

vitae

2012/9

www.energy.sk

Klubkörkép-sorozatunk

Bemutatkozik: Szolnok, Szeged, Veszprém

A Föld elem és a lélek

Molnár Judit cikke

Klubok, további munkatársak

Négyoldalas lista

Szeptemberi ajánlatunk

A nyárnak sajnos gyorsan vége lett, és ismét kezdődik a tanév. A szeptember szerencsére egyfajta nosztalgikus emlékként idevarázsol még nekünk néhány meleg napot. Ne hagyjuk azonban becsapni magunkat. Az ősz és vele együtt a komisz időjárás, a locspocs, valamint mindenféle betegség már itt kopogtat az ajtónkon.

Ezért nem szabad bolond Istók módjára a kemence mögött lapulnunk, hanem most is, mint minden évben érdemes elgondolkodnunk azon, hogyan tudnánk alaposan elbánni a leselkedő vírusokkal. Természetesen mindegyre a megelőzésre kell összpontosítanunk. A FLAVOCEL már többször is bizonyított, és a szeptember szinte neki teremtett.

A FLAVOCEL társaként válasszuk a SPIRON-t, amelynek birtokában akár köhécsező vendégeket is nyugodtan fogadhatunk. Egy kis permetet a levegőbe, és ezzel nemcsak megvédjük otthonunkat, hanem kiváló atmoszférát is teremtünk.

Az ősz elhagyhatatlan készítménye a VIRONAL. Már évek óta ódákat zengünk róla, ő pedig minden alkalommal meghálálja szeretetünket. Vegyük elő mindig, amikor valahogy nem érezzük jól magunkat. Ha netán már rosszul is vagyunk, hívjuk segítségül a VIRONAL kollégáját, a GREPOFIT-ot.

Míg a VIRONAL megvédi a határainkat, addig a GREPOFIT támadásra indul, és alaposan ellátja a bejutott ellenség baját. Idén támaszkodjunk bátran a legújabb segítőtársra, a GREPOFIT SPRAY-re. Hatása rendkívül gyors, és kiválóan kiegészíti idősebb testvére áldásos tevékenységét.

Egy szó, mint száz: ne adjunk esélyt a vírusoknak!

(Joa)



Válaszolnak a természetgyógyászok

Tanácsadás a neten

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyászként, *Kotriczné Szilágyi Judit* kineziológustól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Melyik terméket választaszam gyermekem számára (7 éves), hogy súlyos asztmájából gyógyuljon? Kétfajta inhalációs készítményt is kap, illetve 1 gyógyszert, valamint allergiás tüneteire is gyógyszert. Asztmája egész évben fennáll, kisebb terhelésre is befullad. A rohamok jellemzően éjszaka 2-4 óra között jelentkeznek. Allergiája: fűvek, állatszőr, penészgomba, pollenek.

A gyermeknek a PERALGIN kapszulából napi 1, esetleg 2x1 db-ot ajánlok. Mellé VIRONAL cseppet, napi 1 cseppel kezdve, majd hetente 1 cseppel kellene emelni az adagot, max. 2x3 cseppig. Sok vizet igyon a gyermek. VITAMARIN kapszulából napi 2 db-ot javasolok. Ha elfogy a VIRONAL, lehetne REGALEN-nel folytatni, szintén 1 csepp az adagja. A PERALGIN és a VITAMARIN maradhat. A javulás lassan, de biztosan alakul ki. Az elején, ha az állapot rosszabbodna, akkor a napi 1 csepp adagnál kell maradni. Táplálékban a piritósról és salátára öntött, hidegen sajtolt napraforgóolajat (lehet napi 1 kávéskanállal is enni), hagymát, sárga

zöldséget, gyümölcsöt ajánlok. Naponta egy nagy ölelés is szerepel az ajánlatomban... vagy fél óra közös játék, együtt végzett háztartási munka. A gyógyszereket addig kell adni, amíg az orvos le nem állítja.

Segítségét kérem az IMUNOSAN használatával kapcsolatban. Prostatadaganatot diagnosztizáltak nálam tavaly szeptemberben. Hormoninjekció-kúrát kaptam 3 hónapig, majd idén januártól sugárkezelésben részesültem (37 kezelés). Az IMUNOSAN-t tavaly szeptember óta szedem. Meddig lehet szedni folyamatosan, mikor és mennyi szünetet kell tartani?

Az IMUNOSAN-t érdemes kúraszerűen szedni: 3 hét szedés, 1 hét szünet. Vagy 5 nap szedés, 2 nap szünet. Így hosszú ideig is lehet fogyasztani. Ha bírja, napi 2-3 kapszulát is be lehet venni. Ajánlanám az ARTRIN krémet helyileg, mert jól felszívódik, és csökkenti a problémákat, valamint a DRAGS IMUN készítményből 2x5 cseppet, ugyanilyen kúrában.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Tavaly nőgyógyászati polipom volt, megműtöttek.

Nemrégiben jártam nőgyógyásznál. Valószínűleg petefészek-gyulladásom van. Antibiotikumot, valamint kúpokat kaptam. Semmit nem használtak... Ilyen jellegű problémára milyen ENERGY készítményeket tudna ajánlani?

Próbálja meg a petefészek területét naponta 2-3 alkalommal bekenni CYTOVITAL krémmel. Segítheti a közérzet javulását a CYTOSAN kapszula szedése is (1-2x1), valamint ajánlott napi 2 tablettát FLAVOCEL. Fontos a bőséges vízfogyasztás!

Kisfiam 4 éves, és fitymaszűkülete van. A huzogatóson kívül van vele más teendő, esetleg lehetne valamivel kenni? Ő maga elég sokat játszik vele. Ez normális, és hagyni kell, majd elhagyja magától, vagy le kellene róla szoktatni?

A fitymaszűkület megszüntetését az orvos szokta végezni. Sajnos eléggé kellemetlen a gyermek számára. Kisfia a legjobb gyógymódot alkalmazza. Nem kell leszoktatni a gyermeket, csak irányítani kellene óvatosan, hogy tiszta kézzel (legjobb, ha fürdés közben) végezze.

Stressz, a modern idők betegsége – és hogyan élhetünk együtt vele (1.)

Az idei év senkiben sem hagyott kétséget afelől, hogy valóban egyfajta törésvonalat jelent, és rendkívül megeröltető. A nyaralás végeztével ismét rengeteg kötelességünk és feladatunk van, ezek szellemi, lelki és fizikai állapotunkat egyaránt igénybe veszik. Nézzük meg tehát, mi mindent tehetünk azért, hogy elégedettek legyünk, élvezhessük az életet, és ne csak a túlélés legyen a programunk.

A stressz szó az angol terhelés, nyomás, kényszerhelyzet szavakból ered. A szervezet egyéni védekező válaszát jelenti a belülről vagy a külvilágból érkező, veszélyes vagy fokozott ingerekre (ezek a stresszorok), feladata pedig az, hogy megóvjon bennünket a károsodástól vagy akár a haláltól.

A stresszt bármilyen változás előidézheti, és ez akár kellemes is lehet. Nézzük a stressz különböző fajtáit.

A FŐBB STRESSZOROK

Eustressz: kellemes, örömteli terhelés, azaz pozitív stresszhatás, amit például egy gyermek világra jövelekor, esküvőn, győzelem elérésekor, örömteli esemény alkalmával érezhetünk. A túl erős, nagymértékű izgalom és lelkesedés azonban káros is lehet a szervezetre.

Distressz: negatív érzelmekkel kapcsolatos ingerhatás. Ilyenek például: csalódás, félelem, ijedtség, konfliktus, erőszak, túl sok kötelesség és feladat.

A SUPERTRONIC-kal való méréskor ilyen esetben alacsony értékeket mérhetünk azokon a pontokon, ahol megkülönböztetjük egymástól a mentális (Föld), az adrenalinós (Tűz) és a kortikoidos (Föld) stresszt.

A stresszorok közé az alábbi ártalmas hatások tartoznak:

- fizikális: meleg, hideg, sugárzás, zaj
- toxikus: mérgek
- fertőző: betegségek
- fizikai: testi terhelés, kimerültség
- lelki és szellemi: olyan megeröltető helyzetek, amikor a cél eléréseért sokkal több erőfeszítést kell tennünk, mint általában
- szociális: a partner vagy a munkahely elvesztése, válás

A STRESSZ TÜNETEI

Lelki: ingerlékenység, szorongás, alvászavar, elidegenedés, rossz emlékezőképesség, tanulási problémák, döntésképtelenség, destruktív viselkedés.

Csökkenet immunitás: ismétlődő influenza és torokgyulladás, hátfájás, emésztőrendszeri betegségek (bélproblémák).

Frusztráció: olyan állapot, amikor elégedetlenség vagyunk azzal, amit csinálunk, úgy érezzük, hogy semmi sem sikerül, csalódottak vagyunk, nem tudjuk elérni a hőn áhított célt.

Depresszió: hosszú ideig tartó, erős frusztráció, olyan állapot, amely lelki vagy fizikai összeomlással fenyeget.

Ha azt szeretnénk, hogy életünkön ne a stressz uralkodjon, és ne veszélyeztesse egészségünket, akkor meg kell tanulnunk elengedni magunkat.

Fontos, hogy tisztában legyünk azzal: *a feszült időszakot a pihenés időszakának kell felváltania.*

Szerencsére sok mindent tehetünk önmagunkért.

AZ IMMUNRENDSZER MEGERŐSÍTÉSE

Jó, ha immunrendszerünk működésének támogatása életmódunk részévé válik. A tavaszi és őszi betegségek idején használjuk ki az ENERGY influenzaellenes kombinációit.

A VIRONAL és a RENOL egyaránt hasznos lehet, esetleg váltakozva adható a kétféle koncentrátum.

GREPOFIT-ból felnőttek 2 óránként 2 kapszulát szedhetnek, 2 napon át, de óvatosságból napi 6-8 szem javasolt maximális adagként (ez inkább akut szer). Gyerekeknél a napi adag ne haladja meg a 3-4 kapszulát.

A FLAVOCEL a nagyobb mennyiségű C-vitamin bevitelét garantálja, a hatását fokozó bioflavonoidokkal együtt. Ha támad a betegség, vegyünk be belőle akár 6 tablettát is egy nap alatt. Gyerekeknek 3-12 éves korban napi 1/2-1 tablettát adható. A FLAVOCEL előnye, hogy nem tartalmaz cukrokat.

A DRAGS IMUN igen sokoldalú, baktérium- és vírusellenes, valamint lázcsillapító és immunerősítő hatású készítmény, a fent említett termékek bármelyikével együtt alkalmazható, és mentes a tartósítószerektől.

TOVÁBBI LEHETŐSÉGEK

Az IMUNOSAN egyedülálló természetes anyagok kombinációját tartalmazza. Emeljük ki közülük a mandula gombát (*Agaricus blazei*) és a csüdűfűt (*Astragalus*), amelyek erősítik a szervezet ellenálló-képességét. Antibiotikumok használata mellett is hasznunkra van. A FYTOMINERAL fontos ásványi anyagok és nyomelemek forrása. Támogat bennünket energiahány, stressz és fáradtság esetén, valamint méregtelenít.

Az IMUNOSAN-nak és a FYTOMINERAL-nak együttesen óriási ereje van. A két termék együtt



remekül alkalmazható akut vagy krónikus fertőzés kezelésére. Étkezés után kell bevenni őket.

A GERIATRIM fizikailag és lelkileg egyaránt erősíti, jól tesz fáradtság, fejfájás, gyomoridegesség, stressz okozta rosszullét esetén, javítja a látást, a kedélyállapotot, segít elaludni, és javítja az alvás minőségét.

A KING KONG feltölt minket energiával és életerővel, jó kondícióban tart, erősíti a mozgásszerveket, emellett méregtelenít, javítja az anyagcserét, és segíti a zsírégetést.

Ahogy mondani szokták: *a lélek a szívben lakozik, de az agyban dolgozik.* A STIMARAL felébreszt bennünket, serkenti az agyműködést, segíti az összpontosítást, és támogat minket, ha éjszakáznunk kell. Kiváló segítőtárs a megterhelő helyzetek leküzdésében.

FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Állítsuk elő a házi ásványvizünket friss vízből és FYTOMINERAL-ból. Az ásványi anyagok nélkülözhetetlenek a szervezet számára, és mi magunk nem tudjuk előállítani őket. A FYTOMINERAL kiegészíti és biztosítja a kiegyensúlyozott ásványianyag-bevitelt.

A BARLEY zöldárpából készült bioinformációs készítmény, amely az emberi szervezet megfelelő működése, valamint a sav-bázis egyensúly fenntartása szempontjából elengedhetetlenül fontos enzimeket tartalmaz. Az emberi szervezetben könnyen felszívódik, vitaminokban, ásványi anyagokban és aminosavakban gazdag. A legjobb, ha reggelente 2 dl, maximum 50 °C hőmérsékletű vízbe 3 adagolókanányi BARLEY port szórunk, és étkezés előtt 20 perccel megisszuk. Zöldséglevessel kombinálva szintén nagyon finom.

ENERGY TEÁK

A LAPACHO (*Pau d'Arco*) erősíti többek között az idegrendszert, a KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA (*Lycium chinense*) immunserkentő, méregtelenítő és regeneráló hatása. A GREEN TEA – GABA felettebb jótékonyan hat az ember egészségére: ellazít, oldja a stresszt és a szorongást, támogatja a pihentető alvást, és erősíti az immunrendszert.

Iva Koutná
(Folytatjuk)

Veszprém: az egyediség csodája mint terápiás hatás

Idén júliusban múlt 4 éve, hogy megismerkedtem az ENERGY készítmények nyújtotta csodás lehetőségekkel. Azóta töretlenül és mindennapos figyelemmel kutatom a Pentagram® cseppek és a teljes termékcsalád sokszínűségét, az egyediség csodáját, melyet az embereknél terápiás hatásként tapasztalok. Kollégáimmal rendszeres beszélgetéseken – mondhatjuk házi képzéseknek is – osztjuk meg a tapasztalatainkat, hiszen több szem többet lát, több fül többet hall.

A készítmények segítségével lényegesen rövidebb idő alatt történő javulást tapasztal ref-

lexológus/kineziológus kollégánk, *Rácz Brigitta*, az izmok állapotában, az ízületekben gyorsan

észlelhető változásról rendszeresen számol be gyógymasszőr kollégánk, *Papp Zoltán*. A klub recepcióján *Juhász Dorka* és *Sánta Csaba* kollégáim a numerológia segítségével igyekeznek minél alaposabb és személyre szabott tájékoztatást adni a betérő vendégek problémáit, kérdéseit illetően.

Az ENERGY készítményekkel dolgozni valódi kaland, véget nem érő utazás a végtelen lehetőségek birodalmába. Tudásunkat, tapasztalatainkat az általunk, illetve meghívott vendégekkel tartott előadásokon rendszeresen és szeretettel adjuk át az érdeklődőknek.

Elmondhatjuk magunkról – a Padma házról és dolgozóiról egyaránt –, hogy munkásságunkat hivatásnak tekintjük. A csapatszellem mind-egyikünket nagyban segíti, ha megakad a saját életében, rosszabb napja van, vagy csupán egy jó szóra vágyik. Olyanok vagyunk, mint egy nagy család, s bár a világra jellemző a rohanás, sok a feszültség és a félelem, a Padma házba betérő vendégek – elmondásuk szerint is – a nyugalom szigetére érkeznek. Ezt az összefogást, egy-séget, szeretetteljes létet igyekszünk megtanítani a bizalmukba fogadó embereknek, és segítjük őket a testi-lelki-szellemi egész-ség felé.

Mezei Tünde

természetgyógyász, ENERGY klubvezető
Veszprém



Szeged: kincs, ami van

Nagyon régen, 14 évvel ezelőtt ismerkedtem meg az ENERGY hihetetlenül – akkor még szinte hihetetlennek tűnően – hatékony cseppeivel. Nagyon érdekelt a készítmények hatásmechanizmusa és a hagyományos kínai orvoslás közötti összefüggés. Akkoriban egy gyógynövényboltot vezettem, de mélységeiben nem ismertem a kínai gyógyászatot. Éjt nappallá téve tanulmányoztam a szakterületet, gyűjtöttem össze az ismereteket, információkat.

Ma már tudom, hogy az ENERGY készítményekkel igazi kincsésbánya áll rendelkezésünkre egészségünk helyreállításához. Lelkesedésem azóta is töretlen, és az elmúlt évek tapasztalatai, sikerei többszörösen is bizonyították a módszer és az ENERGY termékek hatékonyságát. Az egyik szegedi ENERGY klub vezetőjeként évek alatt számos ember sokféle problémájára találtunk megoldást, és ma már hiszem, hogy az ENERGY-vel és megfelelő életmóddal a legtöbbet tehetjük a testi-lelki egészségünkért.

Tapasztalatom szerint egyre többen fedezik fel a természetes gyógymódok erejét, az Internetnek köszönhetően és a színhagyomány nyomán a szegedi klubban is mind több új érdeklődő fordul meg.

Bár a törzsvásárlók és a visszatérő klubtagok jól ismerik a termékeket, minden alkalommal megbeszéljük velük aktuális problémájukat és a leghatékonyabb termékkombinációt.



Szolnok: klubunk egy kis oázis a nagy rohanás közepette

Mindnyájan tapasztaljuk, hogy nemcsak a nagyvárosokban, hanem vidéken is egyre inkább gyorsul a hétköznapi élet tempója, mind több feszültség terhel bennünket, és a nagy rohanásban az emberi kapcsolatok is fokozatosan kiüresednek, felszínesebbé válnak. Ebben a mindennapos hajszában növekvő igény mutatkozik az emberléptékű, nyugodt, harmóniát sugárzó környezetre, illetve a türelmes, megértő, a problémákat meghallani és meghallgatni képes törődésre, figyelemre. Ugyanakkor szintén nagy a „kereslet” az egyént a gyengeségeivel, gondjaival együtt elfogadni tudó és azokon segíteni szándékozó, igazi emberi közösségek iránt.



Természetesen mindenki szívesen ragaszkodik az olyan helyekhez, ahhoz a környezethez, ahol a felsorolt feltételeket egyszerre találja meg. Talán ennek köszönhetjük, hogy noha 2003 óta működő klubunk nem tartozik a nagy létszámúak közé, ennek inkább az előnyeit látjuk, hiszen éppen ezért családias hangulat uralkodik nálunk, és mindenki ismer mindenkit.

Tagjaink, rendszeres vásárlóink és vendégeink hűségesekek a harmóniát és pozitív energiát sugárzó környezethez, valamint az ENERGY termékekhez. Megszokták és igénylik a barát-

ságos, nyugodt emberi hangot, a bizalmon és a kölcsönös tiszteleten alapuló viszonyt, amit nálunk, az Egészségházban működő ENERGY Klubban megtalálunk. Ez a szellemiség nemcsak a vevők, vendégek és betegek, valamint az eladók és orvosok közötti kapcsolatra hat kedvezően, hanem az Egészségház dolgozói között is működik. Vendégeink a vásárlások során vagy a szolgáltatások igénybevételekor nyugodtan leülhetnek és beszélgethetnek eladóinkkal és alkalmazottainkkal, itt szívesen meghallgatják őket.

Mindez kisugárzik a környezetünkre is, és e kisugárzás miatt érzik úgy vevőink és vendégeink, hogy a feszített tempójú és néhol kissé zaklatott hétköznapiak során nem csupán egy üzletbe vagy egy egészségügyi szolgáltatatóhoz térnek be hozzánk, hanem egy olyan helyre, amely a nagy rohanás közepette kicsit oázisként hat.

Klubunk a belváros egyik forgalmas utcájának patinás, a századfordulón épült, majd 2001-ben felújított polgári lakóházában működő Egészségházban talált otthonra – számos magánorvosi rendeléssel, illetve a Szálya Herbaházzal együtt. Ezek egymást kölcsönösen segítik tanácsal, a vendégek közvetítésével.

Az Egészségház szolgáltatásai között szerepel a gyógymasszázs is, melynek során a vendégek nagy meglepedésére masszóreink rendszeresen alkalmazzák az ENERGY krémeket, elsősorban az ARTRIN-t.

2012 szeptemberétől indítjuk a klubfoglalkozásainkat, ahol bárki tanácsot kérhet és kaphat a testi vagy lelki betegségekkel, problémákkal kapcsolatban.

2010-től havi rendszerességgel tartjuk a nagy-sikerű előadásokat *Ráczné Simon Zsuzsanna* és *Czimeth István* természetgyógyászok vezetésével. Klubtagjainktól és az új érdeklődőktől egyaránt folyamatosan pozitív visszajelzéseket kapunk.

Idén júniustól *dr. Kissné Veress Erzsébet* természetgyógyász tart állapotfelmérést és tanácsadást az Egészségházban. Magas színvonalú felkészültségének és személyes pozitív kisugárzásának köszönhetően minden vendégünk meglepedetten távozott, és döntő többségük igénybe vette az Erzsike által javasolt ENERGY készítményeket.

Németh Istvánné Éva
ENERGY klubvezető, Szolnok

A gyermekáldás öröme

► készítmény kiválasztásán kívül a személyes megbeszélések, az együtt töltött idő is sokat jelent.

A családias légkör nemcsak a diagnózis felállításában segít, hanem hitem szerint a jó emberi kapcsolatok jelentik a kulcsot a felépüléshez is. Nálam mindig nyitva az ajtó, nyitva tartási időn kívül és hét végén is csöröghet a telefon, szívesen segíték bárkinek.

Büszke vagyok rá, hogy kiemelkedő eredményeket értünk el a meddő kismamák kezelésében. Az orvosi terápia mellett alkalmazott GYNEX és RENOL kombinált kúra hatékonyságát ma már mind több orvos is elismeri és támogatja. E csodálatos készítményeknek köszönhetően sok házaspárt ajándékozhattunk meg a gyermekáldás örömeivel.

Klubunk további nagy eredményének tartom, hogy a nőgyógyászati rákszűrések alkalmazásával talált P3-as elváltozásokat a DRAGS IMUN külső és belső alkalmazásával ma már sikeresen gyógyítjuk.

Úgy tapasztaltam, hogy az egészségnapok, illetve a nyílt napok sok új érdeklődőt vonzanak. Legutóbb júniusban a Szegedhez közeli, algyői Borbála fürdőben tartott egészségnapon ingyenes tanácsadással, termékbemutatóval és masszázssal népszerűsítettük a ENERGY termékeket.

Terveim között szerepel, hogy a megyében a kozmetikai szalonokba és fodrászatokba eljuttatjuk a *Vitae* magazint, így bővítve a célcsoportot. Októberben pedig „a természetes

szépség ENERGY-vel” témájában szervezünk előadásokat és továbbképzést.

Egyetlen vállalkozás sem lehet sikeres jó kollégák és összetartó csapat nélkül. A szegedi ENERGY klub is sokat köszönhet a kollégáknak, természetgyógyászoknak és barátoknak, akik szakmai támogatásukkal segítik a mindennapi munkánkat. Csapatunkból szeretném kiemelni *Csanádi Marikát* és a szentesi klub vezetőjét, *Fábján Julikát*, akik hasznos tanácsaikkal, folyamatos együttműködéssel járulnak hozzá klubunk sikeréhez.

Mészáros Márta
természetgyógyász, ENERGY klubvezető
Szeged

ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 4.	ENERGY Klub, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	szept. 14., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (alapozó): A Pentagram® regeneráció elve, segítség az ENERGY termékeivel. További információ és a részvételi szándék bejelentése Koritz Edit nél. E-mail: energybuda@energyklub.hu	+3620/504 1250
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagyterem	szept. 24., hétfő, 18 óra	Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Immunrendszerünk hatékony védelme az őszi-téli időszakban – egészség- megőrzés az egyedülálló Pentagram® koncentrátumokkal. További info Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász és Kovács László , e-mail: info@imolaenergy.hu, www.imolaenergy.hu	+3630/458-1757 +3630/329-2149
Nyíregyháza	Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4.	szeptember 13., csütörtök, 17 óra	Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Tesztelés az ENERGY energetikai vibrációs (mandala) kártyáival. (A mini tanfolyam elsősorban tanácsadóknak ajánlott!) További info: Ráczné Simon Zsuzsanna , telefon: +3630/449-2304	+3630/449-2304
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	szept. 10., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes számítógépes állapotfelmérés és orvosi tanácsadás. Tartja: dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. Előzetes bejelentkezés és további információ Ficzere János klubvezetőnél. E-mail: fj58@citromail.hu	+3630/856 3365
	Pránaház, Bethlen Gábor u. 3.		Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart Pepich Erika gyógytornász. Bejelentkezés: Pepich Erika . Bővebb információ: www.pranahaz.hu	+36/30 318-2155
Eger	Ébredés Életmód Központ, Szálloda u. 5., III. em.	szept. 20., csütörtök, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés, a tanulás és a memória segítése az ENERGY termékeivel, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN. További info Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász és Kovács László , e-mail: info@imolaenergy.hu, www.imolaenergy.hu	+3630/458-1757 +3630/329-2149
Szolnok	Borostyán Művelődési Ház, Szapáry u. 23.	szept. 4., kedd, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés, a tanulás és a memória segítése az ENERGY termékeivel, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN. További információ: Németh Istvánné Éva klubvezető.	+3656/375-192
Szentes	Városi Könyvtár, Kossuth u. 33-35.	szept. 28., péntek, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés, a tanulás és a memória segítése az ENERGY termékeivel, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN. További info: Fábján Julia klubvezető, metafor@vnet.hu	0630/955-0485
Kecskemét	Inkubátorház, Oktatóterem	szept. 21., péntek, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés, a tanulás és a memória segítése az ENERGY termékeivel, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN. További info Mészárosné Lauter Erzsébet klubvezetőnél	+3630/209-3683
Székesfehérvár	Fejér Megyei Ker. és Iparkamara, Gazdaság Háza, Hosszúsétatér 4-6.	szept. 17., hétfő, 17.30	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés, a tanulás és a memória segítése az ENERGY termékeivel, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN. További info: Ostórháziné János Ibolya klubvezető, janosi.ibolya@gmail.com	+3620/568 1759
		szept. 29., szombat, 10-17 (reg.: 9 ³⁰ -10 óra között)	Ingyenes egészségnap , állapotfelmérések és szakmai előadás. 10-12 óra között Czimeth István ENERGY szaktanácsadó, szakoktató, természetgyógyász előadása: Az ember lelki jelenségei és az ENERGY termékek, az 5 elem és a kapcsolódó pszichikai, pszichológiai összefüggések.	
Veszprém	Megyei Ker. és Iparkamara, Budapesti u. 3.	szept. 13., csütörtök, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés, a tanulás és a memória segítése az ENERGY termékeivel, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN. Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szeglethy u. 1.), info@padmahaz.hu	+3630/488 4973
Pécs	ENERGY Klub, József Attila u. 25..	szept. 10., hétfő, 17 óra	Molnár Judit természetgyógyász, klubvezető előadása: Érzelmek szerepe az ENERGY szerek kiválasztásában	+3630/253 1050
		szept. 18., kedd, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés, a tanulás és a memória segítése az ENERGY termékeivel, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN. További info Molnár Judit klubvezetőnél, energy.pecs@freemail.hu	
Győr	ENERGY Klub, Szent István út 12/3. fsz.4. (az Ipar- kamara mellett)	szept. 25., kedd, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés, a tanulás és a memória segítése az ENERGY termékeivel, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN. További info Kocsis Ilona klubvezető, tanácsadó, biofeedback és SVT terapeuta	+3696/335 650, +3620/395 2688
Zalaegerszeg	Iparosok Háza (Ady E. u. 31.), 1. em. kistárgyaló	szept. 27., csütörtök, 17 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Fókuszban az iskolakezdés, a tanulás és a memória segítése az ENERGY termékeivel, KOROLEN, STIMARAL, CELITIN, VITAMARIN. További info Kozsa Anita klubvezetőnél, kozsanita68@gmail.com	+3630/857 4545
Budapest 2., Budapest 3., Szeged 1., Szeged 2., Nyíregyháza, Kazincbarcika, Keszthely		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: Kis Éva, Nagy Renáta, dr. Szabó Ida, Mészáros Márta, Fitos Sándor, Ficzere János, Gyenese Ibolya.	

Egyéb rendezvényekről érdeklődhet a helyi ENERGY klub vezetőjétől telefonon vagy e-mailben!

Az Energy országos klubhálózata:

Budapesten: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecenben: +3630/458 1757 – Győrben: +3620/395 2688 – Kalocsán és Baján: +3630/326 5828 – Kazincbarcikán: +3630/856 3365 – Kecskeméten: +3630/209 3683 – Keszthelyen: +3630/560 7785 – Miskolcon: +3630/856 3365 – Nyíregyházán: +3620/427 5869 – Pécsen: +3630/253 1050 – Siófokon: +3620/314 6811 – Szegeden: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentesen: +3630/955 0485 – Székesfehérváron: +3620/568 1759 – Szolnokon: 0656/375 192 – Szombathelyen: +3630/534 2560 – Veszprémben: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszegen: +3630/857 4545

ENERGY KLUBOK TEVÉKENYSÉGE, SZOLGÁLTATÁSAI

BUDAPEST 1

Klubvezető: Marosi László

Nyitva tartás: H-P: 8-17

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Elérhetőség: Hungary Energy Kft.

1146 Budapest, Hermina út 55.

Telefon: 06 1/354 0910

Fax: 06 1/354 0911

E-mail: info@energyklub.hu

Web: www.energyklub.hu

BUDAPEST 2

Klubvezető: Kis Éva

Nyitva tartás: H-P: 10-17

Tevékenységi kör:

Vizsgálatok: hajvizsgálat, állapotfelmérés, toxin- és gócteszt, allergiavizsgálat.

Kezelések: orgonaterápia, biofrekvencia kezelés stb. Életmód- és terápiás tanácsok, javaslatok.

Hair Nice haj- és fejbőrpoló termékek.

ENERGY bioinformációs gyógynövény készítmények. Állandó akciós javaslatok, komplex csomagok mindenfajta haj- és fejbőrproblémára.

Ingyenes termékválasztó bemérések.

Tanfolyamok:

Holistic Pulsing masszáz, skalpdiagnosztika, hajgyógyászat Kis Éva módszerével.

Cím: Nice Holisztikus Hajgyógyászat és ENERGY Klub, Budapest, XIV.

Stefánia út 81. fsz. 2.

Telefon: +36 30/754 5416, +36 30/754 5417

E-mail: vikica01@t-online.hu

Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 3

Klubvezető: Nagy Renáta

Nyitva tartás: H: 12-19, K-Sz-Cs: 10-16³⁰-ig
P: 10-15

Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás.

Szolgáltatások:

Állapotfelmérés bioinformációs rendszerekkel, energetikai kezelés pránanadival, hormon-egyensúly tanácsadás, szívdívány masszáz (Nagy Enikő természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó). Bejelentkezés: +3620/590 7827.

Kineziológia, szívdívány masszáz (Varga Judit természetgyógyász, kineziológus, ENERGY szaktanácsadó).

Bejelentkezés: +3630/930 3576.

Klubdélután minden hónap 2. keddjén 16-18 óra között: beszélgetés, tanácsadás. Tartja: Nagy Enikő. Előzetes bejelentkezés: +36 20/261 2243

Cím: 1072 Budapest., Rákóczi út 44. II. emelet 10., 16-os kapucsengő.

Telefon: +36 20/261 2243

E-mail: ozisz.bt@citromail.hu

Web: www.energyklubbudapest.blogspot.com

BUDAPEST 4

Klubvezető: Czimeth István

Nyitva tartás: H-P: 10-18

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, Supertronic készülékkel történő állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, bioenergetikai állapotfelmérés, Bach-virágterápia, tarot-személyiségelemzés, alternatív gyógymódok, fizioterápia (légzőgyakorlatok, mozgásgyakorlatok).

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

Telefon: +36 20/504 1250

E-mail: energybuda@energyklub.hu

DEBRECEN

Klubvezető: Kovácsné Ambrus Imola
Kovács László

Nyitva tartás: K: 9-18, Sz-Cs: 9-12, P: 9-18

Tevékenységek:

ENERGY készítmények értékesítése (személyesen az Energy Klubban, illetve postai úton); szaktanácsadás; elismert orvosok, természetgyógyászok kiejánlása (pl. háziorvos, fogorvos, kineziológus, homeopata, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, masször, íriszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő stb.)

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

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

E-mail: info@imolaenergy.hu

Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Kocsis Ilona

Nyitva tartás: H-Sz-P: telefonos egyeztetés,
K: 9-18, Cs: 13-18

Tevékenységek:

Energy termékek forgalmazása, használatukhoz személyes tanácsadás, SCIO biofeedback program alkalmazása, mágnesoterápia, infraszauna, spirituális választóterápia (SVT), reflexológia, gyógy- és frissítő masszáz.

Cím: 9022 Győr, Szent István út 12/3. fsz.4. (A Kereskedelmi és Iparkamara mellett)

Telefon: +36 96/335 650, +36 20/395 2688

E-mail: ilona.kocsis@t-online.hu

KALOCSA

Klubvezető: Hargitainé Mónika

Nyitva tartás: H-CS: 14-18, P: 14-17

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, meditáció, biorezonanciás mérés, bioenergetikai kezelés, szaktanácsadás.

Cím: 6300 Kalocsa, Málna u. 2.

Telefon: +36 30/326 5828

E-mail: hargitainemoni@freemail.hu

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzere János

Nyitva tartás: Sz: 16-18

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, biorezonanciás mérés, orvosi tanácsadás.

Cím: 3700 Kazincbarcika, Barabás M. u. 56.

Telefon: +36 30/856 3365

E-mail: fj58@citromail.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Mészárosné Lauter Erzsébet

Nyitva tartás: H - P : 9 - 18 óráig, Sz: 9 - 12 óráig.

Tevékenységek:

Energy termékek értékesítése, tanácsadás.

Cím: Fitotéka gyógynövény szaküzlet, Kecskemét, Hornyik János krt. 2.

Telefon: +36 30/209-3683

KESZTHELY

Klubvezető: Gyenese Ibolya

Nyitva tartás: H-P: 9:00-18:00

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, masszáz, meditáció, lélekgyógyászat.

Cím: 8360 Keszthely, Lovassy Sándor u. 13/A.

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

E-mail: ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

Klubvezető: Ficzere János

Nyitva tartás: H: 14-17, SZ: 10-14, CS: 14-17

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.

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

Telefon: +36 30/856 3365

E-mail: fj58@citromail.hu

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor

Nyitva tartás: H-P: 13:30-16:30

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, Supertronic mérés, szaktanácsadás.

Cím: 4400 Nyíregyháza, Május 1. tér

Telefon: +36 20/427 5869,

E-mail: thetan@freemail.hu

ENERGY KLUBOK TEVÉKENYSÉGE, SZOLGÁLTATÁSAI

PÉCS

Klubvezető: Molnár Judit
Nyitva tartás: H: 14-17; K: 10-18;
 Sz: 12-17; Cs: 12-18.
 Egyéb időpontokban telefon-
 egyeztetéssel!

Tevékenységek:

Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás. Panaszok testi és lelki okainak feltárása és kezelése komplex holisztikus módszerekkel. Vizsgálatok: személyre szabott termékmeghatározás az Energy termékeiből. Földsugárzás bemérése, gyógyító beszélgetés, lélekgyógyászat, belső utazás, fejfájások panaszmentesítése, baba-projekt.

Cím: 7623 Pécs, József Attila u. 25.
Telefon: 06 72/242 745, +36 30/253 1050
E-mail: energy.pecs@freemail.hu

SIÓFOK

Klubvezető: Ángyán Józsefné
Nyitva tartás: H-Cs: 8-12 és 15-18, P: 8-12

Tevékenységek:

Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.

Cím: Siófok, Wesselényi út 19.
Telefon: 06-20/314 6811
E-mail: margagitika@gmail.com

SZEGED 1

Villornet Kft.
Nyitva tartás: H-P: 8-17

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: 6725 Szeged, Hargitai u. 40.
Telefon: 06 62/480 260

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitva tartás: H-P: 13-17

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, köpölyös cellulit és fogyasztó masszázstekerrel, infrasaunával, köpölyös hátgerinc masszázst, ráncalanító köpölykezelés, testmasszázs.

Cím: 6722 Szeged, Nemestakács u. 1.
Tel./fax: 06 62/322 316, +36 30/289 3208
E-mail: m-marta@invitel.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR

Klubvezető: Ostorháziné Jánosi Ibolya
Nyitva tartás: H-CS: 13-17

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, Supertronic mérés.

Cím: 8000 Székesfehérvár, Várkörút 56. I/15.
Telefon: +36 20/568 1759
E-mail: janosi.ibolya@gmail.com

SZENTES

Klubvezető: Fábján Julianna
Nyitva tartás: H-CS: 10-17

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, egészségügyi állapotfelmérés biorezonanciás műszerrel, szaktanácsadás.

Cím: 6600 Szentés, Horváth Mihály u. 4/A.
Tel./fax: +36 30/955 0485
E-mail: metafor@vnet.hu

SZOLNOK

Klubvezető: Németh Istvánné Éva
Nyitva tartás: H-P: 9-17

Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, természetgyógyászati állapotfelmérés és tanácsadás.

Cím: 5000 Szolnok, Arany János út 23.
Telefon: +36 56/375 192

SZOMBATHELY

Klubvezető: Nánási Tiborné
Nyitva tartás: H-P: 9-12 és 13-17, Sz: 9-12

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, Supertronic és biorezonanciás állapotfelmérés.

Cím: Naturatéka 9700
 Szombathely, Fő tér 38.
Telefon: +36 30/534 2560

VESZPRÉM

Klubvezető: Mezei Tünde
Nyitva tartás: H-P: 8-18, Szo: 9-13

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, vitális térterápia, állapotfelmérés (Bemi-San készülettel), gyógymasszázs és nyirokmasszázs, kineziológia, reflexológia, gyógytorna, Bach-virág terápia, hangtál masszázst, teázó.

Cím: Szeglethy utca 1. 1. em., 104-es üzlet,
 a mozgólépcsővel szemben.

Telefon: 06 88/789 481, +36 30/488 4973,
 +36 70/703 7489

E-mail: info@padmahaz
Web: www.padmahaz.hu

ZALAEGRSZEG

Klubvezető: Dankóné Kozsa Anita
Nyitva tartás: H, Sz, P: 9-18; K, Cs: 9-12

Tevékenységek:

ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, infrasauna, masszázst, mágnesterápia, fényterápia, oxigénterápia, hajgyógyászat előzetes bejelentkezéssel.

Cím: 8900 Zalaegerszeg, Ady E. u. 31.
Telefon: 06 92/347 746, +36 30/857 4545
E-mail: kozsanita@freemail.hu

AZ ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

AJKA:

Kun Gyula, okleveles akupresször természetgyógyász, Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyógymasször
 Vitál Sziget Wellness központ:
 8400 Ajka, Szabadság tér 20.
 Hélios Üzletház Biorezonanciás terméktesztelés, hajgyógyászat.

BUDAPEST:

Abidin Mehoubinené Erzsébet, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977
 Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász, auraszóma, tel.: +36 30/475 2859
 Czető Ágnes, természetgyógyász, 1053 Bp., Ferenciek tere 4. Tel.: +36 30/205 0963

Dezsdő Éva Edit, 1095 Bp., Tinódi u. 12.
 Energetikai szintfelmérés bejelentkezéssel.
 Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134
 Domonkos Anna, Fittpont Biobolt 1024 Bp., Lövdház u. 26. Tel.: +36 30/424 4267
 Greskó Anikó, Hirt Katalin, 1037, Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321
 Hajnalné, Tóth Gyöngyi, Bio-Med Zóna Egyetemi Gyógycentrum (Műsz. Egy. kollégiuma - Orvosi rendelő), 1114 Bp., Bartók Béla út 17. Tel./fax: 06 1/217 2476, +36 70/229 7421.
 Betegség-, góckerésés minden hónap első csütörtök, péntek, szombtaján.
 Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548
 Kürti Gábor természetgyógyász,
 Energy készítmények személyre szóló bemé-

rése, tanácsadás, Sensitiv Imago biorezonanciás készülékkel állapotfelmérés.
 Bp. XIII., Taksony u. 14. E lh. 1. em. 69., kapucsengő 69. Tel.: +3630/996 2787
 Dr. László Mária belgyógyász, onkológus, reumatológus,
 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3.
 Telefon: +36 20/480 0246
 Máta Marina, természetgyógyász, fülakupunktúra, thai masszázst, autogén tréning, méregtelenítés. Bp XIII. és XI.
 Telefon: +36 20/345 9408
 Mázsár Csabáné, Jókai Biocentrum, 1043 Bp., Árpád út 77. Tel.: +36 70/539 9360
 Melcherné Hácsek Ildikó,
 Telefon: +36 20/997 5548

AZ ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

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

Szentgyörgyi Edit, kineziológus Budapest, XX. Fás u. 24. Telefon: +36 30/266 1452

Szentgyörgyi Tamás, masször, ájurvéda- és shiatsu gyógyász, 1114 Bp., Orlay u. 10.

Telefon: +36 70/272 4888

E-mail: ripplmasszazs@freehostia.com

Szieber Ágnes, tel.: +36 30/387 6599

Szilágyi Judit, kineziológus,

Telefon: +36 30/319 8928

Unginé Sachs Henrietta, természetgyógyász, radieszéta, reflexológia, akupresszúra

1144 Budapest, Fűredi u. 11/b. VIII/32.

Telefon: +36 20/522 8185

Várkonyi Edit, természetgyógyász, kineziológus, Attractiv Center Wellness & Egészségközpont, Budapest, XIII. Radnóti M. u. 2.

Telefon: +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 Budapest, Lapos köz 18.

Tel.: 06 1/4000 498, E-mail: zf@zf.hu

BAJA:

Árnika Natúr bolt, 6500 Baja, Deák F. u. 12.

Telefon: +36 20/464 7008

Rubesch István, 6500 Baja, Rudnai u. 18.

Telefon: 06 79/423 244, +36 20/215 8885

VITAL WELLNESS KLUB, Tóth Kálmán tér 8.

Tel.: +36 20/431 3845 számítógépes okfeltáró vizsgálatok

BALMAZÚJVÁROS:

Baloghné Kiss Ilona, fizioterápiás szakasszisztens, Energy tanácsadó.

Telefon: +36 70/452 3660

BÉKÉSCSABA:

Bartyik Edit, Herbária, 5600 Békéscsaba,

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

DEBRECEN:

Daróczi Zoltán minisztériumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő, Egyetem sugárút 38.

Tel.: +36 30/963-1635; +36 52/537-777

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

Tel.: +36 20/4933963

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

Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász. Tel.: +36 30/449-2304

Lévainé Szűcs Ibolya szemtréner, akupresször, kineziológus, komplementer medicina oktató. Vargakert u. 1. fsz. 9/13.

Telefon: +36 30/634-3146

Rácz Krisztina kineziológus, természetgyógyász. Telefon: +36 70/391-9249

Törke Csaba nemzetközi csung jüan csikung oktató, mozgás terapeuta.

Tel.: +36 30/593-2821, www.aranydaru.hu

Nagy Margó „babacsináló” természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiaik.

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

Laboncz Anna akupresször, természetgyógyász, hajgyógyász. Tel.: +36 30/488-2266

Dr. Zádor Csabáné, Orsi természetgyógyász,

hormonegyensúly-konzultáció.

Telefon: +36/30/2784390

DÖMSÖD:

Nagy Enikő, Energy szaktanácsadó, energetikai állapotfelmérés, 2344 Dömsöd, Gólya út 6.

Telefon: +36 20/590 7827

DUNAKESZI:

Szabó György, Életerő Egészségcentrum, 2120 Dunakeszi, Garas u. 24. II/8.

Telefon: 06 27/341 239

EGER:

Szolári Ágnes kineziológus, természetgyógyász, craniosacralis terapeuta.

Telefon: +36 30/301-3702

ÉRD:

Hegymeginé Pintér Gabriella, tanácsadás, energetikai állapotfelmérés.

Telefon: +36 30/901 2474

FERTŐD:

Horváth Ilona, Energy tanácsadó, állapotfelmérés, Mentés Mihály u. 9. 1/5

Tel.: +36 30/348 6517, +36 30/267 2196

E-mail: horvat-ilona@freemail.hu

FERTŐSZENTMIKLÓS:

Ősze Anita alternatív gyógyász és Szabó

György metafizikai pszichoterapeuta

Energy termékek értékesítése, szaktanácsadás, Nelson biorezonanciás mérés, reiki kezelés, lélekgyógyászat. 9444 Fertőszentmihály, Kolozsvári u. 15.

Tel.: +36 70/947 0125, +36 70/947 0128

E-mail: www.angyalenergia.hu

FONYÓD ÉS BALATONFENYVES

Hegedűs Józsefné dr. fülakupunktúrás addiktológus, homeopátiás tanácsadó, gyógyszerész. Tel.: +36/70/946-5711

E-mail: orieniko@gmail.com

GYŐR:

Smaragd Sziget, Bedi Margó, 9023 Győr,

Tihanyi Árpád u. 85.

Telefon: +36 20/467 5684

GYULAFIRÁTÓT:

Glatz Zoltán, 8412 Gyulafirátót, Faiskola u. 12.

Telefon: 06 88/457 101, +36 30/381 9924

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY:

Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet,

Károlyi u. 1., Tel.: +36 62/236 525

Szélne Budai Mónika, Egészség Kincse

Étrend-kiegészítő Üzlet, Bartók Béla utca 27.

Tel.: +36 20/954 0071

E-mail: vitamincomplex@freemail.hu

JÁNOSHALMA:

Dr. Horvát Katalin, 6440 Jánoshalma,

Remete u. 2. Telefon: +36 77/403 652

KALOCSA:

Makkegészség Reform Szaküzlet

6300 Kalocsa, Szent István kir. út 53.

Telefon: +36 70/369 6062, 06 78/466 870

KÁPOLNÁSNYÉK:

Manna Natura Bt., Kiss Elvira, 2475 Kápolnásnyék, Fő u. 31. Telefon: +36 70/250 1118

KECSKEMÉT:

Dr. Péntes Zsuzsanna természetgyógyász, 6000 Kecskemét, Katona J. tér 18.

Telefon: +36 20/481 6750

E-mail: peneszszuzsanna@freemail.hu

Szathmári Margaréta, 6000 Kecskemét,

Petőfi S. u. 6. VI/17,

Telefon: +36 20/547 3247

E-mail: margareta59@t-online.hu

Euro Patika, 6000 Kecskemét, Kápolna u. 15.

KESZTHELY:

Molnárné dr. Annus Erzsébet toxikológus, fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász, Zámor utca 40 (az Intersparnál)

Természetgyógyászati és addiktológia rendelő, biorezonanciás energetikai állapotfelmérés, Energy termékesztelés, dohányzástól való leszoktatás, stresszkezelés, Candida teszt.

Tel.: 06 83/314 179, +36 70/618 9799

E-mail: alfai640@freemail.hu

KISKUNFÉLEGYHÁZA:

Szatmáriné Valika reflexológus, természetgyógyász, Voll-féle elektroakupunktúrás állapotfelmérés / ELIXÍR Stúdió, Kiskunfélegyháza,

Batthyány u. 3. Tel.: +36 20/226-4000

KISKÖRÖS:

Napraforgó Bio és Naturabolt, 6200 Kiskörös,

Petőfi tér 15. Tel.: +36 70/382 7078

KÓPHÁZA:

Kóczán Adrienn természetgyógyász (talp-reflexológia, gyógymasszázs)

Tel.: +36 30/552 3044

KŐSZEG:

Neudl Marianna BIOTÉKA, gyógynövényszaküzlet, Rákóczi u. 3.

Telefon: 06 94/360 980

AZ ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

LETENYE:

Berill Szalon, Májer Mária Energy tanácsadó, biorezonanciás mérés, masszázs, infraszau-na. Kossuth u. 15., Tel.: +36 30/294 8227

MÉLYKÚT:

Szűcs István, telefon: 06 77/460 249

MEZŐKÖVESD:

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

MEZŐNYÁRÁD:

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

MISKOLC:

Vitalitás, Természetes gyógymódok szaküzlete, Orgonvíz Centrum, 3530 Miskolc, Széchenyi u. 68. I. em. Tel.: 06 46/344 811

MOSONMAGYARÓVÁR:

Bio-Spektrum Orvos-természetgyógyászati Központ. Dr. Tóth Ildikó homeopátiás orvos és bio-fogorvos. Teljeskörű orvostermészetgyógyászati szolgáltatás. 9200 Mosonmagyaróvár Lucsony u. 8. Tel.: +36 30/ 618 1712

NAGYKANIZSA:

Top Fit Biobolt, Kisgyuráné Szilvi Energy termékek árusítása és regisztráció Nagykanizsa, Ady u. 3. Szávai Szilvia, Energy termékek árusítása, terméktanácsadás, pránanadi kezelés, reinkarnációs utaztatás, dinamikus jógaórák. Vásárlás előzetes időpont-egyeztetés után. Telefon: +36 70/654 6693 E-mail: sylvia10@freemail.hu

NYÍRBÁTOR:

Kolozsváriné Nagy Anikó, Energy tanácsadó Supertronic mérés. 4300 Nyírbátor, Kiss szoros u. 14. Telefon: 42/283 390,

NYÍREGYHÁZA:

Türk-Paszabi Anna, Telefon.: +36 20/312 9457 Erdélyiné Zsuzsa, ENERGY tanácsadó, ENERGY termékek árusítása, regisztráció. Energetikai felmérés Supertronic készülékel. Nyiregyháza, Ungvár sétány 7. I/1. Tel.: 0642/447 358, 0620/392 3258.

OROSHÁZA:

Oskó Csilla, 5900 Orosháza, Thék Endre u. 4. Telefon: +36 30/974-35+36 Vitaporta Gyógynövény és Biobolt, 5900 Orosháza, Rákóczi út 16, Tel.: +36 30/286-8510

PANNONHALMA:

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

PÁPA

Bognárné Som Andrea, Energy tanácsadó. Telefon: +36 70/388 3253, E-mail: bognarsom@invitel.hu

PÉCS:

Benkő Tibor fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász Telefon: +36 30/497 7351; 06 72/242 745 Dr Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos Telefon: +36 70/244 4211 Gölöncsér Ágnes, Energy szaktanácsadó 7632 Pécs, Éva u. 1. Teefonl: +36 20/518 5411 Dr. Fábrián Rozália foglalkozás-egészségügyi szakorvos, természetgyógyász Telefon: +36 70/949 7958 Petro Petronella kineziológus, karmaasztrológus. Tel: +36 70/455 8974 Wolné Kordik Brigitta gyógymasszőr. Telefon: +36 30/548 2742 Solymár Erzsébet Energy szaktanácsadó 7632 Pécs, Madas József u. 14. Telefon: 06 72/239 974; +36 30/425 5800

PILISBOROSJENŐ:

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

PÜSPÖKLADÁNY:

Sebestyén Csaba, fitoterapeuta, bioenergetikus. Telefon: +36 70/619 0754

SIÓFOK:

Natura Patika, Tácsik Attiláné, Sió u.10. Telefon: +36 20/431 9696

SOPRON:

Dr. Fehér Pénovázt Éva, hagyományos kínai orvoslás, akupunktúra Móricz Zs. u. 1-3. I. em. Telefon: +36 70/943 9290 E-mail: dr.feher.p.eva@gmail.com

SZEGED:

Csanádi Mária természetgyógyász, 6727 Szeged, Vadas Márton u.70. Telefon: 06 62/640 279, +36 30/636 6247 Szeged, Arany János u. 7. Natura Bolt, Szeged, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/425 739

SZEKSZÁRD:

Herbária Borágó Bt, 7100 Szekszárd, Széchenyi u. 19. Telefon: 06 74/315 448

SZENTES:

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő, Horváth Mihály utca 4. Természetgyógyászati szolgáltatások,

természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápiás lehetőségek. Tel.: +36 30/383 2023, E-mail: agicsizmadia@gmail.com

Herbária üzlet, Ady E. u. 1. Tel.: 06 63/316 443 Rideg Róbert, természetgyógyász tanár, Szilfa utca 9. Természetgyógyászati rendelés, telefon: +3670/282 0427

SZENTGOTTHÁRD:

Klement Józsefné Zsuzsi, masszőr, Kossuth Lajos út 2. Tel.: +36 70/550 0199

SZIGETHALOM:

Fábrián Edit, földszugárzás mérés, Mű út 184. Schnellgang Bt, Feng Shui sziget Telefon: +36 70/229 0491, +36 30/383 7625

SZÍRMABESENYŐ:

Kecskés Jánosné, 3711 Szírmabesenő Bio-centrum Klub Művelődési Ház udvar, József Attila. u. 2., Értékesítés, szaktanácsadás, Supertronic energetikai szintfelmérés. Tel.: 06 46/317 782, +36 30/441 7746. E-mail: verasanyi@t-online.hu

SZOLNOK:

Kanizsáné Antal Zsuzsanna kineziológus, természetgyógyász, gyógynövény- és kristályterapeuta. Telefon: + 36/30/219-9299, E-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu

TOLNA:

Verseghyné Kovács Zsuzsanna, BIJOKUCKÓ, 7130 Tolna, Deák F. u. 9. Telefon: +36 20/464 1731, 06 74/441 957

TÓTKOMLÓS:

Nagné Leginszki Andrea, Hárs Natura Bolt 5940 Tótkomlós, Hársfa u. 10. Telefon: 06 68/462 341, +36 30/466 9996 Fabó Lászlóné, Gyógynövény bolt, Aradi u. 1. Telefon: 06 68/462 616

VIZSOLY:

Medveczky László, Energy tanácsadó 3888 Vizsoly, Szent János út 53. Telefon: +36 30/487 7248

ZALAEGRSZEG:

Takács Mária szaktanácsadó, állapotfelmérés, terméktesztelés, internetes tanácsadás Telefon: +36 70/6077 703, E-mail: mara.energy@gmail.com www.maraboszi.hu Zala Fitotéka, Balatoni Lászlóné, Erika Berzsenyi u. 5. Tel.: 06 92/318 027

ZEBEGÉNY:

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

Takács Mária blogjából (5.)

Féregirtás Peralginnal, cseresznyemaggal

2012. május 22. Nem tudom, mi van ma megint. Igaz, az lkrekben van a Hold, és ez segíti a kommunikációt, de egyfolytában cseng a telefonom, jönnek az e-mailek. Floridából keresett meg valaki, hogy allergiás barátjának ajánljak készítményt. Amikor megnéztem, akkor azt tapasztaltam, hogy egy vírus van a homloküregben. A vírus által termelt váladékok az orrgaraton keresztül csorognak le, ezzel irritálják a nyálkahártyát és allergiás tüneteket okoznak.



Teakúrát javasoltam. Tíz napig CHANCA PIEDRA tea, ebből napi 1,25 litert kell inni. Utána 40 napig LAPACHO tea, ebből napi 1,5 liter szükséges. Végül GABA – GREEN TEA 10 napig, ebből napi 0,5 litert kell inni.

Sokszor akkor kapok visszajelzést egy betegtől, ha jelentkezik a következő problémával. Mint ez a levél is, amelyik most pottyant ide:

„A páromnak van problémája, a hasa alja szurdogál, mintha beszorult volna a levegő, így érzi. Tudna ezen segíteni? Mi a problémája? Mit kellene rá szednie? A lányom ekcémája szép.”



RENDRAGYÓ EKCÉMA

Visszakerestem a korábbi leveletem, hogy lássam, mit is ajánlottam ekcémára. Rendhagyó esetről van szó, ezért le is írom okulásként, hogy mi volt a baj:

„Végeztem a lányodnál egy tesztet, és azt látom, hogy jelenleg is enyhe gyulladásos folyamat zajlik a szervezetben, amit a mirigyrendszerben lévő baktérium okoz. Az egész test fertőzött, de leginkább a törzs. Igazából ezt a bacit kellene kiirtani, mert ez nem bőrprobléma. A mirigyrendszert elég nehéz takarítani, ezért türelmet kérek. CYTOSAN INOVUM használatát javaslom. A gyulladás miatt csak lassan szabad elkezdni a takarítást, 4 napig csak 1/4 kapszulát javaslok. Bontsatok fel egy kapszulát, osszátok szét 4 részre a benne lévő port, és lefekvés előtt kevés vízben feloldva igya meg a gyerek. Az 5. naptól lehet bevenni a kapszulákat. Reggel 2, este 1 kapszulát szedjen. Fokozott folyadékbevitelre

van szükség, hogy ürüljön a nyirokból a lebontott anyag, erre nagyon figyeljete. Ha jól számolok, akkor 52 napig kell szednie a kapszulákat.

Külsőleg nem javaslok semmit. Próbáltam, de nem támogatta a szervezet a külsőleges kezelést.”

2012. május 29. A hosszú hétvége időt adott arra, hogy behozzam a lemaradásomat és válasszjak a segítséget kérő levelekre. Néhány tanulságos esetet ezek közül megosztok most veletek.

POLICISZTÁS PETEFÉSZEK

„Sok cikkét olvastam már a Vitae magazinban, és érdekelne a véleménye két ügyben is. Évek óta fennálló probléma, hogy vér van a vizeletemben, tükrözéssel kimutatták, hogy a hólyag alapon gombásodás van, kaptam rá erős gombaellenes gyógyszereket, de semmi javulás. Gyakran van hüvelyi fertőzésem is. Állandó gondom adódik még a rendszertelen emésztéssel, székrekedéssel küzdök gyerekkorom óta. Gyermekem még nincsen, de néhány hónapon belül aktuális lehetne a dolog, fogamzásgátlót nem szedek, a menzeszem rendszeres. Most voltam laborban, ahol rendben vannak az eredményeim, a vizeletet kivéve, 12 vörösvértestet, valamint laphámsejtet jelzett.

A másik ügyben a barátnőmnek kérnék tanácsot, két kislia van. Policisztás petefészek szindrómája (PCOS) van, mindig rendszertelen volt a menstruációja, hormongyógyszert kapott a terhesség előtt. Most fogamzásgátlót szed, de állandóan feszül a melle és fáj az alhasa. Ősszel szeretne újból teherbe esni. A gyomrával is szokott probléma lenni. Mit ajánlana nekünk?”

Lehet, hogy gombásodás is volt a hólyagban, én most egy erősebb rezgést érzékelek, ami az én tudásom szerint már a féreg kategóriába sorolha-



t ó .

Nemcsak a hólyagnál érzékelem, hanem a petevezetéknel és a vastagbélnel is. Szerencsére a PERALGIN-ra jól reagál a szervezeted, így egy erősebb kúrával rendbe tudjuk tenni a dolgot. Féregirtásra használtam már többször a PERALGIN-t, noha tudom, hogy alapvetően nem arra való. Ebben az adagolásban szedd: 2 napig napi 4x4, majd további 6 napig 3x4 kapszula, utána pedig reggel 3, délben 2 és este megint 3 kapszula 25 napon át. A leírt valamennyi problémádon segíteni fog a kúra végére.

Barátnődnél most is érzékelek gyulladást a mellékvese és a petefészek környékén. Nála gombára utaló rezgést teszteltem a mellkasi területen és féreg rezgését a petefészek, petevezeték és méh területén. A gombáit CYTOSAN INOVUM-mal lehet kiirtani, de a férgek egyik ENERGY készítményre sem reagálnak.

MAKACS FÉRGEK

A cseresznyemagkúra azonban hatásos lesz. A kétfajta méregtelenítés nem alkalmazható egyidejűleg. Javaslok, hogy előbb a cseresznyemagkúrát végezze el, és utána szedje a CYTOSAN INOVUM-ot. Gyermekvállalás előtt amúgy is javallott egy nagytakarítás a szervezetben. A cseresznyemagot óvatosan fel kell törni, és a maghúst lenyelni. Kilenc napon át napi 9 maghús, majd 8 nap szünet, és ismét 9 napig napi 9 maghús. A CYTOSAN INOVUM-ot pedig így szedje: 2 napig csak napi fél kapszulát használjon. A kapszula belsejében lévő port felezze el és oldja fel kb. fél liter vízben, ezt igya meg a nap folyamán. Utána már beveheti egészben is a kapszulákat, napi 2x1 adagolásban, amíg el nem fogy az egész dobozzal.

Takács Mária
ENERGY tanácsadó, Zalaegerszeg
www.maraboszi.hu



Ételeink titkai az 5 elem tana alapján (2.)

Föld elem: hiány- és több-letállapotok testi szinten

A Föld elem nélkül fizikai test sem létezik. Fizikai értelemben a Föld a test szilárd alkotórészzeit jelenti. Általában elmondhatjuk, hogy a Föld elem alkotja a test szerkezetét, vázát, azonban a test működésében csak közvetett szerepe van. A különböző testi funkciókat (mozgás, emésztés stb.) már a többi elem idézi elő. Az édes íz utáni vágy, az ilyen ízű ételek túlzott szeretete vagy éppen utálatá egyaránt a Föld elem egyensúlyvesztésére hívja fel a figyelmünket. A kevés Föld elem okozza például az izomsorvadást, a csonttritkulást és a fogszuvasodást (hiányállapotok), a sok Föld elem vezet a szervezetben a különböző burjánzásokhoz, mint amilyenek például a csontkinövések, a bőrkinövések, bizonyos daganatok és más hasonló folyamatok. Az étellekkel szembeni allergiát a hagyományos kínai orvoslás (hko) a rossz emésztéssel hozza összefüggésbe.



A Föld elem legkézenfekvőbb megjelenési formája a szilárd halmazállapotú anyag, az ember táplálékában a szilárd halmazállapotú ételek, illetve a folyékony halmazállapotú italok (gyümölcslevek, szörpök stb.) oldott formában tartalmazák ezt. Az itt található nyomelemek, ásványi sók, fehérjék mind valamilyen módon a különböző sejtek, szövetek építésére szolgáló anyagok. A túlzottan sok hideg és nyers élelemtől a Lép (a nagy kezdőbetű a hko fogalmainak megfelelő értelmezésre utal – a szerk.) elvizenyősödik, kiálszik az „emésztő tűz”, aminek rossz emésztés lesz a következménye. (Emiatt nem előnyös egész évben alkalmazni a délelőtti gyümölcs és zöldség típusú diétát, sőt ezzel és télen ez kifejezetten károsító lehet!)

BÁNJUNK JÓL A LÉPPEL

Természetesen a rendszeres és megfelelő mennyiségű nyers élelemből vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és létfontosságú enzimeket nyer a szervezetünk, ezért fontos a fogyasztásuk – de kulcsszó itt is: *mértékkel*. Nyirkosságot idéznek elő a Lépben a túlzott mennyiségű nyers zöldségen és gyümölcsön



kívül a tejtermékek és a cukor. A kínai táplálkozás szerint gyengítő hatású a Lép a túl sok hideg folyadék vagy a koncentrált gyümölcslevek fogyasztása, különösen a paradicsomlé és a citrusfélékből készületek.

A Lép a szárazságot kedveli, így a meleg, száraz ételeket, melegítő hatású fűszereket. Ilyenek pl. a gyömbér, fahéj, szerecsendió, kardamom, ginszeng.

A Lép fontos szerepet játszik a Vérrel kapcsolatos minden folyamatban. Jó minőségű „vérképző” ételek: cékla, a klorofillban (a növények zöld levelében található anyag) gazdag táplálékfajták, CHLORELLA, BARLEY és SPIRULINA BARLEY, PROBIOSAN, csalán, alga, petrezselyem, sárgabarack, tojás, olajos magvak, méz, juharszirup, barna cukor, fűge, valamint a húselekek. Ezek mellett a jó minőségű vörösbor, természetesen mértékkel fogyasztva, „előírható”. Vért gyengítő hatásúak a zsíros, feldolgozott, mesterséges élelmiszerek, az édességek, a búza, az élesztő, a sör és a kávé.

Jelentősen csökkenti a vércukorszintet, ezzel a hasnyálmirigyet erősíti a kelbimbó, az articsóka, az uborka, a fokhagyma, a hajdina, a zöldbab, a vöröshagyma, a szójabab és más hüvelyesek.

GYOMORERŐSÍTŐ TÁPLÁLÉK

Élelmiszerek, amelyek erősítik a Gyomot, tehát a Föld elemet:

A *gabonafélék* közül a köles, amelyben 7-féle esszenciális aminosav is megtalálható. Javítja a fizikai állapotot, és az érzelmi egyensúly fenntartásában is segítségünkre van. Ajánlott még a kukorica, az árpa és a szezámag. Szerencsénkre az ENERGY-nél egész évben elérhető a jó minőségű zöldrüpat tartalmazó BARLEY és SPIRULINA BARLEY.

A *zöldségfélék* közül az édesburgonya (melegíti a Gyomot, erősíti a belső szerveket, szénhidrátokban, béta-karotinban és káliumban gazdag), a tök (a sárga sütőtökben jelentős mennyiségű a létfontosságú vitamin és ásványi anyag). Ide tartoznak a gyökerekért vagy gumójukért termesztett zöldségek, pl. zeller, feketegyökér, sárgarépa, marharépa, paszternák. Ezenkívül a bab, borsó, édeskömény, uborka, mangold, spenót, cukkini, káposztafélék, brokkoli, burgonya, csicsóka, karfiol, káposzta, paprika, pad-

lizsán. Érés időszakuk a Föld elem évszakára, nyárutóra esik.

A *gyümölcsök* közül megemlítenők: sárgabarack, alma, cseresznye, szőlő, datolya, őszibarack, körte, málna, szamóca, eper, fűge, áfonya, banán, sárgadinnye, görögdinnye, avokádó, szilva.

Lássunk néhány hasznos *gyógynövényt!* A gyömbér és a belőle főzött tea erősíti az emésztést, jól tesz az émelygés ellen, tonizálja a Lépet. A borsmenta tea a gyomorégést teszi rendbe, és az emésztésre is igen jó a hatása. Az ánizsból és az édesköményből készített tea ugyancsak remek az emésztési zavarok ellen. Az édesgyökérben (medvecukorként is ismerik) két olyan anyag van jelen, amelyek együttes hatására rövid időn belül nagymértékben csökkenthető a gyomor el-fekélyesedése. A petrezselyemből vagy zellerből készült tea a nyirkos Lépet szárítja, kiűzi belőle a felesleges vizet. A fahéjkéreg tea feloldja a pangásokat, nyit és elosztat.

VÉGÜL EGY RECEPT

Köles citrommal, mandulával és zöld borsal:

A köles erősíti a deréktáj Föld energiáját, és biztosítja működését. A köles rendszeres fogyasztásával biztosíthatjuk a szervezet Föld elem energiáját.

Hozzávalók: 25 dkg köles, 1,5 dkg zöld bors, 6 dl víz, 1 db citrom, 15 szem hámozott mandula, 4 evőkanál vaj, őrölt bors, tengeri só.

Elkészítése: A kölest (Föld) nem túl hideg lábosba teszem, és folyamatos keverés mellett megpirítom (Tűz). Amikor megpirult, hozzáadom a szemes borsot (Fém), és felöntöm vízzel (Víz). Megmosom a citromot (Fa), és vékonyan meghámozom csak a sárga héját (a fehér része keserűvé tenné az ételt!), majd a citromhéjat vékony csíkokra vágom és a köleshez adom.

A hámozott mandulát (Tűz) durvára vágom (természetesen az ujjaimra vigyázok!), és a köleshez adom. Majdnem puhára főzöm, majd a tűzről leveszem, és fedő alatt készre párolom. Ízesítem vajjal, tengeri sóval.

Jó étvágyat!

Benkő Tibor
természetgyógyász, ENERGY Klub
Pécs
(Folytatjuk)

Belső erő, bizalom, együttérzés, jó ítélőképesség és továbblépés

A Föld alapvető fizikai realitásunk, mely a belső erőt is jelenti. A Föld elem minden mitológiában és a természeti népeknél is az anyaság, a termékenység, a gyarapodás, a táplálás szimbóluma. A kinaiknál ugyanakkor a Föld elem a semlegesség, az átmenet eleme is. Azt szimbolizálja, amikor az ember életében nyugalmasabb, csendesebb időszak, illetve átalakulás következik, így értelmez- zük az évszakát, ami a nyárutó. Megérkezik a „vénesszonyok nyara”, amikor a csúcspont már elértük, majd a lendület alábbhagy. Eljött a továbblépés, az átalakulás ideje.



Életünk alapvető ritmi- káját a Föld saját tengelye körüli mozgása határo- za meg. A menstruációs ciklus, az alvás és ébren- lét váltakozása, a légzési ritmus, az étvágy (befo- gadás) és a az emésztés (megemésztés) ritmusa,

valamint a fizikai, a lelki és a szellemi aktivitás ritmusa ugyancsak a Föld elemtől függ. A túl sok Föld (a nagy kezdőbetű a hko fogalmainak megfelelő értelmezésre utal – a szerk.) a bir- toklási vágyat, az anyagi világhoz való túlzott kötődést, a túl kevés Föld pedig a pazarlási hajlamot és a Földtől való elrugaszkodott tudat- állapotokat erősíti.

HA NEM TUDUNK MEGEMÉSZTENI DOLGOKAT

A Föld elem egyensúlya adja realitásérzékün- ket és azt, amit magunkból környezetünk felé kisugárzunk. Ha rágódunk egy problémán, „nem tudunk megemészteni dolgokat”, az előbb-utóbb a Föld elem egyensúlyvesztését vonja maga után. Az *egyensúlyvesztés érzelmi tünetei*: a biz- tonságérzet elvesztése, talajvesztés érzése, nyugtalan alvás, rossz koncentrációképesség, kusza érzelmek, visszatérő negatív gondolatok, aggodalmaskodás, amely szüntelenül „rágja” a gyomrot. Ilyenkor gyakran előfordul, hogy evés- sel (falánkság, mohóság) kapcsolatos tünettel menekülünk a gondok elől.

A Föld jellemzője a szellemi javak gyűjtése, feldolgozása, a tudásvágy. Ha ez az energia fel- borul, egyensúlyvesztés következik be, és ennek következménye az olthatatlan, szenvedélyes tudásszomj, a megszállott gyűjtőszendély, a munkamánia és az önsajnálát, valamint az erőn felüli bizonyítani akarás. A koncentrációképesség romlása, gondolatok össze-vissza cikázása, a



hasmenés vagy szorulás – mind annak a jele, hogy szervezetünk közepével probléma van.

Akinek kevés a Föld energiája, annak zavaros a gondolkodása, életének nincsen célja (illetve nem találja a célt), sokat aggódik, sokat töpreng, rágódik a dolgokon és nem leli meg a kiutat, eset- leg szellemi tunyaság jellemzi. Ennek hatására az életenergia elakad, ami gátolja az átalakító funkciót. Fizikai szinten pedig emésztési rend- ellenességek lesznek a következményei: energia- hiánynál étvágytalanság, gyomorfekély, a testben pedig nehézség érzet léphet fel. Ha a Lép és a Gyomor túlterheltek, akkor panaszodunk felhasi bántalmakra, megemésztetlen táplálékrészeket tartalmazó székletre, dekoncentrátságra és a „nincs időm már semmire” érzésre.

EMBERI KAPCSOLATOK

Az *erkölcsi szilárdság* (ha valaki nyugodt, és bi- zalmat sugároz) minden esetben a Föld elemnek köszönhető. Jelentősége az emberi kapcsolatok területén is megmutatkozik:

♦ Harmonikus vonatkozásban erős bizalmat tükröz, együttérző, egyenes, mások iránti szimpátiáját kifejezi, jó ítélőképesség jellem- zi, elismeri, elfogadja munkatársait. Bőség és nagyvonalúság csak ott lehetséges, ahol megvan hozzá a belső biztonságérzet, a sta- bilitás, a realitásérzék, önbizalom, emellett felismerjük, hogy bizonyos szinten egymásra vagyunk utalva. Csak akkor vagyunk képesek adni, másokról gondoskodni, ha megvan ben- nünk az ehhez szükséges belső gazdagság.

♦ Diszharmonikus vonatkozásban végtelenül lassú, kimért, vontatott, nehézkes, változásra való képtelenséget mutat. Unalmas körülötte az élet. Akaratos, sem észérvvel, sem érzelem- mel nem befolyásolható. Makacssága akkor is megmarad, ha már saját maga is tisztában van vele, hogy nincs igaza. Gyanakvó, köve- telőző, cinikus, nagy ellenálló lehet, ezért nehezen elviselhető. Az ilyen típus gyakran magára marad.

A kontrollált (harmonikus) Föld elem akkor van jelen az emberben, ha a többi elem is egyen- súlyban van. Ezt könnyű belátni, hiszen pl a túl sok Víz a Földet oldja (erózió), a túl kevés Víz porlasztja a Földet (sivatag).

JELLEMVONÁSOK, TULAJDONSÁGOK

A *kontrollálatlan Föld* (mint minden elem kontrollálatlan formája) romboló hatású erő a

tudatban és a szervezetben egyaránt. A kont- rollálatlan Földdel élő ember nem képes meg- felelni a gyorsan változó élet kihívásainak, és a környezetét is igyekszik visszavetni (ha nem is tudatosan). Az ilyen emberek nagy része élőskö- dik a társadalom nyakán és mások jóindulatának van kitéve. A bennük hordozott nehézkesség, az aggodalmak nem ritkán koldusbotra juttatják őket, és előfordul, hogy szabadságvágyra hivat- kozva nem tesznek semmit saját magukért. A kontrollálatlan Föld az embert kiszámíthatatlan lelki állapotok felé tereli: depresszió, agresz- szivítás, erőszak. Általában a testi fölényüket, erejüket kihasználó emberekben kontrollálatlan a Föld elem.



A Föld elemű személy türelmes, rá mondjuk, hogy fát lehet vágni a hátán. Életében elsődle- ges szempont a biztonság, a megbízhatóság és a stabilitás. Lehet rá számítani. Módszeres, tudatos, racionális. Az ilyen karakterű személy valószínűleg a legegyszerűbb megoldást választ- ja, még sincs olyan probléma, amit ne tudna megoldani. Gyakorlatias, kitartó, lelkiismeretes, alapos, józan ész jellemzi, ügyel a részletekre. Valóban két lábbal áll a földön. Megbízhatósága, a környezete által sokszor túlzottan érzett nyu- galma némelyek számára unalmasnak tűnhet, de éppen a biztonságot és rendíthetlenséget sugárzó lénye jelent másoknak támaszt. Békés természeténél fogva konfliktusközölő, inkább szeretne mások kedvére tenni.

Felelősségteljes, becsületes, egyenes, őszinte, figyelmes, empatikus, kedves, hivatástudattal rendelkező emberként ismeri őt a környezete. Mély érzésű, szeret a dolgok mögé látni, ám rendkívül érzékeny, s ha valaki megbántja, ne- hezen bocsát meg. Önfegyelme nagy, keményen dolgozik, olykor hatalmába keríti a munkamánia. Túlzott tárgyilagosságra törekvése miatt előfor- dul, hogy képzeldereje elsorvad, és kimarad az életéből a romantika vagy a kalandvágy.

A beszédkészség nem az erőssége. Kifejezőmódja egyszerű, világos, gyakran keresetlenül őszinte, lehet nagyon nyers is. Félénksége miatt eltarthat egy ideig, amíg megnyílik mások előtt, ám ha ez sikerül, hű- séges és kitartó.

Molnár Judit
természetgyógyász,
ENERGY klubvezető, Pécs

Gyermekeink egészségéért (2.)

Nagyon köszönöm a számtalan kérdést, levelet. Ezek hívták életre az előző cikk (*Vitae*, 2012. július-augusztus) kiegészítését, mivel többen kérdezték, hogyan tudnák felismerni és megadni a gyermeknek mindazt, amire személyiségének, fejlődő lelkületének valójában szüksége van.



Kérem, olvassák el figyelmesen klubmagazinunk előző számában Molnár Judit, pécsi ENERGY klubvezető kolléganőm cikkében az 5-féle szeretetnyelvet ismertető írást! Csupán ezt a rendszert megismerve és használva, cso-

dák tanúi lehetnek gyermekük viselkedésében és egészségében. Egészen egyszerűen kialakul a partneri és egyben szeretetteljes viszony, a szülő iránti tisztelet. (Aki gyermekeire gondolva szeretné jobban megismerni a szeretetnyelvek működését, Gary Chapman Gyerekekre hangolva és/vagy Kamaszokra hangolva című könyveit hívhatja segítségül.)

A SZERETETNYELVEK FONTOSÁGA

Ezzel kapcsolatban egy fontos tényre kívánom felhívni a figyelmüket. *Ha gyermekünket a legfőbb szeretetnyelven/szeretetnyelvein büntetjük, az számára egyenlő a szülői szeretetlenség érzésével!*

Ugye, milyen megdöbbentő? Hadd mondjak egy példát: ha a gyermek szeretetnyelve a testi érintés és időnként rácsapnak a popsijára, kezére, akkor ő nem fegyelmezésnek fordítja ezt a cselekedetet, hanem számára az üzenet: *Anyá/apa engem nem szeret!* Ilyen apró „kommunikációs hiba” következtében távolodik el a gyermek, és lesz „szófogadatlan”, kezelhetetlen, beteg. Bármely más módon, mely nem érinti a főbb szeretetnyelveit, bátran fegyelmezzék, mert abból tanulni fog, és a szeretet, tisztelet is megmarad!



Néhány egészségügyi témáról röviden, a felmerült kérdések alapján:

Nyáron nagyon sok gyerkőc hirtelen megdő. A szülőkből fel sem merül, hogy esetleg pótolni kell az ásványi anyagokat, pedig ez elengedhetetlen – a későbbi, kamaszkori rendellenességek megelőzése miatt is! Már egészen pici kortól – csecsemőknek a fogzási időszakban mindenképpen – javaslom a FYTOMINERALLal kiegészíteni az étrendet, kortól függően, napi 5-15 cseppel. Ha a gyermek már normál táplálkozású, akkor a zöld élelmiszerek is rendszeresen adhatók.

FOGZÁSI PROBLÉMÁK

Ha a csecsemő foga nehezen bújik ki (tipp: a borostyánlanc használata megkönnyíti a fogzási időszakot babának, szülőnek egyaránt 😊), fogváltásnál sokáig tart, míg az új fogacska láthatóvá válik, akkor értelmezzük ezt felszólításként: nem jut be megfelelő minőségű és mennyiségű ásványi anyag, nyomelem a gyermek szervezetébe. (Sok álmatlan éjszaka elkerülhető, ha figyeljük gyermekünk fogzási időszakait!) Tapasztalataim szerint jó kiegészítés a Staphysagria 9 CH vagy C9 homeopátiás szerből napi 2x5 golyócska adása. Csecsemőkkel kicsi vízben feláztatva, műanyag kanállal megvitathatjuk. Emellett RUTICELIT krémmel kenhetjük az arcocskáját, állkapcsát a fogzási időszakban. (A homeopáták által fogzásra leggyakrabban ajánlott és bevált szer a Chamomilla – a szerk.)

Székletürítési problémára nagyon jól bevált a RENOL csepp, 2x2-3 cseppnyi adagban (6 éves korig 2x1 csepp) és a pocak CYTOVITAL krémmel való kengetése esténként, a jobb oldalon felfelé, majd harántirányban, végül a bal oldalon lefelé haladva.



A nagyon feszült, erősen aktív gyermekeknek a VITAMARIN is megoldást nyújthat, napi 1-2 kapszula mennyiségben. Sok esetben már az is segít, ha csupán odafigyelünk a rostúsabb táplálkozásra és rászoktatjuk gyermekünket a gyümölcs és zöldség fogyasztására. *Ne feledjék: a szülői hitelesség, éleljárás mindennél fontosabb.* Gyermekeink számára a szülők az élő példa, mindenben követik, másolják a szülői szokás-rendszereket, legyenek hát következetesek!

Ha másként nem megy, a zöld élelmiszerekkel pótolhatják a hiányosságokat – akár főzelékbe téve, elporítva is adhatók. Javasolt adag: napi 1-2 tableta.

Vérszegénységre KOROLEN cseppet javaslok: 6 éves korig 2x1-2 csepp, nagyobb gyerekeknek 2-3x3-4 csepp, mellé FYTOMINERALL-ból napi 5-8 csepp adható, illetve még idősebbeknek 2x5-10 csepp. A vas felszívódásának elősegítésére itt is jól bevált a homeopátiás kiegészítés, a Ferrum Metallicum 5 CH vagy 9 CH (illetve C5 vagy C9) potenciájú szer adása, napi 2x5 golyó adagolásban.

A TEST KIÁLT, A LÉLEK BETEG

Ismételten hangsúlyozom, hogy ha a gyermek fizikai problémái, tünetei nem javulnak, a hagyományos és természetes szerek szedése mellett/ellenére nincs látványos/tartós javulás, érdemes feltárni a háttérben meghúzódó lelki problémát. Kérjék holisztikus gyógyító, kineziológus, homeopátiás orvos, Hellinger családállító terapeuta stb. segítségét, hogy az új nemzedék egészséges lelkülettel és szeretettel, önbizalommal telve nőhessen fel!

Ne feledjék: testünk a lelkünk színpada! Ha a színpadon dráma zajlik, akkor a lélek beteg...

Türelmes, örömteli tanévkezdést kívánok:

Mezei Tünde

természetgyógyász, ENERGY klubvezető
Veszprém

Ép testben... – avagy újítsuk meg energiánkat (2.)

A comb és a vádli erősítése

A bemelegítő és keringésfokozó szakasz után folytassuk a cikksorozatot a comb erősítő gyakorla-
taival. A „comb” megemlétesekor elsősorban a combfeszítő izmokra, egészen pontosan a négyfejű
combizomra gondolok. Ez egy nagyon erős, komoly munkabírású izom, s nem utolsósorban sok
energiára van szüksége a munkához. Így ideális ezt dolgoztatni, ha hamar, sok kalóriától akarsz
megszabadulni, valamint a táncos bemelegítés és ugrabugra után nem lehet csak úgy megállni.



Állj kényelmes, kis ter-
peszállásba. A zene ve-
zetésével, de akár több
(ritmustól függően, 1-2-4)
ütem alatt ereszkedj le
fél guggolásba és emel-
kedj fel ugyanabban a
tempóban (1. ábra). Ezt
ugyanígy ismételd meg;
összesen 8x (16-32-64
ütem). A következő ütemekben pedig maradj
a fél guggolás helyzetében és a zene kettőzött
ütem ritmusában (tehát 2-4x-es sebességgel)

A legtöbb helyen úgy javasolják (nekem is ezt
tanították), hogy a nyakat nem szabad hátrahaj-
tani körzés közben. Kötelességemnek tartom,
hogy ezt megemlítsem, nehogy sérülés érjen.
Ugyanakkor elárulom, hogy én magam nem
tartom be ezt az utasítást, helyette inkább a
nyakam teljes mozgáskiterjedését tartom meg.
Tehát én lassú, de teljes körzést végzek, fejfel-
is – Neked azonban nem mondom, hogy így
tegyél. (Azért annyit elárulok bizalmasan, hogy
nekem eddig ebből a fajta feladatvégzésből még
soha nem volt sérülésem, pedig a gerincemnek
vannak problémái...)



lesztésére törekszel, akkor röviden megemlítek
még két gyakorlatot, melyekkel az antagonista
(ellenoldali) izmokat is képezheted. A combf-
eszítő párja a combhajlító. Ez a combunk hátulján
halad. A világ legkényelmesebb erősítő gyakor-
lata következik: hasonfekvésben láblengetés
térdből... (tudod, mint aki nagyon ráér... 😊)
Így nézheted, ahogy a gyerekek játszik, vagy
pihenhetsz, ahogy jólesik. Lényeg, hogy ezt az
izmot is foglalkoztatod. (járás közben is dol-
goztatjuk, így nem nagy tragédia, ha kimarad.)

A vádli ellenoldali párja a szárkapocsi izom.
Ezt pedig egy széken ülve könnyen átmozgat-
hatod, csak feszítsd vissza a lábfejed és húzd
felfelé, majd körozz vele. Ilyen egyszerű.

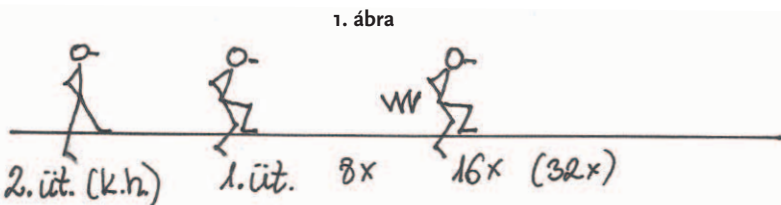
NEM LESZEL KÉTAJTÓS SZEKRENY

Az alapgyakorlatokat bemutató sorozatom
következő cikkeiből megtanulhatod a has, a
hát, a fenék és a kar erősítő gyakorlatait, s az
elmaradhatatlan nyújtásokat.

Itt jegyzem meg, hogy bár ezeknek a felada-
toknak „erősítő” a nevük, nem az izomtömeg
növelése a céljuk. Bátran végezheted; nem leszel
kétajtós szekrény méretű, sőt: a sok ismétlés-
szám folytán inkább ún. szálkásításra valók.

További jó egészséget és vidám gyakorlást
kívánok, szeretettel:

Solymosi Anna
testnevelő tanár
(Folytatjuk)



rugózz egészen piciket – összesen akár 32 db is
lehet, de nem baj, ha csak 16 megy egyszerre.
Összességében a lassú gyakorlatvégzés idő-
tartama egyezzen meg a gyors ismétlésekével.
Ezt a teljes „kört” – lassú és gyors végrehajtás
– ismételd meg az első 4-6 alkalommal 2x,
majd 3x, s végül 4x.

A HELYES TARTÁS

Fontos a helyes tartás. A lábak kényelmesen
támaszkodjanak a talajon, enyhén kifele fordít-
va. A törzs egyenes legyen, a csípőt billentsd be
(has és fenék behúzva). A hátad egyenes (vállak
hátrahúzva, de természetesen), fejed előre tek-
int. Ha nehéz az egyenes testtartás, akkor fűzd
össze az ujjaidat a tarkódon, úgy kénytelen vagy
„jól” állni. Egyéb esetben lehet a karod csípőn
vagy a test előtt.

A lábak behajlításánál ügyelj arra, hogy a
combod maximum vízszintesig ereszkedjen csak
le. A térdednek nincs szüksége nagyobb hajlás-
szögre. S ha tudsz, figyelj arra is, hogy a térded
lehetőleg ne nyúljon túl a lábujjaid vonalánál.

Mielőtt újabb feladatba kezdenél, mozgasd
át egy kicsit a tagjaidat:

A főbb ízületeket körzéssel melegítsd be, nyak-
tól bokáig. A nyak után a következő ízületeket
semmiképp ne hagyd ki a bemelegítésből: váll,
derék, csípő, térd, boka.

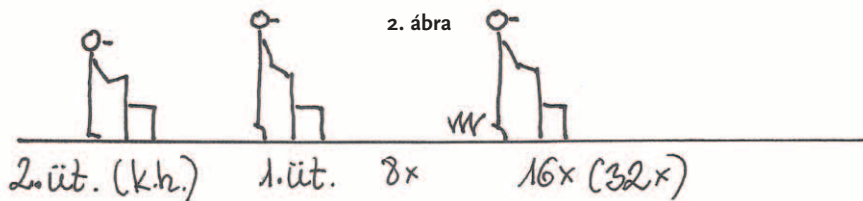
EGYSZERŰ, MÉGIS HATÁSOS

S ha már a bemelegítés végeztével a lábnál
tartunk; még egy egyszerű feladat, amellyel a
lábszáradat formálható. Olyan magától érte-
tődő, hogy el se hiszed!

Állj egy szék vagy egy asztal mellé, és lazán,
teher nélkül tedd rá (a támlára) a kezed. Így,
különböző támaszkodás nélkül, állj lábujjhegy-
re, mintha be akarnál kukucskálni egy nagyon
magasan lévő kulcslyukon, és ereszkedj vissza.
Mindezt a már jól ismert lassú tempóban, ugyan-
csak 8x ismételve. Majd jöhet az „aprózás” 16,
de ha bírod: 32 alkalommal. A kört pedig csináld
meg 2x, később 3x, 4x. (2. ábra).

Mind a combos, mind a vádli gyakorlatnak
van továbbfejlesztett változata, melyet a cikksor-
ozat végén mondom el, mert addigra már profi
leszel, s könnyedén továbblépsz. 😊

Ha nem szeretnéd egyszerűen csak letudni a
gyakorlást, hanem a teljes test harmonikus fej-



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.
Felelős szerkesztő: Kurti Gábor, kurti.gabor@energy.sk
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.
www.energy.sk

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu
Megjelenik: 15 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Réti nyúlhere

A sebek nagy gyógyítója

A réti nyúlhere (latin nevén *Anthyllis vulneraria*), közismertebb nevén: **nyúlshapuka, sárga réti hereként** is ismert. A terméketlen, köves, meszes talajban ugyanúgy megterem, mint a száraz gyepeken, sovány legelőkön, utak menti rézsúkokon, vasúti töltések mentén a száraz napsütötte helyeken. A nyúlherét a szegény emberek nemcsak a gyógyító tulajdonságai miatt természetették, hanem azért is, mert takarmánynövényként ugyancsak hasznosítani tudták.

A nyúlhere eredetileg Európában őshonos növény. A Földközi-tenger vidékétől kezdve keresztül-kasul bejárta a kontinenst, eljutott egészen a Himalájáig, Észak-Afrikába, Izlandra és végül Észak-Amerikába. Így napjainkban már több mint 20-féle nyúlhere létezik szerte a világon. Megtalálhatjuk a homokos tengerparti dűnéken vagy akár a 3000 m magasan fekvő hegyi, sziklás területeken egyaránt.

GAZDAG HATÓANYAG-TARTALOM

A réti nyúlhere többéves, akár 50 cm magasra nő, inkább heverőszárú, a pillangós virágzataiak családjába tartozó, apró, selymesen szőrös levelű növény. A száraz környezetet az akár egyméteres mélységbe is lenyúló gyökérzetének köszönhetően képes elviselni. Apró sárga, néha narancsos rózsaszín virágai fejrágzatba csoportosulnak. A réti nyúlhere a számára ideális talajban június elején virágzik, máshol a nyár folyamán bármikor ismét kivirágozhat.

A hatóanyagok elsősorban a virágában koncentrálódnak, ezért gyógyászati szempontból a virágok gyűjtése a legfontosabb. A virágfejeket a teljes kivirágzás után kezdhetjük szedni, amikor a fejek még világosabb színűek (később bebarbulhatnak). Gyorsan, vékony rétegben elterítve kell őket kiszárítani, hogy a virágok megőrizzék színüket és hatóanyag-tartalmukat.

Hatóanyagai közé tartoznak a flavonoidok, a színező anyagok, továbbá a cserzőanyagok, az illóolajok, szaponinok, szacharidok és szer- ves savak.

MI MINDENT TUD KÜLSŐLEG?

A népi gyógyászatban a réti nyúlherét már az ókortól kezdve elsősorban a nehezen gyógyuló sebek kezelésére használták. Hatékonyan gyógyítja a problematikus bőrt, és közben csillapítja a fájdalmat. Helyi fertőtlenítőként és fájdalomcsillapítóként szintén használható. Kiválóan alkalmazható ekcémára, fagyási vagy égési sérülésekre, felfekvésekre, lábszárfekélyre, mindenféle bőrgyulladásra – azaz helyettesíthető vele akár a cickafark, akár az útifű. Csakúgy, mint az előbb említett hatékony gyógynövényeket, a réti nyúlherét is közvetlenül rátehetjük a sérült bőrfelületre, a sebre. Külső használat esetén hatékonyabb, ha a szárított levelekből főzetet készítünk, és abból borogatást készítünk.

A réti nyúlhere főzete hatásos száj- és toroköblögető. Ilyen formában segítséget nyújt szájüregi gyulladások, ínygyulladás és torokfájás esetén egyaránt.



MÉREGTELENÍTŐ, VESEMŰKÖDÉS-TÁMOGATÓ

Segít a köhögés csillapításában. Támogatja a test méregtelenítését, ezért minden olyan gyógynövény-teakeverékben megtalálható, amely segíti az emésztést, a vér és a belső szervek tisztítását. Támogatja a vese működését, hatékony a vesekőképződés megelőzésében, hólyagbántalmakra és a cukorbetegségek kiegészítő teakurájában, valamint ismert a hashajtó hatása is. Felfedezhetjük olyan gyógynövénykeverékekben – például szamócalevéllal, málnalevéllal vagy kökényszemekkel együtt –, amelyekben a többi összetevő támogatja a réti nyúlhere jótékony hatásait.

A TEA ELKÉSZÍTÉSE

Két teáskanálnyi szárított virágot tegyünk egy csészebe, öntsük fel 2,5 dl forró vízzel, és 1/4 órán át lefedve hagyjuk állni. Kellemes illatú és jóízű italunkat leszűrve, lassan, kortyonként fogyasszuk el, ha lehet, egész napra elosztva. Káros mellékhatása nem ismert.

A réti nyúlhere nem tartozik a legismertebb gyógynövények közé, gyógyszerárban sem kapható. Hatásainak köszönhetően bátran említhetjük híres társaival egy lapon.

Ezekben a percekben is nyílik valahol a réti nyúlhere sárga virágzata – azé a gyógynövényé, amely begyógyítja a fájó sebeket.

Az ENERGY készítményei közül a réti nyúlhere megtalálható a PROTEKTIN krémekben, amely a Fa elemhez tartozik. Segít a méregtelenítésben, valamint a belső szervek működésének harmo- nizálásában.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh IrménÉ Éva