

vitae

2013/7-8

www.energy.sk

Újdonság: Dermaton gél
Az Energy napozás utáni bőrpolója

Mit vigyünk magunkkal?
Tanácsok utazóknak, nyaralóknak

A szakrális geometria és az Energy
Csanádi Mária cikke

Újdonság: Dermaton gél

Nem csak napozás utáni bőrápoláshoz

A DERMATON olaj tavalyi nagy sikere után az idei nyári szezonban két további lenyűgöző készítménnyel bővül a DERMATON kozmetikai termékcsalád. Az egyik a DERMATON SPF 6 – új generációs, bőrkímélő napozókrém, amelyet hamarosan a magyarországi ENERGY-sek is kipróbálhatnak. A termékcsalád másik új tagja a DERMATON GÉL, amely elsősorban napozás utáni bőrápolásra szolgál, de más célra is használhatjuk: hűsíti a bőrt, gyulladáscsökkentő, nyugtató, valamint fiatalító hatású, emellett képes a zsírszövetek egyenletes lebontására, amivel segítségünkre van a természetes vonalak megőrzésében.

Az új DERMATON GÉL olyan jótékony hatású, természetes összetevőkből készül, amelyek hidratálják, óvják, valamint regenerálják a bőrt. Elsősorban napozás utáni bőrápolásra szolgál, de kiválóan alkalmazható a napsugárzás következtében vagy egyéb oknál fogva sérült, esetleg túlérzékeny bőr kezelésére is. A gél könnyen felvihető és szétkenhető, ami főleg a túlzásba vitt napozás után fontos, hisz olyankor még a legenyhébb érintés is fájdalmas lehet.

TERMÉSZETES, KELLEMESEN, HATÉKONY

Minden egyes cseppje beszívódik a bőrbe, és a készítmény egymás után többször is alkalmazható, így kellemesen és gyorsan hűsít, illetve nyugtat. Mindemellett lassítja a bőr öregedését, és gátolja a ráncok kialakulását. Optimalizálja a zsírszövetek egyenletes lebontását, valamint hatékonyan alkalmazható narancsbőr ellen. Gyulladásgátló. Puhává varázsolja a bőrt, és biztosítja annak selymes tapintását, rugalmasságát. UV szűrőt nem tartalmaz, ezért naptejként nem használható.

A DERMATON GÉL alkalmazása

- ápolja a leégett, túlérzékeny bőrt, nyugtat és hűsít;



- napozás után regenerálja a bőrt;
- lassítja a bőr öregedését, és megakadályozza a ráncok kialakulását;
- optimalizálja a zsírszövetek egyenletes lebontását, és hatékony a narancsbőr ellen;
- felgyorsítja a bőrelváltozások, valamint az apróbb felületi sérülések gyógyulását, beleértve az 1. fokú égési sérüléseket is;
- segítséget nyújt a bőrallergia kezelésében.

ÖSSZETÉTELE

A *gránátalma* kivonat karotinoidokat tartalmaz, amelyek semlegesítik a szabad gyökök hatását a hámszövet felső rétegeiben. E hatás révén lassítja a bőr öregedését.

A *karitévajjal (shea vaj)* és a *barbadosi cseresznyével (acerola)* biztosítja a bőr számára nélkülözhetetlen vitaminokat (A, B, C, D, E, F), amelyek felgyorsítják a bőrsejtek anyagcseréjét, és segítenek egyenletesen lebontani a bőr zsírszöveteit. Ennek köszönhetően a készítmény hatékony a cellulitisszel szemben.

A telítetlen zsírsavakban gazdag *jojobaalaj* értékes faggyúrteget hoz létre, amely szerkezetében rendkívül hasonlatos a bőr által termelt faggyúrteggel. A *lanolin* hatásai is hasonlóak, de a lanolin a bőr mélyebb rétegeiben működve támogatja a fedősejtek egészséges megújulását.

Az *Aloe vera* kivonat hidratálja a bőrt, és irányítja annak regenerálódását. Emellett hűsítő és gyulladáscsökkentő hatású.

A *zöldtea-kivonat* szintén gyulladáscsökkentő hatású. A bőr mélyebb rétegeiben serkenti a zsírszövetek anyagcseréjét, így megakadályozza a narancsbőr kialakulását.

Az *Echinacea* (bíbor kasvirág) kivonata véd a kórokozóktól (vírusok és baktériumok), valamint normalizálja a bőr immunreakcióit, így jótékonyan hat allergiás bőrreakciók esetén.

A *pantenol* egyrészt biztosítja a bőr számára nélkülözhetetlen B5-vitamint, másrészt gyulladáscsökkentő, regeneráló és nyugtató.

Az *E-vitamin* (tokoferol) védi a bőrt az oxidációtól, és lassítja az öregedés folyamatát.

AZ ELSŐ TAPASZTALATOK ÍGÉRETESEK

Mivel kozmetikusként dolgozom és ügyfeleim között több olyan hölgy is akad, aki a természetes bőrápolást részesíti előnyben, illetve hajlandó új dolgokat is kipróbálni, lehetőségem nyílt egyfajta „kóstolóként” felajánlani nekik a DERMATON GÉL-t. Kíváncsiak voltunk, mi mindenre képes még ez a készítmény, ezért a legkülönbözőbb

módokon teszteltük: gyantázás utáni bőrápolásra (egész testre), borotválás után, arcpakolásként, sőt még masszíroztam is vele...

Bizton állíthatom, hogy a DERMATON GÉL felhasználási területe rendkívül széles, és nem csak a napozás utáni bőrápolásra jó. Minden bőrtípusra alkalmazható. A gél használata után a bőr ápolat, hidratált és lenyűgözően selymes. Használata kiválóan kombinálható a Pentagram® krémekkel. Biztos vagyok benne, hogy a DERMATON GÉL hamarosan a legkeresettebb kozmetikai készítmények egyike lesz.

A már javasolt felhasználási területeken kívül alkalmazható még:

- epilálás és borotválás után;
- testápoló tejként;
- arcra, hidratáló emulzióként;
- nappali arckrém helyett;
- ödémára, bőrpírra, kiütésekre.

Bőrünk is szereti a változatos „étrendet”, és időnként megérdemel egy-egy „long drinket”, ami számára a DERMATON GÉL-ben testesülhet meg...

Játszadozzon egy kicsit, kísérletezzen vele, legyen kreatív, mert a gél alkalmazhatóságának területeit még távolról sem merítettük ki.

Marie Bílková



Nyári ajánlatunk

A július kihúzza magát, és megmutatja nekünk, milyen is az igazi nyár. Július 6. környékén még hűvös lehet néhány napig, összességében azonban ez a hónap nemcsak a Horvátországban, hanem a csehországi tavaknál nyaralóknak is kedvező időjárást kínál. Ehhez kell igazítanunk bőrünk ápolását is.

A napozást minden esetben kössük össze a **DERMATON OIL**, a **DERMATON GÉL** és a **DERMATON SPF 6** használatával. Nemcsak védik bőrünket a napfűrdő alatt, hanem regenerálják és táplálják is, illetve rovarűzőként nagy segítségünkre vannak a vérszívó rovarokkal szembeni védekezésben. Ha mégis túlzásba vinnénk a napozást, vegyük elő a hűsítő **RENOL**-t.

Az esti tisztálkodás után felfrissíti bőrünket a **CARALOTION**, amely a Podhájska hőforrás harmadkori tengervízéből származó tápláló, valamint bőrvédő természetes ásványi anyagok, sok széles palettáját kínálja.

A Föld júliusi időszakát tökéletesen képviseli a stabilizáló **VITAMARIN**.

Nem szabad megfélekednünk a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék beviteléről sem. A listára bátran vegyük fel a **GREEN TEA – GABA**-t is. Segíti a fogyókúrát (ami nyáron vitathatatlanul aktuálisabb), továbbá ha „bűnözünk” volna, lebontja a vérben megjelenő alkoholt, javítja a koncentrációt, ellazít és csökkenti a feszültséget.



Augusztusban jön az ősz?

Az augusztus idén inkább őszi hónapként viselkedik. A hó eleji hűvös időjárást az első dekád vége felé ismét igen meleg energiák válthatják fel, ám nyitott kérdés, hogy az Univerzum nem használja-e majd a különböző védekező eszközeit. Mert ha igen, akkor a hűvös idő folyamatos lesz, sőt a hőmérséklet még alacsonyabb értékekre esik vissza, mint a hónap elején. A második és harmadik dekád fordulóján még várható ugyan egy kis felmelegedés, ám trópusi forróságra már nem számíthatunk.

A lehelés sokunk számára nem lesz kellemes, és bizony kibillenthet az egyensúlyunkból. Ezért megelőzőképpen érdemes alkalmaznunk a **GYNEX**-et, amely a Föld elemének alapkészítményeként segíthet nekünk abban, hogy ne csússzon ki a talaj a lábunk alól.

A nyaralás alatti sportolás ideje persze a hűvös idő ellenére sem jár le, és izmaink biztosan meghálálják, ha működésüket **KING KONG**-gal támogatjuk.

Az **ENERGY** kínálta fogkrémeket (**DIAMANT**, **BALSAMIO**, **SILIX**) nem csupán a nyári hónapokban kellene használnunk. Váltogatva történő alkalmazásuk megőrzi fogazatunk egészségét, illatos lehetet és kedves mosolyt szavatol.

Csak jót tehetünk magunkkal, ha az úticsomagunkban helyet kap a **CYTOVITAL** család minden tagja: az articszifó tej, a hidratáló arctonik, valamint a renove.

Ha pedig netán valaki felbosszantana minket, készítsünk egy kellemes teát a **MAYTENUS ILICIFOLIA** leveleiből. Nyugtatja az elmét, ráadásul csillapítja a fájdalmat, és az emésztést is szabályozza.

(Joa)



Új Energy Klub nyílt Sopronban

Az **ENERGY** Magyarország Kft., az **ENERGY** készítmények forgalmazója új klubot létesített Sopronban. Az új klub forgalmazza a termékeket, tanácsadást, terápiás lehetőségeket kínál tagjaink és az érdeklődők számára. A későbbiekben meghirdetett programmal szakmai előadásokat és konzultációkat is tartunk.

Klubvezető: Stánicz Jenő, Voll-terapeuta, talpreflexológus

Cím: Sopron, Lehár Ferenc u. 1/A.

E-mail: stanicz.jeno@gmail.com

Telefon: +36 70 630-0991

Nyitva tartás: H-P: 9-12 és 13-17 óra között.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

A TARTALOMBÓL

Bőrápolás felsőfokon	4-5
Tanácsok bátor(talan) utazóknak	6
A szakrális geometria és az ENERGY	7
Enzimkörkép	8-9
A zalaegerszegi klub közelről	9
Klublista, további munkatársak	11-14
Klubelőadások, más programok	15
Összeállításunk a stresszről	16-17
Terméktapasztalatok Csehországból	18
Tanulás sorozatunk	19
Lelki problémák, Daróczy Zoltán cikke	20
Nyári receptek	21
Hajgyógyászati sorozatunk	22
Feng-shui kiegészítők	23
Gyógynövények: kapor	24

Dermaton spf 6: új generációs védelem Napsütésre mindenkinek szüksége van

A véget érni szinte nem is akaró idei tél után végre mindnyájan élvezhetjük a napocska áldásos hatásait, nemcsak a testünkben, hanem a lelkünkben is. Szervezetünkben a napsugárzás hatására D-vitamin termelődik, amely jelentős szerepet játszik a foszfor és a kalcium felszívódásában, és ennek köszönhetően erősödnek többek között a csontjaink. A D-vitamin ezenkívül jótékonyan hat a szív működésre, a vérkeringésre, és szabályozza a vérnyomást. A hatás több napon át érezhető.

A napon tartózkodás jót tesz az izom- vagy csontfájdalomban szenvedőknek, mert a test átmelegedésekor csillapodik a fájdalom. Az ésszerű keretek között folytatott napozás jótékonyan hat a bőrünkre, gyakran akkor is, ha valamilyen bőrproblémában szenvedünk.

A napsütés jótékony hatással van továbbá az emberi szellemre, a lélekre és kedvezően befolyásolja az idegrendszer működését. A napsugaraknak köszönhetően szerotonin, vagyis „boldogság” hormon szabadul fel az emberi szervezetben.

MI ÁRT INKÁBB: A NAPSUGÁRZÁS VAGY A NAPTEJEK?

Idén nyáron is alaposan mérlegelnünk kell a kérdést: hol húzódik a határ, amíg még a nap jó szolgálatot tesz, de amin átlépve már veszélyes lehet. Ha leégünk, bőrünk gyorsabban öregszik, ráncosodik, ráadásul exponenciálisan nő a melanoma, az egyik legveszélyesebb bőrrák kialakulásának kockázata.

A napsugárzást mindenki bőre másképp viseli, ám mindnyájan felismerjük azt a pillanatot, amikor a bőrünk már tiltakozni kezd. Ilyenkor jön el az ideje az árnyékba vonulásnak vagy a fontosabb bőrfelületek letakarásának valamilyen ruhadarabbal, esetleg a megfelelő faktorú napvédő készítmény után nyúlunk.

Gyakran az utolsóként említett változat, tehát a naptejek használata tűnik számunkra a legbiztonságosabbnak és az egyetlen lehetőségnek. Valójában azonban a napozókrémek használata kapcsán több kérdés is felmerülhet bennünk.

Az utóbbi időben még szakmai körökben is egyre gyakrabban megkérdőjelezzük ezen készítmé-

nyek használatát. A szakmai tanulmányok szerzői egyre-másra teszik fel a kérdést: vajon a magas faktorszámú krémekben található összetevők nem ártalmasabbak-e, mint maga a túlzott napozás?

A védőfaktorokat két alapvető típusba sorolhatjuk:

1. fizikai gátként működő összetevők;
2. olyan összetevők, amelyek az UV sugárzás kémiai úton kötik meg.

A VEGYI VÉDELEM VESZÉLYEI

Az első kategóriában elsősorban kétféle anyagot használnak, a cink-oxidot és a titánium-oxidot. Ezek kémiai és biológiai szempontból abszolút inaktívak, inerteek, vagyis nem ingerlik a bőrt, és nem váltanak ki allergiás reakciót. Hatásmechanizmusuk a beeső fény szétszórásában rejlik. Hátrányuk, hogy viszonylag alacsony fokú védelmet biztosítanak.

A második kategóriába tartozó anyagok magasabb faktorszámot garantálnak ugyan, ám kémiai és biológiai is aktívak, ezért akár súlyos nemkívánatos hatásai is lehetnek. Lássuk ezeket sorban:

1. *Szabad gyököket termelnek:* elsősorban benzofenont, amit a napsugárzás aktivál és szabad gyökökre hasít szét. A szabad gyökök reakcióba lépnek a test molekuláival, roncsolják a zsírokat, fehérjéket, valamint a sejtek DNS-ét, azaz felgyorsítják a bőr öregedési folyamatát, és a sejtek rákos elváltozásához vezethetnek.

2. *Megbontják a hormonális egyensúlyt a szervezetben.* Főleg az oxi-benzon, az avobenzon, az oktokrilén és a metoxi-cinnamát veszélyesek ebből a szempontból.

3. *Allergiás reakciókat válthatnak ki, és ingerelhetik a bőrt.*

A megfelelő napvédő krém kiválasztásakor figyelembe kell vennünk bőrünk tulajdonságait. Hosszú éveken át általános volt az a vélekedés, hogy bőrünk egyfajta természetes gátként működik, tulajdonképpen bármivel szemben. Az utóbbi évek kutatásai azonban ezt a felfogást alapjaiban változtatják meg. Ma már tudjuk, hogy bőrünk valóban képes minket részben megóvni, pl. a „kedvezőtlen időjárástól”, ám bizonyos vegyületeket ugyanúgy átenged, mint ha a különböző készítményeket szájon át juttatnánk a szervezetünkbe (ezen az alapon működnek pl. a nikotintapaszok, bizonyos fajta fogamzásgátlók és nem utolsósorban az ENERGY Pentagram® krémjei). Ebből a szempontból tehát tökéletesen helytálló az a mondas, hogy „ne kenj a testedre semmi olyasmit, amit nem ennél meg”.

Így tehát a legtöbb naptej kémiai szűrője bejut a bőr mélyebb rétegeibe, és ott is marad, mert nem képes természetes úton kiválasztódn.

A DERMATON SPF 6 ELŐNYEI

A napsugárzás elleni védekezés egyik lehetséges módja az új generációs ENERGY kozmetikumok sorába tartozó DERMATON SPF 6 használata. Olyan ártalmatlan fizikai és kémiai szűrők találhatók benne, amelyeket egy új technológiának köszönhetően üveg mikrogolyókba zártak. Emiatt a szervezetre nézve semmiféle veszélyt nem jelentenek, nem szívódnak fel, miközben tökéletesen eleget tesznek védelmi feladatuknak. A kis golyók hipoallergének, biológiailag inaktívak, és természetes úton távoznak a bőr felszínéről.

A DERMATON SPF 6 90%-os védelmet ad a napsugárzással szemben. Bár alacsony faktorszámú miatt szélsőséges körülmények között, a legveszélyesebb napszakban nem nyújt kellő védelmet, ha ésszerű időhatárok között napozunk, majd pedig alkalmazzuk a napozás utáni bőrápoló készítményeket, akkor szinte minden igényt kielégít.



Óvjuk bőrünket többféle módon!

A *Vitae* nyári számában másutt mutatjuk be Önöknek az ENERGY két legújabb készítményét: a DERMATON GÉL-t és a DERMATON SPF 6-ot, amelyek legfőbb célja és feladata bőrünk oltalmazása, illetve ápolása. Ugyanakkor felmerül a kérdés: mivel egészíthetnénk ki, illetve támogatnánk hatásait?

Néhányan úgy tekintenek a bőrre, mintha az csupán valamiféle burok lenne, amely összetartja testünket, mások viszont belátják, hogy testünk fontos szervéről van szó, amely nemcsak megvédi bennünket a környezeti hatásoktól, hanem lélegzik is, és él. Számítalan fontos feladata van: véd, érzékel, szabályozza a test hőmérsékletét, raktároz, kiválaszt, felszív, mindemellett esztétikai és kommunikációs feladatokat is ellát. A bőr alkotja az elsődleges védvonalat a külső környezetből származó kórokozókval vagy egyéb kártékony anyagokkal szemben. Ebben segítségére van a bőr felszínén található, szüntelenül megújuló, vékony verejték- és faggyúréteg.

A MEGELŐZÉS SZEMPONTJAI

Bőrünkön visszatükröződik mindaz, amit átélünk, ami a szervezetünk belsejében megy végbe.

Avégett, hogy egészséges, rugalmas, puha és gyönyörű bőrünk legyen, oda kell figyelniünk a belső és külső megelőzésre. Mi mindent értünk ezen?

- helyes táplálkozás: elegendő ásványi anyag, vitamin, enzim és minőségi fehérje – változatos étrend;
- elegendő folyadék fogyasztása – elegendő mennyiségű, tiszta víz;
- a bőr rendszeres tisztítása és ápolása – minőségi kozmetikumok használata;
- nyugodt, stresszmentes élet – relaxálás, meditálás;
- védelem a napsugárzással szemben;
- a dohányzás teljes mellőzése.

Ha azt szeretnénk, hogy bőrünk ragyogó és csodálatos legyen, ápoljuk akár belülről, akár kívülről, egy valamire biztosan szükségünk lesz: vízre.

A víz a Föld nevű bolygó egyik legrejtélyesebb folyadék. Nélküle az élet egyszerűen lehetetlen, hiszen mindenhol és mindenben megtalálhatjuk. Megvan a saját szerkezete (kristály) és memóriája (adatokat lehet elmenteni benne), hat rá a környezet (olyan élő, mint bármelyik sejtünk), mindemellett mindent visszatükröz, ami az elmében lejátszódik. *Masaru Emoto*, a híres japán tudós felvételeket készített a vízről, miközben különböző hatásoknak tette ki – szövegek, képek, szavak, zene –, és a vízkristályok minden egyes hatásnál másképp viselkedtek. Egyes helyzetekben gyönyörű alakzatot vettek fel, mások torzzá, csúffá váltak.

VIGYÁZZUNK, MINEK TESSZÜK KI TESTÜNK VIZÉT!

Mivel testünk körülbelül 70%-a víz, fontos tisztában lenniünk azzal, hogy minek tesszük ki (mi az, ami hat ránk), és az is lényeges, mi

befolyásolja azt a vizet, amit a szervezetünkbe juttatunk.

A víz testünk legfontosabb folyadék. Beindítja a biokémiai folyamatokat, tisztít, méregtelenít és energiát ad – de mindegyik csak a tiszta víz képes (a program nélküli folyadék). A tiszta vizet semmi nem pótolhatja – sem a kávé, sem a tea, sőt még a gyümölcsle sem.

Az ásványi anyagok ugyanolyan nélkülözhetetlenek bőrünk számára, mint maga a víz. Testünk nem képes előállításukra, ezért rendszeresen pótolnunk kell őket, különben károsodhatnak a bennünk lejátszódó életfolyamatok. Nemcsak az számít, hogy az általunk elfogyasztott ételek, italok vagy akár étrend-kiegészítők megfelelő mennyiségű ásványi anyagot tartalmaznak-e, hanem az is, hogy testünk képes-e befogadni őket.

A FYTOMINERAL ELŐNYEI

Az ásványi anyagok hatékony felhasználásában fontos feladatot kap az emésztőrendszer, az anyagcsere és a már említett folyadékbevitel. Vagyis: ismét a víz. Testünk ugyanis kolloid oldat formájában képes a leghatékonyabban hasznosítani az ásványi anyagokat.

A FYTOMINERAL pontosan ebben a formában kínálja számunkra az ásványi anyagokat, amelyek ily módon közel 100%-ban fel is szívódnak a szervezetünkben. Az életerő, az energia és az erő forrását jelenti az emberi szervezetnek.

A készítmény támogatja a szervezet egésze, továbbá a csontok, a fogak, a haj és a körmök regenerálódását, valamint segítséget nyújt a legkülönbözőbb bőrproblémák kezelésében.

Belsőleg történő használata:

- ásványvíz: naponta 30 csepp, tiszta vízbe csepegtetve;
- ionos ital: fizikai megterhelés vagy sportolás után 15 csepp, 1/2 liter vízbe csepegtetve.

Alkalmazás külsőleg:

◆ **Bőrregenerálás:** 15 csepp, 1/2 liter vízbe csepegtetve. Nedvesítsük be vele fáradt bőrünket. Ezzel jótékony hatást fejtünk ki a különböző kiütésekre és az ekcémára akkor, ha bőrünk a tiszta vízen kívül mást nem igazán visel el;

◆ **Hajregenerálás:** 15 csepp, 1/2 liter vízbe csepegtetve. Hajmosás után nedvesítsük be a hajunkat és a fejbőrünket az így elkészített ásványvízzel;

◆ **Körömregenerálás:** minden lakklemosásnál vagy töredező, rossz minőségű körmök esetén csepegtessen a koncentrált ásványianyag-oldatból közvetlenül a körmeire egy-egy cseppet.

RENDSZERES BŐRÁPOLÁS

A minőségi vízzel való tisztálkodás, valamint a rendszeres bőrápolás alapvetően fontos bőrünk egészségének megőrzésében. A normál, száraz,



érzékeny, zsíros vagy akár allergiás bőrre áldásos betegségmegelőző, sőt gyógyító hatással van a tengervíz, de ugyanilyen eredményt érhetünk el a szlovákiai Podhájskában eredő, harmadkori termálforrásból származó forrásvíz használatával is.

Ha nincs módjukban, hogy felkeressék a természet eme kincsét, akkor legalább éljenek az ENERGY azon termékei által kínált lehetőségekkel, amelyek az említett forrásvizet is tartalmazzák.

Próbálják ki a BIOTERMAL fürdőszót, amelynek segítségével könnyedén készíthetnek maguknak otthon is kellemes, gyógyító fürdőt.

A Pentagram® szappanok feszessé, ellenállóvá, rugalmassá és hidratálttá varázsolják a bőrt, és emellett remekül kiegészítik az ARTRIN, a DROSERIN, a PROTEKTIN, a CYTOVITAL és a RUTICELIT alapkrémek hatásait.

A testápolást (és a lélek kényeztetését is) teljessé teszi az öt Pentagram® sampon használata. A samponok akár tusfürdőként is alkalmazhatók.

A BALNEOLOS FÜRDŐ CSODÁJA

A BALNEOL segítségével egy másfajta otthoni fürdő előnyeit is kiélvezhetjük. Ez a bioinformációs, aromatikus fürdőadalék huminanyagokat, ricinuszolajat, valamint válogatott illóolajokat tartalmaz, nem habzik. Alapösszetevői, a humátok, egyszerűen több szinten hatnak a legkülönbözőbb egészségügyi problémákra.

Káliumot és további 30 nyomelemet tartalmaz. A fürdő során anyagcsere megy végbe a test és a fürdővíz közege között, és ez elősegíti a szervezet mélyreható méregtelenítését. A fürdő serkenti az immunrendszer működését, baktériumölő hatású, megkönnyíti a légzést, ellazítja az izmokat, nyugtatja az elmét. Jótékony hatású mozgásszervi és asztmás panaszokra is, javítja a nyirokeringést. Energiával és életerővel tölti fel a testet. A fürdő után használjuk ki a Pentagram® krémek nyújtotta előnyöket. A BALNEOL-t vagy a FYTOMINERAL-t az általunk szeretett és használt testápoló krémekhez is hozzákeverhetjük. Maximális hatékonyságukhoz a legtisztább vízre van szükség.

Írta és összeállította:
Iva Kouřná

Tanácsok bátor(talan) utazóknak

Van, aki a hazai földet szereti felfedezni, és van, aki a tengerhez készülődik. A hegyek és a gyalogtúra szerelmesei már számolgatják a kilométereket, az adrenalin-szint-emelő sportok kedvelői pedig elkezdték mérlegelni a kiválasztott „mutatványok” kockázatait. És persze akadnak köztünk olyanok is, akik szabadságuk alatt rendbe teszik a kertet, csinosítgatják a víkendházat, felújítják a lakásukat vagy „csak úgy” pihennek, relaxálnak, lustálkodnak.



Bármilyen nyári terveket szőnek, szükségük van a házi patikára, amelyből két készítmény semmiképp sem hiányozhat: a DRAGS IMUN és a FYTOMINERAL. A két készítmény összetétele merőben eltérő, ezért kiválóan kiegészítik egymást, kombinációjuk pedig rendkívüli hatékonyságot garantál.

A „SÁRKÁNY” IGAZI HARCOS

A DRAGS IMUN a *Croton lechleri* fa gyantája, amelyet rubinvörös színének köszönhetően szülőföldjén „sárgányvérnek” is neveznek. Közép- és Dél-Amerikában honos, és mint arról a neve is árulkodik, jótékony hatást gyakorol a vére, az egészséget veszélyeztető problémákkal pedig sárgányként verekszik meg. Ez a hasonlat talán megmosolyogtató, és túlzásnak érezhetik, de tény, hogy a DRAGS IMUN hatásai rendkívül széles körben és intenzíven érezhetők.

Kivételes gyulladáscsökkentő, vírus- és baktériumellenes, továbbá antioxidáns hatásairól híres, belsőleg és külsőleg egyaránt alkalmazható. Jól jön láznál, hasmenésnél és emésztési problémák esetén, amelyeket a nagy hőmérséklet-különbségek, a szokatlan étrend vagy a rosszabb higiénés feltételek idézhetnek elő. Apróbb sérülések, rovarcsípés, gombás bőrbetegségek és ekcéma kezelésére ugyancsak kiváló. Méregteleníti a bélrendszert, jótékonyan befolyásolja a hasnyálmirigyt, a lép és a pajzsmirigy működését. Összehúzó hatása csillapítja az aranyérrel járó kellemetlen tüneteket.

EGZOTIKUS UTAK ELŐTT

Már az indulás előtt néhány nappal érdemes elkezdni a DRAGS IMUN szedését, napi 3x5 csepp adagban. Csepegtessük a készítményt egy pohár vízbe, és étkezés után igyuk meg, így testünknek különleges illata lesz, amely taszítja a rovarokat, főleg a szúnyogokat. Ezzel jelentős mértékben csökkenthetjük a maláriás megbetegedés veszélyét, amely egyes távoli országokban még mindig fennáll.

A „sárgányvér” fogínyvérzés, paradontózis, afta és foghúzás után is kivételes hatásról tett tanúbizonyságot a szájjüregben.

Mint már említettük, a DRAGS IMUN „a vér szakértője”: nemcsak előállítja a vért, hanem tisztítja is a vért. Emellett serkenti a vörösvérsejt-termelést, valamint a csontvelő működését. Hosszú túrák és megerőltető testmozgás során biztosítja a szervezet számára szükséges energiát, valamint fokozza a test ellenálló-képességét.

Főleg a távoli tájakra utazóknak fontos, hogy gondoljanak a megelőzésre, a lehetséges egészségügyi szövődményekre, ezért a DRAGS IMUN-t semmiképpen se felejtsek otthon.

NÉLKÜLÖZHETETLEN ELEMEL

A FYTOMINERAL életerőt ad, biztosítja az ember, az állat és a növény egészséges növekedését. Összetételének köszönhetően támogatja a belső szervek, az érrendszer, az idegrendszer és a hormonrendszer megfelelő működését. A Mengyelejev-féle periódusos rendszer szinte valamennyi eleme megtalálható benne. Az elemeket több millió éves megkövesedett növényi üledékből, természetes formában nyerik ki. Az emberi szervezet az elemeket így módon képes könnyedén befogadni és maximálisan kihasználni.

A FYTOMINERAL ezzel párhuzamosan támogatja a vitaminok és más nélkülözhetetlen anyagok felszívódását, segíti az enzimek működését, valamint ösztönzi a szintetikus, szervesen

kötésű ásványi anyagok, a nehézfém-szennyezés és a toxinok eltávolítását.

A készítmény gazdag magnéziumban, amelynek hiánya lelki instabilitást, ingerlékenységet, agresszivitást, betegeskedést, rosszullétet, fejfájást, izomgörcsöket, szklerózist, szívproblémákat, magas koleszterinszintet, korai érlemezsedést és egyéb problémákat okozhat. Kevesen tudják, hogy az optimális magnéziumbevitel segít megelőzni a vesekő és az aranyér kialakulását.

Mivel azonban „minden mindennel összefügg”, egyetlen fontos elem bejuttatása még nem elegendő. Szervezetünknek a vasra, a kalciumra, a káliumra, a kénre, a nátriumra és további elemekre ugyanúgy szüksége van, ám a helytelen táplálkozás, a fájdalomcsillapítók szedése, a folyamatos, erős stressz és az egészségtelen életmód következtében ezeket mostanában nélkülöznie kell.

A koloid formájú ásványi anyagok kiválóan felszívódnak a szervezetben, jótékony hatásukat kihasználhatjuk vírusfertőzés, csökkent immunitás, stressz, fáradtság, cukorbetegség esetén. Kiválóan alkalmazhatók továbbá csontritkulásban, segítik a máj működését, valamint gátolják a sejtek idő előtti öregedését.

Éljen hát a nyár, a szabadság időszeke! A DRAGS IMUN és a FYTOMINERAL kíséretében mindannyian – még a félénkebbek is – bátran nekivághatnak az útnak.

Így az egészségük a saját kezükben lesz.

Zlataše Knollová

DRAGS IMUN: EGY TERAPEUTA TAPASZTALATAI

Szeretném Önökkel megosztani a DRAGS IMUN-nal kapcsolatos – nem félek kimondani – „csodálatos” tapasztalataimat. Ezek igazolják a készítmény jótékony hatásait olyan súlyos betegségek esetében, mint amilyen a mononucleosis vagy a Lyme-kór. A rengeteg sikeres eset közül most csak kettőt mutatok be Önöknek.

A 19 éves hölgnél fertőző mononucleosis diagnosztizáltak. Ez igencsak alattomos betegség, amelynek következtében akár örök életre megnagyobbodhatnak a nyirokcsomók, sérülhet a máj (azaz fennáll a veszély, hogy az illetőnek élete végéig diétás étrendet kell fogyasztania), kialakulhat a krónikus fáradtság szindróma stb. Miután az orvos felállította a diagnózist, megkezdtük a DRAGS IMUN kúrát.

A hölgy napi 3-4x7 csepp adagban szedte a DRAGS IMUN-t, mellette naponta egy kapszula IMUNOSAN-t is bevett, természetesen diétázott és nem fogyasztott alkoholt. Az eredmény a hölgy kezelőorvosa számára is óriási meglepetés volt. Állítása szerint ilyen-mivel még soha nem találkozott!

A kezelés utáni vérvétel tanúsította, hogy a mononucleosisnak nyoma sem maradt. A páciens az említett kezelés mellett CYTOVITAL-lal

kenegette a máj fölötti területeket, valamint reflexzóna-terápiát alkalmaztunk a talpán, különös figyelmet fordítva a máj és a lép területeire.

A másik eset: az 54 éves férfi betegemnél Lyme-kórt diagnosztizáltak. DRAGS IMUN-t szedett napi 3-4x7 csepp adagban, és a készítményt külsőleg is alkalmazta a kullancscsípés helyén. A DRAGS IMUN hatása ismét csodálatosnak bizonyult! A készítmény egyik nagy előnye, hogy antibiotikumokkal együtt is alkalmazható.

A DRAGS IMUN egyszerűen fantasztikus, és ez a jelző igaz a többi készítménynél is, amelyek nap mint nap lenyűgöznek hihetetlen hatásukkal.

Ezer köszönet mindegyikéért!

Romana Zavřelová
Brno

A Grepofit spray-t se felejtsék otthon

Ez a praktikus, spray formájában kapható fertőtlenítő készítmény piaci megjelenése után szinte azonnal az egyik legkedveltebb ENERGY termékévé vált. Hatásait figyelembe véve azt javasoljuk, hogy semmiképpen se felejtsék ki házi patikájukból a következő hónapokban sem; vigyék magukkal a nyaraláshoz.



Gondolhatják persze, hogy most, nyáron nemigen lesz szükségük rá, hiszen használata elsősorban torokfájás ellen javasolt, az igazság azonban az, hogy a GREPOFIT SPRAY nyáron is igen jó szolgálatot tehet, mivel az orvosok viszonylag gyakran találkoznak a nyári torokfájással, torokgyulladással.

A téli hónapokban főleg az orrgarat-gyulladás, a torokgyulladás, a vírusos vagy bakteriális fertőzések okozhatnak torokfájást. Nyáron viszont a probléma okozója elsősorban a szélsőségesen magas hőmérséklet vagy a nagy hőmérséklet-ingadozás. Gyakran vezethet torokfájáshoz hideg italok vagy fagyalt fogyasztása is. Gondot okoz a munkahelyen, az autóban vagy a repülőgépen működő klíma, amely negatív hatással van az orrgarat nyálkahártyájára, sőt az egész légzőrendszerre.

A nyári torokfájás allergiás eredetű is lehet. A gondot leggyakrabban a virágpor, a gombák vagy a por okozza. Mindez kifejezetten jellemző volt az idei évre, mert a hosszú tél hihetetlenül gyorsan csapott át a napsütötte tavaszi napokra, így az aranyeső és a nyírfa is hamar erőteljes virágzásnak indult. Ez nemcsak az allergiás náthában, hanem a torokfájásban szenvedőknek is számtalan problémát okozott.

Hogyan segíthet a GREPOFIT SPRAY? A készítmény gyulladáscsökkentő hatású, gyógyítja és nyugtatja a duzzadt nyálkahártyát, felveszi a harcot a vírusokkal és a baktériumokkal. Csillapítja a torokfájást, valamint a nyelést kísérő kellemetlen érzést, nyugtatja a köhögési ingert. Előnye, hogy akár antibiotikumokkal vagy más gyógyszerekkel együtt is használható, és nem utolsósorban az is nagyon fontos, hogy kellemes, frissítő ízű.

Mindezt a betegek tapasztalatai is alátámasztják. A készítmény praktikus úti csomagolása pedig már csak „hab a tortán”.

Dr. Jiří Hanzel

A szakrális geometria és az ENERGY

Manapság az emberek egyre többet olvashatnak a DNS-ünk rejtelméről. Már nem titok, hogy 64 aminosav-kód van a DNS-ünkben – szénből, oxigénből, hidrogénből és nitrogénből állnak. Az említett kódokból azonban mindössze 20-at tudunk aktiválni. A kódolási helyeken a DNS-ben ki- és bekapcsolók vannak, melyeket az érzelmeink irányítanak.



Mindössze kétféle alapérzelem van: a félelem és a szeretet. A többi létező érzelmeket e kettő változataiként értelmezhetjük.

A félelem hosszú hullámú, tehát alacsony rezgésszámú érzelem, mely a DNS-ünket kevés helyen érinti és aktiválja. A szeretet viszont magasabb frekvenciájú, vagyis rövidebb hullámokból áll, így sok helyen érinti a DNS-t.

Mivel az érzelmek befolyásolják a DNS-ünket, azok ki- és bekapcsolóit, a DNS szerkezetét, így közvetlenül alakítják mindennapjainkat, fizikai valóságunkat. A szeretet több kódot tud aktiválni.

Az égitestek változásai az összes létező dolog változásának a tükré, maga az örök mozgás és a változás (l. asztrológia).

A DNS a sejtaktiválás antennája, mely fotonokat, fényt és rezgéseket továbbít – és nem mindegy, hogy milyen. A DNS spirált körülvevő vízmolekulákban rejlő piramiserő felveszi a szeretet spirituális energiáit. Aki szeretetben él, több kódot képes aktiválni és pozitív hatást bevonítani.

Mit gondolnak, kedves munkatársaim és kedves termékfogyasztók, mi az a bioinformáció? Hogyan lehetséges, hogy az ENERGY Pentagram® cseppei a felbontás után, „hűtő nélkül” akár 2-3 évig is megőrzik eredeti minőségüket?

Azt tudjuk, hogy egy termék, ha nincs teletömve tartósítószerrel, rövid időn belül

megromlik. Akkor mégis mi lehet az ENERGY cseppeiben, ami tartósítószer nélkül szavatolja a minőségüket? Ez nem más, mint a piramis formátum, a szakrális geometria, annak harmóniát teremtő ereje. A Pentagram® cseppek ebben a formában képesek a negatív érzelmeket szeretetre változtatni. (L. erről még az U-SIN rendszer által kiszámítható alkati gyengéinket. A bennük rejlő érzelmi instabilitás az ENERGY-vel helyreállítható.)

A Tűz elemhez tartozó KOROLEN önmagában hordozza a szeretet és az öröm rezgéseit, ezért képes felülírni a másik 4 elemhez tartozó negatív érzéseket. Tehát képes a DNS-ünk több nyomógombját kinyitni a többlet információ befogadásához. Nem véletlen, hogy a KOROLEN

(1 liter vízhez 3 csepp) minden más elem alapszere mellé adható, és erősíti azok hatásait.

A szeretet és az öröm nagy úr, lesöpri a félelmet, az indulatot, a bánatot, a megfélemlítést kényszerít (a másik 4 elem negatív kódjait) – és akkor *marad a fény és a szeretet*.

Tessék észrevenni!

A zene és a mantra magas frekvenciájú hullámok, melyek az ENERGY cseppekkel szinergikusan (egymást kölcsönösen megerősítve) hatnak.

Ajánlom az olvasók figyelmébe egy dal, az „Amin nora de san by NAMARA” (a Google keresőbe ezt érdemes beírni) meghallgatását. Linkek: <http://www.youtube.com/watch?v=xwXAU1zFM> és <http://namaramusic.de/>

Öleléssel:

Csanádi Mária
természetgyógyász, ENERGY tanácsadó



Enzimptólás az ENERGY készítményeivel

Ne hagyjuk veszni az életerőnket!

Kezdjünk a lényeggel. Mik is azok az enzimek? A kérdésre a legtöbb forrásból azt a választ kapjuk, hogy főképpen fehérje összetételű molekulák, melyek más anyagok átalakításánál segítik, katalizátor szerepet betöltve. Vagyis a kémiai reakciók sebességét növelik, miközben saját maguk nem változnak. Hiányzik a szakirodalomból, hogy az enzimek mitől képesek erre, és egyáltalán hogyan lesz egy fehérjéből enzim.



Nyilvánvaló, hogy a valóság ennél sokkal bonyolultabb, de a mai világpünkből elegánsan kihagyjuk azokat a dolgokat, amelyeket nem vagyunk képesek tudományosan megmagyarázni.

Bizonyos kutatók és az ő írásaikat tanulmányozók számára már több évtizede ismert tény, hogy az enzimek olyan molekulák, melyek élő tulajdonságokat mutatnak. Megfelelő vizsgálati eszközökkel fénykibocsátást lehet megfigyelni működésük közben.

MIT TUDUNK MÉG RÓLUK?

Tehát az élő szervezetekben történik valami, amitől a bennük keletkező fehérjék egy része is élővé válik, és ezeket hívjuk enzimeknek. A bennük rejlő biológiai erő, ami lényegüket képezi, különféle elnevezésekkel, mint pl. *életenergia, életerő, életelv, vitalitás, vitális energia* próbáltak leírni. Ám akár a mérésével, akár a mesterséges körülmények között történő előállításával ez idáig nem jártunk sikerrel – ez a valami mindig kisiklott a tudósok keze közül.

Enzimek nélkül nincs élet. A testünkben végbemenő minden kémiai reakcióhoz szükség van rájuk. Nélkülük semmilyen szervi tevékenység nem tudna végbemenni, nélkülük nem működnek sem a vitaminok, sem az ásványi anyagok, sem a hormonok. Képzeljük el így a dolgot: az enzimek jelentik a „munkaerőt”, ők építik a testet éppúgy, ahogy építőmunkások építik fel az otthonunkat. Hiába van meg az összes téglá, fa és egyéb építőanyag, a ház felépítéséhez munkásokra is szükség van, akik az élő erőt jelentik.



Az enzimkutató atyjától, dr. Howells-től kölcsönzött felosztás szerint 3 csoportra oszthatók: táplálékenzimekre, emésztő enzimekre és anyagcsere enzimekre.

A *táplálékenzimeket* a táplálékaink tartalmazzák. A magyar nyelv kifejezőképessége is megragadja a lényegét: a táplálék az, ami minket táplál. Az étel pedig az, amit megeszünk. A kettő manapság sajnos nem azonos. Sok ételt eszünk, de csak kevés táplálékot...

Tehát ideális esetben táplálékot fogyasztunk, mely azonos az organikus, élő étellel, ami a mi kultúránkban a friss és nyers zöldséget, valamint gyümölcsöt jelenti. Ezek a táplálékok mindazt tartalmazzák, aminek a felhasználásával jó egészségben töltött, hosszú életet élhetünk. Rágáskor, amikor összetörjük a növények sejtfalait, a táplálékenzimek – a sejtekből felszabadulva – belefognak az adott növény megemésztésébe. Ideális esetben, ha ilyen alapanyagokkal látjuk el a szervezetünket, az emésztőnedveket termelő szerveinknek alig akad dolguk. Ráadásul az élő növényekben lévő enzim-alapanyagokkal el tudjuk látni a szervezetünket, hogy az egyéb területeken megkopott enzimeket újraépítse.

RAJTUNK ÁLL, HOGY GYORSÍJTUK VAGY LASSÍJTUK AZ ÖREGEDÉST

Az *emésztőenzimek* végzik el ételeink megemésztését, és minél kevesebb táplálékenzimet fogyasztunk, annál többet vagyunk kénytelenek belőlük előállítani. Ez nagyon megterheli az emésztőnedveket gyártó mirigyeket, például a hasnyálmirigyünket.

A dr. Howell által *anyagcsere-enzimeknek* nevezett rész pedig a szervezetünk összes, nem emésztéssel kapcsolatos funkciójában szereplő enzimeket jelenti.

Sajnos, ha táplálékenzimeket nem fogyasztunk, az emésztőenzimek termelésének biztosítása végett a szervezet kénytelen testünk működtetésétől elvonni a test- vagy más néven anyagcsere-enzimeket. Ezáltal gyengülnek a testi működéseink, felgyorsul az öregedés folyamata és a degeneratív betegségek kialakulása.

A nem gyógyszerorientált orvosi kutatások évek óta állítják, hogy *csaknem minden betegség és az idő előtti öregedési folyamat a test enzimhiányának tudható be.*

Az enzimek hőérzékenyek; mi viszont főzéssel, melegítéssel, párolással, sütéssel, netán mikrohullámmal megöljük őket... Manapság az emberek többsége hőkezelt és feldolgozott ételt fogyaszt.

Számos vizsgálat igazolja, hogy bolygónk lakosságának 60-80%-a létfontosságú tápanyagok és enzimek hiányában szenved. Ennek első jelei: fáradtság, összpontosítási nehézségek, gyakori hajlam a fertőzésekre, bőrproblémák, emésztési zavarok stb. Ez az arány Magyarországon még rosszabb.

MI LEHET A MEGOLDÁS?

Enzimek bevitele a táplálékkal.

Igen, de hogyan, és milyen táplálékkal?

Egyfelől érdemes *minél több friss, nyers és lehetőleg megbízható hazai, ökológiai termesztésből származó zöldséget és gyümölcsöt enni*. Az ideális az volna, ha 100%-ban ilyesmit fogyasztanánk. De már a 70%-os arány sem tartható az emberek többsége számára. Ez az alsó limit, amelynél még elfogadhatók az arányok.

Ha ez sem megy, avagy ragaszkodunk a marhapörkölt + nokedli + kisfröccs kombinációhoz, még inkább szükségünk van enzimkoncentrátumok bevitelére.

És itt következnek az ENERGY termékek.

A BARLEY, vagyis a zöldrörpő pora, a SPIRULINA BARLEY és a CHLORELLA az enzimek kiemelkedő hatékonyságú hordozói.

A BARLEY por az enzimek igazi tárháza. Nagyon hasznos segítséget jelent egész évben az egyébként általánosan „gyakorolt” enzimhiányos táplálkozás kiegészítésére. Tavasszal ajánlott egy intenzívebb kúrában alkalmazni, hogy a hideg és sötét hónapokban kimerült szervezetünket újra feltöltsük életerővel. Az íze is kedvező, különösen ha valaki korábban már fogyasztott pl. búzafű-levet hasonló célból. Gyerekeknek is ideális, idősek és betegek roborálására ugyancsak nagyszerű.

A SPIRULINA BARLEY szintén remek enzimptóló. A Spirulina kb. 2000-féle biológiailag aktív enzimet tartalmaz. Egyéb jótékony tulajdonságai mellett kiemelendő a kiváló növényi fehérje tartalma. Ezekből a fehérjéből a szervezetünk sokkal könnyebben tud enzimeket készíteni, mint az állati eredetűekből, és az emésztésükhöz is nagyságrendekkel kisebb energiára van szükség. Zsír-, vitamin- és organikus

Hogyan hozhatjuk ki a legtöbbet magunkból?

▶ ásványianyag-tartalmuk igazán kapóra jön – a silány átlagos étkezés mellett – szervezetünk alapvető tápanyagokkal történő ellátásában.

A CHORELLA kiváló enzimetartalma párosul egy másik remek tulajdonsággal: ez az élőlény – a legősibb és legparányibb növény a Földön – a méregtelenítés igazi szakértője. Ugyanakkor a klorofill tartalma egyedülálló, 4% körüli. Teljes értékű fehérje, minden aminosavat tartalmaz, beleértve a 8 esszenciális aminosavat is, melyeket szervezetünk képtelen előállítani, vagyis kizárólag külső bevitellel juthatunk hozzájuk. Ez viszont a gyorsétkezdék kínálatából aligha lehetséges...

ENZIMEKET ADNI – KÜLDETÉS

A gondos alapanyag-válogatás, a speciális gyártási technológia biztosítja, hogy aki ezeket

a készítményeket fogyasztja, az hatékonyan és gyorsan pótolhatja a hiányzó enzimeket.



Persze a gyorsaság viszonylagosan értendő. Amit a korábbi életvitelünkkel évek-évtizedek alatt tettünk tönkre, azt nem lehet 2 nap alatt rendbe tenni, de kitaró, következetes alkalmazásukkal a lehető legtöbbet hozhatjuk ki magunkból. Tehát aki másnak enzimeket ajánl, az küldetést teljesít.

Enzimeket adni annyit jelent, mint egészséget, életet adni.

Dr. Czinege László

orvos-természetgyógyász,
toxikológus
ENERGY szakértő

Bemutatkozik a zalaegerszegi klub

Amikor több mint 1 évvel ezelőtt azzal a feladattal kerestem meg az Energy vezetése, hogy elválnám-e Zalaegerszegen az ENERGY klub működtetését, még csak játszadoztam a gondolattal, hogy mi lenne, ha... Milyen lenne az a klub, amit én vezetek? Az első, amit eldöntöttem, hogy a klub a klubtagokért van, tehát nyitott kapukat, megfelelő helyet és sok érdekes programot képzeltem el. Olyan helyet, ahova én is szívesen járnék. Ahol érzem azt, hogy jó ide bejönni. Jó, mert érzem, hogy értem van, érzem, hogy ide tartozom.



A helyet, ahol a klub működhet, eleve úgy kerestem, hogy alkalmas legyen előadások, klubfoglalkozások megtartására, hiszen úgy terveztem, hogy havonta 10 különböző programot fogok kínálni a tagoknak. Hogy mindenki találjon kedvére valót.

Ezúton is köszönöm *Móricz Vilmosné Erzsine* a feng shui tanácsadást, amivel segített otthonos, jó energiákkal rendelkező teret kialakítani. Ma is, ha valaki bejön, elmondja, hogy ezek a színek a szívnek is gyönyörűek. Vagy csak egyszerűen leül a kanapéra, és azt mondja: jó itt lenni, máris jobban érzem magam.

EGYÜTT TANULUNK VAGY KÉNYEZTETJÜK MAGUNKAT

Mert az álom megvalósult. Tavaly október 1-jétől üzemel az ENERGY Klub a Mártírok u. 17. szám alatt. Mindennap 13.30-tól 18.30-ig várjuk a klubtagokat. Várjuk, hiszen *Kovácsné Katona* Irénnel közösen végezzük ezt a munkát. Hétfői, keddi és szerdai napokon vannak a klubfoglalkozások. Együtt tanulunk, ismerünk meg

testközelből új dolgokat, vagy éppen kényeztetjük magunkat hangfürdővel, kávézacc jóslással.

Nagyon népszerűek azok a foglalkozások, amelyeken energetikai gyakorlatokat végzünk: földelés, önmasszázs, mindennapi mágia. Távozáskor az egyik hölgy megjegyezte: azt hittem, hogy én ebből nem fogok érezni semmit, és tessék, most tetőtől talpig bizsergek!

Mindig sokan vannak az ingyenes szűrésen is: személyes tanácsadás, parazitaszűrés, gerincdiagnosztika, visszérgondozás. Azt hiszem, ide egy új programot is fel kell vennem a bőrbetegségek miatt. Sajnos egyre több van ebből a problémából is, és már a gyerekeknél megjelenik.

Büszke vagyok arra, hogy ide a klubtagok nemcsak vásárolni jönnek, hanem a közösség miatt is. Pozitív kritika, amikor azt mondják: annyi jó

program van, hogy válogatni kell, hiszen ennyi időt nem mindenki tud rászálni, egy héten többször is eljönni. Főleg a vidékiek vannak bajban. Levélben gyakran jelzik nekem, hogy szívesen eljőnnének a programokra, ha közelebb laktának. Az aktuális programok a weboldalamon (www.maraboszi.hu) mindig olvashatók.

TERJEDNEK A JÓ HÍREK

Jó látni, amikor a klubtagok egymásnak mesélnék a tapasztalataikról: nézd meg a hajam, ha frissen van mosva a DROSERIN SAMPON-nal, akkor szinte nem is látszik, hogy ősz! S a jó hírek megállíthatatlanul terjednek. A kozmetikus felfedezi a szappanok hihetetlen erejét a bőrápolás terén, a fodrász pedig a NUTRITIVE balzsamot a hajgyógyász termékeknél erősebb hatásúnak minősíti, s használja a vendégeinél.

Ahogy *Marosi Zoltán* igazgató mondja: prémium termékek, prémium szolgáltatással.

Szeretettel várjuk a régi, új és leendő klubtagokat.

Takács Mária

természetgyógyász, ENERGY klubvezető
Zalaegerszeg



Válaszolnak a természetgyógyászok

Tanácsadás a neten

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



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Lányom 26 éves, halmozottan sérült, epilepsziás, pelenkás, négyféle gyógyszert szed, 40 kg a testsúlya, 150 cm magas, beszélni nem tud. Az ő nevében szeretném a segítséget kérni, ha lehetséges. Többször oldott már nála kineziológus az epilepsziára és az emésztési zavarokra is. Most székrekedésre és vizeleti problémára szeretnék tanácsot kérni. Hetente előfordul, hogy 10-13 órán át nem pisil, utána viszont hiába van rajta dupla pelenka, annyit pisil, hogy sokszor a nyakáig elázik, és még amin ül vagy fekszik, az is. A fél napi mennyiség egyszerre jön ki. A vizeletében soha nem találnak semmit, az ultrahang, amit már kétszer végeztek, szintén jó, minden medencei és belső szerv rendben van... Ugyanannyit iszik azokon a napokon is, amikor nem pisil, mint a többi napon. A székrekedésére már anyi mindennel próbálkoztunk, hogy leírni is sok. Jelen pillanatban is naponta kétszer Bémer mágnesterápiát alkalmazunk, lovagol, masszázst is használunk, szed táplálékkiegészítőket, sok mágneses lúgos vizet iszik.

Nagyon sok energiát fektettek a gyerekre. E nélkül ki tudja, mi lenne vele? Elismerésem

a kitartásért. Az ENERGY készítmények közül a következőket ajánlom, figyelembe véve, hogy több probléma is van. VIRONAL: ez gyulladáásra, oxigénellátásra és a belekre is jó, 3x3 cseppet kaphat. E mellé a PROBIOSAN kapszulát. Ha nem tudja bevenni, kibontva is lehet használni. Ez a két készítmény javíthat a problémák közül akár többön is. Azt javaslom, hogy ne feledkezzen meg saját magáról sem, mert ha a mama jól érzi magát, akkor még jobban van a gyerek is. Önnek a GYNEX cseppet ajánlom. Kérek egy beszámolót majd kb. egy hónap múlva a változásokról.

És a viszontválasz:

A lányom 3 hétig szedte a VIRONAL-t, 2x3 és 3x3 cseppet 1 dl vízben. A 3x3 cseppet nem szedte sokáig, mert több lett az epilepsziás rohama, ezért visszavettem az adagot. A PROBIOSAN-t sajnos nem tudtuk beszerezni, mert hiánycikk volt. Az első héten már naponta legalább négyyszer tudott pisilni, csak egy nap visszaesés volt. A második héten naponta lett széklete, és a vizelete is rendbe jött. Nagyon örültünk az eredménynek. A harmadik héten sajnos naponta többször epilepsziás rohama volt, ráadásul a görcsoldó beadása ellenére sem múlt el, többször előfordult, hogy két órán át tartott. Rengeteget kiabált roham közben, ami egy ideje már ritkán fordult elő, régen sokszor. Új jelenség, hogy amikor elmentünk

valahova, vagy jött hozzánk valaki, akkor addig volt rohama, amíg haza nem értünk, vagy el nem mentek a vendégek. Közben értelmes volt a tekintete és cinikusan mosolygott. Úgy nézett ki, mintha készakarva rendezne hisztis rohamokat. A harmadik héten sajnos megint székrekedés lett. A 3 hét alatt „mellékesen” hízott 2 kilót, aminek nagyon örültünk. A negyedik héten, hála az égnek, megint mosolygós, jókedvű lett, mint általában, és sokkal kevesebb volt a rohama.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Kislányom 7 éves múlt, nagyon ráillenek a REGALEN-nél olvasottak (elégedetlenség, dühkitörések, szőrszálhasogatás stb.). Egyébként allergiás asztmája is van. Mivel a REGALEN nagyon keserű, nem tudom beadni neki. Valóban kiváltható lenne azzal, hogy máj-epetájékon kenegetjük a PROTEKTIN-nel?

Jó hatású lehet a PROTEKTIN krém a probléma enyhítésére. Ha jelentkeznek az allergiás-asztmatikus tünetek, próbálják ki a VIRONAL-t (3x3-4 cseppet), a tünetek enyhüléséig. Jó hatású lehet a heti kétszeri BIOTERMAL fűrdősós fürdés is.

Atópiás ekcéma esetén megbízható segítőtárs

A legelső betegünk, aki a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t kipróbálta, **Matěj** volt. Atópiás ekcémában szenved, amely időnként annyira fokozódik, hogy kipirosodott bőre túlérzékenyé válik, így Matěj gyakorlatilag dolgozni sem tud. Amikor állapota ennyire zavaró, „tennie kell valamit”. A cink-oxidos kenőcs túlságosan zsíros és ragadós volt, de a többi krém sem hozta meg a kívánt hatást, azaz egyik sem tudta megnyugtatni a nedvedző bőrt.



Miért választottuk éppen a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t? Nos, Matěj felettébb kellemesnek tartotta, hogy a sérült területek bekenése után a gél viszonylag hamar megszáradt, és kellemesen összehúzta a bőrét. Elvitte tehát a készítményt, és úgy használta, ahogyan az arcmaszkokat szokás, vagyis bekenete a géllal a sérült területeket, és napközben 20 percig hagyta hatni, olykor egész éjszakán át is, és csak ezt követően mosta le a megszáradt gélt.

Elmondta, hogy a gél felvitele után azonnal megkönnyebbült, és ez a kellemes érzés nem csak a bekenés pillanatában, hanem később is érezhető volt. Sőt, a kezelés során egy vidám epizód is megesett vele: amikor egyik reggel

meglepte a fürdőszobában készülődő húgát, az annyira megijedt tőle, hogy még a fogkeféjét is kiejtette a kezéből. Miután azonban Matěj megmosta a kezét, húga tátott szájjal nézte, hogy a bátyja bőre úgy néz ki, mintha új volna. „Kölcsönadnád nekem ezt a szert a hajamra? Szeretném, ha dúsabb lenne!”, mondta a húga. Matěj persze elképzelte a testvérét, CYTOSAN FOMENTUM GÉL-lel bekenett hajjal, és megint mulathatott egy kicsit...

Beismerte, hogy nem kenegeti magát rendszeresen, és állapot a valószínűleg még jobb is lehetne, de egyelőre annak is örül, hogy a gél segít neki, amikor a keze kellemetlenül viszketni kezd. A CYTOSAN FOMENTUM GÉL bizalmas segítőtársává vált.

Egy másik vendégünk a hátfájására használta a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-t, ugyancsak jó eredménnyel.

Karla és Miroslav Hubáček
Rychvald

ENERGY KLUBOK TEVÉKENYSÉGE, SZOLGÁLTATÁSAI

BUDAPEST 1

Klubvezető: Marosi László
Nyitva tartás: H-K: 8-18, Sze-P: 8-17
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Elérhetőség: 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 fejbőrápoló termékek.
 ENERGY bioinformációs gyógynövény készítmények. Állandó akciós javaslatok, komplex csomagok mindenfajta haj- és fejbőrproblémára.
 Ingyenes termékválasztó bemérések.
Tanfolyamok: Holistic Pulsing masszáz, skalpdia-agnosztika, 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: vikicao1@t-online.hu
Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 3

Klubvezető: Nagy Renáta
Nyitva tartás: H: 12-19, K-Cs: 10-16³⁰, P: 10-15
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, Supertronic és Core-Inergetix bemérés tanácsadással, közpölyözés, fülakupunktúrás addiktológia, mozgásterápia, kineziológia, reflexológia, Bach virágterápia, diaposzitiv, hormonegyensúly tanácsadás, számmisztika, asztrológia, karma, párkapcsolati asztrológia, kronobiológia, új germán medicina, reinkarnációs terápia, theta healing technika, masszázok: svéd-, nyirok-, thai és talpmasszázs, lélek-, szivárvány- és ma-uri masszáz.
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: Czímeth István
Nyitva tartás: H-P: 10-18
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, Supertronic készülékkel történő állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, bioenergetikai állapot-

felmérés, Bach-virágterápia, tarot-személyiség-elemzés, 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

BUDAPEST 5

ENERGY Belváros
Klubvezető: Németh Imréné Éva,
 Németh Imre
Nyitva tartás: K-P: 12-20, Szo: 10-16

Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás Supertronic készülékkel történő állapotfelmérés és tesztelés. Keleti arcdiagnosztikai állapotfelmérés, személyre szóló terápiás javaslat. Meridiánmérés, értékelés, terápiás javaslat. Biorezonanciás állapotfelmérés Sensitiv Imago készülékkel, kezelési javaslat, kezelés. Rife frekvenciaterápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálata). Gyógynövényes szaktanácsadás. Előadások, tanfolyamok az ENERGY termékek tükrében.

Alternatív mozgásterápia (légző-mozgás-öngyógyító gyakorlatok). ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint (egyénenként és családoknak gyerekekkel). Homeopátiás szaktanácsadás, jóga, Hellinger-féle családállítás, Bowen-kezelés, numerológia, asztrológia, kronobiológia. Előzetes bejelentkezés szükséges.
Cím: 1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
Telefon: +36 1/235 0789
Fax: +36 1/235 0790
E-mail: energy.belvaros@gmail.com

DEBRECEN

Klubvezető: Kovácsné Ambrus Imola
 Kovács László
Nyitva tartás: K: 9-18, Sze-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, írszdiagnosztika, műszeres állapotfelmérő stb.)
Cím: Füredi Kapu Lakópark, Debrecen, Böszörményi út 68. J Épület, földszint
Telefon: +36 30/458 1757, +36 30/329 2149
E-mail: info@imolaenergy.hu
Web: www.imolaenergy.hu

GYÓR

Klubvezető: Kocsis Ilona
Nyitva tartás: H, Sze, P: telefonos egyeztetés, K: 9-18, Cs: 13-18

A megszokott nyitva tartási időben Végh Elvira fogadja a klubtagokat, illetve a rendeléseket.

Telefon: +36 30 353-8607
E-mail: energy.elvira@gmail.com
Tevékenységek:
 ENERGY termékek forgalmazása, használatukhoz személyes tanácsadás, SCIO biofeedback program alkalmazása, mágnesoterápia, infrasauna, spirituális választépa (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: hargitaimoni@gmail.com

KAZINCBARCIKA

Klubvezető: Ficzere János
Nyitva tartás: Sze: 16-18
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, biorezonanciás mérés, orvosi tanácsadás.
Cím: 3700 Kazincbarcika, Barabás M. u. 56.
Telefon: +36 30/856 3365
E-mail: fjs8@citromail.hu

KECSKEMÉT

Klubvezető: Mészárosné Lauter Erzsébet
Nyitva tartás: H - P: 9 - 18 óráig, Szo: 9 - 12 óráig.
Tevékenységek:
 ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás.
Cím: Fitotéka gyógynövény szaküzlet, Kecskemét, Hornyik János krt. 2.
Telefon: +36 76/324 4444
E-mail: fitoteka@freemail.hu

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, Sze: 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: fjs8@citromail.hu

ENERGY KLUBOK TEVÉKENYSÉGE, SZOLGÁLTATÁSAI

NYÍREGYHÁZA

Klubvezető: Fitos Sándor
Nyitva tartás: H-P: 13:30-16:30
Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, Supertronic mérés, szaktanácsadás.
Cím: 4400 Nyíregyháza, Ferenc krt. 5.
Telefon: +36 20/427 5869,
E-mail: thetan@freemail.hu

PÉCS

Klubvezető: Molnár Judit
Nyitva tartás: H:12-20, K-Cs: 12-17
 Egyéb időpontokban telefonregeztetéssel!
 Hét végén is!
Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Panaszok testi és lelki okainak feltárása és kezelése komplex holisztikus módszerekkel. Vizsgálatok: személyre szabott termék meghatározás az ENERGY termékeiből. Földszugárzás bemérése, gyógyító beszélgetés, lélekgyógyászat, belső utazás, 3-1-2 meridiántorna.
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: +36-20/314 6811
E-mail: margagitika@gmail.com

SOPRON

Klubvezető: Stánicz Jenő
Nyitva tartás: H-P: 9-12 és 13-17.
Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, Voll-vizsgálat és terápia, talpreflexológia.
Cím: 9400 Sopron, Lehár Ferenc u. 1/A.
Telefon: +36 70/630 0991
E-mail: stanicz.jeno@gmail.com

SZEGED 1

Klubvezető: Dr. Bagi Magdolna
Nyitva tartás: H-P: 8-17
Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: 6724 Szeged, Londoni krt. 22/b.
Telefon: +36 30 466 1823

SZEGED 2

Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitva tartás: H-P: 13-17
Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés, köpölyös cellulit és fogyasztó masszázis tekerkesseléssel, infrasaunával, köpölyös hátgerinc masszázis, ráncalanító köpölykezelés, testmasszázis.
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 Szentes, 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, Szo: 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 terápia, állapotfelmérés (Bemi-San készülettel), gyögmasszázis és nyirokmasszázis, kineziológia, reflexológia, gyógytorna, Bach-virágterápia, hangtál masszázis, 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: Takács Mária
Nyitva tartás: H-P: 13:30 –18:30
Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, ingyenes termékteszt, Immunotic, Orgon sugárzó és bioenergetikai kezelések.
Cím: Zalaegerszeg, Mártírok u. 17.
Telefon: +36 70/607 7703.
E-mail: mara.energy@gmail.com
Web: www.maraboszi.hu

AZ ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

AJKA:

Kun Gyula, okleveles akupresszór természetgyógyász, Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyögmasszázis, Vítal Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Héliosz Üzletház Biorezonanciás terméktesztelés, hajgyógyászat.

BUDAPEST:

Abidin Mehboubinéné Erzsébet, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977
 Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász, auraszóma, tel.: +36 30/475 2859
 Czeto Ágnes, természetgyógyász, 1053 Bp., Ferenciek tere 4. Tel.: +36 30/205 0963
 Dezső 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 - Orvos-i rendelő), 1114 Bp., Bartók Béla út 17. Tel./fax: 06 1/217 2476, +36 70/229 7421.
 Betegség-, göckeresés minden hónap első csütörtök, péntek, szombatján.
 Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548
 Kürti Gábor természetgyógyász, Energy készítmények személyre szóló bemérése, 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, lélekmaszszázis, holisztikus ringató terápia, relaxációs- és szimbólumterápiák, keleti masszázisok, mágneses akupunktúrás kezelések. Tel.: +36 20/345 9408
 Mázsár Csabáné, Jókai Biocentrum, 1043 Bp., Árpád út 77, Telefon: +36 70/539 9360
 Melcherné Hácsek Ildikó, Tel.: +36 20/997 5548
 Nagy Irén Éva, fülakupunktőr, kineziológus, akupresszór, telefon: +36 30/942 3155

AZ ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

Szentgyörgyi Edit, kineziológus

Bp., XX. Fás u. 24. Telefon: +36 30/266 1452

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

Telefon: +36 70/272 4888

E-mail: ripplmasszazs@freehostia.com

Szieber Ágnes, tel.: +36 30/387 6599

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

Unginé Sachs Henrietta, természetgyógyász, radiesztéta, reflexológia, akupresszúra. 1144,

Füredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185

Várkonyi Edit, természetgyógyász, kineziológus,

Attractiv Center Wellness & Egészségközpont,

Bp., XIII. Radnóti M. u. 2. Tel.: +36 20/334 1932

Vitalpont Oktatási és Referencia Központ, 1115

Bp., Etele út 42/B fsz. Tel.: +36 30/624 3071,

+36 20/988-3608, +36 20/240 0986

E-mail: vitalpont@citromail.hu

Zöld Forrás Gyógyáru és Élelmiszer Nagykereskedés, 1164 Bp, Lapos köz 18.

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

BAJA:

Árnika Natúrbolt, 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. Számító-

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

BALMAZÚJVÁROS:

Baloghné Kiss Ilona, fizioterápiás szakasszisztens, Energy tanácsadó. Tel.: +36 70/452 3660

BÉKÉSCSABA:

Bartyik Edit, 5600 Békéscsaba,

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

DEBRECEN:

Daróczy 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, lézertapeuta.

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. Tel.: +36 30/634-3146

Rácz Krisztina kineziológus, természetgyógyász.

Telefon: +36 70/391-9249

Sára Bernadett, okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus, meridiáandiagnosztikai állapotfelmérés, életvezetési tanácsadás, tel:

+36/70/777-0444, e-mail: detti896@gmail.com

Szabó Géza radiesztéta és Szabó Liza

fitoterapeuta, Bp. X. ker. Gyakorlóköz 7. Energy

készítményekkel kapcsolatos tanácsadás, Scio

készülékkel biofeedback állapotfelmérés, káros

földsugárzások feltérképezése, energetikai kezelések. Tel.: 06-20-940-6362.

Tőke Csaba nemzetközi csung jüan csikung oktató, mozgás terapeuta.

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

Nagy Margó „babacsináló” természetgyógyász, termékenységrel kapcsolatos alternatív terápia-

ák. 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, Gólya út 6.

Telefon: +36 20/590 7827

DUNAKESZI:

Szabó György, Életerő Egészségcentrum, 2120,

Garas u. 24. II/8. Tel.: 06 27/341 239

EGER:

Szolári Ágnes kineziológus, természetgyógyász,

cranosacralis terapeuta. Tel.: + 36 30/301-3702

ÉRD:

Hegymeginé Pintér Gabriella, tanácsadás, ener-

getikai állapotfelmérés. Tel.: +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, lélek-

gyógyászat. 9444 Fertőszentmiklós, 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, Tihanyi

Árpád u. 85. Tel.: +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

Széléné Budai Mónika, Egészség Kincse

Étrend-kiegészítő Üzlet, Bartók Béla utca 27.

Telefon: +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, 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: penzeszsuzsanna@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, természetgyó-

gyász. Természetgyógyászati és addiktológia

rendelő, biorezonanciás energetikai állapotfel-

mérés, Energy termékesztelés, dohányzásról

való leszoktatás, stresszkezelés, Candida

teszt. Keszthely, Zámor utca 40.

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

E-mail: alfa1640@freemail.hu

KISKUNFÉLEGYHÁZA:

Szatmáriné Valika reflexológus, természetgyó-

gyász. Természetgyógyászati és addiktológia

rendelő, Voll-féle elektroakupunktúrás állapotfel-

mérés / ELIXIR Stúdió,

Kiskunfélegyháza, Batthyány u. 3.

Telefon: +36 20/226-4000

KISKÖRÖS:

Napraforgó Bio és Naturabolt, 6200 Kiskörös,

Petőfi tér 15. Tel.: +36 70/382 7078

KÓPHÁZA:

Kóczán Adrienn természetgyógyász (talpreflexo-

lógia, gyógymasszázs)

Tel.: +36 30/552 3044

KŐSZEG:

Neudl Marianna BIOTÉKA, gyógynövényszaküz-

let, Rákóczi u. 3. Tel.: 06 94/360 980

LETENYE:

Berill Szalon, Májer Mária Energy tanácsadó,

biorezonanciás mérés, masszázs, infraszauna.

Kossuth u. 15., Tel.: +36 30/294 8227

AZ ENERGY TÁRSASÁG TOVÁBBI MUNKATÁRSAI

MÉLYKÚT:

Szűcs István, telefon: 06 77/460 249

MEZŐKÖVESD:

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

MEZŐNYÁRAD:

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

MISKOLC:

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

Vitalitás, Természetes gyógymódok szaküzlete, Orgonvív 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 orvos-természetgyógyászati szolgáltatás. Mosonmagyaróvár 9200, Lucsony u. 8., tel.: +36 30/ 618 1712
Salus Aegroti Egészségház természetgyógyász rendelő, Wicher Nikolett: állapotfelmérés, reflexológia-terápia, speciális masszázstechnikák, reiki kezelés, kineziológiai módszerek, Energy tanácsadás. Tel.: +36/70/629 4586.

NAGYKANIZSA:

Top Fit Biobolt, Kisgyuráné Szilvi, Energy termékek árusítása és regisztráció. Ady u. 3.
Szávai Szilvia, Energy termékek árusítása, termék tanácsadás, pránanadi kezelés, reinkarnációs utaztatás, dinamikus jógaórák. Vésárlás 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 készülékkel. Nyíregyháza, Ungvár sétány 7. I/1.
Tel.: 0642/447 358, 0620/392 3258.
Szloboda Balázs (Immunotic Kft. Bemutatóterem). Energy termékek forgalmazása, állapotfelmérés, tanácsadás. Nyíregyháza 4400, Szegfű u. 56., tel: +3630 722-9393, +36 42 789-404
E-mail: info@immunotic.hu

OROSHÁZA:

Oskó Csilla, 5900 Orosháza, Thék Endre u. 4.
Telefon: +36 30/974-35+36

Vitaporta Gyógynövény és Biobolt, Orosháza 5900, Rákóczi út 16, Tel.: +36 30/286-8510

PAKS:

Egészségisziget Biobolt, Villany u 2. (Piactérnél).
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.
Tel.: +36 70/388 3253, bognarsom@invitel.hu

PÉCS:

Benkő Tibor fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász. Telefon: 06 72/242 745
Dr Ivanova Enikő belgyógyász szakorvos
Telefon: +36 70/244 4211
Göllöncsér Ágnes, Energy szaktanácsadó 7635, Fekete út 13. Tel.: +36 20/518 5411
Dr. Fábrián Rozália foglalkozás-egészségügyi szakorvos, természetgyógyász. Tel.: +36 70/949 7958
Petro Petronella kineziológus, karmaasztrológus. Telefon: +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 Pirokska, 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

SÍFOK:

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

SOPRON:

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

SZEGED:

Csanádi Mária természetgyógyász, 6720, Arany János u. 7.
Tel.: 06 62/640 279, +36 30/636 6247.
Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9.
Telefon: 06 62/425 739

SZEKSZÁRD:

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

Ollé Gabriella természetgyógyász Egészségisziget, Alkotmány u. 13. fsz. 1. Tel.: +3620/349 7568
Unyi Mária Holistic Pulsing masszázss, 3-1-2 meridiántorna. Telefon: +3630/315-5425

SZENTES:

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgáltatások, természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápiás lehetőségek. Horváth Mihály utca 4. 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:

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

SZÍRMABESENŐ:

Kecskés Jánosné, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Értékesítés, szaktanácsadás, Supertronic energetikai szintfelmérés. 3711, József Attila. u. 2.
Telefon: 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, Szent János út 53. Tel.: +36 30/487 7248

ZALAEGRSZEG:

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

Energy klubok előadásai, rendezvényei

BUDAPEST 2.

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81.
Minden kedden 11-14 óráig ingyenes orgonkezelés.

Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óráig ingyenes műszeres termékbemérés.

Minden hétfőn és csütörtökön ingyenes Candida szűrés.

Mindennap ingyenes tanácsadás a hajproblémákkal, fejbőrpanaszokkal kapcsolatban.

Minden hónap első péntekjén ingyenes hormonegyensúly tanácsadás.

Előzetes bejelentkezés:

kiseva@nicehajgyogyaszat.hu

További info: **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417, **Kertesi Csilla**, 06-30/754-5416.

Aktuális csoportos klubfoglalkozások:

www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 5.

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

július 9., kedd, 17 óra

A lélek nyelve a betegség, minden elváltozásnak lelki oka van. A valódi okok megszüntetésének lehetőségei: Faster EFT, Theta Healing és Bowen technikákkal, valamint az ENERGY termékeivel. Előadó: **Polgár Ágnes** Bowen alkalmazó, lélek létra tréner, ENERGY tanácsadó.

július 23., kedd, 17 óra

Karakterek szerinti betegség-hajlamok lelki okai. A korrekciók lehetőségei ENERGY termékekkel.

Előadó: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, terapeuta, ENERGY tanácsadó.

július 20-án, szombaton a klub kivételesen zárva tart.

Klubtagoknak ingyenes mérések, előzetes bejelentkezéssel:

Meridiánok felmérése Supertronic és Meridimer készülékkel keddtől csütörtökig (17-19 óra között). A javasolt ENERGY

termékek személyre igazítása, adagolás beállítása.

További állapotfelmérési lehetőségek és terápiás kínálatunk:

Talpdiagnosztika, arcdiagnosztika, állapotfelmérés az 5 elem tan alapján, csakrák energetikai állapota, szaktanácsadás. Biorezonanciás vizsgálat lehetősége Sensitiv Imago készülékkel.

Rife frekvenciaterápia: pénteken 16-19.30 óra, szombaton 12-15 óra között. A hangfrekvencia-terápia konkrét betegségekre, csakraharmonizációra, relaxációra stb. kínál megoldást.

Szerdánként, előzetes bejelentkezéssel:

- Homeopátiás szaktanácsadás, tartja **dr. Túri Katalin** homeopátiás orvos, tudógyógyász, ENERGY tanácsadó.

- Bowen kezelés, **Polgár Ágnes** Bowen alkalmazó, ENERGY tanácsadó

- Hellinger-féle családállítás, egyéni terápia, **Bene Zsuzsanna** családállítás terapeuta, ENERGY tanácsadó.

- Személyiség, önismeret numerológia, asztrológia, kronobiológia elemzések segítségével, **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus, ENERGY tanácsadó.

Csütörtöki napokon Mozdulj-lazulj rendezvényünk keretében rendhagyó jóga. Előzetes bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** klubvezetőnél. Telefon: +36 1/235 0789, fax: +36 1/235 0790.

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

DEBRECEN

A klub július 12-étől július 22-éig zárva tart! A szabadság előtti utolsó nyitva tartási nap **július 11., csütörtök**. A szabadság utáni első nyitva tartási nap **július 23., kedd**.

További info **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, természetgyógyász: 0630/458-1757 és **Kovács László** 0630/329-2149, e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA, MISKOLC

Az erdélyi kirándulás miatt július 29-én, hétfőn és 31-én, szerdán mindkét klub zárva.

További információ: **Ficzere János** klubvezető.

0630/856-3365, fjs58@citromail.hu

SZEGED 2.

Csongrád megyei Iparkamara, Párizsi krt. 8-12.

július 26., péntek, 18 óra

Dr. Rideg Sándor pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató előadása: Az idegrendszer működése, anatómiája és az ENERGY készítményei.

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

júl. 2-án (kedd) 17-18: U-sin módszer

júl. 3-án (szerda) 17-18: Bőrbetegségek szűrése

júl. 9-én (kedd) 17-18: Kávézacc jóslás

júl. 10-én (szerda) 17-18: Belső gyermek

júl. 16-én (kedd) 17-18: Parazitaszűrés

júl. 17-én (szerda) 17-18: Baba-mama klub

aug. 6-án (kedd) 17-18. Mit tehetsz magadért? – Földelés

aug. 7-én (szerda) 17-18: Személyes termék tanácsadás

aug. 13-án (kedd) 17-18: Házi kedvencek szűrése

aug. 14-én (szerda) 17-18: Teázzunk!

aug. 27-én (kedd) 17-18: Hajgyógyászat

aug. 28-án (szerda) 17-18: Belső gyermek

Helyszín: Zalaegerszeg, Mártírok u. 17.

ENERGY Klub. A meghirdetett programokat kizárólag az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy

marara.energy@gmail.com

www.maraboszi.hu

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

Az ENERGY országos klubhálózata:

Budapest: 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: +36 76/324-4444 – 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: +36 70/60-777-03

Állítsuk meg a stresszt!

A stressz olyan szó, amelyet rendkívül gyakran használunk a legkülönbözőbb összefüggésekben. Kevesen tudjuk azonban, hogy pontosan mi a jelentése, ezért olykor téves elképzelés alakul ki arról, valójában mi a stressz. A szerkesztő úgy véli, ez a téma nyáron is időszerű, hiszen éppen ilyenkor érdemes még tudatosabban feldolgozunk – ha úgy tetszik, kidolgozunk magunkból – az év közben felgyülemlett feszültséget...

A stressz meghatározása eredetileg a következő volt: terhelés, amely meghaladja az általános szintet, vagyis a biológiai rendszer túlzott megterhelését jelentette. Megmagyarázom: minden élő organizmus képes alkalmazkodni a feltételekhez, legyenek azok akár külső, akár belső feltételek. Egy szó, mint száz, képesek vagyunk megbirkózni a változásokkal. Ehhez minden szükséges eszköz a rendelkezésünkre áll.

A szervezetnek rengeteg érzékelője, receptora működik, amelyek tájékoztatják a kialakult helyzetről. Van továbbá egy vezérlőegysége, az agy és a gerincvelő, amelyek olyan mennyiségű adat feldolgozására képesek, hogy a számítógépek sárgulhatnak az irigységtől. A központi idegrendszer rendkívül gyorsan kiadja az utasításokat az egyes szerveknek, szöveteknek, sőt az egész szervezetnek, hogy megvédjék testünket a károsodástól. Képzelnék csak el egy pillanatra, mi mindent kell folyamatosan és nagyon pontosan szabályozni az emberi testben...

MI TÖRTÉNIK STRESSZ ESETÉN A SZERVEZETBEN?

Az emésztés során tápanyagok jönnek létre, amelyeket pontosan a célállomásra szükséges eljuttatni, a salakanyagokat pedig feldolgozni és kiválasztani. Mindemellett ráadásul gondolkodunk, dolgozunk, mozgunk, fenntartjuk a belső hőmérsékletünket, hogy enzimeink működőképese legyenek, illetve hogy a vér sejtjei mozogni tudjanak. A szívnek alkalmazkodnia



kell a terheléshez, a bőrnek a hőmérsékletéhez, az egyensúlynak a testhelyezethez. Mindebben közrejátszik még a látás, a hallás, és ne feledkezzünk meg az érzelmeinkről, a kellemes vagy kellemetlen környezetről...

És a testünk mindezt megoldja anélkül, hogy zavarna, „feltartana” bennünket a részletekkel. Ha minden folyamatról tájékoztatást kapnánk, pillanatokon belül megőrülnénk.

SZÉLSŐSÉGES HELYZETEK

Most nézzünk meg egy olyan szituációt, amikor valamilyen oknál fogva szélsőséges – vagy csak hosszan tartó kellemetlen, negatív – hatásoknak vagyunk kitéve. Mindegy, hogy magas hőmérsékletről vagy lelki nyomásról van-e szó, az eredmény mindig ugyanaz. Szükségessé válik az alkalmazkodás, vagyis az adaptáció. Szervezetünknek tennie kell valamit. Vagy azonnal el kell hagynia a környezetet, vagy alkalmazkodnia kell hozzá. Ez néha nehéz is lehet.

Az első reakció mindig ugyanaz. Miközben a szervezet igyekszik tovább működtetni a legfontosabb folyamatokat, ideiglenesen feláldozza azt, amit feláldozhat, általában az emésztést és az immunitást. Úgyhogy a vérnyomás és a szívizomzat teljesítménye nő, a légzés felgyorsul, és minden felkészül a „menekülés vagy támadás

(fuss vagy harcolj)” helyzetre. A periféria, ahol a vérkeringés megfordul, azaz a kezek és a lábak kevesebb vérhez jutnak, mert a legtöbb vér a központba áramlik. Fokozottan termelődnek a stresszhormonok, főleg az adrenalin. Ha az adott helyzet ezt igényli, vagyis a stresszorok (a stresszt kiváltó tényezők) nagyon erősek, akkor az említett folyamatok hihetetlenül gyorsan mennek végbe.

Néha előfordul, hogy a szervezet egyszerűen nem képes alkalmazkodni, mert túl nagy a rá nehezedő teher. Ilyenkor az ember sokkos állapotba kerül; a túlélés minden más szempontot felülír, csökken a kevésbé fontos helyek vérellátása – és a szervezet az agyat is ide sorolja –, az illető eszméletét veszti. Ez az állapot addig tart, amíg a körülmények annyira meg nem javulnak, hogy az életveszély-jelzést a szervezet visszavonja. Előfordul, hogy a szervezetet orvosi eszközökkel kell erről „meggyőzni”.

HOSSZAN TARTÓ FESZÜLTÉG

Sokkal gyakrabban fordul elő, hogy a terhelés az életet közvetlenül nem veszélyezteti, de hosszú ideig, nagyon erősen hat. Ez napjaink egyik legmeghatározóbb jellemzője: az állandó sietség és a folyamatos nyomás. Tehát sokunknál már több éve összeszűkültek az erek, egyre



MI MINDENT TUD A STIMARAL?

- ◆ Támogatja az immunrendszert, antioxidáns és méregtelenítő hatású.
- ◆ Elősegíti a szervezet alkalmazkodóképességét (adaptációját) a megváltozott életkörülményekhez és feltételekhez, csillapítja a stressz hatását.
- ◆ Támogatja a szervezetet fokozott testi vagy lelki terhelés esetén, növeli a teljesítmőképességet.
- ◆ Javítja az agytevékenységet, támogatja a koncentráció-, emlékező- és felfogóképességet, a matematikai képességeket.
- ◆ Jótékony hatású kimerültség esetén, hathatós segítséget nyújt a krónikus fáradtság szindrómával (CFS) küzdőknek.
- ◆ Kiválóan alkalmazható idegbetegség, ingerlékenység, szorongás, neurasthénia és depresszió fellépésekor.
- ◆ Előnyösen hat máj- és lépbetegség, mellékvese-probléma esetén.
- ◆ Támogatja a szív működését és a vérkeringést, normalizálja az alacsony vérnyomást.
- ◆ Enyhe vágyserkentőként (afrodiziákumként) hat mindkét nemnél.
- ◆ Néhány nőgyógyászati és szexuális probléma kiegészítő kezelésére is alkalmas.



MIRE JÓ A REVITAE?

- ◆ Kiválóan alkalmazható lelki vagy szellemi kimerültség és fáradtság esetén, enyhíti a stressz (distressz) negatív hatásait.
- ◆ Harmonizálja az immunrendszer működését, és antioxidáns tartalmának köszönhetően enyhíti a szabad gyökök káros hatását.
- ◆ Serkenti a szerotonintermelést, amivel csökkenti a rossz kedv és a depresszív állapotok kialakulásának veszélyét.
- ◆ Javítja a koncentrációt és a figyelmet – szellemi munkát végzők, menedzserek és diákok számára kifejezetten előnyös a használata.
- ◆ Nyugtatóan hat a lelki, szellemi kihívások előtt állókra.
- ◆ Karotinoidokat tartalmaz, amelyek jótékony hatással vannak például az egész napos számítógépes munka, monitornézés miatt kimerült szemre.
- ◆ Harmonizálja és erősíti a hormonrendszer működését.
- ◆ Jótékonyan hat az érrendszerre, a vérnyomásra.
- ◆ Táplálja a vért, erősíti a máj- és a lépműködést, belső erőt, valamint energiát adva ezzel a testnek; tonizálja a szervezetet.
- ◆ Hosszan tartó kimerültség esetén kiválóan kombinálható a STIMARAL-lal a lelki és szellemi egészség megerősítése végett.

Erő, energia, remény

magasabbra kúszik a vérnyomás és a pulzusszám, romlik az emésztés, az agy nem jut elég tápanyaghoz, miközben a szervezet máshol használja fel az immunitás erejét, hogy biztosítsa a túlélést. Minden felkészült az esetleges támadásra vagy menekülésre. Mindegy, hogy az adott helyzetet kedvezőtlen környezeti feltételek vagy pszichikai nyomás idézi-e elő... (Gondolnák, hogy munkásnők egyes húsfeldolgozó üzemekben napi 10 órát ácsorognak bokáig érő, 5 fokok vízben? Mindezt ráadásul egy olyan csarnokban, ahol az átlag hőmérséklet 10 fok?)

Ezekhez a helyzetekhez a test megpróbál alkalmazkodni, hogy túléljen.

Eközben különböző jelekkel igyekszik tudtunkra adni, hogy baj van. Ezek a jelek eleinte alig észrevehetőek: például fizikai tünetek, nem érezzük jól magunkat, valamint pszichikai tünetek (elégedetlenek, fáradtak vagyunk). Ám a civilizációnk megtanított bennünket arra, miképp vegyük semmibe ezeket a jeleket. Míg egy kutya vagy egy ló már régen elterült volna, és visszautasította volna a szolgálatot, mi arra kényszerítjük a testünket, hogy kitartson. Bizony másnap is elmegyünk a munkába, legyenek a körülmények bármilyenek (a kábelgyárakban nők gurítják azokat az óriási tekerceket, amelyekre a kábelt rátekerik, mondván, hogy a férfiak nem akarják ezt a munkát elvégezni), benne maradunk a testet-lelket romboló, destruktív kapcsolatokban, penészes falakkal övezett házakban lakunk. Testünk már szinte üvölti, hogy ez így nem mehet tovább, mi mégsem teszünk semmit...

AZ ELVISELHETETLEN ÁLLAPOT MEGOLDÁSA

Csak hogy a testünk az egyetlen dolog, amit valóban birtoklunk. Így előbb-utóbb megjelenik a betegség. Mi pedig segítségért kiáltunk, orvoshoz, természetgyógyászhoz fordulunk. Minden terapeutának azt mondjuk: „Tegyen valamit, hogy megszűnjön a fájdalom, a depresszió...”, vagy legyen bármi is a tünet.

Miután a fájdalom vagy a depresszió megszűnik, a tudatlan ember visszatér a korábbi

környezetébe, mert nem fogta fel, hogy betegsége csupán szervezetének a felerősített jelzése volt. Egy jelzés, amelynek rá kellett volna bírnia a változtatásra.

Mire az ember mindezt végre megérti, gyakran már fogytán az ereje – legyen szó akár fizikai, akár lelki erőről. Nem kell feltétlenül súlyos betegnek lennie, de rendszerint már súlyosan kimerült, és adaptációs mechanizmusai egymásra felmondják a szolgálatot.

Mit tehetünk? Először is elemeznünk kell a helyzetet, megérteni, mit akar a testünk közölni velünk. Túlságosan nagy terhelés nehezedik ránk? (Itt fontos megértenünk, hogy ami az egyik embernek csak játék, az a másikat akár meg is ölheti!) Erőre van szükségünk?

MIKOR HASZNÁLJUK A STIMARALT ÉS A REVITAE-T?

Ebben az esetben jól jöhet a STIMARAL és a REVITAE kombinációja. Befolyásolja a stresszre reagáló testi reakciókat, és oly módon támogatja az adaptációs mechanizmusokat, hogy a szervezet képes legyen az alkalmazkodásra. Másképp fogalmazva: energiát ad a testnek, és támogatja az emésztést, hogy elegendő tápanyag jusson el a túlterhelt rendszerekhez is.

A STIMARAL-t adaptogén készítménynek hívjuk, és a fentiek alapján már tudjuk, mit jelent ez. Olyan készítményről van szó, amely segít alkalmazkodnunk a kialakult állapothoz, de abban is segítségünkre lehet, hogy változtassunk a helyzetünkön.

A REVITAE pedig valósággal új életre kelt, pótolja az energiát, élénkíti a keringést, azaz táplálja az egész szervezetet. Segítségével a hosszú ideje megterhelt emberek, például a menedzserek is újra érezhetik, hogy milyen erősek...

És mindez valóban működik! A változások egyszerűen szükségszerűek, ám nem mindig egyszerűek. Megesik, hogy eleinte túrnunk kell és kitartani, hogy később képesek legyünk lépni. A két készítmény kombinációja ilyenkor is jól jön.

Alkalmazásukat olyan esetekben ajánljuk, amikor már régóta kedvezőtlen élethelyzetben



vagyunk, illetve ha nagy fizikai vagy szellemi terhelés nehezedik ránk (tanulmányok, menedzseri munka, betegek ápolása, kis vagy beteg gyerekek gondozása stb.), vagy amikor már túl vagyunk a nehezén (például műtét, vizsga, hosszan tartó betegeskedés, stresszes helyzet, autóbaleset után). Akkor is jó választás, ha nagy terhelés előtt vagy közben vagyunk.

A REVITAE egészségügyi vagy más kockázatok nélkül képes természetes úton növelni a teljesítményt. Alkalmazhatjuk vizsga, a főnökké váló elbeszélgetés, költözés stb. előtt. Menedzsereknek ideális! Szóval bármikor, ha komoly stressz alatt állnak, vegyék elő a STIMARAL-t és a REVITAE-t.

Tapasztalatból állíthatom, hogy ezek a készítmények akkor is erővel és energiával töltik fel Önöket, ha már úgy gondolják, hogy nincs remény. Ne feledjék azonban: a legfontosabb, hogy tegyenek is valamit a stressz megszüntetéséért.

Mindannyiuknak sok stressztől mentes boldogságot és örömet kívánok!

Dr. Alexandra Vosátková

AZ ORVOS TAPASZTALATAIBÓL

Kiújuló húgyhólyaggyulladás

P. M. kisasszony 1991-ben született, gyerekkorában gyakran szenvedett torokgyulladástól és középfülgyulladástól. Serdülőkoraiban ezek a problémák megszűntek, viszont állandóan kiújuló húgyhólyaggyulladása lett, a jellegzetes tünetekkel: alhasi fájdalom, fájdalmas vizeletürítés, amelyet égető, csikaró érzés kísér, illetve gyakori vizeletürítési inger. A probléma kialakulásának oka leginkább felfázás, bakteriális vagy gombás fertőzés. A betegség nőknél gyakoribb.

Páciensünk esetében a probléma évente 4-5x jelentkezett. A betegség antibiotikumos kezelés ellenére is vissza-visszatért. Több kockázati tényezőt is megfigyeltünk. A hölgy étkezési szokásait tekintve megállapíthattuk, hogy kevés folyadékot iszik, előnyben részesíti az édes üdítőket, és túl sok egyszerű cukrot fogyaszt. Mindez gyengíti a vese, valamint a húgyhólyag működését, és segíti a vastagbélben megtelepedő gombák elszaporodását.

Abszolút helytelennek, sőt kifejezetten károsnak tartom napjaink divatos trendjét: a rövid kabátok és pólók viselését, ami lehetővé teszi, hogy a hát és azáltal a vesék is fedetlenül maradjanak. A felfázás mint kockázati tényező jól ismert.

A vizeletvizsgálat fényt derített az E. coli baktérium jelenlétére. Egy olyan bélbaktériumról van szó, amelynek túlzott elszaporodása

hasmenést, húgyhólyaggyulladást és nőgyógyászati problémákat okoz. Ha a vastagbélben túlságosan elszaporodnak a káros baktériumok, akkor bél diszbiózisról beszélünk. Ez az állapot rendszerint a gyakori antibiotikumos kezelés következtében alakul ki.

A páciensnek azt javasoltuk, hogy igyon több folyadékot, egyen kevesebb édességet, viszont több rostot, friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasszon. A vese és a húgyhólyag működésének regenerálása céljából a RENOL használatát javasoltuk. A kezdeti napi 3x5 csepp adagot folyamatosan napi 3x7 csepre emeltük. A készítményt étkezés előtt vette be.

Az immunrendszer megerősítése, valamint a megfelelő bélmikroflóra visszaállítása céljából a PROBIOSAN szedését írtuk elő napi 3x1 kapszula adagban, étkezés után. Ez a kúra 3 hónapig tartott, mindig 1 hetes szünetekkel. A



további betegségmegelőzés céljából javasoltuk, hogy tavasszal és ősszel mindig szedjen végig egy üvegni RENOL-t.

A páciens jelenleg tünetmentes, egészségügyi problémái nincsenek, húgyhólyaggyulladása azóta egyszer sem tért vissza. Remekül érzi magát, és főiskolai hallgatóként nagyon örül, hogy sokkal több az életereje és kevésbé fáradékony.

Dr. Jiří Hanzel

Audiron középfülgyulladásra

A középfülgyulladás a gyerekeknél viszonylag gyakori probléma. A szájjüreg és a középfül összeköttetése miatt a középfülgyulladás (otitis media) megfázás vagy influenza esetén gyakori szövődménynek számít. A gyerekeknél azért gyakoribb ez a betegség, mert a hallójáratuk rövidebb és szűkebb, mint a felnőtteké, így a kórokozók könnyebben eljutnak az orrból a középfülbe. A nyálkahártyák megduzzadása miatt ráadásul átmenetileg elzáródhat az Eustach-kürt, aminek következtében váladék halmozódik fel a középfülben, és megjelenik a baktériumok számára tápláljnak számító izzadság.

Sajnos ez a betegség nyáron is megtalálhatja a legkisebbeket, például egy strandon eltöltött nap során vagy utána hamarosan fellépnek a tünetek.

A középfülgyulladás úgy kezdődik, mint a megfázás, majd hirtelen erős fájdalom lép fel a fülben, és a beteg lázas lesz. Csecsemőknél és kisgyerekeknél, akik még pontosan nem tudják megmondani, hol fáj, akkor gyanakodhatunk középfülgyulladásra, ha a gyerek nyugtalanává válik, belázasodik és gyakran nyúl a füléhez.

MIT TEHETÜNK?

Vattából készítsünk egy hosszabb végű tampon, csepegtessünk rá annyi AUDIRON-t, hogy igazán nedves legyen, majd csepegtessünk 1-3 csepp AUDIRON-t közvetlenül a fülbe, és könnyedén dugjuk be a tampon a hallójáratba. Mikor a tampon megszáradt, ismételjük meg a folyamatot. Ha a panaszok pár órán belül nem javulnak, vagy ha a gyerek állapota nagyon súlyos, keressük fel a gyerekorvost.

Az AUDIRON-t érdemes a VIRONAL-lal együtt használni. Egy középfülgyulladás, illetve bármilyen orrgarat-fertőzés után javasolt az AUDIRON megelőző célú használata, naponta 1x2 csepp adagban.

Gyakori középfülgyulladás esetén érdemes elvégezni egy regeneráló kúrát a Pentagram® koncentrátumaival.

Herpesz, torok, fül

Az AUDIRON-t eredetileg a fiam herpeszére vettem, de úgy érezte, hogy nem segít. Nekem azonban később lerövidítette a herpeszszemmel zajló küzdelmemet. Aztán szinte el is felejtettük, hogy megvettük, senki nem használta. Elég hosszú ideig mellőztük, csak ott állt a polcon. Egészen addig, amíg fél évvel ezelőtt...

Nos, akkor megint úgy éreztem, hogy torokgyulladásom lesz, nagyon fáj a torkom. Tele voltam munkával, nem engedhettem meg magamnak, hogy megbetegedjek. Mit tegyek? Eszembe jutott, hogy nemrég a termékleírásokat olvasgatva, az AUDIRON-nál azt láttam, hogy fülfájás esetén használatos. Igaz, nekem a torkom fáj, mondtam magamban... – de nem baj, hiszen a fül összefügg a torokkal, úgyhogy kipróbáltam.

Mióta a fülem AUDIRON-nal való áttörése megszüntette a torokfájásomat, és megelőztem vele az esetleges torokgyulladásomat is, mindig ezt alkalmazom, ha elkezd fájni a torkom. A

TUDTA?

Az AUDIRON a hármas melegítő és a vastagbél energetikai pályáját harmonizálja, ám főleg annak elágazásait, amelyek éppen azokon a helyeken haladnak keresztül, ahol megjelenik a középfülgyulladás és a herpesz.

Az említett pályák diszharmoniajának különböző tünetei lehetnek: hallászavarok, fülzúgás vagy sípolás, gyulladások, valamint számos további olyan probléma, amely közvetlenül nem áll kapcsolatban a füllel vagy a szájjüreggel.

munkában az AUDIRON lett az egyik legjobb barátom. Próbálják ki Önök is!

Egyébként a fájó fogra is remekül bevált. AUDIRON-nal kengettem a fájó fogamat és az ínyemet, és a fájdalom megszűnt. Amikor pedig egy hónapja olyan érzésem támadt, hogy herpeszem lesz, a fülpiszkálót belemártottam az AUDIRON-ba, majd 5 percre a fájó szájhoz szorítottam. Szinte már kellemetlen volt, viszont a herpesz nem jött elő. Bizom benne, hogy talán máskor is működni fog a dolog.

Jindra Kleinová
Milovice

Tanuld meg irányítani életed paripáját (3.)

Az együttműködés keretei

Cikksorozatomban legutóbbi részében az utasítások világos megformálása kapcsán érintőlegesen felvetettük az autoritás (tekintély, befolyás) megkérdőjelezésének és megalázásának témakörét. Nézzük meg most ezt kicsit közelebbről. Példaként felhasználhatjuk a lovaglást. Az együttműködés kereteinek felállításáról van szó.



Ha lovagolok vagy tanulok lovagolni, akkor én és a lovam egy teljesítő egységet alkotunk, amely egységben én ülök felül, és kezemmel, lábammal, medencémmel stb. világos utasításokat adok. Eközben a ló alattam a cselekvő komponens, amely biztosítja, hogy mi ketten egyetlen egységként előre megyünk vagy befordulunk, lépésben haladunk vagy ügetünk, esetleg vágatunk. Ketten vagyunk ugyan, ám együtt egy egységet alkotunk, amelyen belül világosan elhatárolódnak a jogkörök. Én irányítok, ő teljesíti az én utasításaimat. Azaz *együtt-működünk*.

A kötőjel a fenti két szó között szándékosan van jelen, mert közös, önkéntes tevékenységről van szó, amelyben mind a ketten egyenértékűek vagyunk. Tehát partnerként működünk együtt, nem pedig alá-fölérendelt viszony van közöttünk. Mind a ketten kapcsolatunk saját feléért tartozunk felelősséggel, és mind a ketten tudjuk, illetve érezzük, hogy elválaszthatatlan részei vagyunk ennek az egységnek, ami alapvető fontosságú a tevékenység sikeressége szempontjából.

EGYENÉRTÉKŰ KAPCSOLAT

Mivel egyenértékűek vagyunk ebben a kapcsolatban, mind a ketten érezzük, elismerjük és tiszteljük a másikat. Azaz a másik akaratát is. Ez azt jelenti, hogy én nem alázom meg őt, és ő nem akar kibújni az alól, hogy teljesítse az általam kiadott utasításokat. Ha ez mégsem így történne, és a lovam mindenféle dolgokat kitalálna, csak hogy ne azt tegye, amit kérek tőle, akkor én kijavítom őt, hogy lehetősége legyen megérteni: együttműködésről van szó, amelynek világos szabályai és kötelezettségei vannak mindkét félre vonatkozóan, és ezekhez mind a két félnek tartania kell magát.

Hogy néz ki mindez velünk, emberekkel, gyerekekkel, felnőttekkel? Már fogantatásunk pillanatában mindannyian pontosan tudjuk, mi az, ami számunkra helyes, és mi nem, illetve hogy mit tehetünk, és mit nem. Fogantatásunk

pillanatában még tisztában vagyunk azzal, hogy önmagunk számára mi vagyunk az egyetlen, a legnagyobb és megkérdőjelezhetetlen tekintély. Hogy mi felelünk a saját életünkért és azért, hogy életünkben mit hozunk létre.

Mindazonáltal a méhen belüli fejlődésünk alatt, majd később, amikor (szerintünk) felnőttekkel találkozunk, ez a biztos meggyőződésünk szépen lassan ködbe vész. Neveltetésünk következtében elkezdünk alkalmazkodni, és ha akarjuk, ha nem, a nagyok ereje rákényszerít minket, hogy elfogadjuk az ő szabályait, az ő viselkedésüket és meggyőződésüket. Tudjuk, hogy ez számunkra nem jó, érezzük, hogy ez a saját tekintélyünk sárba tiprása, önnön tiszteletünk megtagadása, ám mivel még kicsik vagyunk, nincs sem hatalmunk, sem erőnk, hogy változtassunk ezen. Legyőzöttnek, kedvetlennek, elárultnak érezzük magunkat.

A FELNŐTTEK MINDENT TUDNAK...

Amikor pedig felnövünk, akkor az a bizonyos meg nem hallgatott, legyőzött és megtört gyermek tovább él bennünk. A modell folytatódik – azzal a különbséggel, hogy most már nem úgy érezzük, hogy mások győztek le, hanem azt, hogy maga az Élet kerekedett felül rajtunk.

Hogyan zajlik mindez? Gyerekként istenítjük a szüleinket, hiszen gondoskodnak rólunk, óvnak minket, olyan nagyok... És ez egy ideig rendben is van. A probléma akkor kezdődik, amikor akaratunk, illetve kívánságunk megvalósításának módja nem egyezik a szüleink vagy a tanáraink felfogásával.

Ebben az esetben az egyik lehetőség az, hogy megkockáztatunk egy esetleges konfliktust a felnőttekkel. Ha az autoritásunk megfelelően felvilágosult és céltudatos, akkor lehetővé teszi számunkra, hogy a dolgokat saját szájzánk szerint tegyük, úgy, ahogyan az nekünk abban a pillanatban leginkább megfelel. (És még az is megtörténhet, hogy sikerül egy olyan, teljesen más megoldást prezentálnunk a felnőtteknek, amely soha eszükbe nem jutott volna, mert a felnőttek nem vagy csak nagyon ritkán képesek kisiklani az évek alatt berögződött, előre lerakott „gondolat-sínekről”. Más szóval már régen elfelejtették igazi kreativitással szemlélni a dolgokat. Ez ugyanis a gyerekek szakterülete.)

SZEMBEFORDULUNK ÖNMAGUNKKAL

A másik út: a felnőttek hatalmas ereje miatt rákényszerülünk, hogy önmagunkkal szembeforduljunk, feladjuk a személyes jogkörünket, és az ő elképzeléseik szerint cselekedünk. Ám ebben a pillanatban feladjuk a személyes hatalmunkat, és kiszolgáltatjuk magunkat másoknak. Ilyenkor, ebben a helyzetben – „isteni anyánk, apánk, tanárunk” stb. miatt, valamint saját magunk miatt is – hihetetlenül rosszul érezzük magunkat. Hiszen megfosztottak bennünket a bátorságunktól, a reménytől, valamint a bizalomtól! Úgy érezzük, hogy nem vagyunk jók, nem felelünk meg, és már előre félünk a további veszteségek miatt. Önbizalmunk elvesztése igencsak fájdalmas dolog.

Márpedig ezen az „érzelmi húsdarálón” – születésünk pillanatától az iskolakezdésig, majd később – több milliószor keresztülhajtának minket.

Hogy mihez is kezdünk ezzel a problémakörrel, azt majd legközelebb árulom el.

Michal Kolář
(Folytatjuk)



A személyiségjegyek és az ENERGY

A nyár a Tűz elemhez tartozik; az aktivitás, a dinamizmus és egyéb tevékeny folyamatok ideje. A természet örök körforgásában ilyenkor legaktívabbak azok a növények, amelyekből az ENERGY termékei is készülnek. A természetben, az örök körforgásban nyáron készül fel minden élő, hogy begyűjtse, amit lehet – akár hatóanyagról, akár megújulásról, akár az utódok táplálásáról legyen szó. Az archaikus társadalmakban ez az időszak a mai napig a legtevékenyebbnek számít.

A mai urbanizált világban eltávolodtunk a természet ciklikus rendjétől. Az aktivitás más időszakokban magasabb, nagyobb.

A nyári időszakban tudjuk szabadságunkat eltölteni és feltölteni. Ennek a folyamatnak előnyei és hátrányai is vannak. Mindenképpen az előnyök közé lehet sorolni, hogy jobban tudunk befelé, egymásra, családtagjainkra figyelni, időt szánni.

AZ ÖNISMERET FEJLESZTÉSE

Ez az önismeret szempontjából is előnyös időszak, mert eltávolodhatunk a mindennapi élet rohanásától, amibe a globalizált világ belekényszerít bennünket. Ilyenkor betegeimnek, tanítványaimnak javaslom, hogy figyeljék testük változásait.

A nyár, a meleg, a forróság a Tűz elemhez tartozó szerveinket gyengítheti: a szív és „testvére”, a vékonybél, valamint a szívburok és „testvére”, a hármás melegítő funkciókört támadhatja. Lelki, személyiségbeli változások időszakának is felfogható, mert többet tudunk lenni önmagunkkal, önmagunkban.

Az értelem, a lelki erő (*sen* az elnevezése) kifejező eszközei a keleti orvoslás szempontjából, a teljesség igénye nélkül az alábbiak lehetnek:

- élénk, fénylő, csillogó szemek
- egészséges kinézet
- tiszta tudat, érthető beszéd
- szabályos légzés, harmonikus mozgások.

Ha ez meggyengül:

- fakó szemek, bárgyú tekintet
- levertség, lassú reakciók
- szabálytalan légzés
- gyors, rendszertelen mozgások
- zavartság, ingerlékenység
- forró, vörös bőr
- meleg izzadás
- szomjúságérzet
- gyors, akut megbetegedések – és még lehetne folytatni a sort.

A változáshoz viszont alapot, biztos hátteret kell biztosítani lelki, energetikai szinten is. Ehhez nagyon jól beváltak az ENERGY készítményei. A személyiségfejlesztő csoportokban, amelyekre az utóbbi időben egyre nagyobb igény mutatkozik, több esetben szembesülünk azzal, hogy az ember bár szeretne változni lelki síkon, nincs elég ereje, hogy ezt a változást szinten tartsa, ápolja és az esetlegesen felmerülő nehézségeken átlépve beépítse a változást mindennapi életének rendszerébe.

PÓTOLJUK A HIÁNYZÓ ENERGIÁT!

Ezt az energiahányos állapotot korrigálhatjuk az alábbi termékekkel:

Ha nagyon mély, akár gyermekkori, akár még korábbi traumatikus élmény feldolgozására van szükség, akkor a RENOL cseppet információs szinten ajánlott alkalmazni. A RENOL ugyanis a Víz minőségét, az érzelmek megfelelő felvételét és áramlását is harmonizálja.

A *Vitae* korábbi cikkeiben már szó volt róla, hogy energetikailag a vesékben raktározódik el a szülőktől hozott energia, a keleti orvoslás által *csinek*, illetve ennek egy finomabb minőségében *jingnek* nevezett esszenciális energia (ami nem tévesztendő össze a köztudatba már beépült *jing-jang* elv *jin* párjával). A szülőktől hozott, rögzült kóros mintázatot ajánlott átírni vagy átkeretezni. Ilyen esetekben javasolt a RENOL mellett az ARTRIN krémmel is kezelni a vesemeridiánt. Ha túl erős és drasztikus változások zajlanak, amelyek feldolgozása magának az érintettnek és családtagjainak is nehézséget okozna, akkor a csatorna áramlási irányával ellentétesen ajánlott a krémet bemaszírozni. Finom, simogató masszázssal a kulcscsonttól haladunk lefelé, a test elülső középvonalán, egészen a talp közepéig.

Ha ez nem elegendő, akkor a nagy érzelmi kibillenések csillapítására a Víz elemet fékező

Föld elemhez tartozó GYNEX készítmény vált be. Ez adja energetikai szinten a stabilitást, hiszen a Föld a biztonság, a háttér, akár az anyagi erőforrások bővítési lehetőségeinek a felismerését is magával hozhatja.

Mindkét szernél az információs adagolást alkalmazzuk ilyenkor: *a dinamizálás után, egyéntől függően, 3x1-3 cseppet ajánlott használni, 1 dl vízbe belecsepegtetni és műanyag kanállal az óramutató járásával azonos irányban 21-szer megkeverni*. Mindeközben érdemes arra gondolni: „Ezt azért teszem, hogy legyen erőm az aktuális változáshoz és a döntéshozatalhoz.” Erre a kis időre ajánlott egy picit elvonulni.

A nyár által hozott változások megfelelő mederben tartására, hogy a túlzott dinamizmus még véletlenül se járjon együtt meggondolatlan lépésekkel és döntésekkel, az említett készítményeket ajánlott a személyiség teherbírásának megfelelően adagolni.

A TANULÁS TÁMOGATÁSA

A nyár eleje vagy vége a legtöbb családban tanulási időszaknak is számít. Mivel Debrecen egyetemi város (közel 26 ezer diákkal), szükség van az akaraterő fejlesztésére is, hogy a természet hívó szavának ellenállva a tanulószobában vagy otthon készüljenek a vizsgákra. Erre a célra remekül bevált a KOROLEN és a STIMARAL együttes alkalmazása. A STIMARAL-t, egyéntől függően, 3x10-20 csepp között adagolom, és ha ez nem elég, CELITIN-nel egészítem ki. A SPIRON SPRAY a visszajelzések alapján a hajnalig fennmaradó diákok koncentrációjában is segít, hogy elkerüljék az álomszárnyakon érkező bódultság érzetét.

A szívhez az érzelmek közül az öröm tartozik. Ha nem tudjuk megélni az örömet vagy a boldogságot, különböző kifogásokat hallhatunk. Például: „En ezt nem érdemlem meg” – „Erre úgysem vagyok képes” – „En úgysem tudok kapcsolni” – „Annyi munkám van, hogy nekem ilyenekre nincs időm”. Lehet, hogy több kedves olvasónak ismerősek ezek a mondatok...

Az emelkedett lelkiállapot eléréséhez és az örömrészések befogadásához, az élet érzelmi megédesítéséhez mind-mind használhatjuk a KOROLEN készítményt, ami kimondottan a Tűz minőségéhez tartozik. Hogy ez a szomatika szintjén is megnyilvánuljon, az önmagunkkal való foglalkozás jelképeként szoktam ajánlani a RUTICELIT krém alkalmazását, finom energetikai masszázssal. A csatornák lefutása mentén – attól függően, hogy beszűkülő vagy túlradó örömrészésekről van szó – házi feladatként javaslom a csatorna áramlási irányával egyező vagy fékezés esetén ellentétes irányú masszírozását.

Ehhez nagy segítséget jelent, hogy külön képeket adok a terápia ideje alatt, amiken bejelöljük a pontos irányokat és a testen lévő, a csatorna lefutásának megfelelő területeket.

Daróczi Zoltán
természetgyógyász, ENERGY szakelőadó
Debrecen



SPÁRGA – CSAKIS FRISSEN!



Nyári ajánlatomban szeretném bemutatni Önöknek a spárgát, ezt a fenséges zöldséget, amely kevés háztartásban számít kedvencnek (nem csak az én felmérésem szerint). Azt mondtam magamban, épp itt az ideje, hogy ez a szemlélet megváltozzék. Ám mielőtt közreadnám kis családom szeretett spárgás receptjeit, engedjék meg, hogy megosszam Önökkel a Pavel Sasík főszakácstól származó információkat, amelyek gyökeresen megváltoztatták a spárgához való viszonyomat.

A spárga a vöröshagymához és a fokhagymához közel álló zöldség, amely kivételes hatásokkal büszkélkedhet. De hogy ez ne csupán legenda legyen, lényeges a rendszeres fogyasztása, amikor szezonja van, valamint ismernünk kell elkészítésének csínját-bínját is. Nagyon fontos, hogy csakis friss spárgát használjunk fel! Ehhez viszont tudnunk kell, miképp ismerjük fel, hogy friss-e, illetve azt, hogyan kell megfelelően meghámozni és megfőzni.

Ha szétörünk egy spárgát, annak belül nem szabad száraznak lennie, de ez persze nem azt jelenti, hogy bő lének kell kifolynia belőle. A spárga szára nem lehet bebarant, repedezett vagy pláne üreges. Alapszabály: minél hamarabb fel kell dolgozni. A fehér spárgát a fejtől kezdjük hámozni, a zöldet egyáltalán nem kell meghámozni, ha fiatal. Az érettebb spárgához használunk krumplihámozót, hogy az elrejtett rostok ne menjenek a fogaink közé.

Egyszerű recepteket javasolok, mert azok lehetővé teszik, hogy domináljon a fő hozzávaló íze.

BUNDÁBA CSOMAGOLT SPÁRGA HOLLAND MÁRTÁSSAL

Hozzávalók: 1 kg zöldspárga, 4 tojásfehérje, 100 ml fehérbor, olaj, 15 dkg finomliszt, zsázsa (petrezselyem), só és bors.

A szószhoz: 4 tojássárgája, 80 ml zöldség alaplé, 80 ml fehérbor, 1 chili paprika, 20 dkg vaj, só, bors.

Elkészítése: Fontos, hogy a spárga valóban friss legyen. Távolítsuk el a szár mindkét végét (a ki nem nyílt csúcsot és az ellenpólust), hámozzuk meg, kössük össze, és rövid ideig főzzük citromlével és vajjal ízesített sós vízben. Majd vegyük ki a spárgát a vízből, hagyjuk kihűlni és lecsöpögni.

A tojásfehérjét verjük habbá a fehérborral, majd tegyük hozzá 1 evőkanálnyi olajat és lisztet. Készítsünk hígabb tésztát. Sózzuk, borsozzuk, zsázszuk. Forgassuk meg benne a spárgákat, és süssük aranybarnára.

Forró gőz fölött keverjük össze a tojássárgáját a zöldséglevessel alappal, a borral és a felvágott chili paprikával (magok nélkül). Vegyük le a lábast a gőzről, és lassanként keverjük hozzá a vajat. Végül sózzuk, borsozzuk.

A tányérra tett spárgát öntsük le a szósszal. A kész ételt metélőhagymával megszórta újbungonyával találjuk.

SPÁRGA LEVELES TÉSztÁBAN

Hozzávalók: 1 csomag zöldspárga (kb. 15 db), 500 g leveles tészta, 3 evőkanál olívaolaj, parmezán sajt ízlés szerinti mennyiségben, tojás, só.

Elkészítése: A spárgát tisztítsuk meg, kössük össze, majd kb. 7 percig főzzük sós vízben. Ha kész, öntsük le hideg vízzel, hogy a spárga megőrizze a színét, és hagyjuk lecsöpögni. A vékonyra nyújtott leveles tésztát tésztavágó segítségével négyzetekre vágjuk (a spárga darabszáma szerinti mennyiségben). Minden tésztadarabra ráhelyezünk egy spárgát, lecsöpögtetjük olívaolajjal, megszórjuk parmezánnal, és becsomagoljuk úgy, hogy a spárga mindkét végén kilöjjon.

Az így elkészített kis csomagokat betesszük a sütőpapírral vagy fóliával kibélelt tepsibe, megkenjük tojással, megszórjuk még egy kis parmezánnal, majd betesszük a sütőbe. Előmelegített sütőben süssük 200 Celsius-fokon



aranybarnára (kb. 15-20 percig). Ideális étel a kedvenc borunk kíséretében előételként vagy második vacsoraként.

ZÖLDSPÁRGA LEVES

Hozzávalók: 1,5 liter csirkehúslé, 1 csomag spárga, 2 evőkanálnyi vaj, 1 evőkanálnyi finomliszt, 200 ml tejszín, só, bors, édes levelű petrezselyem.

Elkészítése: A spárgát megmossuk, meghámozzuk, majd kb. 5 cm-es darabokra vágjuk, vajon megpirítjuk, megszórjuk a liszttel és felöntjük a csirkehúslével. Kb. 15 percig főzzük. Sóval, borssal ízesítjük, majd kiveszünk néhány spárgacsúcsot, és a maradékot botmixerrel összekeverjük. Hozzáöntjük a tejszínt, hagyjuk még egyszer felforrni, majd tálaláskor díszítésként hozzáadjuk a spárgacsúcsokat, valamint a mutatós petrezselyemleveleket.

A gurmanok fogyaszthatják a levest ropogós, sós krékerrel.

Jó étvágyat kíván:

Milena Buriánková



Hajgyógyászati sorozatunk (4.)

A haj és a lélek kapcsolata

„A padlón, a kádban, a párnán, a fésűben, mindenhol haj! A fejemen meg egyre kevesebb. Megvettem a legújabb csodaszert, jártam bőrgyógyásznál, kivizsgálásokon, kész vagyont költöttem világmegváltó kezelésekre, eredmény meg sehol... A panasz marad! Nem derült ki, hogy mi a szervi oka.”



Mi lehetett a lelki, érzelmi alapja, ami a pszichében érzés, gondolat, vágy, fantázia képében gyökeret vert, majd – meghallgatásra nem találva – testi tünetté fokozódott? Erre nem is

gondolunk. Egyre görcsösebben koncentrálnak a fizikai test panaszára, ahelyett, hogy „belül” kutakodnánk.

A betegségek először az érzelmeiben jelentkeznek, majd gondolati síkon kezdenek testet öltetni. A gondolatok ereje nagyon gyorsan visszatükröződhet a testen (nyálképződés, elpirulás, izzadás, sírás stb.), és ha huzamosabb ideig fennállnak, akkor állandósult állapotot, betegséget idéznek elő. A lelki okok, a negatív érzelmek finom rezgésinformációinak „besűrűsödése”, anyagivá válása a test azon részén mutatkozik meg, amilyen jellegű a lelki baj. Ennek megfelelően a fejbőr bizonyos területein – a szervi problémák észlelése előtt – láthatóvá válik.

LEGÉRZÉKENYEBB JELZŐRENDSZERÜNK

A hajképzésért felelős anyasejtek ötszörös anyagcseréjének köszönhetően sokkal előbb – ötször olyan gyorsan – jelzik a hiányokat, energetikai zavarokat, mint bármely más sejt a szervezetben, így érdemes odafigyelnünk a fejbőr és a haj minden problémájára.

Hajunk és fejbőrünk – jelzéseivel – mindig segítséget nyújt, hogy közelebb kerüljünk belső



önmagunkhoz. Legyünk nyitottak a pszichénkől érkező impulzusokra, hogy fájdalom és megpróbáltatások nélkül juthassunk el a megoldásig. Ehhez speciális, személyre szabott módszerek is segítségül hívhatunk.

A kellemetlen élmények, a negatív gondolatok – a félelem, a bánat, a bűn és az aggodalom – kihatnak a fizikai testre, egyre több betegséget okozva.

A fejbőr jelzi, ha például a párcapcsolat terén van probléma, ha el van nyomva az egyéniségünk, ha nem mondjuk ki a sérelmeinket, nem engedjük útjára mérgünket, ha nem tudunk azonosulni bizonyos élethelyzetekkel, vagy esetleg az anyaság témaköre érintett. Volt, akinek a szervi panaszait, bal fül fölötti kopaszodását, fejbőrgyulladását a szeretett nagyszülő elvesztése okozta. Akadt a praxisomban 5 éves gyermek, aki önmagát okolta szülei válása miatt, erősen allergiás, asztmás lett, és teljesen megkopaszodott. Volt, akinek a meddősége, az adott területen jelentkező hajhullás, a gyermekkori rossz anya–gyermek kapcsolatból, negatív anyaképből fakadt.

Ha megértjük a lélek panaszát, akkor a betegség üzenete célba ért, nincs tovább értelme, így némi segítséggel meg is szűnik.

Fontos, hogy „lazán” és pozitívan, ne pedig a tudat alá elnyomott blokkok által irányítottan reagáljunk az eseményekre. A boldogság, az öröm fizikai szinten lúgosító hatású. Ennek következtében „egészségre hangolódva” nem érintenék a hiányok annyira érzékenyen fizikai testünk oly finom kijelzőjét, a hajunkat.

LELKI ENERGY SEGÍTSÉGEK

Dühös, lobbanékony, nem tudja „megemészteni” a disznóságot, ami történt vele; haragos, gyűlöl, büntudata van, döntésképtelen – a REGALEN segíthet. Szakítás, elszakadás, életünk válsághelyzetei, gyász, szomorúság, iskola- vagy munkahelyváltás, nyugdíjba vonulás, ha valamit nem tud elviselni, megfullad tőle, kommunikációs nehézség, nem tudja kimondani, megmondani a magáét – a VIRONAL-lal próbálkozzon. Alárendelt, áldozati szerep, az önbecsülés hiánya, szégyenlősség, félelem, túlzott aggodás, az „én mindenkinek mindig mindent megtettem” érzése, önsajnálát, párcapcsolati problémák? Ilyen esetekben a GYNEX és a RENOL, férfiaknál pedig a KING KONG nagyon beválik. Túlhajszoltság, megfeszített tempó, képtelenség a lazításra, túlzott érzelmi reakciók, szeretet vagy empátia hiánya, alvásproblémák esetében a KOROLEN hoz békét, nyugalmat, kiegyensúlyozottságot. Ez utóbbi szer valamennyi érzelmi problémát, mindenféle személyiséget hatékonyan gyógyít, hiszen beindítja az együttérzést, jóindulatot,



szeretetet. Tanulás, dekoncentráltóság, fásultság, tavaszi fáradtság, vizsgadruk, „nincs kedvem semmihez” állapot esetében a STIMARAL nyugalmat, tudást ad, növeli az intuitív képességet, hozzásegít a jó hangulathoz, energiához.

A haj az életerő szimbóluma; a testi és lelki jól-létünk visszatükrözője. A hármas tagolódás alapján – ami mindenre érvényesíthető – a fej a gondolatvilággal függ össze. A felnőtt ember testének 70%-a, az agy 95%-a víz. Az érzelmi, gondolati és egyéb információk felvételére, tárolására, mint tudjuk, a legalkalmasabb közeg a víz. A szervezetünket alkotó víz gondolataink tükröképe, saját érzelmi, gondolati rezgéseinket tárolja.

Az érzelmi változás megzavarja a sejtek közötti folyadék elektromágneses mezejét. A létrejött problémák gyógyszerekkel tünetmentessé tehetők, elfedhetők, a sejtek közötti víz azonban megtartja a „beteg” információt. Így alakulnak ki a krónikus betegségek.

A SZERETET ÉS A HÁLA ÉRZÉSE

A vizet alkotó oxigén aktív kiáradó energia, a szeretet-érzés, a Tűz elem – KOROLEN –, a Nap princípium megfelelője. A hidrogén passzív, befogadó energia, a hála-érzés, a Víz elem – RENOL –, a Hold princípium megfelelője.

A szeretet, a hála érzése alakítja ki a jó immunrendszert, velük élve kijavíthatjuk a szervezet elváltozásait, hiszen át tudjuk hangolni a víz által tárolt negatív rezgéseinket.

Tizenhét éves holisztikus hajgyógyászati tapasztalat alapján, a hajás fejbőr jelzéseit elemezve, műszeres méréssel megtámogatva körülhatárolható a problémák gyökere, majd az ENERGY különleges készítményeivel, alternatív segítő terápiákkal feloldhatók az évek óta bennünk lévő lelki góccok. Így a hajpanaszokon és a fejbőrproblémákon is eredményesebben tudunk segíteni.

Kís Éva

holisztikus hajgyógyász, skalpdiafnosztza,
hormonegyensúly-tanácsadó
klubvezető, Budapest 2. ENERGY klub
www.nicehajgyogyaszat.hu

Feng-shui kiegészítők és talizmánok (8.)

Gömbök a kertben és az ablakban

A kertben elhelyezett gömbök a szomszédoktól, a nem várt vendégektől, esetleg az autóútról a telekre került negatív energiáktól védik a ház lakóit. A kerti gömb energetikailag a konvex bagua tükörhöz hasonlóan működik.

Képzeljék el, hogy egy tálkát fejfelé tesznek a mosogatóba, majd kinyitják a csapot. A víz lefolyik a tálka külső felületén a lefolyóba, és ezzel el is veszíti az erejét. Ha a csapot még jobban megnyitnánk, és a víz sugár erősebben törne elő, akkor a víz már össze-vissza spriccelne, és a mosogatón kívülre is kerülne belőle.

Nos, pontosan ugyanez történik a negatív energiákkal. Csak az enyhén negatív energiák vezetődnek el, az erős negatív energiák azonban akadályba ütköznek, majd minden irányban szétszóródnak a szélben.

A kerti gömbök nem csupán az alakjukkal képesek biztosítani ezt a védelmet. Átalakító, védelmező szerepüket méretük és színük alapján pontosabban, aprólékosabban és célzottabban választhatjuk meg:

SZÍN	TULAJDONSÁG
kék	kommunikáció
zöld	fejlődés, növekedés
ezüst	körülhatárolás
arany	állandóság, bőség
türkiz	alkotókészség
fűzöld	világos gondolatok
lila	spiritualitás
narancssárga	életöröm
piros	új, nagy célok

Következzék most néhány példa.

Ha a szomszédasszony túlságosan kíváncsi, használjunk ezüst gömböt, hogy egyértelműen, biztonságosan elhatároljuk magunkat.

Ha a házunk templom (bűnök, gyónások, rossz cselekedetek) vagy kórház (betegség, szenvedés és halál) közelében van, akkor érdemes a fűzöld (esetleg mentazöld) gömbbel védekezni a látogatók nyomasztó gondolataival szemben, vagy a narancssárga gömbbel óvni a saját életörömünket. Természetesen az ezüst gömbbel ebben az esetben is kialakíthatunk egy védőhatárt.

Ha a szomszédunkkal hűvös a viszony, sokat segít a zöld és a kék gömb.

Közel van a házunk az autóúthoz? Nyilván a negatív energia könnyen bejut hozzánk az utcáról. Természetesen ilyenkor is van megoldás.

Közvetlenül a bejárat elé azonban soha ne állítsunk piros gömböt!

Ezzel az autósoknak számunkra veszélyes üzenetet küldenénk. Mégpedig azt, hogy közvetlenül a bejáratunk előtt parkoljanak. A legjobb színválasztás ebben az esetben is az ezüst, hogy egyértelműen kijelöljük a határainkat.

A piros színt viszont telkünk végpontjainak a kijelöléséhez használhatjuk. Ezzel létrehozunk egy energiakört, amely az autósokat összezavarja és lassításra készíti. Nem véletlen, hogy a tiltó jelzések, illetve a veszélyre figyelmeztető táblák is piros és fehér színűek.

Most nézzük meg magát a házat. Ha a helyiségekben sok az ablak, azokon át rengeteg energia távozik. A virágcserepbe elhelyezett kerti gömb az ablakon keresztül normális esetben elillanó energiát visszavezeti a helyiségbe, és ezzel bent tartja a szobában.

A legnagyobb jelentősége ebben az esetben a megfelelő színválasztásnak van, de persze az sem örökre szól. Így tehát ha új célunk, kívánságunk támad vagy megváltozik a számunkra fontos dolgok sorrendje (a prioritások), ne habozunk: cseréljük ki a régi színt egy új, aktuális, a jelenlegi helyzetünknek inkább megfelelő színre.

Miroslav Hubáček

(Brigitte Gärtner: Feng Shui Glücksbringer című könyve alapján)



VITAE KLUBMAGAZIN

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

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu
Megjelenik: 18 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Kapor Illatos szakács és gyógyító

A kapor (*Anethum graveolens*) az ernyősvirágzatúak családjába tartozó, törékeny gyógynövény, amelynek összetéveszthetetlen aromáját valószínűleg mindenki ismeri. Latin elnevezése arra utal, hogy nagyon gyorsan nő és terjed. A Földközi-tenger és a Közel-Kelet vidékeiről származik, apró kaszattermését onnan terjesztette szét a szél és a víz, de elterjedésében az embernek is nagy szerepe volt. A hieroglifáknak köszönhetően tudjuk, hogy a kaprot már az ókori Egyiptomban is használták több mint 2700 évvel ezelőtt – és nemcsak az étkek fűszerezésére, hanem a legkülönbözőbb egészségügyi problémák kezelésére is.

Az egyiptomiak szokásait és tudását átvették, majd továbbfejlesztették az ókori görögök és rómaiak. Ők „juttatták el” a kaprot az Alpoktól északra fekvő területekre, ahol hamarosan rendkívül közkedveltté vált, és a III. századtól kezdve gyakorlatilag egész Európában megtalálható.

A középkorban a boszorkányok és a démonok ellen javasolták, hogy visszafogja azok (és a beteg) szexuális szenvedélyét.

A kapor évelő, 40-160 cm magas, vékony, szürkészöld, üreges növény szárú, szárnyalt levelű gyógy- és fűszernövény. Júniustól szeptemberig apró, sárga, nagyobb ernyőkbe rendeződött virágokkal virágzik. Ősszel pedig egy kapron akár 500 kicsi kettős kaszat is beérhet, amelyek 3 év után is képesek kicsírázni.

TÖRÉKENY ILLAT

A talajjal szemben igénytelen, csupán napra és melege van szüksége, és mivel igencsak törékeny „testalkatú”, nem kedveli a szelet. A lakásban vagy az erkélyen is képes gond nélkül eléledgelni. A konyhában az egész szára és az ernyős virágzata felhasználható (ki lehet szárítani, le lehet fagyasztani, sőt el is tehetjük ecetben). 30 Celsius-foknál magasabb hőmérsékletnek azonban nem szabad kitenni, mert akkor elvesznek az illóolajai. Meleg ételekhez emiatt közvetlenül tálalás előtt szokás hozzáadni, és előtte vákuumcsomagolásban érdemes tárolni.

A legtöbb hatóanyagot az apró magok tartalmazzák. A belőlük sajtolt olaj arany színű,

gyümölcsös illatú és csípős ízű. Összetétele a köményolajéhoz hasonlítható. A különbség az illóolajak arányában van (karvon, limonén és feladrin).

A gyógyító elegyet kiegészítik a fehérjék, az aminosavak, a szerves savak, a flavonoidok, az A- és C-vitamin, a karotin, a vas, a kalcium, a foszfor stb.

NEM CSAK MÁRTÁSOKBA

A kaporszószt mindnyájan ismerjük. A konyhában a kaprot használjuk levelek, halak vagy saláták ízesítésére is. A kaporszár pedig nem hiányozhat egy rendes uborkasaláta öntetéből sem.

Egyedi aromájának köszönhetően a kapor előkelő helyet vívott ki magának a parfüm- és a likőrgyártásban is.

Időtlen idők óta alkalmazzák a népi gyógyászatban fejfájásra, asztmára, gyomorpanaszokra, vesekőre. Az első ismert doppingnövény is egyben: úgy vélték, hogy növeli az ember fizikai erejét, ezért az atléták és a gladiátorok nemcsak ételüket ízesítették, hanem izmaikat is kegyelték vele.

Tisztítja a vért – fertőtlenítő hatásai enyhítik a vese- és az emésztési problémákat. A kapormagokból készített tea vizelethajtó és hashajtó hatású. Támogatja az emésztést, növeli az étvágyat, serkenti a gyomornedvek termelődését. Csillapítja a hasgörcsöket, emellett kiválóan hat csuklás, valamint felfújódás ellen, főleg a gyerekeknél.

A benne található anyagok serkentik az anyatej termelődését, sőt átmennek az anyatejbe, aminek köszönhetően az újszülöttet nem bántják a szelek, nem fáj a hasa, és a baba sokkal nyugodtabbá válik.

Csökkenti a vérnyomást, nyugtat (valamelyest a libidót is mérsékli), sőt enyhe altató hatásáról ugyancsak ismert. Segíti a szívizom vérellátását, azaz segít megelőzni a szívbetegségek kialakulását, illetve támogatja a szívbeteg rehabilitációját angina pectoris, ischaemiás szívbetegség, infarktus után.

HOGYAN HASZNÁLJUK?

A kapormagokat mindig frissen összezúzva, közvetlenül vagy főzet formájában alkalmazzuk.

Forró vízzel leöntött, teáskanálnyi zúzott kapormag erősíti a szervezetet, segíti az emésztést (forralt borral öntve le, elősegíti a nyugodt alvást).

A kapormagok rágszálása „édesíti” a leheletet, segít felköhögni a letapadt nyákot, és csillapítja a köhögést.

A kapormagos fürdő erősíti a körmöket, és nyugtatja a gyógyuló sebeket.

A növénynek nincsenek nemkívánatos mellékhatásai. Kiválóan kombinálható egyéb gyógynövényekkel, például a kamillával.

Hatásait kipróbálhatják az ENERGY termékcsaládján belül, a KOROLEN-t alkalmazva. Ám a jól elkészített kaporszós zamataát semmi sem helyettesítheti. Fogyázzak bátran, akár naponta kétszer is.

Jó étvágyat és jó egészséget kíván:

Írta:
Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
Németh Irmén Éva