrszerű levelei lándzsa alakúak, fonákja világó-

szöld. Sárgásfehér színű, illatos virágai olívabogyóra emlékeztető, kékesfekete terméssé érnek. Ám a babérfának még ez is jól áll, ezért sokszor dísznövényként termesztik.

BABÉRLEVÉL A KONYHÁBAN

A gasztronómiában elsősorban a növény leveleit, olykor a termését használjuk. A levél akár 1,3 %-ban tartalmazhat illóolajokat, amelyek közül az *eukaliptol* (vagy *cinol*) a legfontosabb, de találunk benne glikozidokat, cserzőanyagokat, keserű anyagokat, alkaloidokat és ásványi anyagokat (kalcium, magnézium, kálium, vas, réz, cink), valamint vitaminokat (A-, B-, C-vitamin, folsav). A babér termései az 1% illóolaj-tartalom mellett akár 30 %-ot is elérő zsírsavtartalommal büszkélkedhetnek (linolénsav, palmitinsav, laurinsav). A babérolaj számunkra illatos, ám a rovarok nem kedvelik. (A csótányok messze elkerülik az illatozó babért.)

Különböző parfümök kedvelt összetevője, a leveleit pedig tehetjük ruhászekrényekbe, hogy távol tartsuk a molyokat.

A babér közismert fűszer a konyhában. A birka-, marha- vagy bárányhús fűszerezéséhez nélkülözhetetlen. Harmonizáló fűszerként használják burgonya-, bab-, lencse-, tojás-, paradicsom- és halételekhez, emellett aszpikok, főzelékek, vadas szósok ízesítője. Kiváló a savanyúságként elkészített uborkához, káposztás ételekhez, pácolásokhoz. Nagy-Britanniában megtaláljuk a híres angol pudingban vagy a Bloody Mary koktélnál is.

A GYÓGYÍTÓ BABÉR

A babér nem csak pompás fűszer, hanem igen hatékony gyógynövényként is. Fokozza az anyagcserét, növeli az étvágyat, csillapítja a puffadást, támogatja a májműködést. Jelentős mértékben csökkenti a vércukorszintet. Fertőtlenítő (bél, húgyúti és légúti gyulladások, középfülgyulladás esetén), antioxidáns és görcsoldó, reumaellenes (ödéma, ízületi fájdalom, köszvény) hatásai vannak. Képes megszüntetni a migrénes fejfájást. Kismértékben vérhígító, ezért segít megelőzni a véraláfutások és vérrögök kialakulását.

A friss növényből kinyert illóolajok allergiát válthatnak ki, inhalálásuk során hallucinációkat okozhat. A babér napi felhasználható adagja max. 3 gramm. Felhasználási formája rendkívül változatos. Egészségi problémáknak megfelelően alkalmazhatunk babértea-t, babérport, tonikumot, inhaláló készítményeket, kenőcsöket, fürdőadalékokat, stb. De választhatunk például babérlevelet tartalmazó gyógynövény keverékeket, kipróbálhatjuk az ENERGY ARTRIN krémjét is, melynek egyik fontos összetevője.

Aki a babérlevelet eddig csak a csomegeuborkás üvegekből ismerte, annak ajánlatos felfedezni a növény páratlan gyógyító erejét is.

Írta:

VLADIMÍR VONÁSEK

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

Amikor megkérdezték a Dalai lámát, hogy mi a legmeglepőbb számára az emberekben, a következőket válaszolta:

Maguk az emberek. Mert feláldozzák az egészségüket, hogy pénzt keressenek, majd feláldozzák a pénzüket, hogy ismét egészségesek lehessenek. Olyannyira nyugtalanítja őket a múlt és a jövő, hogy képtelenek élvezni a jelenet... Így nem élnek sem a jelenben, sem a jövőben. Úgy élnek, mintha őket sosem érné utol a halál, ezért úgy halnak, hogy haláluk előtt sose éltek.



Ne csak az ünnepeket éljék át teljes szívükkel,
legyenek egészségesek és boldogok egész évben!

