



vitae

2019. július-augusztus

A fantasztikus ötös
– a Pentagram® krémek

Vigyázat, süt a nap!

A tesztoszteron és
a férfiak egészsége

Nyári hidratáció



Júliusi ajánlatunk

Júliusban várható néhány erősen meleg nap, de talán a nyár idén nem lesz olyan forró, mint az elmúlt években. Ám a nagyobb hőingadozások így is megnehezíthetik a napjainkat. Július közepén a hőmérséklet általában 10 fokkal visszaesik, de legyünk óvatosak, mert a lehülés ellenére még mindig a Hő energiái hatnak majd ránk.

Ha szeretnénk formában maradni, hívjuk segítségül a jó öreg homoktöviset. A legértékesebb dolog, amit e növény adhat, az aranybarna kincs, az ORGANIC SEA BERRY olaj. A homoktövis olaját hidegen sajtoltják, így ennek köszönhetően nem veszíti el az emberi szervezetre jótékonyan ható bioaktív anyagokat. A homoktövis megerősíti a szervezet természetes ellenálló képességét, javítja az emésztést, a szív működését és a keringést, emellett igen jól hat a bőr minőségére. Nyaralások alkalmával inkább a könnyebben szállítható homoktövis por, azaz az ORGANIC SEA BERRY POWDER használata ajánlott.

A hőmérséklet-ingadozások lehetséges következményeivel remekül elbánik a KOROLEN, amit semmiképpen se hagyjunk otthon, ha hűvösebb tenger, tó, folyó mellé készülődünk üdülni. A KOROLEN felmelegíti az ereinket, hogy mi tovább pancsolhassunk a hullámokban.

Az idei nyaralás mottója: kényeztessük magunkat! Ehhez pompás segítők az ENERGY szappanai, krémei, samponjai.



Augusztusi ajánlatunk

Augusztusban igazán nagy szélsőségekre nem kell számítanunk. Augusztus eleje egyenlőre valamelyest hűvösebbnek ígérkezik, majd újra felmelegedés várható, és átlagos nyári időben lesz részünk.

Az augusztusban már mindig eszünkbe jut, hogy csak pár hét, és vége a vakációnak. Hogy maradéktalanul örülhessünk a nyár utolsó napjainak, adjuk át magunkat az ORGANIC MATCHA gondoskodásának. A belőle készített teát fogyaszthatjuk hidegen és melegen is. A MATCHA nyugtató hatása, növeli az energiaszintet és erősíti a kitartást. A szamurájok régen főleg élénkítő hatása miatt fogyasztották. Ráadásul négyeszer gyorsabban égetjük el vele a bevitt kalóriákat. Nagy előnye, hogy a fogyasztóporokkal szemben, nincs semmiféle mellékhatása, nem emeli a vérnyomást és nem gyorsítja a pulzust. Munkakezdésnél pedig nagyra értékeljük majd, hogy javítja a memóriát és erősíti a koncentrációt.

Fordítsunk figyelmet bőrünk állapotára is, ugyanis a nyári napsütés erősen megviselheti. Még ha gondoskodtunk is róla az ENERGY szappanaival, samponjaival és krémeivel, akkor is érdemes pár hétig CYTOVITAL-os ápolást nyújtani neki.

Füleinknek is szüksége van törődésre nyáron, főleg, ha a hűvösebb szél fúj, például a tengernél. Nyaralásainkra ezért mindenképpen vigyük magunkkal az AUDIRON-t, melynek segítségével elkerülhetjük az álmatlan éjszakákat, és az utolsó pillanatig kiélvezhetjük a nyarat.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Cseh Krisztina, cseh.krisztina@digitaltosh.hu

Kiadja: ENERGY Magyarország Kft., 1146 Bp., Istvánmezei út 2/A. fszt.1., 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

A fantasztikus ötös – a Pentagram® krémek	4
A krémek az egész családnak segítenek!	7
Vigyázat, süt a nap!	8
A tesztoszteron és a férfiak egészsége	10
A test regenerálása – a bőr szépsége (2.)	12
A homoktövis csodái (2.)	13
A szív nem csak egy pumpa	14
ENERGY klubok Magyarországon	17
Az ENERGY további munkatársai	18
A hónap klubja: Szeged 2.	21
Klubprogramok	22
ENERGY konferencia (4): Emésztőrendszerünk a HKO szerint (1.)	24
Imádom a krémeket, a samponokat és a szappanokat is!	27
Bőrápolási tippek	27
A dietetikus tanácsai: Nyári hidratáció	28
Hajhullás (2.): Hormonharmónia	30
Végre nem fáj a térdem!	31
Az életenergia táplálója: Lepidolit	32
Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!	33
Gyógyszer és talizmán: Rutafű	35





A fantasztikus ötös

Ha egy lakatlan szigetre csak öt ENERGY készítményt vihetnék magammal, egész biztosan a Pentagram® krémek lennének azok. Annyi gyógynövényt és illóolajat tartalmaznak, amennyiről a piacon fellelhető többi krém csak álmodik, és közös erővel szinte minden igényünket kielégítik. Egy szó, mint száz: végérvényesen a szívemhez nőttek, imádom az illatukat, és csak nehezen tudnám megmondani, melyikük is a kedvencem. Egyikük nélkül sem tudnám elképzelni az életem.

VÉDELEM: DROSERIN

– a bátor harcos

A DROSERIN kiemelt alkalmazási területei: homlok, arc, orr alatti terület, nyaki gerinc, mellkas, tenyér.

Az ember egyik legalapvetőbb igénye, hogy biztonságban érezze magát. A DROSERIN bátorságot ad ahhoz, hogy szembenézzünk a problémákkal, hogy elbírnjuk a lelki, szellemi és fizikai terheket. Segít érvényre juttatni akaratainkat és személyiségünket. Biztonságérzetet és stabilitást ad számunkra. A félnk, visszahúzódó gyerekeknél (és felnőtteknél is) növeli az önbizalmat. Minde mellett feszesíti a bőrt, és megerősíti a szervezet ellenálló képességét. Ám, ami a legeslegfontosabb, felveszi a harcot a náthával és a köhögéssel, ami – mint tudjuk – a legkeményebb férfiakat is képes ledönteni a lábukról.

FEJLŐDÉS: PROTEKTIN

– a türelmes tanító

A PROTEKTIN kiemelt alkalmazási területei: harmadik szem, halánték, szem alatti karikák, a máj és az epehólyag fölötti területek, ujjak közötti terület, körömágy.

A szellemi, lelki és intellektuális fejlődés igénye akkor merül fel egy ember életében, ha a materiális szükségletek biztosítottak. A PROTEKTIN minden olyan esetben kiváló segítőtársunk lesz, amikor valami új, eredeti, friss megoldásra van szükségünk. Éppen ezért segíthet féktelen és átgondolatlan

cselekedeteink következményeinek megoldásában, és támogat, hogy meg tudjunk birkózni a harag, a düh, a felháborodottság és az igazságtalanság érzéseivel. Jól jön azokban a helyzetekben, amelyekből hiányzik a játékoság, illetve amelyekben túl nagy a szigor. Azt kérjük, milyen fizikai problémára vegyük elő a PROTEKTIN-t? A válasz egyszerű: mindenre, ami viszket.

NYUGALOM: ARTRIN

– a bölcs tanácsadó

Az ARTRIN kiemelt alkalmazási területei: homlok, arcüreg, orrüreg, csomók, fül, szem alatti karikák, áll, derék.

Milyen gyakran szeretnénk megkönynyebbülni hátradőlni, abban a tudatban, hogy minden rendben van? Minden élőlénynek szüksége van nyugalomra, legalább egy rövid időre, amikor nem foglalkozik semmivel, amikor nem cikáznak a gondolatok a fejében. De egyedül az ember hajlamos ezt figyelmen kívül hagyni, és utána csodálkozik, hogy mindegyik fáj. Az ilyen pillanatokra teremtetett az ARTRIN. Segít megszabadulni a fájdalomtól, a fáradtságtól és a kimerültségtől. Nem meglepő, hogy már régóta az ARTRIN a legkedveltebb Pentagram® krém. Képes ugyanis rengeteg problémát megoldani helyettünk. Kiválóan alkalmazható minden olyan esetben, amikor úgy érezzük, hogy gúzsba kötnek minket, amikor hiányzik a fegyelem az életünkben, vagy amikor bölcsen és intuitív módon kell eljárunk. Az ARTRIN

nem engedi, hogy eluralkodjon rajtunk a félelem vagy, hogy merevvé váljunk. Fizikai síkon a fájdalom és a gyulladások félelmetes ellenfele. Ezen a téren valóban legyőzhetetlen. Meg kell továbbá említenem, hogy sokkhatás esetén az egyik leghatékonyabb nyugtatószer lehet.

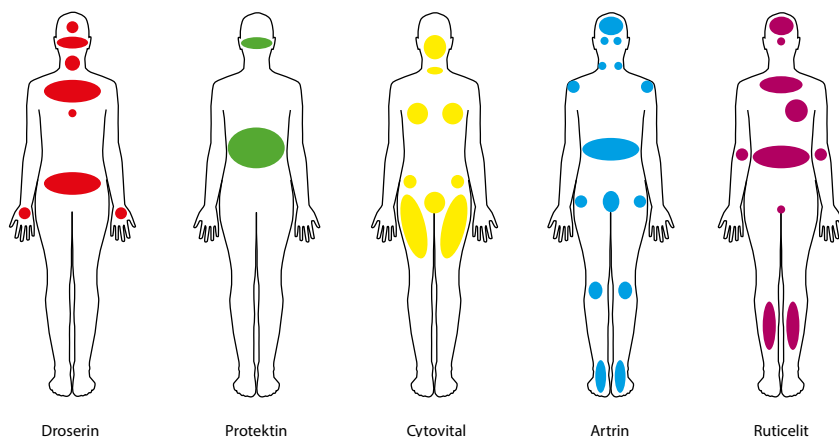
TUDJA-E?

Az öt Pentagram® krém megfelel a hagyományos kínai orvoslás (HKO) öt elemének. Használatuk számtalan előnnyel jár:

- » a krémek széles körben alkalmazhatók, hatásaik lefedik testünk valamennyi szervrendszerét, így az összes általános egészségügyi problémát is;
- » a krémek testünk különböző területein történő egyidejű használatával, egyszerre akár több egészségügyi probléma is kezelhető;
- » a krémek gyógyszerekkel vagy étrend-kiegészítőkkel együtt is alkalmazhatók;
- » nagy előnyük, hogy állapotos, illetve szoptató kismamák is használhatják őket;
- » azoknál, akik allergiások az étrend-kiegészítők bizonyos összetevőire (pl. szójaolaj, méhviasz, stb.), a gyógynövény-tartalmú krémek használata megfelelő alternatívát jelenthet egészségügyi problémájuk kezelésében.

HOGYAN HASZNÁLHATÓK A KRÉMEK?

- » Akut esetekben, megelőző jelleggel.
- » Évszakok szerint.
- » Adott szervek vagy energetikai pályák (meridiánok) fölötti területekre kenve.
- » Reflexzónákon vagy akupunktúrás pontokon.
- » A Pentagram® gyógynövény-koncentrátumokkal végzett kúra támogatásaként.



Droserin

Protektin

Cytovital

Artrin

Ruticelit

MOTIVÁCIÓ: RUTICELIT – a merész szövetséges

A RUTICELIT kiemelt alkalmazási területei: homlok, orr, fejtető, utolsó nyakcsigolya, szív, farkcsont.

Valljuk be, hogy életünk egyik legnagyobb mozgatórugója a stressz. A stressz, amely hatékonyan rövidíti életünket és ráncokat rajzol az arcunkra, szinte mindennapi társunkká vált. Pont a stressz ellen való a RUTICELIT! Már reggel a segítségünkre siet, ha túl korán kell kelniünk, és ez egyáltalán nincs ingyünkre. Napközben akkor segít, ha érzelmileg kibillenünk a megszokott mederből, este pedig megkönnyíti az elalvást. Nem csak azok a helyzetek tartoznak a RUTICELIT ernyője alá, amikor hevesebben kezd

dobogni a szívünk, hanem azok is, amikor el- vagy megpirulunk. Ide sorolható a túlzásba vitt napozás és az értágulat is (hajszálerek tágulata, aranyér, visszér). A RUTICELIT kiváló fiatalító hatású, ránc-talanító krém.

ÁPOLÁS: CYTOVITAL – a gondoskodó szépitő

A CYTOVITAL kiemelt alkalmazási területei: szemöldök, orca, áll, tarkó, nyak, solar plexus.

Kisgyermekkorunktól kezdve alapvető igényünk, hogy fontosak legyünk valaki számára, és ez a szükségletünk felnőttkorunkban sem válik köddé. A CYTOVITAL puhává és hidratálttá varázsolja a bőrt, aminek köszönhetően

lelassítja annak öregedését. Fantasztikus ápolást nyújt továbbá a kebleknek és a hasnak, akár kismamák esetében is. Jótékonyan hat a hormonrendszer működésére, segít megtalálni az egyensúlyunkat. A CYTOVITAL erősíti az elégedettség és kiegyensúlyozottság érzését, könnyebb vele rátalálni a belső nyugalomra, amelyből az önmegvalósítás képessége fakad. Az önmegvalósítás terel minket arra az útra, hogy mindig önmagunk maradjunk, hogy mindig azt tegyünk, amit szeretnénk – mindezt természetesen, és nem erőszakosan. Ez az ember életének egyik legboldogabb érzése.

TEREZA VIKTOROVÁ

Új koncepció a csomagolásban

A PENTAGRAM®
IMMÁR 25 ÉVE
HÓDÍTÓ, IDŐTÁLLÓ
GONDOLATÁT
MOST MÉG TOVÁBB
FEJLESZTETTÜK.

Színek és formák harmóniája, ergonómia és környezettudatosság jellemzi a Pentagram® krémek új csomagolását. Hallgasson megérzéseire, és gondoskodjon az egészségéről ezeknek az egyedülálló krémeknek a használatával!

- » Az új csomagolás lehetővé teszi a tartalom 99%-os felhasználását.
- » A csomagolások előállításához 50%-al kevesebb műanyagot használunk fel.
- » A készítmények dobozának felületkezelése 100%-os újrahasznosítást tesz lehetővé.





A krémek az egész családnak segítenek!

A KETTŐS PRÓBA

Az eset több, mint 20 évvel ezelőtt történt, de olyan mély nyomot hagyott bennem, hogy úgy vélem, érdemes felidézni. Lányaim (ikrek) egy kivizsgálást követően azzal a hírrrel tértek haza, hogy pajzsmirigy-alulműködést diagnosztizáltak náluk az orvos. Mindez a csernobili katasztrófa után néhány évvel történt, ezért a diagnózis nem lepett meg. Úgy döntöttem, hogy a CYTOVITAL-t fogjuk használni, de akkor eszünkbe jutott, mi lenne, ha a krémet egyelőre csak az egyik lányom alkalmazná. Hogy mi történt? A kontrollvizsgálaton a CYTOVITAL-t használó gyermekemnél állapítottak meg javulást. Ez nem csak nekünk, hanem a doktornőnek is bizonyította a krém erejét. Végezetül egy fontos figyelmeztetés! Ha egyszer úgy döntenek, hogy CYTOVITAL-t használnak pajzsmirigyproblémájuk kezelésére, azaz a nyak elülső részére akarják felvinni a krémet, akkor csak kis mennyiségben, gyengéden tegyék ezt, mert a pajzsmirigy egy nagyon törékeny szerv.

HA BEÜTJÜK A LÁBUNKAT

Lányom nemrégiben elmesélte, hogy férje lábára ráesett egy nehéz gerenda. Úgy tűnt, hogy jó nagy zúzódás lesz a lábán, ezért gyorsan elővették a RUTICELIT-et és az ARTRIN-t. Az eredmény mindenkit meglepett. Vejem lába már a második nap szinte teljesen rendben volt! Zúzódása apró, fájdalma elviselhető volt. Mondtam a lányomnak, hogy írja meg tapasztalatát a VITAE szerkesztőségének. Ő nem írta meg, úgyhogy én most megtettem.

Végül egy személyes tapasztalat. Bevertem a sípcsontomat a szekrény élébe (tudják, micsoda fájdalommal jár?), majd amikor visszafelé mentem, újra bevertem a lábam, ugyanazon a helyen. Először egy darabig nyöszörögtem a fájdalomtól, majd óvatosan bekentem a sérült területet RUTICELIT-tel és ARTRIN-nal. Mi történt ezután? Lásd feljebb, mint a vejem esetében.

IVANA KARPENKOVÁ
Šestajovice

HALLGASSUNK A MEGÉRZÉSEINKRE

Az ENERGY készítmények már több éve elválaszthatatlan részévé váltak a mindennapjainknak. Minden nap hasznosítjuk az erejüket, nem csak a családom, hanem a barátaink is. Egyik barátom gyerekkora óta ekcémában szenved. Több évig használt a PROTEKTIN krémet és szappant, a készítmények hatékony segítségnyújtottak neki, sőt másoknak is ajánlotta, akiknek rendkívül száraz vagy ekcémás volt a bőrük. Mígnem egyszer, amikor ismét elindult, hogy beszerezze a PROTEKTIN-t, úgy érezte, hogy nem azt kéne megvennie, és intuitív módon a DROSERIN krém és szappan után nyúlt. Kipróbálásuk után maga lepődött meg a legjobban! Mindig megéri hallgatni a megérzéseinkre, hiszen teste a többéves PROTEKTIN használat után már nem reagált olyan intenzíven erre a krémre, mint a megérzés alapján kiválasztott DROSERIN-re.

Az ENERGY készítményei egyedülállóak, ám mindig figyelniük kell a belső hangokra, testünk jelzéseire is, mert csak így tudjuk megtalálni, hogy az adott pillanatban éppen mire van szükségünk.

JARMILA KRŇÁVKOVÁ,
Lukavice



Vigyázat, süt a nap!

Napjainkban szinte mindenki mindenre allergiás. Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója olyan anyagokra, amelyek többnyire teljesen ártalmatlanok. Nem akarom az allergiások problémáit bagatellizálni, távol álljon tőlem, hogy minden allergiás embert egy (pszichoszomatikus) kalap alá vegyek, de mégis...

Néha az a benyomásom, hogy túlérzékeny, elkényeztetett nyafkák társadalmává vagyunk, akik miatt az iskolák mellé már nem ültetnek virágzó fákat, mert mi van, ha valaki allergiás rájuk. A boltokban laktózmentes tejet és kakaómentes csokoládékat keresünk. Személyesen is ismerek olyan embert, aki mindenre allergiás, ami csak a földből kinő... Hát kérdem én, hova kerültünk? Ha ennyire allergiások vagyunk a természetes körülményekre, talán ideje, hogy úrállomásokra költözzünk, ahol szűrt a levegő, az ételek por alakúak, és a napsugárzás kontrollált. Ez utóbbiról, azaz a napsütésről és hatásáról szeretnék most beszélni.

NAPALLERGIA

A napallergia egyre elterjedtebb jelenség. A szakemberek állítása szerint a bőrt

erő UV-sugárzás következtében fokozódik a szabad gyökök termelődése, ami a bőr sérüléseivel vezet. A szakértők makacsul kitartanak azon meggyőződésük mellett, hogy a napsütés összefüggésbe hozható a bőrrákkal, illetve következetesen figyelmen kívül hagyják azokat a vizsgálati eredményeket, melyek azt igazolják, hogy a bőrrák kialakulásában még az irodai kisegerek is nagyobb kockázatot jelentenek, mint a napsütés. A *dermatitis solaris*, azaz a napallergia vagy fényérzékenység viszont olyan probléma, amely rengeteg embert érint napjainkban. A napon tartózkodás után *papulák* (pattanásszerű kiütések), aknék jelennek meg a bőrön, melyek kellemetlenül viszketnek, sőt olykor be is gyulladnak. Ezek kialakulásának több oka is lehet. Az első kézenfekvő ok, hogy a bőrt a sze-

zon elején hirtelen erős napsugárzás éri, amire még nem készült fel. A következő ok a különböző parfümök és dezodorok használatában keresendő. A parfümökben ugyanis gyakran gyúlékony anyagok vannak, amelyek a napsugárzás hatására bőrgyulladást okoznak. Ebben az esetben nem is csodálkozhatunk, hogy a bőr kipirosodik és viszket. A napallergia kialakulásának utolsó oka pedig a vérünkben keringő anyagok. A citrusok, az orbáncfű, továbbá a gyógyszerek kémiai összetevői fényérzékenységet okozhatnak. Egy szó, mint száz, tudnunk kell bánni a napocskával!

AZ UV DÉMON

A napfény részét alkotó ultraibolya sugárzást alapvetően károsnak és életveszélyesnek tartjuk. Cseppet sem

elhanyagolható tény azonban, hogy UV-sugárzás nélkül nem létezne fotoszintézis, és fotoszintézis nélkül nem lenne élet sem. Miért engedték hát, hogy a naptejek és napszemüvegek eladói meggyőzzenek minket arról, hogy az ibolyán túli sugárzás azonnal az életünkre tör, amint kiteszük a lábunkat otthonról? Érdeemes tudni, hogy az UV-sugárzásnak gyógyító hatásai vannak, de ugyanúgy mérgeggé válhat, mint a legtöbb orvosság, ha nem ésszel használják.

AZ UV-SUGÁRZÁS VÉDELMEBEN

1. Serkenti a D-vitamin szintézisét, ami elengedhetetlen a kalcium és egyéb, a táplálékkal bevitt ásványi anyagok felszívódásához.
2. Csökkenti a vérnyomást, növeli a szív teljesítményét és javítja a vérkeringést.
3. Csökkenti a koleszterinszintet.
4. Serkenti a pajzsmirigyműködést és gyorsítja az anyagcserét, ezáltal segíti a fogyást.
5. Jótékony hatással van sömör kezelésében.
6. Számtalan betegség gyógyításában használatos, többek közt a tuberkulózis és az asztma esetében.
7. Növeli a nemi hormonok szintjét.
8. Serkenti a bőr egyik fontos hormonjának termelődését, a szolitolét (*melatonin agonist*), amely a test több szabályozó központjára is hatással van (az immunrendszert is beleértve), és segít, hogy harmóniában maradhassunk a cirkadián ritmussal, valamint az évszakok változásával.

(Ezen állításokat *Dr. Jacob Liberman: A fény a jövő orvossága* c. könyvében publikált tanulmányok is alátámasztják.)

GYÓGYÍTÓ NAPFÜRDŐ

Meggyőződésem, hogy a napfényt nem szabad kerülnünk, mert nélkülözhetetlen, pótolhatatlan az emberek számára. Alapvetően fontos azonban bizonyos szabályok, javaslatok betartása!

- » Minden nap legalább egy órát levegőn kellene töltenünk, tekintet nélkül az időjárásra, mert ez biztosítja, hogy hozzászokjunk a napsütéshez.

- » Tizenegy és három óra között ne tegyük ki magunkat közvetlen napsütésnek, inkább húzódjunk árnyékba.
- » Soha ne nézzünk közvetlenül a Napba, nehogy sérüljön a látásunk, de lehunytt szemmel ezt bátran megtehetjük, sőt tegyük is meg.
- » Amint a nyári szezon kezdetét veszi, étkezések között szedjük napi 3x2 kapszula CYTOSAN-t, hatékonyabb védelmet nyújt a számunkra, mint bármelyik napvédő krém.
- » Allergia ellen (beleértve a napallergiát is) használjunk megelőzősképpen PERALGIN-t.
- » Őrizzük meg bőrünk hidratáltságát, és kenjük be magunkat napozás előtt és után, választva az olajok, krémek vagy testápolók gazdag kínálatából (az én kedvenceim a DERMATON gél vagy olaj, a CYTOVITAL és a CARALOTION).
- » Ha a napozást túlzásba vinnénk, és bőrünk kipirosodna, vagy kiütések jelennének meg rajta, hívjuk segítségül az ARTRIN-t, amit a tünetek észlelése után azonnal vigyük fel a bőrünkre, vastagabb rétegben.
- » Adjunk kurkumát az ételeinkhez és italainkhoz, mert segít megvédeni a bőrünket és kiváló gyógyító hatású.
- » Nyáron ne parfümöt használjunk, hanem virágvizeket avagy hidrolátumokat, amelyek felfrissítenek minket és kellemes illatúak.
- » Igyunk sok vizet!

TEREZA VIKTOROVÁ



NAPALLERGIA

Ez az egészségügyi probléma nem nevezhető a szó szoros értelmében allergiának. Amikor „igazi” allergén jut a testünkbe, rengeteg ún. IgE ellenanyag termelődik, ami kóros immunreakciót vált ki. Napallergia esetén azonban olyan anyagok termelődnek a szervezetünkben, amelyek az arra érzékenyeknél allergiás reakciókhoz hasonló bőrelváltozásokat idéznek elő. A fényérzékenység a általában a 20-30 év közötti fiatal nőknél a leggyakoribb. A napallergia, fényérzékenység kialakulásának okát pontosan nem ismerjük. Feltételezhető, hogy a panaszokért 70-80%-ban a hosszú hullámú UVA sugarak tehetőek felelőssé. Valószínűleg ez a sugárzás okozza az ún. szabad gyökök kialakulását a szövetekben. A szabad gyökök agresszív molekulák, amelyek megtámadják a sejteket, és feltehetően nagy szerepet játszanak különböző betegségek kialakulásában. A bőrpír és bőrvizketés megjelenése mögött sejtetően a hisztamin áll, mint az allergiás reakciók esetében.

A napallergia tünete a napégéshez hasonló, viszkető, bepírosodott bőrfelületek, foltok megjelenése. Rendszerint ezekkel a tünetekkel kezdődik, majd kiütések, hólyagok és bőrduzzanatok jelennek meg a bőr felszínén, elsősorban a dekoltáznál, a vállakon és a karokon, valamint a lábon és a lábfejen. Az allergia tünetei alapvetően a nap által érintett bőrfelületeken jelentkeznek.

www.slunecnialergie.aspone.cz



A tesztoszteron és a férfiak egészsége

A tesztoszteron a legfontosabb férfi nemi hormon, amely a herékben termelődik. Felelős például a másodlagos férfi nemi jellegért, a szexuális funkciókért, a hímivarsejtek termelődéséért, a férfiak hangjának mélységéért, az izomtömeg fejlődéséért. A tesztoszteron támogatja továbbá a vérképzést, mérsékli a kedélyállapot-ingadozását, javítja a memóriát és a koncentrációt. Nélkülözhetetlen a jó életminőség, és különböző testi funkciók megőrzésében.

A TESZTOSZTERONSZINT CSÖKKENÉSE

A tesztoszteronszint a férfiak 30. életévétől kezdődően fokozatosan csökken, ráadásul tudományos kísérletek bizonyítják, hogy a tesztoszteronszint viszonylagos rendszerességgel (rövid és hosszú távú ciklusokban) ingadozik. Eme ingadozás a nők hormonális ciklusváltozásaihoz hasonló tünetekben nyilvánul meg, azaz pl. rosszkedvben vagy kedélyállapot-ingadozásban.

A tesztoszteronszint folyamatos csökkenése különböző tünetek megjelenéséhez vezet. Ezek az alábbiak lehetnek: szexuális funkciózavarok, nemi vágy csökkenése, potenciazavar, hímivarsejtek termelődésének csökkenése, megtermékenyítőképeség elvesztése. Fokozatosan csökken az izomzat tömege, a bőr elvékonyodásának következtében fogy a testszövet (pl. haj) mennyisége, valamint a zsír elkezd könnyebben lerakódni a szervezetben. Kísérő jelenségeként különböző betegségek is megjelenhetnek: csontritkulás, depresszió, vérszegénység,

esetleg cukorbetegség, magas vérnyomás, valamint szív- és érrendszeri problémák. A férfi jelleme is megváltozhat, gyakori kedélyállapot-ingadozások lehetnek úrrá rajta, melyek később átfordulhatnak akár depresszióba is. Az illető könnyen magába zárkozhat, elveszítheti érdeklődését a külvilág iránt. Az idő előrehaladtával pedig rosszabbodhat a memóriája, csökkenhet a lelki, szellemi és fizikai teljesítőképessége.

Ezen folyamatok súlyosságára a genetikai predispozíció is hatással van, ami mindenkinél egyedi. Sok függ azonban az életmódtól is, hogy egészségesen él-e, hogy hódol-e olyan rossz szokásoknak, melyek felgyorsítják a tesztoszteronszint csökkenését. Az egyik legjelentősebb kockázat ebben a tekintetben a mozgás, a sport hiánya, ami elősegíti a testtömeg növekedését.

AMI SEGÍTHET

A tesztoszteronszint idő előtti, illetve túlzott csökkenése egészséges, rossz szokásoktól mentes életvitellel előzhető meg leginkább. Rengeteget segít a

rendszeres mozgás, a kikapcsolódás, társasági élet, továbbá az agy trenírozása és a memória karbantartása.

A megelőzésben sokat segíthetnek az ENERGY természetes eredetű gyógynövény-koncentrátumai is. A kedélyállapot-ingadozásban segíthet a STIMARAL, mely enyhíti a depresszió és a szomorúság tüneteit, segít jó kedvre derülni. Kis mértékben stimulálja a szervezetet, aktivitásra sarkall, de a kávétól vagy az alkoholtól eltérően nem okoz függőséget. Segít megbirkózni a stresszel, javítja az emlékezőképességet és a figyelmet. Kiváló étrend-kiegészítő lehet potenciazavarok kezelésében, főleg, ha a probléma pszichogenetikai eredetű.

A kedélyállapotot a két természetes eredetű hatóanyagból álló RELAXIN is remekül stabilizálja, és nem csak, hogy képes megnyugtatni a szervezetet, de segítségével könnyebben leszokhatunk káros szokásainkról is – főleg az alkohorról és a dohányzásról. A RELAXIN ráadásul nem tompítja az elmét és a figyelmet, mint a kémiai nyugtatók, amelyek rendszerint álmosítanak is.



Rengeteget segít a rendszeres mozgás,
a kikapcsolódás, társasági élet, továbbá
az agy trenírozása és a memória karbantartása.

A KOROLEN harmonizálja a keringés és az idegrendszer működését. Hatékonyan méregteleníti a szervezetet, és fokozza a szív, továbbá az agy oxigénellátását.

Rendkívül előnyös lehet az ásványi anyagokat kolloid formában tartalmazó FYTOMINERAL használata. Az ásványi anyagok ugyanis nélkülözhetetlenek a szervezetben zajló biokémiai folyamatokhoz, az enzimek termeléséhez, a hormonok szabályozásához és a test méregtelenítéséhez. Testünk az ásványi anyagokat a szövetek, az izomtömeg, a csontok vagy akár a haj regenerálásához, másokat a hímivarsejtek megfelelő termeléséhez (pl. cink) vagy az inzulin felhasználásához (pl. króm) hasznosítja.

Az ENERGY termékei közül még két kedélyállapot-, memória- és teljesítményjavító készítményt szeretnék a figyelmükbe ajánlani: ezek a CELITIN és a REVITAE. Olyan természetes eredetű összetevőket tartalmaznak, melyek jótékonyan hatnak a test lelki és szellemi működésére, a keringésre és a központi idegrendszerre, ezáltal javítják az emlé-

kezőképességet és a szellemi teljesítő-képességet. A CELITIN szabályozza a zsírsavanyagcserét és a koleszterinszintet, továbbá segít megelőzni az érlelmeszesedést. A REVITAE harmonizálja a hormonrendszer működését, jókedvre derít, javítja az alvás minőségét, és pozitívan hat az anyagcserére, valamint a szövetek regenerálására.

A hormonegyensúly visszaállításában az ENERGY más készítményei is a segítségünkre lehetnek, cseppek, por vagy tea formájában. Közülük a leghatékonyabb a TRIBULUS TERRESTRIS tea, amely fitoszterol tartalmának köszönhetően serkenti a szervezet tesztoszteron termelését. Ez nemcsak teaként, hanem TRIBULUS TERRESTRIS FORTE néven gyógynövény-koncentrátumként is a rendelkezésükre áll. Érdemes továbbá kipróbálni a SMILAX OFFICINALIS teát, illetve Tibet legtisztább területéről származó „örök fiatalság forrását”, az ORGANIC GOJI-t, valamint az ENERGY többi zöld élelmiszerét is.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

TESZTOSZTERON

A legfontosabb férfi nemi hormon (androgén), amely a herékben (a Leydig-sejtek által) termelődik. Magzati korban a férfi nemi szervek (pénisz, herezacskó, stb.) fejlődéséért felelős. Képződése később, kamaszkorban fokozódik ismét, amikor fontos feladatot lát el a másodlagos nemi jelleg kialakításában: izmok fejlődése, növekedése, a bőr jellemzőinek kialakulása, hangszint meghatározása, pszichikai változások, testszövet kialakulásának szabályozása (főleg, hogy meddig húzódjon a haj a fejen). Nélkülözhetetlen a hímivarsejtek megfelelő termeléséhez. Gyógyszer formájában a tesztoszteron pótolható, szintje növelhető, illetve szintén gyógyszerek segítségével csillapíthatók is a hatásai (antiandrogének). Az agyalapi mirigy vezéri a herékben a tesztoszteron termelését.

Orvosi szótár, Maxdorf 2004

BEAUTY kozmetika

A test regenerálása – a bőr szépsége (2.)

Ma már szerencsére nagyon sok olyan kozmetikai terméket találunk a piacon, ami biominőség, natúrkozmetikum, minden káros anyagtól mentes, sőt, a legújabb divat szerint vegán is. Az ENERGY kozmetikumait azonban mégsem hasonlíthatjuk hozzájuk, hiszen ezekben a termékekben egyedülálló módon a Pentagram® regenerációs elv is érvényesül.



A készítményekben a biominőségű gyógynövény-összetevőket a fitoterápia elvei alapján csoportosították úgy, hogy a HKO öt elem tanából az adott elem

sajátosságainak megfelelően. Illatanyagokat is csak természetes aromák formájában tartalmaznak, vagyis az aromaterápia is megjelenik bennük. A Pentagram® cseppeknél megszokott kristályterápia és biorezonancia szintén utolérhető ezekben a kozmetikumokban.

BŐRTÁPLÁLÁS

Ajánlott hetente legalább kétszer alkalmazni a VISAGE szérumot – lágy mozdulatokkal ütögessük be a bőrbe. Használhatjuk önmagában vagy a kedvenc RENOVE krémünkkel kombinálva.

Mivel a Pentagram® „körében” mozgunk, az egyes elemek összekapcsolódnak, illetve hatásuk átszivárog. A megfelelő arckrém kiválaszthatjuk illat szerint, vagy mandalaképek segítségével, esetleg a Pentagram® krémekkel szerzett tapasztalataink alapján. Néhány dologra azonban figyelniük kell.

A PROTEKTIN RENOVE önmagában használva nagyon száraz bőrre nem ajánlott. Akinek száraz a bőre, az kezdetben ne ezt a RENOVE krémet használja, vagy váltogassa pl. a DROSERIN-nel. A legzsírosabb krém a DROSERIN RENOVE. A száraz bőrűek mindenképpen tegyenek plusz olajat a krémhez (ARGAN vagy ALMOND olaj), de akár a SACHA INCHI

vagy a HIMALAYAN APRICOT olaj is jó ötlet. A SACHA INCHI jó kötőszövet-erősítő, különösen a HIMALAYAN APRICOT-tal kombinálva. Kötőszövet erősítésre egyébként a CYTOVITAL RENOVE-t használjuk. Még többet tehet értünk a SEA BERRY olaj, ránceltávolító hatása már pár alkalom után észrevehető. A SEA BERRY olajat a májfoltok kezelésében is bevethetjük. Internetes tanácsadáson valaki azt kérte, hogy ajánljak neki arckrémeket. Az egyéni rezgése alapján a PROTEKTIN RENOVE-t ajánlottam. Miután kipróbálta, ezt írta nekem:

„Kedves Mara! A krém, amit ajánlottál az arcomra, tökéletes választás volt. Fakó, színtelen volt az arcbőröm, és már kezdett ráncosodni. Ez a krém visszaadta az arcszínemet és kisimította, letisztította a bőrömet. Én magamtól nem ezt a krémet választottam volna, mégis pont erre volt szükségem.”

Mindegyik arckrém tartalmaz *croton lechleri-t*, vagyis sárkányvért. A DRAGS IMUN megújulásra készíti hámsejteket is. Bátran gazdagítsuk vele krémeinket! Elég, ha tenyerünkben összekeverünk 1 csepp DRAGS IMUN-t megfelelő mennyiségű arckrémmel, és azt azonnal felvisszük a bőrünkre.

MELYIK KRÉMET VÁLASSZUK?

Az arcunk (is) árulkodik a problémáinkról. Ha megfigyeljük a jeleket, már tudjuk is, mi kell nekünk.

» Ha a belső szemzug ödémás, elvékonyodott, megereszkedett a szemhéj, már kialakult a toka, vagy az állvonalán érzékelhető megereszkedés,

a nyak középső része elvékonyodott, enyhén sárgás bőrszín alakul ki, akkor a CYTOVITAL RENOVE a megfelelő választás. Érett bőrnél a VISAGE szérumot keverjük hozzá.

» Ha az arcbőr kipirosodásra hajlamos, az orrhegy hajszáleres, zsíros vagy vegyes bőrtípushoz tartozik, a ráncok vízszintesebbek, akkor a RUTICELIT RENOVE-t válasszuk. Ez a krém, bőrtípustól függetlenül, mindenkinek jó egy stressz-

JAVALLATOK

- » Zsíros, gyulladásra hajlamos bőr – PROTEKTIN RENOVE, ARTRIN RENOVE.
- » Száraz, érett bőr – DROSERIN RENOVE, CYTOVITAL RENOVE, VISAGE szérum.
- » Kitágult erek – RUTICELIT RENOVE, VISAGE szérum.
- » Ráncosodásra hajlamos bőr – RUTICELIT RENOVE, CYTOVITAL RENOVE, ARTRIN RENOVE, DROSERIN RENOVE, VISAGE szérum.
- » Kitágult pórusok – PROTEKTIN RENOVE.
- » Ekcémára hajlamos bőr – helyileg PROTEKTIN RENOVE, egyébként DROSERIN RENOVE vagy CYTOVITAL RENOVE.
- » Fényét veszített bőr, dohányosok bőre – a DROSERIN RENOVE használatát váltogassuk az ARTRIN RENOVE alkalmazásával.



A homoktövis csodái (2.)

Internetes tanácsadás keretében az ORGANIC SEA BERRY olajat javasoltam valakinek. Az első kedvező tapasztalat után a család többi tagja is kipróbálta, aztán már minden bajra ezt kezdték el használni. A fejleményekről folyamatosan írásban tájékoztattak.

- szes, türelmetlenséggel járó időszakban. Sminkeléshez a legjobb alap.
- » Ha a szem körül sötétebb a bőrszín, a szem alatt, körül táskák, ödémák jelennek meg, esetleg még szemöldök felett is, az alsó ajak alatti állgödör nyomásra érzékeny, a bőrszín inkább szürkés, akkor az ARTRIN RENOVE-ra van szükségünk.
 - » Ha a bőrszín fehéres tónusú, az ajak alatt hosszanti, fölötte pedig vízszintes a ráncok kialakulása, az orca bőre megereszkedett, a bőr tisztátalan, jellemzőek a pattanások, comedo, a nyak két oldala érzékeny és a bőr általában kirepedezésre hajlamos, akkor a DROSERIN RENOVE a befutó. A kézfej igénybevett, kirepedezett bőrének ápolására is kifejezetten alkalmas. A krém használata során a vastagbél működése megváltozhat, ez a regenerációs hatás miatt van.
 - » Ha a szem külső sarkánál és a szemöldök között vízszintes ráncosodás indul, az arcbőr pattanásos, aknés, hajvonaltalan érzékeny, az arccsont területén tisztátalan és sárgászöld szín jellemző rá, akkor a PROTEKTIN RENOVE-ot vigyük haza. Használata során a szemfehérje tisztább, fehérebb lesz. Ha szérum nélkül használjuk, akkor érzékelhető az erőteljes bőrfeszesítő hatás. Napozáshoz a legjobb alap, a bőr egyből barnulni fog, kipirosodás nélkül.

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető,
Zalaegerszeg

„Kipróbáltam herpeszre a homoktövis olajat. Nekem korábban 2 hét alatt gyógyult meg teljesen (amikor már nem hámlik, csak rózsaszín folt a helye). A SEA BERRY olajjal 1 hét után volt rózsaszín nyoma a herpesznek. Nagyon gyorsan gyógyít! Ezen felbuzdulva kipróbáltam, mit kezd a pattanással. Amelyik még csak piros pötty volt, az be sem gyúlt, teljesen visszahúzódott, el is múlt. Amelyik már begyúlt, azzal hasonlóan bánt el, mint a herpeszrel. Vattakoronggal le lehetett törölni a begyúlt részt, nem kellett nyomkodni, magától kipattant, majd összehúzódott a helye és másnapra eltűnt. Főleg a homlokomon szokott lenni, ezért bekentem az egésztest éjszakára a homoktövis olajjal. Sajnos a homlokom tele van halvány májfoltokkal is, és pár nap után azt vettem észre, hogy elkezdett hámlani a homlokom. Megújította a bőrömet, már alig van rajta folt! Ezerféle gyógyszertári fehérítő krémet próbáltam már rá, de nem használt egyik sem. A homoktövis meg kb. 1 hét alatt leszedte. Nem mondom, hogy nem látszik, de már nem kell vastagon lekennem alapozóval. Most már esti rutinná vált, hogy a RUTICELIT RENOVE alá felkenem a SEA BERRY olajat is. Még a ráncaimat is kisimította! A homlokomon már nincs is, ezért szemkörnyékre is ki fogom próbálni.

Kipróbáltam a huzatban megfázott fejbőrömre is – helytelenül, frissen mosott hajjal mentem dolgozni. Fájt a fejem, fájt a fejbőröm. Ezután durván korpás lett, viszketett, tele lett apró, fájó pattanásokkal. Főleg fejtetőn, a legjobban látható helyen. Bekentem SEA BERRY olajjal három este is az egész fejbőrömet, ami aztán „lehámlott”, elég csúnya látvány volt. Cserébe elmúlt a kezdődő náthám, letisztult a fejbőröm, nem viszket, nem korpásodik. A hajam pedig tükörfényes! Még a fejfájásomat is elmulasztotta.

Már kevés van az üvegben, a kisfiám meg azt mondta, ne használjam el előle... Egyébként reggel 3 cseppet szedek, ő meg egyet. Nyugodt, jókedvű, és az ő náthája is elmúlt. Az oviban és az én munkahelyemen is végigment mindenkin egy vírusos, felső légúti kórság. Magas láz, hangszálgulladás, torokfájás, fullasztó, száraz köhögés. Mi nem kaptuk el, pedig az oviban és az én munkahelyemen is kb. 30 négyzetméteren vagyunk egy légtérben.

Jó sok mindent tud ez az olaj! Hamarosan rendek még belőle!”

TAKÁCS MARA
ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg



A szív nem csak egy pumpa

Az emberi szív a keringési rendszer központi szerve, melyet szívizom alkot. Két pitvarból és két kamrából áll, a közöttük lévő szájadákokban vitorlás szívbillentyűk helyezkednek el. Felépítését tekintve egy izmos falú, összetett üregrendszerű tömlő. Testünk fáradhatatlan szerve körülbelül akkora, mint egy emberi ököl, az egészséges felnőttek szíve kb. 250–350 grammot nyom.

A szív a megtermékenyített petesejt beágyazódását követő tizennyolcadik nap környékén kezdi meg működését, a terhesség ötödik hetében már jól látható, és zárt keringési rendszerben pumpálja az anya véréből eltérő, autonóm minőségű és vércsoportú vért. A szív akkor is dolgozik, ha az agy leáll, mert a szív funkciója nem függ az agy működésétől. A szív naponta körülbelül százezerszer ver. Ha megérjük a nyolcvanadik életévünket, a szívdobbanások száma eléri a kb. hárommilliárdot, illetve az általa pumpált vér mennyisége megközelíti a kétmillió hektolitert. Ha szerencsések vagyunk, ehhez nincs szükség semmiféle külső beavatkozásra.

Mi azt is tudjuk, hogy a szív nem csupán a vér pumpája, ahogyan azt a nyugati orvoslás sok képviselője állítja. Testünk lelki és szellemi funkcióival is kapcsolatban áll. Lelkünk otthonaként, létezésünk középpontjaként szoktuk jellemezni. A lélek szempontjából tehát a szív is érzékszerv, melynek legfontosabb feladata az egység és a szeretet fenntartása. Ami a szív és a szívcsakra közti összefüggést illeti: a szívcsakra az, ami egy emberben összeköti a fizikai világhoz kötődő három alsó csakrát, és a létezés lelki és szellemi aspektusaihoz csatlakozó három felső csakrát.

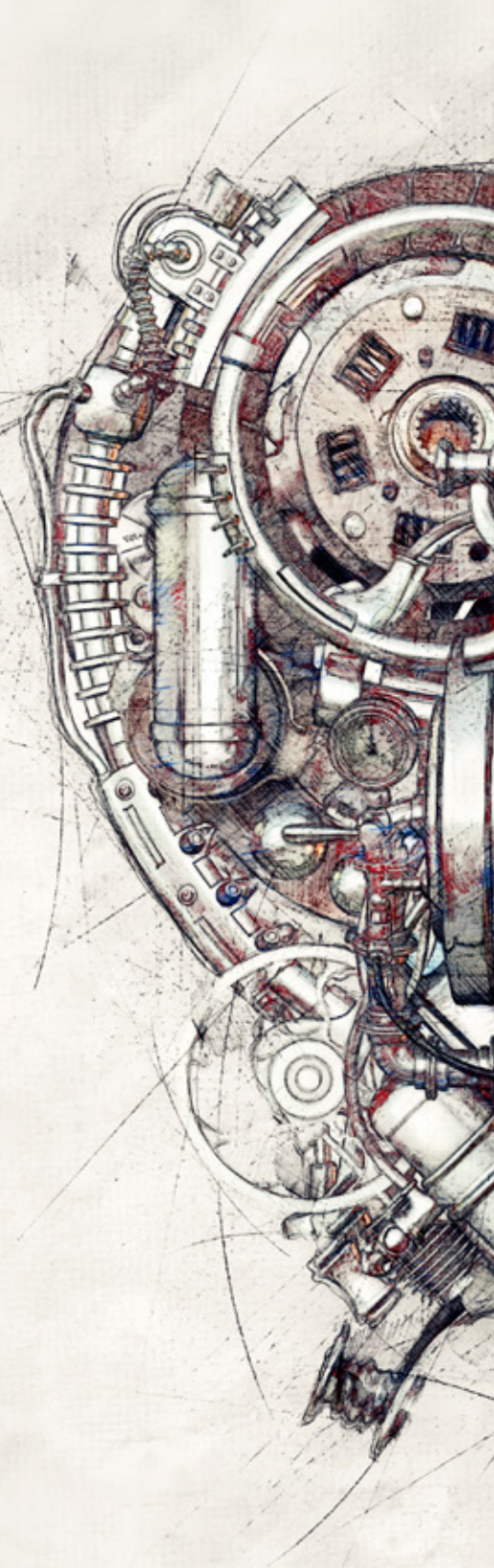
Habár szívünk „emberfeletti” munkát végez, mi szinte észre sem vesszük,

hogyan van. Sokan csak akkor foglalkozunk a létezésével, amikor orvosunk megnézi, hogy minden rendben van-e vele, vagy akkor, ha egy alapos fizikai megterhelés után érezzük heves dobogását a mellkasunkban. Kellemetlenebb érzéseink akkor vannak, ha elkezd összevissza verni, vagy kihagy egy-egy dobbanást.

SZÍVRITMUSZAVAR (ARITMIA)

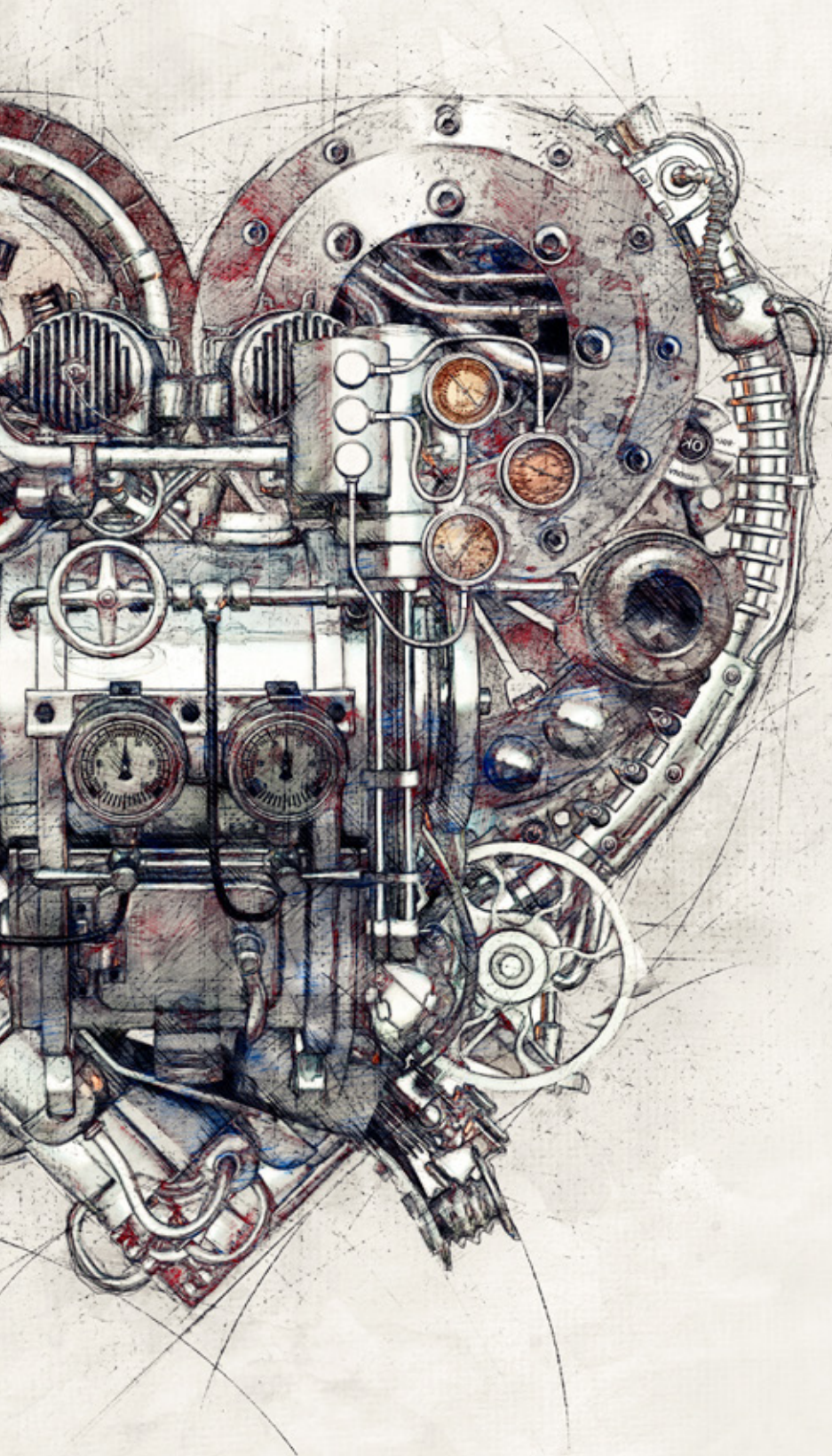
Életem azon szakaszában, amikor szerettem elvesztése miatt érzelmi és szociális válságba kerültem, pszichoszomatikus zavarokat produkáltam. Szívem negatív aritmiás affektusokat mutatott, aminek hatására én is megismerhettem, milyen az, amikor a szervezetet sokk éri, és milyen típusú félelem alakul ki, amikor testünk arra eszmél, hogy nem jut elegendő életet adó folyadékhoz. Habár a szakorvosok nem találtak olyan szervi problémát, ami a szívritmuszavaramat okozhatta, felírtak néhány gyógyszert, melyek szedését rövid időn belül abba hagytam. A lehetséges mellékhatások és ellenjavallatok ismertetéséből megtudtam ugyanis, hogy akár örök életemre ezen orvosságok rabjaivá válhatok. Amin azonban változtattam, az az élet-szemléletem volt. A szívem elfogadta a változtatásokat és fokozatosan örömteli, ritmikus „táncba” kezdett. Életvi-

A lélek szempontjából tehát a szív is érzékszerv,
melynek legfontosabb feladata az egység
és a szeretet fenntartása.



Habár szívünk „emberfeletti” munkát végez,

mi szinte észre sem vesszük, hogy van.



telem megváltoztatása segített abban, hogy ne váljak a szívneurózis (szívfóbia) áldozatává. Elköltöztem a városból, ki a civilizáció fogságából, gyógyítóként segítettem főleg idősebb embereknek, gondoztam a kis bérelt házamat, rendszerben tartottam a kertet és mindeközben meditáltam – így segítettem saját szervezetem regenerálódását.

A szívfóbiában az a legszörnyűbb, hogy az ember szüntelenül retteg attól, hogy leáll a szíve. Ám a félelmet rendszerint semmiféle szervi baj nem indokolja. Általában a feltétel nélküli szeretet által éltetett alkotó energia elnyomása áll a háttérben. Ha azonban át tudjuk értékelni azokat az érzéseinket, amelyek elől addig menekültünk, és felismerjük félelmeink forrását, az már fél siker, és van esély arra, hogy megszabaduljunk a problémáinktól.

Mindezt azzal szeretném kiegészíteni, hogy annyi KOROLEN-t, RUTICELIT-et, SPIRON-t, illetve RENOL-t soha nem használtam el, mint akkor. Az akkoriban átélt pszichospirituális krízis segített, hogy mostanra teljesen megváltozzon az élethez való hozzáállásom. A szeretet fogalma alapvetően átértékelődött az életemben.

ANGINA PECTORIS

Ha a szívbe nem jut megfelelő mennyiségű szeretetenergia, amit fizikai síkon a vér képvisel, a szerv működése sérülhet. Ez sajnos sokszor bekövetkezik a koszorúér összeszűkülése vagy megkeményedése miatt. Ennek következménye az *angina pectoris*. A betegség lelki oka általában az emberi jóság hiánya, vagy az, ha valaki falat épít a szíve köré, ami mögé elbújhat. Az ENERGY készítményeinek használata mellett (RUTICELIT, KOROLEN, VITAMARIN, FLAVOCEL) ilyenkor nyugalomra van szükség, valamint arra, hogy hallgassunk szívünk hangjára, és legyünk képesek beismerni magunknak, hogy szorongunk. Tanuljunk meg sírni, hogy megkönnyebbülhessünk, kemény szívünk „meglágyulhasson”. Amint megtaláljuk az egyensúlyunkat, szívünk abban a pillanatban kitarul, hogy a „szeresd felebarátodat, mint önmagadat” bibliai tanítás szerint élhessen tovább.

ALACSONY VÉRNYOMÁS

Alacsony vérnyomás esetén meg kell tanulnunk elfogadni az események spontán egymásutánosságát, és, hogy ne meneküljünk önfeláldozásba. Ha elindulunk a gyógyulás útján, megtudjuk, hol van a helyünk a világban, ez segít gyökeret verni, és átadni magunkat az életnek.

MAGAS VÉRNYOMÁS

Több kiváltó oka is lehet. A lelkünket folytonos nyomás alatt tartó konfliktushelyzetek, az elnyomott ellenszenv, a túlzottan kontrollált harag, mindaz, amit a társadalom elvárásainak megfelelően sokszor magunkban tartunk, „lenyelünk”. Gyakori ok az is, ha valakinél korlátokba ütközik az aktivitás, amikor az illető pótolhatatlannak tartja magát, és mindenhol ott akar lenni, ami természetesen nem lehetséges. A megoldáshoz sokszor az is elegendő, ha felismerjük a fő konfliktust, és feldolgozzuk, megszüntetjük azt. Saját érzelmeink irányítása ennél sokkal nehezebb dió. Az ENERGY készítményeket illetően az eddig említetteken kívül ajánlott még ilyen esetekben a

STIMARAL és a RELAXIN. Segítségükkel át tudjuk vészelni az élet nehéz és nyomasztó helyzeteit. Néha az is elég, ha beismerjük, hogy környezetünk elismerésére vágyunk.

ÉRELMESZESEDÉS

Lelki oka általában az, hogy nem tudjuk elfogadni, hogy a dolgok olykor megváltoztathatatlanok. A betegség gyakorta üti fel a fejét olyan esetekben, ha valaki túl sok felelősséget vállal, túl sok mindent vesz magára, és nem tud ebből letenni. Ez rendszerint zsákutcába vezet, aminek a vége akár szívroham lehet. Az ilyenkor kialakuló elszigetelődés érzése rendszerint még gyerekkorból származik, amikor az illetőnek sokat kellett nélkülöznie – nem csak a szeretet terén. A szívrohamból való felépülés gyorsabb lehet, ha az illető mellett áll egy szerető partner.

LEGYENGÜLT IMMUNRENDSZER

A szív kapcsolatban áll a szívcsakrával, és ha annak funkciója sérül, az az immunrendszer megbetegedéseire vezethet. Az ilyen típusú betegségek

száma évről évre nő, a ránk ható energiák (elektromágneses és egyéb sugárzások, klímaváltozás, veszélyes vegyi anyagok, állandó versengések miatti negatív érzelmek, a világ és az emberi kapcsolatok szándékos tönkretétele) nincsenek harmóniában egymással. Az immunrendszer legyengülése különböző tünetekben nyilvánul meg: allergia, daganatos megbetegedések, AIDS, fáradtság-szindróma, stb.

Végezetül engedjék meg, hogy megosszak Önökkel néhány *Antoine de Saint-Exupéry* idézetet a szerelemről, a szívről és a szeretetről:

„Az igazi szerelem nem pazarlódik el. Minél többet adsz, annál több marad belőle neked.”

„Szeretsz, mert szeretsz. A szeretetnek nincs semmiféle észoka.”

„Ott kezdődik a szeretet, ahol már nincs ajándék, amelyre számíthatunk.”

„Jól csak a szívvel lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.”

MIROSLAV KOSTELNÍK

...a szívcsakra az, ami egy emberben

összeköti a fizikai világhoz kötődő

három alsó csakrát, és a létezés

lelki és szellemi aspektusaihoz

csatlakozó három felső csakrát.



ENERGY klubok Magyarországon

BUDAPEST 1

Klubvezető: Marosi László
Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: 1146 Budapest, Istvánmezei út 2/a
Telefon: +36 1/354 0910
Fax: +36 1/354 0911
E-mail: info@energyklub.hu
Web: www.energyklub.hu

BUDAPEST 2

Klubvezető: Kis Éva
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, acné, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbenéris és termékvalasztómérés, biorezonanciás candidaszűrés. Állapotfelméréseink: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, biorezonanciás göckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység 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: info@nicehajgyogyszat.hu
Web: www.nicehajgyogyszat.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, szenzibillel történő energetikai állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, bioenergetikai állapotfelmérés, Bach-virágterápia, tarot személyiség-elemzés, alternatív gyógyászati módszerek (légzógyakorlatok, mozgásgyakorlatok).
Cím: 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. 51-es kaputel.
Telefon: +36 20-504-1250
E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5

Klubvezető: Németh Imréné Éva
Németh Imre
Nyitvatartás: K-P: 12:00-20:00, Szo: 10:00-16:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Meridiánok és a szervezet energetikai állapotának felmérése Meridimer készülékkel, mérés kiértékelése, terápiás javaslat. Biofizikai állapotfelmérés lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, kezelési javaslat, ENERGY termékek személyre igazítása, bemérése. Rife frekvenciaterápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálatára).

Keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal. Állapotfelmérés a kínai 5 elem tan alapján, valamint kiegészítő felmérés Mag-netspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonegyensúly szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégén képzések, kreatív foglalkozások az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében. A mérések, terápiák időpont-egyeztetéssel történnek.
Cím: ENERGY Belváros, 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz. 1., 12-es kapucsengő (2 percre a Kálvin tértől).
Telefon: +36 20 931-0806
E-mail: energy.belvaros@gmail.com
web: http://energybelvaros.hu és az ENERGY Belváros Facebook oldala

BALATONFÜRED

Klubvezető: Kelemen Livia
Nyitvatartás: H-P: 9:00-17:00, Szo: 9:00-12:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, a termékek személyre szóló adagolásának beállítása; természetgyógyászati konzultáció: biorezonanciás, holisztikus állapotfelmérés, a mérési eredmények megbeszélése, személyre szabott terápiás javaslat.
Cím: Biotitok Gyógytér, Kossuth u. 19.
Telefon: +36 20/595-3062
E-mail: info@biotitok.hu
Web: www.biotitok.hu
Facebook: Biotitok Gyógytér
Blog: www.termeszetesegsegseg.blog.hu

DEBRECEN

Klubvezetők: Kovácsné Ambrus Imola
Kovács László
Nyitvatartás: K: 9:00-18:00,
Sze-Cs: 9:00-12:00, P: 9:00-18:00
Tevékenységi kör: ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az ENERGY Klubban, illetve GLS futáros csomagküldéssel); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiegészítő (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)
Cím: „Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68. 'J' épület, földszint, (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lak-tanya felőli oldal)
Telefon: +36-30-458-1757, +36-30-329-2149
E-mail: info@imolaenergy.hu
Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Zsilák Judit
Nyitvatartás: K: 13-18, Cs: 9-18
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Bioenergetikai állapotfelmérés, ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés. Alternatív mozgásterápiák: gerincjóga, NMPT, Spirituális választerápia (SVT), Aloha masszázs. Minden hónap első péntekén előadás egészségmegőrzés témában.
Cím: Szent István út 12/3. fsz. 4.
Telefon: 36/30 560 4405
E-mail: zsilakj@gmail.com

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

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika
Nyitvatartás: H-K-CS-P: 08:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, meditáció, biofizikai mérés, bioenergetikai kezelés, szaktanácsadás.
Cím: Szt. István kir. út 53. l. emelet 1.
Telefon: +36-30-326-5828
E-mail: hargitaimoni@gmail.com

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzere János
Nyitvatartás: K: 15:00-18:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, biofizikai mérés, tanácsadás.
Cím: Barabás Miklós u. 56.
Telefon: +36-30-856-3365
E-mail: ficus.58@gmail.com

KECSKEMÉT

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

KESZTHELY

Klubvezető: Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya
Nyitvatartás: H.: 10:30-12:00, 13:00-17:00,
K.-P.: 08:00-12:00, 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tapasztalati tanácsadás.
Cím: Lovassy Sándor u. 13.
Telefon: +36-30-560-7785, +36-30-747-3068
E-mail: ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzere 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. l.em.
Telefon: +36-30-856-3365
E-mail: ficus.58@gmail.com

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitvatartás: H-P: 13:30-16:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, tesztelés, kvantum mágneses rezonancia állapotfelmérés, kvantum mátrix átalakítás, oldás, új szemléletmód kialakításának elősegítése.
Cím: Ferenc krt. 5. l. em. 5.
Telefon: +36-20-427-5869
E-mail: fits58@gmail.com
web: www.nyirenergy.hu

PÉCS

Klubvezető: Molnár Judit
Nyitvatartás: H-P: 8:00-10:00
H-Cs: 16:00-20:00

Más időpontban telefonos egyeztetés lehetséges.

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

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Panaszok testi és lelki okainak feltárása és kezelése komplex holisztikus módszerekkel. Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből. Földszüregzés bemérése, gyógyító beszélgetés, lélekgyógyászat, belső utazás, 3-1-2 meridiántorna.

Cím: Tompa Mihály u. 15.
Telefon: +36-72-242-745, +36-30-253-1050
E-mail: judit.energy@gmail.com

SIÓFOK

Klubvezető: Ángyán Józsefné
Nyitvatartás: H-Cs: 8:00-12:00, 15:00-18:00, P: 8:00-12:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.
Cím: Wesselényi út 19.
Telefon: +36-20-314-6811
E-mail: margagitika@gmail.com

SOPRON 1

Klubvezető: Stánicz Jenő
Nyitvatartás: H-P: 9:00-12:00, 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, Völl-vizsgálat és terápia, talpreflexológia.
Cím: Lehár Ferenc u. 1/A.
Telefon: +36-70-630-0991, +36-70-630-1039
E-mail: stanicz.jeno@gmail.com

SOPRON 2

Klubvezető: Pinezits Viktória
Nyitvatartás: H-Sze-P: 9:00-14:00
K-Cs: 13:00-18:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, kineziológia
Cím: Vörösmarty utca 8.
Telefon: (20) 446-0196
E-mail: energy.sopron@gmail.com

SZEGED 1

Klubvezető: Dr. Bagi Magdolna
Nyitvatartás: H-Sze-P: 9:00-12:00
K-Cs: 9:00-17:00

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

Cím: Londoni krt. 22/B.
Telefon: +36-30-466-1823
E-mail: energyklub1szeged@gmail.com

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitvatartás: H-P: 14:00-17:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, természetgyógyászati állapotfelmérés, talpmasszázs (reflexológia).
Cím: Vitéz u. 1. (Hősök kapuja, Boldogasszony sugárútról nyílik.)
Telefon: +36-30-289-3208
E-mail: m.marti1952@gmail.com

SZENTES

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Ostorháziné János Ibolya
Nyitvatartás: H-Cs: 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, Nyitvatartási időben ingyenes szaktanácsadás, termékesztelés. Nyitvatartás előtti és utáni órákban állapotfelmérés Supertronic készülékkel és/vagy a pszichotronika módszereivel, illetve lélek- és szellemgyógyászat.
Cím: Basa utca 1.
Telefon: +36-20-568-1759
E-mail: janosi.ibolya@gmail.com

SZOLNOK

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

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: eszterbiobolt@outlook.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 gyógykönyvny, biobolt és PI víz centrum, Szegelethy utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.
Telefon: 06 30 994-2009
E-mail: harmoniahaz.gyogynoveny@freemail.hu

ZALAEGRSZEG

Klubvezető: Takács Mária
Nyitvatartás: H-P: 10:00-18:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes termékesztés, Napsugár szauna, Safe laser és bioenergetikai kezelések.
Cím: Mártírok út 17.
Telefon: +36-70-607-7703
E-mail: mara.energy@gmail.com
Web: www.maraboszi.hu

Az ENERGY további munkatársai

ADONY

Orbitán Ildikó, ENERGY szaktanácsadó, egészségügyi- és sportegészségügyi szakember, Nelson bioazonosítási, táplálkozás- és wellness életmód-tanácsadó. 2457 Adony, Kis utca 7.
Tel.: +3620 234 0632, e-mail: ildiko.orbitan@gmail.com

AJKA

Kun Gyula természetgyógyász, akupresször, fülakupunktúrás adiktológus tel.: +3630/304-6131
Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyógymasszőr, Vitál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Héli- osz Üzletház, biofizikai termékesztés, hajgyógyászat. 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, auraszóma, tel.: +36 30/475 2859
Barány Sándor, ENERGY tanácsadó, kvantum-biofeedback terapeuta, speciális életviteli tanácsadó, life coach. Jókai Biocentrum, 1042 Budapest, Árpád út 77. Tel.: +36 20 330 7812
Dezso 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 06/30-642-1952 e-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, egészségi állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: +36 30 190 7696

Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógnövény- és kristályterapeuta, hormonegyensúly terapeuta, Magnetspace állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: +36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsana@t-online.hu

Kereszturszkiné Kovács Katalin gyógytestnevelő, gyógymasszőr, 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, bioazonosítási, lézertérápia, fülakupunktúrás adiktológus, Magnevit terápia, access bars. 1146 Bp., Istvánmezei út 6. (Récsey központ), Telefon: +36 30 982 2232

Környei Judit mesterkozmetikus. Holisztikus bőrdiagnosztika, ENERGY tanácsadó. Teljeskörű, igényes szépségápolás, bőrfiatalítás. Korall Szépségszalon, 1111 Budapest, Bartók Béla út 10-12. IV.em. 1., Tel.: +36 209 7258, judit.kornyei5@gmail.com, www.korallkozmetika.hu

Kürti Gábor természetgyógyász, ENERGY készítmények személyre szóló bemérése, tanácsadás, Sensitiv Imago készülékkel biofizikai állapotfelmérés. 1132 Budapest, Victor Hugo u. 11. Rodaház. (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 Szépségszalon 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 kezelésekkel. Látható harmónia kialakítása. 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, lélekmasszázs, holisztikus ringató terápia, relaxációs és szimbólumterápiák, keleti masszázsok, mágneses akupunktúrás kezelések.
Tel.: +36 20/345 9408

Mázsár Csabáné Margó, szaktanácsadás, ENERGY termékek értékesítése, gyógnövény 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 biofizikai készülékkel. XX., Dessoewff u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com

Nagy Irén Éva, fülakupunktúr, kineziológus, akupresször, 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: arganckerft@gmail.com

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

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

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

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

Tósa Tímea hormonegyensúly-terapeuta, táplálkozás- és életmód tanácsadó. +36/70/3379315 www.egeszsegrecept.hu
Unginé Sachs Henrietta természetgyógyász, radieszéta, reflexológia, akupresszúra. 1144 Bp., Füredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185

Vadler Zita kineziológus, asztrológus, rendszerállítós, biorezonanciás egészségkezelés. II. kerület, Tel.: +36 30/822-0102, e-mail: vadler@kristalyklima.hu.

Várkonyi Edit, természetgyógyász, kineziológus Energy szaknacsadó, Holistic pulsing terapeuta, Bach virágoterápia. 1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3. VI/10., Tel.: +36 20/334 1932

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

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

BAJA

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

Rubesch István, Meggyfa utca 9. fsz /3., Telefon: 06 79/423 244, +36 20/215 8885

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

BALATONFENYVES

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

BALATONFÜRED

Tóbi Andrea, biorezonanciás állapotfelmérés, lelki oldás, hipnózis, életmód-tanácsadás, ENERGY termékek forgalmazása. Arácsi u. 16. Tel.: +3630/959-0102

BÁCSBOKOD

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

BÉKÉSCSABA

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

BIHARKERESZTES

Farr Krisztina ENERGY tanácsadó, Széchenyi u. 65., 30/613-4090, bio.keresztes@gmail.com

CSONGRÁD

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

DEBRECEN

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

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

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

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

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

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

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

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

Klampeczkiné Tar Gabriella kineziológus, Soluna egészségközpont, www.holisztikussegseg.hu. Telefon: +36 30/299-1826.

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

Nagy Margó „babacsináló” természetgyógyász, termékenységel kapcsolatos alternatív terápia.

Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget

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

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

Rácz Éva természetgyógyász, biofizikai állapotfelmérés.

Tel.: +36-70-392-2839

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta-természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, ENERGY szakoktató.

Tel.: +36 30-449-2304.

Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, magnetoterapeuta, Bemer fizikai érterápia szaknacsadó

Tel.: +36 30-360-3755, e-mail: toth.sandorne2018@gmail.com

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

DÖMSÖD

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

DOROG

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

DUNAHARASZTI

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

DUNAKESZI

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

EGER

Szolari Ágnes kineziológus, természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, Magnetspace állapotfelmérés és kezelés, craniosacralis terápia, +36 30/301-3702
info@szolarikinez.hu, www.szolarikinez.hu

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

ÉRD

Bünsow Judit ENERGY tanácsadó, természetgyógyász, biofizikai állapotfelmérés Sensitiv Imago készülékkel, aura fotózás, lelki tanácsadás. Bioenergia Vitál Stúdió, Mázol u. 50., 06 70 365-2735, www.biovitastudio.com

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

FELSŐÖRS

Molnár Katalin természetgyógyász, ENERGY tanácsadó, ENERGY termékek forgalmazása, biorezonanciás állapotfelmérés, Tel.: 06 20 29 33 666

FERTŐD

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

FERTŐSZENTMIKLÓS

Ósze Anita, Scio biorezonancia, agytréning, alpha masszáz, ENERGY termékek értékesítése, szaknacsadás. web: www.alphaland.hu, tel.: +36 70 947 0125

FONYÓD

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

FÜZESABONY

Molnárné Berecz Mónika ENERGY tanácsadó, Glória Natura gyógynövény- és biobolt, Arany J. út 2., 20/5626-613, bereczmonika@gmail.com

GÖD

Sóvári Tünde, ENERGY tanácsadó, talpreflexológus, 30/2574-038, sovarit@freestart.hu

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlinka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrás addiktológus

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

Németh Enikő pedagógiai tanácsadás (tehetségfejlesztés, fejlesztő pedagógus). Tel.: +36 20/428-9869, +36 20/9310-806, nemeteni73@gmail.com, energy.belvaros@gmail.com

GYÁL

Tiderle Viktória kineziológus, családállító, energiakezelés, stesszoldás felnőtteknek és gyerekeknek, ENERGY tanácsadó. Ady Endre u. 23., Tel.: +36 20/984-8936, info@harmoniapont.hu, www.harmoniapont.hu, www.facebook.hu/harmoniapont.

GYŐR

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

Molnár Gabriella természetgyógyász, shiatsu gyógyász, funkcionális táplálkozási tanácsadó. Biofizikai állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Bach-virágoterápia, Csutora utca 6., +36-30-313-0613, www.gyogyulasgyor.hu

Varsics Katalin Szent Brigitta Gyógynövénybolt. ENERGY termékek értékesítése. Munkácsy M. út. 1-5. Tel.: +36-70/631-4545, e-mail: szentbrigittagyogynovenybolt@gmail.com, Facebook: Szent Brigitta Gyógynövénybolt

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

HAJDÚDOROG

Kollárné Gónczi Veronika természetgyógyász, életmód-tanácsadó- és terapeuta, fülakupunktúrás addiktológus Tel: +3630/329-19-81

HOSSZÚPÁLYI

Czifra Gáborné Csilla, ENERGY tanácsadó. Tel.: 20/551-2858, e-mail: csillaczifra@gmail.com

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Bioszitakötő, bio- és speciális élelmiszer szaküzlet Petőfi Sándor utca 19., Tel: 62/209 519, e-mail : szaboeni@gmail.com

Csorba Melinda reflexológus-masször. Dr. Banner János utca 1., tel: 06/70/419 9408, e-mail: csorbamelinda@gmail.com

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

Dr. Pölös Krisztina neurológus-természetgyógyász, ENERGY tanácsadás, értékesítés. Garzó Imre utca 4/b, Tel: 06/70/381 5186, e-mail: drpoloskrisztina@gmail.com

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

KALOCSA

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

Pesztalics-Vágó Krisztina masször, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaknacsadás, termékeszt, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyasztó masszáz. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876, E-mail: pevakraizs@gmail.com

KAPOSVÁR

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

Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív terepente, Tallián Gyula út 4. Telefon: 0630 644 8553, e-mail: semazsuzsi@gmail.com

KECSKEMÉT

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

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

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

Telefon: +36 20/547 3247,

e-mail: szathmarimargareta59@gmail.com

KESZTHELY

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

KESZTHELY-KERTVÁROS

Kőrösi Irén ENERGY tanácsadó, Santera mágnes-terápia, kiropaktika, dr. Eric Pearl-féle kapcsolatteremtő gyógyítás. Grabovoj és Petrov tanításainak gyakorló tanulója és az ismeretekről lelkes tájékoztatója. Csabagyöngye u. 17.

+36 30/592-2170.

KISKUNFÉLEGYHÁZA

Kovács Valéria reflexológus, természetgyógyász, Völl-féle elektroakupunktúrás állapotfelmérés, ELXÍR Stúdió, Batthyány u. 3., Telefon: +36 20/226-4000

KISKÖRÖS

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

KISKUNHALAS

Kovácsné Pelikán Ágnes – Vitamin üzlet Sétáló u. 3/c, +36-30-845-5468, E-mail: aktl5665@gmail.com

Vén Ferencné Éva természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, testelemzés Magnetspace készülékkel, ájurvédikus, lávaköves és nyirokmasszázs, Bach-virágrátherápia. Bogarzó 21.

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

KOMLÓ

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

KÓPHÁZA

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

KÖRMEND

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

KŐSZEG

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

LETENYE

Berill Szalon, Májér Mária biofizikai mérés, masszáz, infraszazna. 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.erzsebet956@gmail.com, 30/ 612-9712

MISKOLC

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

MONOR

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

MOSONMAGYARÓVÁR

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

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

NAGYSZÉNÁS

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

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolás beállításával. Energetikai felmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Újonnan regisztrált tagoknak ingyenes állapotfelmérés. Ungvár sétány 7. l/1. Tel: 0642/447-358, 0620/392 3258.

Dr. Mihucz Mária háziorvos, ENERGY tanácsadó.

Stadion út 23., Tel: +36 30/2396-938

Szloboda Balázs (Immunotik Kft. Bemutatóterem). ENERGY termékek forgalmazása, állapotfelmérés, tanácsadás. Belső körút 61., tel: +3630 722-9393, +36 42 789-404, E-mail: info@immunotik.hu
Türk Anna, telefon.: +36 20/312 9457

OROSHÁZA

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

Vitaporta Gyógynövény és Biobolt, Rákóczi út 16.

Tel.: +36 30/286-8510

PAKS

Egészségvizet Biobolt, Antalné Balogh Julianna Villany u. 2. (Piacféren). 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 termékek 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. Damjanich u. 17., Tel.: 30/433 7980

PÉCS

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

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

Dr. Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos.

Telefon: +36 70/244 4211

Göllöncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13.

Tel.: +36 20/518 5411

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

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

PILISBOROSJENŐ

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

SIÓFOK

Dömötör Hilda ENERGY tanácsadó, Supertronic mérés, természetgyógyász reflexológus, kineziológus, nyirok és frissítő masszáz. Tel.: +36 30 333 2345, dhildus@gmail.com

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

Zádeczkiné Szűcs Katalin ENERGY tanácsadó, Supertronic mérés. Tel.: +36 30 3470508, zadcckinekati@gmail.com

SOLYMÁR

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

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

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

SÜMEG

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

SZEGED

Csanádi Mária természetgyógyász, Harmónia 2005 Bt., Sándorfalva, Akácfa 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: rollex51@gmail.com

Dr. Linka Beáta okleveles biológus, természetgyógyász, akupresszór, 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 gyógymódok terapeuta, csontkovács. Telefon: +36 20/349-75-53

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

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

SZENTES

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

E-mail: agicsizmadia@gmail.com

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

Bertalan Mária Egészség Stúdió, Alternatív terapeuta, ENERGY tanácsadás, stresszoldás, Schüssler sók, MeriDin és F-scan állapotfelmérés, Zapper kezelések. 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, gyógymasszáz, nyirok-masszázs, +36 30/746-0965.

SZIRMABESENYŐ

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

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

SZOLNOK

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

TATABÁNYA

Balpatáki Laura Ivett ENERGY tanácsadó, AMM terapeuta, reflexológus, természetgyógyász, Réti u. 148. Millenium lakótelep, 70/7765-611, balpataki@gmail.com

VESZPRÉM

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

Éva Fitotéka Biobolt, Sárkányiné Nemes Éva ENERGY termékforgalmazó, tanácsadó, Kereszt u. 9.

Tel.: +36 88/328-522, +3630/467-5172

VIZSOLY

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

VITNYÉD

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

VONYARCVASHEGY

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

ZEBEGÉNY

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

A hónap klubja ^(9.)

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, vizsztatérő 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 rákszűrését 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 kislányom 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
PÉCSI KLUB	Július 17-18., szerda-csütörtök és 23-24., kedd-szerda	TANÁCSADÓKÉPZÉS	Pécs, Tompa Mihály u. 15.	Molnár Judit, 06/30/253-1050, energy.pecs@freemail.hu
SIÓFOKI KLUB	Július 4., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Bélszindróma – SIBO tünete, háttere. A szervezet támogatása ENERGY termékekkel.	Siófok, Wesselényi u. 19., a klub oktatóterme	Ángyán Józsefné, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com
	Július 18., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Pajzsmirigyfunkciók és SIBO kapcsolata. A szervezet támogatása ENERGY termékekkel.		
	Augusztus 1., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Tűz elem sajátosságai. A szervezet támogatása ENERGY termékekkel.		
	Augusztus 15., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Szív- és érrendszer támogatása ENERGY termékekkel.		
	Augusztus 29., csütörtök, 18.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: Föld elem sajátosságai, felkészítése ENERGY termékekkel.		
SZENTESI KLUB	Július 19., péntek, 18.00 óra	ELŐADÁS / Dr. Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta: Candida gomba okozta betegségek megelőzése és kiegészítő kezelése.	Szentes, Tóth József u. 10-14., Szentesi Művelődési Központ	Fábján Júlia, 06/30/955-0485, julia@metafor.hu
SZOMBATHELYI KLUB	Július 12., péntek, 17.00 óra	ELŐADÁS / Ángyán Józsefné természetgyógyász: 5 elem – Tűz, a nyár eleme.	Szombathely, Dr. Antall József tér 1., Berzsenyi Dániel Könyvtár	Nánási Eszter, 06/30/852-7036, eszterbiobolt@outlook.hu

BUDAPEST 2. KLUB

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

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

Minden hétfőn és csütörtökön 10:00-15:00 óra között ingyenes termékbemérés illetve termékvalasztómérés, biorezonanciás candidaszűrés.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, biorezonanciás 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 klub oktatóterme.

A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás 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.*

BUDAPEST 5. KLUB

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

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉssel:

Meridiánok mérése, Meridimer készülékkel (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása. TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó. Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Németh Enikő** tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.

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

Szerdánként egy, összevont csoportban 16.45 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj velünk! Rendezvényünk keretében renndhagyó joga, hogy jól érez-

zük magunkat. **Juhász Irén** ENERGY tanácsadó irányításával.

Bejelentkezés, további információ:

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

Nyitvatartás: *K-P: 12-20 óráig, szombaton 10-15.30 óráig. Hétfőnként a klub zárva tart.*

FIGYELEM! *Nyári nyitvatartásunk (június 15-től, augusztus 31-ig): K-P 12-19 óráig, szombaton 9-12 óráig. Hétfőnként a klub zárva tart.*

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

DEBRECEN

Füredi Kapu Lakópark, Böszörményi út 68.

J épület, földszint

FIGYELEM! A klub *július 22-től július 29-ig* zárva tart. Ez idő alatt a futáros megrendelés felvétele és a csomagküldés is szünetel.

További információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető,

tel.: 06/30/458-1757,

Kovács László klubvezető,

tel.: 06/30/329-2149,

e-mail: info@imolaenergy.hu

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.

Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.

Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!

Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Judit**nál 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.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.

Július 22-én és augusztus 26-án, hétfői napokon 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. Nyári szabadság miatt *07. 12-én és 07. 19-én, pénteki napokon*, valamint *08. 19-én, hétfőn* a klub zárva lesz.

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.

A felmérés Supertronic, Meridim és MiniQuantum készülékkel történik, valamint kínai asztrológia és numerológiai tanácsadás segítségével. A mért eredmények ismeretében ENERGY termékek ajánlása.

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.

júl. 8-án (hétfő) 17-18 óra Pajzsmirigy szűrés
júl. 9-én (kedd) 17-18 óra

Mit tehetsz magadért? – Földelés

júl. 15-én (hétfő) 17-18 óra Parazita szűrés

júl. 16-án (kedd) 17-18 óra Hormon szűrés

júl. 22-én (hétfő) 17-18 óra

Személyes terméktanácsadás

júl. 23-án (kedd) 17-18 óra Szemtréning

júl. 29-én (hétfő) 17-18 óra

Gerinc állapotfelmérés és szűrés

júl. 30-án (kedd) 17-18 óra Reflux szűrés

aug. 12-én (hétfő) 17-18 óra Bőrbetegségek szűrése

aug. 13-án (kedd) 17-18 óra Szemtréning

aug. 14-én (szerda) 17-18 óra Parazita szűrés

aug. 26-án (hétfő) 17-18 óra

Hajproblémák szűrése

aug. 27-én (kedd) 17-18 óra Pajzsmirigy szűrés

aug. 28-án (szerda) 17-18 óra

Személyes terméktanácsadás

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

DEBRECENI KLUB

Szeretettel meghívjuk *2019. szeptember 18-án, szerdán, 17.30 órakor* kezdődő RENDEZVÉNYÜNKRE, melynek témája: Hormonrendszerünk működése és annak zavarai – a természetes megoldások tükrében. Menstruációs problémák, pajzsmirigyzavarok, hormonális egyensúlytalanságok. Előadó: **Ráczné Simon Zsuzsanna** ENERGY vezető szakoktató, hormonegyensúly-terapeuta.

Az előadás után természetgyógyász, hormonegyensúly szakemberekkel rövid konzultációra, tanácsadásra van lehetőség. Ezen konzultációkra kizárólag személyesen, közvetlenül az előadás előtt, *17.00 és 17.30 között* lehet bejelentkezni. A rendezvény helyszíne: Minerva Panzió konferenciaterme, Debrecen, Kossuth u. 59.

Szeretettel várjuk Önt és kedves családtagját, ismerősét is! A rendezvény ingyenes.

ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI SZAKMAI KÉPZÉS indul **Dr. Czimeth István** vezetésével. Szeretettel várjuk minden kedves regisztrált ENERGY tanácsadó és klubtag jelentkezését, aki szeretné bővíteni ismereteit az alábbi témakörökben: az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása, ismerete, hatásmechanizmusa, bioinformációk ismertetése. A Pentagram®

regeneráció, az ENERGY filozófiája, a Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) alapelvei.

A tanfolyam időpontja: *október 19–20., szombat és vasárnap, 8.30–18.00 óra*. A képzést vezeti: **Dr. Czimeth István** minisztériumi természetgyógyász vizsgázató, ENERGY szakoktató.

A képzés helye: Minerva Panzió oktatóterme, Debrecen, Kossuth u. 59.

A tanfolyam díja: 20.000 Ft, mely összeg mellé egy 5000 Ft értékű kupont adunk ajándékba. A kupon *2019. november 1–30-ig* vásárolható le az ENERGY klubokban.

Azon kedves tanácsadóink számára, akik már hivatalosan elvégezték az elmúlt években az alaptanfolyamot és oklevelet kaptak, 5000 Ft-os ismétlődő ellenében lehetőség van tudásuk felfrissítésére.

Jelentkezés és további Információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, természetgyógyász, 06/30/458-1757, **Kovács László** klubvezető, 06/30/329-2149, info@imolaenergy.hu

BALATONFÜREDI KLUB

ALAPSZINTŰ TANÁCSADÓI SZAKMAI KÉPZÉS indul a balatonfüredi klubban az ENERGY szakmai programjának keretein belül.

Szeretettel várok minden regisztrált ENERGY klubtagot és tanácsadót, aki szeretné bővíteni az ismereteit az alábbi témakörökben:

- » a hagyományos kínai orvoslás (HKO) alapelvei,
- » a Pentagram® regeneráció, az ENERGY filozófiája,
- » az ENERGY készítmények összetétele, hatásmechanizmusa, bioinformáció ismertetése,
- » az ENERGY készítmények hatékony alkalmazása.

A képzés nemcsak klubtagoknak elérhető, hanem bárki érdeklődő számára nyitott.

Helyszín: Balatonfüredi Energy klub – Biotitok Gyógytér, Balatonfüred, Kossuth u. 19.

Időpont: *2019. szeptember 7., 14., 28., október 5. (délután)*

A képzés díja: 20.000 Ft

Minden résztvevő ajándékba kap egy 5000 Ft értékű kupont, amit a következő hónapban tud levásárolni.

Jelentkezési határidő: 2019. augusztus 20.

Jelentkezés, további információ: **Kelemen Livia** klubvezető, természetgyógyász, 06-20/595-3062.



ENERGY konferencia (4.)

Emésztőrendszerünk a HKO szerint (1.)

Dr. Rideg Sándor ideggyógyász főorvos, pszichiáter, addiktológus, HKO orvos előadásának fő témája emésztőrendszerünk zavarainak és betegségeinek meghatározása volt, valamint a megoldások lehetőségei a hagyományos kínai orvoslás (HKO) szemszögéből.



PENTAVIRÁTUS

Rideg főorvos előadásában öt „ellenség-ről”, ún. *pentavirátusról* beszélt, amelyek egymással együttműködve krónikus gyulladásokat és oxidatív stresszt okoznak a testben.

A pentavirátus tagjai a következők:

- » bélgyulladás,
- » elhízás és inzulinrezisztencia,
- » krónikus stressz,
- » cirkadián ritmus zavara,
- » inaktivitás.

A pentavirátus tehát súlyos, krónikus betegségek okozója. Így pl. a daganatok, szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, autoimmun betegségek, felgyorsult öregedés, zsírmáj. Lelki szinten pedig szorongás, depresszió, neurodegeneráció, stb. jelentkezik. Ahol már jelen van a gyulladás, ott az oxidatív stressz is megjelenik, a két folyamat nem választható szét.

A bélrendszer központi szerepet kap a pentavirátusban. A béltraktus az első védelmi vonalat jelenti a külső betolakodókkal szemben, melyek a vírusok, patogén baktériumok, paraziták vagy

a modern étrend. A béltraktus az első sorompó, amelyen túl kapcsolatba lépünk a külső környezetből származó tápanyagokkal és vízzel, mely szelektív módon engedi be a hasznos környezeti anyagokat, és tartja kívül a károsakat. Ez a kapcsolat jelenti az első lehetőséget a test védelmi rendszerének a táplálékban és a vízben található bakteriális támadókkal és mérgezőanyagokkal szembeni beavatkozásra.

Az immunrendszer nagy része a béltraktusban található. Amennyiben a belek immunrendszere túlságosan aktív, az krónikus gyulladáshoz vezethet. Ez a gyulladás oxidatív stresszt okoz. A krónikus, szisztematikus gyulladás, és az ennek hatására jelentkező oxidatív stressz a legfőbb kiváltó oka az olyan megbetegedéseknek, mint a rák, az érelmeszesedés és a cukorbetegség.

A béltraktus és az agy szoros kapcsolatban állnak egymással. A belek gyulladásának híre eljut az agyba is, ami az egész testre kiterjedő stresszreakciót eredményez, amely kezeletlenül tönkretetheti az anyagcserét és az egészséget.

A BÉLFAL

A béltraktus úgy alakult ki, hogy maximális mennyiségű tápanyagot a lehető legkisebb helyen tudjon felszívni. A bélfal ráncai bélbolyhoknak nevezett struktúrákat hoznak létre. Maguk a bélbolyhok önálló hámsejtekből állnak. A saját ráncaik a mikrobolyhok. Az elfogyasztott táplálék a bélüregben halad keresztül az emésztés folyamatában. A hámsejtek szelektív módon szívják fel a tápanyagokat; aminosavakat, glükózt, zsírt.

A felszívott tápanyagok a véráramba kerülnek, beleértve az aminosavakat, a glükózt, valamint a rövid és közepes láncú zsírsavakat. A hosszú láncú zsírsavak a nyirokrendszerben szívódnak fel. A belekben található a teljes immunrendszer 70-80%-a. Ez stratégiai fontosságú pozíció az immunvédelem számára. Ugyanis ez az egyik első olyan terület, ahol a test belseje kapcsolatba lép a külvilágból származó anyagokkal: táplálékkal, vízzel, amelyek betegséget okozó baktériumokat, vírusokat tartalmazhatnak. A bél immunrendszere nagyon fontos az egészség fenntartása

és a betolakodókkal szembeni védelem szempontjából. Ha megismerjük az immunrendszer működését, ráébredhetünk, miként válhat irányíthatatlanná és támadhatja meg a saját testet az autoimmunitás folyamata során.

Aktuális tudományos ismereteink szerint a belek jelenthetik az elsődleges olyan területet, amely autoimmunitást válthat ki.

A BÉLHÁMSELTEK

A hámsejtek szoros illeszkedéssel kapcsolódnak össze, ami megakadályozza, hogy a nagyobb, megemésztetlen fehérjereszecskek és a kóros baktériumok bekerüljenek a véráramba. Így ez a rendszer lehetővé teszi a tápanyagok (aminosavak, cukrok, zsírok) számára a mikrobolyhokban a transzporterek segítségével való haladást.

A hámsejtek fala jelenti az első védelmi vonalat az étrendben található kóros anyagokkal szemben. A hámréteg alatt immunsejtek rendszere található (a nyálkahártya saját kötőszövetes rétegében) amelyek megbirkóznak bármivel, ami megpróbál átjutni a szoros illeszkedésen. A szoros illeszkedések elengedését hívják bélpermeabilitásnak vagy átteresztő bél szindrómának. Ilyenkor a kóros baktériumok, és az emésztetlen fehérjetöredékek bejutnak a nyálkahártya saját kötőszövetes rétegébe és a véráramba. Az immunrendszer ezt követően reagál a betolakodókra, ami gyulladást eredményez.

AZ IMMUNRENDSZER

Az immunrendszer túlnyomó része a belekben lakik, ezért fontos, hogy felelevenítsük az ezzel kapcsolatos ismereteinket.

Miként járulnak hozzá az immunrendszer szereplői a külvilággal szembeni védelem első vonalának fenntartásához?

A belek immunrendszerének tagjai, a kapuk őrzői:

1. Természetes immunrendszer, mint általános védelmi reakció.

A természetes immunrendszer sejtjei a kapuőrök. A sejtek mindennek nekimennek, ami gyanúsnak tűnik, vagy gyanúsán viselkedik. A gyakorlatban ez jelenthet egy első összecsapást a



A béltraktus az első védelmi vonalat jelenti a külső betolakodókkal szemben, melyek a vírusok, patogén baktériumok, paraziták vagy a modern étrend.

baktériumokkal, vírusokkal, vagy idegen fehérjetöredékekkel. A természetes immunválasz nem konkrét dolgok ellen irányul, ez ugyanis egy általános védelmi reakció minden idegennel szemben.

2. Adaptív immunrendszer

Ezek a „bérgyilkosok”, akik T- és B sejtteként ismertek. Azt követően, hogy találkoznak egy olyan *Rab* darabjaival, amelyeket a természetes immunrendszer dendritikus sejtjei vagy makrofágjai elkaptak, hasonulnak hozzá annak érdekében, hogy tökéletes bérgyilkosai lehessenek ennek a *Rab*-típusnak. Ha sikerült megtalálniuk az adott típusú áldozatot, klónozzák magukat, hogy a bérgyilkosok egész seregét hozzák létre.

3. A reguláló T-sejtek vagy Treg-sejtek

Ezek a sejtek olyanok, mint a háború ellen tüntetőök. A Treg-sejtek alkotják az adaptív immunrendszer békeszerető testületét, és gyulladáscsökkentő választást indítanak be. A Treg-sejtek és

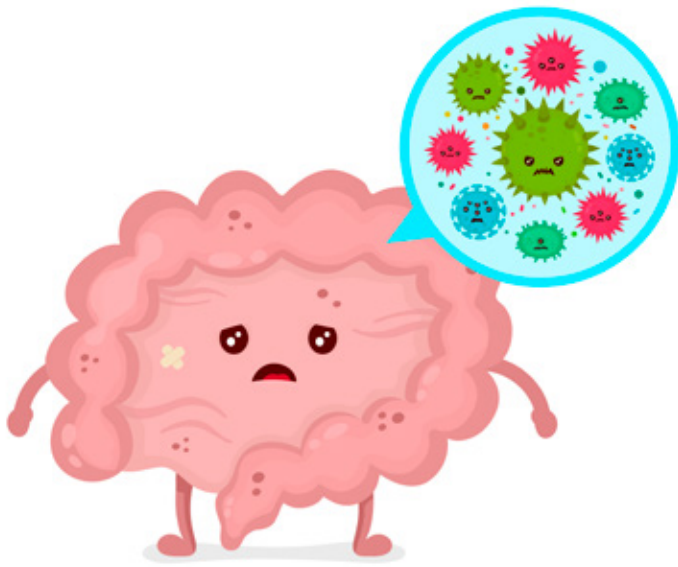
a bérgyilkosok egyensúlyára van szükség ahhoz, hogy megakadályozzuk az immunrendszert testünk saját szöveteinek megtámadásában. Ez utóbbit nevezzük autoimmunitásnak.

AUTOIMMUNITÁS ÉS BÉLPERMEABILITÁS

Autoimmunitás akkor fordul elő, amikor az immunrendszer képtelen sajátjaként felismerni a test szövetét, és összezavarodva idegenként azonosítja. Ahelyett, hogy megvédené az idegen támadóktól, megtámadja és elpusztítja a test szöveteit.

Ez különféle szövettípusokkal fordulhat elő:

- » lisztérzékenység: a beleket alkotó sejteket pusztítja el,
- » Hashimoto-kór: a pajzsmirigy szöveteit pusztítja el,
- » szklerózis multiplex: az idegek szigetelését, a mielint pusztítja el,
- » reumatoid arthritisz: az ízületeket pusztítja el.



Krónikus bélpermeabilitást válthatnak ki a feldolgozott ételek, a stressz és a bélbaktériumok normális populációjának megváltozása.

Több elmélet létezik, hogy mégis miért fordul az immunrendszer a saját test ellen. Ebben szerepet kap a Treg-sejtek elvesztése is. Az egyéni genetikai jelentős szerepet játszik, és vannak olyan környezeti tényezők, amelyek robbanásszerű lökést adnak a folyamatnak. Egy harmadik tényezőre is szükség van az autoimmunitás kialakulásában, ez pedig a bélpermeabilitás.

Ez utóbbi felfedezés lisztérzékenységben szenvedők vizsgálatából született, mert ez egy olyan autoimmun betegség, amit a bélpermeabilitás vált ki. Az ebben a betegségben szenvedők sokkal nagyobb valószínűséggel fognak más autoimmun betegségeknek is áldoztává válni.

Felvetődött, hogy bármi legyen is a környezeti kiváltó tényező (baktérium, vírus, ételrészecske), annak először az immunrendszerrel kell kapcsolatba kerülnie. A bélpermeabilitás pedig lehetővé teszi a kapcsolatfelvételt a bél immunrendszere és a környezeti tényezők között.

A bélhámsejtek szoros illeszkedése meggátolja az emésztetlen ételdarabokat, virális, bakteriális támadásokat abban, hogy átjussanak a bélfal szigetelésén. Amikor a szoros illeszkedések elengednek, azok a dolgok, amiknek nem lett volna szabad átjutni a bélfal védelmi vonalán, behatolnak az átjáróba, amely nyitva áll a falat jelentő bélhámsejtek között. A szoros illeszkedés elengedése alkotja a mechanizmust a bélpermeabilitás mögött. Amikor ez bekövetkezik, az emésztetlen ételdarabkák, bakteriális, virális támadók kapcsolatba kerülnek az immunrendszer őreivel. Ezek védik a várfalait. A belek immunrendszere ilyenkorriadókészültségben van.

A FAL ÁTLÉPÉSE

Ha tehát a szoros illeszkedések szétnyílnak, és lehetővé teszik a káros baktériumok, vírusok és emésztetlen fehérjetöredékek számára a hámsejt falán való átjutást, az immunrendszer aktiválódik és gyulladással reagál. A krónikus gyulladás különféle krónikus betegségek (cukorbe-

tegség, elhízás, rák, szívbetegség, Alzheimer-kór) előfutára. Az autoimmun betegségek azokat támadják meg, akik genetikailag fogékonyak. Szklerózis multiplex, reumatoid arthritisz, 1-es típusú cukorbetegség, Crohn-betegség, Hashimoto-kór, lisztérzékenység – ez csak néhány olyan betegség, amelyre hatással van a bélpermeabilitás.

A krónikus bélpermeabilitás a Treg-sejtek számának csökkenéséhez, illetőleg az adaptív bérgyilkos T- és B-sejtek számának növekedéséhez vezethet. A Treg-sejtek rendkívül fontos szerepet töltenek be az autoimmunitás megelőzésében. Elegendő számuk kritikus fontosságú ahhoz, hogy megelőzhessük a bérgyilkos T- és B-sejtek irányíthatatlanná válását.

Fenn kell tartani a bélrendszer határvonalát, meg kell előzni a krónikus bélpermeabilitást ahhoz, hogy megelőzzük a bérgyilkosok és a Treg-sejtek megfelelő egyensúlyát. A túl sok T és B-sejt irányíthatatlan gyulladáshoz és autoimmunitáshoz vezet, míg a túl sok Treg-sejt hatására védtelen lesz a szervezet az olyan támadó mikroorganizmusokkal szemben, mint pl. a baktériumok és a vírusok.

Krónikus bélpermeabilitást válthatnak ki a feldolgozott ételek, a stressz és a bélbaktériumok normális populációjának megváltozása. Ha genetikailag hajlamos az egyén az autoimmun betegségekre, a környezeti kiváltó tényezők elkerülésével megelőzhető ezek kialakulása. El lehet sajátítani olyan védekezőtaktikákat, amelyek segítségével megvédhetjük magunkat ezektől a hatásoktól, így legyőzhető a pentavírus első tagja és sértetlenek maradnak a kapuk őrei. Ezáltal megóvható az egészség!

Az előadás első része iránymutató volt abban, hogy megértsük a tápcsatornánk helyes, illetve helytelen működését. Rávilágított az autoimmun folyamatok kialakulásának pontos okaira. Mindezek szükséges ismeretek ahhoz, hogy más szemlélettel kezdjük el használni az ENERGY készítményeit, melyek segítenek a homeosztázis helyreállításában.

NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
fitoterapeuta, természetgyógyász,
klubvezető,
ENERGY Belvárosi klub

Imádom a krémeket, a samponokat és a szappanokat is!

A Pentagram® cseppeket már négy éve szedem, és hála nekik, egyre jobb az egészségem, egyre erősebb az immunrendszerem. Az ENERGY samponjait is használom, mert más samponok után nagyon viszket a fejbőröm, még az illatanyagmentes, növényi eredetű biosamponok alkalmazását követően is. Csak az ENERGY samponjai segítettek! Használatuk után nincs semmiféle problémám. A hajbalzsamok is fantasztikusak, gyönyörű fényessé varázsolják a haját, megkönnyítik a kifésülését, és őrzött módon serkentik a hajszálak növe-

kedését. A csodálatos szappanokról még nem is beszéltem: szebbé, jobbá varázsolják a bőrömet, javítják a minőségét, segítségükkel jobban viselem a napsugarak simogatását is. Az ARTRIN és a RUTICELIT krémekről kizárólag szuperlatívuszokban tudok beszélni (a többi krémet még nem próbáltam). Sok mindenre használom őket, de leginkább fájdalom és hasmenés, illetve ekcéma ellen váltak be.

JANA KAPRÁLOVÁ
Písek



Bőrápolási tippek

Jöjjön néhány pompás ötletet, hogyan használhatjuk a Pentagram® krémeket a bőrápolásban! Mindenki megtalálhatja a számára megfelelőt, a legkülönbözőbb problémák esetén. Javulni fog a bőr minősége, eltűnnek vagy mérséklődnek a bőrelváltozások.

1. Az arcbőr intenzív regenerálásához készítsünk mélytápláló arcpakolást bármelyik Pentagram® krémből, néhány csepp FYTOMINERAL hozzáadásával. Hagyjuk 15–20 percig hatni, majd langyos vízzel öblítsük le. Ezután érdemes az arcunkat vékony rétegben bekenni valamelyik ENERGY BEAUTY krémmel.

2. A krémet kiváló hatású, ún. emulziós fürdő készítéséhez is felhasználhatjuk (2-3 cm krém elegendő egy kádnyi vízbe). BIOTERMAL só hozzáadásával még hatékonyabbá tehetjük a fürdőt. A krémek fürdés utáni használata javítja a bőr felszíni rétegeinek vérellátását.

3. Mindennapos alkalmazás esetén a krémet vékony rétegben vigyük fel a bőrre. Ha a krémet konkrét egészségügyi probléma kezelésére használjuk, vastagabb rétegben is alkalmazhatjuk őket.

4. Ezek a bioinformációs krémek bármilyen természetes eredetű test- vagy arcápoló olaj (ARGAN olaj, ALMOND olaj, emellett még például nercolaj, hangaolaj, olívaolaj vagy kenderolaj) tökéletes kiegészítői lehetnek.

5. Aromaterápiás masszázsnál érdemes a krémet olyan növényi olajjal vagy illóolajjal együtt használni, amely a krém összetételében is megtalálható (lásd az egyes krémek összetételét).

6. A krémet nappali és éjszakai krémként is használhatjuk. A bennük található, természetes eredetű, biológiailag aktív növényi és ásványi anyagok óvják a bőrt az UV-sugárzástól, míg a bennük levő olajok mélyrehatóan táplálnak.

TEREZA VIKTOROVÁ





A dietetikus tanácsai

Nyári hidratáció – a vízháztartás egyensúlya

A nyári kánikulában időről időre újra fel kell hívni a figyelmet arra, hogy szervezetünknek megfelelő mennyiségű folyadékra van szüksége. Essen most szó tehát a hidratációról, a folyadékfogyasztás fontosságáról, a kiszáradás veszélyeiről, valamint, hogy mindezzel kapcsolatosan mely ENERGY termékek lehetnek segítségünkre. A felnőtt szervezet több mint 60%-a víz. Ebből a megdöbbentően nagy számból is látszik, hogy a víz életünk alapja, minden sejtünk életfolyamatához szükségünk van rá.



Kevesebb, mint 1%-os folyadékvesztésnek már súlyos következményei lehetnek az egészségünkre nézve. Szervezetünkben a víz részt vesz többek közt

az emésztési és felszívódási folyamatokban, a kiválasztófolyamatokban, a vérkeringésben, az izomműködésben és a testhőmérséklet szabályozásában. Emellett biztosítja a szervezet számára a homeosztázist, a savbázisegyensúlyt. Fontos szerepe van a sejtek életfolyamataiban és felépítésében is.

Most elsősorban a nyári évszakban aktuális folyadékfogyasztásról beszélünk, azonban fontos megemlíteni a téli időszakot is. A megfelelő folyadékellátottság ekkor sem kevésbé lényeges, mert téli hidegben kevésbé érzünk szomszagsot, kisebb mértékű az izzadás, ám nagyobb a hideg miatti kilélegzett folyadékmennyiség.

De térjünk vissza a nyári időszakra. Az egyre gyakoribb extrém hőségben a test természetes hűtőrendszere, a verejtékezés is fokozottabb, ilyenkor azonban nemcsak vizet, hanem ásványi anyagokat is veszítünk. Az egészséges felnőttek meghatározott átlagos szükséglete a gyakran emlegetett 2-2,5 l víz naponta. Ennek a szükségletnek rendkívül sok befolyásoló tényezője van, ilyen az életkor, a nem, a testtömeg, a külső hőmérséklet, a páratartalom, a testmozgás intenzitása és gyakorisága, valamint a megváltozott élettani folyamatokkal járó állapotok (pl. várandósság, szoptatás). Ha ennek tükrében megpróbáljuk pontosítani a napi ajánlott folyadékfogyasztást, akkor az egy egészséges felnőtt esetében 30-40 ml/testtömegkilogramm.

ELÉGTELEN FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Vajon mi történik a szervezetünkkel, ha nem iszunk eleget? A nem megfelelő folyadékpótlás miatt kialakuló deficit fáradékonytságot, kimerültséget, koncentráció-csökkenést, majd fejfájást, zavartságot, keringési rendellenességet okoz, szélsőséges esetben izomgörcshöz, kiszáradáshoz vezet. Ha a kiszáradás tartósan fennáll, az akár

halálos kimenetelű is lehet. Elégtelen vízfogyasztás esetén megnő például a szív- és érrendszeri megbetegedések, a vesekövesség és a székrekedés kialakulásának kockázata is.

SPECIÁLIS IGÉNYEK

Vannak olyan emberek, akik még nagyobb odafigyelést igényelnek. Ilyenek a gyermekek, akik etekintetben érzékenyebben reagálnak a csökkent folyadékfogyasztásra, könnyen elnyomják szomjúságérzetüket, megfeledeknek róla (például belemerülve a játékba). Az időseknek is gyakori probléma a nem megfelelő folyadékbevitel. A kor előrehaladtával, a csökkenő szomjúságérzet miatt kialakulhat dehidratáltság, amihez nyáron a nagy meleg is hozzájárulhat. Érdemes előre meghatározni, hány pohár folyadékot kell a nap folyamán meginni, és ezt beosztva könnyebb a kellő mennyiséget elfogyasztani. Várandósoknak és szoptató kismamának emelt folyadékbevitel szükséges, mert a hőség és a kiszáradás miatt roszszullétek is előfordulhatnak. A sportolóknak nyáron különösen fontos az akár testmozgás közbeni folyadékpótlás is. Az ásványvízen kívül érdemes izotóniás italokat fogyasztani a dehidráltóság elkerülésére. Jó megoldás lehet, ha a frissítők készítésekor FYTOMINERAL-t is használunk, mert növeli a folyadék ásványianyag-tartalmát, ezáltal elkerülhetőek az izomgörcsök és a kiszáradás.

FOLYADÉKSZÜKSÉGLET FEDEZÉSE

A legkézenfekvőbb és legjobb megoldás a víz. Ez lehet csapvíz (ivóvíz tisztaságú) vagy ásványvíz. Az ásványvizeket érdemes váltogatni, hogy ne alakuljon ki egyoldalú ásványianyag-fogyasztás. Szénsavas vizekből gyakran kevesebbet fogyasztunk, így ez esetben oda kell figyelni a mennyiségre.

Nyáron ideális lehet a gyümölcsökkel ízesített víz, a limonádé és a lehűtött teák. Az ENERGY kínálatából érdemes kipróbálni az ORGANIC MATCHA zöldtea port, melyet nem csak a klasszikus formában, hanem limonádéval is lehet keverni. A gyümölcsleveket energiatartalmuk figyelembevételével fogyasszuk, akár vízzel hígítva. A cukros üdítőket kerüljük,

TUDJA-E?

Magyarországon az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet munkatársai, nemzetközi programok mintájára, kidolgozták a HAPPY (*Hungarian Aqua Promoting Program in the Young* – „Magyarországi vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében”) nevet viselő modellprogramot az óvodák, az általános iskolák és a középiskolák részére. A program során a pedagógusok egy hétig oktatási segédanyagokkal, játékokkal, versenyekkel, vetélkedőkkel hívják fel a gyerekek figyelmét a folyadékpótlás, ezen belül a vízivás jelentőségére.

(www.ogyei.gov.hu/happy)

mert gyakori fogyasztásuk, magas energiatartalmuk miatt, elhízáshoz vezethet.

Az ENERGY kínálatából a BARLEY JUICE nyáron is rendkívül jól hasznosítható. Könnyű, frissítő italt lehet készíteni belőle, feltölt energiával, és rosttartalma hozzájárul az emésztőrendszer egészségéhez. Az ORGANIC GOJI por finom, édeskés íze akár az édesség iránt vágyat is képes csökkenteni, emellett vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, így a folyadék mellett ezeket is segít visszapótolni. Az ORGANIC SEA BERRY porból savanykás üdítő készíthető, ami amellett, hogy remek szomjoltó, csökkent ellenállóképeség és nagy fizikai megterhelés esetén is segítséget nyújthat. Az ORGANIC SACHA INCHI és az ORGANIC SEA BERRY olajjal még inkább gazdagíthatjuk a folyadékok beltartalmi értékét.

Építsük be az ENERGY termékeket a mindennapi folyadékfogyasztás kiegészítésére, és nyaralások alkalmával se feledkezzünk el szervezetünk megfelelő hidratálásáról. Fokozottan figyeljük a gyermekek, az idősek és a várandósok hidratálására!

WACHTLER PETRA
dietetikus, ENERGY szaktanácsadó



Hajhullás (2.)

Hormonharmónia

Egyre több, 30 és 50 év közötti hölgy keres fel hajproblémákkal. Jellemzően az észrevételek megegyeznek, a hajszálok minősége megváltozott, elvékonyodott, szárazzá, töredezetté vált. A haj mennyisége egyre kevesebb, észrevehető ritkulás, sőt hajhullás alakult ki. Ezek a tünetek hormonális eredetre utalnak. Ha nem figyelünk oda, végleges hajhullás alakulhat ki, a hajhagymában lévő mátrixsejtek károsodnak, és végleg beszüntetik a szőrszálak, hajszálok termelését.

A statisztika azt mutatja, hogy Magyarországon minden harmadik hölgy valamelyik pajzsmirigybetegségben szenved. Persze a férfiakat sem kerüli el ez a betegség, de ők sokkal kevesebben vannak, mint a nők. Ennek az oka részben a jódiányos étkezés, de nagymértékben a napi stressz.

PAJZSMIRIGY-ALULMŰKÖDÉS

A *hypothyreosisban* szenvedők fáradékonyságról, lelassult mozgásról, feledékenységről, a depresszió első tüneteiről, a bőr szárazságáról, viszketéséről és fakóvá, sárgává válásáról, körömtöredezésről, a szemöldök külső szélének kihullásáról, indokolatlan hízásról, a hajszál elvékonyodásáról és hullásáról számolnak be. Ezekon kívül előfordulhat rendszertelen menstruáció, ami el is maradhat, és vérszegénység lesz jellemző, ami miatt romlik a sejtek oxigénellátása és kialakul a rossz közérzet.

Ezt az állapotot minél hamarabb meg kell szüntetni. Amennyiben a vérvételek is alátámasztják a pajzsmirigy-alulműködést, és esetleg már kialakult annak a gyulladásos fajtája, a

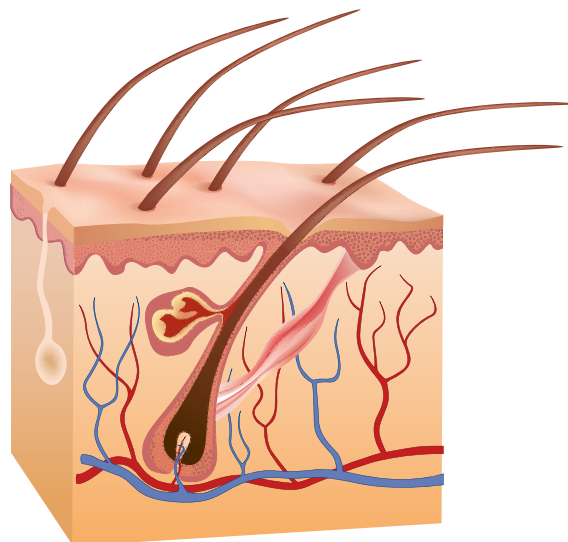
Hashimoto-thyreoiditis, a gyógyszeres kezelést célszerű ENERGY termékekkel kiegészíteni. A pajzsmirigy szövetének keringésére helyileg a CYTOVITAL krém, a gyulladás csökkentésére a DROSERIN krém, a göbösödés és a depresszió, stressz, idegi problémák csökkentésére az ANNONA MURICATA FORTE cseppet, az ásványi anyagok pótlására a FYTOMINERAL kolloid oldatot, az energia pótlására az ORGANIC BETA port ajánlom.

PAJZSMIRIGY-TÚLMŰKÖDÉS

A *hyperthyreosis* súlyosabb tünetekkel jár. Jellemző a hajhullás, korai öszülés,

körömtöredezés, fokozott izzadás, székrekedés, mérsékelt vérszegénység, vasfelszívódási problémák, megnagyobbodott pajzsmirigy, fulladás, súlyos szív-működési zavarok, kidülledő szemek.

A gyógyszeres kezelésekre hamar reagál a szervezet, a tünetek csökkennek. Kiegészítő ENERGY termék a GYNEX csepp, mely összehangolja a szervezet belső elválasztású mirigyének működését. Ajánlott a CYTOVITAL krém a pajzsmirigy külső kezelésére. Az ORGANIC CHORELLA, a FYTOMINERAL és az ORGANIC GOJI biztosítja az ásványi anyagokat és a vitaminokat.



Mindkét esetben a haj ápolására a CYTOVITAL sampon és a NUTRITIVE balzsam használatát javaslom. A száraz bőrre a RUTICELIT és a CYTOVITAL szappan alkalmazása a megfelelő.

MENOPAUZA ÉS KLIMAX

Hormonálisan kialakult végleges hajhullást okozhat a nőknél a menopauza és a klimax. Ez átlagosan 45 éves korban kezdődik el, de egyre gyakrabban találkozom ennél sokkal fiatalabbakkal is. Az androgén alopecia ebben az időszakban a leggyakoribb, ami a hölgyek számára pszichésen negatívan hat. Ebben az időszakban az ösztrogén hormon mennyisége csökken, és megnövekszik a férfi nemi hormon (androgén) mennyisége. Mindezt kiegészíti a klimaxos tünetek sorozata, a bőrproblémák, a fokozott stresszes állapot a kialvatlanság miatt, a gyulladásos góccok, a pajzsmirigyműködési zava-

rok, esetleg cukorbetegségre utaló jelek. Mielőbbi kezelése megakadályozhatja a nagyobb területű hajhullást.

Amennyiben nincs pajzsmirigy-alulműködés, abban az esetben a GYNEX gyors segítséget nyújt, kiegészítve a TRIBULUS TERRESTRIS FORTE cseppel, eltölt idejű szedéssel. Az ORGANIC SEA BERRY olaj stresszellenes hatású, segít csökkenteni a fáradtságot, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, ami a klimax időszakában felerősödik. A CELITIN szintén a keringést támogatja, és a FYTOMINERAL, valamint a VITAMARIN is nélkülözhetetlen.

Hajmosásra a RUTICELIT sampont és a NUTRITIVE balzsamot, a bőr ápolására a RUTICELIT és a CYTOSAN szappant ajánlom.

FÉRFIAK HAJHULLÁSA

A férfiaknál is jellemző a hormonálisan kialakuló, androgén alopecia, mely vég-

leges kopaszodáshoz vezethet. Ebben az esetben is a férfi nemi hormonok megnövekedett mennyisége okozza a hajhullást, mégpedig az aktívabb dihidrotesztoszteroné. A hajhagymákban lévő mátrixsejteket elpusztítják, így ezek már nem tudnak több hajszálat termelni.

Ajánlott a férfiak számára a GYNEX csepp, a FLAVOCEL és a FYTOMINERAL a vitaminok, ásványi anyagok pótlására. A szép, egészséges hajért fogyasszák a HIMALAYAN APRICOT olajat, és emellett dörzsölgék a fejbőrbe is. Hasznos a CYTOSAN sampon és szappan használata.

PASZTERCSÁKNÉ
RUZSBÁNSZKY MÁRTA
életmód-tanácsadó és terapeuta,
hormonegyensúly-tanácsadó,
fodrász, kozmetikus,
szakmaismeret-tanár, Debrecen

Végre nem fáj a térdem!

Nemrég elindultam megoldást keresve a közeli gyógynövényboltba, mert akkor már két hete nagyon fáj a térdem, nyugalmi helyzetben és mozgás közben egyaránt. Ez különösen hétvégenként nehezítette az életemet, mert a férjemmel fát vágunk és gyűjtöttünk az erdőben, fűtőanyagként a víkendházba. Délutánonként a térdem nemcsak, hogy bedagadt, de hihetetlenül fáj is. Borogatások, pakolások, gyógyszertárban javasolt kenőcsök – semmi sem segített! Már a férjemet is megbíztam, hogy foglaljon helyet nekem az ortopédián.

A gyógynövényboltban mosolyogva fogadott az eladó, és én előadtam a kérésemet, hogy tud-e ajánlani valamit térdfájás ellen. Ekkor egyszer csak (mint

a mesében), ott termelt egy hölgy, aki meghallotta a kérdésemet, tapasztalt mozdulatokkal megérintette a térdemet, és azt mondta, hogy elzáródtak a nyirokvezetékeim, ezért kenegessem PROTEKTIN-nel, és szedjek naponta ötször REGALEN-t. A hölgy nem volt erőszakos, nem akart meggyőzni, egyszerűen csak közölte velem a tényeket. Mivel nagyon ramatyul voltam már, megvettem a készítményeket, és immáron két hete használom őket. A térdem végre nem fáj, én pedig gazellaként ugrándozom az erdőben. Hatalmas köszönet illeti az ismeretlen hölgyet!

ALICE DOHNALOVÁ
Karlovy Vary

Drágakövek királysága (27.)

Az életenergia táplálója

A spiritualitás patrónusa, a viharok csendesítője, minden rossz elűzője, a megtisztító – a hatalmas és mágikus lepidolit.

- » Receptív.
- » A Jupiter és a Neptunusz hatása alatt áll.
- » A Mérleg jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A torokcsakrához (5.), a harmadikszem-csakrához (6.) és a koronacsakrához (7.) tartozik.

A lepidolit az alumínium-szilikátok csoportjába tartozik, azaz a világos csillámpalák csapatát erősíti, és gazdag lítiumtartalommal büszkélkedik. Egy olyan puha ásvány (a Mohs-féle tízes skálán keménységi foka: 2), melyet rózsaszín-lilás pikkelyek alkotnak. Csehországi lelőhelyei világviszonylatban is kiemelkedő gazdagságúak. A legszebb lepidolitok állítólag Vysočinán, Rožná község környékén találhatóak. A lepidolit a nukleáris energia és az elemek előállításában, valamint az űrprogramokban is használt lítiumnak a legjelentősebb forrása.

A LEGFŐBB JÓ

A lepidolit támogatja a legmagasabb csakrák működését és segít rákapcsolódnunk az *akashának* is nevezett, bölcsességet hordozó kozmoszi őselemre. Segítségével képesek leszünk felismerni, hogy mi az, ami valóban fontos a legfőbb jó elérése érdekében. Segít

legyőzni a múlt terheit, és megtisztítja előttünk a jövőbe vezető utat. Analitikus, intellektuális és spirituális képességeink megerősítésével megkönnyíti az objektív döntéshozatalt, támogatja az önállóságunkat valamint függetlenségünket, hogy céljaink eléréséhez ne kelljen mások segítségét kérnünk. Segítségével rossz szokásainktól és függőségeinktől is sokkal könnyebben meg tudunk szabadulni.

A NYUGALOM ÉS A BÉKE KÖVE

A lepidolit egy rendkívüli, nyugtató hatású kő. Már puha felszínének puszta érintése is oldja a feszültséget és a stresszt. Állítólag képes megszüntetni a hangulatingadozást, a félelem- és pánikrohamokat. Eltávolítja az elméből a berögződött, folytonosan ismétlődő gondolatokat, amelyek megakadályozhatják az elalvást, illetve el tudja távolítani azt az érzelmi mérget, amit vagy mi magunk hoztunk létre saját haragunkkal, esetleg vélt sérelmeinkkel, vagy amit mástól átvettünk. A lepidolit segít, hogy egyfajta szeretetteljes középpontban, egy védelmet nyújtó rózsaszín buborékban maradhassunk, ahova mások hatása és befolyása nem érhet el. Az otthonunkban és partnerkapcsolatainkban nyugalmat és békét terem, a negatív érzelmek lágyításával. A lepidolit nem kedveli a nagy drámá-

kat, a lehető legkisebb konfrontációval igyekszik megoldani a problémákat.

A PRÁNA GENERÁTORA

A lepidolit képes megnövelni maga körül a negatív töltésű ionok számát, amelyek tudományos szempontból a prána – az univerzális életenergia – alapjai. A lepidolit ezen tulajdonságának köszönhető, hogy képes semlegesíteni a minket körülvevő készülékek elektromágneses sugárzását, ami nagymértékben csökkenti a prána erejét. Éppen ezért érdemes elhelyezni egy kis kupac lepidolitot a számítógép vagy a televízió közelében, illetve aki sokat használja telefonját, annak ajánlatos lepidolit fülbevalót hordania. Sajnos az ékszerkészítők ritkán használnak lepidolitot, mivel ez az ásvány csiszolásakor könnyed porlad.

MÉREGTELENÍT

A lepidolit segít a testnek és az elmének is megszabadulni a mérgeanyagoktól. A lepidolitelixír tisztítja a bőrt, támogatja a pajzsmirigy működését, enyhíti a változókor kellemetlen tüneteit, valamint az idegi és ízületi eredetű fájdalmakat. Segítséget nyújt kimerültségben is.

Figyelembe véve, hogy napjainkban mérgeanyagok sortüzében élünk, a lepidolit közelsége egyszerre több szinten is jótékony hatású lehet.

TEREZA VIKTOROVÁ

MATCHA ZÖLDTEÁS LINZER MÁKKAL

Mesebeli, apró pettyes zöld süti! Energiafalat, mely omlós és ízes, ráadásul a MATCHA által még a zsírok is könnyebben égnek el.

ACAI TURMIX HIMALAYAN APRICOT OLAJJAL

Egy világbajnok antioxidáns ital, mellyel elkerülhető a fáradtság akár szellemi, akár fizikai szinten. Jókedvre derít, de nemcsak a vidám színével!

My
Green
Life

Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!

Az ENERGY MyGreenLife zöld élelmiszerei kizárólag természetes, minimális mértékben kezelt forrásokból származnak, jelentőségük nagy tápanyag-tartalmukban rejlik. Receptjeink e zöld élelmiszerekkel készült ötletes és egészséges finomságokat mutatják be.

Organic Maca

POWDER

MATCHA LATTE

Nem elég, hogy hosszantartó energiával tölt fel, ez az ital a stresszoldás legfinomabb módja. Jobb, mint a kávé!

Felmérés

ACAI TURMIX HIMALAYAN APRICOT OLAJJAL

HOZZÁVALÓK

(10 darabhoz)

- » 1 teáskanál ACAI PURE POWDER
- » 8-9 csepp HIMALAYAN APRICOT OIL
- » 1 kis pohár natúr, élőflórás joghurt
- » kevés ásványvíz vagy tisztított víz

ELKÉSZÍTÉS

Tegyük a z ACAI port a vízzel az ENERGY shakerbe, és rázzuk jól össze. Adjuk hozzá a HIMALAYAN APRICOT olajat és a joghurtot is. Kellemesen behűtve ideális turmixital lesz napközben, a munka mellé!

(NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA
klubvezető,
ENERGY Belvárosi klub)

MATCHA ZÖLDTEÁS LINZER MÁKKAL

HOZZÁVALÓK

- » 30 dkg liszt
- » 10 dkg porcukor vagy édesítőszer
- » 1 teáskanál sütőpor
- » 2 teáskanál ORGANIC MATCHA POWDER
- » 1 evőkanál egész mák
- » 20 dkg vaj
- » 1 tojás
- » 1 teáskanál vaníliakivonat

ELKÉSZÍTÉS

A lisztet, cukrot, sütőport, MATCHA zöldtea-port és mákot keverjük össze. Ezután adjuk hozzá a puha vajat, a vaníliát és a tojást, jól dolgozzuk össze, majd burkoljuk fóliába, és tegyük a hűtőbe néhány órára. A sütit melegítsük elő 180 fokra. A hideg tésztát lisztezett deszkán nyújtsuk ki kb. 4 mm vastagságúra. Szaggassuk ki tetszőleges formára, tegyük sütőpapírral bélelt tepsire. 8-10 perc alatt süssük szép világosra, majd hagyjuk kihűlni.

(CSEH KRISZTINA,
ENERGY VITAE
szerkesztő)

My
Green
Life

F E L H Í V Á S

KEDVES OLVASÓINK, KEDVES KLUBTAGOK!

Zöld élelmiszerekkel készült receptjeink nagy népszerűségnek örvendenek. Nemcsak azért, mert különleges csemegék, hanem mert nagyon egészségesek, és extra tápértékkel rendelkeznek. Élvezetes édes vagy sós falatok, természetes ízekkel.

Mindenki, aki szeret sütni-főzni, alkotó ember. Szeretnénk, ha ez a kreativitás most megnyilvánulna olyan új, ötletes receptek létrehozásában, melyek egyik hozzávalója az ENERGY MyGreenLife valamelyik zöld terméke, szuperélelmiszere!

Kérjük tehát kedves Olvasóinkat, küldjenek a Vitae magazin szerkesztőségébe

(cseh.krisztina@digitaltosh.hu e-mail címre) olyan saját recepteket, melyek az ENERGY zöld élelmiszereinek felhasználásával készültek.

Szívesen megjelentetjük újságunkban az önök egészséges és ízletes receptjeit!

MATCHA LATTE

HOZZÁVALÓK

- » 3 dl tej (tehéntej vagy növényi tej)
- » 2 teáskanál ORGANIC MATCHA POWDER
- » 2 teáskanál meleg víz (ne legyen forró)
- » 2-3 teáskanál méz, agave szirup vagy cukor
- » 1 teáskanál vaníliakivonat (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Keverjük csomómentesre a MATCHA port a meleg vízzel (vagy használjunk ENERGY shakert), majd tegyük hozzá a többi hozzávalót is. Fogyasztsuk akár melegen, akár hidegen MATCHA latténkat. Akik szeretik a jegeskávét, azoknak pár kocka jég is mehet hozzá!

(HARGITAINÉ MÓNICA
klubvezető,
ENERGY klub Kalocsa)

Rutafű

Gyógyszer és talizmán

Gyógyító hatásait *Hippokratész* is nagyra tartotta, *Arisztotelész* az elme megnyugtatóására használta. *Michelangelónak* és *Leonardo da Vincinek* erősítette a látását és az alkotóképességét. A boszorkányok által is kedvelt gyógynövényt a középkorban nemcsak gyógyításra használták, hanem rovarok távoltartására is.



Talizmánként baziliskuszok (mesebeli lény, amely kakas, sárkány és gyík keveréke, tekintete halálos, lehelete mérgező – Wikipédia), szellemek és a fekete mágia elleni védekezésként alkalmazták. Annak idején a templomokban, közintézményekben és az otthonokban is ott illatozott egy-egy csokor kerti ruta.

A rutafűről említést tesz a Biblia és *Shakespeare*, elmondások szerint levélkéről mintázták a treff kártya jelét is.

Ősi felhasználók jegyzeteiből tudjuk, hogy a rutafű a Földközi-tenger vidékéről származik. A közeli területek meghódítása után (Észak-Afrika és Balkán), hírnevének köszönhetően eljutott Európa északabbra fekvő területeire, sőt a tengeren túlra is. Nemcsak a mi kertjeinkben, de India, Mexikó, Dél-Amerika veteményeseiben is meghonosodott.

NEKÜNK ILLATOS, A MACSKÁKNAK BŰZLIK

A kerti ruta (*Ruta graveolens* L.) a rutafélék családjába tartozó, aromás illatú, örökzöld félcserje. Szétágazó növény számára alul fás és barna, hajtásai hengeresek, ritkásak, feljebb szürkészöldek, sűrűn elágaznak. A száruk mirigyesen pontozott, kékes leveleket tartanak. A növény májustól szeptemberig virágzik, ernyőkben álló, sárgászöld színű virágokkal. Toktermésében háromélű, sötétbarna magokat találunk. Napos, meleg helyet, vízáteresztő talajt kedvel. A rutafű nemesített változatai illatosabbak és díszesebbek gyógynövény változatuknál. Az illatát a macskák nem kedvelik.

A rutafű föld feletti részében flavonoidokat találhatunk (rutin 1-2%), 0,5-0,7%

illóolajat, emellett kumarin, limonoid, alkaloid, cserzőanyag és keserűanyag flavonoid jellegű származékot. Egész virágzó szárát vagy csak leveleit gyűjtjük, akár kétszer is egy szezon alatt. Az első „szüretelés” (május-június) jobb minőséget biztosít. A növény begyűjtését akkor kell elkezdni, amikor már feljött a nap és felszáradt a harmat. A munkát mindenképpen kesztyűben és hosszú ujjú öltözékben végezzük. A rutafűben található furokumarinok fényérzékenységet okoznak, ami az arra érzékenyeknél bőrirritációt, bőrgyulladást válthat ki. A szárított ruta ezt a tulajdonságát elveszíti.

KIVÁLÓ GYÓGYÍTÓ

A rutafű már az ókorban előkelő helyet vívott ki magának az orvoslásban. Az antik Rómában kígyómarás ellen és epilepsziás rohamok csillapítására használták. A kerti ruta támogatja a simaizmok vérrellátását, ezáltal segítséget nyújt fájdalom, görcsök, emésztési, kiválasztási és menstruációs panaszok esetén. Serkenti a bélrendszert, a gyomort, az epehólyagot, a vese működését és a méh összehúzóerejét.

Remekül alkalmazható magas vérnyomásban, erős szívdobogásban, rosszulletekben, hőhullámokban és fejfájásban. A benne található rutin megerősíti az érfalakat, csökkenti a hajszálerek töredezését és csillapítja a vérzést. A kerti ruta használata ezért érgyulladások, szembetegségek és szemsérülések (retina- és szemfehérjevérzés), érszűkület, agyvérzés megelőzésében, kezelésében kiváló lehet. Főzet, tinktúra vagy por formájában alkalmazzuk.

CSAK MÉRTÉKKEL

A rutafű erős hatású gyógynövény. Segítséget nyújthat, ám ha túl sokat használunk belőle, árthat is. Adagolását és alkalmazását bízunk szakemberre, nem tartozik a háziszerek közé. Hosszú távú használata sem ajánlott, túladagolása rosszulletet, fájdalmat, hányást, máj- és vesekárosodást, akár halált is okozhat. A rutafű fokozza a medence vérellátását, ezért várandós kismamák ne is gondoljanak a használatára.

A kerti rutát sokszor keverik különböző gyógynövényes készítményekbe (pl. *gingko bilobával* és galagonyával az erek egészségéért, ürömfűvel és ezerjófűvel a megfelelő emésztésért). Az ENERGY RUTICELIT krémjének egyik összetevőjeként hatékony és biztonságos segítség lehet. A ruta leveleiből kinyert illóolajat a kozmetikai ipar is felhasználja parfümök, szappanok és krémek előállításához.

ÍZ ÉS ILLAT

A rutafű jellegzetes aromájának és érdekes kesernyős ízének köszönhetően a gasztronómiában is utat tört magának. Régóta használják fűszerként sajtok, húсок, halak, szendvicsek, saláták, levesek, különböző szeszes italok ízesítésére.

Friss vagy szárított rutafűből kiváló potpourri készíthető. Természetes rovarűző, távol tartja a legyeket, szúnyogokat, molylepkéket, tetveket, bolhákat – és a macskákat...

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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

Az első kettős hatású dezodor



FRISS ÉS ÜDE ÉRZETET
BIZTOSÍT EGÉSZ NAP

A PROTEKTIN GYÓGYNÖVÉNYEI
A GYENGÉD MÉREGTELENÍTÉSÉRT

100%-BAN TERMÉSZETES
ÉS KÖRNYEZETBARÁT

