

vitae

2018. július-augusztus

Tippek napozáshoz,
arcápoláshoz

Új olajok: sárgabarack,
homoktövis

Vitafoods kiállítás:
mi is ott voltunk



Kivételes hatóanyagok

Allergia ellen: Peralgin

Évről évre nő az allergiások, de legalábbis a valamire érzékenyek száma.

Véleményem szerint ez főleg annak köszönhető, hogy nagyon eltávolodtunk a természettől, a természetes környezettől. Szerencsére azt is tapasztalom, hogy mind többen, egyre bátrabban nyitnak az egészséges életmód felé.



2018 nyarán lesz 6 éve, hogy megnyitottam a kis Gyógytérkát Balatonfüreden. Ez idő alatt azért akadt olyan érdekes szituáció is, amikor az anyuka arról

panaszkodott, hogy az egészséges dolgok mennyire drágák. Amikor kikísértem az ajtóig, láttam, hogy a babakocsi tárolója tömve volt csipsszel, ami – lásuk be – nem a legegészségesebb és legolcsóbb nassolnivaló. Közben pedig ekcémás a család...

Úgy érzem, van még mit helyre tenni a fejekben, a hozzáállásban, a tudatos-ságban.

A mi családjunkban is előfordult parlagnű allergia. Az elhatározás után, hogy valamit most már valóban tenni kellenellene, első lépésként elhagytuk az állati fehérjét, főleg a tej, tejfő, tejszín fogyasztását, illetve húst is kevesebbet kezdtünk enni. (Bár az is igaz, hogy ez utóbbit előtte sem vittük túlzásba.)

A fentieken túl ajánlott továbbá a cukrok, a fehér lisztből készült kenyerek, péksütemények mellőzése. Mi mindig

is figyeltünk arra, hogy minél tisztább élelmiszereket fogyasszunk, így nem esett nehezünkre, hogy kerüljük az egészségünkre káros tartósítószerrel és különböző adalékanyagokkal készült étel- és italféleéseket.

A csípős fűszereket az enyhébb, zamatos aromájú fűszernövényekkel helyettesítettük. Ezeket azóta is szívesen használjuk. Próbálja ki Ön is bátran a fokhagymát, bazsalikomot, majoránnát, kakukkfűvet, izsópot, borsikafűvet!

Halkan mondom, hogy a mértéktele-nűl fogyasztott alkohol és a cukros üdítők sem segítik a szervezet öngyógyító képességét.

Az elműlt években a kivételes össze-tételű PERALGIN kapszulával is kiegészítettük a parlagnű-allergia elleni véde-kezesét. Ezt a készítményt mindenféle allergia esetén ajánlom.

A PERALGIN fő hatóanyaga a feke-tecsalán leveléből és magjának olajából származó kivonat. A hagyományos kínai orvoslás nagy becsben tartja ezt a növényt, mert magas antioxidáns tartal-mú, jó gyulladáscsökkentő, bármilyen allergia esetén bátran bevethető.



A feketecsalánon kívül tartalmaz még kínai hernyógombát, ami serken-ti a vérkeringést és felügylti a légző-rendszerünk egészségét. A benne lévő magnezit jó görcsoldó, nyugtató, gyul-ladáscsökkentő. A borágó olaj kiválóan alkalmazható atípusos ekcéma, allergia, herpesz, akné kezelésében; erősíti az immunrendszert. A szőlőmagkivonat remek antioxidáns, erősíti az érfalakat, segíti a vérkeringést. A karakteres illatú macskagyökér pedig kiválóan nyugtat-tja az idegrendszert, különösen ajánlott idegi eredetű kimerűltég esetén, jó fájdalomcsillapító.

A PERALGIN tehát erősíti az immun-rendszert, hozzájárul az allergiás reakci-ók mérsékléséhez, csökkentheti az aszt-más köhögési rohamot, jól alkalmazható szénanátha, nyálkahártya-viszketés, bőrpír esetén. Ezen problémákon túl alkal-mazását javaslom migrénes fejfájás, illetve változókori hőhűllámok természetes kezelésére is.

KELEMEN LÍVIA

fitoterapeuta ternészetgyógyász,
klubvezető, Balatonfüred

AZ ENERGY-NÉL A NYÁR SEM MÚLHAT EL ÚJDONSÁGOK NÉLKÜL KÉT ÚJ TERÁPIÁS OLAJ

A sárgabarackmagból készűlő olaj hatásosan ösztönzi szellemi képességeinket, javítja közérzetűnk, ellazít és megnyugtat. Számos vitamin – köztűk a ritkaságszámba menő B₁₅- és B₁₇-vita-min – és ásványi anyag kiváló forrása.

A homoktűvis-olaj erősíti a szerve-zet természetes védekezőképességét,

enyhíti a fáradtságot, antidepresszáns és stresszellenes hatásű, jótékonyan hat a szív- és érrendszeri, valamint agyér-betegségekre.

Mindemellett kiválóan regenerálja a bőrt és a nyálkahártyákat.

Részletesen írunk az újdonságokról a 4-5. és a 21. oldalon.



Nyári ajánlatunk

Júliusban néhány kivételesen meleg napra készülhetünk, a hónap közepe táján rendkívüli meleg várható. Július 15. környékén ér el minket a Hőség energiájának éves akkumulációja. Ez rendszerint azt jelenti, hogy az Univerzum idővel közbeszól, és a hőmérséklet általában 10 fokkal visszaesik. Nekünk azonban óvatosságnak kéne lennünk, mert a lehülés ellenére még mindig a Hőség energiái hatnak ránk.

A nyári időtöltés, a nem mindig kiegyensúlyozott táplálkozás és az ehhez társuló hőingadozások alaposan igénybe vehetik a lelki és szellemi állapotunkat, illetve az emésztésünket. Ha lelkünk egén a szikrázó napütés ellenére is viharfelhők kergetik egymást, hívjuk segítségül a RELAXIN-t.

A grillpartik, bagettek és fagylaltor-
giák túlélésében segítségünkre lesz a PROBIOSAN. Szerencsére már tudjuk, hogy a következtetlenségünk okozta minden bajjal játszva elbánik.

Az erős napsütés bőrünkön is nyomot hagy, ezért ne feledjük el esténként kényeztetni és megnyugtatni. Erre a célra itt van nekünk pl. a VISAGE WATER-ben található damaszkuszi rózsa frissítő virága. A VISAGE WATER-t érdemes a természetes olajokat, értékes esszenciákat és a PROTEKTIN egyedülálló gyógynövénykivonatait tartalmazó VISAGE OIL sminklemosóval együtt használni. A PROTEKTIN a Fa elemhez tartozik és tudjuk, hogy a fa szó szerint lubickol a nyári napsütésben.

És ha már a bőrápolásnál tartunk, minden nagyobb esti esemény előtt használjunk VISAGE REJUVE arcpakolást. A maszk simává és feszsé varázsolja a bőrt, feltölti a ráncokat, megerősíti a bőr szerkezetét és üde megjelenést biztosít. Mi pedig igazán megérdemeljük, hogy királynői legyünk a megjelenésünk!

AUGUSZTUS: A REGENERÁCIÓ JEGYÉBEN

Augusztusban igazán nagy szélsőségek-re nem kell számítanunk. A hónap eleje nyilván hűvösebb lesz, de az első dekád vége előtt felmelegedés következik, és a hőmérsékleti értékek azt követően már valószínűleg a hónapra jellemző értékhatárokon belül fognak mozogni. Úgy tűnik tehát, hogy a nyár szuper lesz! Legyünk azonban tisztában azzal, hogy

a nyári sportok, összejövetelek és egyéb időtöltések fantasztikus eredményeket hozhatnak a kondíciókban, mégis a hiány kellemetlen érzése jelentkezhet a szervezetünkben. A napi vízadagunkból nem szabad hiányoznia a FYTOMINERAL-nak, a különösen megerőltető események után pedig bízzuk rá magunkat a REVITAE regeneráló hatására.

Jó szolgálatot tehet még erősebb fizikai aktivitás esetén a KING KONG, amelynek köszönhetően izmaink egy-egy nagyobb igénybevétel után sem fognak annyira fájni, illetve gyorsabban kipihenjük a terhelés következményeit.

És hogy a bőrünk ugyanolyan elégedett legyen a nyárral, mint mi, a CYTOSAN FOMENTUM GÉL-ről se feledkezzünk meg! Segít a szervezetből eltávolítani a káros salak- és mérgeanyagokat, serkenti a bőr oxigénellátását, javítja a bőrt, valamint a mélyebben fekvő szöveti szerkezetek vérrellátását, ezáltal nagyban hozzájárul a hámréteg komfortérzetéhez még akkor is, ha a nyári időtöltésünk apróbb horzsolásokkal vagy egyéb bőrsérülésekkel járt.

Végül: ne hagyjuk figyelmen kívül életünk egyik legfontosabb területét. A nemi vágy az emberiség létezésével egy idős. A szexuális vonzerő fokozására irányuló igyekezetet nőknél remekül támogatja a GYNEX koncentrátum. Férfiaknál a teljesítmény, azaz a szexuális potencia fokozása áll a középpontban, és ebben igazán hatékony segítő társuk lehet a KING KONG.

EVA JOACHIMOVÁ



TARTALOM

Újdonság: sárgabarack olaj	4
A májusi konferencián hallottuk.	6-11
Vitafoods kiállítás	12
Készüljünk fel az áldott állapotra	14
Klublista, további munkatársak	17
Másik újdonságunk: homoktövis-olaj	21
Klubprogramok	22
Tanácsadás a neten	23
Arcápolás a gyakorlatban	24-27
Napozzunk	28
Vércsoportos táplálkozás	30
Receptek.	32
Drágakövek: kunzit	33
Gyógynövény-sorozat: izsóp	34

vitae klubmagazin

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.

Felelős szerkesztő: Kürti Gábor,
kurti.gabor@energyklub.hu

Kiadja: Energy Magyarország Kft.
1011 Budapest, Corvin tér 10.
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.

Újdonság

Himalájai sárgabarackmag-olaj

Minden évben hihetetlen színjáték zajlik le Skarduban, a himalájai Kasmír képzeletbeli kapujában. A szabadban növekvő sárgabarackfák végtelennek tűnő sora, mintha egy zseniális karmester pálcájának engedelmesskedne, egyetlen pillanat alatt virágba borul, és rózsaszínes fehér óriásgobelinbe burkolja a monumentális hegylábat.

Az apró virágok milliói egyetlen nagyszabású díszletté olvadnak össze, és éles kontrasztot képeznek a kék égbolttal, illetve a sziklás hegycsúcsokkal. Előre vetítenek egy későbbi felvonást, amely elhozza a helyi kincsek egyikét – a sárgabarack termését.

A Skardu – Léh – Dharamszala (amely a dalai láma jelenlegi székhelye) városok alkotta háromszög teljes területe nem csupán rendkívüli spiritualitásáról ismert, hanem a hagyományos gyógy-

módok magas színvonaláról is. Történelmileg itt találkozott a tibeti és az ájurvédikus orvoslás áramlata, és mindig is széles körben alkalmazták a helyi olajokat.

A cseh utazó, *Edita Boboničová* hatásos segítségével nemcsak a megfelelő gépeket sikerült beszerezni, hanem folytatni is tudjuk a sárgabarackmag-olaj hagyományos, kémelő, kézi előállítását. Az olajat kizárólag hidegen szabad sajtolni a 4500 méterrel tengerszint felett

növekvő, érett gyümölcsök magjaiból, amelyek a rendkívüli klíma hatására hihetetlenül magas hatóanyag-tartalommal büszkélkedhetnek.

TÖBB SZÁZ ÉVES MŰLT

A sárgabarackmag-olaj terápiás célú felhasználásának története több száz éves múltra tekint vissza, mint sok más természetes eredetű anyagé. Ám közülük csak kevésnek volt olyan viharos újkori sorsa, annyi reménnyel és csalódással

HATÓANYAGOK, ENERGETIKAI JELLEMZŐK

A sárgabarackmag-olaj forrása az A-provitaminnak, a C-vitaminnak és a B-komplex vitaminjainak, a folsavval egyetemben (és egyedülálló módon tartalmazza a ritkaságszámba menő B₁₅- és B₁₇-vitamint). Az ásványi anyagok közül vas, magnézium, kalcium, kálium, réz, foszfor és szilícium van benne. Emellett telítetlen zsírsavakat is tartalmaz.

A sárgabarackmagból készülő olaj hatásosan ösztönzi szellemi képességeinket, javítja közérzetünket, ellazít és megnyugtat.





Az olajat kizárólag hidegen szabad
sajtolni a 4500 méterrel tengerszint
felett növekvő, érett gyümölcsök
magjaiból, amelyek a rendkívüli
klíma hatására hihetetlenül
magas hatóanyag-tartalommal
büszkélkedhetnek.

együtt, mint éppen ennek az olajnak. Ezért is döntöttünk úgy: elmeséljük az egész történetet, hogy kielégítsük az Önök kíváncsiságát.

1930-ban Sir Robert McCarrison ezredes az Indiai egészségügyi szolgálatnak végzett munkája során leírta az észak-pakisztáni lakosság rendkívül jó egészségi állapotát, amit ő két éves tanulmányozás után a sárgabarackmag-olaj hagyományosan elterjedt használatának tulajdonított.

VIHAR AZ AMIGDALIN KÖRÜL

Az akkoriban rendkívül magasnak számító átlagéletkor és az olyan betegségek teljes hiánya, mint a cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések vagy a rák, 20 évvel később további kutatásokra ösztönözték dr. Ernst Krebset. A ráksejt életciklusának tanulmányozásával foglalkozó biokémikus addig folytatta McCarrison kutatását, amíg megtalálta a sárgabarack magjában a titkos fegyvert – az *amigdalín glikozidot*. Ez az erőteljes fitotápanyag elsősorban az Észak-Pakisztán területén termesztett sárgabarack magjában található rendkívül magas koncentrációban. Mivel az amigdalín, kémiai szerkezetét tekintve, leginkább a B-komplex vitaminjaira hasonlít, Krebs B₁₇-vitaminnak nevezte el.

A hatvanas években az amigdalín körül, amely abban az időben kapta meg a *Laetril* származtatott gyógyszernevet, valóságos vihar kerekedett.

Vezető kutatók és klinikai munkatársak számos tudományos munkát publikáltak, gyakran sajnos egymásnak ellentmondó eredményekkel. Valószínűleg a legnagyobb csapást a gyógyszerészeti ambíciókra az egyesült államokbeli Mayo Klinikán végzett kutatás jelentette, amely nem igazolta a várt hatásokat, ráadásul lehetséges mellékhatásokat is feltárt (amelyek szerint az amigdalín a szervezetben cianidná bomlik).

Azóta a tudományos közönség két táborra szakadt, és ők mindmáig nem jutottak egyetértésre. Pedig az elmúlt években újabb kutatók kezdeményezték a kutatások folytatását a rák kialakulásával és kifejlődésével kapcsolatos ismereteink változásai miatt.

SZERETJÜK AZ ENERGIÁJÁT

Bár a HIMALAYAN APRICOT OIL-t a terápiás olajok közé soroljuk, nem akarjuk azt a benyomást kelteni vagy olyan reményeket ébreszteni, hogy súlyos betegségek ellen hatásos terápiás szerrel van szó.

Ennek ellenére valóban szeretjük a himalájai sárgabarackmag-olajat.

Az amigdalint nem tekintjük kulcsfontosságúnak. Legtöbbször a rendkívül hasznos összetevők komplex működését becsüljük, amelyek az amigdalinnal együttesen (szinergiában) működve, érdekes és váratlan, kedvező hatásokat eredményezhetnek.

Hagyományos és modern ismereteinket tartjuk annyira érdekesnek, hogy higgyünk a lehetőségben, ezért a sárga-

barackmag-olajat felvettük az ENERGY széles termékínálatába.

Alternatív szemléletünk ellenére is szeretnénk megőrizni szigorú szakszerűségünket. Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatallal (EFSA) együttműködve az ENERGY az egyedüli olyan gyártónak minősül, amelyik garantálja az amigdalín biztonságos szintjét minden egyes kiszervezésre vonatkozóan.

ÚTTALAN UTAKON

Úgy gondoltuk, a legnagyobb kaland az lesz, hogy a helyi lakosok hathatós közreműködésével előállítsuk az eredeti sárgabarackmag-olajat Pakisztán északi területein, ahol a prágai Külügyminisztérium ajánlása alapján egyáltalán elő sem kellene fordulnunk, ám a valódi kihívást csak a bürokrácia és a szállítás jelentette.

Mintha minden egy időhurokban zajlott volna. Mert 3 hónapig virágzanak a fák és érnek a gyümölcsök, 3 hónapig tart maga a gyártás, és 3 hónapba került beszerezni az összes szükséges engedélyt és pecsétet, amelyekre azért van szükség, hogy az olaj útnak indulhasson, és 3 napon belül Európában folytathasson a termék előállítását. Úgy tűnik, hogy a pakisztáni hivatalok is elsajátítottak egyfajta harmóniát.

Az ENERGY szakmai konferenciája (2.)

Anyagcsere-problémák és a hormonrendszer

Folytatva az előző lapszámban kezdett tudósításunkat, ezúttal a májusi szakmai konferencián elhangzott további előadásokról lesz szó. **Dr. Benkő Évát** követően **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó, az ENERGY szakoktatója lépett a mikrofonhoz. Előadásában rendkívül izgalmas kérdéskört járt körül, hiszen az anyagcsere-problémák és a hormonrendszer működésének összefüggéseit elemezte, és néha meglepő következtetéseket tárt a résztvevők elé.



Előljáróban szeretném elmondani, hogy számomra ez a rendezvény számos újdonságot tartogatott, hiszen először volt szerencsém részt venni a cég szakmai konferenciáján. Ahogy egy ideje megismerkedtem az ENERGY termékeivel, saját magamon és a családomon tapasztaltam a hatékonyságukat, még nagyobbra nőtt bennem az a vágy, hogy segítők szándékkal felfedezzem a bennük rejlő lehetőségeket. Azért is találok izgalmasnak ezt a területet, mert egy ideje nagy érdeklődéssel követem azokat a természetgyógyászati lehetőségeket, melyek az ember teljes egészére, holisztikus szemlélettel tekintenek – és az ENERGY filozófiáját, termékínátát bátran ide sorolhatjuk.



Örültem tehát, hogy részt vehetek és beszámolhatok a konferenciáról.

Ráczné Simon Zsuzsanna elmondta, hogy rengeteg féle anyagcsere-probléma van, és nagyon sok az összefonódás a hormonrendszerrel és az idegrendszerrel. Szerinte az anyagcsere-betegségek alapja, hogy enzimhiány következtében elégtelen a szervezetbe bejutott tápanyagok felszívódása.

Az előadó az anyagcserebetegeket 4 csoportra osztotta a felszaporodó köztes anyagcseretermékek toxikussága szerint, az energiahányos állapot alapján, végül a máshová nem sorolható tünetek és állapotok összefoglalásaként.

ANYAGCSEREBETEGEK NÉGY CSOPORTJA

- » A felszaporodó köztes anyagcseretermékek toxikusak.
- » A felszaporodó köztes anyagcseretermékek nem toxikusak.
- » Súlyos energiahányos állapot (metabolikus szindróma).
- » Amit máshová nem tudunk besorolni.

GYAKORI ANYAGCSERE-MEBETEGEDÉSEK

Az egyik jellemző anyagcsereegyensúly-vesztés a vízmegőrző képesség rendellenessége. Diabetes insipidus betegségben akár napi 8 liter vizelet távozhat, ugyanennyi ivás mellett. Ezt az agyalapi mirigy ADH nevű, a vesékben a víz visszaszívásáért felelős hormonjának (más néven vazopresszin) hiánya okozza

és renális (vese) eredetű. Ebben az esetben nincs cukor a vizeletben.

Fruktóz intolerancia esetén hiányzik a fruktóz (gyümölcscukor) bontó enzim. Tünetei lehetnek: hiperglikémia (amikor a vércukorszint kórosan magas), értelmi hanyatlás, növekedési elmaradás.

A laktóz intoleranciát a laktáz (tejcukorbontó) enzim hiánya okozza. Lehet veleszületett vagy kialakult. Erős hasi görcsök jellemzik, csecsemőnél evés utáni puffadás.

Tipp: az előadó erre az esetre a DROSERIN-es fürdőt javasolja (2 cm-es csík elégséges a fürdővízbe). Érdekeség, hogy Északon jóval kevesebb a laktóz intolerancia megbetegedések száma. Azt is elmondta, hogy a laktóz intolerancia már 2 éves kor körül kezdődik, és az első tünetek 6 éves kor körül jelentkeznek. Ezek megjelenését akár egy enyhe fertőzés is elindíthatja. Felnőttkorban általánosan sem ajánlott az „édes” tej fogyasztása, és aki fogyaszthat tejterméket, az is az erjesztett változatokat részesítse előnyben. (Mint ahogy a pusztai népek is kancatejből erjesztett kumiszt fogyasztottak.)

A Wilson-kór (a rézanyagcsere ritka, genetikai megbetegedése, ami ma Magyarországon nagyjából 300 beteget érint) jellemző tünetei: Kayser-Fleischer gyűrű (sárga gyűrű a szembogár körül), zavartság, mozgászavar, magas koleszterinszint, sárgaság és májkárosodás.

A metabolikus szindróma – ez napjaink egyik leggyakoribb összetett anyagcserezavara, amikor az anyagcserének több egymással párhuzamos zavara is fennáll. Az előadó szerint ennek a legfőbb oka a túlevés.

A meddőséggel szoros összefüggésbe

hozhatjuk a pajzsmirigy

hormontermelésének eltolódását.

A meddőségek 80%-ában alulműködést

tapasztalhatunk.

A kórképnek 4 fő jellemzője van:

- » centrális elhízás (haskörfogat férfiaknál több mint 94 cm, nőknél több mint 80 cm.
- » Magas LDL koleszterinszint.
- » Artériás vérnyomás 140/85 Hgmm feletti.
- » Vércukorszint 5,6 mmol felett (inzulin rezisztencia, diabétesz).

Az is elhangzott a tünetekkel kapcsolatban, hogy napjainkban a vérnyomás átlagértéke folyamatosan növekszik. Talán ennek az is oka lehet, hogy „annyi információ ér bennünket naponta, mint amennyi 200 évvel ezelőtt 1 év alatt érte az embereket”.

Az anyagcserebetegségek kezelése során az egyik legfontosabb a diéta és a mozgás!

ZSÍRSEJTJEINK ÉS A HORMONTERMELÉS

Szervezetünk nagyon összetett módon működik. Nemcsak az általunk ismert hormontermelő szervek termelnek hormonokat, hanem például a zsírsejtek is előállítanak ösztron nevű hormont. Ekkor fordulhat elő férfiaknál is az emlő megnövekedése, és az egyre gyakrabban diagnosztizált mell-daganat.

Például azt is tapasztalhattuk már, hogy ha cukrot eszünk, akkor pillanatokig nincs éhségérzetünk, ám 1-2 órán belül újra éhesek leszünk. Ha cukor jut a szervezetbe, akkor megindul a leptin, a „jóllakottság-hormon” termelődése. A zsírszövet szintén endokrin termelő (vagyis hormontermelő), és az immunrendszer működéséhez is köze van. Leptinen kívül más hormonokat is képez.

A szintén hormonokat termelő pajzsmirigyünk feladata olyan létfontosságú

hormonok termelése, melyek meghatározzák az anyagcsere-folyamatainkat. Az előadásból átfogó képet kaptunk a pajzsmirigy hormontermelésének tipikus zavarairól és működésének összefüggéséről a meddőséggel.

PAJZSMIRIGY ALULMŰKÖDÉS

Az *alulműködés* vagy *hypothyreosis* tünetei: fáradékonyság, hízás, ödéma, myxoedema (nyákszerű anyag felhalmozódása a kötőszövetben), a libidó csökkenése, hideg végtagok, alacsony hőmérséklet, szellemi hanyatlás, lassú pulzus.

Oka lehet genetikai eltérés, de gyakran az ásványianyag-hiány (jódd, szelén, magnézium) húzódik meg a háttérben. Magyarország földje jódban, szelénben szegény, mivel nincsenek tengereink, ezért a tengeri halakban megtalálható szerves jódd is hiányzik az étrendünkben. A szervetlen kötésű, jódozott só nem igazán alkalmas a jódpótlásra, és károsíthatja is a szervezetet.

Tipp: az inka mogoróolaj, a SACHA INCHI viszont megadja számunkra ezt a szükséges és jól felszívódó elemet. Szelén nélkül nem fog jól működni a pajzsmirigyünk (Hashimoto-kór), ezért mindennap ajánlott a szelén pótlása, 1 adag VITAMARIN-nal kombinálva.

A pajzsmirigy működését befolyásolják a következő nyomelemek, illetve mérgező nehézfémek is: króm, fluor, bróm, alumínium, higany és ólom. Az alumínium pl. a régi lábasokban és dezodorokban volt megtalálható. Ezek az anyagok nem segítik, hanem gátolják a szelén felszívódását.

Autoimmun, gyulladásos folyamatok is meghúzódnak a háttérben (Hashimoto-thyreoiditis esetén 10 betegből 9

nő!). Ennek a kórképnek a kialakulása is nagyrészt a distressznek tulajdonítható. Ha tehát valaki sokáig „benne ragad” egy számára végletekig kimerítő folyamatban, élethelyzetben (pl. beteg szülő vagy gyermek hosszan tartó ápolása), akkor előbb-utóbb a fenti funkciók elégtelen megnyilvánulásait tapasztalhatjuk.

PAJZSMIRIGY TÚLMŰKÖDÉS

Hyperthyreosis esetén az érintett szinte „leeszi magáról a zsírt”. A beteg fokozottan és melegen izzad, sőt szinte mindig izzad a pajzsmirigyhormonok túltermelésének következtében.

Okai a fizikai, lelki stressz mellett lehetnek káros környezeti hatások (méreganyagok, túlzott jódbevitel, endokrin disztribútorok). A szülés utáni (postpartum) thyreoiditis is gyakori (ilyenkor először túlműködés van, majd alulműködés alakul ki).

MEDDŐSÉG, ÖSZTROGÉN DOMINANCIA

A meddőséggel szoros összefüggésbe hozhatjuk a pajzsmirigy hormontermelésének eltolódását. A meddőségek 80%-ában alulműködést tapasztalhatunk. Túlműködésnél előfordulhat ugyan terhesség, de ha túlpörgésben van bármilyen okból a szervezet, akkor gyakran nem képes „elvégezni” még egy élet kihordását.

A pajzsmirigy működési zavara peteérési zavart, anovulációt okoz, ez pedig meddőséghez vezet. Ugyanakkor pajzsmirigyzavar a terhesség alatt is gyakran előfordul, például ha egy nő „túlhajtja” magát. Azt is figyelembe kell venni, hogy a magzat a terhesség 16. hetéig az anya pajzsmirigyhormonját használja.

Az előadó felhívta a figyelmünket arra, hogy ha felborul a pajzsmirigy működése, akkor a többi hormontermelő szervünk működése is károsodik. Minden mindennel összefügg! Ezért helytelen, ha csak a pajzsmirigyet vizsgáljuk. „Ahogyan két egyforma ujlenyomat nincs, úgy egyforma bélműködés

A 6-11. oldal cikkei írtá, a konferenciáról tudósított: Moys-Szabó Tünde

vagy írisz sincs. Mindenki egyedi, egyszeri és megismételhetetlen, ezért mindenkinek egyéni kezelést kell felállítani.”

Sajnálatos tény, hogy Magyarországon ugrásszerűen megnőtt a meddő nők száma. Hatalmas pénzüsszegeket fordítanak a lombikbébi-programokra is.

Tudnunk kell azonban, hogy az optimális fertilitás (termékenység) 20-30 éves kor között van. Ez 30 éves kor után 30%-kal, 35 éves kor után 40%-kal, 40 éves kor után 50%-kal csökken.

Régen az volt a normális, hogy a nő 40 éves kora után az 5. vagy 10. gyermekét várta, és a szoptatás volt a természetes fogamzásgátlás (Báthory Anna: Fogamzásgátlás). Ma viszont a leendő anyák gyakran 40 éves kor környékén várják a teherbeesést.

A meddőség okai lehetnek: ösztrogén dominancia, ellensúlyozatlan ösztrogén; pajzsmirigy gondok, működési zavarok; fito-ösztrogének, szintetikus ösztrogének (fogamzásgátlók); környezeti mérgek, vegyszerek (xeno-ösztrogének).

Az ösztrogén túlsálynak sokféle hatása van. Ezek között említette az előadó a következőket: vérrögzépződés, pajzsmirigy működés-gátlás, depresszió, pánikbetegség, elhízás, mellfeszülés, túlbujázó endometrium, inzulin rezisztencia.

Ugyanakkor megdöbbentően csökkent a férfiak megtermékenyítő képessége is. Az ivarsejtek száma csökkent az adalékanyagok, a szabadon elérhető patikai termékek, az izomnövelők, a szoros ruhák stb. miatt. A kényelmetlen, szűk (alsó)nadrág viselése gátolja a spermiumok megfelelő képződését.

Tipp: ajánlatos a KING-KONG, a BARLEY JUICE, az ananászlé (bromelaint tartalmaz) és időnként a GYNEX fogyasztása.

HA TÚL SOK AZ ÖSZTROGÉN

Amikor túl sok az ösztrogén, akkor blokkolja a pajzsmirigyhormon bejutását a receptorokon. Gátolja az apoptózist (a programozott sejthalált), valamint az ösztrogénre érzékeny szerveket sejtosztódásra fogja készíteni. Ez is okozza ilyenkor a hölgyek hangulat-ingadozását. Súlyos következményként pedig az agy, a mellszövet, a vastagbél alsó szakasza, a végbél és a prosztata

szöveteinek túlbujázását is eredményezheti.

A következő élelmiszereink tartalmaznak fitoösztrogéneket:

- » fekete cseresznye és minden, ami sötétvörös vagy lila
- » lóhere
- » árvacsalán
- » akácméz
- » általában a pillangós virágúak.

A fitoösztrogének sokkal gyengébben működnek, mint a szintetikus fogamzásgátlók.

Felhívta a figyelmet az előadó arra, hogy a természetes fogamzásgátlás megoldható hagyományos módon, az ébredési hőmérséklet mérésével. Jó tudni azt is, hogy a méhnyak jellegzetesen kemény terméketlen időszakban, viszont puha és képlékeny a termékeny időszakokban.

XENO-ÖSZTROGÉNEK

A xeno-ösztrogének olyan mesterséges anyagok, melyek az élő szervezetbe bejutva úgy viselkednek, mint az ösztrogének. A különféle lakkok, festékek, oldószerek, műanyag flakonok, hígítók, tartósítók, permetszerek, kozmetikai tartósítók, parabének, rovarirtók tartalmazza ezeket.

Minden műanyag palack háromszög alakú jelzésében találunk egy számot. Az 1-3-6-7 jelzésűek esetén 25 Celsius-foknál a xenoösztrogének elkezdnek kiválni az adott palackban tárolt folyadékban. Vigyázzunk: az ásványvizek általában 1-es jelzésűek!

Az előadó arra is rámutatott, hogy az emberi fogyasztásra szánt italokat inkább nagysűrűségű polietilén palackokba kellene tenni, hogy elkerüljük az említett káros folyamatot.

ENDOMETRIÓZIS, PCOS

Az endometriózis jellemző tünetei: erős és/vagy szabálytalan menstruáció, fájdalmas nemi aktus, hasmenés vagy szorulás.

A policisztás szindróma (PCOS) az inzulin rezisztenciával (IR) kezdődik. (L. részletesen a júniusi Vitae-ben.)

Tünetei:

- » hasi hízás (alma-típusú)
- » férfias szőrsőszedés
- » aknés bőr
- » fejteőn kopaszodás

- » speciális pigmentáció a nyakon
- » meddőség
- » évente 1-2 menzesz
- » erős ovulációs fájdalom (miközben nem érik meg petesejt)

KORAI MENOPAUZA

Ennek okai a következők lehetnek:

- » a petefészkek működésének megszűnése
- » súlyos anorexia (nincs zsírszövet)
- » genetika
- » mellékvese-kifáradás
- » születéskori tüszőszérülés
- » méh- vagy petefészkek-eltávolítás (mióma, daganat)

Ráczné Simon Zsuzsanna kiemelte: egy változó korban lévő nő sohasem lesz ösztrogénhiányos. Mégis előfordul, hogy ösztrogén tartalmú gyógyszert ír fel számára az orvos.

Mi minden segíthet? Jó lehet a Stevia, az ásványianyag- és nyomelempótlás; a mozgás, rendszeres sport, D₃-vitamin pótlása, inulin bevitel (a nyombélbe), mert ez táptalaja a hasznos baktériumoknak. Az ENERGY termékek közül hasznos lehet a FYTOMINERAL, a GYNEX és a SACHA INCHI.

A TERMÉKENYSÉG TÁMOGATÁSA

A női ciklus felétől termelődik a progeszteron (20 mg-nyi). A tüszőrepedés után visszamaradt tüsző-burok korlátlanul termeli a progeszteront (ami előhormon) és képződik a kortizol (stresszhormon).

Előfordulhat, hogy nem érik meg a petesejt, mégis megtörténik a tüszőrepedés. Sajnos az is számos esetben tapasztalható, hogy egyáltalán nincs petesejt. Ezt általában olyan vegyi anyagok okozzák, melyek bejutnak a szervezetbe.

Ha viszont van petesejt, akkor tudjuk segíteni a peteérést!

Tipp: A GYNEX (3x2-4-5 csepp) erősíti a menstruáció első igazi napjától ezt a folyamatot. Görcsös ciklus esetén napi 3x5-6-7 csepp ajánlott. (A GYNEX a befogadó meridiánt táplálja.) A ciklus első felében kell alkalmazni (kb. a 14. napig).

A ciklus második felében már a KING KONG vagy a RENOL ajánlott. Az adagolást 2-3 cseppel kezdjük. Jó hatású lehet

még a RELAXIN (kudzu gyökér), ebből ha este 5-7 cseppet beveszünk, akkor segít kiegyensúlyozni az éjszakát. Menopauza esetén pedig használjunk belőle akár 12 cseppet.

A SOKOLDALÚ D-VITAMIN

A D-vitamin szteránvázas vegyület. Igazából nem is vitamin, hanem a szteroidhoz hasonló hormon. A D-vitamin-képződés UV sugárzás hatására indul meg a bőrben – de csakis abban az esetben, ha nem kenjük be magunkat napvédő szerekkel.

Élelmiszereink közül az élesztő, a vargánya és az anyarózs szolgálhat jó forrásként.

Természetes forrásként napi 15-20 perc napozás elegendő lenne ahhoz, hogy 1500-3000 NE D-vitamin képződjön a bőrben. (De általában nem tartózkodunk ennyi időt napon, szabá-

don hagyott bőrfelülettel és fényvédő szerek nélkül.) Ugyanakkor bőrtípusok szerint eltérő lehet a napsugárzás behatási idejének hossza: 5-10-szer nagyobb napsugárzásra van szükségük az erősen pigmentált bőrűeknek ugyanannyi D-vitamin képződéséhez.

Tipp: javasolt napi 4000 NE D-vitamin bevitele, ha az illető pótlásra szorul. (Az esetek többségében szükséges a pótlás.)

A D-vitamin többek között részt vesz a kalcium-anyagcserében, emellett IR-ben is igen jótékony hatású. Megfelelő mennyisége esetén a dagadtos megbetegedések számát kb. 30%-kal, az influenzafertőzéseket 90%-kal lehetne csökkenteni! Pikkelysömör, ekcéma esetén is ajánlatos több D-vitamin bevitele. PCOS és endometriózis kezeléséhez ugyancsak használhatjuk. Epeprobléma esetén REGALEN + D-vitamin, a vékonybél betegségei esetén

KOROLEN, REGALEN + D vitamin bevitele ajánlott.

Összefoglalva: nagyon hasznosnak találtam az elhangzottakat, kifejezetten sokszínűnek és élvezetesnek a prezentációt és az előadás módját is. A tudásom adta keretek között azonban ezt nehéz továbbadni az olvasóknak.

Az előadás megerősítette a meggyőződésemet: mozgással, helyes étrenddel, a természet erejével tudunk segítséget kapni és adni. Bármilyen helyzetben vagyunk, élhetünk ezekkel a lehetőségekkel, javíthatjuk az életminőségünket.

Záró gondolatként hadd idézzem vissza Zsuzsa szavait: „Minden esetben az egész embert kell nézni. Testi-lelki viszonylatban is. Mindenki egyedi, egy-egy és megismételhetetlen!”

Metabolikus szindróma – az ezerkarú polip

Czimeth István természetgyógyász, az ENERGY szakoktatója előadásában – a töle megszokott módon – végig vezette a test, a lélek és a szellem hármas egységének gondolatát. Ezen az úton juttatott el minket a metabolikus szindróma tünetegyüttes lehetséges okain és megoldási lehetőségein keresztül, egészen a „gyökerekig”: a lélekig.



A metabolikus szindróma (MS) kifejezés több, egymáshoz kapcsolódó, együttesen jelen lévő anyagcserezavar fennállását fogja össze, és mai ismereteink alapján a koszorúér-betegségeknek is igen fontos kockázati tényezője.

Mértékadónak tekinthetjük a Nemzetközi Diabétesz Szövetség megfogalmazását, amely szerint az „MS civilizációs betegség, genetikus (örökléses) hajlam alapján, helytelen életmód és táplálkozás hatására lappangva, tüneteivel progresszív anyagcserezavar (cukorintolerancia, kóros zsíryanagcserre, felgyorsult véralvadás), magas vérnyomás, alma formájú elhízás, amely az inzulinrezisztencia (IR) és ennek talaján

kialakult hiperinzulinémia (HI) következtében érrelmeszesedéses elváltozásokat idéz elő, és korai halálához vezet”.

MEGJELENÉSE ÉS OKAI

Az előadó azzal kezdte, hogy az MS-nek szinte nincs elfogadott, egységes definíciója, bár már *nem népbetegségről, hanem világbetegségről* beszélhetünk.

Elhangzott, hogy az MS okait régóta kutatják. A lehetséges okok között szerepelnek az alvászavarral kapcsolatos problémák, az alacsony születési súly vagy a gyulladások és a krónikus gyulladások szerepe.

Czimeth István megdöbbenően fogalmazott: „A metabolikus szindrómát

úgy képzeljük el, mint egy polipot 1000 karral!”

Az MS tünetegyütteséhez hozzátartozhat akár az inzulinrezisztencia, akár a policisztás szindróma (vese-, máj-, petefészkek endokrinológiai betegsége), de még hosszasan sorolhatnánk a tüneteket, amelyek e megbetegedés gyanúját vetik fel...

(A mai orvostudomány megfogalmazásában a metabolikus szindróma tünetegyüttes további négy alapvető és egymással párhuzamos anyagcserezavarra bontható: az egyik az elhízás, a második a szénhidrátanyagcsere-zavar, a harmadik a zsíryanycsere-zavar és a negyedik a magas vérnyomás. Általában – mint sok betegségnél – a genetikai hajlamot, a helytelen táplálkozást és a mozgásszegény életmódot tartják fő kiváltó tényezőknek. – *A szerző megjegyzése*)

Czimeth tanár úr az MS tünetegyüttes és a hozzá kapcsolódó anyagcserezavarok legmélyebben rejlő okát így foglalta össze: „*Valójában az igazi alap a krónikus gyulladások jelenléte.*”

Azt is megemlítette, hogy nincs jó vagy rossz koleszterin, mert a szervezetnek létezik erre egy önbeállító mechanizmusa, ami csak akkor fog negatív irányba elmozdulni, ha valami miatt felborul ez az egyensúly.

EGÉSZSÉGÜNK PILLÉREI

„Az egészségnek három pillére van, ami közül bármelyik megsérülhet, ha jön egy egészségkárosító tényező.”

A Sárga Császár híres belgyógyászati kézikönyve (*Huang Din* – a hko egyik alapvető forrása) szerint az egészség 3 pillére az idegrendszer, az idegrendszert vezérlő rendszer és a máj egészsége.

(A Sárga Császár kézikönyve alapján a megbetegedéseket az univerzumban elfoglalt helyünk és az ezzel összefüggő makro- és mikrokozmosz párhuzamokban megjelenő egyensúly megbomlása okozza. A könyv olyan racionális elemeket sorol fel az elváltozások hátterében, mint az étrend, az időjárás, az életmód, a mentális és pszichés tényezők, valamint az életkori sajátosságok. E felfogás értelmében a felbomlott harmónia helyreállítható, a betegségek kezelhetők vagy megelőzhetők. – *A szerző megjegyzése.*)

MÁJFUNKCIÓK MÁS SZEMMEL

Czimeth István felhívta a figyelmünket egy, a nyugati orvoslástól eltérő megközelítési módra a májjal kapcsolatosan. „A máj a sok millió funkciója mellett vezérlő funkciót is tölt be, mégpedig a központi és a perifériás idegrendszerét”, mondta.

Nézzük, mi történik a szervezetünkben, ha ez a fontos funkció zavart szenved:

Első figyelmeztető jelként a nyálkahártyákon gyulladások jönnek létre. Majd az érfal nyálkahártyája is megsérül a gyulladások következtében, és ettől kezdve megváltozik az érfal teljes beidegződése. A felbomlott szabályozás miatt a zsír kicsapódik az érfalakon, és az szklerotikussá válik („elmeszesedik”).

Ezek a gyulladások és kicsapódások az érfalakon és ezzel együtt a test teljes spektrumában jelen lesznek.

Ennek a következménye kezdetben lehet az indokolatlan fáradtság is. A krónikus gyulladások következtében depressziós folyamatok alakulhatnak ki. Vagy épp ellenkezőleg, túlpörgött állapot is létrejöhethet.

HA BORUL, AKKOR MINDENT VISZ

Az előadó végigvezette a fenti hatásmechanizmust. A krónikus gyulladások közvetett hatására válaszreakció indul el a szervezetünkben:

A mellékvese külső része, a kéreg, azt az utasítást kapja, hogy az aktuális állapothoz megfelelő mennyiségű kortizolt (vagyis stressz hormont) termeljen.

Ettől a mellékvese előbb-utóbb kifárad.

A kortizol inzulin szinergista (folyamatot erősítő, támogató) szerepet játszik. A $\beta 1$ és $\beta 2$ sejtek fokozzák az inzulin hatását, mert a tényleges cukorbontásban vesznek részt (a többi β -sejt gyulladáscsökkentő).

A pajzsmirigy visszaható mechanizmusként több hormont termel.

A hormonrendszer működése előbb-utóbb felborul, majd az immunrendszer is megbolydul, és végeláthatatlan következmények sorozata veszi kezdetét.

A máj H12 és H19 enzimjei szabályozzák a mikroelemek beépülését. Ahol kró-

nikus gyulladás van, ott minden folyamat felborul. A bénultság, „blokkolttság” megjelenése a tudatban is megjelenik. Megnő a *figyelemzavar* esélye, jellemző az „igen-nem válasz intolerancia”, megjelennek a fizikai tünetek is, mint az *elhízás* vagy a *hajhullás*.

MIKROORGANIZMUSOK – JÓK ÉS ROSSZAK

Metabolikus szindróma esetén is – mint a kórfolyamatok többségében – eltolódik a velünk élő organizmusok megfelelő aránya. De ilyenkor „felébrednek” az alvó vírusok is, például az Epstein-Barr vírus (EBV). Ezzel együtt megváltozik a TSH és az inzulin termelése is.

Mivel fertőzéseken mindenki átesik, néha az induló negatív program nem látszik másnak, csak esetleg egy torokgyulladásnak. Közben a kórokozók „beülnek” az idegkötegek közé, az idegdúcokba. Tehát az MS valójában nem idegrendszeri eredetű megbetegedés, hanem virológiai. A Stanford Egyetem kutatói szerint az MS autoimmun jelleget mutat, de nincs jelen az autoimmun betegség, és feltehetően az Epstein-Barr vírus mutációja okozhatja.

MEGINT A D-VITAMIN...

Czimeth István az előző előadáshoz, *Ráczné Simon Zsuzsannához* hasonlóan kiemelte a D-vitamin szerepét: „*A gyulladások leküzdésének az alapja a D-vitamin pótlás*”, mondta.

Kiemelte, hogy a gyulladások kezelésére a gyulladáscsökkentő anyagok közül éppen a D-vitamin bizonyult a leghatékonyabbnak.

Tipp:

Az ENERGY termékek közül a VITAMARIN (napi 2x1) és a SKELETIN ajánlott, és javasolható még a D₃-pótlás 3000 NE adagban.

Szintén előnyös ezek mellett a REGALEN és a PROTEKTIN a saját ego helyrehozatalára.

„Egyszer egy genetikus azt mondta, hogy a pajzsmirigyben van az emberi lélek lakóhelye. Ebből az következik, hogy minden formálódó érzelem rontja a pajzsmirigy működését.” A pajzsmirigy működésének helyreállítására a szervezet semleges állapotának létrehozása szükséges. A GYNEX és a VITAMARIN

Azt is megemlítette, hogy nincs jó vagy rossz koleszterin, mert a szervezetnek létezik erre egy önbeállító mechanizmusa, ami csak akkor fog negatív irányba elmozdulni, ha valami miatt felborul ez az egyensúly.

javasolt ebben a témakörben, férfiaknak pedig a REGALEN.

A továbbiakban Czimeth tanár úr arra hívta fel a figyelmünket: *a máj egészsége szempontjából nagyon fontos, hogy megfelelő módon legyen rendezve az én-tudat*, mivel az ego a máj vezérletében van. A máj a tervező, az epehólyag a végrehajtó szerepét tölti be.

JIN ÉS JANG HARAGJA

Az előadó különbséget tett a jin és a jang jellegek között, ami az indulatokat jellemzi akkor, ha haragot vagy dühöt érzünk. A jin jellegű a „dühös”, a jang jellegű pedig az „alárendelt, belülről megalapozott haragot” képviseli.

Tipp: Az én-tudat kiegyensúlyozásában a REGALEN tud segíteni, mert közvetlenül a májszöveteket stabilizálja. Ezzel támogatja a düh, harag, keserűség, féltékenység legyőzését, és létrehozza az *indokolatlan-bűntudat mentes* állapotot bennünk. Azt az indokolatlan-bűntudatot segít megszüntetni, amit a társadalom, a neveltetés, a szocializálódás folyamatának különböző állomásai a felénk áramló követelmények tömkelegében – *ok és valódi vétség nélkül* – ragasztottak ránk.

ÖNMAGUNKBA TÉRŐ ÖSVÉNY

„Az 5 elem tana szerinti kiegyenlítődéslényege, hogy éljük meg az érzelmeinket, de sose fixáljuk azokat, hanem legyünk képesek továbblépni. Biztonságban, de megőrizve a teljes átjárhatóságot.”

Soha nem fog szívinfarktust kapni az az ember, aki egyensúlyban van önmagával.

A pentagramot újra kell értelmezni: szájba adva, közvetlenül – „gyógyszerként”; hígítva – homeopátiás szerként; többszöröse hígítva – a lélekre ható szerként kell alkalmazni!

Az előadó szerint a metabolikus szindrómából meggyógyulni is csak a lelken keresztül lehet.

TEST, LÉLEK ÉS TERMÉSZET

Az inzulin túlsúly megakadályozza a zsír lebontását. RELAXIN hatására viszont nem tároljuk tovább a felesleges zsírokat.

A dopamin („jutalom hormon”) kielégült állapotok következtében jelenik meg a szervezetben, mint amilyen például a jóllakottság érzése. Ha a dopamin termelése megfelelő, akkor a szervezet jól működik. Megfelelő serkentésére a GYNEX ajánlott.

A hormonok termelése idegrendszeri felügyelet alatt áll. A Stanford Egyetem kutatóinak is az a véleményük, hogy nem az immunrendszert kell erősíteni vagy gyengíteni, hanem harmonizálásra kell törekedni. Igen fontos az ego, az érzelmek és a szívtudatosság harmonizálása.

A VIRONAL például kiváló szer a vesztésegektől való félelmek leküzdésére.

Az „üres tűz” hko szerinti fogalmához tartozik többek között a magas, fixált vérnyomás. Ilyenkor dominánssá válik, mondjuk, az ösztrogén hormon, fellép a pajzsmirigyműködés zavara, arthritisek és más gyulladásos állapotok jellemzők. A RENOL ilyen esetben kiváló aktív szer, és megszüntetheti az „üres tűz” állapotot. Ezzel a tudatunk, az önmagunkhoz való viszonyunk is helyreáll, és végkövetkezményként megszűnik a magas vérnyomás.

A mérgeanyagokat (higany, ólom stb.) tanácsos kiűritenünk a gyógyulás és harmonizálás céljából. Ezek jórészt környezeti szennyeződésből (táplálékforrásokból, pl. konzervhalak) jutnak be az emberi szervezetbe, és elsősorban a két agyfélteke között rakódnak le.

Eltávolításukra jó lehet a VITAMARIN, a KOROLEN (1,5 l vízbe 2-3 csepp) használata. A HAWAII SPIRULINA összegyűjti a káros ösztrogéneket, a PROBIOSAN INVUM pedig bélbetegségekben ajánlatos a mérgek kivonására. A koloid ásványi anyagokat tartalmazó FYTOMINERAL cseppeknek ugyancsak méregtelenítő hatásuk van.

Metabolikus szindrómában fokozódik a gyulladás, ezért elsődleges feladatunk, hogy kivezzük a mérgeanyagokat. Nagyon fontos a gyulladás csökkentése, amire a perui inka mogyoró olaj, az ORGANIC SACHA INCHI szintén kiválóan hat.

A KÍNAI HANGZÓK HASZNÁLATA

Segíthet még a belső szimmetria megteremtésében a kínai hangzók rendszer használata is.

A hajnalban és este, halkan és gyorsan, szám szerint alkalmanként 36-szor elmondandó kínai hangzók célzottan fejtik ki gyógyhatásukat. Nézzük ezeket konkrétan, lássuk, hogy mely hangok mire hatnak.

HO – a teljes idegrendszerre;

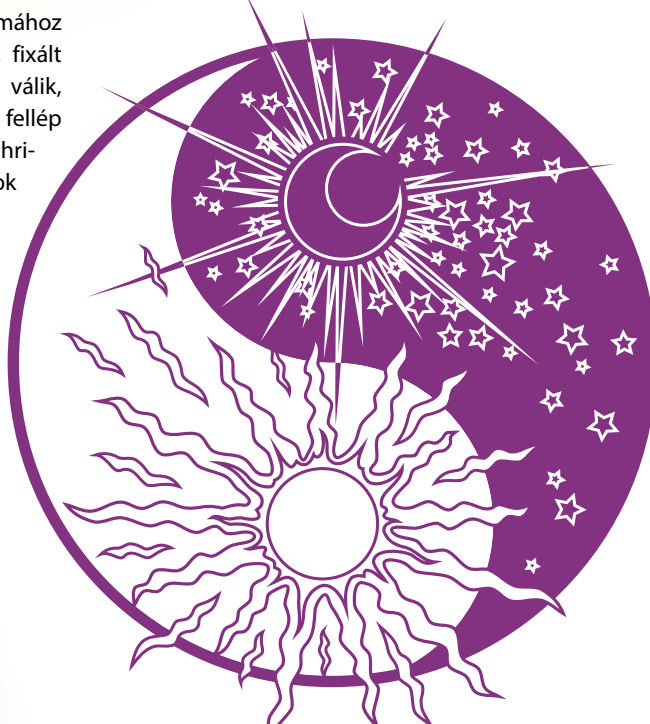
HU – a gyomorra és a lépére;

SZI – a tüdőre (tisztul és működése élénkül);

SHU – a máj működésére;

SHI – epeköre és vesekőre;

FU – a veseműködés (a belső életerő) fokozására.



Vitafoods kiállítás

Az ENERGY is jelen volt Genfben

A 2018. május 5-17. között, Genfben megrendezett Vitafoods nemzetközi élelmiszer-ipari kiállításon idén az Energy Nemzetközi Társaság is megjelent, és saját exkluzív standdal képviseltette magát. Az alábbiakban Marosi Zoltánnak, az ENERGY Magyarország Kft. ügyvezető igazgatójának első kézből szerzett élményeit, tapasztalatait olvashatják.



A Vitafoods a legnagyobb és legnevesebb szakmai kiállítás Európában ezen a területen. Az eseményen több mint 1100 kiállító és 21 000 szakmai érdeklődő vett részt.

A rendezvény elsősorban az innovatív gyógyhatású összetevők és alapanyagok, valamint az étrend-kiegészítők témái köré épült. A részvétel kiváló lehetőséget nyújtott az üzleti kapcsolatépítésre, a konkurencia feltérképezésére és piaci visszajelzések begyűjtésére. (Egyébként a belépőjegy látogatók részére 100 svájci frankba, vagyis kb. 28 ezer Ft-ba került.)

TAPASZTALATOK

Az ENERGY kiállítói standja már a rendezvény elején kitűnt az egyedi, természe-

tes, organikus designnal. A többi kiállítói stand általában modern, futurisztikus vagy csak sima standard építmény volt.

Még a rendezők is megjegyezték, kapunk ugyanis egy kedves üzenetet a kiállítói információs lapra: „Gorgeous stand” ami annyit jelent, hogy „gyönyörű stand”. (Az ENERGY kiállítói standja pár óra alatt felépíthető, könnyen hordozható bárhol.)

Nem láttunk forradalmian új, kirívóan innovatív megoldásokat, új termékeket. Az ENERGY kitűnt a tömegből egyedi filozófiájával, egyedi, gyönyörű és természetes csomagolóanyagaival, egyedi és természetes kommunikációs eszközeivel, különleges kiadványaival.

A látogatók és a kiállítók érdeklődését felkeltették az alábbiak. Az ENERGY

- » termékalkálaja az egész test működését átfogja;
- » megelőzésre ugyanúgy használható, mint krónikus és akut problémákra (természetesen más adagolási rendszerrel);
- » nem okoz függőséget, megszokást még a hosszú távú használata sem;
- » fizikai szinten azonnal érezteti a hatását, hosszabb távon pedig kihat a személyiségre, a jellemre, áthangolja azt, helyreállítja az itt lévő egyensúlytalanságokat is;
- » az alapcseppek megnövekedett gyógynövény-mennyisége szinergikus



hatású (egyetlen készítménybe ennyi növényt sohasem tudnak beletenni a fitoterapeuták, mert semlegesítik egymás hatását);

- » minden alapkészítmény (Pentagram® gyógynövénycsepp) tartalmazza az adott szervrendszer zavarára használható összetevőket, valamint emellett az öt szabályozó és az általa szabályozott szervrendszerét is (tehát az 5 elemből 3 mindig „benne van” egy készítményben);

- » az infokozmetikumok nemcsak a bőr felületi zavarait kezelik külsőleg történő használatukkal, hanem felszívódva a környező területek működési sajátosságait is azonnal támogatják, mivel az ott haladó meridiánokon is pozitív ingert (blokkoldást) indítanak be – így a külső határvonalról hathatunk egy szervrendszerre, miközben szájon át semmit sem vettünk magunkhoz;
- » különleges hatást biztosít a bioinformációk jelenléte;
- » teljesen rugalmas adagolási protokollt lehet összeállítani – egyénre szabottan, az illető problémáinak megfelelően;
- » a termék használatával az érintett fejleszti „saját megérzéseinek” rendszerét, a készítmény minden szinten az egészséges életmód irányába tolja a felhasználóját (többségüknél ezt tapasztalom);
- » az illóolajok és a kristályok rezgései túlmutatnak az egyszerű gyógyító módszereken, megemelik a készítmény össz-rezgésszintjét, vagyis olyan módon gyakorolnak hatást, ami spirituálisan messze túlmutat a XXI. századon.

Jövőre újra megtalálhatók leszünk ezen a jeles eseményen.

MAROSI ZOLTÁN
ügyvezető igazgató
ENERGY Magyarország Kft.



A képen jobbról balra haladva: Tomáš Škopek vezérigazgató, ENERGY Group; Michaela Maňásková, klubvezető, Olomouc; Margita Tesařová, market development manager, ENERGY group; Michaela Čísařová, szaktanácsadó; Marosi Zoltán ügyvezető igazgató, ENERGY Magyarország Kft.



Élvezze a terhességet „zöldben”!

Az ókori Kínában, a hagyományos kínai orvoslás (hko) virágkorában sokkal felelősségteljesebben kezelték a babavárást – az arra való felkészülésről már nem is beszélve –, mint napjainkban. A férfi és a nő több hónapon, sőt éven át készülődött a másállapatra, mert az egészséges utód nemzése és az édesanya egészségének megőrzése a terhesség alatt és után egyaránt kulcsfontosságú volt.

Ennek köszönhetően erős képviselőkkel büszkélkedő nemzedékek születtek. Napjainkban viszont mindez gyakran éppen fordítva van. Az iparilag módosított élelmiszerek, a környezetszennyezés, az egészségtelen életmód és a nem megfelelő terhesgondozás, illetőleg babavárássra való felkészülés következtében egyre gyengébb és gyengébb gyermekek jönnek a világra.

Ám a szerencse (és talán az egészség is) a felkészülteknek kedvez, ezért ha Ön éppen mostanában szeretne kisbabát, vagy éppenséggel már várandós, figyelmébe ajánljuk cikkünket. Talál ugyanis benne néhány jól bevált tippet arra vonatkozóan, miként őrizheti, illetve erősítheti meg saját és (leendő) kisbabája egészségét. Figyelmünk középpontjában ezúttal a zöld élelmiszerek állnak, mivel ezek olyan fontos tápanyagokat tartalmaznak, melyeket napjaink élelmiszerei már nem tudnak megadni szervezetünk számára.

ELSŐ FELADAT A TISZTÍTÁS

Ha Ön szeret mindent előre megtervezni, és kisbabájának nem feltétlenül most kell megérkeznie, akkor testét gondosan felkészítheti a babavárássra. Ehhez

a zöld élelmiszerek közül az ORGANIC CHLORELLA és az ORGANIC BARLEY JUICE hosszú távú alkalmazását javasoljuk.

Mindkettő segít gyengéden megtisztítani a szervezetet a nemkívánatos anyagoktól, a nehézfémektől, a mérgektől és különböző vegyi anyagoktól, miközben megerősíti az immunrendszert, javítja a fizikai kondíciót és támogatja a vérképzést. Mindkét zöld élelmiszer tartalmaz klorofillt (az összes növény közül a Chlorellában van a legtöbb). A CHLORELLA finoman „kísöprögeti” a beleket, tápanyagokat és energiát biztosít a testnek. A BARLEY pedig feltölti a vese jangot és a lép csit, magyarul: segíti az emésztést, a vérképzést és a veseműködés erősítésével felkészíti a szervezetet a terhességre.

Ám mi van akkor, ha a baba a leendő szülők minden igyekezete ellenére sem akar megérkezni? Ebben az esetben a nők a RAW AMBROSIA-t, a férfiak pedig az ORGANIC MACA-t hívhatják segítségül. A készítményeket természetesen érdemes a Supertronic készülék segítségével kitesztelt, személyre szabott Pentagram® készítményekkel kombinálva alkalmazni.

NYUGODT TEST, NYUGODT LÉLEK

Ha a golya már biztosan beköszönt Önhöz, és kisbabája úton van, akkor nem szabad túlhajtania magát. Fontos, hogy ne aggódalmaskodjon, ne hagyja, hogy elragadják az érzelmei, és kerülje a sokkhatásokat. Éljen továbbra is a napi rutinja szerint, valamint őrizze meg a munka és a pihenés egyensúlyát. Tartsa szem előtt, hogy minden egyes óra, amit éjfél előtt alvással tölt, kétszer olyan hatékony, mint az éjfél utáni órák.

Ne feledje azt sem, hogy a lelkében megrekedő érzéseket a magzat is átveszi. A tartós szomorúság pl. legyengítheti a kisbaba tüdejét, míg a túlzásba vitt öröm a szív működését, a harag a máját, a túlzott mérlegelés a lépét, a folytonos aggodás pedig a veseműködését hátráltatja.

MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS

A várandós kismamáknak a hko szerint nem szabad túl sok hideg ételt fogyasztaniuk, vagyis jobb, ha kerülik a hűtőből frissen kivett élelmiszereket, hideg joghurtokat és tejtermékeket, fagyaltot stb. A rántott, zsíros, erősen fűszeres vagy csípős ételek sem ajánlottak. Áldott állapotban étkezzen rendszeresen, és ügyel-

Az általánosan javasolt étrend-kiegészítőkön

kívül érdemes az étrendjét

zöld élelmiszerekkel is kiegészíteni...

jen arra, hogy az egyes étkezések között legfeljebb 3 óra teljen el.

Reggelente fogyasszon növényi tejből és gabonafélékből készített meleg kását vagy rántottát, esetleg meleg erőlevest – ideális esetben kovászból készült, teljes kiőrlésű pékáruk kíséretében. A meleg reggelivel tökéletesen indul a nap.

A várandós anyának elsősorban fehérjére és kalciumra van szüksége ahhoz, hogy gyermekének szövetei és csontjai megfelelően fejlődhessenek. Minde mellett nem szabad megfedkeznie a megfelelő mennyiségű folsav beviteléről sem, annak hiánya ugyanis fejlődési rendellenességeket (pl. velőcső-rendellenesség) okozhat a magzatnál, illetve lelassíthatja a fejlődését. Figyeljen oda továbbá a vaspótlásra – vörös vörsejtjei a vasat a magzat oxigénellátásában is fel fogják használni.

Az általánosan javasolt étrend-kiegészítőkön kívül érdemes az étrendjét zöld élelmiszerekkel is kiegészíteni, mert azok – magas vitamin- és ásványi anyag koncentrációjuknak köszönhetően – könnyedén pótolják az étrendjéből hiányzó tápanyagokat.

A CHLORELLA CSODÁJA

Ha a CHLORELLA-t már a terhesség előtt is szedte, mindenképpen jó, ha folytatja a használatát. Vasat tartalmaz (már 5 g CHLORELLA-ban megtalálható a napi ajánlott vasbevitel 58%-a), és önmagában egy kis csoda, mivel az anyatejet is tisztítja. Klinikai tanulmányok szerint ha egy állapotos nő szervezetét hosszan tartó káros hatások érték a szennyezett környezet miatt, akkor a CHLORELLA segít eltávolítani a dioxinokat az anyatejből. Folsavat is tartalmaz (a napi szükséglet kb. 33%-át, 5 g algára számítva). Jól jön akkor is, ha a kismama székrekedéssel bajlódik, és támogatja az emésztést.

Feltétlenül győződjön meg arról, hogy kizárólag tiszta forrásból származó, szerves (bio) chlorellát juttat be a szervezetébe. Az ENERGY bio-minőségű ORGANIC CHLORELLA-ja Tajvan déli területeiről, a világ legtisztább chlorella forrásaiból származik.

„NÉGYLEVELŰ LÓHERE“

Az étrend abszolút természetes, minden napi részévé kellene válniuk az ómega-3 telítetlen zsírsavaknak, amelyek támogatják a magzat agyának és központi idegrendszerének fejlődését. Szerencsére az ORGANIC SACHA INCHI 13-szor többet kínál belőlük, mint a lazac.

Ha Ön kislányt vár, akkor csipegesen RAW AMBROSIA-t. Támogatja a nőiességet, ráadásul megerősíti a várandósság és szoptatás alatt oly fontos vérképzést (a hko szerint a csecsemő növekedése és fejlődése leginkább az anya energiájától és vérének minőségétől függ).

Ajánlott még az ORGANIC BETA (cékla) fogyasztása is, amely csökkenti a fejlődési rendellenességek kialakulásának kockázatát. A BETA hihetlenül gazdag tápanyagforrás, hiszen egyetlen adag ORGANIC BETA-ban annyi, a szervezet számára nélkülözhetetlen anyag van, mint 4 pohárnyi – nehéz munkával kifacsart – céklalében.

A zöldárpából készített dzsúsz (ORGANIC BARLEY JUICE) pedig azonnal energiával tölti fel a szervezetet, így Ön kevésbé fogja fáradtnak érezni magát.

„ZÖLDBE ÖLTÖZTETETT”, EGÉSZSÉGES GYEREKEK

Azok a nők, akik terhességük alatt rendszeresen fogyasztják a fent említett zöld élelmiszereket, kiváló fizikai és egészségi állapotban élnek át életük eme csodálatos szakaszát, megőrzik derűs életszemléletüket, és rendszeresen feltöltik az

energiakészleteiket. Egyes tanulmányok szerint a „zöldbe öltöztetett” gyermekeknek ráadásul magasabb az IQ szintjük (az ómega-3 zsírsavat tartalmazó étrend-kiegészítőknél köszönhetően). Emellett a zöld élelmiszereket fogyasztó kismamák szülése könnyebb lefolyású, kisbabáik nyugodtabbak, nincs ekcémájuk vagy más egészségi, pl. olyan idegrendszeri problémájuk, mint a hiperaktivitás vagy a hiperaktivitással kísért figyelemzavar (ADHD). Mindez az ómega-3 zsírsavakat, Chlorellát és zöldárpát tartalmazó étrend-kiegészítőknél köszönhető.

Egy szó, mint száz: adjunk zöld utat az életnek!

ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ



Már csak emlékszem a lábizomgörcsökre

Az utóbbi években egyre gyakrabban görcsölt a lábam. Jó néhány vizsgálaton átestem, először érrendszerin, majd neurológiai, de az orvosok mindent rendben találtak.

A barátnőm a minap egy apró dobozban rejlő ajándékkal lepett meg: a RUTICELIT krémmel. Azt írták róla, hogy támogatja az izmok oxigénellátását, de talán még ennél is fontosabb, hogy segít elvezetni a görcsöket kiváltó salakanyagokat.

Már nagyon szkeptikus voltam, de a krémet ajándékba kaptam, és a barátnőmnek nem akartam csalódást okozni. Kíváncsi nő lévén, kutatni kezdtem a neten. Kinyomoztam, hogy a RUTICELIT krémhez kiválóan illik a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum, amely többek között segít megtisztítani a szervezetet a káros anyagoktól, beleértve a görcsöket okozó salakanyagokat is.

Így elkezdtem a KOROLEN cseppek és a RUTICELIT krém együttes használatát. Állapotom néhány hónap elteltével jelentősen javult, amiben talán az általam fogyasztott harmadik készítmény-

nek, az ásványi anyagokat és nyomeleket kolloid formában tartalmazó FYTOMINERAL-nak is nagy szerepe volt.

MONIKA STAŇKOVÁ
Plzeň



Megtapasztaltuk az ENERGY erejét

Az ENERGY készítményeiről már sok jót hallottam, ám kipróbálásukra csak az után kerítettem sort, hogy a családban szívpanaszok jelentkeztek.

Akkoriban két terméket ajánlottak nekem. Egyrészt a KOROLEN cseppeket, másrészt a VITAMARIN kapszulákat. Azonnal beszereztem őket, és nagy reményekkel vártam a hatást.

A készítmények már az első naptól kezdve segítséget nyújtottak, ám ezt valójában csak akkor kezdtük érzékelni, amikor abbahagytuk a szedésüket. Csak akkor vált nyilvánvalóvá a számunkra,

mekkora erő lakozik bennük, illetve hogy milyen fontosak számunkra.

A VITAMARIN-t rendszeresen, a KOROLEN-t pedig előre meghatározott időközönként alkalmazzuk. Nélkülük már el sem tudjuk képzelni az életünket.

HANA KLENCOVÁ
Plzeň



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-P: 10:00-17:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, tanácsadás. Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbecslés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken ingyenes rádióhullámú frekvenciakezelés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, ösztöregyenesítés. Minden kedden kedvezményes rádióhullámú frekvenciakezelés: allergiakezelés. Minden 25 ezer Ft feletti értékben vásárlónk egy terápiás eszközöt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSINK:

Mikroamérus hajvizsgálat és speciális skalpdiagnosztika; biorezonanciás göckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormon-egyensúly-tanácsadás műszeres méréssel; rákmegelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

KEZELÉSEK:

Rádióhullámú frekvenciakezelés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakezelés: minden pénteken 11-12 óra között. Díja: 5000 Ft.

Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon vagy e-mailben.

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

Telefon:

Kis Éva klubvezető: +36 30/754-5417

Szabó Erzsébet: +36 30/754-5416

E-mail: info@nicehajgyogyszat.hu

Web: www.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST 4

Klubvezető: Czímeth István

Nyitva tartás: H-P: 10:00-18:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése és szaktanácsadás, szénzibilis történő energetikai állapotfelmérés és ENERGY termékek tesztelése, gyógyító beszélgetés, bioenergetikai állapotfelmérés, Bach-virágterápia, tarot személyiség-elemzés, alternatív gyógymódok, fizioterápia (légzőgyakorlatok, mozgásgyakorlatok).

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

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, Sz: 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 frekvencia-terápia (előzetesen csakrák állapotának vizsgálata). Keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal. Állapotfelmérés a kínai 5 elem tan alapján, valamint kiegészítő felmérés Mag-netspace testlemező készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás. Alternatív mozgásterápiák: jóga, öngyógyító gyakorlatok. ENERGY házipatika összeállítása, igény szerint családoknak. Homeopátiás és hormonegyensúly szaktanácsadás. Kétfetente 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 Lívía

Nyitva tartás: H-P: 9:00-17:00, Sz: 9:00-12:00

Tevékenységi kör: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás.

Cím: Biotitik Gyógytér, Kossuth u. 19.

Telefon: +36 20/595-3062

E-mail: info@biotitik.hu

Web: www.biotitik.hu

Facebook: Biotitik Gyógytér

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 kizárólagos (pl. háziorvos, fogorvos, homeopata orvos, kineziológus, reflexológus, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, masször, irizsdiagnosztika, műszeres állapotfelmérés, táplálkozási referens, hormonegyensúly-szakértő, életmód-tanácsadó, jógaoktató, személyi edző stb.)

Cím: „Füredi Kapu Lakópark”, Böszörményi út 68. 1. Épület, földszint (Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth lak-tanya felőli oldal)

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

E-mail: info@imolaenergy.hu

Web: www.imolaenergy.hu

GYŐR

Klubvezető: Zsilák Judit

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 masszáz.

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, Sz: 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

H-Cs: 16:00-20:00

Más időpontban telefonos egyeztetés lehetséges.

Minden hónap 3. péntekjén 14:00-20:00-ig klubnap, benne 17 órák 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. Földszűrés, bemérés, 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

SIOFOK

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 Supertro-

nic 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: szolnokeszeghaz@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: Naturatéka, Szent Márton u. 15.

Telefon: +36 30 852-7036

E-mail: naturateka.szombathely@gmail.com

VESZPRÉM

Klubvezetők: Vértés 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 termékteszt, 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, akupresszór, fülakupunktúrás addiktológus tel.: +3630/304-6131

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

E-mail: tiszttaforrasajka@gmail.com

BUDAPEST

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

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

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; bőr állapot rendezése a problémák hátterének felderítésével, kozmetikai kezelésekkkel. 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 masszázások, 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, akupresszór, 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, meridiándaagnosztikai 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 földszűrés feltérképezése, energetikai kezelések. Tel.: 06-20-940-6362.

Szentgyörgyi Tamás, masször, ájurvéda- és shiatsu gyógyász, 1114 Bp., Orly u. 10. Telefon: +36 70/272 4888, e-mail: riplmasszazs@freehostia.com
Sziliágyi Judit kineziológus, tel.: +36 30/319 8928
Tósa Tímea hormonegyensúly-terapeuta, táplálkozás- és életmód tanácsadó. +36/70/3379315 www.egeszsegrecept.hu
Unginé Sachs Henrietta természetgyógyász, radieszéta, reflexológia, akupresszúra. 1144 Bp., Füredi u. 11/b. VIII/32. Tel.: +36 20/522 8185
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 Wellness Klub – Lakatos Ágnes, Számítógépes vizsgálat, Kinizsi u. 3/a, Tel.: +36 20 431 3845

BALATONFENYVES

Hegedűs Józsefné dr. fülakupunktúrák 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. Áracsai 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, Andrásí 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.

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

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

Dr. Szabó Ildikó orvos-természetgyógyász, a hagyományos kínai orvoslás szakorvosa, akupunktőr, addiktológus, lézertorapeuta. Tel.: +36-20-493-3963. www.sinuhe.hu

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.holisztikussegseg.hu. Telefon: +36 30/299-1826.

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

Lévainé Szűcs Ibolya szemteréner, akupresször, kineziológus, komplementer medicina oktató. Telefon: +36 30/634-3146.

Nagy Margó „babacsinaló” természetgyógyász, termékenységgel kapcsolatos alternatív terápiai.

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.

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 kiropraktör, biofizikai állapotfelmérés, hipnózis tel.: +36-20/9468202

DUNAHARASZTI

György Kinga fitoterapeuta-természetgyógyász, akupresször, 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, fülakupunktúrák addiktológus. Telefon: 30/392 09 25

ÉRD

Büinsow 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

FERTŐD

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

FERTŐSZENTMIKLÓS

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

FONYÓD

Hegedűs Józsefné dr. fülakupunktúrák 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, sovari@freestart.hu

GÖDÖLLŐ

Vécsey Hlinka Csilla természetgyógyász, kineziológus, fülakupunktúrák 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, akupresször, reflexológus. Biofizikai állapotfelmérés, kezelés, akupresszúra, su-jok terápia, reflexológia, Bach-virágterápia, Vízitűkő utca 17/b. fsz.1., +36-30-313-0613, www.gyogylasgyor.hu

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

Záprel Helga természetgyógyászat, hagyományos kínai gyógyászat/akupresszúra, kineziológia, acu-tape/kinesio-tape terápia, Bach-virágterápia, állapotfelmérés, ENERGY tanácsadás. Mórincz Zsigmond rakpart 1. (A2-es épület). Tel.: +36/30-580-3527, www.zaprehelga.hu

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 gyógymasször, tradicionális thai masször és indiai olajos masször. Lázár utca 39-41.

Tel: +36 20/2443 136

KALOCSA

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

Pesztaics-Vágó Krisztina masször, ENERGY termékek értékesítése, állapotfelmérés, szaktanácsadás, termékteszt, svéd-, talp-, thai bambusz-, cellulit- és fogyaszto masszáz. Hajdú utca 15. Telefon: +3670/361-7876, E-mail:pevakrisz@gmail.com

KAPOSVÁR

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

Király Zsuzsanna kineziológus, interaktív terapeuta, Tallán 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 Margareta, Petőfi S. u. 6. VI/17,

Telefon: +36 20/547 3247,

e-mail: szathmarimargareta59@gmail.com

KESZTHELY

Molnárné dr. Annus Erzsébet toxikológus, fülakupunktúrák 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

Kőrösi 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 elektroakupunktúrák állapotfelmérés, ELXIIR Stúdió, Batthyány u. 3., Telefon: +36 20/226-4000

KISKÖRÖS

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: akti5665@gmail.com

Vén Ferencné Éva természetgyógyász-fitoterapeuta, ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, test-elemzés 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, pszichotronics kezelések, állapotfelmérés, nyirokmasszázs, kineziotape kezelés, Bach-virágterápia. Telefon: (30) 291-5141

KÓPHÁZA

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

KŐSZEG

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

LETENYE

Berill Szalon, Májor Mária biofizikai mérés, masszáz, infra-szauna. 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.prana-haz.hu

MONOR

Szalók Edit okl. természetgyógyász, fitoterapeuta, ma-uri masször. Dr. Voll-féle teljeskörű állapotfelmérés, radiestézia (káros földszugárzás mérés). ENERGY termékek szaktanácsadása, értékesítése, ma-uri-, szeretet-, talp- és talpcsakra masszáz, 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-termesztgyógyász, 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. Ungvári sétány 7. I/1. Tel: 0642/447-358, 0620/392 3258.

Dr. Mihucz Mária házi orvos, 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

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

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

PAKS

Egészségsgiget Biobolt, Antalné Balogh Julianna Villany u. 2. (Piac téren). 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

PÉCS

Benkő Tibor fülakupunktúrás addiktológus, természetgyógyász, gyógymasször. 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

Göblöncsér Ágnes, ENERGY szaktanácsadó, Fekete út 13.

Tel.: +36 20/518 5411

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

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

PILISBOROSJENŐ

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

SIÓFOK

Dömötör Hilda ENERGY tanácsadó, Supertronic mérés. Tel.: +36 30 3332345, dhildus@gmail.com

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

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

SOLYMÁR

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

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

Nyírfá 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

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

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

SZENTES

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

Rideg Róbert, természetgyógyász tanár, Szilfa utca 9. Természtgyógyászati 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, gyógymasször, nyirokmasszázs, +36 30/746-0965.

SZIRMABESÉNYŐ

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

Kecskés Jánosné, Biocentrum Klub Művelődési Ház udvar. Szaktanácsadás, Supertronic energetikai szintfelmérés. József 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 terapeuta, 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

Jutas ABC Gyógynövénybolt, Borsné Tarsó Julianna ENERGY termékforgalmazó, óra-ékszer, gyógynövény, Haszkovo u. 14.

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, masször, reflexológus, pedikűrös, energetikai szintfelmérés, Árpád u. 23.

Telefon: 06 27/373 119

Újdonság: ORGANIC SEA BERRY OIL

A tibeti homoktövis-olaj valóságos csoda

Az ENERGY egészen Tibetig ment el, hogy elhozza nekünk az eredeti tibeti ezüstitővist (*Hippophae rhamnoides L. Tibetan*) és főleg annak értékes olaját, amelyet a terápiás minőségű olajok királynőjének tartanak. Ahogy az ORGANIC SEA BERRY POWDER alapanyaga, úgy az ORGANIC SEA BERRY OIL alapösszetevője is a tibeti fennsíkrol származik, ahol az átlag tengerszint feletti magasság 4000 m.



A homoktövis termése itt rendkívül kicsi, ellenálló és hihetetlen koncentrációjú. A laboratóriumi tesztek szerint a tibeti homoktövis minden hatóanyagból sokkal többet tartalmaz, mint a szibériai vagy az általunk könnyebben elérhető európai társai. C-vitaminból pl. háromszor akkora koncentrációval büszkélkedhet.

NEM MINDEN OLAJ EGYFORMA

Az ORGANIC SEA BERRY OIL-hoz felhasznált terméseket kizárólag kézzel szedik, és még a helyszínen azonnal feldolgozzák. Mivel az ún. „seed oil” legértékesebb formájáról van szó, a homoktövis terméseiből először különválasztják apró magvaikat. Csupán ezt követően nyerik ki belőlük – kíméletes szén-dioxidos (CO₂) extrahálással – a bennük rejlő kis mennyiségű olajat. Kizárólag ez a fajta magolaj tartalmazza a tápanyagok legkoncentráltabb eszenciáját, amelyben a természetben sokszor rendkívül ritkának számító tápanyagok is megtalálhatók. Ezek közé tartozik pl. a telítetlen ómega-7 zsírsav!

A tibeti homoktövis-olaj 190-féle bioaktív tápanyagot, 17 vitamint, 14 ásványi anyagot, 18 aminosavat, karotinoidokat, flavonoidokat, folsavat, cserzőanyagokat, ásványi sókat és még sok minden mást tartalmaz. Több hatóanyaga kifejezetten ritka és értékes, illetve akad olyan is, amelyik kizárólag ebben a fajta olajban lelhető fel.

EGÉSZSÉG ÉS SZÉPSÉG

A homoktövis-olaj segít megerősíteni a szervezet ellenálló-képességét,

csökkenti a fáradtságot, továbbá antidepresszáns és stresszellenes hatású. Ómega-7 tartalmának köszönhetően védelmet nyújt a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben, illetve csökkenti az agyérbetegségek kialakulásának kockázatát. Rendkívüli regeneráló hatású, jótékonyan befolyásolja a szövetek növekedését nyálkahártya sérülésben, ezért számtalan bőrbetegségben is (ekcéma, allergia és egyéb) kiválóan hasznosítható. Javítja az emésztőrendszer működését, regenerálja a gyomor nyálkahártyáját, és gátat szab a gyomorfekélyt előidéző *Helicobacter pylori* baktérium szaporodásának. Bizonyítottan baktériumellenes hatásokkal büszkélkedhet, 98%-os eredményességgel.

Valószínűleg sok hölgy olvasónk kedvében járunk most azzal a hírral, hogy a homoktövis-olajnak mindemellett kiváló kozmetikai hatásai is vannak – mind a terápiás, mind az ápoló kozmetika tekintetében. Az olaj 7 bizonyított tulajdonságának köszönheti kozmetikai hatékonyságát:

1. A benne levő telítetlen zsírsavak szinergikusan (egymást támogatva) hatnak.
2. Mélyrehatóan táplálja a bőrt és támogatja a bőrben zajló szállító folyamatokat.
3. Megerősíti a bőrbarrier funkciót, növeli a természetes hidratáló faktorok (NMF) számát és csökkenti a transzepidermális vízvesztés (TEWL) mértékét.
4. Antioxidáns hatású
5. Gyógyítja a bőrsérüléseket.
6. Antibakteriális hatású.

7. Egységes tónusúvá varázsolja a bőrt, és felveszi a harcot a nem kívánatos pigmentációval.

NEM DÖNTHETTÜNK MÁSKÉPP!

Alaposan mérlegeltük, hogy felvegyük-e ezt a páratlan olajat az ENERGY kínálatába.... Viszonylag kis mennyiség, elég magas ár és sok más hasonló termék a piacon – mindezek miatt tökéletesen meg kell tudnunk magyarázni, miben rejlik a mi himalájai olajunk varázsa. Végül azonban nem dönthettünk másképp! Az olaj egyedülállósága, elképesztően „nemes eredete” és a sokat tapasztalt szakértőket is meglepő, szinte hihetetlen hatékonysága egyértelmű ösztönzés volt számunkra.

A Vitae magazin valamelyik következő számában nemcsak a nepáli Tribhuvan Egyetemmel közösen végzett klinikai tesztek legérdekesebb eredményeit fogjuk megosztani Önökkel, hanem olyan gyakorlati tanácsokat is adunk az alkalmazáshoz, amelyeknek köszönhetően a homoktövis-olaj használatát bátran kombinálhatják majd a DERMATON és a BEAUTY termékcsalád készítményeivel. Az együttes hatás még fantasztikusabb lesz.





Klubprogramok

BUDAPEST 2. KLUB

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81. fsz. 2.
Nice Hajgyógyászat

Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óra között ingyenes termékbemérés, Candida- és penészgombaszűrés. Minden pénteken *ingyenes* rádióhullámú frekvenciakezelés: krónikus fáradtság / mellékvese kondicionálás, öszülés-kezelés. Minden kedden *kedvezményes* rádióhullámú frekvenciakezelés: allergiakezelés. Minden 25 ezer Ft feletti értékben vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.

ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINK:

Mikrokamerás hajvizsgálat és speciális skalp-diagnosztika; biorezonanciás góckutatás, állapotfelmérés; allergia és ételérzékenység mérés és terápia; ekcémaszűrés és terápia; hormonegyensúly-tanácsadás műszeres méréssel; rák megelőző szűrés és terápia; Fscan mérés a kóros/kórokozó frekvenciák pontos kimutatására; ásványi anyag-, nyomelem-, vitaminhiány kimutatása.

KEZELÉSEK:

Rádióhullámú frekvenciakezelés RPZ 14 plazmagenerátorral: hormonegyensúly optimalizálás, hajproblémák, fejbőrpanaszok, bőrproblémák kezelése. Kórokozók elleni kezelés, egyéb problémák. Anti-aging program, komplex és látványos megoldások + rádióhullámú frekvenciakezelés: minden pénteken 11-12 óra között. Díja: 5000 Ft.

Előzetes bejelentkezés szükséges:

info@nicehajgyogyszat.hu,

Kis Éva klubvezető, 06-30/754-5417,

Szabó Erzsébet, 06-30/754-5416.

Honlapunk: www.nicehajgyogyszat.hu

BUDAPEST 4. KLUB

ENERGY Klub Buda,
1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.

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

BUDAPEST 5. KLUB

ENERGY Belváros Klub, 1085 Budapest,
VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12.

(2 percre a Kálvin tértől).

BELÉPŐ ÚJ KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSSEL:

Meridiánok áttekintése (időpont-egyeztetéssel). A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Keleti arcdiagnosztika, terápiás javaslat. Állapotfelmérés, testelemzés. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése, mérés, harmonizálás. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslat és személyre szóló adagolás beállításával.

Homeopátiás szaktanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. Tartja: **dr. Sebő Zsuzsanna** homeopátiás orvos, gyermekorvos, mentőorvos, a Natúrsziget portál homeopátiás szerkesztőjének és számos népszerű cikknek a szerzője.

Hormonegyensúly-tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel. tartja: **Puhl Andrea** természetgyógyász. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy a klubban és elérhetőségein.

Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel: Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében rendhagyó joga **Juhász Irén** irányításával, hogy jól érezzük magunkat.

Bejelentkezés, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknl.

Telefon: +36/20-9310-806,

energy.belvaros@gmail.com, a honlapunkon: <http://energybelvaros.hu/> és a Facebookon is.

Figyelem! Július 7-én központi rendezvény miatt a klub zárva tart!

Szabadság miatt a klub *augusztus 21-26.* között zárva. Nyitás: *augusztus 28-án* (kedden), 12 órakor.

DEBRECEN

Figyelem! A klub *augusztus 21-én*, kedden és *22-én, szerdán* zárva tart.

ELŐZETES:

szeptember 29-én, szombaton 9-től 17 óráig Minerva Panzió oktatóterme, Kossuth u. 59.

Egész napos ENERGY-konferencia Debrecen-

ben **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató vezetésével.

A konferencia témái: Fókuszban – Önmagunk

1. A máj mint az „ego” irányítója – a helyes férfi szerep. Miért beteg az idegrendszer és a prosztata? Hogyan gyógyít a REGALEN?

A pajzsmirigy a lélek központja – miért beteg annyi nő? A Fa-Föld tengely – hogyan gyógyít a GYNEX.

Az egészséges életmód alapelvei a hko szerint. A kínai hangokkal való gyógyítás.

2. Gyulladások a szervezetben. Belső szél – belső tűz – üres tűz. A krónikus reumatikus és ideggyulladások kezelése ENERGY-vel.

3. Hogyan védi a bélflóra az idegrendszert egy életen át. Alkalmazandó ENERGY összefüggések és lehetséges megoldások.

Sok-sok példa, kérdések megválaszolása, konkrét gyakorlati tapasztalatok, esettanulmányok. Szeretettel várjuk kedves ENERGY tanácsadóink és klubtagjaink jelentkezését!

A részvétel térítéses és előzetes bejelentkezéshez kötött. Jelentkezni lehet a debreceni ENERGY klubban. További információ:

Kovácsné Ambrus Imola klubvezető,

tel.: 06/30/458-1757,

Kovács László klubvezető,

tel.: 06/30/329-2149, e-mail: info@imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

minden kedden 15-18 óra között: klubnap.

További info: **Ficzere János** klubvezető,

tel.: 0630/856-3365.

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadásai:

július 5., csütörtök, 18 óra

Az autoimmun betegségek jellemzői és az állapotjavítás lehetőségei az ENERGY termékek használatával.

július 19., csütörtök, 18 óra

Energiarendszerünk működése és rendben tartása ENERGY termékek alkalmazásával.

augusztus 2., csütörtök, 18 óra: Az ENERGY termékek felhasználásában rejlő lehetőségek tárháza.

augusztus 16., csütörtök, 18 óra: Gyomor meridián és szerv működése és az ENERGY termékek használata.

augusztus 30., csütörtök, 18 óra: Lép-hasnyálmirigy meridián működése és az ENERGY termékek használata.

További info: **Ángyán Józsefné** klubvezető, (20) 314-6811, margagitika@gmail.com

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház oktatóterem, Arany János út 23.

Továbbra is igénybe lehet venni az állapotfelmérést, melyet **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végez, díjazás ellenében. Ingyenesen kérhető az egyénre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlásával.

Az Egészségházban különböző szolgáltatások találhatók: masszázsok, orvosi rendelések, ki-neziológia, energiagyógyászat. E szolgáltatásokhoz időpont-egyeztetés szükséges.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192, 0630/292-8399, szolnokegeszseghaz@gmail.com, www.szolnokegeszseghaz.hu

ZALAEGERSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

július 9-én (hétfő), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

július 10-én (kedd), 17-18:

Hajproblémák szűrése.

július 16-án (hétfő), 17-18: Parazitaszűrés.

július 17-én (kedd), 17-18: Hormonszűrés.

július 23-án (hétfő), 17-18:

Személyes terméktanácsadás.

július 24-én (kedd), 17-18:

Bőrbetegségek szűrése.

július 30-án (hétfő), 17-18:

Gerinc állapotfelmérés és -szűrés.

július 31-én (kedd), 17-18: Refluxuszűrés.

augusztus 6-án (hétfő), 17-18: Hormonszűrés.

augusztus 7-én (kedd), 17-18:

Bőrbetegségek szűrése.

augusztus 13-án (hétfő), 17-18:

Parazitaszűrés.

augusztus 14-én (kedd), 17-18:

Hajproblémák szűrése.

augusztus 27-én (hétfő), 17-18:

Pajzsmirigyszűrés.

augusztus 28-án (kedd), 17-18:

Személyes terméktanácsadás.

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

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

Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy

mara.energy@gmail.com, www.marabosz.hu

VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI

TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek **dr. Gulyás Gertrúd** háziornostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



DR. GULYÁS GERTRÚD

Több mint 3 éve már, hogy csak a jobb szemem homályos, súlyos szem-szárazsága van, a könnytermelés 0. A másikkal nincs ilyen gondom. Emellett időszakonként egyensúlyproblémával, szédüléssel küzdök jelenleg is, lassan már fél éve. Kivizsgálások történtek, ami eltérés van: mediált inzulin anyagcserezavar, sok az inzulintermelés. Gyakori ájulásérzés is van, állni egy helyben nem tudok, le kell ülnöm. Milyen termékekkel segíthetnék magamon?

Az Ön által leírt tünetek megfelelnek az inzulin rezisztencia kórképnek. Ebben az esetben elsősorban az étrendi változtatás alapvető. Nézzon utána fórumokon, milyen étrend követése célszerű.

Napi többszöri kis étkezéseket javasolok, és alapvetően fontos a gyorsan felszívódó szénhidrátok kerülése. Mozogjon többet, napi 30 perc átmozgatás jó hatással lenne a szénhidrát-anyagcsere helyzetére. Az ENERGY készítményei közül a FYTOMINERAL (napi 15-20 csepp), a SPIRULINA BARLEY (3x2 tablettát), az IMUNOSAN (napi 2x1), valamint a VITAMARIN (szintén napi 2x1) adagban töltené fel a szervezetet energiával. A készítményeket 3 hét szedés, egy hét szünet ritmusban alkalmazza.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

48 éves vagyok, amikor este lefekszem, elég jól alszom, úgy 8-9 órát is, aztán ha reggel felkelek, mégis fáradtnak érzem magam, és álmos is vagyok egész nap, még egy

kávé után is. Mit javasol, mit szedjek? Amúgy a memóriám is romlik, már az sem a régi.

Az ENERGY készítményei közül ajánlom a VITAMARIN kapszulát (2x1-2), a BARLEY JUICE tablettát (2-3x2), a FYTOMINERAL-t (3x6-8 csepp). Reggel, délután ajánlott a STIMARAL (2x2, 2x3, 2x4, 2x5, 2x6 csepp) és a CELITIN (2x1 kapszula). Fontos lenne szednie magnéziumot (2x250 mg) naponta, valamint 4000 NE D₃-vitamint.

Tanácsát szeretném kérni azzal kapcsolatban, hogy 39 évesen belevágtunk férjemmel egy babaprojektbe. Már van egy 7 éves és egy 2 éves kislányunk. Így, 40 felé közeledve, szeretnék jobban odafigyelni az egészségemre + a babáéra. Az első két terhességnél nem szedtem mást, mint folsavat, vasat, halolaj kapszulát, később pedig magnéziumot. Most mit ajánlana nekem? Milyen termékeket fogyasszak?

Szedheti azokat a termékeket, mint korábban. Az ENERGY készítményei közül ajánlom a VITAMARIN kapszulát, a Barley (zöldárpa) tablettát, a FYTOMINERAL cseppet, a SKELETIN kapszulát (a második trimesztertől). Nagyon fontos lenne a D₃-vitamin megfelelő pótlása (4000 NE naponta)! Jó egészséget kívánok!

BEAUTY ENERGY készítmények

Gyakorlati tapasztalatok, tanácsok

Nagyon szeretem azokat a szemináriumokat, amelyeken a gyakorlatban is kipróbálhatjuk a BEAUTY ENERGY készítményeit. Mivel a róluk szóló információk, illetve a velük kapcsolatos felhasználhatósági lehetőségek tárháza szinte kimeríthetetlen, olykor alapvető tények és felhasználási javaslatok is elkerülhetik a figyelmünket.

Ezen igyekszik most segíteni ez az írás. Kívánom, hogy az alábbi áttekintés elmélyítse az Önök tudását a készítmények praktikus felhasználásáról.

TISZTÍTÁS

Az első legalapvetőbb és legfontosabb lépés a bőrtisztítás, amelynek során a különböző bőrtípusok még nem játszanak döntő szerepet. Ki merem jelteni, hogy az ENERGY VISAGE OIL egészen rendkívüli készítmény. Összetételének köszönhetően arcunk, nyakunk és dekoltázsunk bőre már a kezelés elején hibátlan ápolásban részesül.

A VISAGE OIL minden bőrtípusra kiválóan alkalmazható, eltávolítja az összes szennyeződést, még azt is, amit vízzel nem tudunk lemosni, mert csak zsírban oldódik. Ám az is nagyon fontos, hogy bőrünkön ne alakuljon ki kellemetlenül zsíros érzet, így az olajat mindig vízzel átitatott vattakorong segítségével vigyük fel. Az olaj a víznek köszönhetően bejut a bőr mélyebb rétegeibe is, azaz nem halmozódik fel a bőr felszínén, és nem alakít ki zsíros filmréteget, amely sokunk számára igencsak kellemetlen lenne.

Az arcápoló olajokkal éppen ezért óvatosan kell bánnunk, és ha lehet, inkább kerüljük a használatukat. Az arcápoló és testápoló olajokat minden esetben csak vízzel együtt szabad használnunk.

És még egy fontos dolog: mikor tisztítsuk a bőrünket? Száraz, érett bőr esetén a reggeli és esti tisztítást javaslom,



mert az olaj nagymértékben puhítja a bőrt, egyéb bőrtípus esetében elég a bőrt esténként tisztítani.

TONIZÁLÁS

A növekedéshez és a regenerálódáshoz minden élő organizmusnak szüksége van vízre. Nincs ez másképp a bőrünk esetében sem. A bőr hidratálása és tonizálása nélkülözhetetlen.

A szemináriumok alkalmával sokszor hallom, hogy a hölgyek arctonikot, arcvizet használnak bőrük tisztítására. És csak azt, mást nem. Ezt nem nevezném éppen ideálisnak. Az arcvíz, az arctonik ugyanis legfőképpen hidratál. Nekünk pedig itt van az ENERGY VISAGE WATER spray-je.

Az arc megtisztítása után csak rá kell permetezni az arcra, a nyakra és a dekoltázsra, majd várni egy kicsit, amíg a bőrünk beszívja. Ha ez a várakozás kellemetlen lenne, a permet maradékát akár le is törölhetjük, ám ez nem feltétlenül szükséges.

A VISAGE WATER-rel nemcsak az arcbőrünket, hanem a nyakunkat és a szívről tájékát, esetleg hosszú ülés vagy állás után a lábunkat is felfrissíthetjük. Nyaranta pedig remek felüdülést hozhat nekünk a nagy melegben. Naponta legalább kétszer használjuk, reggel és este.

PEELING (BŐRRADÍR)

A bőr tisztításával és tonizálásával meg is lennénk. Ha bőrünk több gondoskodást és nagyobb odafigyelést igényelne (kombinált bőr, zsíros bőr, pattanásos bőr, száraz bőr), vagy azt szeretnénk, hogy gyorsabban regenerálódjon, kényeztessük havonta kétszer egy alapos peelinggel (radírozással).

A kozmetikai szalonokból már biztosan Önök is ismernek néhány ilyen jellegű, előre elkészített kozmetikai terméket. Mi azonban saját magunknak fogjuk kikeverni a bőrradírt. Méghozzá PROTEKTIN gyógynövény-krémből, amelyet vízzel felhígítunk és hozzákeverünk egy késhegynyi őrölt kávét (esetleg kókusz, darált zabpelyhet vagy ehhez hasonlót).

Az egyik szemináriumon elhangzott a kérdés, hogy zacc is használható-e erre a célra. Azt kell mondom, hogy semmiképp sem, mert a zacc már nem tartalmaz stimuláló összetevőt, azaz koffeint. A koffein ugyanis segít felgyorsítani a bőr anyagcseréjét, hogy a salakanyagok minél könnyebben és gyorsabban távozzanak, illetve hogy a bőr minél gyorsabban regenerálódhasson. Ha az arcbőr nagyon érzékeny (repedezett hajszálerek, bőrpír, gyulladások stb.), akkor a kikevert peelinget csak felvisszük az arcra (ne hagyjuk ki a nyakat és a dekoltázst sem). A többi bőrtípusnál azonban gyengéden bele is masszírozzuk a bőrbe, és legfeljebb 10 percig hatni hagyjuk. Ez után langyos vízzel lemossuk.

Ez a bőrradírt remekül hat a pigmentfoltokra, amelyek a peeling használata után világosabbá válnak.

Tipp: Vigyük fel a bőrradírt a kézre, és ha valóban kiadós kényeztetésre vágyunk, akkor masszírozzuk át vele az egész testünket. Keverjünk hozzá mandulaolajat is, és mossuk át vele a testünket a zuhany alatt. A peeling lemosása egy kicsit nehezebb lesz ugyan, de a bőrünk hálás lesz érte.

MASSZÁZS

A masszázs a világ egyik leghatékonyabb gyógyító technikája. Ha nem fél-

nek, akkor ne fosszák meg magukat egy profi kozmetikus által nyújtott arc-, nyak- és dekoltázsmasszáztól. Bőrük mindazonáltal saját gyógyító kezük érintését is nagyra fogja értékelni.

A szabály az, hogy a földi gravitációval ellentétesen kell hatnunk, azaz a masszázs mozdulatainak rézsút felfelé, a homlok és a halánték irányában kell haladniuk. A masszázshoz remek olajaink vannak: ARGAN OIL (rugalmasabbá teszi a bőrt, kisimítja és feszesíti), ALMOND OIL (puhítja és táplálja a bőrt) vagy DERMATON OIL (napégés után is ideális, mert hidratál, gyógyít és táplál). Ha mind a háromféle olajból van otthon, használjuk őket váltogatva.

A masszázsához is készítsünk oda magunknak egy kis tálka vizet, és időről időre nedvesítsük be a kezünket, hogy az olaj be tudjon jutni a bőr mélyebb rétegeibe.

Tipp: Bármelyik olajhoz hozzákeverhetünk egy kis RUTICELIT krémet is. Megereszkedett bőrre – nemcsak az arcon és a nyakon – használjunk ARGAN OIL-t a karokon, a comb belső részén és a popsín is. Ennek hatására a bőr elkezd visszanyerni feszségét.

ARCPAKOLÁS

Az arcpakolás használata a bőrápolás rendkívül kellemes módja. A pakolások remekül kiegészítik a komplex, bőrápoló kezeléseket, és nagyon fontosak akkor, ha valamilyen tápanyag hiányzik a bőrből. Az ENERGY kozmetikumainak egyik ékessége, a VISAGE REJUVE arcpakolás minden bőrtípusra felvihető.

Tudták, hogy az arcpakolások alapja az agyag, amelyet már több ezer éve alkalmaz az emberiség a bőr puhítására és tisztítására? Nincs ez másképpen a VISAGE REJUVE esetében sem. A regeneráció erejének optimalizálása, csillapítása céljából vigyük fel először egy olajos alapot az arcbőrre. Ezért javasolt az arcpakolást pl. masszázs után használni.

Akkor azonban, ha a masszázs valami miatt mégis csak elmaradna, ne feledkezzünk meg az olajos alap szükségességéről. Sok nő kérdezi, hogy miért fontos ez. Nos, tudnunk kell, hogy a bőr nem szereti a gyors regenerációt, ezért ne kényszerítsük!

Az agyag gyorsan bejut a pórusok mélyére és belülről tisztítja a bőrt. A ter-

...az olajat mindig vízzel átítatott

vattakorong segítségével vigyük fel.

Az olaj a víznek köszönhetően bejut

a bőr mélyebb rétegeibe is,

azaz nem halmozódik fel a bőr felszínén...



mészetes olajok felhasználásával ebben nem akadályozzuk, csak lelassítjuk a folyamatot és kíméletesebbé tesszük a hatást. Az arcpakolás nemcsak tisztít, hanem táplálja és nyugtatja is a bőrt.

A pakolást legfeljebb 10 percig hagyjuk a bőrön, és közben rendszeresen permetezzük! Ehhez a VISAGE WATER-t alkalmazzuk! Az arcpakolás gyorsan megszárad és elkezd összehúzni a bőrt, ezért az a legjobb, ha közvetlenül fürdés vagy zuhanyozás előtt visszük fel

az arcra. Lemosása előtt alaposan nedvesítsük be és körkörös mozdulatokkal puhítsuk fel, hogy könnyebb legyen eltávolítani.

A VISAGE REJUVE pakoláson kívül használhatunk Pentagram® krémekből kikevert pakolásokat is. A krémeket minden esetben hígítsuk előzetesen felforralt, majd lehűtött vízzel.

Ha fáradtak és sápadtak vagyunk, bőrünknek táplálásra van szüksége. Ilyenkor vegyük elő az ARTRIN-t. Keverjünk el benne 2 csepp DRAGS IMUN-t és 2 csepp FYTOMINERAL-t.

Ha a bőrünk érzékeny és azonnal reagál a változásokra, meg kell erősítenünk a védekezőképességét. Fogjuk a DROSERIN-t és csepegtessünk hozzá 3 csepp DRAGS IMUN-t.

Ha pedig a bőrünk száraz, érett és ráncosodásra hajlamos, hívjuk segítségül a CYTOVITAL-t, 2 csepp DRAGS IMUN-nal kombinálva.

Aknés, ekcémás, esetleg pigmentfoltos arcbőr esetében jó szolgálatot tehet a PROTEKTIN krém, amelybe keverjünk 1/4 kapszulányi CYTOSAN-t. Ezt az arc-tisztító maszkot az ORGANIC BARLEY JUICE POWDER-ből (2 teáskanálnyi keverjünk össze egy kis vízzel, amíg kenhető, de sűrű kását nem kapunk, majd csepegtessünk bele 3-5 csepp VISAGE OIL-t) készített arcpakolással váltogatva használjuk.

Gyulladt pattanásokra bátran használhatjuk a CYTOSAN FOMENTUM GEL-t is. A gél előzőleg VISAGE OIL-lal vagy DERMATON OIL-lal megtisztított bőrre vigyük fel. Az arcpakolásokat maximum 10 percig hagyjuk hatni, majd langyos vízzel mossuk le.

SZÉRUM

Ha bőrünknek intenzív regenerálásra van szüksége, mert élettelen, szürkés vagy nagyon száraz, hetente kétszer alkalmazzuk a VISAGE SERUM-ot. A VISAGE SERUM a BEAUTY ENERGY termékcsalád legerősebb készítménye.

Szemináriumok alkalmával többször hallottam, hogy a hölgyek csak a szemük környékén, szemkörnyék-ápolóként használják a szérumot. Vigyázat, ez egy paradoxon! A termékcsalád legerősebben ható készítményét csak nagyon óvatosan szabad az arc legérzékenyebb területére, vagyis a szemkörnyékre felvinni. A szem körüli terület legyen az utolsó, ahova a szérumot felvisszük. Először az arcon, a nyakon és a dekoltázon próbáljuk ki, hogy a bőrünk miként reagál rá.

Gyengéden ütögetssük be ujjaink segítségével a bőrünkbe, ha lehet, este. Majd vigyük fel rá arcápoló krémet, hogy a szérum be tudjon jutni a bőr mélyebb rétegeibe. Érzékenyebb bőr esetén enyhe bőrpírt okozhat, ám ez nem allergiás reakció, mint ahogyan sokan gondolják. A bőrpír a bőr gyógyulásának kezdetét jelzi, ezért kérem, tartsák magukat a fentebb leírtakhoz, és szépen, fokozatosan szoktassák hozzá arcbőrüket a szérum hatásaihoz.

Tipp: Fontos események, például bálók, fogadások, megnyitók, opera-

A készítmények megadják a bőrnek mindazt,
amiből már régóta hiányt szenvedett:
természetes eredetű eszenciákat, amelyeket
a bőr nem érez idegennek.

látogatások előtt tarthatunk egyhetes „szérum-szépségrituálét”, ám hosszú távon semmiképpen se használjuk a szérumot mindennap.

ARCKRÉM

Az arckrémek használata mindenki számára természetes dolog. Reggelente és esténként is be szoktuk kenni az arcunkat. Gondoltam én, amíg a szemináriumok alkalmával ki nem derült számomra, hogy néhányan egyáltalán semmivel sem kengetik az arcukat. Az ilyen arc-bőr rendszerint száraz, vízhiányos és nem megfelelően táplált.

Ezek a tünetek zsíros arcbőrre is jellemzőek lehetnek. Teljesen téves ugyanis az a feltételezés, hogy a zsíros arcbőrnek nincs szüksége arckrémre vagy olajra.

A BEAUTY ENERGY valamennyi RENOVE arckrémje tartalmaz argán- és

mandula-, továbbá az adott elemnek, illetve bőrtípusnak megfelelő olajat is. Tudjuk, hogy a krémek közül játékos módszerekkel is válogathatunk, mandalák vagy intuíció segítségével, esetleg illat vagy hatásmechanizmus alapján. És soha nem hibázhatunk. Itt csak szeretném újra felhívni a figyelmet, hogy ha a bőrünk például szárazabb, mi azonban mégis a PROTEKTIN RENOVE vagy az ARTRIN RENOVE arckrémeket szeretnénk használni – amelyek a legkevésbé tápláló krémek közé tartoznak –, akkor csepegtessünk pár csepp argán- vagy mandulaolajat a krémekbe. Ezt nemcsak javasolom, hanem magam is alkalmazom.

* * *

A BEAUTY ENERGY kozmetikumai fokozzák a bennünk rejlő játékosságot. Ezért ne féljünk keverni, kombinálni egy-

mással a készítményeket. A részleteket már Önök is biztosan jól ismerik az előadás-sorozatainkból vagy a Vitae magazin hasábjairól.

A készítmények megadják a bőrnek mindazt, amiből már régóta hiányt szenvedett: természetes eredetű eszenciákat, amelyeket a bőr nem érez idegennek. Ezért a bőr a kozmetikumok használatának elején szó szerint sóvárog utánuk. Így állandóan úgy érezhetjük, hogy egyszerűen be kell kennünk.

És ez rendben is van, kenjék be az arcukat nyugodtan, a bőr fokozatosan fog feltöltődni. Soha nem tehetünk rosszat vele, ha ismerjük a kozmetikumok ajánlott alkalmazását.

Bízom benne, hogy ez a rövid összefoglaló hasznos volt Önök számára, és a bőrük sokkal komfortosabban fogja érezni magát az ENERGY kozmetikumival, mert megérdemli.

Arcbőrükkel kapcsolatos kérdéseiket, problémáikat megoszthatják az ENERGY honlapján működő tanácsadóinkkal. A korábbi kérdéseket és válaszokat böngészve pedig számtalan praktikus és jó tanácsra bukkanhatnak a készítmények használatával kapcsolatban.

Gyönyörű nyarat kívánok Önöknek a BEAUTY ENERGY-vel!

MARCELA ŠTASTNÁ





Nyári segítőtársaink, a DERMATON készítmények

A napsugarak a tavaszi és nyári hónapokban fokozottan velünk vannak a mindennapjainkban, ezért fontos, hogy megfelelően védjük és ápoljuk a bőrünket. Ehhez felbecsülhetetlen segítséget nyújtanak a DERMATON készítmények, az olaj és a gél egyaránt.

A lenyugvó nap színére emlékeztető, arany-narancssárga árnyalat – ez a DERMATON OIL, a kiváló testápoló olaj. A szabad gyökök ellen ható rizcsíra-olajat, karotinoidokban és retinolban gazdag homoktövis-olajat, valamint a bőr védelmét fokozó jojobaolajat tartalmaz. A testápoló olaj következő fontos összetevője a lecitin, ami szavatolja a készítmény jobb beszívódását és a bőr mélyebb rétegeinek regenerálódását, valamint a bőr felszíni rétegét fertőtlenítő almaecet, illetve a bőrlágyító glicerint és a zsír felszívódását szabályozó etanol.

MÁR A SZÍNE IS SOKATMONDÓ

A DERMATON OIL színe is elárulja, hogy mire használhatjuk. Rendkívül kellemes hatású, napozás utáni testápolóról van szó. Megnyugtatja a bőrt, csillapítja kipirosodását és támogatja a pigmentképződést, azaz a bőr barnulását. Talán kevesebben tudják, hogy mindezek mellett kiválóan ápolja a száraz, felrepedezett és érett bőrt.

A testápoló olaj összetevőit az ENERGY szakemberei úgy válogatták össze, hogy a bőr táplálása is maradéktalanul megtörténjen. A benne található levendula, kubeba, kakukkfű és palmaróza illóolajoknak köszönhetően

nemcsak a nyugtató hatását értékeljük nagyra, hanem azt is, hogy távol tartja a rovarokat.

Előszeretettel alkalmazom arc- és dekoltázmasszázs során, hiszen fényesebbé és puhábbá varázsolja a bőrt, miközben kisimítja, és az ARGAN OIL-nak kiváló alternatívája.

Érdemes hajpakolásként is kipróbálni, főleg a nyári hónapokban, amikor az időjárás hatására a hajvégek szárazabbá és töredezettebbé válnak. Az olajat hajmosás előtt vigyük fel a hajra, majd a haját 15 percre csavarjuk be egy törülközőbe, és utána mossuk meg, ahogy szoktuk.

(A DERMATON OIL bármelyik Pentagram® krémmel együtt is használható. Keverjük mindig össze egy diónyi mennyiségű krémet 3-4 adag DERMATON OIL-lal.)

ENYHÜLÉST AD NAPOZÁS UTÁN

A DERMATON GEL legfőbb összetevői a shea vaj, a jojobaolaj, a lanolin, a barbadosi cseresznye és a gránátalma kivonata. Ezen hatóanyagok mindegyike intenzív, mélyre ható regenerálást biztosít a bőrnek. A gél továbbá hidratáló hatású zöldtea-kivonatot, allergiás tünetek ellen is hatékony Echinacea-t, nyugtató pantenolt és öregedésgátló E-vitamint is tartalmaz.

Hűsítő, zselés állaga megkönnyebbulést hoz a bőrnek napozás után, és az első fokú égési sérüléseket is képes megnyugtatni. Mi, nők nagyra értékeljük a – Föld elem egyensúlyának felborulását jelző narancsbőr elleni – hatásait is. A DERMATON GEL ugyanis gyengéden kisimítja a bőrt.

Hogy a megereszkedett bőrt feszebbé tegyük, használjuk rendszeresen – akár az ARGAN OIL-lal együtt –, hetente többször is, és a készítményeket finoman masszírozzuk be.

Ha szemfáradtságra lesünk figyelmesek és/vagy egyszer csak romlani kezd a látásunk (ami a Föld elem egyensúlyvesztésére utal), akkor vigyük fel a készítményt a szem környékére „szempakolás” formájában (amit 10 perc elteltével mosunk le). A gél megnyugtatja a bepírosodott szemkörnyéket, de alkalmazhatjuk a test más területein jelentkező bőrpírra is.

UV-szűrőt sem az olaj, sem a gél nem tartalmaz, ezért napvédő termékként egyik sem használható. Napvédőként a természetes UV-szűrőt tartalmazó ARGAN OIL-t alkalmazhatjuk, amely nem akadályozza meg a barnulást, miközben megóv minket a napégéstől, ha nem vesszük túlzásba a napozást.

Csodálatos nyarat kívánok!

MARCELA ŠTASTNÁ

Ne féljünk a fénytől

Az üzletek minden nyáron megtelnek garantált védelmet nyújtó, legkülönbözőbb UV-A, UV-B, PABA vagy ásványi szűrőkkel ellátott krémekkel. A legolcsóbb, ha árnyékban maradunk. Hatos faktorú napvédőt már senki sem használ.

A 20-as faktorú az alapozó krémek alapösszetevője, 50-es ajánlott a gyerekeknek már babakocsis kortól, 200-as pedig a tengerparti nyaralásokhoz. A 400-as UV-szűrővel ellátott napszemüveg ma már természetesnek számít.

Amint tavasszal felmelegszik az idő, máris szűrőt használunk a napfény ellen. Úgy tűnik, félünk a napfénytől.

SZÜKSÉGÜNK VAN A SZÍNEKRE

És nemcsak a széles spektrumú napfény jótékony hatásairól mondtunk le, amikor mesterséges fényben végezhető munkát vállaltunk, hanem az ételeink, ruhatárunk és környezetünk tarkabarka színeiről is. Testünknek szüksége van a szívrávrány minden színére! A fény és a színek bizonyos tekintetben az emberiség történetének kezdetétől fogva életünk részei, ahogy az étrendünk részét képező alapvető tápanyagok is.

A napsugárzás azonban korántsem olyan veszélyes, mint a hiánya! Ha időnk nagy részét épületek belsejében töltjük, kevés lesz világunkban a fény. Ha pedig csupán alkalmasszerűen találkozunk vele, sokszerű hatása lehet.

Szerencsére a sokoldalú CYTOSAN erre is jó. A mega adag (kb. 4 kapszula) biztosítja a kellő mértékű, intelligens védelmet a többlet-napfény ellen. Ha rendszeresen tartózkodunk olyan helyen, ahol sok természetes fény ér minket, akkor a sokkhatást CYTOSAN-nal csillapíthatjuk.

ŐSIDŐK ÓTA VELÜNK VAN

Elsősorban szemünk az a szerv, amely a fényenergiát befogadja. A szem végső soron le is ad valamennyi energiát, mert a szembe nézve meglátjuk, ki hogyan érzi magát. A fény a szemén át jut el az agykéreg látóközpontjába, hogy felfogjuk, mit is látunk, de az agyunk középpontja felé is, az agyalapi mirigybe, ahol részt vesz az idegrendszerünk és hormonháztartásunk irányításában. Belső egyensúlyunk nagyban függ a fénytől. Szemünk a fény kapuja, a fény azon keresztül jut el a lelkünkhöz...

A fény ősidők óta lenyűgözte az emberiséget. Már az ókori görögök, rómaiak és kortársaik is tisztelték a fényt életadó, megtartó és regeneráló képességéért. Nekünk viszont újra fel kell fedeznünk a fény jótékony hatásait.

A XIX. században napfénnel gyógyították a gyulladásokat és a tbc-t. Rájöttek, hogy a kék fény ösztönzi az emberek és az állatok mirigyait és idegrendszerét, javítja a növények minőségét és termékenységét. Végre megértettem, hogy nagyapám miért festette kékre üvegházának üvegtábláit... Ma a kék színt újszülöttkori sárgaság esetén használják. Kevésbé ismert tény, hogy a kék fény a fájdalomcsillapításban is hasznos.

Később felfedezték, hogy az ibolyántúli (UV) fény elpusztít számos baktériumot, ezért mindmáig laboratóriumok és műtők fertőtlenítésére használják. A XIX. század végén pedig kiderült, hogy a napfény és a kalciumfelszívó képesség között szoros kapcsolat áll fenn, és ez a megfelelő csontfejlődés meghatározó eleme. A napsugárzás stimulálja ugyanis a D-vitaminként ismert kolekalciferol nevű hormon képződését a bőrben, amely természetes módon támogatja a kalcium és egyéb ásványi anyagok felszívódását a táplálékból.

A FÉNY – GYÓGYSZER

A fény teljes mértékben rendelkezésünkre áll, amikor elpusztíthatatlan forrása, a Nap, fent ragyog a kék égbolton. Rózsaszínű és narancsszínű változatában napkeltekor és napnyugtakor fürdözhetünk. És a zöld? Az fogyatkozik ugyan, de azért szerencsére mindenhol látható. Elég csak nyitva tartanunk a szemünket...

TEREZA VIKTOROVÁ





Vércsoportok szerinti táplálkozás

Ez az étrend abból indul ki, hogy genetikailag – ezért anyagcserénket illetően is – mindnyájan különbözünk másoktól. Mindegyikünk mást kapott útravalóul az őseitől, mindenkinek más az emésztése és máshogy hasznosítja az energiaforrásokat. A módszer legnevesebb hirdetője Dr. Peter J. D'Adamo természetgyógyász volt, aki édesapja kutatásai alapján foglalta rendszerbe koncepcióját.



A két D'Adamo abból indult ki, hogy minden vércsoport az emberiség fejlődésének más-más korszakában alakult ki. Következésképpen a vér genetikai információkat hordoz egy-egy korszak táplálkozási szokásairól és az arra az időre jellemző életfeltételekről.

ALAPELVEK

Minden vércsoportot más antigén (specifikus jel) jellemez. Az „A” vércsoport esetében „A” antigén van a vörösvérsejteken, a „B” esetében „B” antigén, az „AB” vércsoportúaknál mindkettő jelen van, míg a „0” vércsoportéhoz tartozóknál egyik sincs jelen a vérben.

Az ereinkben keringő vér típusa szerint valamennyi ételmiszert besorolhatjuk számunkra megfelelő, semleges vagy nem ajánlott csoportokba. Egyes vélemények szerint vércsoportunk azt is meghatározza, hogy mely betegségekre vagyunk hajlamosak születésünktől fogva, és melyekre nem.

Az elmélet szerint mindannyian meghatározott történelmi csoportok, genetikai ősök leszármazottai vagyunk. E szerint az „A” vércsoportú emberek földművesek és termelők, a „B” vércsoportúak vándorló állattenyésztők, míg a „0” vércsoportú személyek vadászok leszármazottai. Az „AB” vércsoporttal

rendelkezők pedig az „A” és a „B” kombinációi. Sokak szerint az étrendünket is ehhez szükséges igazítanunk.

MIT KELLENE TEHÁT ENNÜNK?

„A” vércsoport: jóraláló földművesként a vegetáriánus étrendet kellene előnyben részesíteniük és kerülni a hús, főleg a vörös húsok fogyasztását. Megfelelőek lehetnek számukra a szójatermékek, a bab, a lencse, a zöldség, a növényi olajok, az amaránt, a hajdina, a földi mogyoró, a gyümölcsök közül pl. az ananász, a sárgabarack, a cseresznye, továbbá korlátozott mennyiségben a



Az ereinkben keringő vér típusa szerint valamennyi
élelmiszert besorolhatjuk számunkra megfelelő,
semleges vagy nem ajánlott csoportokba.

szárnyasok és néhány halfajta (ponty, lazac, tőkehal), valamint kecsketejből készített termékek. Az italok közül a zöld tea, a vörösbor és a kávé. A hőkezelt ételeket kellene előnyben részesíteniük. A vörös húson kívül nem ajánlott nekik a következő ételek fogyasztása: banán, dinnye, papaya, mangó, mandarin, narancs, kínai, vörös és fehér káposzta, olíva, padlizsán, édesburgonya, shiitake gomba, paradicsom, paprika, gomba, burgonya, paradíó (brazíliai dió), kesudió, pisztácia, penészes és krémes sajtok, író és még sok minden más. Az „A” vércsoportú emberek állítólag hajlamosak a szív- és érrendszeri betegségekre, a daganatos megbetegedésekre, a cukorbetegségekre, illetve a fertőzőes megbetegedésekre.

„B” vércsoportúak: leginkább a zöldek ajánlottak számukra, de a csirke- és a sertéshús kivételével a legtöbb húsfélét is bátran fogyaszthatják. Javasolt nekik még a tej és a tejtermékek, a tengeri halak, főleg a tőkehal, továbbá a lazac vagy a fehér húsú halak, a máj, a tojás, a zab, a rizs vagy a tönköly, a burgonya, a káposzta és a gomba, valamint az olívaolaj. Kerülniük ajánlatos azonban például a búzát, a hajdinát, a kukoricát, a babot, a lencsét és a paradicsomot, a tököt, az avokádót, a retket, az olívát, a legtöbb diófélét (főleg a földimogyorót, a kókuszdiót és a kesudiót), a növényi magvakat, valamint a szezám-, a napraforgó- és a kukoricaolajat stb.

„AB” vércsoportúak: az „A” és a „B” vércsoportú embereknek nem ajánlott élelmiszerek többsége az „AB” vércsoportúaknak sem javasolt. Vannak azonban kivételek, ilyen pl. a paradicsom, amely ennek a vércsoportnak kifejezetten ajánlott. Az „AB” vércsoportú embereknek ezen-

kívül állítólag a tenger gyümölcseit, algát, tofut, savanyított tejtermékeket, tojást, lencsét és hüvelyes növényeket, rizst és gabonaféléket, zöldeket kellene fogyasztaniuk. A gyümölcsök közül az ananász, a szőlő, a szilva és a bogyós termések ideálisak számukra. Ajánlatos azonban távol tartaniuk magukat a babtól, a hajdinától, a búzától, a marha- és a csirkehústól, a mangótól és a banántól. Diófélét és növényi magvakat csak ritkán szabad fogyasztaniuk.

„O” vércsoport: igazi vadászként főleg húsból származó fehérjéket, belsejüket és halat javasolt fogyasztaniuk. A gyümölcsök közül a szilvafélék és a füge ajánlottak számukra, de fogyaszthatnak zöldeket is, főleg paradicsomot, kelkáposztát, római salátát, brokkolit és spenótot, dióféléket, növényi magvakat és olajokat. Korlátozniuk ajánlatos viszont a gabonaféléket, a hüvelyes növényeket, a tejtermékeket és a tojás fogyasztását. A glutén, a kukorica, a bab, a lencse, a kelbimbó, a káposzta, a karfiol és a mustár semmilyen formában sem javasolt. A paleo étrend nekik többé-kevésbé tökéletes választás. A „O” vércsoportú emberek pajzsmirigy- és hasnyálmirigy-betegségekre hajlamosak, lassabb az anyagcseréjük, vérükben alacsonyabb néhány véralvadási faktor szintje és hajlamosabbak az ízületi gyulladásokra.



AZ ÉN VÉLEMÉNYEM

A genetikai hajlamban és főleg abban, hogy mindannyian különbözőek vagyunk – én is szentül hiszek. Ám biztos, hogy ezt a vércsoportunk határozza meg? Én „A” vércsoportú vagyok, így leginkább vegetáriánusnak kellene lennem. Amikor nem eszem húst, a szervezetem jól működik, és én könnyűnek érzem magam. Csak-hogy a hűvösebb idő beköszöntével mindennél jobban vágyom a húslevesre és egy finoman elkészített húsételre. Egyáltalán nem érzem úgy, hogy a hús fogyasztásával rosszat tennék a szervezetemmel.

A vérem ráadásul gyorsabban alvad, ezért hajlamos vagyok a trombózisra, és fokozottan hajlamos az ízületi gyulladásra is, pedig nem „O” a vércsoportom. Közép-európaiként mindemellett a szója, a tengeri algák vagy az ananász rendszeres fogyasztásának gondolatával sem tudtam megbarátkozni.

Rendületlenül úgy vélem, hogy a friss, helyi alapanyagok a legjobbak, és teljesen mindegy, hogy ezek közül melyeket vesszük fel az étrendünkbe, a lényeg az, hogy jó étvággal fogyasszuk őket – a vércsoportunkra való tekintet nélkül.

Ugyanakkor vegyük észre azt is, hogy a vércsoportok szerint összeállított étrend is alap élelmiszercsoportokat tartalmaz. Ennél a diétánál sem találkozunk félkész termékekkel, mesterséges ízesítővel vagy fast fooddal. És ez mindenképpen jó.

Kellemes, vidám nyarat kívánok Önöknek, legyen akármilyen a vércsoportjuk!

ZUZANA KOMŰRKOVÁ



„Vércsoportos” receptek

HÚSOS TÁL MELEG ZÖLDSÉGGEL ÉS FENYŐMAGGAL

„0” vércsoportúaknak (4 adag)

Hozzávalók: 4 adag jó minőségű marha vagy lazac steak, 1 lila hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 nagyobb brokkoli, 1 csomó mángold vagy 1 nagy zacskónyi leveles spenót, egy marék fenyőmag (pineamag), 4 evőkanál olívaolaj a húspáchoz + 2 evőkanálnyi a zöldségekhez, 1 evőkanál Tamari szójaszós, bors, friss kapor és citrom, ha lazacot használunk.

Elkészítése: A húst legalább 2 órán át pácoljuk az olívaolajban. A lazachoz hozzáadjuk az apróra vágott kaprot és egy csepp citromlét. A húst ez után grillen megsütjük, mindkét oldalról kb. 4 percre. Ez idő alatt elkészítjük a zöldségköretet. A hagymát felkarikázzuk, esetleg felcsíkozzuk, a fokhagymát apróra vágjuk. A brokkolit kisebb rózsákra szedjük, és a spenóttal vagy a mángolddal (amelyből kivágtuk a kemény szarát) szűrőbe tesszük, majd forró vízzel leöblítjük. Olívaolajjal kikent serpenyőben megpirítjuk a hagymát, a fokhagymát, a leforrázott zöldséget és a fenyőmagot. Néhány csepp Tamari szójaszósszal és borssal ízesítjük. A készre sült hússal tálaljuk.

FEKETE LENCSE (BELUGA) SALÁTA TOFUVAL

„A” vércsoportúak számára (4 adag)

Hozzávalók: fejes saláta (vagy galambbegy, esetleg rukkola saláta mix), 1 nagyobb sárgarépa, 1/2 kígyóuborka, 1 fej hagyma vagy újhagyma, 1 bögre Arame algával megfőzött fekete lencse (beluga lencse) vagy 1 konzerv lencse, 1 evőkanál jó minőségű, magos mustár, 2 evőkanál agávé- vagy juharszirup, esetleg méz, 2 evőkanál olívaolaj, só, bors, füstölt tofu, füstölt mandula (az utóbbi nem feltétlenül szükséges).

Elkészítése: Ha nem konzerv lencsét használunk, akkor a lencsét Arame algával főzzük meg (20-30 perc). A salátaleveleket megmossuk, megszáritjuk, majd beletépkedjük egy tálba. A hagymát felvágjuk. A sárgarépát és az uborkát meghámozzuk és zsülienre (julienre – azaz hosszú csíkokra) vágjuk. Minden hozzávalót beteszünk a tálba, és az egészet alaposan összekeverjük.

A szirup és a mustár összekeverésével elkészítjük a dresszingtonget. A salátához hozzáadjuk a kihűlt lencsét, majd az egészet lecsöpögtetjük olívaolajjal, dresszingtonggal és sózzuk, borsozzuk. Felkockázott füstölt tofuval és apróra vágott mandulával gazdagítjuk.

Tipp: „B” vércsoportúak a fekete lencsét füstölt lazaccal, esetleg kecskesajttal helyettesíthetik.



Drágakövek királysága (18.)

A kunzit maga a nyugalom

Fenséges és jóságos Őfelsége, a nyugodt meditáció királya és a lazítás mestere – ez a hatalmas és mágikus kunzit.

- » Receptív.
- » A Vénusz és a Plutó hatása alatt áll.
- » A Bika, a Mérleg és a Halak jegyében születettekhez illik leginkább.
- » A szívcsakrához (anahata, más néven 4. csakra) tartozik.

A kunzit ásványi anyag, az úgynevezett spodumen, vagyis magas lítium tartalmú szilikát egyik fajtája.

Fellelhető az USA-ban, Madagaszkáron, Brazíliában vagy Burmában, és bár csak 1903-ban írták le először, szilárd helyet foglalt el a mágikus hatású féldrágakövek sorában. A minőségi és erős kunzit rózsaszín, leheletnyi lilás árnyalattal díszítve. Annak alapján, amit a kunzitról leírtak, gyakorlatilag mindenható körül van szó, amely a geopolitogén zónák semlegesítésétől kezdve a kóbor lelkek átvezetéséig és az idő manipulálásáig mindenre képes. Legszívesebben azonnal elrepülnék Burmába, hogy én is érezhessem a kunzit mezők semmihez sem hasonlítható vibrálását. De nekem szerencsére van saját kunzitom, így nyugton maradok, és tudom, amit tudok.

HARAG ELLENI CUKORKA

Ez a kő hihetetlen nyugalomra hangol – mióta hordom, még a nagymamám régiségsszámba menő poharainak összetörése sem tudott felizgatni. Lecsillapítja a kunzit a haragot, az idegességet, a

félelmet, a pánikot és a depressziót. Amikor megtudtam, hogy magas a lítiumtartalma, megértettem, miért szeretem szopogatni, mint egy cukorkát. Hasonló vagy még jobb hatást lehet elérni a vízbe áztatott kővel készült „kunzit elixír” előállításával – méghozzá holdfényben (mert a napon fakul). Ebből elég meginni egy „felest”, és teljesen megnyugszunk tőle.

A KULCS AZ ELLAZULÁS

Pontosan erre van szükségünk! Ha meg akarunk nyugodni, az út a feszültség célzott oldásán keresztül vezet. A kunzit segít ellazítani az izmokat és az érzelmeinket. Gyógyítja az érzelmi csalódásokat, mivel erősíti az együttérzést önmagunkkal és másokkal, az olykor kegyetlen világgal és a mostoha sorssal szemben. Egyszerűen csak el kell engedni, ami rossz... Nem lemondani, hanem feloldódni az élet édességében, elfogadni azt, ami van, bízva abban, hogy jobb nem is szükséges.

Az ellazulás a földelés kulcsa. A földelés pedig önmagunk megtapasztalása az anyagi világban. Ellazító és földel-

ő képessége révén a kunzit ideális kő relaxációhoz és meditációhoz.

FÉNY ÉS TISZTASÁG A SZÍVBEN

A kunzitnak a szívcsakrára és a szívre kifejtett hatása legendás hírű. Erősíti a szívizmot, és segít megnyugtatni a neurotikus szívverést érzelmileg felfokozott vagy ingatag állapotban. Ezenkívül egyedülállóan tisztítja az energetikai szívközpontot, a bennünk lévő anyagi és szellemi valóság csatlakozási pontját. Megnyitja a szívet, és ezáltal erősíti azon képességünket, hogy valóban azt kommunikáljuk, amit a szívünkkel is érzünk. Elősegíti a kedvességet, és táplálja a valódi, mély alázatot. Növeli energetikai mezőnk energiáját, ezért ideális kő lehet akkor, amikor szépségünk és erőnk teljében, vonzón és szexisen szeretnénk megmutatkozni, hogy magunkhoz vonzzuk életünk szerelmét. Hogy ezt a hatást elérjem, még akár gyalog is elindulnék Burmába, de nekem már szerencsére nincs szükségem erre a vonzerőre.

TEREZA VIKTOROVÁ

Kerti izzóp

Testi-lelki megtisztulás

A kerti izzóp története az európai civilizáció kezdetéig nyúlik vissza. A Földközi-tenger vidékéről származik. Az ókori népek szent növényként tekintettek rá. Latin elnevezése, a *Hyssopus officinalis* a „szent fűszernövény” kifejezésből származik.



Erőteljes hatású gyógynövény, hasonló a zsályához, emiatt csak tisztelettel és mértékkel, szakszerűen szabad használni. Stimulálószerként működik, ezért – elsősorban az illóolaj – magas koncentrációban görcsöket és epilepsziás állapotot idézhet elő.

Biblia-fordításokban így említik: *“Megtisztítasz engem izsóppal, és én tiszta leszek.”* Az ókortól a középkorig papok természetették és használták szentélyek, templomok, szent helyek megtisztítására.

Persze nemcsak spirituális célokra, hanem a mindennapi életben is alkalmazták az izsóp tisztító hatását. Zúzott formában vagy egészben a kamrába és a ház falai köré tették, és ezzel elriasztották a tolakodó rovarokat. Főzete tetvek, bolhák, köhögés, gyomorbántalmak és lepra ellen volt használatos. Aromájának köszönhetően közkedvelt fűszernövényé is vált.

ÉVENTE HÁROMSZOR IS GYŰJTHETŐ

A kerti izsóp a Földközi-tenger vidékéről fokozatosan terjedt el Dél- és Közép-Európában, majd Ázsiában. Termesztik Franciaországban, Oroszországban és Indiában, mindenhol könnyen elterjed, elvadul. Kedveli a meleg, napos és száraz, főleg mészköves domboldalkat és sztyeppéket, kőbányákat, árkokat, szakadékokat. A változó körülményekhez jól alkalmazkodik, a kertekben (erkélyen) dísznövényszerűen is nevelhető, dekoratív és hasznos.

Az árvacsalánfélék családjába tartozik. Ellenálló, erősen aromás félcserje. Gyökere akár 1 méter mélyre is behatol a talajba. Örökzöld, gazdagon ágazó koronája, amelynek magassága 20-60 cm, a föld felszínén elkúszik, 1,5 méteres hossz is elérve.

Hosszúka, szálas, lándzsás leveleinek mindkét oldalán olajmirigyek találhatók. A fás ágak enyhén szőrösek. Az egyenes

ágak végén álló 3-7 kékeslila virágzata júliustól szeptemberig virágzik. Minden virág kétajkú, négy porzó és egy felső állású termő áll ki belőle. Érdekessége, hogy minden virága azonos irányba fordul.

További felhasználás céljából a virágzó szárat teljesen kivirágzott állapotban gyűjtik. A reggeli órák a legalkalmasabbak erre, mert a harmat felszáradását követően a legmagasabb a hatóanyag-tartalom a növényben.

Több rétegben, szellős helyen, árnyékban (40 °C-on) szárítva a színét megtartja, a levelek üde zöldek, a virágok kékeslilák maradnak. Egy szezonban akár háromszor is lehet gyűjteni. Kivonata 0,3-1% antiszeptikus illóolajat (alfa- és béta-pinént, pinokamfont, limonént), flavonoidokat, 8% cseranyagot (rozmaringsav), keserű anyagokat, gyanít, szerves savakat és ásványi anyagokat tartalmaz.

A SZENT NÖVÉNY EREJE

Az izsóp elsősorban fertőtlenítő, antibiotikum-szerű hatása révén vált híressé. Alkalmazási területei közül kiemelkedő a légúti gyulladások enyhítése. Főzetét száj- és toroköblögető szerként, köhögés csillapítására, hurutos megbetegedések, torok- és mandulagyulladás, asztma enyhítésére használhatjuk. Az emésztési problémákat ugyancsak enyhíti, étvágygerjesztő, szélhajtó, hashajtó hatású, valamint belfertőzés ellen is „bevetethetjük”. Fokozza a veseműködést, vizelethajtó, valamint húgyúti fertőzések elleni szerként szintén ismert.

Külsőleg fürdőkben fertőtlenítésre, zúzódás, vágás és ekcéma borogatására,

szem- és fülgyulladásra, rovarcsípésre vagy harapásra használhatjuk. Ajánlott még menstruációs fájdalom csillapítására és éjszakai izzadás csökkentésére, idegnyugtatóként. Enyhén emeli a vérnyomást.

Az izsópoltat sokoldalúan alkalmazzák masszázshoz, megbénult végtagok működésének ösztönzésére (pl. agyvérzés után). Kutatás tárgya az izsóp herpesz és HIV elleni gyógyhatása.

Erőteljes hatású gyógynövény, hasonló a zsályához, emiatt csak tisztelettel és mértékkel, szakszerűen szabad használni. Stimulálószerként működik, ezért – elsősorban az illóolaj – magas koncentrációban görcsöket és epilepsziás állapotot idézhet elő. Tilos a használata áldott állapotban, valamint idegesség, ingerültség idején.

Az ENERGY termékei közül a VIRONAL koncentrátumban és a DROSERIN krémekben, valamint a DROSERIN RENOVE arc krém összetevői között találkozhatunk a kerti izsóp gyógyító erejével.

UNIVERZÁLIS FŰSZER

Gyógyhatásain túl elterjedt a kerti izsóp borként elkészítve (állítólagos vágyserkentő hatása miatt) és izsópvízként is.

Fűszerként való használata a konyhában külön fejezetet érdemelne. Segíti az emésztést, és erőteljes aromája miatt szinte minden ételhez illik. Fűszerezhetünk vele húsokat, leveseket, mártásokat, salátákat, zöltségeket, pástétomokat és töltelégeket, sőt még édes gyümölcssalátákhoz, kompótokhoz, desszertekhez, likőrökhöz és alkoholmentes italokhoz is felhasználhatjuk.

Kiválóan harmonizál a babérlevéllel, petrezselyemmel, kakukkfűvel, mentával, káposztával, céklával, borsóval, tökkel és olyan savanyú gyümölcsökkel, mint a meggy, a málna, barack vagy a ribizli.

Jó étvágyat, egészséget és megtisztulást kívánok!

Írta:
VLADIMÍR VONÁSEK

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



HIMALAYAN APRICOT OIL

HIMALÁJAI SÁRGABARACKMAG-OLAJ

terápiás olaj, erősíti az immunitást 🌸 védi a sejteket,
támogatja működésüket 🌸 ellenőrzött B₁₇-vitamin (amigdalín) szinttel
🌸 javítja a vérképet és a keringést 🌸 erősíti az idegrendszert, javítja a hangulatot
🌸 segít fáradtság, a koncentrációképesség hiánya és álmatlanság esetén 🌸 görcsoldó

