

vitae

2018. december /2019. január

Várandósság boldogan, stresszmentesen

Szeretetet karácsonyra!

Energikus, egészséges időskor

www.energy.sk



TÉLI AJÁNLATUNK

A kínai kozmológia szerint a Kutya uralma szép lassan véget ér, és helyét a Disznó veszi át. A Disznó jang éve november 22-én kezdődött, így a jin évre február 5-ig még várnunk kell. De az új seprű jól seper, ezért nem meglepő, hogy az új uralkodó is mindent megtesz annak érdekében, hogy uralkodását a lehető legjobban kezdje. Mi ezt az igyekezetét bátran használjuk ki, és kezdjük meg energiakészleteink feltöltését. Az idő a REGALEN bevetését követeli. A Fa elem elégedettségére főleg az ünnepi időszakban érdemes odafigyelnünk, amikor a legjobb szándékkal összeállított étrend ellenére a májunknak el kell vinnie a balhét. Ha a REGALEN mindent elsöprő hatása túl erős lenne számunkra, kezdetnek használjuk az ANNONÁ-t. Az ANNONA kipárnázza központi idegrendszerünket, előzi a stresszt, jótékonyan hat elménkre és lelkünkre egyaránt, ami karácsony előtt kifejezetten jól fog jönni. Remek antidepresszáns hatással bíró készítmény az ORGANIC SEA BERRY OIL is. Feltölti erőkészleteinket, ezért használata kifejezetten fontos akkor, amikor úgy érezzük, hogy erőnk fogytán van. Ebben az időszakban ez nem csak kedélyállapotunk romlásában, hanem vírusok és baktériumok okozta betegségekben is megnyilvánulhat. Ajándékozzuk meg magunkat egy kis nyugalommal, puha fotelunkban szürcsölgessünk pár csepp CISTUS-szal gazdagított finom teát. A melegség szétárad a testünkben, így a vírusok kénytelenek lesznek más gazdát keresni maguknak.

Akinek a karácsonyi őrület idejére is van vészterve, az ORGANIC CHLORELLÁ-t csipeget. Ha egy tálkába öntve kiteszszük az asztalra, a gyerekek maguktól majszolgatják majd, és eszükbe se jut, hogy valami egészségtelen édességet kérjenek. Mindenkinek boldog Karácsonyt kívánunk!



JANUÁR – ITT AZ ÚJ ÉV

A meleg napok nagyon távolinak tűnnek, és a sötét, ködös reggelekből már most elegünk van. Nincs más hátra, vegyük elő a REVITAE-t, ami új életre kelt minket. Vidám zsibongása megújítja a máj energiáját is, segít neki megküzdeni a szilveszteri és újévi alkoholmámorral.

Telente sokszor jeges az út, és ahol jég van, ott esés is van. Nem kell rögtön csonttörésre gondolnunk, ám megelőzésképpen érdemes megerősíteni csontjainkat, hogy, ha egy ilyen szomorú eset mégis bekövetkezne, minél hamarabb megbirkózzunk vele. A RENOL koncentrátum kiválóan együttműködik a csontjainkról gondoskodó Víz elemmel. Hatásait egészítsük ki SKELETIN-nel, mert építőkövek nélkül egyetlen csont sem képes megújulni. Az esés olykor csak egy véraláfutással végződik, ilyenkor nagy segítség az ARTRIN. Csillapítja a fájdalmat és a duzzanatot, felgyorsítja a vérömleny felszívódását, ami különösen akkor jön jól, ha a véraláfutás jól látható helyen van.

Az új év mindig fogadalmakkal kezdődik. A tél a Víz elem szezonja, amihez a csontok mellett a fogak is tartoznak. Ígérjük meg, hogy idén megfelelően ápoljuk őket! Három fogkrém közül is választhatunk: SILIX, DIAMOND és BALSAMIO. A legjobb, ha váltogatva használjuk őket, hiszen mindegyik egy kicsit mást nyújt a fogaknak és az ínynek.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

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

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

Tervezés, előkészítés: Digitaltosh Stúdió

Nyomdai kivitelezés: Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu

Megjelenik: 13 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.



TARTALOM

Töltsük fel mentális és érzelmi készleteinket!	4
VISAGE BALANCE – a simogató arcmaszk	5
Áramoljon az energia!	6
Argánolaj, a folyékony arany	7
Megelőzhető az agyi érelmeszesedés	8
A hónap klubja – Debrecen	11
Zöld utat adunk!	12
Boldog és stresszmentes várandósság (1.)	14
Klublista, további munkatársak	17
Üzleti navigátor (3.)	21
Klubprogramok	22
Élvezzük az ünnepeket!	24
Ételed az életed	26
Szeretetet karácsonyra!	29
A fény visszatérése	30
Illatos, gyógyító, finom – mezei kakukkfű	32
Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!	33
Óceánok mélyén születő művészet	35



Töltsük fel mentális és érzelmi készleteinket!

Az egyre rövidülő nappalokkal, a napsütötte órák számának csökkenésével szinte egyenes arányban romlik a kedvünk is. Ez teljesen természetes. Ám, ha az átlagosnál több gond terhel minket, előfordulhat, hogy a kialakult helyzettel nehezen birkózunk meg. Ilyenkor beszélünk őszi-téli depresszióról. Mit tehetünk magunkért az ilyen pillanatokban?

A VESZTESÉG AZ ÉLET TERMÉSZETES VELEJÁRÓJA

A legfontosabb az optimizmus megőrzése. Milyen egyszerű ezt mondani! Fontos megértenünk és elfogadnunk, hogy a veszteség és a nehéz helyzetek hozzátartoznak az élethez. Emlékeznek még arra a mesére, amelyben csapdába ejtették a Halált, és „odaszögezték" egy székhez? Soha senki nem halt meg ettől fogva, de végül mindenki örült, amikor a Halált elengedték, hogy végezhesse a munkáját. Az emberek félnek a veszteség érzésétől, ám csak a veszteség képes helyet adni az új dolgoknak. Sokan közülünk nem akarják megtapasztalni a szomorúságot. Emiatt sokszor gyógyszereket is szednek, akár antidepresszánsokat, hogy ne kelljen átélniük ezt a érzést. Pedig teljesen normális, hogy szomorúak vagyunk, ha megvan rá az okunk. Ám, ha megvan rá az okunk, és nem vagyunk szomorúak, hát az nem normális... Ne féljünk átélni az emberi létből eredő mély érzéseket. A félelmet, a bánatot, a lelki fájdalmat... Mert, ha elkerüljük ezeket az emóciókat, nem leszünk képesek az örömöt, a nyugalmat vagy akár az extázist sem megélni. Biztosan Önök is ismerik azt a páratlan érzést, amikor egy kellemetlen betegségből kigyógyulva legalább egy rövid időre tisztában leszünk azzal, mi az igazán fontos az életben.

VALÓBAN DEPRESSZIÓ?

Ha depresszióról beszélünk, az sokszor a kimerültséggel áll kapcsolatban. Ilyenkor nem igazi depresszióról van szó, hanem kizárólag fáradtságról. Ha az ember fáradt, nehezebben viseli a stresszt. Vannak emberek, akik ezt kihasználják: ilyenkor könnyebben lehet megtörni, eluralni, legyűrni a másikat. Nem szabad engednünk, hogy ez megtörténjen! Amikor valóban nehéz helyzetbe kerülünk, tegyünk meg mindent lelkierőnk megerősítése érdekében.

ANNONA ÉS SEA BERRY OIL AZ ÉLETKEDVÉRT

Az ENERGY több készítménye is kiválóan erősíti a lelket és az elmét. Segítenek megőrizni az optimizmust a nehéz élethelyzetekben. Bátran ki merem jelenteni, hogy ez a képesség az ENERGY készítmények egyik legnagyobb előnye. Most nem csak a koncentrátumokra gondolok, hanem az ANNONA MURICATA kivételes tulajdonságaira is. Természetesen egy sor más indikációja is van a készítménynek, de észrevettem, hogy a páciensek az ANNONA szedésének ideje alatt sokkal kiegyensúlyozottabbak, és bár helyzetük sokszor kritikus, könnyebben veszik az akadályokat. Az ANNONA MURICATA ugyanis támogatja a szervezet lelki és szellemi működését, emellett nyugtató hatással bír.

A következő, antidepresszáns hatással rendelkező készítmény a homoktövis olaj, azaz az ORGANIC SEA BERRY OIL, mely szinte feltölti a szervezet energiával. Az ember valójában hihetetlenül erős, és elképzelhetetlenül nagy terheket is el tud viselni, csak meg kell előzni a kimerülést. A SEA BERRY OIL éppen ezért ideális készítmény minden olyan helyzetben, amikor úgy érezzük, fogytán van az erőnk.

Higgyünk magunkban! Ha van erő és akarat, bármivel meg tudunk birkózni, akár a veszteség érzésével is. Élvezzük hát a késő ősz illatait és színeit, majd éljük meg, ahogy nyugodtan és csendben elmúlik, és átadja helyét a tél örömeinek.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Az arcpakolás HAMAROSAN elérhető lesz az ENERGY klubokban!

Újdonság!

VISAGE BALANCE – a simogató arcmaszk

Simogató érintésre, kényeztetésre mindenkinek szüksége van, különösen most, karácsony környékén. Próbálják ki a VISAGE BALANCE arcmaszkot, az ENERGY legújabb kozmetikumát! Megkaphatjuk általa azt a simogató kényeztetést, megnyugtatást és kényelemérzést, amelyre vágyunk. A VISAGE BALANCE visszaállítja a bőr természetes védelmi funkcióját, nyugtató hatású és segít egységesíteni a bőrtónust.

HASZNÁLATA

Összetételének köszönhetően a VISAGE BALANCE olyan többfunkciós arcmaszk, amely remekül kombinálható az ENERGY valamennyi krémével. Segítségével személyre szabott arcpakolás keverhető, pontosan olyan, amilyenre a bőrünknek szüksége van. Akármelyik Pentagram® vagy kozmetikai RENOVE krémmel bátran keverhető. A VISAGE BALANCE extra energiával, és a fehér agyagba rejtett ásványi anyagoknak köszönhetően, kivételes tápláló hatással gazdagítja a krémeket.

ÖSSZETÉTELE

A természetes eredetű fehér agyagon kívül a hormonrendszer működését támogató geránium (illatozó muskátli, *Pelargonium graveolens)* hidrolátumot, azaz aromavizet, és nyugtató hatású olasz szalmagyopár (*Helichrysum italicum*) virágvizet tartalmaz. Nyugtató hatását a sebgyógyító szerves cink is erősíti. Különleges összetevője a balzsamos szuhar kivonata (*Cistus ladanifer*), amely koncentrált formában van a készítményben. Ez a gyógynövény olyan gyantát választ ki, amely jótékonyan hat a bőr pigmentációs zavaraira, közben gyógyít és revitalizál. A bőr fényűző ápolásáról a kézzel sajtolt hiószi pisztáciafa olaj (*Pistacia lentiscus*) gondoskodik, mely híres bőrtápláló és bőrnyugtató hatásairól. Az arcmaszk kiváló energetikai hatását, illetve az általa biztosított kellemes érzést a kék kamilla (orvosi székfű, *Chamomilla recutita),* a szuhar, a geránium és a szalmagyopár illóolajai fokozzák.

GYORS ALKALMAZÁS

Azonnali bőrfeszesítő hatás: vigyünk fel 1 kávéskanálnyi VISAGE BALANCE arcpakolást az előzetesen megtisztított, és argán-, mandula- vagy sárgabarackmag-olajjal kezelt arcbőrre. Hagyjuk 5-10 percig hatni. Ezután permetezzünk arcunkra egy kis vizet vagy VISAGE WATER-t, majd masszírozó mozdulatokkal lazítsuk fel a maszkot, és mossuk le. Végül vigyük fel arcunkra a kiválasztott BEAUTY ENERGY arckrémet.

Szakítsunk egy kis időt arcbőrünk kényeztetésére, kombináljuk kedvenc krémeinket, és használjuk őket ebben az új formában is!

MARIE BÍLKOVÁ

ÉRDEKELNI FOGJA

Profi tipp: személyre szabott arcmaszk!
Összeállítottunk 11 variációt egyedi arcpakolásokra, hogy mindenki rátalálhasson a számára megfelelőre. Mogyorónyi mennyiségű VISAGE BALANCE arcmaszkot keverjünk össze 1:1 arányban egy általunk választott krémmel (lásd táblázat), és adjunk hozzá 3 adagnyi VISAGE WATER-t. Az így elkészült maszkot vigyük fel vékony rétegben a megtisztított arcbőrre. Hagyjuk hatni 10–15 percig. Végül a pakolást lazítsuk fel kevés vízzel, masszírozzuk át, majd mossuk le.

A maszk valamennyi változata kisimítja az arcbőrt, összehúzza a pórusokat, kiválóan alkalmazható pigmentfoltokra és a bőrtónus egységesítésére.

BŐRTÍPUS	VISAGE BALANCE kombinációk
irritált bőr, gyors nyugtatás	BŐRÁPOLÓ KOZMETIKUM: **DERMATON GÉL**
száraz, gyulladt, érzékeny, fáradt ésráncos, durva tapintású, duzzadt, aknés, problémás, zsíros és érzékeny	BEAUTY ENERGY KOZMETIKAI RENOVE KRÉMEK: **DROSERIN, CYTOVITAL, RUTICELIT, ARTRIN, PROTEKTIN**
nagyon száraz, elvékonyodott, érett és ráncos, megereszkedő, kuperózisos és fakó, száraz, vízhiányos és szürke, ekcémás, aknés és duzzadt	PENTAGRAM® KRÉMEK: **DROSERIN, CYTOVITAL, RUTICELIT, ARTRIN, PROTEKTIN**



Áramoljon az energia!

Ki ne szeretne idős korára is erős és önálló maradni? Ki ne álmodna bölcs és elégedett időskorról? Mindez megvalósítható, higgyük el, hogy lehetséges!

Az időskor energetikai szempontból a Víz elem uralma alatt áll, és ahogy a víznek, az időskornak is két alapvető formája létezik. Vagy széles folyóként áramlik, termékennyé téve környezetét, vagy olyan, mint egy elalgásodott halastó, amely bűzlik a rothadó iszaptól. Az öregkor eszerint tehát vagy bölcsességet vagy depressziót hoz magával.

TÉRBELI PARALLEL

Képzeljenek maguk elé egy új, tiszta, takaros házat. Az energia itt szabadon áramolhat. Az energia mozgása azonban a rossz energiakezelés hatására elkezd lassan, de biztosan korlátokba ütközni. Egyre több dolog halmozódik fel, aminek nincs keresnivalója a házban, a sarkokban leülepszik a por, így az energia stagnálni, a ház pedig öregedni kezd.

Az idősödő testben ugyanúgy leülepednek a salakanyagok, mint egy elhanyagolt ház zugaiban, és az erek hasonlóképp telítődnek, mint egy ház folyosói, ahova túl sok mindent pakoltunk le. Ha nem akarjuk, hogy az energia stagnálni kezdjen, rendszeresen el kell távolítanunk a felesleges dolgokat nem csak a testünkből, hanem a környezetünkből is, hiszen a belső és külső környezet rendben tartása ugyanolyan fontos.

AZ ÁRAMLÁS MAGA AZ ÉLET

Egy rendkívül egyszerű alapelv: ha élni akarsz, nem szabad megállnod! Minden olyan betegség, ami akadályozza a mozgást, illetve ágyhoz köt, veszélyes az idősek számára. Amint leesik a fogaskerékről a lánc, fennáll a veszélye, hogy a kerék megáll, és már soha többé nem indul be. Fontos tisztában lenni ezzel a ténnyel: ahogy csak a pénzből lehet sok pénzt csinálni, úgy az energiát is energiából lehet előállítani. Ha úgy gondolják, hogy testük energiával töltődik fel, ha leheverednek a díványra és bámulják a televíziót, akkor csalódást kell okoznom. Energiánk csak akkor lesz, ha engedjük áramolni.

Mit jelent ez a gyakorlatban? Csináljanak olyan dolgokat, amiket szeretnek. Dolgozzanak a kertben, járjanak kirándulni, gyűjtsenek mondjuk gombát. Üljenek repülőre és melegítsék fel csontjaikat például Egyiptomban. Ha kicsit bizonytalanok, vigyék magukkal felnőtt gyermeküket vagy unokájukat. Járjanak kozmetikushoz, fodrászhoz és masszázsokra. Fogyasszanak finom és egészséges ételeket, hordjanak szép ruhákat. És ne feledjék, hogy mindezt nem csak saját magukért teszik. Mindenki, aki megpillant egy jókedvtől sugárzó nagymamát, bátrabban gondol saját idős korára is.

Kedves idősek! Őrizzék meg vitalitásukat, jó példa ez számunkra is, akik még a sorban állunk. Mi is ugyanarra haladunk, mint Önök, és ha az ég megadja, eljutunk az öregkorba. Nehéz ellenfél az öregség, de legyőzhetjük, ha nem harcolunk vele. Fogadjuk el a vele járó korlátokat, kisebb-nagyobb fájdalmakat és ráncokat, de emellett élvezzük az életet. Ne a puszta túlélésre játsszunk!

AKTÍV ÉLET

Az ENERGY kínálatában számtalan olyan készítmény található, amely segít, hogy időskorban is teljes gőzzel éljük életünket. A KOROLEN támogatja az elme frissen tartását és emeli energiaszintünket. A SKELETIN gondoskodik az ízületek jó állapotáról, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy mozgásban maradhassunk, és mozgásba lendíthessük az életenergiát. A KING KONG mindenkinek segít, aki átmenetileg ágyhoz volt kötve és vissza kell tennie azt a bizonyos láncot a fogaskerekekre. Használata nem csak azért ideális időskorban, mert aktivitásra buzdít és felgyorsítja a mozgásszervek regenerálódását, hanem azért is, mert támogatja a szervezet anabolikus, azaz építő folyamatait. Ez pedig kifejezetten jól jön az élet ezen szakaszában, amikor a katabolikus, lebontó anyagcsere-folyamat veszi át az irányítást. Jó kondíciónk megőrzését a FYTOMINERAL, a REVITAE és a VITAFLORIN segíti. A CELITIN lefekvés előtt ajánlott, az agy jobb vérellátásáért és a sejtmembránok regenerálásáért. Végül itt van az ARTRIN, a Víz elemhez tartozó regeneráló krém, amely biztosítja, hogy életünk folyója folyamatosan, kiegyensúlyozottan csörgedezzen a hatalmas tenger felé, ahol majd végül mindannyian találkozunk.

TEREZA VIKTOROVÁ



Argánolaj, a folyékony arany

Marokkó déli részén megszokott látványt nyújtanak a fán legelésző kecskék, ugyanis imádják az argánfa gyümölcsét, az argándiót. Az értékes táplálékért akár tíz méter magasra is felmásznak. Az argándió magját viszont nem szeretik, meghagyják. Ez nekünk, embereknek nagyon jó hír, ugyanis ebből nyerjük ki a roppant értékes argánolajat. Nem véletlenül hívják az argánolajat folyékony aranynak!





A bőrtápláló argánolaj nagyon sok E-vitamint tartalmaz, ezért valódi gyógyírt jelent a száraz, problémás haj, bőr, köröm számára. Szépen ápolja, nyugtatja a száraz, kirepedezett, vagy akár ekcémás bőrt. Amellett, hogy feszesít, hidratál, segíti a hegek, sérülések gyógyulását is.

10+1 TIPP ARGÁNOLAJJAL

1. Gazdag testápolóként hidratálja az egész testet.
2. Kiváló masszázsolaj.
3. Ápolhatjuk vele a környezeti ártalmaknak erősebben kitett kezünk bőrét.
4. Tápláló kényeztetést nyújt a száraz, igénybevett bőrnek.
5. A narancsbőrrel is sikerrel veszi fel a harcot.
6. Megnyugtatja a napégette bőrt.
7. Arcápoló olajként is alkalmazhatjuk, hogy feszesítsük, élettel telivé varázsoljuk bőrünket.
8. Remekül feszesít, így eredményesen alkalmazható az öregedő, ráncos bőr állapotának javításában.
9. Pozitív hatással kezelhetjük vele az aknés bőrt is.
10. Ekcéma, pikkelysömör esetén bátran bevethetjük, mivel kiváló gyulladáscsökkentő hatású.
+1. Hajápolási tipp: hajmosás előtt 15-20 perccel masszírozzunk be néhány csepp argánolajat a fejbőrbe és a hajba, majd burkoljuk törölközőbe. Ezután alaposan mossuk, öblítsük ki, különben zsíros hatásúnak tűnik a haj!

Az ENERGY termékpalettáján megtalálható a színtiszta argánolaj, de emellett mindegyik BEAUTY ENERGY arckrém (a RENOVE termékcsalád) is tartalmazza ezt az aranyszínű és aranyat érő hatású olajat. Én nagyon szeretem, és bátran ajánlom mindenkinek!

KELEMEN LÍVIA
fitoterapeuta, balatonfüredi klubvezető







Megelőzhető az agyi érelmeszesedés

Az időskori érelmeszesedésben szenvedők gondolkodása lelassul, memóriája gyengül. A gyerekkori emlékek könnyen előjönnek, de az új, aktuális dolgok nehezebben maradnak meg. Ez az agyi szövetek fokozatos degenerációjának velejárója, amit az elmeszesedett erek miatti elégtelen oxigénellátás okoz. Az agykéregben redukálódik az idegsejtek száma, csökken az agy térfogata. Ez a folyamat bizonyos mértékig normális, az öregedés fiziológiai jelensége.

ELŐFORDULÁSA

Az öregkori demencia elsősorban a nyugdíjas korú, hatvanöt évnél idősebb embereket érinti. Abban az esetben azonban, ha a demencia tünetei korábban, a páciens ötvenes (vagy esetleg negyvenes) éveiben, és gyorsabb ütemben mutatkoznak meg, idő előtti, preszenilis, illetve Alzheimer-demenciáról beszélhetünk, melynek kialakulási okai pontosan nem ismertek. Fontos, hogy időben felismerjük a tüneteket! Ez nem csak az érintettre, hanem környezetére nézve is lényeges. Egyrészt azért, hogy a betegség kezelése még időben megkezdődjön és megakadályozható legyen az állapotromlás, másrészt azért, mert így esetleg meg lehet előzni a beteg kiszámíthatatlan viselkedése következtében előforduló baleseteket vagy vagyoni káreseményeket.

TÜNETEI

A betegség leggyakoribb tünetei: emlékezetzavar, gondolkodási zavar, a logikus gondolkodás hiánya, a beteg nem találja a megfelelő szavakat, nehezen fejezi ki gondolatait, megakad a mondatalkotásban. Később, vagy súlyosabb esetekben a betegnek gondot okoz a hozzátartozók felismerése, elveszíti alapvető szokásaira vonatkozó igényeit (a higiéniai szokásokat is beleértve), segítségre van szüksége öltözködéskor, mosdóba járáskor, ételkészítéskor. Segítségre és iránymutatásra van szüksége az élet minden területén. A betegség lefolyása rendszerint lassú, fokozatos, és több évig is eltart, míg teljesen kibontakozik.

HAGYOMÁNYOS TERÁPIA

A demenciának kauzális gyógymódja, azaz okszerű kezelése nem létezik, ezért



a terápia lehetőségei korlátozottak. Jótékony hatással lehetnek az ún. vazodilatátorok (értágító szerek), amelyek támogatják az agy vérellátását és oxigénellátását, továbbá az agyműködést serkentő nootróp szerek, valamint a B-vitaminok, az antioxidánsok, és ha szükség van rájuk, az antidepresszánsok, anxiolitikumok (szorongást, depressziót, feszültséget enyhítő gyógyszerek). Emellett fontosak a zsír-, koleszterin- és cukoranyagcserét, illetve pajzsmirigyfunkciót javító orvosságok.

Talán a gyógyszereknél is fontosabb a betegnek a családjával, barátaival való kapcsolata. Lényeges a pontos napirend kialakítása, a memória karbantartása, az aktuális napi események nyomon követése, televízió, rádió, napi sajtó, magazinok elérhetősége.

Ajánlott a rendszeres séta, a mozgás, a nem megterhelő munka és hobbitevékenység. Rossz hatással van a betegre, ha hosszú ideig, impulzusoktól mentesen, egyedül van.

Az időskori demencia megelőzésének fontos része az olyan lehetséges kísérő betegségek rendszeres kontrollja, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a szívbetegség. Elengedhetetlen továbbá az ésszerű diétás étrend bevezetése is.

ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK

Az agyi érelmeszesedés kialakulásának megelőzésében, valamint az agy megfelelő vérellátásának támogatásában a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum lehet segítségünkre. A készítmény segíti a központi idegrendszer működését, harmonizálja a szív- és érrendszer működését, továbbá hatékonyan méregteleníti a testet. A KOROLEN mellett ajánlott a páfrányfenyőt (*Ginko biloba*), lecitint és ázsiai gázlót (*Gotu kola*) tartalmazó CELITIN használata, amely segíti az idegszövetek jobb vérellátását, tágítja az agyi ereket, javítja a memóriát és erősíti a koncentrációt. Jótékonyan befolyásolja a koleszterin- és zsíranyagcserét, amivel hozzájárul a vérerek belső falának *(endothelium)* állapotjavításához. A természetes antioxidánsokat, vitaminokat tartalmazó REVITAE-nek is hasonló a hatása. Védi az idegsejteket az oxidatív stressztől, az idő előtti degenerációtól és az öregedéstől. A koncentrációra, memóriára és a megfelelő agyműködésre a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum is hatékony, amely elsősorban lelki síkon fejti ki hatását. Javítja a kedélyállapotot és segít megelőzni a depresszió kialakulását.

Előnyösek lehetnek továbbá a zöld élelmiszerek is. Természetes eredetű vitamin, ásványi anyag, antioxidáns, enzim és aminosav tartalmának köszönhetően többek között az ORGANIC BETA, az ACAI PURE, az ORGANIC MACA fogyasztása jótékony hatású.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

EGÉSZSÉG A-TÓL Z-IG

DEMENCIA – A szellemi képességek hanyatlása, csökkenése.

A demencia kialakulásáért háromféle agyi betegség tehető felelőssé. Az agy elégtelen vérellátásával kísért érelmeszesedés (vaszkuláris demencia) vagy más betegségek (pl. mérgezés, alkoholizmus, esetleg AIDS miatt kialakult, szimptómás mentális és viselkedési zavarok) következményéről van szó. A demencia leggyakoribb kiváltó oka azonban az Alzheimer-kór. A demencia megtámadja a kognitív funkciókat, a magasabb szellemi, érzelmi és intellektuális képességeket. Memóriazavart és összpontosítási zavart okoz, tompítja az érdeklődést, a páciens elveszíti az időérzékét, össze van zavarodva, az általa ismert környezetben is eltéved.

A betegség lefolyása egyénenként eltérő. Függ a betegség kiváltó okától, a betegség típusától (pl. a vaszkuláris demenciánál a beteg hosszabb ideig meg tudja őrizni eredeti személyiségét és tünetei is változóak lehetnek) és attól, hogy sikerül-e időben megkezdeni a gyógykezelést. A tünetek manifesztálódása fokozatos, a betegség bizonyos formáinál a tanult képességek és a régi emlékek sokáig megmaradnak, ám az új dolgok megtanulásának képessége eltűnik. A panaszok egyes esetekben gyógyszerekkel enyhíthetők. Fontos az érelmeszesedés kialakulásának megelőzése, és az állandó szellemi aktivitás fenntartása.

A demencia tüneteit a hétköznapi nyelvhasználatban összefoglaló néven szklerózisnak nevezzük (ateroszklerózis, azaz érelmeszesedés). Az időskori memóriazavar azonban nem minden esetben a demencia tünete. Ki kell zárni az átmeneti tudatzavaros és delíriumos állapotok eshetőségét. Lényeges, hogy a depresszió és a súlyos halláskárosodás is szellemi képességek csökkenésének benyomását keltheti.

ORVOSI SZÓTÁR, MAXDORF 2004

Sok van, mi csodálatos

Aki arra vállalkozik, hogy segítséget nyújtson az embereknek egészségük megőrzésében, az tisztában van vele, hogy a piacon sok, jó minőségű, gyógyhatású termék található. A felhozatal ismerete és a lehetőségek sokasága mellett mégis érdemes ENERGY termékeket választani, hiszen nem véletlen, hogy 20 éve az élvonalban vannak.



Az ENERGY termékei egyedülálló bioinformációs készítmények, melyek egyszerre több szinten hatnak az emberi szervezetre, valamint pontosan a célszervhez képesek eljuttatni a hatóanyagokat, azokat, amelyekre az adott szervnek (meridiánnak) szüksége van. Emellett a kiválóan képzett szakmai gárda nagyon jól meg tudja határozni, melyek azok az ENERGY termékek, amire valakinek épp szüksége van.

Azonban ne higgyünk a csodákban, abban, hogy amit elfogyasztunk, beveszünk, azonnal meg is oldja minden problémánkat. A csoda maga az ember, aki képes arra, hogy a táplálkozásán, az életmódján változtasson, és a felmerülő lehetőségeket megtanulja bölcsen kezelni. Megszívlelendő a régi tanítás is: az vagy, amit megeszel!

Fontos, hogy felismerjük saját életfeladatunkat, mert a vágyaink, álmaink csak akkor valósulhatnak meg, ha szinkronban vannak vállalt feladatainkkal, életkörülményeinkkel.

Rossz szokásaink sajnos megbetegíthetnek. Ekkor segíthetnek az ENERGY Pentagram® készítményei, és azok széles körben ható képességei, mert test, lélek, szellem szintjén harmonizálnak minket.

Ismerjük fel, hogy melyek velünk született alkati gyengéink, így megtalálhatjuk, mely érzéseinket nem tudjuk megfelelő módon kezelni, hiszen ebből erednek testi tüneteink.

Ebben segítséget nyújthat az öt elem tana, és az öt Pentagram® koncentrátum: a VIRONAL, a RENOL, a REGALEN, a KOROLEN és a GYNEX.

Emellett, ha megfelelő módon méregtelenítjük szervezetüket (például a HAWAII SIRULINA, az ORGANIC CHLORELLA vagy a CYTOSAN segítségével), akkor a készítmények hatóanyagai is könnyebben célba fognak találni.

Ám nem elég csak a toxinokat kivezetni, pótolni kell az ásványi anyag- és nyomelemhiányt, mely manapság már sajnos a fiatalokat is érinti.

Például sportban kiváló 10-13 éves gyermekeknek komoly ízületi- és izomfájdalmai vannak, és gyakori fejfájással küzdenek. Ilyenkor mit ajánlhatunk a ENERGY készítményei közül?

» FYTOMINERAL az ásványi anyagok és nyomelemek pótlása céljából és az immunrendszer erősítésére.
» KING KONG általános fáradság esetén, az izomteljesítmény növelésére, és az azonnali energiapótlásra.
» SKELETIN a mozgásszervi problémákra, a túlzott terhelésnek kitett ízületekre.

Ha elolvassuk *Dr. Joel D. Wallach: A halott orvosok nem hazudnak* című könyvét, sok érdekességet találhatunk benne többek között az egészségről, a helyes életmódról, a hosszú élet titkáról.

Ami az életben a leglényegesebb, hogy az egészségünket megőrizzük. A prevenciónak óriási jelentősége van!

CSANÁDI MÁRIA



SIKERES KONFERENCIANAP SZÉKESFEHÉRVÁRON

Alaposság, felkészültség és segítőkészség jellemezte a nap szakmai légkörét, mindezt Ostorháziné Jánosi Ibolya székesfehérvári klubvezető, Petró Judit shiatsu terapeuta, Kelemen Lívia balatonfüredi klubvezető, valamint Klujber Katalin ezoterikus tanító biztosították számunkra.

Mit kaptunk ezen a szombaton? Sok hasznos és kézzelfogható tanácsot testi, lelki, szellemi egészségünk megőrzéséhez és visszaállításához, valamint kikapcsolódást, feltöltődést. Emellett kipróbálhattuk az ENERGY termékeit Enyedi Márta és Bódizs Tünde segítségével.

Ezen a napon mindenki elégedetten tért haza. Várjuk a folytatást, a következő nagyszerű eseményt!

PETRINYECZ ANITA
ENERGY tanácsadó, Nadap

A hónap klubja (3.)

Debreceni klub

***Kovácsné Ambrus Imola** és **Kovács László**,* **az ENERGY debreceni klubjának vezetői eredményes másfél évtizedet tudhatnak maguk mögött, és ezért nagyon sokat tettek is. Lelkiismeretes, nyitott gondolkodású emberek, életükben igen fontos szerepe van szeretett munkájuknak az ENERGY-ben. Szenvedéllyel, megfelelő iránymutatással, valódi odafigyeléssel próbálják megoldani a hozzájuk forduló emberek problémáit. Mindebben segítségükre van a kiváló ENERGY termékek mellett, a hosszú évek alatt megszerzett, nagy tapasztalati tőkéjük.**



Hogyan ismerkedtetek meg az ENERGY-vel?

Imola: Éppen az interjú idején jubilálunk! 15 éve vagyunk az ENERGY család tagjai. Annak idején a barátnőm hívta fel a figyelmemet, hogy az interneten felfedezett egy GYNEX nevű készítményt, amiről rendkívül sok pozitív tapasztalatot írtak, mint gyermekáldást segítő "csodaszerről". Persze rögtön meg akartam tudni mindent a készítményről, a szakmai háttéranyagokat is bújtam, ezzel el is indult az ENERGY-s pályafutásom. Természetesen ekkor még szó sem volt arról, hogy forgalmazni is fogjuk, pláne hivatalos klubként, de olyan hatással volt rám a GYNEX, majd sorban a többi Pentagram® készítmény, hogy szó szerint testileg-lelkileg elvarázsolódtam. Felhasználóból előbb munkatárs, majd hivatalos ENERGY klub lettünk. Mindezt úgy, hogy senki sem agitált. Elvárás nem volt, lehetőség annál inkább!

Miben látjátok az ENERGY üzleti rendszerének előnyeit?

László: Az ENERGY a harmóniáról és a tiszta szándékról szól – úgy a készítmények hatásmechanizmusát tekintve, mint az üzleti oldal szempontjából. Az egészségmegőrzésben, a megelőzésében vagyunk érdekeltek, aki csak, és kizárólag a pénzkereseti lehetőséget látja ebben a rendszerben, nem jó ajtón kopogtat… A segítő szándék és az üzleti lehetőség kéz a kézben jár, ez így hiteles, így tisztességes. Az ENERGY az, ahol semmi sem kötelező – de minden lehetséges!

Mennyiben változtatta meg az ENERGY-hez való csatlakozás az életeteket, és milyen sikereket értetek el a munkátok során?

Imola: Hálás vagyok, hogy ilyen nemes és csillogóan tiszta, egyedi alkotással, izgalmas és magával ragadó energetikával van dolgunk. Az ENERGY nagymértékben változtatta meg a látásmódomat, még jobban kinyílt a világ. Sok barátság köttetett ez alatt a 15 év alatt. Elképesztően jó érzés, amikor felhívnak telefonon az örömhírrel, hogy sok év meddő próbálkozás után végre megvalósult az áldott állapot, vagy, hogy éppen akkor született meg a csöppség. Néhány évig számoltam, ma már nincs kapacitásom dokumentálni. Úgy kilenc-tíz éve, amióta a hormonegyensúly témájában is elmélyedtem, elképesztően sok az örömteli, pozitív eredmény. Nap mint nap rácsodálkozunk az ENERGY különleges képességekkel megáldott világára.

Miért érzitek ezt a munkát küldetésnek?

László: Jó pár éve, az egyik ENERGY banketten *Dr. Szabó Ida* idézett *Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg* című regényéből. *„Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszelídítettél."* Az ENERGY inspiráció, lehetőség, küldetés**.** Nagyon fontos a cégvezetés konstruktív kapcsolata a klubokkal: sok kérést, ötletet vetünk fel, ezekből néhány az utóbbi időben meg is valósult. Ilyen például a csomagakciók bevezetése (például novemberben a GYNEX+VITAMARIN+SKELETIN), melyek nagyon népszerűek. Vagy éppen a regisztrációs készítmények kiszélesített palettája – régen csak Pentagram® koncentrátumokkal lehetett regisztrálni, ma már viszont a termékskála nagy részével ez megtehető.

Miből áll a klubélet a debreceni ENERGY klubban?

Imola: Kis túlzással, logisztikai bázisként is funkcionálunk, hiszen nagyon sok kiváló és tisztességes szakember áll rendelkezésünkre. Többségük megtalálható ebben a VITAE-ben, mint az ENERGY további munkatársai. Néhány, számunkra nagyon kedves orvos-természetgyógyász, akiknek szintén rengeteget köszönhetünk, kikerültek (saját kérésükre) ebből a listából, nyugdíjba vonulás, vagy csak egy kis tudatos lassítás okán.

Ma már az idő az egyik legértékesebb tényező! Változnak az igények, és mi ehhez rugalmasan alkalmazkodtunk is: régebben volt, hogy havonta két klubestet tartottunk, de a klubtagok, tanácsadók jobban szeretik a ritkább, de egész napos, konferencia jellegűt. Az ország minden részéről érkeznek érdeklődők. Ilyet legutóbb szeptember végén tartottunk, remek visszhanggal.

Az ENERGY hatalmas potenciállal bír, és még bőven az út elején járunk. Igaz ez a mi számunkra, és minden elhivatott, tisztességes szándékú ENERGY munkatárs számára is. Hisz minden adott, a lehetőségek kiválóak, különlegesek – lelkes izgatottsággal, szenvedéllyel tekintünk előre! Professzionális szakembergárda, világszínvonalú, prémiumkategóriás készítmények, és az ENERGY cégcsoport maximális támogatása állnak rendelkezésünkre.



Zöld utat adunk!

„Az emberek többsége úgy véli, hogy az öregedés egy visszafordíthatatlan folyamat, de mi tudjuk, hogy az emberi szervezetben létezik egy olyan mechanizmus, amely lehetővé teszi a folyamat megfordítását. Ezt segíti elő a kiegyensúlyozott étrend, az antioxidánsok használata, a szervezetben felhalmozódott toxinok eltávolítása, a testmozgás, a jóga, a légzési technikák és a meditáció.” *Deepak Chopra*

A jó minőségű ételek fogyasztása az életkor előrehaladtával egyre nagyobb jelentőséggel bír. A megfelelő ételekből álló, kiegyensúlyozott étrend kulcsfontosságú az elégedett, aktív öregkor megéléséhez, és az időskorban gyakrabban jelentkező akut vagy krónikus betegségek gyógyításához.

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK JELENTŐSÉGE

A vitaminoknak számtalan olyan biokémiai reakcióban van pótolhatatlan szerepük, amelyek során energia keletkezik a testbe bevitt tápanyagokból. A vitaminhiány szinte azonnal megmutatkozik a különböző szövetek (pl. hámszövet, kötő- és támasztószövet, izomszövet, idegszövet) állapotában. A vitaminhiány legfőbb oka időskorban a zöldség- és gyümölcsfogyasztás csökkenése, valamint a nem megfelelő ételek (pl. az iparilag előállított, félkész ételek) fogyasztásának növekedése. Ha az étrend összetétele nem ideális, a vitaminok és ásványi anyagok jól pótolhatók a zöld élelmiszerek segítségével. Az időseknél különösen fontos, hogy a tányérjukra kerülő kis adag étel is tápanyagokban gazdag legyen.

MINŐSÉGI FEHÉRJÉK

A rendszeres fehérjebevitel segít megakadályozni az izomtömeg gyors lebomlását, és segít megőrizni az immunrendszer megfelelő kondícióját. A hagyományos fehérjeforrások mellett (ideális lehet a hosszan főzött húsleves, a háztáji állatok húsa, a hüvelyesek) ajánlott még a HAWAII SPIRULINA használata. A HAWAII SPIRULINA az emberi szervezet által remekül hasznosítható növényi fehérje legjobb forrása, amely egyáltalán nem nehezíti el az emésztőrendszert. Körülbelül 30 féle olyan tápanyagot tartalmaz, amely a világon található többi spirulinában nem található meg.

MEGFELELŐ ZSÍROK

Az egészségre nézve a például margarinokba, édességekbe és leveskockákba rejtett ún. transzzsírok jelentik a legnagyobb veszélyt. Az ilyen zsírok gyakori fogyasztása érbetegségek, ízületi betegségek vagy gyulladások kialakulásához vezethet, melyek akár daganatos betegségekbe is torkollhatnak.



Ha az étrend összetétele nem ideális,
a vitaminok és ásványi anyagok jól pótolhatók
a zöld élelmiszerek segítségével.
Az időseknél különösen fontos, hogy a tányérjukra
kerülő kis adag étel is tápanyagokban gazdag legyen.



A jó minőségű, hidegen sajtolt olajok (pl. az olíva-, repce-, szezám-, vagy dióolaj) gazdag ómega-3 zsírsav források, melyeknek köszönhetően megőrizhetjük szívünk, érrendszerünk és idegrendszerünk egészségét. Daganatellenes hatásúak és fontos szerepük van az ízületi gyulladások kezelésében. Mindennapi pótlásukat a VITAMARIN vagy az ORGANIC SACHA INCHI készítmények fogyasztásával biztosíthatjuk.

LASSÚ FELSZÍVÓDÁSÚ SZÉNHIDRÁTOK ÉS ROSTANYAGOK

Az időseknek minimálisra kellene csökkenteniük a szervezet elsavasodásáért felelőssé tehető fehér liszt, valamint fehér cukor fogyasztását, hiszen ez csontritkulást idézhet elő, csökkenti a vitaminok és ásványi anyagok szintjét a szervezetben, továbbá megterhelő a hasnyálmirigy működésére. Egészséges azonban a teljes kiőrlésű lisztből készült termékek és olyan gabonafélék fogyasztása, mint a hajdina, a zab, a köles, a quinoa, a kuszkusz, a bulgur és hántolatlan rizs (ezek tartalmazzák az ún. lassú szénhidrátokat, amelyek fokozatosan szívódnak fel a szervezetben, és sokáig fenntartják a jóllakottság érzését). A lúgosító hatású zöld árpa (ORGANIC BARLEY JUICE) és cékla (ORGANIC BETA) kivonatai olyan vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak, melyek segítenek megszüntetni a fáradtságot és védelmet nyújtanak a civilizációs betegségekkel szemben.

A kiegyensúlyozott étrend az étrend-kiegészítőkkel együtt csodákra képes. Ez a legjobb receptje az életerő és az egészség hosszú távú megőrzésének. A hosszú életet segítő zöld élelmiszerek közül mindenképpen meg kell még említenünk az ORGANIC GOJI-t, mely erős antioxidáns és lassítja a szervezet öregedését, valamint a RAW AMBROSIÁ-t, amely kiválóan alkalmazható kimerültség esetén, műtéteket követően és lábadozásban.

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ
Forrás: celostnimedicina.cz (holisztikus orvoslás) internetes portál – Manufacturers Association of Clinical Nutrition



Boldog és stresszmentes várandósság (1.)

A várandósság a legtöbb nő számára csodálatos és örömteli időszak, ám olykor aggodalmak kísérhetik. Főleg, ha a terhesség ideje alatt egészségügyi probléma jelentkezik, bármilyen egyszerű is legyen az. Ilyenkor felmerül a kérdés, hogy bevegyenek-e valamilyen hagyományos gyógyszert, vagy válasszanak inkább természetes eredetű megoldást.

Magazinunk új sorozatában elsősorban ezzel a témával kapcsolatos kérdésekre szeretnénk választ adni a leendő anyukáknak (és az érdeklődő apukáknak is), illetve szeretnénk velük megosztani értékes gyakorlati tapasztalatainkat. A cikksorozatban *Dr. Bohdan Haltmar*, tapasztalt nőgyógyász, ENERGY szaktanácsadó, népszerű előadó és terapeuta fogja Önökkel megosztani a tapasztalatait.

Doktor úr, hogyan látja, milyen ma a nők hozzáállása babaváráshoz, illetve milyen különbségeket tapasztal ebben, a korábbi és a mai generációk között?

A várandósághoz való hozzáállás, felfogás az utóbbi években alapvetően megváltozott. A legnagyobb pozitívumot abban látom, hogy napjainkban a legtöbb terhesség tervezett. Harminc évvel ezelőtt a terhességek nagyjából fele még nem várt meglepetés volt, és sokszor mesterséges megszakítással végződött. A fogamzásgátló módszerek elérhetőségének köszönhetően, valamint, hogy a szexuális tájékozottság, és a fiatal generáció prioritásai megváltoztak, a helyzet napjainkban teljesen más. Ma már inkább leginkább amiatt szoronganak a fiatal nők, hogy sikerül-e egyáltalán teherbe esniük.

Nyilvánvaló, hogy a nők manapság többre értékelik női mivoltukat, megtanulták tisztelni önmagukat. Valószínűleg ez annak is köszönhető, hogy időközben megváltozott a férfiak családon belüli szerepe, sőt megváltozott az egész társadalom.

A nők a társadalmi változások hatására napjainkban sokkal magabiztosabbak, műveltebbek és partnerkapcsolataikban egyenragúbbak. A terhesség éppen ezért a legtöbb nő számára érték, amely megkoronázza (tanulási, anyagi, szakmai) életcéljaik beteljesítését. Ráadásul sok kismama felismeri a várandóság egyedülállóságát és szépségét, ezért szeretné azt az utolsó cseppig kiélvezni. A férfiak napjainkban erősebben kötődnek várandós partnereikhez, nem csak egészségi állapotuk érdekli őket, hanem az is, hogy mit éreznek. Sokszor elkísérik társukat az ultrahangos vizsgálatokra, amelyek során örömmel követik nyomon a kisbaba fejlődését, amit a 4D ultrahang eddig nem látott minőségben tesz lehetővé. Másrészről azonban sokszor előfordul, hogy a harmincas éveikben járó férfiak még nem éreznek magukban elegendő bátorságot és felelősséget a családalapításhoz és az utódnemzéshez. Esetleg nincsenek tisztában azzal sem, hogy a női termékenységnek határt szab a biológiai óra. Emellett pusztán arról is lehet szó, hogy nem akarják megváltoztatni addigi életüket a párkapcsolatban.

A terhességgel szoros kapcsolatban áll a leendő kismamák azon igyekezete is, hogy egészségesen éljenek, hogy ne terheljék szervezetüket olyan felesleges kémiai anyagokkal, amelyek káros hatással lehetnek a magzatra is.

Mivel gyakorlatilag minden nő problémamentes terhességre és egészséges kisbabára vágyik, legtöbbjük azonnal hajlandó változtatni életmódján. Egyre többen fordulnak a tiszta természet felé, hogy kiküszöböljék a szennyezett környezet és az iparilag előállított élelmiszerek nemkívánatos hatásait. Általában felelősségteljes döntést hoznak a tekintetben is, hogy mikor használhatnak hagyományos gyógyszereket. Sokszor más szakorvosok gyógyszerszedésre vonatkozó javaslatait is megbeszélik nőgyógyászukkal. Rendkívül örvendetes, hogy már sok nő felfedezte az ENERGY ökológiailag tiszta készítményeit, és sokszor érdeklődnek használatukról a terhesség időszakában is.

Miről fog szólni ez az új cikksorozat?

Olyan betegségekkel és azok tüneteivel fogunk foglalkozni, amelyek áldott állapotban is viszonylag gyakoriak, és amelyek esetében remekül alkalmazhatók az alternatív orvoslás készítményei, illetve módszerei. Szeretnénk esélyt adni a természetnek, hogy segíthessen a várandós kismamáknak megőrizni vagy visszanyerni egészségüket, úgy, hogy közben ne kelljen a pocakban fejlődő kis életért aggódniuk.

NÉHÁNY PRAKTIKUS TANÁCS

A hőemelkedést, illetve a lázat 38-38,5 °C-ig gyógyszerekkel ne csillapítsuk. A terhesség elején sok nőnek valamivel 37 °C feletti a testhőmérséklete. Ezt a progeszteron hormon ún. termogenikus hatása okozza. Ha más tünetek nem jelentkeznek, a kismama nem beteg.

A lázat (38,5 °C-ig) hideg borogatások vagy langyos zuhany segítségével csillapíthatjuk. Ilyenkor növeljük a folyadékbevitelt is. 38,5 °C felett alkalmazhatunk paracetamol tartalmú gyógyszert, ám az acetilszalicilsav és az ibuprofén hatóanyagú készítmények serkentik a vérzést, ezért ezeket az orvosságokat ne használjuk.

Mikor van szükség antibiotikum szedésére? Kizárólag elhúzódó esetekben, amikor a kismama állapota nem javul, de csak akkor, ha a szakorvos elvégezte a CRP tesztet. Megelőzésként soha ne szedjük!

A vírusfertőzéseket leginkább nyugalommal és pihenéssel tudjuk kiűzni a szervezetből. Különösen fontos ez a terhesség elején, amikor még egy banálisnak tűnő fertőzés is vetéléshez vezethet, illetve kiemelkedően fontos közvetlenül a szülés előtt, amikor a köhögés, a légszomj és a kismama fáradtsága megnehezítheti a szülést, és a szülészorvossal való együttműködést is.



TERHESSÉG ALATTI VÍRUSFERTŐZÉSEK

Az őszi, téli szezonban aktuális a vírusos megbetegedések témaköre. Cikksorozatunk első részében ezzel foglalkozunk, mivel a fertőzések sajnos a várandós kismamákat sem kerülik el. A vírusok rendkívül könnyedén terjednek, leginkább cseppfertőzéssel.

Ezért jó ebben az időszakban elkerülni a bevásárlóközpontokat, zsúfolt közérteket, tömegközlekedési eszközöket, mozikat és ehhez hasonló helyeket. Érdemes továbbá nagyobb figyelmet szentelni a személyes higiéniának, a gyakori kézmosásnak, illetve annak, hogy ha lehet, ne kerüljünk közelebbi kapcsolatba olyan emberekkel, akik már megfertőződtek. Keményebb dió a gyermekközösségekből hazavitt vírusfertőzés, amely továbbterjedhet a szülőkre, ám esetükben a betegségek lefolyása sokszor súlyosabb, mint a gyermekeknél.

A hatékonyabb védelem érdekében használjuk a SPIRON-t. Fújjunk belőle a ruha nyakára és a mellkas környékére is, illetve használjuk megelőzésképpen a FLAVOCEL-t, és masszírozzunk be DROSERIN krémet csuklónk hüvelykujj alatti területein (a tüdő pályáján található 7., 8., 9. akupunktúrás pont). A kismama fertőzésekkel szembeni immunitását, ami áldott állapotban csökken, a VITAMARIN és a PROBIOSAN szinte kötelező szedésével erősíthetjük meg. Ezt a két készítményt több okból is érdemes végig szedni a terhesség alatt.

Ha a betegség mégis utat tör magának, fontos, hogy a készítményeket azonnal és intenzíven kezdjük használni. Ilyen esetben a DROSERIN krémet már a talpunkon is alkalmazzuk. Szedjük a GREPOFIT-ot és használjuk a GREPOFIT sprayt. A VIRONAL-t (ahogy egyetlen Pentagram® koncentrátumot sem) ne használjuk terhesség alatt, ráadásul a VIRONAL kínafa (*Cinchona*) kivonatot is tartalmaz. Kivétel lehet ez alól, ha a koncentrátumot olyan tapasztalt orvos javasolja, aki tisztában van a lehetséges kockázatokkal, és mérlegelni tudja, milyen előnyökkel, illetve hátrányokkal járhat az adott koncentrátum használata egy-egy konkrét esetben.

Szívből kívánom minden kismamának, hogy ősszel, télen és kora tavasszal minden vírus messzire kerülje el őket, amiben nagy segítségükre lehetnek az ENERGY természetes készítményei is.

DR. BOHDAN HALTMAR



A kismama fertőzésekkel szembeni immunitását, ami áldott állapotban csökken, a VITAMARIN és a PROBIOSAN szinte kötelező szedésével erősíthetjük meg.





ENERGY klubok Magyarországon

BUDAPEST 1

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

BUDAPEST 2

Klubvezető: Kis Éva
Nyitva tartás: H-CS: 09:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás. Haj és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, acne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés illetve termékválasztómérés, biorezonanciás candidaszűrés.
Állapotfelméréseink: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, biorezonanciás góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása. Előzetes bejelentkezés szükséges.
Cím: 1143 Budapest, Stefánia út 81. fszt. 2., Nice Hajgyógyászat
Telefon:
Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417
Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416
E-mail: info@nicehajgyogyaszat.hu
Web: www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 4

Klubvezető: Czimeth István
Nyitva tartás: H-CS: 10:00-18:00, P: 10:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, szenzibillel történő energetikai állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, bioenergetikai állapotfelmérés, Bach-virágterápia, tarot személyiségelemzés, alternatív gyógymódok, fizioterápia (légzőgyakorlatok, mozgásgyakorlatok).
Cím: 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. 51-es kaputel.
Telefon: +36 20-504-1250
E-mail: energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5

Klubvezetők: Németh Imréné Éva
Németh Imre
Nyitva tartás: K-P: 12:00-20:00, Szo: 10:00-16:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsokkal, személyre szóló adagolások beállításával. Meridiánok és a szervezet energetikai állapotának felmérése Meridimer készülékkel, mérés kiértékelése, terápiás javaslat. Biofizikai állapotfelmérés lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, kezelési javaslat, ENERGY termékek személyre igazítása, bemérése. Rife frekvenciaterápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálata). Keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal. Állapotfelmérés a kínai 5 elem tan alapján, valamint kiegészítő felmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonegyensúly szaktanácsadás. Kéthetente előadások, hétvégén képzések, kreatív foglalkozások az egészség szolgálatában, az ENERGY termékek tükrében. A mérések, terápiák időpont-egyeztetéssel történnek.
Cím: ENERGY Belváros, 1085 Budapest, Baross u. 8., fsz. 1., 12-es kapucsengő (2 percre a Kálvin tértől).
Telefon: +36 20 931-0806
E-mail: energy.belvaros@gmail.com
web: http://energybelvaros.hu és az ENERGY Belváros Facebook oldala

BALATONFÜRED

Klubvezető: Kelemen Lívia
Nyitva tartás: H-P: 9:00-17:00, Szo: 9:00-12:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Biotitok Gyógytéka, Kossuth u. 19.
Telefon: +36 20/595-3062
E-mail: info@biotitok.hu
Web: www.biotitok.hu
Facebook: Biotitok Gyógytéka
Blog: Természetes egészség

DEBRECEN

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

GYŐR

Klubvezető: Zsilák Judit
Nyitva tartás: K: 13-18, Cs: 9-18
Tevékenységi kör: ENERGY termékek forgalmazása, használatukhoz személyes tanácsadás, SCIO biofeedback program alkalmazás, spirituális válasz terápia (SVT), Aloha masszázs. Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.
Cím: Szent István út 12/3. fsz.4.
Telefon: 36/30 560 4405
E-mail: zsilakj@gmail.com
Üzenet: www.facebook.com/judit.zsilak (Messenger).

KALOCSA

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

KAZINCBARCIKA

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

KECSKEMÉT

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

KESZTHELY

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

MISKOLC

Klubvezető: Ficzere János
Nyitva tartás: H-Sze-Cs: 13:30-17:30,
P: 9:30-13:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás, terméktesztelés.
Cím: 3526 Miskolc, Zsolcai kapu 9-11. I.em.
Telefon: +36-30-856-3365
E-mail: ficus.58@gmail.com

NYÍREGYHÁZA

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

PÉCS
Klubvezető: Molnár Judit
Nyitva tartás: H-P: 8:00-10:00
K-Cs: 16:00- 20:00
Más időpontban telefonos egyeztetés lehetséges.
Minden hónap 3. péntekjén 14:00-20:00-ig klubnap, benne 17 órakor előadás.
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. Panaszok testi és lelki okainak feltárása és kezelése komplex holisztikus módszerekkel. Vizsgálatok: személyre szabott termékmeghatározás az ENERGY termékeiből. Földsugárzás bemérése, gyógyító beszélgetés, lélekgyógyászat, belső utazás, 3-1-2 meridiántorna.
Cím: Tompa Mihály u. 15.
Telefon: +36-72-242-745, +36-30-253-1050
E-mail: judit.energy@gmail.com

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

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

SOPRON 2
Klubvezető: Pinezits Viktória
Nyitva tartás: H-Sze-P: 9:00-14:00
K-Cs: 13:00-18:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, kineziológia
Cím: Vörösmarty utca 8.
Telefon: (20) 446-0196
E-mail: energy.sopron@gmail.com

SZEGED 1
Klubvezető: Dr. Bagi Magdolna
Nyitva tartás: H-Sze-P: 9:00-12:00
K-CS: 9:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás. A klub keretein belül orvosi szakrendelés is zajlik.
Cím: Londoni krt. 22/B.
Telefon: +36-30-466-1823
E-mail: energyklub1szeged@gmail.com

SZEGED 2
Klubvezető: Mészáros Márta
Nyitva tartás: H-P: 14:00-17:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, természetgyógyászati állapotfelmérés, talpmasszázs (reflexológia).
Cím: Vitéz u. 1. (Hősök kapuja, Boldogasszony sugárútról nyílik.)
Telefon: +36-30-289-3208
E-mail: m.marti1952@gmail.com

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

SZÉKESFEHÉRVÁR
Klubvezető: Ostorháziné Jánosi Ibolya
Nyitva tartás: H-CS: 13:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, nyitva tartási időben ingyenes szaktanácsadás, terméktesztelés. Nyitva tartás előtti és utáni órákban állapotfelmérés Supertronic készülékkel és/vagy a pszichotronika módszereivel, illetve lélek- és szellemgyógyászat.
Cím: Basa utca 1.
Telefon: +36-20-568-1759
E-mail: janosi.ibolya@gmail.com

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

SZOMBATHELY
Klubvezető: Nánási Eszter
Nyitva tartás: H-P: 9:00-12:00 és 13:00-17:00,
Szo: 9:00-12:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Eszter Biobolt, Szent Márton u. 15.
Telefon: +36 30 852-7036
E-mail: eszterbiobolt@outlook.hu
Messenger üzenet: @eszterbiobolt

VESZPRÉM
Klubvezetők: Vértes Andrea és Török Tamás
Nyitva tartás: H-P: 9:00-17:00
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
Cím: Harmóniaház gyógynövény, biobolt és PI víz centrum, Szeglethy utca 1. – Belvárosi Üzletház I. em. 110.
Telefon: 06 30 994-2009
E-mail: harmoniahaz.gyogynoveny@freemail.hu

ZALAEGERSZEG
Klubvezető: Takács Mária
Nyitva tartás: H-P: 10:00-18:30
Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, ingyenes terméktéteszt, Immunotic, Orgon sugárzó és bioenergetikai kezelések.
Cím: Mártírok út 17.
Telefon: +36-70-607-7703
E-mail: mara.energy@gmail.com
Web: www.maraboszi.hu

Az ENERGY további munkatársai

AJKA
Kun Gyula természetgyógyász, akupresszőr, fülakupunktúrás addiktológus tel.: +3630/304-6131
Kun Gyuláné Zsuzsa természetgyógyász, okleveles gyógymasszőr, Vitál Sziget Wellness központ: 8400, Szabadság tér 20. Héliosz Üzletház, biofizikai terméktesztelés, hajgyógyászat. Tel: +36 30/341 7518, +36 30/653 2351
E-mail: tisztaforrasajka@gmail.com

BUDAPEST
Abidin Mehboubinené Erzsébet, Candida mérés és kezelés, Tel.: +36 30/292 0977
Dr. Bán Marianna, fogorvos, természetgyógyász, auraszóma, tel.: +36 30/475 2859
Dezső Éva Edit, 1095 Bp., Tinódi u. 12. Energetikai szintfelmérés bejelentkezéssel.
Telefon: +06 1/218 1342, +36 30/558 6134
Greskó Anikó, Hirt Katalin, 1037 Bp., Orbán Balázs u. 35. I. em. Tel.: +36 20/982 8321
Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász-kineziológus, gyógynövény- és kristályterapeuta, hormonegyensúly terapeuta, Magnetspace állapotfelmérés- és kezelés. Telefon: + 36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu
Kereszturszkiné Kovács Katalin ENERGY tanácsadó, gyógytestnevelő, gyógymasszőr, XIII. 70/9672-234, kovacs.katalin59@gmail.com
Kiss Ágnes, telefon: +36 30/250 3548
Kürti Gábor természetgyógyász, ENERGY készítmények személyre szóló bemérése, tanácsadás, Sensitiv Imago készülékkel biofizikai állapotfelmérés. 1132 Budapest, Victor Hugo u. 11. Irodaház. (Bejárat a Visegrádi utcából.)
Tel.: +3630/996 2787
Dr. László Mária belgyógyász, onkológus, reumatológus. 1136 Bp., Raul Wallenberg u. 12. IV/3.
Telefon: +36 20/480 0246
Dr. Lieber Andrea homeopata orvos, természetgyógyász, kozmetikus; ENERGY termékek személyre szabott ajánlása, bemérése, forgalmazása; bőrállapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkel. Látható harmónia kialakítása. Orvosi Kozmetika, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 1. fszt. 2. 06-1-322 5651, 06-30-856-2698, www.orvosikozmetika.hu, info@orvosikozmetika.hu
Mátai Marina, természetgyógyász, lélekmasszázs, holisztikus ringató terápia, relaxációs és szimbólumterápiák, keleti masszázsok, mágneses akupunktúrás kezelések.
Tel.:+36 20/345 9408
Mázsár Csabáné, Jókai Biocentrum, 1043 Bp., Árpád út 77, Telefon: +36 70/539 9360
Murvainé Krisztina ENERGY tanácsadó, kineziológus, állapotfelmérés biofizikai készülékkel, XX., Dessewffy u., tel.: 70/202-7566, m.krisztakucko@gmail.com
Nagy Irén Éva, fülakupunktőr, kineziológus, akupresszőr, telefon: +36 30/942 3155
Puhl Andrea talpreflexológus, fülakupunktúrás addiktológus, hormonegyensúly terapeuta. Tel.: +36/70/3401470, puhl.andrea@gmail.com
Sára Bernadett, okl. természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus, meridiándiagnosztikai állapotfelmérés, életvezetési tanácsadás, tel: +36/70/777-0444, e-mail: detti896@gmail.com
Szabó Géza radiesztéta és **Szabó Liza** fitoterapeuta, Bp. X. ker., Gyakorló köz 7. ENERGY tanácsadás, Scio készülékkel biofeedback állapotfelmérés, káros földsugárzások feltérképezése, energetikai kezelések. Tel.: 06-20-940-6362.
Szentgyörgyi Tamás, masszőr, ájurvéda- és shiatsu gyógyász, 1114 Bp., Orlay u. 10. Telefon: +36 70/272 4888, e-mail: ripplmasszazs@freehostia.com
Szilágyi Judit kineziológus, tel.: +36 30/319 8928

Tósa Tímea hormonegyensúly-terapeuta, táplálkozás- és életmód tanácsadó. +36/70/3379315 www.egeszsegrecept.hu
Ungineé Sachs Henrietta természetgyógyász, radiesztéta, reflexológia, akupresszúra. 1144 Bp., 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, Deák F. u. 12., Telefon: +36 20/464 7008
Rubesch István, Rudnai u. 18.,
Telefon: 06 79/423 244, +36 20/215 8885
Vital Welness Klub – Lakatos Ágnes, Számítógépes vizsgálat, Kinizsi u. 3/a, Tel: +36 20 431 3845

BALATONFENYVES

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

BALATONFÜRED

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

BÁCSBOKOD

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

BÉKÉSCSABA

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

BIHARKERESZTES

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

CSONGRÁD

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

DEBRECEN

Arany Csaba személyi edző, kardio-erőnléti tréner, TRX tréner, Gymstic-oktató, testnevelő. Telefon: +36 70 212-4032, www.rockerfitness.hupont.hu.
Arany Edina jógaoktató, preventív gerinctréner, személyi edző. Telefon: +36 70 608-0939.
Balla Ilona hormonegyensúly terapeuta, biofizikai állapotfelmérés. Telefon: +36/30/219-9311.
Daróczi Zoltán miniszteriumi vizsgabiztos, természetgyógyász, vizsgáztató és szakértő. Telefon: +36 30/963-1635; +36 52/537-777 www.termeszetesgyogymodok.hu
Dr. Gáti Judit hormonegyensúly terapeuta, táplálkozási referens. Telefon: +36/20/966-8613.
Dr. Veress Mariann fogorvos, homeopata, hormonegyensúly-terapeuta, biofizikai állapotfelmérés, +36/20/977-7693
Dr. Zádor Csabáné Orsi természetgyógyász, hormonegyensúly-konzultáció. Tel.: + 36/30/2784390
Fodor Ilona védőnő, tel.: +36 70/392-5342
Hojcska Noémi dietetikus, hormonegyensúly terapeuta, tibeti hangtál terápia, +36/20/362-9535
Klampeczkiné Tar Gabriella kineziológus, Soluna egészségközpont, www.holisztikusegeszseg.hu.
Telefon: +36 30/299-1826.
Laboncz Anna hajgyógyász, természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, + 36 30/488-2266
Nagy Margó „babacsináló" természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiák.
Telefon: +36 30/313-6438, Energia Sziget
Nagyné Széles Éva egészségügyi szakasszisztens; biofizikai állapotfelmérés. Tel.: +36/70/314-1486
Prokai Mariann Ágnes hormonegyensúly terapeuta, táplálkozási referens. Telefon: + 36/70/202-9587.
Rácz Éva természetgyógyász, biofizikai állapotfelmérés.
Tel.: +36-70-392-2839
Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta-természetgyógyász, hormonegyensúly terapeuta, ENERGY szakoktató.
Tel.: +36 30-449-2304.
Tóth Sándorné Irén természetgyógyász, magnetoterapeuta, Bemer fizikai érterápia szaktanácsadó
Tel.: +36 30-360-3755, e-mail: toth.sandorne2018@gmail.com
Valóné Makó Andrea fitoterapeuta-természetgyógyász, biofizikai állapotfelmérés, +36/30/526-4501

DÖMSÖD

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

DOROG

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

DUNAHARASZTI

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

DUNAKESZI

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

EGER

Szolári Ágnes kineziológus, természetgyógyász, hormonegyensúly-terapeuta, Magnetspace állapotfelmérés és kezelés, craniosacralis terápia, +36 30/301-3702
info@szolarikinez.hu, www.szolarikinez.hu
D'Ess Erika természetgyógyász, fülakupunktúrás addiktológus. Telefon: 30/392 09 25

ÉRD

Bünsow Judit ENERGY tanácsadó, természetgyógyász, biofizikai állapotfelmérés Sensitiv Imago készülékkel, aura fotózás, lelki tanácsadás. Bioenergia Vitál Stúdió, Mázoló u. 50., 06 70 365-2735, www.biovitalstudio.com
Kanizsáné Antal Zsuzsanna természetgyógyász, kineziológus, gyógynövény- és kristályterapeuta, hormonegyensúly-terapeuta, Magnetspace állapotfelmérés és kezelés. + 36/30/219-9299, e-mail: kanizsane.zsuzsa@t-online.hu; www.antalzsuzsa.hu

FELSŐÖRS

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

FERTŐD

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

FERTŐSZENTMIKLÓS

Ősze Anita, Scio biorezonancia, agytréning, alpha masszázs, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.
web: www.alphaland.hu, tel: +36 70 947 0125

FONYÓD

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

FÜZESABONY

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

GÖD

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

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlinka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrás addiktológus
Naturus Egészségpont
Dózsa György út 57. E-mail: vyhcsilla@invitel.hu,
tel.: +36/70 522-6634

GYŐR

Filip Erika egész testes méregtelenítés (GNM, új germán medicina), EFT terapeuta. Fény háza alternatív gyógyászat.
Tel.: +36-20-455-7072. www.tunetmentesen.hu
Molnár Gabriella természetgyógyász, akupresszőr, reflexológus. Biofizikai állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Bach-virágterápia, Víztükör utca 17/b. fsz.1., +36-30-313-0613, www.gyogyulasgyor.hu
Varsics Katalin Szent Brigitta Gyógynövénybolt. Energy termékek értékesítése. Győr Munkácsy M. út. 1-5. Tel.: +36-70/631-4545, e-mail: szentbrigittagyogynovenybolt@gmail.com, Facebook: Szent Brigitta Gyógynövénybolt
Vég Elvira alternativ mozgás- és masszázsterapeuta, reflexológus, gyógymasszőr. Telefon: +36-30-353-8607
Záprel Helga természetgyógyászat, hagyományos kínai gyógyászat/akupresszúra, kineziológia, acu-tape/kinesio-tape terápia, Bach-virágterápia, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás. Móricz Zsigmond rakpart 1. (A2-es épület).
Tel.: +36/30-580-3527, www.zaprelhelga.hu

HAJDÚDOROG

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

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

Méhészeti és Gyógynövény Szaküzlet, Károlyi u. 1.,
Tel.: +36 62/236 525
Szélné Budai Mónika, Egészség Kincse Étrend-kiegészítő Üzlet, Bartók Béla u. 27.
Tel.: +36 20/954 0071, vitamincomplex@freemail.hu
Tóthné Juhász Erika gyógymasszőr, tradicionális thai masszőr és indiai olajos masszőr. Lázár utca 39-41.
Tel: +36 20/2443 136

KALOCSA

Makkegészség Reform Szaküzlet, Szent István kir. út 53.
Telefon: +36 70/369 6062, 06 78/466 870
Pesztalics-Vágó Krisztina masszőr, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, termékteszt, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyasztó masszázs. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876,
E-mail:pevakrisz@gmail.com

KAPOSVÁR

Vitkai-Vörös Tímea természetgyógyász, fitoterapeuta, állapotfelmérés, magneto-elektroakupunktúrás kezelés,
Fő u. 70. Telefon: +36 30/870-2316.
Király Zsuzsanna kineziológus, interaktiv terepeuta,
Tallián Gyula út 4. Telefon: 0630 644-8553,
e-mail: semazsuzsi@gmail.com

KECSKEMÉT

Kovácsné Horváth Tímea fitoterapeuta. Egészségi állapotfelmérés, gyógynövény-terápiák (Kecskemét, Ballószög) +36/20/342-1415
kovacsne.timea@napranezo.hu, www.napranezo.hu
Szathmári Margaréta, Petőfi S. u. 6. VI/17,
Telefon: +36 20/547 3247,
e-mail: szathmarimargareta59@gmail.com

KESZTHELY

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

KESZTHELY-KERTVÁROS

Körösi Irén ENERGY tanácsadó, Santera mágnesterápia, kiropraktika, dr. Eric Pearl-féle kapcsolatteremtő gyógyítás. Grabovoj és Petrov tanításainak gyakorló tanulója és az ismeretekről lelkes tájékoztatója. Csabagyöngye u. 17.
+36 30/592-2170.

KISKUNFÉLEGYHÁZA

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

KISKŐRÖS

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

KISKUNHALAS

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

Vén Ferencné Éva természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, testelemzés Magnetspace készülékkel, ájurvédikus, lávaköves és nyirokmasszázs, Bach-virágterápia. Bogárzó 21.
Telefon: 30-63-76-559, E-mail: veneva@freemail.hu

KOMLÓ

Takácsné Hojcska Ilona természetgyógyász, pszichotronikus kezelések, állapotfelmérés, nyirokmasszázs, kinezio-tape kezelés, Bach-virágterápia. Telefon: (30) 291-5141

KÓPHÁZA

Kóczán Adrienn természetgyógyász (talpreflexológia, gyógymasszázs). Tel.: +36 30/552 3044

Körmend

Ulicska Tamás természetgyógyász, akupresszőr, fülakupunktúrás addiktológus, alternatív mozgás és masszázsterapeuta. Biorezonanciás állapotfelmérés és kezelés Magnetspace testelemző készülékkel. Hangtálterápia, Yumeiho masszázs, kristályterápia, köpöly, moxa, kinezio-tape, 3-1-2 meridiántorna
Tel.: +36 20/951-0808, e-mail: ulicska.tamas@gyogyulni.hu, ulicska.tamas@egeszsege.hu, www.gyogyulni.hu, www.egeszsege.hu

KŐSZEG

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

LETENYE

Berill Szalon, Májer Mária biofizikai mérés, masszázs, infraszauna. Kossuth u. 15., Tel.: +36 30/294 8227

MEZŐKÖVESD

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

Molnárné Csirmaz Erzsébet ENERGY tanácsadó, fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus,
molnarne.erzsebet956@gmail.com, 30/ 612-9712

MISKOLC

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

MONOR

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

MOSONMAGYARÓVÁR

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

Wicher Nikolett, Salus Aegroti Egészségház természetgyógyász rendelő: állapotfelmérés, reflexzóna-terápia, speciális masszázstechnikák, reiki kezelés, kineziológiai módszerek, ENERGY tanácsadás. Tel: +36/70/629 4586.

NYÍRBÁTOR

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

NYÍREGYHÁZA

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

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

Szloboda Balázs (Immunotic Kft. Bemutatóterem). ENERGY termékek forgalmazása, állapotfelmérés, tanácsadás. Belső körút 61., tel: +3630 722-9393, +36 42 789-404,
E-mail: info@immunotic.hu

Türk Anna, telefon.: +36 20/312 9457

OROSHÁZA

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

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

PAKS

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

PANNONHALMA

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

PÁPA

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

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

PÉCS

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

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

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

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

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

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

PILISBOROSJENŐ

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

SIÓFOK

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

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

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

SOLYMÁR

Dr. Dénesné Apollónia Krisztina, fizioterapeuta-gerinctréner, természetgyógyász-reflexológus, shiatsu gyógyász.
Energetikai állapotfelmérés, vitaminok, allergének mérése, ENERGY termékek személyre szabott bemérése Energy Wave System Qvantum test analízátorral és Salvia EAM-set program segítségével.

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

SZEGED

Csanádi Mária természetgyógyász, Vadas Márton u. 70.
Tel.: 06 62/640 279, +36 30/636 6247.

Csordás Imréné, Szeged-Dorozsma, Barátság u. 9.
Tel: +36 30/ 4779 099, e-mail: rollex51@gmail.com

Dr. Linka Beáta okleveles biológus, természetgyógyász, akupresszőr, fitoterapeuta, hormonegyensúly terapeuta
Tel.: +36 20 2128323, www.gyogykucko.hu,
info@gyogykucko.hu

Natura Bolt, Csongrádi sgt. 9. Telefon: 06 62/555 882

SZEKSZÁRD

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

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

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

SZENTES

Csizmadia Ágnes, Aryan Oktatóközpont és Referencia Rendelő. Természetgyógyászati szolgáltatások, természetgyógyász alap- és szakképzések, egyéni terápiák. Horváth Mihály utca 4. Tel.: +36 30/383 2023,
E-mail: agicsizmadia@gmail.com

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

SZÉKESFEHÉRVÁR

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

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

SZIGETHALOM

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

SZIGETVÁR

Abainé Bagoly Éva ENERGY tanácsadó, gyógymasszőr, nyirokmasszázs, +36 30/746-0965.

SZIRMABESENYŐ

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

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

SZOLNOK

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

TATABÁNYA

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

VESZPRÉM

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

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

VIZSOLY

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

VITNYÉD

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

VONYARCVASHEGY

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

ZEBEGÉNY

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

Üzleti navigátor (3.)

Folyamatos tanulás és fejlődés



Az életben pont az az egyik legizgalmasabb dolog, hogy folyamatosan változunk, fejlődünk, tanulunk. Az életen át tartó tanulást az egyik legfontosabb elemnek tartják a tudósok, ha sikerről, szellemi frissességről, mentális egészségről beszélünk.

Sokan élünk meg nagy váltásokat életünk, karrierünk során, és legtöbbször úgy választunk új területet, hogy az igazán érdekel és feltölt bennünket. Legyen az egy új érdeklődési terület, hobbi vagy akár egy új szakma, elengedhetetlenül fontos, hogy alapos ismeretekkel bírjunk az új területen, elsajátítsuk a szükséges szakmai tudást, és folyamatosan aktualizáljuk ismereteinket. Az ENERGY felismerte a folyamatos tanulás fontosságát, a több ezer éves tudás és a modern tudomány együttműködésének fontosságát. A hagyományokon alapuló, de a legmodernebb ismeretekkel kiegészített tudás hatalmas tárháza rejlik egészségről, testről, lélekről és szellemről az ENERGY szaktanácsadók hazai és nemzetközi közösségében. Munkatársaink képzését rendkívül fontosnak tartjuk, tevékenységünk szerves részének tekintjük. Legjobbjaink készen állnak arra, hogy továbbadják és megosszák a tanulmányaik és sikeres gyakorlatuk során megszerzett tudásukat és tapasztalataikat.

A klubtagok és a tanácsadók képzése, a tapasztalatcsere a klubokban havonta 1-2 alkalommal tartott előadásokon, konzultációkon, klubnapokon történik. Ezeken a részvétel általában ingyenes. Az ország 24 klubjában összesen több, mint 200 előadáson vehetnek részt azok az érdeklődők, akik ismereteiket szeretnék mélyíteni, eszköztárukat szélesíteni a segítő szakmában, az egészséges életmód területén. A személyes konzultációk során a szakemberek és mentorok az egészségmegőrzéssel, hagyományos kínai orvoslással, öt elem tannal, táplálkozástudománnyal kapcsolatos ismereteik megosztása mellett azzal is segítenek, hogy elmondják, hogyan építették fel saját vállalkozásukat az ENERGY segítségével. Hogyan találtak rá arra az útra, ami ma már életük részeként a munkájukat, küldetésüket jelenti.

Emellett magasabb szintű oktatás is zajlik azon tanácsadók és klubtagok számára, akik szeretnék még jobb hatékonysággal végezni segítő tevékenységüket. Szakoktatói csapatunk magas szintű, átfogó ismeretekkel rendelkezik, melyet örömmel osztanak meg az érdeklődőkkel. Többnapos képzési, továbbképzési programjainkat rendszeresen meghirdetjük és elindítjuk az egyes klubokban. Ezeken térítés ellenében lehet részt venni. Az ENERGY alapképzési programján minden érdeklődő megtanulhatja a hagyományos kínai orvoslással kapcsolatos alapismereteket, az egyedülálló Pentragram® rendszer használatát, és az egészségmegőrzéshez szükséges alapvető tudást.

Évente megrendezésre kerülő, országos konferenciánkon pedig azokat várjuk szeretettel, akik szeretnék elmélyíteni tudásukat, speciális témákban vagy valamilyen szakterületen szeretnék használni termékeinket. A rendezvényeink nemcsak a tudás és ismeretátadás helyszínei, itt mindenki megtapasztalhatja ennek a több mint 7800 tagból álló hazai közösségnek az erejét. Az ENERGY közösségében új szakmai kapcsolatok, gyümölcsöző együttműködések, és emellett új barátságok is születnek, melyek tovább gazdagítják életünket.

ENERGY MAGYARORSZÁG KFT.





Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

Energy Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat
Haj- és fejbőrpanaszok – hajhullás, hajritkulás, kopaszodás, őszülés, korpásodás, túlzott zsírosodás, stb. külső és belső okainak feltárása, személyre szabott terápiás javaslat összeállítása. Hormonális eredetű panaszok – cikluszavar, klimax, túlzott szőrösödés, acne, kopaszodás, PCOS, inzulinrezisztencia – okainak feltárása műszeres méréssel, személyre szabott ENERGY terápia készítése.
Minden *hétfőn* és *csütörtökön 10:00-15:00 óra között* ingyenes termékbemérés illetve termékválasztómérés, biorezonanciás candidaszűrés.
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK: Mikrokamerás hajvizsgálat, speciális skalpdiagnosztika, biorezonanciás góckutatás, műszeres allergiavizsgálat és ételérzékenység mérése, parazitaszűrés, candidaszűrés, demodex atka-szűrés, ásványi anyagok és vitaminok hiányának pontos meghatározása.
Előzetes bejelentkezés szükséges:
info@nicehajgyogyaszat.hu,
Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,
Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.
Honlapunk: www.nicehajgyogyaszat.hu
Nyitvatartás: *hétfőtől-csütörtökig 09:00-17:00 óráig, pénteken zárva.*

BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Horváth u. 19-23. fsz.,
kapukód: 51., a klub oktatóterme.
2019. január 25., péntek, 17:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem ismert és kevésbé ismert összefüggései. Milyen ENERGY termékeket fogyasszunk a téli időszakban, egészségünk megőrzése érdekében. A legújabb fitoterápiai kutatások bemutatása.
A klubban folyamatosan igénybe vehető a díjmentes energetikai állapotfelmérés. Lehetőség van továbbá Bach-virágterápiás konzultációra, valamint lelki gondozásra.
További info: **Koritz Edit**, (20) 504-1250,
energybuda@energyklub.hu
Nyitvatartás**:** *hétfő-csütörtök 10.00-18.00 óráig, péntekenként 10.00-17.00 óráig.*
FIGYELEM! *December 21-én 17.00 óráig tartunk nyitva, utána nyitás 2019. január 2-a, 10:00 óra.*

BUDAPEST 5. KLUB

ENERGY Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,
kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
2019. január 22., kedd 17.30 óra
Németh Imre klubvezető előadása: Étrendkiegészítők szükségessége. Miért az ENERGY-t válasszuk?
BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:
Meridiánok mérése, Meridimer készülékkel (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:
Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslattal. Állapotfelmérés, testelemzés. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállításával.
Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos a Natúrsziget portál homeopátiás szerkeresőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.
Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **Puhl Andrea** fitoterapeuta természetgyógyász, ENERGY tanácsadó.
ÚJDONSÁG! Pedagógiai szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: Németh Enikő tanító, tehetségfejlesztő szaktanácsadó, differenciáló pedagógus, ENERGY tanácsadó.
Jelentkezés a fenti tanácsadásokra az energy.belvaros@gmail.com, vagy az ENERGY Belváros Klubban és elérhetőségein.
Szerdánként két csoportban, *16.30 és 18.30 órai* kezdéssel: Mozdulj-lazulj velünk! Rendezvényünk keretében rendhagyó jóga, hogy jól érezzük magunkat. **Juhász Irén** ENERGY tanácsadó irányításával.
Bejelentkezés, további információ:
Németh Imréné Éva és **Németh Imre** klubvezetőknél. Telefon: +36/20-9310-806,
energy.belvaros@gmail.com
Nyitvatartás: *K-P: 12-20 óráig, szombaton 10-15.30 óráig.* Hétfőnként a klub zárva tart.
FIGYELEM! A klub *december 27-től 29-ig* zárva tart. Nyitás *2019. január 2-án!*
2019. január 2. és 6. között vásárlási lehetőség (a technikai programnyitásig.) A nyitvatartás részleteivel kapcsolatos, aktuális információkat az ENERGY Belvárosi Klub Facebook oldalán figyeljék!

GYŐR

Szent István út 12/3., fsz. 4.
Tanulási- és magatartásproblémás gyerekek segítése fejlesztőpedagógus közreműködésével.
Minden klubtagunkat és barátait szeretettel várjuk!
Bejelentkezés szükséges a klubban, vagy **Zsilák Juditnál** a 0630/560-4405 telefonszámon.

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
Minden *kedden 15-18 óra között* klubnap.
További információ: **Ficzere János** klubvezető, tel.: 0630/856-3365.
FIGYELEM! A klub *2018. 12. 24-től* zárva lesz, az első nyitvatartási nap *2019. 01. 07., hétfő.*

KECSKEMÉT

Klapka u. 11-13., Gabona Székház oktatóterme
December 7., péntek, 16:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Szív- és érrendszeri betegségek, gyulladások, ENERGY termékek helyes használata ezen kórképek esetén.
2019. január 18., péntek, 16:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem ismert és kevésbé ismert összefüggései. Milyen ENERGY termékeket fogyasszunk a téli időszakban, egészségünk megőrzése érdekében. A legújabb fitoterápiai kutatások bemutatása.
További információ: **Mészárosné Lauter Erzsébet** természetgyógyász, klubvezető,
tel.: +36 76/324-444, fitoteka@freemail.hu

KESZTHELY

Szabadság u. 20., Hotel Kristály oktatóterme
2019. január 22., kedd, 17:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem ismert és kevésbé ismert összefüggései. Milyen ENERGY termékeket fogyasszunk a téli időszakban, egészségünk megőrzése érdekében. A legújabb fitoterápiai kutatások bemutatása.
További információ: **Sárvári Balázs, Gyenese Ibolya** klubvezetőknél, tel.: +36 30 560-7785,
+36 30 225-4917.

MICKOLC

Zsolcai kapu 9-11., I. em.
December 10-én és 2019. január 14-én, hétfőn 14:00-16:00 óráig: a miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes.** Időpont-egyeztetéshez bejelentkezés, további információ: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.
FIGYELEM! A klub *2018. 12. 24-től* zárva lesz, az első nyitvatartási nap *2019. 01. 07., hétfő.*

PÉCS

Pécs, Tompa u. 15., oktatóterem
2019. január 28., hétfő, 16:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem ismert és kevésbé ismert összefüggései. Milyen ENERGY termékeket fogyasszunk a téli időszakban, egészségünk megőrzése érdekében. A legújabb fitoterápiai kutatások bemutatása.
További információ: **Molnár Judit** klubvezető, +36 (72) 242-745, +36 (30) 253-1050.

SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.
December 13., csütörtök, 18:00 óra
Évzáró összejövetel. Felkészülés az ünnepekre ENERGY termékek segÍtségével.
2019. január 3., csütörtök, 18:00 óra
Az ünnepek után ajánlatos ENERGY termékek használata és lehetőségei.
2019. január 17., csütörtök, 18:00 óra
Csontrendszerünk támogatása ENERGY termékekkel.
2019. január 31., csütörtök, 17:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem ismert és kevésbé ismert összefüggései. Milyen ENERGY termékeket fogyasszunk a téli időszakban, egészségünk megőrzése érdekében. A legújabb fitoterápiai kutatások bemutatása.
További információ: **Ángyán Józsefné** klubvezető, 06/20/314-6811, margagitika@gmail.com

SZENTES

December 2., vasárnap, 09:00-16:00 óráig
MINIKONFERENCIA
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Ízületi- és ideggyulladások, reumatológiai kórképek. ENERGY termékek használata a fenti betegségek esetében.
A konferencia térítési díjas. Információ a helyszínről, a térítési díjról és jelentkezés **Fábján Júlia** klubvezetőnél. Tel: 0630/955-0485

December 14., péntek,18:00 óra
Kossuth utca 33-35. (Könyvtár)
Rideg Róbert természetgyógyász, fitoterapeuta, ENERGY szakoktató előadása: Hogyan működik vese-húgyhólyag szervpárunk? Milyen betegségeket okozhat a szervpár elégtelen működése? Lehetőségünk van harmonizálni ENERGY készítményekkel!
További információ: **Fábján Júlia** klubvezető, 0630/955-0485, julia@metafor.hu

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterme
Szolnok, Arany János. u. 23.
December 4.,. kedd, 16.30 óra
Téma: Az 5 elem szerinti táplálkozás, javaslat személyre szabottan.
December 11., kedd, 16:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A víz elem misztériuma. ENERGY termékek használata a tél folyamán.
2019. január 15., kedd, 16:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem ismert és kevésbé ismert összefüggései. Milyen ENERGY termékeket fogyasszunk a téli időszakban, egészségünk megőrzése érdekében. A legújabb fitoterápiai kutatások bemutatása.
2019. január 22., kedd, 16.30 óra
Klubnap **Dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász, akupresszőr, kínai asztrológus vezetésével. Téma: Az 5 elem szerinti táplálkozás a téli időszakra vetítve.
ÁLLAPOTFELMÉRÉS *hétfőtől-péntekig, 9.00 és 17.00 óra között* díjazás ellenében vehető igénybe, előzetes időpont-egyeztetés alapján.
A felmérés Supertronic, Meridim és MiniQuantum készülékkel történik, valamint kínai asztrológia és numerológiai tanácsadás segítségével. A mért eredmények ismeretében ENERGY termékek ajánlása.
Az Egészségházban különböző masszázsfajták, természetgyógyászati, orvosi rendelések vehetők igénybe, melyekhez előzetes időpont-egyeztetés szükséges.
További információ és jelentkezés **Németh Istvánné Éva** klubvezetőnél
Tel.: 06/56/375-192, 06/30/292-8399
szolnokegeszseghaz@gmail.com

VESZPRÉM

ZöldLak oktatóterem
Veszprém, Diófa u. 3.
2019. január 30., szerda, 17:00 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A Víz elem ismert és kevésbé ismert összefüggései. Milyen ENERGY termékeket fogyasszunk a téli időszakban, egészségünk megőrzése érdekében. A legújabb fitoterápiai kutatások bemutatása.
Információ és jelentkezés: **Vértes Andrea, Török Tamás** klubvezetőknél, tel.: +36 30 994-2009.

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.
dec. 10-én (hétfő) 17-18: Személyes terméktanácsadás
dec. 11-én (kedd) 17-18: Kristályvásár
dec. 12-én (szerda) 17-18:
Egyensúly az 5 elemmel: Fa
dec. 17-én (hétfő) 17-18: Belső gyermek
dec. 18-án (kedd) 17-18: Parazita szűrés
dec. 19-én (szerda) 17-18:
Mit tehetsz magadért? – Földelés
2019.
jan. 7-én (hétfő) 17-18: Hajproblémák szűrése
jan. 8-án (kedd) 17-18:
Egyensúly az 5 elemmel: Tűz
jan. 9-én (szerda) 17-18:
Mit tehetsz magadért? - Földelés
jan. 14-én (hétfő) 17-18:
Személyes terméktanácsadás
jan. 15-én (kedd) 17-18:
Gyermeket szeretnék – felkészülés az anyaságra
jan. 16-án (szerda) 17-18: EDU-Kineziológia
jan. 21-én (hétfő) 17-18: Pajzsmirigy szűrés
jan. 22-én (kedd) 17-18: Belső gyermek
jan. 23-án (szerda) 17-18:
Mit tehetsz magadért? - Önmasszázs
jan. 28-án (hétfő) 17-18: Parazita szűrés
A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.
A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető.
Érdeklődni lehet: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com és www.maraboszi.hu





Élvezzük az ünnepeket!

Közeledik a karácsony, és vele együtt nem csak az ajándékozáshoz kapcsolódó reklámhadjárat veszi kezdetét, hanem az életmód-tanácsadók posztjai és írásai is megszaporodnak arról, hogyan kell a karácsonyt jó hangulatban, ünnepi érzésekkel megélnünk.

Rendben van, de hogyan legyünk nyugodtak és derűsek, ha karácsony környékén mindenütt csak rohanás és idegeskedés vesz körül minket? Ha mi magunk igyekszünk is ezt elkerülni, akkor a környezetünkben tapasztalhatjuk meg. Például a kolléganőink, az anyukáink, a barátnőink vagy a nagymamáink részéről, akik minden évben megfogadják, hogy idén nem fognak annyiféle süteményt sütni – és mégis... Az urakat azért nem említettem, mert ők talán kevésbé adják át magukat ennek a karácsonyi ámokfutásnak.

Nézzük, hogyan közelítsünk a karácsonyhoz kicsit másképp!

TALÁLKOZÓK, TAKARÍTÁS, VÁSÁRLÁS

A karácsonyi ünnep leglényegesebb szereplői a szeretteink. Akik nem csak a családunk tagjai vagy a legközelebbi barátaink. Ide tartozhatnak munkahelyi kollégáink és távolabbi kedves ismerőseink. Ezért kerül sor karácsony előtt oly sok baráti találkozóra, céges összejövetelre és karácsony után annyi rokonlátogatásra. De van elég erőnk és időnk minderre? Hogy bevásároljunk, hogy megvegyük az ajándékokat, hogy alaposan kitakarítsunk, hogy karácsonyi hangulatot varázsoljunk otthonunkba, és mindemellett esténként kávézókból éttermekbe szaladgáljunk, mert mindenkivel legalább egy rövid időre szeretnénk összefutni?

Álljunk meg egy percre, és gondoljuk át. A konyhabútort nem kell most kifényesítenünk. A barátnőnk és az ő társaságában elfogyasztott kávé megvár minket, a következő évben is ott lesz. Igen, tudom, a karácsonyi hangulatot januárban visszahozni nem könnyű, de most mégiscsak más a fontos... Az, hogy év végén megnyugodjunk és éljük át az ünnep szépségét. Lehet, hogy a takarításnak vagy a baráti kávénak teljesen más energiája lesz az év elején. Talán pont attól lesz kellemesebb, hogy nem kell rohannunk vele.





ÉREZZÜNK HÁLÁT

A tudatos lassításon és elengedésen kívül van még egy recept, amely segítségével elégedetten, jó érzésekkel élhetjük meg az év végét.

Ha az életünkben történik valami rossz, azt karácsonykor sokkal nagyobb lelki tehernek tekintjük, mint máskor. A karácsony éppen ezért nem csak az öröm időszaka, hanem sokszor a szomorúság ideje is.

Ezért már második éve minden karácsonykor összeírom, hogy mi minden történt velem az elmúlt esztendőben. A szomorú és fájó eseményeket rendszerint gyorsabban fel tudom idézni, és egy darabig elmerülök az önsajnálatban. Ám rögtön utána hatalmas hálát érzek. Mert emlékezés közben egyszerre csak észreveszem, hogy a pozitív dolgok mégiscsak felülmúlják az összes rosszat. Listám vége felé pedig már képes vagyok köszönetet is mondani az engem ért jó dolgokért.

Ez egy remek lelki gyakorlat, mely év közben is jól működik. De úgy vélem, hogy talán karácsonykor a leghasznosabb.

A listázás kiváló lehetőség arra, hogy kitalálják azt is, milyen rendezvényeken szeretnének valóban részt venni, kik azok a barátok és családtagok, akikkel még decemberben szeretnének találkozni. Azt is papírra vethetik, hogy tényleg le szeretnék-e takarítani a könyvespolcokat és, hogy kinek, milyen ajándékkal szeretnének kedveskedni. Meglátják, az írás segítségével sikerül meglátniuk, melyek azok a tevékenységek, amik talán nem is annyira sürgősek.

Végül pedig írják össze azokat a dolgokat, amelyekért hálásak lehetnek az életükben. Én általában azt írom, menynyire boldog vagyok, hogy van egy csodás férjem és egy gyönyörű, egészséges gyerekem. Hogy mennyire tisztelem a szüleimet és, hogy kimondhatatlanul hálás vagyok azért, hogy ott vannak velem életem meghatározó pillanataiban. Hogy leküzdöttem az egészségügyi problémáimat. Örömmel tölt el, hogy az eddig hobbiként űzött tanácsadói tevékenységemben folyamatosan fejlődök, és segíteni tudok másoknak. Összeírom tehát életem legfontosabb momentumait.

PRÓBÁLJÁK KI!

Még akkor is, ha ez az év nem pont úgy sikerült, ahogy szerették volna, teljesen egyszerű, ám alapvető dolgokért érezhetünk hálát: hogy van két egészséges kezünk, lábunk, és nem éhezünk. Vagy akár azért is hálásak lehetünk, hogy látunk, hallunk, érzünk. Ha ezt a módszert kipróbálják, rájönnek, hogy a jó dolgok körülbelül nyolcvan százalékban vannak jelen az életükben – ez már elegendő ok a boldogsághoz! És nem csak karácsonykor!

VERONIKA HANZLÍKOVÁ



Ételed az életed

Az élelmiszerek, a különböző táplálkozási szokások kérdése hálás téma. Az utóbbi időben a sajtóban is egyre gyakrabban foglalkoznak ezzel a táplálkozási szakértők. A vélemények természetesen különbözőek – jó kis káosz uralkodhat a fejekben ettől a rengeteg „kivételes", „egyedülálló" és „legmegfelelőbb" tanácstól. Az én véleményem tudományosan nem megalapozott, a szakirodalom tanulmányozásából, és saját, több éves tapasztalásaimból ered.

KÜLÖNBÖZŐ ÉTRENDEK

Sok mindent olvashattunk már a szétválasztó diétáról, a vércsoportok szerinti táplálkozásról vagy az öt elem szerinti étrendről, továbbá a lúgosító diétáról, a nyers ételek fogyasztásáról, arról a dilemmáról, hogy együnk vagy ne együnk húst, és így tovább. Én magam is kipróbáltam a szétválasztó étrendet, a vércsoportok szerinti táplálkozást, majd egy ideig nem ettem húst, és pár hónapig nyers ételeken, zöldségleveken éltem. Osztom *Hippokratész* kijelentését: *„Legyen az ételed az orvosságod!"* Mindaz, amit megeszünk, nem csak a szervezetünk működésére, az egészségünkre van hatással, hanem arra is, hogyan gondolkodunk, és ezáltal hogyan cselekszünk. Távolról sem vagyunk tisztában azzal, hogy a szevezetünkbe bevitt tápanyagoknak mekkora ereje van. Például nem foglalkozunk azzal, hogy az ételek hatással vannak sejtjeink és DNS-ünk működésére, és ezzel a még meg nem született gyermekeink jövőjét is befolyásolni tudják. Még tovább lépve, hogy hulladékainkkal a levegő és a víz minőségére, sőt egész bolygónk életére is hatással vagyunk. Biztosan Önök is észrevették, hogyan viselkedik a természet az utóbbi években. Azt mondjuk, hogy megőrült. Valóban így lenne?! Nem arról van inkább szó, hogy a természet tükröt állít nekünk?

Ha valaki úgy dönt, hogy tenni szeretne önmagáért, fontos számára az egészsége, tapasztalataim szerint a legegyszerűbb kezdés a szétválasztó diéta. Először azt kell megtanulnunk, mit takar a szénhidrátok és fehérjék fogalma, majd, hogy miként tudjuk az egyes ételeket megfelelően kombinálni egymással. Mindenhez idő kell, de a pozitív eredmények viszonylag gyorsan megmutatkoznak (pl. a volt férjem közel 20 kg-ot fogyott szétválasztó diéta segítségével). Táplálékaink megfelelő kombinálásával javul az emésztés, a kiválasztás, normalizálódik a testsúly, mi pedig egészségesebbek és életerősebbek leszünk. Mivel ebben a diétában minden fontos tápanyag megtalálható, és a diétázó jobb minőségű alapanyagokat használ, az étkezés egészségesebbé válik, nem kell attól

Ha valaki úgy dönt, hogy tenni szeretne önmagáért, fontos számára az egészsége, tapasztalataim szerint a legegyszerűbb kezdés a szétválasztó diéta.

tartanunk, hogy testünket megfosztjuk valamilyen fontos vitamintól vagy ásványi anyagtól.

MEGÉRI KERESGÉLNI

A vércsoportok szerinti táplálkozásra akkor tértem át (ez több, mint 12 évvel ezelőtt történt), amikor az akkor 16 éves lányomnál autoimmun betegséget diagnosztizáltak. A kortikoidok és hormonok láthatóan negatív mellékhatásai nyomán úgy döntöttem, hogy elutasítjuk a kezelésnek ezt a formáját, és elkezdtem alternatív módszerek után kutatni. Nehéz út állt előttünk, de az étrendváltoztatásnak, a megfelelő testmozgásnak és természetes eredetű készítményeknek köszönhetően fokozatosan csökkenthettük a kémiai gyógyszerek adagját, míg lányom végül teljesen el is hagyta őket. *Dr. Peter J. D'Adamo* táplálkozásról és vércsoportokról szóló könyve abban az időben hatalmas támogatást jelentett számomra. Az ENERGY készítményei közül a CYTOSAN, a RENOL, az ARTRIN, a FYTOMINERAL, a STIMARAL, a SKELETIN, a PROBIOSAN, a SMILAX TEA segített leginkább, majd később a CYTOSAN FOMENTUM GÉL, amely hatékonyan csillapította lányom fájdalmait. Kislányom végül a prágai *Károly Egyetemen* végzett az orvosi karon, és jelenleg Svédországban praktizál. Egy-egy látogatás alkalmával soha nem felejtem becsomagolni neki az ENERGY készítményeit.

A VÁLTOZTATÁS

Azt szokták mondani, hogy az ember csak akkor eszközöl radikális változtatásokat az életében, amikor a körülmények már rákényszerítik. Az én esetemben sem történt ez másképp. Amikor az egészségügyi problémák ördögi körében találtam magam, elhatároztam, hogy ez így nem mehet tovább. Hét év leforgása alatt hat műtéten estem át. Alopéciában (foltos hajhullás) szenvedtem, folyton lázas voltam, rubeolás lettem, találtak egy cisztát a vesémen, és mindehhez még ott voltak a lányom egészségi problémái is. Mivel elkezdtem olvasni az élelmiszerek címkéit és érdekelni kezdett, hogy mit eszem, egyszer csak azon kaptam magam, hogy szinte üres kosárral jövök ki a boltból. Elsőként a teljes kiőrlésű házi kenyeret kezdtem el magam készíteni, aztán fokozatosan áttértem az otthon előállítható alapanyagok használatára. Különböző bölcs könyvek segítségével megismertem az egyes élelmiszerek emberi szervezetre gyakorolt hatásait. Később vegetáriánus lettem, és ennek az étrendnek köszönhetően nem csak gyógyulni kezdtem, de valahogy másképp láttam a világot magam körül. Mintha élesedett volna a látásom, kitisztult volna a hallásom és finomodott volna az ízlelésem. A RENOL, az ARTRIN, a CYTOSAN és a BALNEOL segítettek megszabadulni a vesémen levő cisztától, így végül műtétre nem volt szükség. Megelőzésképpen olykor még most is készítek BALNEOL-os és ARTRIN-os ülőfürdőt, hogy a ciszta ne térjen vissza. A REGALEN és a PROBIOSAN arról gondoskodnak, hogy ne találkozzam még egyszer az idült gyomorfekéllyel. A STIMARAL segítőtársam volt azokban az időkben, amikor lelkileg mélyponton voltam, és nagy segítséget nyújtott azokban a megerőltető helyzetekben is, amelyeket a főiskolai tanulmányok során tapasztalhat meg az ember. Gyakori arcüreggyulladásaim és homloküreg-gyulladásaim alkalmával nem csak a GREPOFIT, hanem kedvenc CYTOSAN FOMENTUM GÉL-emből készített arcpakolás, majd az azt követő DROSERIN vagy ARTRIN krémes kenegetés segített. Általuk megszabadultam a kellemetlen fejfájásaimtól is.





A kiegyensúlyozott étrend és a minőségi alapanyagok jótékony hatással vannak szervezetünk működésére, csak azt kell kiválasztanunk, hogy melyik táplálkozási forma a legmegfelelőbb számunkra.

AZ ENERGY MINDIG SEGÍT

A megfelelő ételek és étrend-kiegészítők gyógyító hatását öt évvel ezelőtt próbálhattam ki magamon újra, amikor szervezetemben elszaporodott a *Candida albicans* gomba, amely működési területének a szájüregemet választotta. Nem tudtam enni, nyelni, sőt még beszélni sem, annyira megduzzadt a nyelvem. Attól féltem, hogy elveszítem a fogaimat, mert a gomba az ínyemet is megtámadta. Nem tudtam szilárd táplálékot fogyasztani, de szervezetemnek alapos és intenzív belső méregtelenítésre volt szüksége, így mindennapi étrendem frissen elkészített zöldséglevekből állt.

A gombás betegségek akkor tudnak ennyire ledönteni valakit a lábáról, ha a szervezet elsavasodott (ez kimerültség, stressz esetén is előfordulhat). Az étrendváltoztatás ismét magától értetődő volt. Testünk magától termeli a savas kémhatású anyagokat, ám lúgosakat előállítani nem képes, azokat nekünk kell biztosítanunk számára. Bár vegetáriánus vagyok, meg kellett tanulnom, mely zöldségek és gyümölcsök lúgosítanak, és melyek savasítanak. Az orvosoknál nem találtam támogatásra, tanácsot egyikük sem tudott adni, így ismét a bölcs könyvekhez fordultam. Az ENERGY készítményei közül újfent a PROBIOSAN volt az egyik, amelyik segített, továbbá immunrendszerem megerősítése érdekében a VITAFLORIN-t, a VITAMARIN-t, a FYTOMINERAL-t, a LAPACHO TEÁT és a REVITAE-t fogyasztottam. Emellett a lúgosító hatású BALNEOL-os, BIOTERMAL-os és ARTRIN-os fürdőket alkalmaztam. Három hónapos intenzív kúra után az orvos megerősítette, hogy a candida visszavonulót fújt. A lúgosító étrendnek köszönhetően sikerült megszabadulnom egy szemölcstől a lábamon, valamint a körömtöredezéstől is, emellett sűrűbb lett a hajam, és ami a legfontosabb, megmaradtak a fogaim.

Csak néhány példát említettem most a mindennapi étkezés és a természetes eredetű étrend-kiegészítők hatásairól. A megelőzés híve vagyok, és meggyőződésem, hogy a természet által nyújtott segítség hatékony. A kiegyensúlyozott étrend és a minőségi alapanyagok jótékony hatással vannak szervezetünk működésére, csak azt kell kiválasztanunk, hogy melyik táplálkozási forma a legmegfelelőbb számunkra. Különbözőek vagyunk, mindnyájunknak másra van szüksége, és senkit sem szabad győzködni, hogy csak egyetlen járható út van (az olyan lenne, mintha egy eszkimónak erőltetnénk a növényi táplálkozást).

Ami fontos: mindenkinek vállalnia kell a felelősséget a saját egészségéért! Senkinek sem szabad másokat vagy a körülményeket okolnia saját állapotáért. Meg kell értenünk, hogy testünk nem egy szemeteskosár, és, hogy bármikor változtathatunk, hiszen szabad az akaratunk. Ne ássuk evőeszközeinkkel a saját sírunkat!

MÁRIA VERBENÍKOVÁ

Szeretetet karácsonyra!



Az emberek az adventi, karácsonyi időszakban még akkor is próbálnak egy kis harmóniát, szeretetteli, ünnepi hangulatot csempészni a hétköznapjaikba, amikor az év végi teendőiknek se vége, se hossza. Ilyenkor különösen jólesik kifejezni, szavakkal és tettekkel egyaránt, hogy milyen fontosak számunkra a szeretteink, hogy a szeretet megnyilvánulásai bearanyozzák életünket. A karácsony a szeretet ünnepe, éljük át szépségét, érezzük melegségét!

Nagy írók, költők, filozófusok gondolatai segíthetnek abban, hogy még inkább ráhangolódjunk az ünnepre, és kifényesítsük szívünket.

A szeretetnek melege van a természet hidegében, világossága van az élet sötétségeiben, és a szeretetnek ajkai vannak, amik mosolyognak velünk az örömben, és lecsókolják könnyeinket a fájdalomban.

GÁRDONYI GÉZA

A szeretet nem szokás, elkötelezettség vagy hála. A szeretet nem az, amit a romantikus dalok mondanak róla. A szeretet van. Nincs definíciója. Szeress, és ne kérdezz sokat. Csak szeress.

PAULO COELHO

A szeretet hatalma mérhetetlen, beragyogja a Hold fölötti égboltot, és csillagmagasságokig tör. Aki szeret, mintha égi utakon járna.

HIOSZI TATIOSZ

Amíg nem találok rád, én se vagyok egészen. Tudod, hogy így van. Sokszor tapasztaltad már, és lehet, hogy most is éppen ezt éled meg: szeretet nélkül félemberek vagyunk.

MÜLLER PÉTER

A szeretetet két ember építi föl, s a ház alapja az az érzés – belső vegykonyhánk eredménye, varázslat –, hogy másnak érezzük magunkat, talán éppen azért, mert valaki teljesen elfogad.

JORGE BUCAY

Talán semmi sincs szebb a világon, mint találni egy embert, akinek lelkébe nyugodtan letehetjük szívünk titkait, akiben megbízunk, akinek kedves az arca, elűzi lelkünk bánatát, akinek egyszerű jelenléte elég, hogy vidámak és nagyon boldogok legyünk.

ERNEST HEMINGWAY

A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat.

Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem múlik.

BIBLIAI IDÉZET – Pál első levele a korinthusiakhoz 13, 4-8.

A szeretet nem adó, nem követelés, mely mögött ott áll a végrehajtó. A szeretet úgy árad, mint a napfény: csöndesen és állandóan – egyedül a maga csodatévő hevétől.

HEKLER ANTAL

Forrás: femina.hu/karacsony/idezetek_a_szeretetrol_karacsonyra/

A fény visszatérése

Őseink mindennél jobban tisztelték a természet törvényeit. Aki annak idején nem tudott a természettel és ciklusaival összhangban élni, annak nem is lehetnek a mai időkben élő leszármazottai. Éppen ezért feltételezhető, hogy mindnyájunk ereiben ott csörgedezik legalább egy csöppnyi pogány szellemiség. Eleink jól működő szellemi rendszer szerint éltek, amely a természet ciklusainak megfigyelésén alapult.

A NAP VISSZATÉR

Úgy tűnik, mintha napjainkban az ősi, természetes szellemiség újra életre kelne. Hiszen amiben mai napig fenntartás nélkül hihetünk, az a Föld, a Tűz, a Szél és a Víz alapelemek állandósága. A téli napforduló bolygónk ezen féltekéjén az idők kezdete óta ugyanazt jelenti, ez a Nap visszatérésének időszaka. A nappalok az őszi nap-éj egyenlőségtől kezdve fokozatosan rövidülnek, míg a téli napfordulókor elérik az éves minimum hosszukat. A téli napforduló után azonban ismét fokozatosan hosszabbodnak, és a fény, az élet jelképe szép lassan visszatér. Az ereinkben keringő csipetnyi ősiség tudatja, hogy ezt a csodát meg kell ünnepelni, hogy ez örömre és hálára ad okot.

HOSSZÚ ÉJSZAKÁK

A karácsonyi ünnepek újkori formája számomra érthetetlen okokból némiképp elveszítette a valódi tartalmat. Ezért nem is csodálkozom, hogy az év ezen időszaka néhány emberből ellenállást és ellenszenvet vált ki, hiszen a karácsony lassan nem szól másról, mint az idegeskedésről és a pénzköltésről. Pedig valójában senki sem akar mást, mint a családi tűznél ülni, és köszönetet mondani azért, hogy túléltük a sötétséget. Igazából mi is az a pici magocska szeretnénk lenni, amely kizárólag saját készleteiből merítvén erőt, türelmesen várakozik a földben, semmire sem kényszeríti magát, sehova sem siet. Ha unos-untalan rákényszerítünk magunkra dolgokat, ha állandóan rohanunk, saját ősi természetünk ellen cselekszünk. Északi őseink 12 hosszú éjszakán át (december 21-től január 1-jéig) ünnepelték az esztendő ezen időszakát. A kelták annak idején *Yule* névvel illették a téli napforduló ünnepét, amely a fény visszatérését és egyúttal az újjászületést állítja a középpontba.

A CSEND HÍVÁSA

Ebben az időszakban a gyertyát a visszatérő Nap tiszteletére, valamint a sötét energiák elűzésére gyújtsuk meg. Díszítsük fel otthonainkat örökzöld növényekkel (tűlevelű növényekkel, téli magyallal vagy fagyönggyel) annak jelképeként, hogy az élet energiája ott van bennünk még akkor is, ha megpihenünk és látszólag semmi nem történik. Még a legvastagabb hótakaró alatt rejtőző magok is pontosan tudják, hogy a "semmi" ezen időszaka nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a „valami" tavasszal teljes erővel felbukkanhasson. Ékesítsük kertjeinket kis csengettyűkkel, amelyek üdvözlik a bölcsességet és türelmességet jelképező Szélanyát, aki segít, hogy saját csendünkben meglelhessük a válaszokat. Ünnepeljük ezt az időszakot azzal a tudattal, hogy a Hókirálynő, a jeges síkságok ősi anyja, a misztikus tünde, a halál és a születés közti időszak patrónusa megtanítja nekünk, hogyan figyeljünk saját csöndünk mélységeire, ahol igazi nyugalomra és támaszra lelhetünk. Az ő bölcs felügyelete alatt változunk, növekszünk, ismerkedünk önmagunkkal, ha megengedjük magunknak, hogy kiürítsük az elménket.

Karácsony táján eljön a meditáció és a spirituális újjászületés ideje.

TEREZA VIKTOROVÁ



ÉRDEKELNI FOGJA

A meditáció meghosszabbítja az életet!

Dan Buettner, a *The Blue Zones* című könyv szerzője, és a világ azon helyeinek kutatója, ahol az emberek rendkívül magas életkort élnek meg, nemrégiben interjút adott a CNN amerikai hírcsatornának. A beszélgetés során olyan praktikákat ajánlott a tévénézőknek, melyek akár 10 évvel is meghosszabbíthatják az életet. Véleménye szerint az öregedés csak 10%-ban függ a genetikai hajlamtól, 90%-ban kizárólag az életvitelen múlik. A Föld azon területein, ahol az emberek rendkívül magas kort érnek meg, a meditáció a mindennapi élet része, és minden jel szerint a jó egészség és a lassú öregedés egyik fontos tényezője.

Mezei kakukkfű

Illatos, gyógyító, finom

A kakukkfüvet már az ókorban is ismerte és hasznosította az emberiség. Az egyiptomiak a múmiák balzsamozásához, a görögök ütközetek előtti rituálék során, a rómaiak parfümök készítéséhez használták. Hozzánk a balzsamfű, kakucskafű, tömjénfű, vadcsombor, démutka, thimián néven is ismertté vált kakukkfű csak a XI. században jutott el, amikor is elvadult, hogy később újra, termesztett növényként (*Thymus vulgaris L.*) hódíthasson.

KAKUKKFŰ (THYMUS SERPYLLUM L.)

Az árvacsalánvirágúak rendjén belül, az árvacsalánfélék családjának egyik nemzetsége a Thymus, amelybe száznál is több növényfaj tartozik. Mindegyikük gyógyító hatású.

A vadkakukkfű fajok Európában általánosan ismertek, de eredetileg a Földközi-tenger vidékéről származnak. Megtalálhatók Észak-Afrikában és Ázsiában is. A napsütötte, meleg helyeket kedveli, így az alföldektől a hegyekig, száraz domboldalakon, réteken, mezőkön, útszéleken, erdőszéleken találkozhatunk vele.

KÖNNYEN TERMESZTHETŐ

A kakukkfű évelő növény, kúszó növényszára van, amely a föld közelében fás, míg fentebb levelekkel és virágokkal borított, rövid és vékony ágacskák nőnek ki belőle. Ahol túlságosan elszaporodik, ott mocsaras területekre emlékeztető szőnyegtakarót hoz létre. Leveleinek formája különböző lehet, szemben átellenes és rendszerint kocsánytalan. Fejecskékbe rendeződő, apró rózsaszín vagy lilás, hímnős virágainak illata rovarokat vonz magához az év meleg napjaiban. A kakukkfű általában május vége felé, majd egész nyáron virágokat bont. Könnyen termeszthető a kertben, vagy virágcserépben. Még nem védett növény, ám előfordulása a természetben folyamatosan csökken.

AZ ILLATOS GYÓGYÍTÓ

A kakukkfűben található illóolajok mennyisége a tengerszint feletti magasság emelkedésével folyamatosan csökken. A növény különböző fajtáiban más és más a gyógyászati szempontból értékes illóolajok összetétele és mennyisége, így a különböző kakukkfüvek illata is eltérő lehet. Fontos hatóanyagai a flavonoidok (*apigenin, luteolin*), a cserzőanyagok, a szaponinok, stb. A növény begyűjtésekor a virág lágyszárú részeit kell leszedni a virágzás kezdetén, napos időben, déli órákban. Csokrokba összekötve, felakasztva szárítható, max. 40 °C-os környezetben. A szárított kakukkfüvet légmentes, jól zárható üvegekbe érdemes tenni, majd sötét, száraz helyen célszerű tárolni.

A kakukkfűben található illóolajok – elsősorban a timol – erős fertőtlenítő hatásúak, ezért a növényt (pl. az útifűvel társítva) már régóta a felső légúti gyulladások kezelésére használták. Főleg száraz köhögésben és asztmában segíti a hurut oldását, felköhögését. Enyhíti a simaizomok görcsét, ami nem csak a köhögést, hanem emésztőrendszeri problémákat is segít megoldani, így a gyomorgörcs, bélgörcs, puffadás és kólika, illetve menstruációs fájdalom esetén is jól használható. Általános erősítő szer. Kakukkfüves fürdőkkel szép eredmény érhető el mozgásszervi bántalmak enyhítésében. Fertőtlenítő tulajdonságát külsődleges alkalmazással, gyulladásos bőrbetegségekre, nehezen gyógyuló sebekre, horzsolásokra, kiütésekre, pattanásokra, bőrgomba ellen eredményesen használhatjuk.

KAKUKKFŰ A KIJÓZANÍTÓBAN

A kakukkfű pozitívan hat a stressz által terhelt elmére, elősegíti a minőségi alvást és a lelki békét. *Maria Treben*, a neves és elismert gyógynövénygyógyász kakukkfűtea-fürdőket javasolt az ideges, feszült gyerekeknek, de felnőtteknek is. Ez utóbbival van összefüggésben a kakukkfű egy speciális felhasználási területe is – az alkoholizmus gyógyításában is kipróbálták jótékony hatásait.

A kakukkfüvet elsősorban tea formájában (általában keverékekben) használjuk, de sokan ismerik a kakukkfűszirupot, az olajat és tinktúrát is. Áldásos hatású gyógynövényként létjogosultsága van a gyógynövény alapú krémekben, arclemosókban, parfümökben egyaránt.

A kakukkfűvel találkozhatunk az ENERGY készítményeiben is. A VIRONAL koncentrátumban, a DROSERIN krémben, valamint a DROSERIN RENOVE kozmetikai arckrémben.

Kellemes illatának, ízének köszönhetően fűszerként is emberemlékezet óta használatos. A mediterrán konyha nélkülözhetetlen fűszere. Zöldfűszerként, de szárított formában is remekül illik húsételekhez, zöldségsalátákba, mártásokba, pácokba, lekvárokba. Végül, de nem utolsó sorban, gyönyörű sziklakerti növényként csodálhatjuk szépségét és illatát.

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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



Nyers sajttorta ACAI PURE-ral

Nem kell sütni, de mintha frissen sütöttük volna. Nem kell hozzá krémsajt, mégis krémes. Olyan ízletes, mint egy valódi sajttorta – csak épp egészséges!

Gluténmentes, banános MACA-palacsinták

Imádnivaló, vékony, gusztusos palacsinták. Könnyen elkészíthető, gyomorkímélő, egészséges és nagyon finom!

My Green Life

Süssünk-főzzünk zöld élelmiszerekkel!

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

Joghurtfagyi ACAI PURE porral

Idézzük fel a nyári pillanatokat ezzel a kellemesen hűsítő desszerttel! Egy gombóc fagyinak vagy egy jégkrémnek mindenki örül, de legyünk kreatívabbak, és inkább próbáljuk ki ezt az ACAI PURE porral gazdagított nyalánkságot.

Algás-marcipános aprósütemény

A népszerű német klasszikus egészségesebb verziója. Az ízletes, marcipános falatkák élvezetes perceket okoznak, lelkiismeret-furdalás nélkül. Kiváló desszert a karácsonyi vacsora végére, de akár ajándékba is adhatjuk.

GLUTÉNMENTES, BANÁNOS MACA-PALACSINTÁK

HOZZÁVALÓK

- 1 banán
- 2 tojás
- 1 teáskanál MyGreenLife ORGANIC MACA POWDER
- kókuszzsír vagy más növényi olaj a sütéshez
- juharszirup

ELKÉSZÍTÉS

Tegyük a meghámozott banánt, a tojásokat és a MACA port mixerbe, és 1 perc alatt jól keverjük össze.

Egy kisebb serpenyőben melegítsük meg a zsiradékot vagy olajat, tegyünk bele 1/4 csészényi tésztát.

2-3 perc elteltével fordítsuk meg a palacsintát, és süssük a másik oldalát további 2 percig, míg az is szép aranybarna lesz.

Hasonló módon süssük meg az összes palacsintát. Ahogy készül, sorban csúsztassuk őket előmelegített tányérra. Juharsziruppal, banánszeletekkel vagy más friss gyümölccsel tálaljuk. Végül pirított magvakkal is megszórhatjuk.

NYERS SAJTTORTA ACAI PURE-RAL

HOZZÁVALÓK

A tortaalaphoz:

- 1 bögre mandula
- 1 bögre szárított datolya
- 1 bögre szárított füge
- 1 teáskanál őrölt fahéj

A krémhez:

- 2 bögre kesudió (min. 2 órára vagy egy éjszakára vízben áztatva)
- 3 db datolya
- 1/4 bögre juharszirup
- 1/2 bögre víz
- 1/2 bögre friss áfonya
- 1 citrom leve
- 2 teáskanál MyGreenLife ACAI PURE POWDER
- csipet só

ELKÉSZÍTÉS

Turmixoljuk össze az alaphoz a mandulát, datolyát, fügét és a fahéjat, míg sűrű, ragacsos masszát kapunk.

Készítsünk elő egy kapcsos tortaformát, és béleljük ki az alját sütőpapírral. Oszlassuk el rajta egyenletesen a masszát az ujjainkkal, majd a hűtőben pihentessük.

Közben szűrjük le a kesudiót, majd mixerben őröljük finomra. Adjuk hozzá a 3 db datolyát, a juharszirupot, a vizet, az áfonyát, a citrom levét, végül pedig az ACAI PURE port és a csipet sót. Keverjük tovább 2-3 percig, míg joghurtsűrűségű, lágy krémet kapunk. Ha túl sűrűnek találjuk, hígítsuk pici vízzel.

Terítsük el a krémet a tortaalapon, majd tegyük vissza a hűtőbe. A tortát 2 óra múlva szervírozhatjuk.

ALGÁS-MARCIPÁNOS APRÓSÜTEMÉNY

HOZZÁVALÓK

- 1 bögre + 2 teáskanál mandulaliszt
- 2 teáskanál juharszirup vagy méz, esetleg édesítő
- 1 mokkáskanál vaníliaaroma
- 1 tojás
- 2 teáskanál étkezési keményítő
- 1 teáskanál MyGreenLife ORGANIC CHLORELLA POWDER
- 1/2 bögre mandulaforgács a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS

Először készítsük el a marcipánalapot: keverjük össze egy mély tálban a bögrényi mandulalisztet a juharsziruppal és a vaníliaaromával. Válasszuk szét a tojást, a fehérjét keverjük a mandulás tésztaalaphoz. Adjuk a tésztához a maradék mandulalisztet, a keményítőt és a CHLORELLA port. Szilárd, nem túl ragadós masszát kell kapnunk. Ha a tojás túl nagy volt, és a tészta nagyon ragad, tehetünk még hozzá mandulalisztet. A tésztából teáskanállal vegyünk ki egy-egy adagot, és a tenyerünkben formázzuk golyóvá. 14-15 golyót készíthetünk az alapanyagból. Tegyük hűtőbe a golyókat 1 órára pihenni, a sütőt addig melegítsük 135 fokra. Közben egy kis tálban a tojássárgáját egy evőkanál vízzel simára keverjük. Vegyük ki a golyókat a hűtőből, helyezzük sütőlemezre, és mindegyiket kenjük meg a kikevert tojássárgájával, majd díszítsük a mandulaforgáccsal. A sütőben 27-30 percig sütjük.

JOGHURTFAGYI ACAI PURE PORRAL

HOZZÁVALÓK

- 3 bögre görög joghurt
- 2 teáskanál MyGreenLife ACAI PURE POWDER
- friss vagy fagyasztott bogyós gyümölcsök
- 2–3 teáskanál méz vagy más természetes édesítő
- 1 db vaníliarúd kikapart belseje

ELKÉSZÍTÉS

Keverjük össze egy nagy tálban a joghurtot, a mézet és a vaníliát. Egy kisebb tálba vegyünk ki ebből a keverékből 3 teáskanállal, és keverjük el benne az ACAI PURE port.

Egy sütőlapra vagy tálcára helyezzünk sütőpapírt, és egy spatula segítségével oszlassuk el rajta a vaníliás, fehér joghurtot, majd a tetejére kanállal csepegtessük az ACAI PURE porral színezett joghurtot. Ezután halmozzuk rá a bogyós gyümölcsöket. Tegyük fagyasztóba 1-2 órára. Amikor kivesszük, törjük-vágjuk kisebb darabokra. Azonnal tálaljuk, hogy még élvezhessük a fagylalt hűs textúráját, mielőtt olvadni kezdene.



Drágakövek királysága (21.)

Óceánok mélyén született művészet

Tengerek királynője, titkok őrzője és az igazi szépség megtestesítője – a misztikus tengeri kagylóhéj, csigaház.

- Receptív.
- A Hold és a Neptunusz hatása alatt áll.
- A harmadik szem csakrához (6.) és a koronacsakrához (7.) tartozik.

CSODÁS HÁZ

A tengeri csigák és kagylók mindig is lenyűgözték az emberiséget. A kagylóhéj és csigaház ugyan nem más, mint kalcium-karbonát (mint a tyúktojás héja), egy élő szervezet által létrehozott szervetlen anyag, aminek szépsége azonban varázslatos. Egy szó, mint száz, a csigaházak mágikus vonzerővel bírnak. Szépségük megítélése nem ízlés vagy vélemény kérdése, mint az ember által létrehozott művészeti alkotások esetében, mert a tengeri csigaházak mindenkinek tetszenek. Ebből is látszik, hogy a természet a legnagyobb és a legfelülmúlhatatlanabb művész a Földön. A természet ihleti a mi alkotókészségünket és kreativitásunkat, arra késztetnek, hogy magáért a szépségért, és ne csupán a tárgyak funkciójáért alkossunk. Minden tengeri puhatestű időt és energiát szán arra, hogy valami egészen rendkívülit és gyönyörűt alkosson. Ha a tyúkok példát vehetnének róluk, lehet, hogy festett tojásokat tojnának...

KEDVEZŐ JELKÉP

A tengeri csigaházaknak mindig is kiemelt pozíciójuk volt az emberiség történelmében. Sok helyen fizetőeszközként használták őket, főleg ott, ahol a fémek ritkaságszámba mentek (Polinézia). Máshol rituális hangszerként (tritonkürt) vagy kultikus eszközként (áldozati tárgy és szimbólum) alkalmazták. A rituális célú csigaházba nem csak akkor fújtak bele, ha össze akarták hívni a gyűléseket, hanem amikor el akartak kerülni valamilyen természeti katasztrófát, vagy el akartak űzni valamilyen mérgező, veszélyes teremtményt.

A buddhista hagyomány szerint például a vívócsiga (más néven óriás szárnyascsiga) a nyolc szerencsejel közé tartozik, fontos szerepet tölt be a buddhista jelképrendszerben, Buddha gondolatainak szimbóluma.

MISZTIKUS MOTÍVUM

A csigaházak legjellegzetesebb vonása, hogy spirálszerűen tekeredik. Ez a spirálforma indítja el bennünk egy olyan titok létezésének gondolatát, amely megfejthető lehet, mintha a spirálon végighaladva eljuthatnák a lét végső megértéséhez. Hiszen maga a spirál egy rendkívül misztikus geometriai alakzat, amelyet valamilyen formában szinte minden emberi kultúra ősidők óta használ. A spirál egy különleges, természetes motívum, amelyet szemmel láthatóan igen gyakran használ a természet. A spirálformát megtaláljuk az űrben, hiszen egész galaxisunk ebbe a formába tekeredik, ott van a páfrány minden egyes fejlődő levelében, sőt testünk valamenynyi sejtjében, DNS alakjában. A spirál a fejlődés, a növekedés, a megújulás, az öröklét, valamint az energiák állandó változásának jelképe. A csigavonalak segítenek meditatív állapotba kerülni.

A NŐIESSÉG SZIMBÓLUMA

A csigaházak a nőiesség szimbólumai. Alakjukkal az anyaméhre emlékeztetnek, ráadásul a tengerekből, minden élő ősi forrásából származnak. A tengeri csigaházak, kagylóhéjak emberemlékezet óta jelen vannak a termékenységi szertartásokon, és a női minőségnek tiszteletet adó rituálékon.

TEREZA VIKTOROVÁ



CSÖNDESÍTSE LE ELMÉJÉT AZ ADVENTI IDŐSZAKBAN

Hívja ehhez segítségül a gyógyító mantra harmonikus hangjait!

Kizárólag a VITAE olvasói és az ENERGY egyre bővülő családja számára szeretettel létrehozott, autentikus hangfelvétel.
Hallgassa meg a www.energy.cz/mantra weboldalon!
Lama Suja Rinpoche ~ Nepál, Pókhara, Shanti stupa

Köszönjük Önöknek az idei csodás évet!
Békés karácsonyi ünnepeket és sikerekben gazdag új évet kívánunk!