HUNGRÁL

ÉLETHARMONIZÁLÓ ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

TÖBB MINT 20 000 FELHASZNÁLÓ TAPASZTALATA ALAPJÁN



TARTALOMJEGYZÉK

A KÉZIKÖNYV LÁTVÁNYOS ÚTVONALA

01 BEVEZETÉS

4-13. oldal

Az életenergia láthatatlan világától a Hungrál szemléletéig

- Melyik életenergia-tartomány jellemző Önre?
- Az életenergia láthatatlan, mégis vizsgálható
- A Hungrál működési szemlélete
- Mit tapasztalnak a felhasználók?
- Összegzés: az Ön tudatos útja most kezdődik



5. oldal



7. oldal



8. oldal



9. oldal



13. oldal

Válogatott oldalak a fejezetből

02 AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

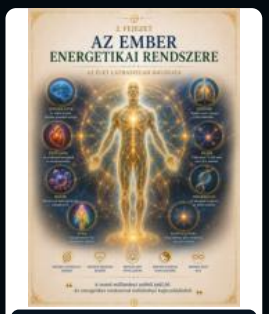
14-23. oldal

Test, lélek, energia és tudat egyetlen összefüggő rendszerben

- A látható és a láthatatlan részek kapcsolata
- Mi az életenergia és hogyan áramlik?
- A 72 000 nádi, az aura és a csakrák
- Az energetikai blokkok kialakulásának első jelei



14. oldal



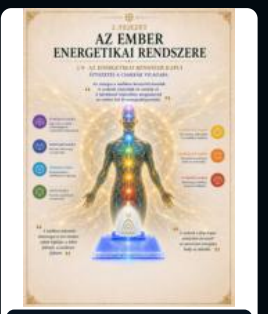
15. oldal



17. oldal



19. oldal



23. oldal

A fejezet képi térképe

A fejezetcímekre és az indexképekre kattintva közvetlenül a kiválasztott oldalhoz ugorhatsz.

TARTALOMJEGYZÉK

A KÉZIKÖNYV LÁTVÁNYOS ÚTVONALA

03 ENERGETIKAI BLOKKOK KIALAKULÁSA

24-31. oldal

Hogyan alakul ki az elakadás, és miként oldódhat fel?

- Hogyan keletkezik az energetikai blokk?
- Az érzelmek lenyomata
- A gondolatok energetikai hatása
- Az energetikai blokk 4 fázisa
- A blokkok feloldhatók



24. oldal



25. oldal



26. oldal



28. oldal



31. oldal

Válogatott oldalak a fejezetből

04 A HUNGRÁL MŰKÖDÉSI ELVE

32-39. oldal

Energetikai kapcsolat ember, víz, élelmiszer és tér között

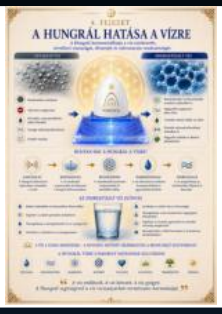
- Hogyan segíthet a Hungrál?
- Az energia információ
- A Hungrál hatása az emberre
- A Hungrál hatása a vízre és az élelmiszerekre
- Hogyan történik a harmonizálás?
- A Hungrál hatása a környezetre és a térre



32. oldal



33. oldal



35. oldal



37. oldal



39. oldal

A fejezet képi áttekintése

A fejezetcímekre és az indexképekre kattintva közvetlenül a kiválasztott oldalhoz ugorhatsz.

TARTALOMJEGYZÉK

A KÉZIKÖNYV LÁTVÁNYOS ÚTVONALA

05 A KÉSZÜLÉK RÉSZEI

40-47. oldal

Minden elem szerepe egy harmonikus rendszerben

- A központi energetikai modul
- Az energia platform
- Az RGB színrendszer
- A tápegység és a távirányító
- Csatlakoztatás és biztonságos használat
- Gyakori kérdések és karbantartás



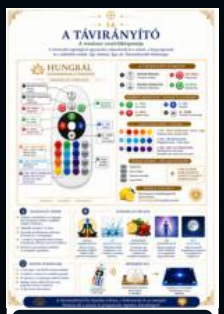
40. oldal



41. oldal



43. oldal



45. oldal



46. oldal



47. oldal

A fejezet fő elemei

06 A HUNGRÁL PLATFORM MŰKÖDÉSE

48-57. oldal

A szent geometria és az energetikai mező találkozása

- A platform szerepe az energiaátadásban
- Az energetikai mező mindenki számára elérhető
- Energiakoncentráció a platformon
- A rezonancia mező kialakulása
- Az energiatér működése és hatása
- A szent geometria szerepe



48. oldal



50. oldal



52. oldal



55. oldal



56. oldal



57. oldal

A fejezet képi térképe

A fejezetcímekre és az indexképekre kattintva közvetlenül a kiválasztott oldalhoz ugorhatsz.

TARTALOMJEGYZÉK

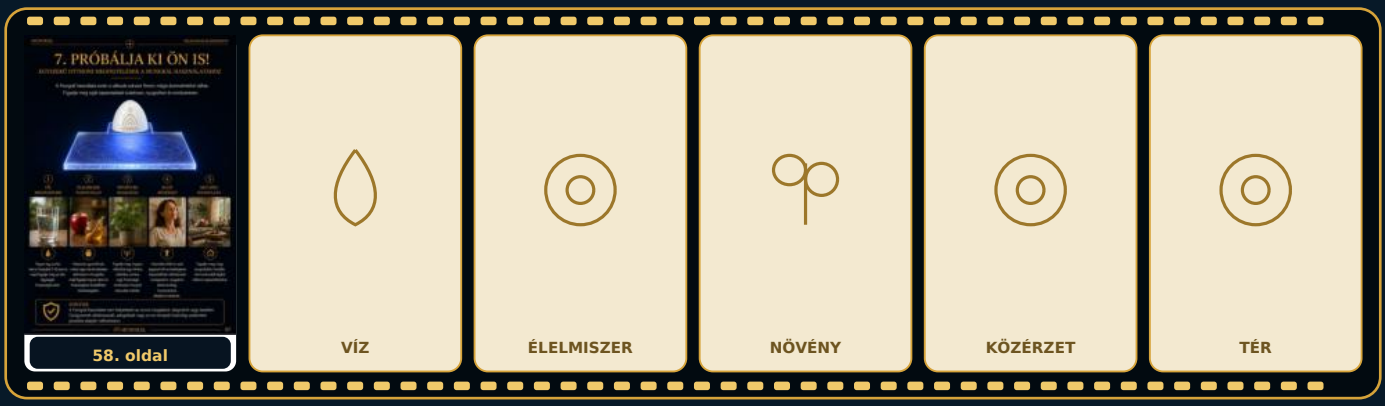
A KÉZIKÖNYV LÁTVÁNYOS ÚTVONALA

07 PRÓBÁLJA KI ÖN IS

58. oldal

Egyszerű otthoni megfigyelések a Hungrál használatához

- Víz megfigyelése
- Élelmiszer tapasztalat
- Növények reakciója
- Saját közérzet
- Helyiség hangulata



Egyetlen oldal, sok kipróbálható ötlet

08 SZÍNKÓDOK ÉS CSAKRÁK

59-67. oldal

A hét fő csakra és a hozzájuk kapcsolódó területek

- A 7 fő csakra áttekintése
- Gyökércsakra
- Szakrális csakra és Napfonat csakra
- Szívcsakra és Torokcsakra
- Harmadik szem csakra és Koronacsakra



A fejezet színes útvonala

A fejezetcímekre és az indexképekre kattintva közvetlenül a kiválasztott oldalhoz ugorhatsz.

TARTALOMJEGYZÉK

A KÉZIKÖNYV LÁTVÁNYOS ÚTVONALA

09

EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

68-86. oldal

Láthatatlan blokkok, valós tünetek

- A 7 fő csakra részletes bemutatása és szerepe
- A csakrákhoz kapcsolódó testi és érzelmi tünetek
- Energetikai blokkok kialakulása és jelei
- Hogyan támogathatja a Hungrál a harmonizálást?
- Hormonális, légzőszervi, emésztési, mozgásszervi, idegrendszeri és érzelmi kapcsolódások



68. oldal



69. oldal



72. oldal



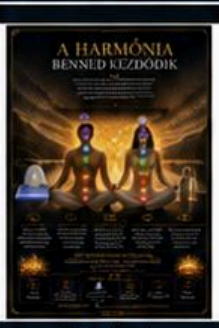
75. oldal



78. oldal



82. oldal



86. oldal



70. oldal



71. oldal



73. oldal



74. oldal



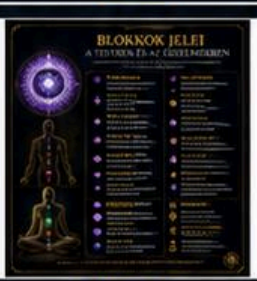
76. oldal



77. oldal



79. oldal



80. oldal



81. oldal

Válogatott témakörök a hosszú fejezetből

TARTALOMJEGYZÉK

A KÉZIKÖNYV LÁTVÁNYOS ÚTVONALA

10 HASZNÁLATI PROTOKOLL

87-127. oldal

Lépésről lépésre - a mindennapi használattól a speciális helyzetekig

ALAPOK

- Előkészítés és ráhangolódás
- Ajánlott időtartamok
- Testhelyzetek és elhelyezés

CÉLZOTT HASZNÁLAT

- Problémás terület támogatása
- Csakrák és színek szerinti használat
- Kúraszerű és fenntartó használat

SPECIÁLIS HELYZETEK

- Gyermekek, idősek, állatok
- Növények és élelmiszerek
- Távoli energetizálás és térharmonizálás



87. oldal



90. oldal



95. oldal



99. oldal



104. oldal



110. oldal



118. oldal



126. oldal



88. oldal



112. oldal



120. oldal



127. oldal

A fejezet belső útvonala

TARTALOMJEGYZÉK

A KÉZIKÖNYV LÁTVÁNYOS ÚTVONALA

11 ESETTANULMÁNYOK

128-150. oldal



128. oldal



132. oldal



138. oldal



143. oldal

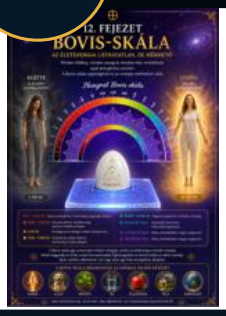


150. oldal

Válogatott oldalak a fejezetből

12 BOVIS SKÁLA

151-175. oldal



151. oldal



154. oldal



160. oldal



168. oldal



175. oldal

Válogatott oldalak a fejezetből

13 BOVIS MÉRÉSI PROTOKOLL

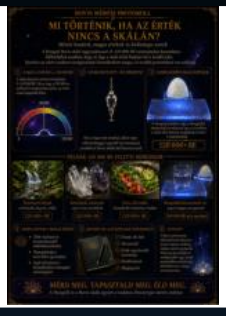
176-183. oldal



176. oldal



178. oldal



180. oldal



182. oldal



183. oldal

Válogatott oldalak a fejezetből

A fejezetcímekre és az indexképekre kattintva közvetlenül a kiválasztott oldalhoz ugorhatsz.

TARTALOMJEGYZÉK

A KÉZIKÖNYV LÁTVÁNYOS ÚTVONALA

14 AZ ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

184-193. oldal

A víz, a színek és az energetikai kapcsolódások

- A víz kapcsolata a csakrákkal
- Színkódok és testi területek


184. oldal


187. oldal


190. oldal


193. oldal

15 BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

194-201. oldal

Biztonságos és tudatos használat

- Rendeltetésszerű használat
- Óvintézkedések


194. oldal


196. oldal


198. oldal


201. oldal

16 GYAKORI KÉRDÉSEK

202. oldal

Rövid válaszok a legfontosabb kérdésekre

- Gyors és érthető válaszok
- Tisztázó információk


202. oldal

IDŐTARTAM

GYERMEKEK

TISZTÍTÁS

17 TANÁCSADÁS ÉS TÁMOGATÁS

203. oldal

Segítség és kapcsolódási lehetőség

- Szakmai támogatás
- Kapcsolódási lehetőségek


203. oldal

TÁMOGATÁS

ÚTMUTATÁS

SEGÍTSÉG

18 KAPCSOLAT

204. oldal

Elérhetőségek és további információk

- Kérdés és visszajelzés
- Elérhetőségeink


204. oldal

EMAIL

WEBOLDAL

KAPCSOLAT

19 GARANCIA

205. oldal

Bizalom és vásárlói biztonság

- Garancia feltételei
- Felhasználói biztonság


205. oldal

GARANCIA

FELTÉTELEK

BIZTONSÁG

20 ZÁRÓ GONDOLAT

206. oldal

Összegzés és inspiráló lezárás

- A legfontosabb üzenetek
- Tudatos döntések


206. oldal

ÖSSZEGZÉS

LÉNYEG

ÚTRAVALÓ

A fejezetcímekre és az indexképekre kattintva közvetlenül a kiválasztott oldalhoz ugorhatsz.

HUNGRÁL

ÉLETHARMONIZÁLÓ
ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

TÖBB MINT 20 000 FELHASZNÁLÓ
TAPASZTALATA ALAPJÁN



BELSŐ EGYENSÚLY

HARMÓNIA ÉS BÉKE

MEGÚJULÁS ÉS ENERGIA

ÉLETERŐ ÉS VITALITÁS

TESTI-LELKI MEGÚJULÁS

MINDENT KIPRÓBÁLTÁL. MOST PRÓBÁLD KI AZT, AMI TÉNYLEG MŰKÖDIK.

1. FEJEZET

BEVEZETÉS

Az életenergia láthatatlan, mégis érzékelhető és mérhető.

ELŐTTE

Példa mért életenergia-szintre

3000 BE

UTÁNA

Használat utáni példaérték

100 000 BE



> *Minden változás egy döntéssel kezdődik.*

A Hungrál használata támogathatja az ***életenergia egyensúlyát***,
hozzájárulhat a testi-lelki harmónia megéléséhez,
és segítheti a ***belső egyensúly*** érzetét.

TÖBB MINT **20 000** FELHASZNÁLÓ TAPASZTALATA ALAPJÁN

ÉLETENERGIA SZINT MÉRÉSSEL KÖVETHETŐ

EMBER • ÉTEL • VÍZ TÖBB TERÜLETEN ALKALMAZHATÓ

TERMÉSZETES • KÍMÉLETES • HARMONIKUS

HUNGRÁL – ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA

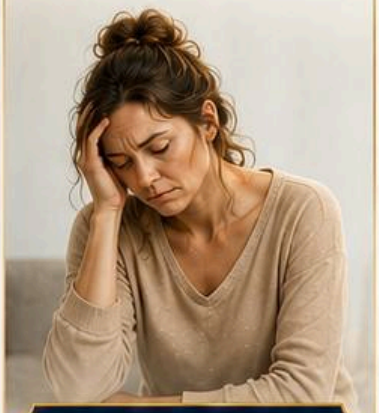
A feltüntetett értékek illusztratív példák. A Hungrál nem orvostechnikai eszköz,
és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

MELYIK ÉLETENERGIA-TARTOMÁNY LEHET MOST JELLEMZŐ ÖNRE?

Mindenki más szintről indul. A felismerés már az első lépés.

ALACSONYABB SZINT

Alacsonyabb életenergia-tartomány



1000 – 6000 BE

JELLEMZŐ ÁLLAPOT

- tartós fáradtságérzet
- gyakori lemerültség
- alacsonyabb vitalitásérzet
- nehezebb feltöltődés

TIPIKUS ÉRZÉSEK

- motiváció csökkenése
- ingerlékenyebb hangulat
- belső feszültség
- túlterheltség érzése

KÖZEPES SZINT

Közepes életenergia-tartomány



6000 – 10 000 BE

JELLEMZŐ ÁLLAPOT

- változó energiaszint
- időnkénti fáradtságérzet
- lassabb feltöltődés
- a mindennapi terhelés erősebben érzékelhető

TIPIKUS ÉRZÉSEK

- közömbösebb hangulat
- időhiány érzése
- belső feszültség
- leterheltség érzete

ENERGIKUSABB SZINT

Magasabb életenergia-tartomány



10 000 – 100 000 BE

JELLEMZŐ ÁLLAPOT

- kiegyensúlyozottabb energiaszint
- könnyebb feltöltődés
- aktívabb mindennapok
- tudatosabb életvitel

TIPIKUS ÉRZÉSEK

- nagyobb motiváció
- derűsebb hangulat
- magabiztosabb jelenlét
- kiegyensúlyozottság érzete

KIEMELKEDŐ TARTOMÁNY

Nagyon magas életenergia-tartomány



100 000 – 500 000+ BE

JELLEMZŐ ÁLLAPOT

- erőteljes vitalitásérzet
- gyorsabb feltöltődés érzete
- belső harmónia megélése
- tudatosabb jelenlét

TIPIKUS ÉRZÉSEK

- hála érzése
- belső béke
- szeretetteljesebb jelenlét
- teljességérzet



Bármelyik tartomány áll Önhöz közel, a Hungrál használata támogathatja a tudatos változást.

Az életenergia állapota figyelemmel kísérhető.
A változás lehetősége ott kezdődik, ahol megszületik a felismerés.

A kategóriák és értéktartományok tájékoztató jellegűek. A Hungrál nem orvostechnikai eszköz, és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

AZ ÉLETENERGIA

LÁTHATATLAN, MÉGIS VIZSGÁLHATÓ.

A Bovis-skála tájékoztató jelleggel segíthet az energetikai állapot lehetséges szintjeinek értelmezésében.

EMBER



Kiegyensúlyozott, energikus állapot
100 000 – 250 000 BE

ÉTEL



Friss, természetes élelmiszer
20 000 – 50 000 BE

VÍZ



Tiszta vízmintákhoz társított tartomány
15 000 – 40 000 BE

NÖVÉNY



Természetes növényi mintákhoz társított tartomány
10 000 – 30 000 BE

BOVIS-SKÁLA

1 000 000
500 000
250 000
100 000
50 000
25 000
10 000
5 000
3 000
2 000
1 000
500
250
100
50
20
10
5
1

ÁLLAT



Vitalitást mutató, harmonikus állapot
20 000 – 100 000 BE

TALAJ



Természetes talajmintákhoz társított tartomány
5 000 – 25 000 BE

LEVEGŐ



Friss, természetes környezethez társított tartomány
10 000 – 30 000 BE

ELEKTRONIKAI KÖRNYEZET



Mobiltelefon, Wi-Fi, számítógép közelében mért példatartomány
1 – 100 BE



A magasabb értékek kedvezőbb energetikai minőségre utalhatnak.

- Energetikai állapot követése
- Bovis-skála alapú tájékozódás
- Tudatos energetikai harmonizálás
- Harmonikusabb mindennapok támogatása

A Hungrál használata támogathatja az életenergia tudatos harmonizálását.

A feltüntetett Bovis-értékek tájékoztató jellegű példatartományok.
A Hungrál nem orvostechnikai eszköz, és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

A HUNGRÁL MŰKÖDÉSI SZEMLÉLETE

A Hungrál használata az energetikai szemlélet szerint hozzájárulhat az életenergia egyensúlyának tudatos támogatásához. A működés értelmezése a Bovis-skálához, a rezonancia elvéhez és a felhasználói tapasztalatokhoz kapcsolódik.

A HUNGRÁL ALKALMAZÁSÁNAK ELVE

AZ ENERGETIKAI MODUL

Az energetikai modul a Hungrál központi egysége.

Feladata az energetikai harmonizálás szemléleti támogatása.



AZ ÜVEGPLATFORM

A platform az alkalmazás központi felülete.

A szent geometriai minta a harmonikus energetikai szemléletet jeleníti meg.

A HUNGRÁL MŰKÖDÉS FOLYAMATA

1 KAPCSOLAT



A felhasználó (ember, víz vagy élelmiszer) a platformra helyezve kapcsolatba kerül az energiamezővel.

2 ENERGIAÁTADÁS



Az energiamezőből érkező rezgések és energia áramlanak kezdőnek a felhasználóba vagy a kezelt anyagba.

3 ENERGIASZINT NÖVEKEDÉSE



A rezgésszint és az életenergia szint növekedhet (a Bovis-skála szerint mérhető).

4 HARMONIZÁLÁS



Az energiarendszer harmonizálódhat, az energiablokkok oldódhatnak, az energia szabadabban áramolhat.

5 EGYENSÚLY ÉS VITALITÁS



A vitalitás növekedhet, a közérzet javulhat, és az energiarendszer egyensúlyba kerülhet.

FONTOS TUDNIVALÓK

- A Hungrál nem orvostechnikai eszköz, és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.
- A Hungrál használata energetikai szemléleten és felhasználói tapasztalatokon alapul.
- A készülék nem diagnosztizál, és önmagában nem végez orvosi mérést.
- A Bovis-skálás mérés tájékoztató jellegű energetikai vizsgálatként értelmezhető.
- Az egyéni tapasztalatok eltérőek lehetnek.

AZ ENERGETIKAI VÁLTOZÁS KÖVETÉSE



A Bovis-skála tájékoztató jelleggel használható az energetikai változás követésére. A mérés a használat előtt és után is elvégezhető.

A HUNGRÁL ALKALMAZÁSI TERÜLETEI

EMBER	Energetikai egyensúly és vitalitásérzet támogatása.
ÉLELMISZER	Élelmiszerek energetikai harmonizálása a használati útmutató szerint.
VÍZ	Vízminták energetikai harmonizálása és Bovis-skálás vizsgálata.
KÖRNYEZET	Terek és helyiségek energetikai harmonizálásának támogatása.
ÁLLATOK	Állatok energetikai környezetének harmonikus támogatása.

A Hungrál az energetikai szemlélet szerint a harmonikusabb egyensúly támogatását célozza.

HUNGRÁL – ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA

MIT TAPASZTALNAK A FELHASZNÁLÓK?

Felhasználói tapasztalatok. Megfigyelések. Érezhető változások.
A Hungrál használata után sok felhasználó több vitalitásról, jobb közérzetről, nyugodtabb pihenésről és belső harmóniáról számol be.
A különbség a *mindennapi közérzetben is megfigyelhető* lehet.

TÖBB VITALITÁS

Felhasználói tapasztalatok szerint nőhet a vitalitás, csökkenhet a fáradtságérzet, és javulhat a mindennapi terhelhetőség.

NYUGODTABB PIHENÉS

Sokan nyugodtabb pihenésről, könnyebb elalvásról és frissebb ébredésről számolnak be.

BELSŐ HARMÓNIA

Támogathatja a nyugodtabb állapotot, a kiegyensúlyozottabb hangulatot és a belső harmónia megélését.



ENERGETIKAI EGYENSÚLY

A felhasználók gyakran kiegyensúlyozottabb, stabilabb energetikai állapotról számolnak be.

TISZTÁBB FIGYELEM

Támogathatja a tisztább figyelmet, a rendezettebb gondolatokat és a jobb mentális fókuszt.

ENERGETIKAI TISZTASÁG

Hozzájárulhat a könnyedebb, tisztább energetikai érzethez és a harmonikusabb belső állapothoz.

SOK FELHASZNÁLÓ MÁR MEGTAPASZTALTA A HUNGRÁL HASZNÁLATÁNAK KÜLÖNLEGES ÉRZETÉT.



"Több energiát érzek a mindennapokban, és könnyedebbnek élem meg a hétköznapokat."

KATALIN, 47 ÉVES
Vállalkozó

★ ★ ★ ★ ★



"Nyugodtabbnak érzem magam, pihentetőbbnek élem meg az alvást, és könnyebb fókuszálnom."

TAMÁS, 52 ÉVES
Mérnök

★ ★ ★ ★ ★



"Rendszeres használat mellett kiegyensúlyozottabbnak érzem magam a mindennapokban."

ÁGNES, 63 ÉVES
Nyugdíjas

★ ★ ★ ★ ★



"Édeés mellett frissebbnek érzem magam, és könnyebbnek élem meg a terhelés utáni pihenést."

MÁRK, 29 ÉVES
Személyi edző

★ ★ ★ ★ ★

EZ NEM CSAK EGY ESZKÖZ. EGY TUDATOS LÉPÉS A HARMONIKUSABB MINDENNAPOK FELÉ.

SOK FELHASZNÁLÓ
POZITÍV TAPASZTALATOKRÓL SZÁMOL BE

BOVIS-SKÁLÁVAL MEGFIGYELHETŐ VÁLTOZÁS

MÉRÉSI MEGFIGYELÉSEKEN ALAPULÓ RENDSZER

EMBER • ÉTEL • VÍZ
ENERGETIKAI MEGFIGYELÉSEK TÖBB TERÜLETEN

A HARMÓNIA TUDATOS HASZNÁLATTAL TÁMOGATHATÓ

HUNGRÁL – ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA

MIÉRT NEVEZZÜK AZ ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYÁNAK?

Mert a Hungrál nem csupán egy eszköz lehet. Egy új életminőség kulcsa lehet.
Visszaadhatja azt, amit a modern életmód, a stressz, a környezeti ártalmak
és a helytelen táplálkozás elvehetnek tőlünk: az életenergiát.
Ez az újjászületés testben, lélekben és energiában is megtapasztalható lehet.

ELŐTTE

ALACSONY ÉLETENERGIA

- Krónikus fáradtság
- Stressz, szorongás
- Gyenge immunrendszer
- Alvászavarok
- Lassú regeneráció
- Érzelmi kimerültség



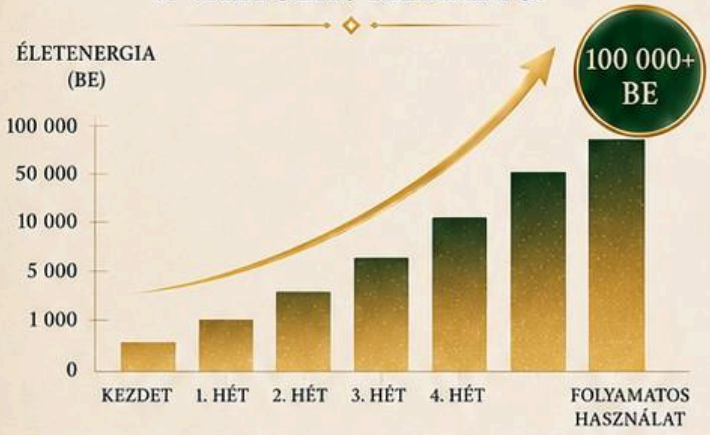
UTÁNA

MAGAS ÉLETENERGIA

- Vitalitás, energikusság
- Belső harmónia, nyugalom
- Erősebb immunrendszer
- Mély, pihentető alvás
- Gyorsabb regeneráció
- Érzelmi egyensúly

A HUNGRÁL CÉLJA, HOGY MINDEN EMBER A LEHETŐ LEGMAGASABB ÉLETENERGIA-SZINTET ÉRHESSE EL.

AZ ÉLETENERGIA NÖVELHETŐ. A VÁLTOZÁS MÉRHETŐ.



A rendszeres használat látványos és mérhető eredményeket hozhat.

TÖBB MINT EGY ESZKÖZ LEHET. EGY ÉLETMÓD RÉSZE LEHET.

- TÁMOGATHATJA A TEST ÖNGYÓGYÍTÓ FOLYAMATAIT
- HARMONIZÁLHATJA A TESTET, LELKET ÉS ELMÉT
- TERMÉSZETES, GYENGÉD ÉS BIZTONSÁGOS LEHET
- MÉRHETŐ ÉS IGAZOLHATÓ HATÁST NYÚJTHAT
- MINDEN ÉLŐRE KITERJEDŐEN ALKALMAZHATÓ LEHET
- TÖBB MINT 20 000 FELHASZNÁLÓ

**AZ ÚJJÁSZÜLETÉS NEM HOLNAP KELL, HOGY KEZDŐDJÖN.
AZ ÚJJÁSZÜLETÉS MÁR MOST ELKEZDŐDHET – ÖNNEL.**

- TÖBB MINT 20 000 FELHASZNÁLÓ
- ÉLETENERGIA NÖVELÉSÉT TÁMOGATHATJA
- TEST – LÉLEK – ELME HARMONIZÁLÁSÁT TÁMOGATHATJA
- TERMÉSZETES ÉS BIZTONSÁGOS LEHET
- TUDOMÁNYOS SZEMPONTBÓL IS VIZSGÁLHATÓ

HOGYAN TÁMOGATHATJA A HUNGRÁL AZ ÖN ÉLETÉT?

A Hungrál nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot vagy kezelést, hanem energetikai támogatásként használható.

A tudatos életmód és a modern technológia harmonikus összhangja.

TÁMOGATHATJA A TEST ENERGETIKAI EGYENSÚLYÁT

Hozzájárulhat a test energetikai rendszerének harmonikusabb működéséhez és a jobb közérzet megéléséhez.

TÁMOGATHATJA A NYUGODTABB ÁLLAPOTOT

Felhasználói tapasztalatok szerint hozzájárulhat a kiegyensúlyozottabb hangulathoz, a tisztább figyelemhez és a jobb közérzethez.

HOZZÁJÁRULHAT AZ ÉLETENERGIA EGYENSÚLYÁHOZ

Sokan több vitalitásról, jobb energiaszintről és aktívabb mindennapokról számolnak be.



TÁMOGATHATJA A BELSŐ EGYENSÚLYT

A felhasználók gyakran stabilabb, kiegyensúlyozottabb energetikai állapotról számolnak be.

TÁMOGATHATJA A PIHENÉST ÉS FELTÖLTŐDÉST

Hozzájárulhat a pihentetőbb használati élményhez és a frissebb, kiegyensúlyozottabb közérzethez.

HARMONIKUSABB MINDENNAPOKAT TÁMOGATHAT

Támogathatja a belső egyensúly, a harmónia és a tudatosabb életvitel megélését.

A HUNGRÁL TUDATOS TÁMOGATÁS A MINDENNAPOKBAN

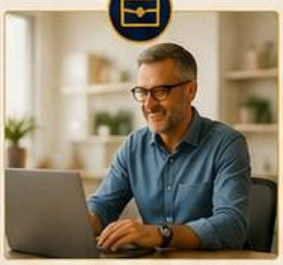
A HUNGRÁL TÁMOGATÁSA A MINDENNAPOKBAN

REGGEL



Támogathatja a frissebb, kiegyensúlyozottabb napindítást.

MUNKA KÖZBEN



Hozzájárulhat a tisztább figyelemhez, a jobb közérzethez és a fáradtságérzet csökkenéséhez.

SPORT ÉS MOZGÁS



Sokan frissebb közérzetről, jobb terhelhetőségérzetről és kellemesebb pihenésről számolnak be mozgás után.

PIHENÉS



Nyugodtabb pihenés és pihentetőbb éjszakai feltöltődés érzete.

EGYÜTT A CSALÁDDAL



Támogathatja a nyugodtabb, harmonikusabb családi légkör megélését.



„Az életminőségünk nem a véletlenen múlik, hanem azon, hogy mit teszünk önmagunkért minden nap."



A HUNGRÁL HASZNÁLATA EGYSZERŰ, KÍMÉLETES ÉS TUDATOS NAPI RUTINBA ILLESZTHETŐ.

- RENDELTETÉSSZERŰ használat
- KÍMÉLETES alkalmazás
- NAPI 10–30 PERC javasolt
- A használati útmutató szerint alkalmazható
- OTTHONI használatra is alkalmas

HUNGRÁL – ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA

A HUNGRÁL KÜLDETÉSE

HARMONIKUSABB MINDENNAPOK TÁMOGATÁSÁÉRT

Hiszünk abban, hogy a tudatosabb életenergia-szemlélet hozzájárulhat a harmonikusabb mindennapok megéléséhez.
A Hungrál küldetése, hogy az energetikai harmonizálás szemléletét egyszerűen és érthetően tegye elérhetővé.

EGYETEMES MEGKÖZELÍTÉS

A Hungrál a használati útmutató betartásával különböző élethelyzetekben alkalmazható.

EGYSZERŰSÉG ÉS TUDATOSSÁG

A használat nem igényel bonyolult előkészületet. Célja az energetikai egyensúly tudatos támogatása.

TERMÉSZETES SZEMLÉLET, KÍMÉLETES ALKALMAZÁS

A Hungrál az energetikai harmonizálás szemlélete szerint kapcsolódik a belső egyensúly támogatásához.



KÖZÖSSÉG ÉS TÁMOGATÁS

A Hungrál közösségében a felhasználók megoszthatják tapasztalataikat, kérdéseiket és felismeréseiket.

FOLYAMATOS FEJLŐDÉS

Figyeljük a felhasználói visszajelzéseket, és fejlesztjük a tájékoztatást, a használati útmutatót és az alkalmazási szemléletet.

TUDATOSABB JÖVŐÉRT

A Hungrál szemlélete a tudatosabb, harmonikusabb mindennapok felé vezető személyes tapasztalást támogatja.

MIBEN TÁMOGATHATJA A HUNGRÁL A MINDENNAPOKAT?

- Életenergia-szint tudatos követése
- Energetikai egyensúly támogatása
- Belső harmónia megélésének támogatása
- Figyelem és jelenlét támogatása
- Feltöltődés érzetének támogatása
- Harmonikusabb életérzet

FELHASZNÁLÓI TAPASZTALATOK



„A használat során kiegyensúlyozottabbnak éreztem magam, és tudatosabban figyeltem az energiaszintemre."

KATALIN, 47 ÉVES



„A mindennapi terhelés mellett nyugodtabbnak éreztem magam, és könnyebben figyeltem a belső egyensúlyomra."

TAMÁS, 52 ÉVES



„Számomra a Hungrál használata a nyugalom és a tudatos jelenlét része lett."

ÁGNES, 63 ÉVES



„A Bovis-mérések segítettek jobban követni az energetikai állapotom változásait."

MÁRK, 29 ÉVES

A Hungrál nem ígér csodát. Az energetikai egyensúly tudatos támogatásához kínál szemléletet és eszközt.

ENERGETIKAI SZEMLÉLET

Energetikai harmonizálásra épülő megközelítés.

KÍMÉLETES ALKALMAZÁS

A használati útmutató szerint, rendeltetésszerűen alkalmazható.

PRÉMIUM MINŐSÉG

Tartós, elegáns és prémium kialakítás.

TÁMOGATÁS ÉS ÚTMUTATÁS

Közösségi és ügyfélszolgálati támogatás a felhasználók számára.

KÖZÖS SZEMLÉLET

Tudatosabb, harmonikusabb mindennapok. támogatása.

Csatlakozzon a Hungrál közösségéhez, és ismerje meg az energetikai harmonizálás szemléletét saját tapasztalatain keresztül.

HUNGRÁL – ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA

A felhasználói tapasztalatok egyéniek, nem garantált eredmények. A Hungrál nem orvostechnikai eszköz, és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

ÖSSZEGZÉS

AZ ÖN TUDATOS ÚTJA MOST KEZDŐDIK

A Hungrál nem csupán egy eszköz, hanem egy tudatos energetikai szemlélet része.
Használata segíthet abban, hogy figyelmesebben kövesse saját energetikai állapotát,
és tudatosabban kapcsolódjon a belső egyensúly megéléséhez.
Az életenergia értékes figyelmet érdemel: érdemes tudatosan követni,
óvni és harmonikus szemlélettel támogatni.

ÉLETENERGIA TUDATOS KÖVETÉSE

A Hungrál használata segítheti az energetikai állapot figyelemmel kísérését és tudatos támogatását.

NYUGODTABB JELENLÉT TÁMOGATÁSA

Felhasználói tapasztalatok szerint a használat hozzájárulhat a nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb állapot megéléséhez.

BELSŐ EGYENSÚLY MEGÉLÉSE

Az energetikai szemlélet támogathatja a testi-lelki harmónia tudatosabb megélését.



ENERGETIKAI EGYENSÚLY TÁMOGATÁSA

A használat célja az életenergia tudatos harmonizálásának támogatása a használati útmutató szerint.

FIGYELEM ÉS JELENLÉT

A tudatos használat segítheti a figyelem, a jelenlét és az önmegfigyelés erősítését.

HARMONIKUSABB MINDENNAPOK

A Hungrál szemlélete hozzájárulhat ahhoz, hogy tudatosabban figyeljen saját egyensúlyára és mindennapi energiáira.

A TUDATOS ENERGETIKAI SZEMLÉLET ÖNMAGUNKRA ÉS KÖRNYEZETÜNKRE IS HATÁSSAL LEHET.

A tudatosabb, harmonikusabb jelenlét hatással lehet arra, ahogyan önmagunkhoz, családunkhoz és környezetünkhöz kapcsolódunk. A Hungrál szemlélete ehhez kínálhat támogató keretet és mindennapi alkalmazási lehetőséget.

A HUNGRÁL IRÁNTI ELKÖTELEZETTSÉGÜNK

RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT
A használati útmutató szerinti alkalmazás és tájékoztatás kiemelt fontosságú.

TERMÉSZETES SZEMLÉLET
Az energetikai harmonizálás szemlélete a természetes egyensúly megértéséhez kapcsolódik.

PRÉMIUM MINŐSÉG
Igényes kialakítás, tartós anyaghasználat és gondos kivitelezés.

KÖZÖSSÉG
Felhasználói tapasztalatok, kérdések és felismerések megosztása támogató közegben.

FELELŐSSÉG
Törekszünk a hiteles tájékoztatásra, a körültekintő kommunikációra és a tudatos használat támogatására.

FENNTARTHATÓ SZEMLÉLET
A tudatosabb döntések és a hosszú távú gondolkodás fontos részét képezik a Hungrál értékrendjének.

TEGYE MEG AZ ELSŐ TUDATOS LÉPÉST.

A HUNGRÁL AZ ENERGETIKAI HARMONIZÁLÁS SZEMLÉLETÉT KÍNÁLJA A MINDENNAPOKHOZ.

„A változás első lépése a tudatos figyelem.”

HUNGRÁL – ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA

A Hungrál nem orvostechnikai eszköz, és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.
A leírt hatások felhasználói tapasztalatokon és energetikai szemléleten alapulnak, egyénenként eltérhetnek.

AZ EMBER TÖBB MINT TEST

TEST – LÉLEK – ENERGIA – TUDAT

A Hungrál szemlélete a testi, lelki és energetikai egyensúly tudatosabb megélésére hívja fel a figyelmet.
A belső harmónia első lépése a tudatos figyelem.

FIZIKAI TEST
A LÁTHATÓ OLDAL

- TESTI AKTIVITÁS ÉS VITALITÁSÉRZET
- TESTI JELZÉSEK ÉS EGYENSÚLY
- VITALITÁSÉRZET TUDATOS FIGYELÉSE
- MOZGÁS ÉS TESTI EGYENSÚLY
- PIHENÉS ÉS FELTÖLTŐDÉSÉRZET







ENERGETIKAI TEST
A LÁTHATATLAN OLDAL

- AURA ÉS ENERGETIKAI MEZŐ
- ENERGETIKAI ÁRAMLÁS ÉRZETE
- ENERGETIKAI CSATORNÁK SZEMLÉLETE
- HARMÓNIA ÉS EGYENSÚLY
- LÉLEK ÉS TUDAT

- Életenergia tudatos követése
- Energetikai egyensúly támogatása
- Pihenés és feltöltődésérzet
- Belső egyensúly megélése
- Figyelem és jelenlét
- Harmonikusabb életérzet

KÉSZEN ÁLL A KÖVETKEZŐ LÉPÉSRE?

Ismerje meg az ember energetikai rendszerének szemléletét,
és fedezze fel, hogyan követhető tudatosabban az életenergia állapota.

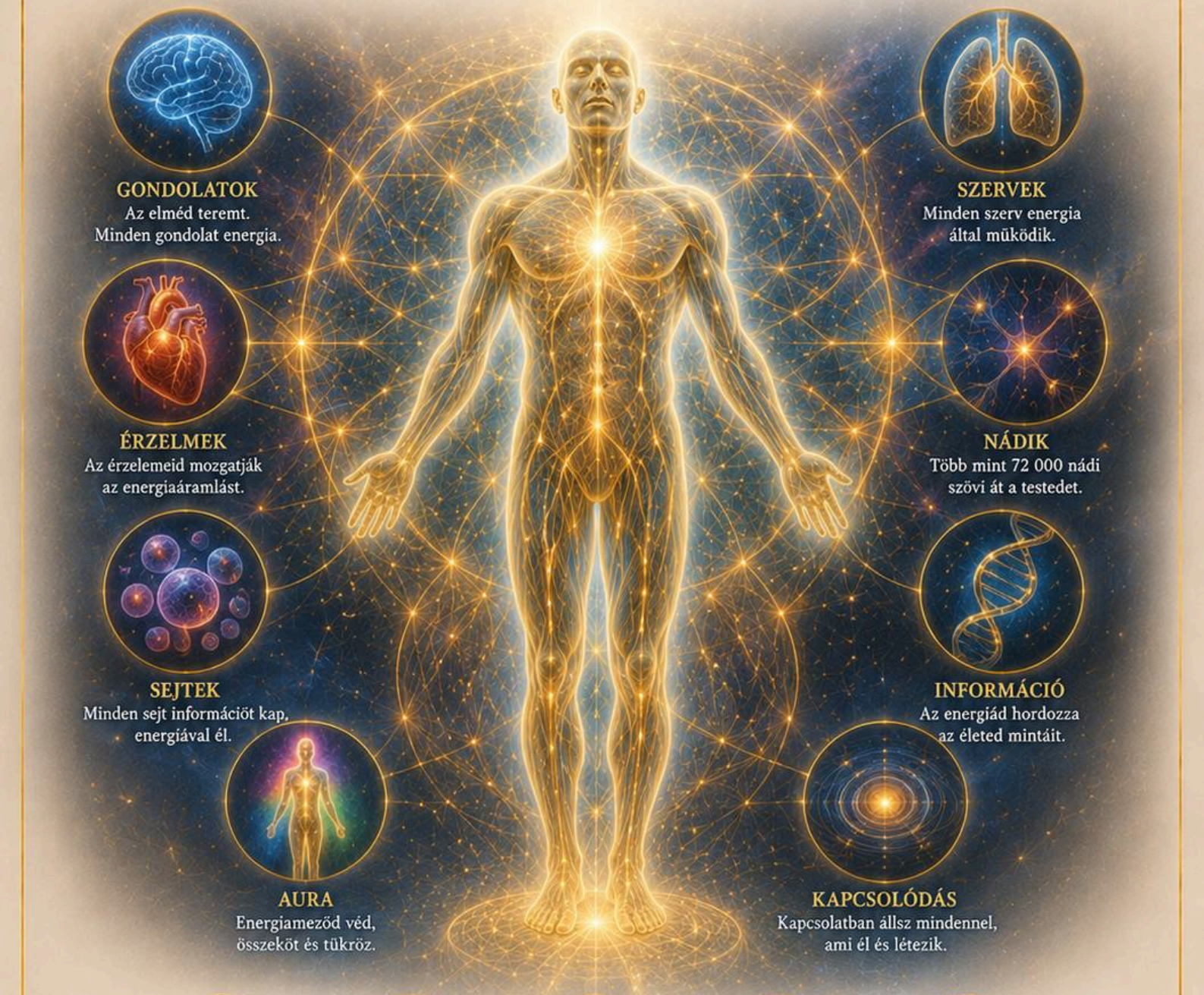
2. FEJEZET – AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

A Hungrál nem orvostechnikai eszköz, és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.
A leírtak energetikai szemléleten és felhasználói tapasztalatokon alapulnak.

2. FEJEZET

AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

AZ ÉLET LÁTHATATLAN HÁLÓZATA



GONDOLATOK
Az elméd teremt.
Minden gondolat energia.

SZERVEK
Minden szerv energia által működik.

ÉRZELMEK
Az érzelemeid mozgatják az energiaáramlást.

NÁDIK
Több mint 72 000 nádi szövi át a testedet.

SEJTEK
Minden sejt információt kap, energiával él.

INFORMÁCIÓ
Az energiád hordozza az életed mintáit.

AURA
Energiameződ véd, összeköt és tükröz.

KAPCSOLÓDÁS
Kapcsolatban állsz mindennel, ami él és létezik.

MINDEN GONDOLAT TEREMT | MINDEN ÉRZELEM REZGÉS | MINDEN SEJT INTELLIGENS | MINDEN ENERGIA KAPCSOLÓDIK | MINDEN ÉLET EGY

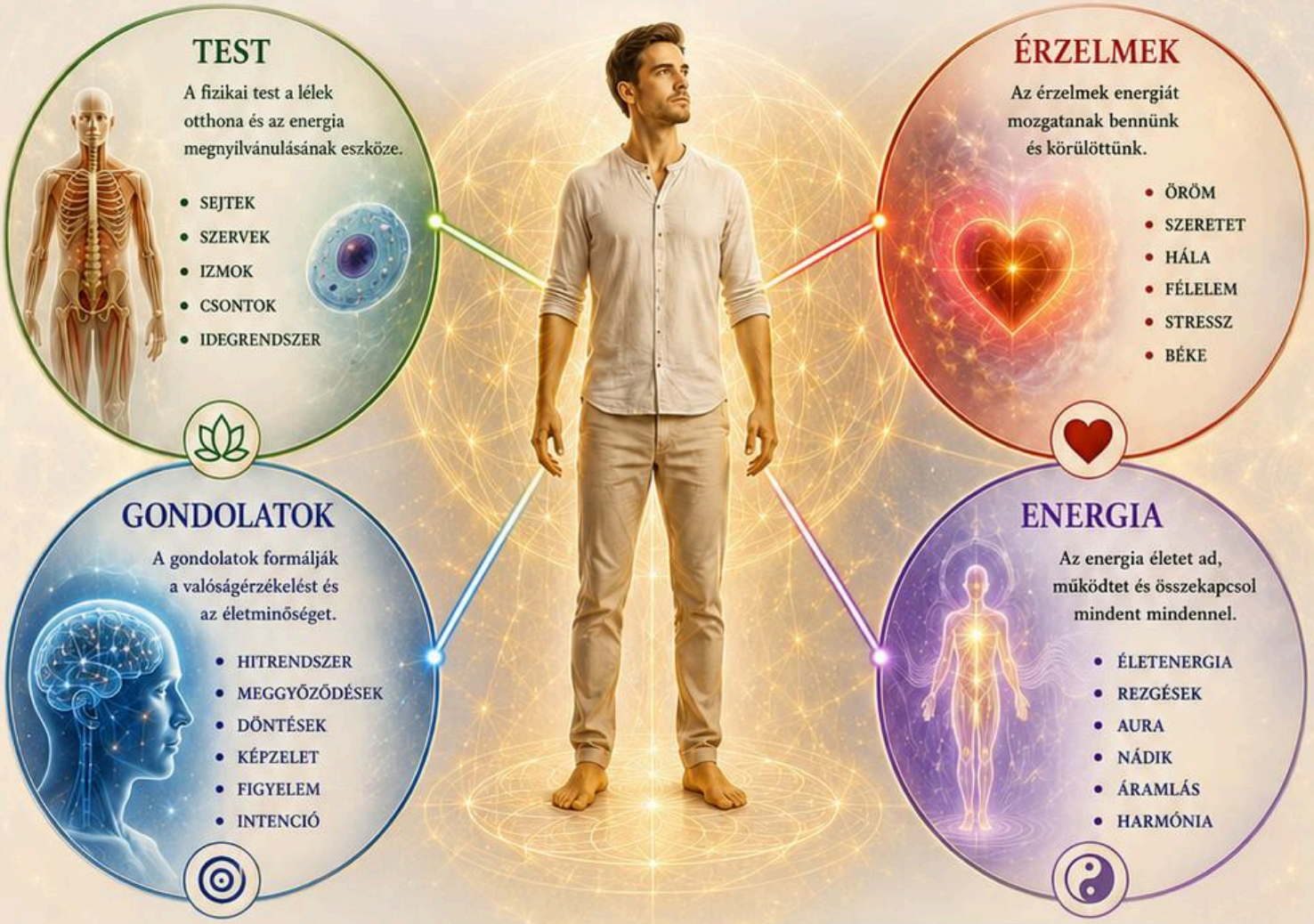
“A tested milliárdnyi sejtből épül fel.
Az energetikai rendszered milliárdnyi kapcsolódásból.”

2. FEJEZET

AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

2.2 AZ EMBER LÁTHATÓ ÉS LÁTHATATLAN RÉSZEI

Az ember összetett rendszer, amelyben a fizikai test, az érzelmek, a gondolatok és az energia szoros egységben működik. E négy dimenzió harmóniája adja az egészséget, az egyensúlyt és a tudatosságot.



E négy terület folyamatosan hat egymásra.
Ha az egyik egyensúlyban van,
a többi is harmonikusan működik.
Az egyensúly megteremtése
a tudatos élet kulcsa.

PÉLDA AZ ÖSSZHANGRA

Szeretetteljes érzelmek	→ Tiszta gondolatok
Tiszta gondolatok	→ Helyes döntések
Helyes döntések	→ Erős életenergia
Erős életenergia	→ Egészség és harmónia



A Hungrál segíthet harmonizálni a testet, az érzelmeket, a gondolatokat és az energiát, hogy újra összhangba kerülhess önmagaddal és a világgal.

„Amikor a test, az érzelem, a gondolat és az energia egy irányba áramlik, megszületik a harmónia. Ez az egészség forrása."

2. FEJEZET

AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

2.3 MI AZ ÉLETENERGIA?

Az életenergia minden élőlényben jelen van.
Ez az energia mozgat, táplál, fenntart és összekapcsol mindent.
Az életenergia mérhető, harmonizálható és növelhető.



NÖVÉNYEK



Az életenergia a növényekben fényből és földből táplálkozik.

BE érték:
20 000 – 50 000

- fotoszintézis
- napenergia
- földenergia
- vízenergia

EMBEREK



Az ember életenergiája testi, érzelmi, mentális és spirituális szinteken nyilvánul meg.

BE érték:
100 000 – 250 000+

- gondolatok
- érzelmek
- hit és szándék
- életmód

ÁLLATOK



Az állatok életenergiája ösztönös, természetes és folyamatosan áramló.

BE érték:
50 000 – 100 000

- mozgás
- légzés
- táplálék
- ösztönök

ÉTEL



Az ételek életenergiája táplálja és feltölti testünket.

BE érték:
5 000 – 50 000

- frissesség
- természetesség
- eredet
- szeretetteljes elkészítés

VÍZ



A víz életenergiája információt hordoz és közvetít.

BE érték:
18 000 – 30 000

- tisztaság
- ásványi anyagok
- szerkezet
- információ

A BE ÉRTÉK JELENTÉSE

A Bovis Egység (BE) egy mérési skála, amely megmutatja az élő és élettelen rendszerek energiaszintjét.
Minél magasabb az érték, annál nagyobb az életenergia és a harmonikus működés.

Alacsony BE → Magas BE

AZ ÉLETENERGIA FORRÁSAI

- Napenergia
- Földenergia
- Levegőenergia
- Vízenergia
- Ételenergia
- Szeretet és hála
- Gondolat és szándék
- Spirituális kapcsolat



Az életenergia mindenhol jelen van,
és minden pillanatban áramlik.
A tudatosság növeli,
a harmónia felerősíti,
a szeretet megsokszorozza.

> *„Az élet nem a levegővételben rejlik, hanem abban az energiában, amely minden sejtünket átjárja.”*
> *– Dr. Wilhelm Reich*

AZ ÉLETENERGIA A TEREMTÉS LEGŐSI FORRÁSA.
ÁRAMLÁSÁVAL ÉLETET, HARMÓNIÁT ÉS EGÉSZSÉGET TEREMTÜNK.

2. FEJEZET

AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

2.4 AZ ENERGIAÁRAMLÁS RENDSZERE

Az energia folyamatosan áramlik a testünkben a nádikon keresztül.
Ha az áramlás szabad és harmonikus, egészségesek és energikusak vagyunk.
Ha az áramlás akadályozott, fáradtság, stressz és betegség jelentkezik.

AZ ENERGIA ÁRAMLÁSA

- Szabadon áramlik
- Egyensúlyban van
- Táplálja a sejteket, szerveket és szöveteket
- Vitalitást és belső harmóniát ad
- Támogatja az öngyógyító képességet

AZ ENERGIA AKADÁLYOZÁSA

- Blokkok alakulnak ki
- Az energia nem jut el a sejtekhez
- Fáradtságot, stresszt és betegséget okoz
- Gyengíti az immunrendszert és az életerőt



AZ ENERGIA ÚTJA A TESTBEN

1. **Forrás** (életenergia a környezetből és belső termelődés)
2. **Befogadás** (aura és csakrák)
3. **Áramlás** (nádik hálózata)
4. **Elosztás** (szervek, szövetek, sejtek)
5. **Hasznosítás** (életfunkciók működtetése)
6. **Harmonikus kiáramlás** (felesleg elengedése)

A HARMONIKUS ÁRAMLÁS TÁMOGATJA

- Az egészséget és vitalitást
- A mentális tisztaságot
- Az érzelmi egyensúlyt
- A belső békét és örömöt
- A spirituális fejlődést

AZ ÁRAMLÁS ELLENSÉGEI

- Stressz és félelem
- Helytelen életmód
- Mérgek és szennyeződések
- Negatív gondolatok, érzelmek
- Energetikai blokkok

> *„Amikor az energia szabadon áramlik benned, az élet minden területén áldást tapasztalsz."*

> *„Az energia mozgás, a mozgás élet, az élet pedig te vagy."*

**AZ ENERGIA ÁRAMLÁSA AZ ÉLET ÁRAMLÁSA.
ŐRIZD A TISZTA CSATORNÁKAT!**

2. FEJEZET

AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

2.5 A 72 000 NÁDI – AZ ENERGIA PÁLYÁI

Testünkben láthatatlan energiafolyók hálózata működik, amelyet nádiknak nevezünk. Ezek szállítják az életenergiát minden sejtünkhöz, szervünkhöz és gondolatunkhoz. A hagyomány szerint 72 000 fő nádi és ezek elágazásai hálózzák be a testünket.

MIK A NÁDIK?

A nádik az életenergia csatornái. Finomenergetikai vezetékek, amelyek összekötik:

- a csakrákat
- a szerveket
- az izmokat
- a sejteket
- az elmét és az érzelmeket



A NÁDIK JELLEMZŐI

- Szabadon áramló energiával töltik fel a testet.
- Biztosítják az információ áramlását is.
- Összekötik a fizikai testet az energetikai testtel.
- Harmonikus működésük az egészség alapja.

A 72 000 NÁDI SZEREPE

- Szállítja az életenergiát minden testrészhez
- Táplálja és regenerálja a sejteket és szerveket
- Eltávolítja a salakanyagokat és a stagnáló energiát
- Fenntartja a test, az elme és a lélek egyensúlyát
- Összekapcsol a belső bölcsességgel és az univerzális energiával



A NÁDIK HÁLÓZATA



- Fej és agy
- Torok és vállak
- Szív és tüdő
- Máj és emésztés
- Medence és reprodukció
- Lábak és talpak

HA A NÁDIK SZABADON ÁRAMLANAK

- Energikusnak érezzük magunkat
- Tiszta a gondolkodásunk
- Erős az immunrendszerünk
- Könnyen kezeljük a stresszt
- Boldogságot és belső békét élünk meg

HA A NÁDIK ELZÁRÓDNAK

- Fáradtság, kimerültség jelentkezik
- Fájdalmak és feszültségek alakulnak ki
- Betegségek és gyulladások jöhetnek létre
- Lelki egyensúlyunk felborul
- Az életenergia nem tud szabadon áramlani



A nádik tisztítása és harmonizálása kulcsfontosságú azt egészséghez, a vitalitáshoz és a tudatos, boldog élethez.

> *„A nádik tiszták, az energia szabad, az élet áramlik.”*

> *„Ha az energia áramlik, az élet virágzik.”*

A 72 000 NÁDI HÁLÓZATA TART ÉLETBEN MINKET. TISZTASÁGUK AZ EGÉSZSÉGÜNK GARANCIÁJA.

2. FEJEZET

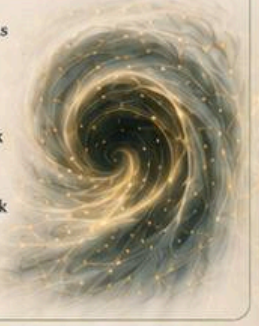
AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

2.6 MI TÖRTÉNIK ENERGIAHIÁNY ESETÉN?

**Amikor az energiaáramlás csökken vagy elakad,
a test, az érzelmek és a gondolatok egyensúlya megbillen.
Az energiahiány hosszú távon kimerültséget, betegséget és lelki blokkokat okozhat.**

AZ ENERGIAHIÁNY OKAI

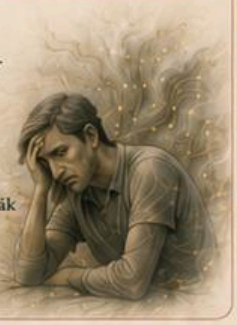
- Stressz és szorongás
- Rossz táplálkozás
- Mozgáshiány
- Negatív gondolatok
- Érzelmi terhek
- Környezet ártalmak
- Túlzott terhelés
- Pihenés hiánya





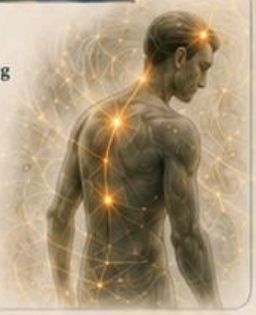
AZ ENERGIAHIÁNY KÖVETKEZMÉNYEI

- Krónikus fáradtság
- Gyenge immunrendszer
- Gyakori betegségek
- Érzelmi instabilitás
- Alvászavarok
- Koncentrációs problémák
- Motiváció csökkenése
- Életkedv hiánya



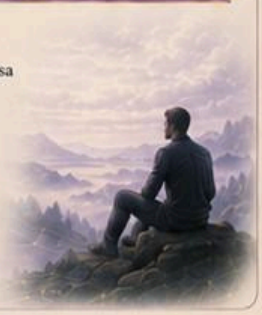
AZ ENERGIAHIÁNY JELEI

- Állandó kimerültség
- Izomfájdalmak, feszesség
- Fejfájás, migrén
- Emésztési problémák
- Hangulatingadozás
- Alvásproblémák
- Libidó csökkenése
- Ingerlékenység



AZ ENERGIAHIÁNY HATÁSA AZ ÉLETRE

- Kapcsolati nehézségek
- Munkateljesítmény romlása
- Döntésképtelenség
- Önbizalom csökkenése
- Jövőkép elhomályosulása
- Célatlanság érzése
- Spiritualitás eltávolodása
- Életöröm elvesztése



A MEGOLDÁS: AZ ENERGIA VISSZAÁLLÍTÁSA

Az energiaáramlás helyreállítása a test, az elme és a lélek harmonizálásával lehetséges.



TERMÉSZETBEN TÖLTÖTT IDŐ
Friss levegő, napfény, földelés.



TISZTA VÍZ FOGYASZTÁSA
Segítheti a hidratálást és méregtelenítést.



LÉGZÉS ÉS MEDITÁCIÓ
Az elme lecsendesedése, az energia beáramlása.



TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS
Élő, természetes ételek, magas rezgésszint.



MOZGÁS ÉS AKTIVITÁS
Az energia áramlásának serkentése.



SZERETET ÉS HÁLA
A legmagasabb rezgésű energiaforrás.

AZ ENERGIA VISSZAÁLLÍTÁSÁNAK LÉPÉSEI

1. Ismerd fel az energiahiány jeleit.
2. Szabadítsd fel az energiaáramlás blokkjait.
3. Támogasd a tested természetes öngyógyító folyamatát.
4. Tölts fel magad pozitív energiákkal.
5. Építs rendszeretes, tudatos életmódot.
6. Használj harmonizáló eszközöket, mint a Hungrál.



A HUNGRÁL TÁMOGATÁSA:

- Segítheti a 72 000 nádi tisztítását és harmonizálását.
- Helyreállíthatja az energia szabad áramlását.
- Támogathatja a test öngyógyító képességét.
- Növelheti a vitalitást és az életerőt.
- Hozzájárulhat a test, elme és lélek egyensúlyához.
- Elősegítheti a mélyebb regenerációt és feltöltődést.

*„Az energiahiány nem a vég, hanem egy jelzés: ideje visszatérni önmagadhoz,
és újra összhangba kerülnöd az élettel."*

TÖLTSD FEL MAGAD, HOGY TELJES ÉLETED LEHESSEN!

2. FEJEZET

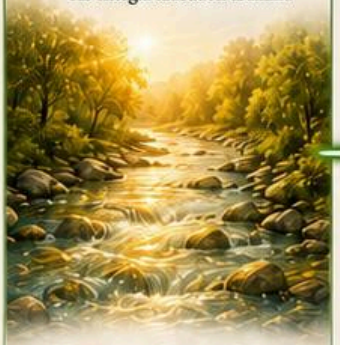
AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

2.7 AZ ENERGETIKAI BLOKK KIALAKULÁSA

Az energia útja mindig szabadon, harmonikusan áramlik.
Ahol ellenállás keletkezik – gondolatban, érzelemben vagy élethelyzetben –
ott az energia lelassul, torlódik, majd blokkká formálódik.

1 SZABAD ÁRAMLÁS

Az energia szabadon áramlik.



Harmónia, könnyedség, egészség, vitalitás

2 LASSULÁS

Az energia útja szűkül, az áramlás lelassul.



Feszültség kezdete, energiahiány, kimerültség

3 TORLÓDÁS

Akadályok jelennek meg, az energia torlódik.



Stressz, nyomás, érzelmi terhek, zavarok

4 BLOKK

Az energia teljesen elakad, pangó állapot jön létre.



Betegség, fájdalom, életöröm hiánya

AZ ENERGETIKAI BLOKK KIALAKULÁSÁNAK FOLYAMATA

ÉRZELEM

Érzelmi hatás és megélés

- Félelem
- Harag
- Szomorúság
- Csalódás
- Büntudat

GONDOLAT

Gondolati minta és hitrendszer

- Negatív gondolatok
- Korlátozó hiedelmek
- Önértékelési zavarok
- Aggodalom
- Rágódás

ENERGIA

Az energia áramlása megváltozik

- Lassulás
- Torlódás
- Energiahiány
- Rezgéscsökkenés
- Blokk kialakulása

TEST

Hatás a fizikai testre és életminőségre

- Fájdalom
- Betegség
- Kimerültség
- Lelki teher
- Életöröm hiánya

A BLOKKOK KIALAKULÁSÁNAK FŐ OKAI

- Feldolgozatlan érzelmek
- Korlátozó gondolatok és hiedelmek
- Stressz és túlterheltség
- Traumák és múltbéli események
- Harmonikus életmód hiánya
- Kapcsolati problémák
- Negatív környezeti hatások

> *„Ahol az energia áramlása akadályt talál, ott az élet ereje elakad.”*

A BLOKKOK FELISMERÉSÉNEK JELEI

- Állandó fáradtság, energiahiány
- Visszatérő fájdalmak, tünetek
- Hangulatingadozás, ingerlékenység
- Alvászavarok, nyugtalan pihenés
- Koncentrációs nehézségek
- Motiváció és öröm hiánya
- Életcél elvesztése

A Hungrál segíthet feloldani az energetikai blokkokat, helyreállíthatja az energia szabad áramlását, és támogathatja a test öngyógyító képességét.



> *„Az energia áramlása az élet áramlása. Ha felszabadítod az energiát, felszabadíthatod az életedet is.”*

SZABADÍTSD FEL AZ ENERGIÁT – ÉLJ TELJES ÉLETET!

2. FEJEZET

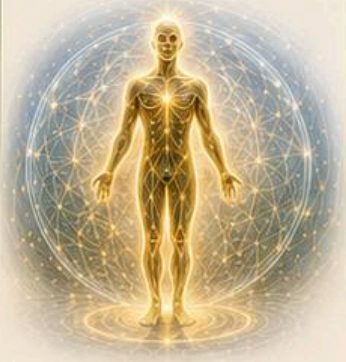
AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

2.8 AZ AURA ÉS AZ ENERGIATÉR

**Minden élőlényt finomenergetikai mező – aura – vesz körül és hat át.
Ez az energiatér folyamatosan kapcsolatban áll a környezetével.
Állapotunk, gondolataink és érzelmeink hatással vannak auránkra és környezetünkre is.**

AZ AURA MEGJELENÉSI FORMÁI

EMBER
Az aura tükrözi egészségi állapotunkat, érzelmeinket és gondolatainkat.



CSALÁD ÉS KAPCSOLATOK
Kapcsolataink energetikai kötelékek, melyek hatással vannak ránk és egymásra.



NÖVÉNYEK ÉS ÁLLATOK
Minden élőlény saját energiamezővel rendelkezik, amely fenntartja és védi az életet.



OTTHONUNK ÉS KÖRNYEZETÜNK
Otthonunk, munkahelyünk és környezetünk energiája hatással van közérzetünkre és vitalitásunkra.



AZ AURA ÁLLAPOTAI



ERŐS ÉS HARMONIKUS AURA
Tiszta, ragyogó, egyenletes és kiegyensúlyozott.
Jó egészséget, vitalitást és belső harmóniát segíthet elő.



GYENGÜLŐ AURA
Az aura meggyengül, színe fakóvá válik, hiányok és stressz jelei mutatkoznak.
Támogathatja és feltöltődésre van szükség.



ZAVART AURA
Az aura hullámzó, egyenetlen, színe beszürkült vagy elsötétedett.
Érzelmi zavarok, kimerültség vagy negatív hatások jelenlétére utal.



BLOKKOLT AURA
Az aura összezárt, foltok és lyukak jelennek meg benne.
Energetikai blokkok, lelki terhek és betegségek kialakulásához járulhat hozzá.

AZ AURA TISZTÍTÁSA ÉS VÉDELME

- Tiszta gondolatok és pozitív érzelmek
- Rendszeres pihenés és alvás
- Természetben töltött idő
- Megfelelő táplálkozás és hidratálás
- Mozgás és légzés
- Meditáció és elcsendesedés
- Energiavédelem és határok

AZ ENERGIATÉR HATÁSA

- Befolyásolhatja egészségünket és közérzetünket.
- Hatással lehet kapcsolatainkra és kommunikációnkra.
- Meghatározhatja, hogyan éljük meg a mindennapokat.
- Segíthet abban, hogy vonzani vagy taszítani tudjuk az eseményeket és embereket.
- Támogathatja, hogy céljainkat hatékonyabban megvalósítsuk.

AZ ENERGIATÉR TÁMOGATÁSA A HUNGRÁL SEGÍTSÉGÉVEL

- Segíthet az aura tisztításában és harmonizálásában.
- Erősítheti az energiarendszert és növelheti a vitalitást.
- Oldhatja az energetikai blokkokat és támogathatja az áramlást.
- Védelmet nyújthat a negatív hatásokkal szemben.
- Elősegítheti a testi, lelki és szellemi egyensúlyt.



*„Ahogy belül, úgy kívül.
Ahogy fent, úgy lent.
A tiszta aura tiszta életet,
a harmonikus energia
boldog létezést teremhet.”*



*„Vigyázz az energiádra,
mert ez az, ami
életed minden területét
meghatározhatja.”*

**TISZTA AURA – ERŐS ENERGIATÉR – TELJES ÉLET.
ÁPOLJD AZ ENERGIÁDAT, MERT AZ ÉLETED TÜKRE.**

2. FEJEZET

AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

2.9 AZ ENERGETIKAI RENDSZER KAPUI

ÁTVEZETÉS A CSAKRÁK VILÁGÁBA

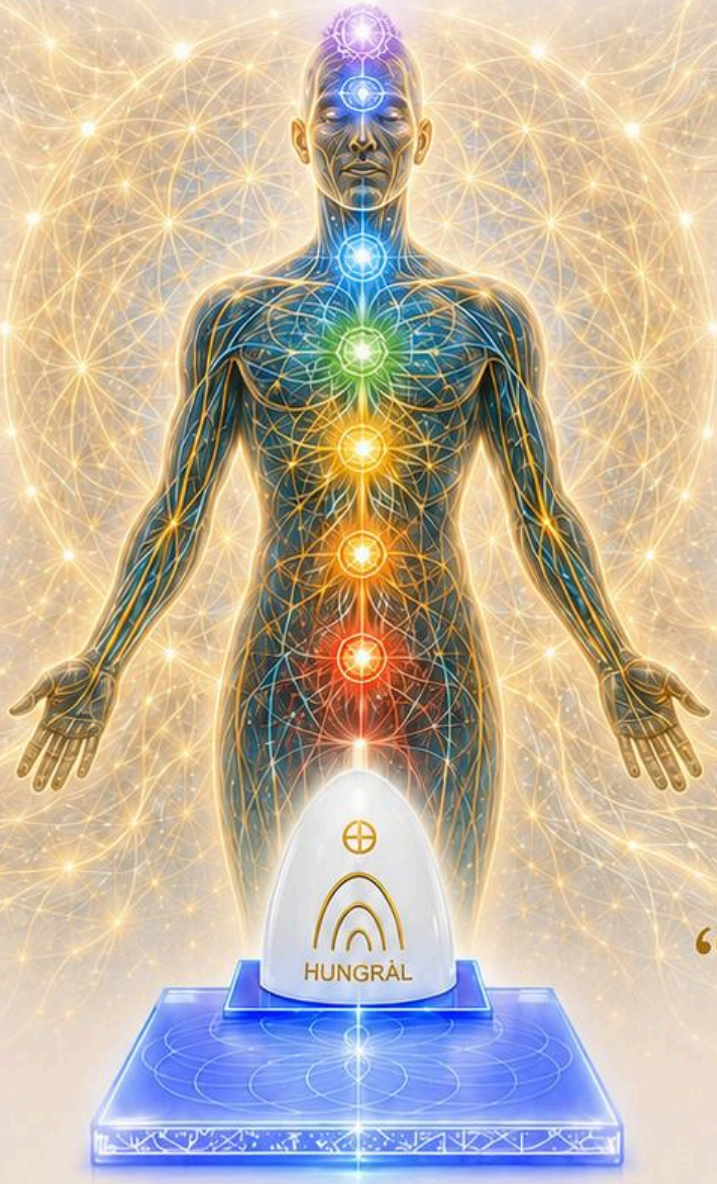
> Az energia a nádikon keresztül áramlik.
> A csakrák irányítják és osztják el.
> A következő fejezetben megismered
> az ember hét fő energiaközpontját.

KORONACSAKRA
Kapcsolat a felsőbb tudatossággal és a spirituális útmutatással.

HOMLOKCSAKRA
Intuició, bölcsesség és tiszta látás.

TOROKCSAKRA
Kommunikáció, önkifejezés és igazság.

SZÍVCSAKRA
Szeretet, együttérzés és harmónia.



NAPFONATCSAKRA
Erő, akarat, önbizalom és személyes hatalom.

SZAKRÁLIS CSAKRA
Érzelmek, kreativitás, öröm és szenvedély.

GYÖKÉRCSAKRA
Biztonság, stabilitás, életerő és földelés.

> *A nádikon átáramló életenergia a test minden sejtjét táplálja, a lelket felemeli, a szellemet fejleszti.*

> *A csakrák a fény kapui, amelyeken keresztül az univerzum energiája belép az életedbe.*

3. FEJEZET

HOGYAN KELETKEZIK AZ ENERGETIKAI BLOKK?

Az energiaáramlás lassulásától a fizikai tünetekig

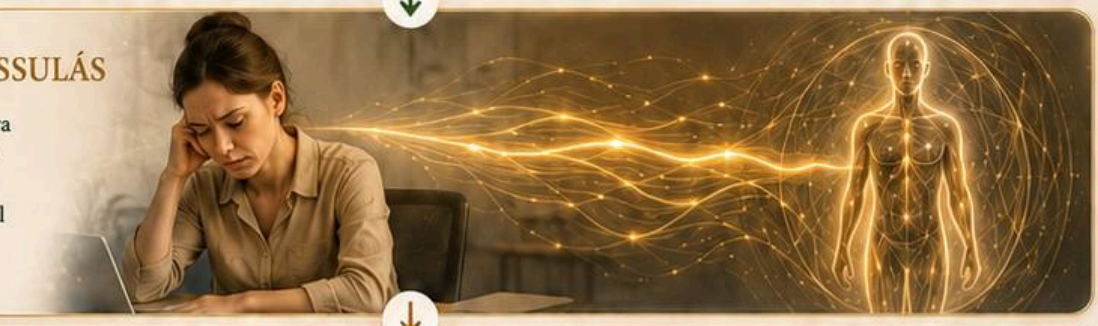
1 STRESSZ

A mindennapi stressz aktiválja a test védekező mechanizmusait.
Az energiaáramlás még szabad, de a rendszer terhelés alá kerül.



2 ENERGIA LASSULÁS

A tartós feszültség hatására az energia áramlása lassul és szűkül. Az életenergia már nem tud akadálytalanul keringeni a nádikon.



3 ENERGETIKAI BLOKK

Az energia torlódik, elakad egy adott területen.
A blokk megzavarja az energia szabad áramlását, és kihat a test, az érzelmek és a gondolatok egyensúlyára.



4 FIZIKAI TÜNET

A hosszan fennálló blokk fizikai síkon is megjelenik.
A tesi jelzéseket küldi, amelyeket nem szabad figyelmen kívül hagyni.



- Fejfájás
- Motivációhiány
- Krónikus fáradtság
- Ingerlékenység
- Alvászavar
- Koncentrációs nehézség

Az energetikai blokkok nem egyik napról a másikra alakulnak ki – de időben felismerve és tudatosan kezelve feloldhatók.



A Hungrál segíthet helyreállítani az energia szabad áramlását, és támogatja a test öngyógyító képességét.

> *A test gyakran hónapokkal vagy évekkel később mutatja meg azt, ami az energetikai rendszerben már régen elkezdődött.*

3. FEJEZET

AZ ÉRZELMEK LENYOMATA

Érzelmeink energiát mozgatnak – vagy zárolnak.

Minden érzelem rezgés. Minden rezgés hatással van a testre, az energiára és az életünkre.

GYAKORI ÉRZELMEK ÉS ENERGETIKAI HATÁSAIK

FÉLELEM

Zár, összehúz, védekezésre késztet.



ENERGETIKAI HATÁSA:

- A nádik összehúzódnak
- Az energia visszahúzódik
- Bizonytalanságot erősít
- A torok- és napfonatcsakra érintett

HARAG

Feszít, kitör, rombol.



ENERGETIKAI HATÁSA:

- Az energia felforrósodik
- Torlódást és blokkokat okoz
- Kapcsolatokat rombol
- A máj, szív és napfonat terhelődik

BŰNTUDAT

Terdezettséget hoz, bezár, lehúz.



ENERGETIKAI HATÁSA:

- Az energia lefele húz
- Önértékelést csökkent
- Hosszú távon depressziót okozhat
- A szívcsakra bezárul

SZOMORÚSÁG

Lassít, elszívja az életerőt.



ENERGETIKAI HATÁSA:

- Az energia lelassul
- Életerő csökken
- Motivációt gyengít
- A tüdő és vastagbél terhelődik

CSALÓDÁS

Bezárja a szívet, reménytelenséget hoz.



ENERGETIKAI HATÁSA:

- Az energia elakad
- A szív bezárul
- Bizalmatlanságot erősít
- A szív- és torokcsakra érintett

AMIT FONTOS TUDNI

- Az elfojtott érzelem nem szűnik meg, hanem energiablokká alakul.
- A visszatérő érzelmi minták mélyebb blokkokat hoznak létre.
- Az érzelmi blokkok hatnak a testre, az immunrendszerre és a gondolatokra.
- A felismert és elengedett érzelmek felszabadítják az energiaáramlást.



*„Amit elfojtasz, az elakad.
Amit elengedsz, az áramlik.
Amit szeretsz, az gyógyít."*



A Hungrál finom rezgései segíthetnek oldani az érzelmi blokkokat, harmonizálhatják a nádikat és visszaállíthatják az energia szabad áramlását.

Amikor az energia újra áramlik, a test, az elme és a lélek egyensúlya helyreállhat, és az élet újra könnyeddé, tisztává és örömtelivé válik.

*„Az érzelmeid kulcsot tartanak a szabadságodhoz.
Ismerd fel őket, engedd el őket, és térj vissza önmagadhoz."*

3. FEJEZET

A GONDOLATOK ENERGETIKAI HATÁSA

A gondolat teremt. Minden gondolat hatással van az energiáidra, az érzelmeidre, a testedre és az életedre.

NEGATÍV GONDOLATOK

Az energia elszűkül és elakad.

A negatív gondolatok gyengítik az aurát, blokkokat hoznak létre, és kimerítik a testet.

AGGÓDÁS
Folyamatos félelem és bizonytalanság.
Szűkíti a látóteret és energiahiányt okoz.

ÖNKRITIKA
Önmagad bírálata, lefokozása.
Csökkenti az önbecsülést és az életenergiát.

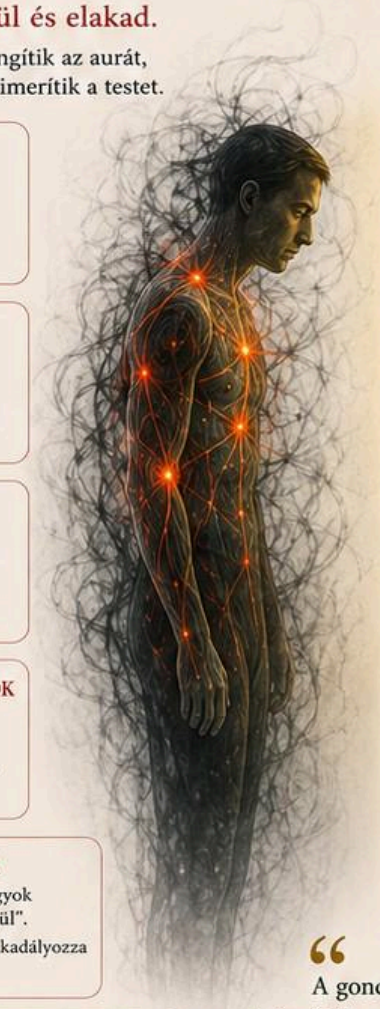
FÉLELEM
A jövőtől, kudarctól, veszteségtől való félelem.
Zárást, szorongást és bizonytalanságot teremt.

HARCOS GONDOLATOK
Harag, nehezteles, düh és ellenállás.
Torlódást, feszültséget és belső blokkokat okoz.

HIÁNYGONDOLATOK
„Nincs elégem", „Nem vagyok képes rá", „Úgysem sikerül".
Bevonza a hiányt és megakadályozza az áramlást.

ENERGETIKAI HATÁS

- Az energia beszűkül és elakad
- Az aura meggyengül és elsötétül
- Gyakori fáradtság és kimerültség
- Érzelmi hullámzások
- Testi tünetek és betegségek



POZITÍV GONDOLATOK

Az energia szabadon áramlik.

A pozitív gondolatok erősítik az aurát, harmóniát teremtenek és támogatják a testet.

BIZALOM
Bízom az életben, bízom önmagamban.
Megnyitja a szívet és erősíti az életenergiát.

ÖNSZERETET
Elfogadom és szeretem önmagamat.
Növeli az önbecsülést és az életörömöt.

HÁLA
Hálás vagyok mindazért, ami van az életemben.
Magas rezgést teremt és vonzza a jót.

MEGBOCSÁTÁS
Elengedem a múltat, szabadon élek.
Oldja a blokkokat és felszabadítja az energiát.

BŐSÉGGONDOLATOK
„Képes vagyok rá", „Sikerülni fog", „Megérdemlem a jót".
Megnyitja az áramlást és bevonza a bőséget.

ENERGETIKAI HATÁS

- Az energia szabadon áramlik
- Az aura erős és ragyogó
- Vitalitás, erő és egyensúly
- Érzelmi stabilitás és béke
- Egészség, harmónia és öröm



> „A gondolataid irányítják az energiáidat, az energiáid pedig az életedet."

Figyeld meg a gondolataidat, mert minden egyes gondolat magot ültet az energiáid mezejébe.



Válassz tudatosan!
A tiszta, szeretetteljes gondolatok egy boldogabb, egészségesebb és teljesebb életet teremtenek.

3. FEJEZET

AZ ENERGETIKAI BLOKK 4 FÁZISA

Az energia elakadása lépésről lépésre



1 ENERGIA LASSUL

A stressz és a feszültség hatására az energia áramlása egyre lassabbá válik. A nádiisban az információ és az energia már nem tud szabadon áramlani, az aura veszít ragyogásából.





2 ENERGIA TORLÓDIK

Az energia nem tud tovább haladni, egy adott ponton torlódik. Nyomás keletkezik az energetikai rendszerben, ami feszültséget és belső ellenállást hoz létre.

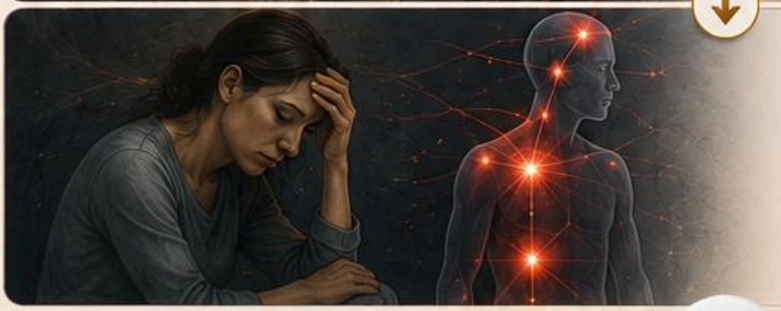




3 FUNKCIÓZAVAR

A tartós torlódás megzavarja az adott terület működését. A sejtek nem kapnak elegendő energiát, a kommunikáció romlik, az egyensúly felborul.





4 FIZIKAI TÜNET

A hosszú ideje fennálló működészavar fizikai tüneteket okoz. A test jelzi, hogy valahol elakadt az energia, és segítségre van szüksége a helyreállításhoz.



AZ ENERGIABLOKK HATÁSAI

- Energiahiány és kimerültség
- Érzelmi ingadozások
- Koncentrációs nehézségek
- Alvászavar
- Fizikai fájdalmak, feszültségek
- Immunrendszer gyengülése



AZ ENERGIA TERMÉSZETES ÁLLAPOTA

- Szabad, akadálytalan áramlás
- Belső harmónia és egyensúly
- Vitalitás és életerő
- Érzelmi stabilitás
- Egészség és könnyedség
- Tiszta gondolatok és öröm

> A blokk nem ellenség, hanem jelzés.
> Meghívás arra, hogy visszatérj az egyensúlyhoz.

A HUNGRÁL TÁMOGATHATJA AZ ENERGIA SZABAD ÁRAMLÁSÁT
ÉS SEGÍTHET HELYREÁLLÍTANI A TEST TERMÉSZETES EGYENSÚLYÁT.

3. FEJEZET

A GONDOLATOK ENERGETIKAI HATÁSA

A gondolat energia. Te választod meg,
hogy építi vagy rombolja az életedet.

NEGATÍV GONDOLATOK

Leszűkítik az energiát, gyengítik
a tested és az életed.

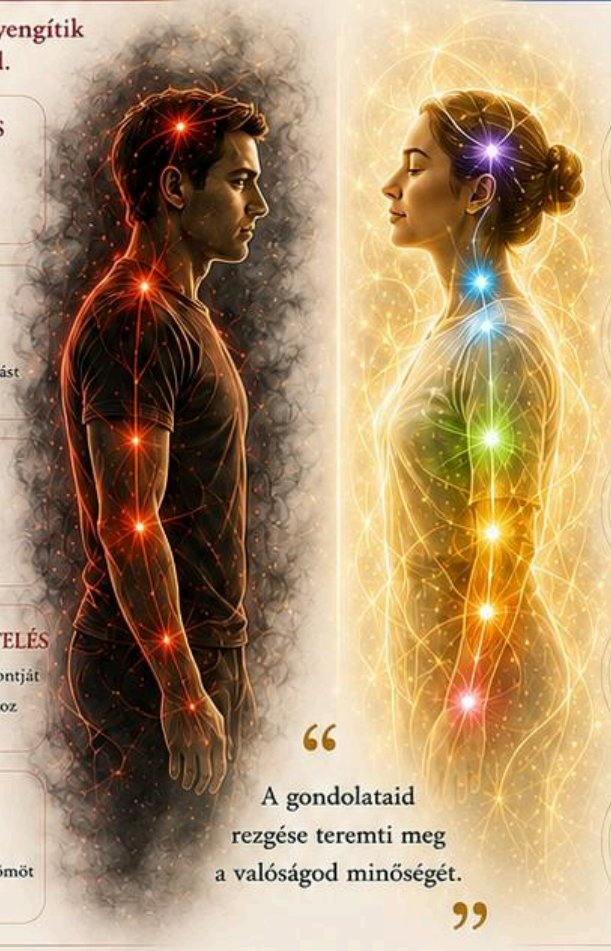
FÉLELEM ÉS AGGODÁS
- Állandó készenlétben tartja az idegrendszert
- Kimeríti az energiát

NEGATÍV ÖNKÉP
- Alacsony rezgést hoz létre
- Gátolja a fejlődést és a változást

KRITIKA ÉS ELÍTÉLÉS
- Energetikai ellenállást szül
- Megmérgezi a kapcsolatokat

HARC, HARAG, NEHEZTELÉS
- Blokkolja a szív energiaközpontját
- Feszültséget és betegséget okoz

REMÉNYTELENSÉG
- Elzárja az életenergiát
- Kioltja a motivációt és az örömöt



POZITÍV GONDOLATOK

Tágítják az energiát, erősítik
a tested és az életed.

BIZALOM ÉS HÁLA
- Megnyitja a szívet és az áramlást
- Vonzza a bőséget és a jót

POZITÍV ÖNKÉP
- Növeli az önértékelést
- Támogathatja céljaid megvalósítását

ELFOGADÁS ÉS MEGÉRTÉS
- Harmóniát teremt
- Erősíti a kapcsolódást másokkal

SZERETET ÉS MEGBOCSÁTÁS
- Felszabadítja az energiát
- Gyógyítja a testet és a lelket

REMÉNY ÉS HIT
- Életenergiát ad
- Örömet, lelkesedést és lendületet hoz

> „A gondolataid rezgése teremti meg a valóságod minőségét."

A VÁLASZTÁS A TIÉD

Minden egyes gondolat egy apró energiaimpulzus,
amely tovább formálja az életedet, a testedet és a sorsodat.

A negatív gondolatok korlátoznak, félelmet keltenek, és bezárnak az energiablokkok világába.

TUDATOS GONDOLAT = TUDATOS ÉLET
Figyeld a gondolataidat,
és irányítsd tudatosan az energiáidat!

A pozitív gondolatok szabaddá tesznek, felemelnek, és megnyitnak a bőség és az egészség felé.

A Hungrál segíthet megszabadítani az elmét a negatív gondolatok terheitől, és támogathatja a pozitív, építő gondolatok megerősödését.



Amikor a gondolataid megtisztulnak, az energia újra szabadon áramlik, és az életed harmóniába kerül önmagaddal és a világgal.

*„A gondolataid magok.
Amit ma elültetsz, azt aratod holnap."*

3. FEJEZET

A GONDOLATOK ENERGETIKAI HATÁSA

A gondolat teremt. Minden gondolat energiát bocsát ki,
és visszatér hozzád.

NEGATÍV GONDOLATOK

Leszűkítik az energiát,
és gyengítik a tested és az életed.

AGGÓDÁS
„Mi van, ha valami rossz történik?"
Folyamatos félelemben tartja az elmét és a testet.

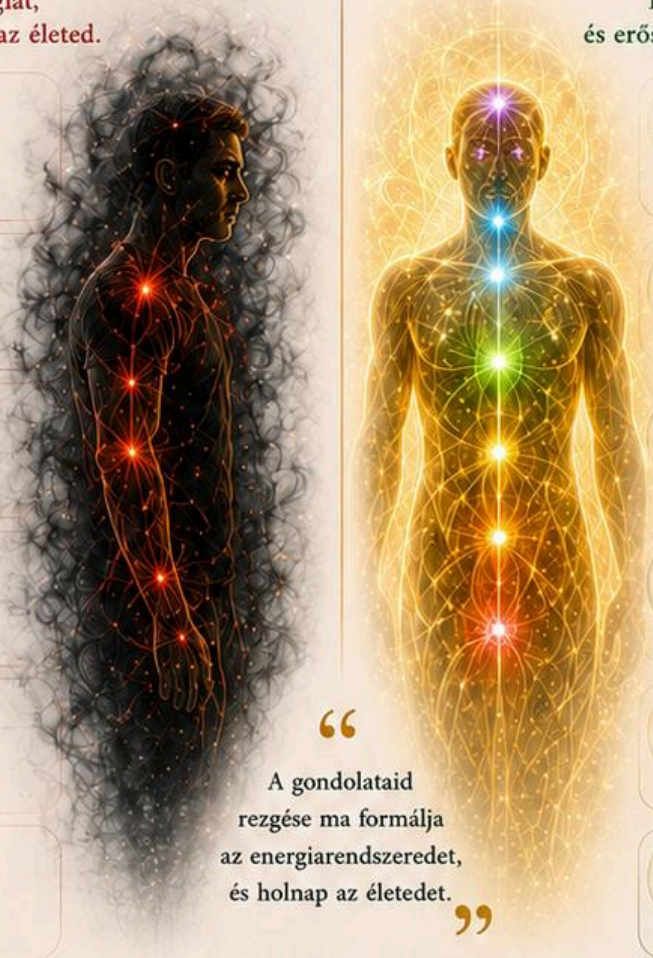
ÖNKRITIKA
„Nem vagyok elég jó."
Csökkenti az önértékelést és az önbizalmat.

FÉLELEM
„Nem biztonságos."
Szűkíti a energiareszőt és stresszt okoz.

BIZALMATLANSÁG
„Nem bízom senkiben."
Zárttá tesz és blokkolja a kapcsolatokat.

HARAG, NEHEZTELÉS
„Igazságtalan, ami történt."
Feszültséget, torlódást és belső mérgezést okoz.

LEMONDÁS
„Úgysem fog sikerülni."
Elveszi a motivációt és leállítja az energiát.



POZITÍV GONDOLATOK

Tágítják az energiát,
és erősítik a tested és az életed.

BIZALOM
„Minden rendben van."
Nyugalmat, biztonságot és belső stabilitást teremt.

ÖNBECSÜLÉS
„Értékes és fontos vagyok."
Erősíti az önértékelést és belső erőt ad.

HÁLA
„Köszönöm az életemet."
Magas rezgést teremt, és vonzza a jót.

MEGBOCSÁTÁS
„Elengedem és szabad vagyok."
Felszabadítja az energiát és békét hoz.

POZITÍV SZÁNDÉK
„Jót akarok és teszek."
Tisztán tartja az energiát és emeli a rezgést.

HIT ÉS BIZAKODÁS
„Képes vagyok rá."
Megnyitja az utat a lehetőségek felé.

> „A gondolataid rezgése ma formálja az energiarendszeredet, és holnap az életedet."

A GONDOLAT ÉS AZ ENERGIA KAPCSOLATA



GONDOLAT
Minden gondolat energiaimpulzus.

ENERGIA
Az energia rezgésként elindul a rendszeredben.

ENERGIATÉR
Befolyásolja az aura, a csakrák és a nádik működését.

HATÁS
Formálja az érzéseidet, döntéseidet és tapasztalataidat.

EREDMÉNY
Megteremti a valóságodat és az életed minőségét.

A Hungrál harmonizálhatja a gondolataid rezgését, segíthet elengedni a negatív mintákat, és támogathatja a pozitív gondolatok megerősítését.



Amikor a gondolataid összhangban vannak az energiáddal, az életed könnyedebbé, egészségesebbé és boldogabbá válik.

> *„Mint fent, úgy lent. Mint bent, úgy kint.*
> *A gondolataid a láthatatlan erő, amely láthatóvá teszi az életedet."*

3. FEJEZET

AZ ENERGETIKAI BLOKK 4 FÁZISA

A blokkok nem egyik pillanatról a másikra alakulnak ki.
Egy folyamat részei. Ismerd fel időben!

1 ENERGIA LASSUL

Az áramlás ritmusa csökken.

- Az energiaáramlás lelassul
- A nádikban ellenállás keletkezik
- Az aura meggyengül
- Fáradtság, kimerültség megjelenik



ENERGETIKAI JELLEMZŐK

- Az energiaáramlás lassú és egyenetlen
- Az aura vékonyabb, kevésbé védelmező
- Életenergia szint csökken
- Első jelek: fáradtság, motivációhiány, ingerültség

2 ENERGIA TORLÓDIK

Az energia egy helyen felgyülemik.

- Az energia útja beszűkül
- Torlódások alakulnak ki
- Bizonyos területeken nyomás érződik
- Az érzelmek felszínre törnek



ENERGETIKAI JELLEMZŐK

- Az energia nem tud továbbhaladni és felgyülemik
- Nyomás, feszültség bizonyos területeken
- Érzelmi hullámzások, szorongás, belső feszültség
- Második jelek: alvászavar, fejfájás, szorongás, érzelmi túlterheltség

3 FUNKCIÓZAVAR

A torlódás hatással van a test és az elme működésére.

- Az energia elakadás a funkciózavarokat okoz
- A szervek és rendszerek nem kapnak elég energiát
- Az elme és a test egyensúlya felborul
- Teljesítőképesség csökken



ENERGETIKAI JELLEMZŐK

- Az energia akadályokba ütközik és szétszóródik
- Szervek és rendszerek alulműködnek
- Érzelmi és mentális kimerültség
- Harmadik jelek: emésztési zavarok, depresszió, krónikus fáradtság, koncentrációs nehézség

4 FIZIKAI TÜNET

A felborult egyensúly fizikai tünetekben nyilvánul meg.

- A test jelzései egyre erősebbek
- Krónikus problémák alakulnak ki
- A fájdalom, betegség megjelenik
- Az életminőség jelentősen romlik



ENERGETIKAI JELLEMZŐK

- Az energia szinte teljesen elakad az adott területen
- A test kompenzál, majd feladja
- Krónikus tünetek és betegségek
- Negyedik jelek: krónikus fájdalom, betegségek, kimerültség, életöröm elvesztése

A MEGOLDÁS: A HARMÓNIA HELYREÁLLÍTÁSA

Az energia újra szabadon áramolhat.

- Energiaáramlás helyreálxhat
- Az aura erősödhet
- Életenergia szint emelkedhet



- Test és elme harmóniába kerülhet
- Tünetek enyhülhetnek, életminőség javulhat
- Életöröm és vitalitás visszatérhet

„A tested nem ellened dolgozik. Jelez. A feladatod, hogy időben meghalld."

3. FEJEZET

A BLOKKOK FELOLDHATÓK

Az energia természetes állapota a szabad áramlás.
Ahol helyreáll a harmónia, ott az élet újra kibontakozik.

A BLOKKOK NEM VÉGLEGESEK!

Az energetikai blokkok oldódhatnak,
az energia újra szabadabban áramolhat,
a test és az elme természetesebb egyensúlyba kerülhet.

SZABAD ÁRAMLÁS
Az energia szabadabban, akadálytalanabbul áramolhat a testedben.

ENERGIA ÉS VITALITÁS
Növekedhet az életerőd, a fáradtság helyét fokozatosan több lendület és motiváció veheti át.



VÉDELEM ÉS ERŐ
Az aura erősödhet, a külső hatásokkal szemben ellenállóbbnak érezheted magad.

ÉRZELMI HARMÓNIA
Az érzelmek egyensúlyba kerülhetnek, a belső stabilitás erősödhet.

BELSŐ BÉKE
Az elme lecsendesedhet, a stressz oldódhat, a nyugalom visszatérhet.

TESTI EGYENSÚLY
A test természetes egyensúlya helyreállhat, a szervezet természetes regenerációs folyamatai támogatást kaphatnak.

A HUNGRÁL SEGÍTHET:

- A blokkok oldódását támogathatja
- Az energiaáramlás helyreállását támogathatja
- Az aura erősödését támogathatja
- A test és az elme harmonizálódását támogathatja
- A szervezet természetes regenerációs folyamatait támogathatja

*„Az energia természetes állapota a szabad áramlás.
Ahol helyreállhat a harmónia, ott az élet újra kibontakozhat."*

4. FEJEZET
A HUNGRÁL MŰKÖDÉSI ELVE

4. FEJEZET

HOGYAN SEGÍTHET A HUNGRÁL?

A Hungrál harmonizálhatja az energiát,
és támogatthatja a test, a víz és az élelmiszerek természetes egyensúlyát.







EMBER

Segítheti az energia szabad áramlását, támogathatja a regenerációt, a vitalitást és a belső harmóniát.

VÍZ

Rendezheti a víz szerkezetét, növelheti a tisztaságot és az életenergiát.



ÉLELMISZEREK

Növelheti az élelmiszerek eltarthatóságát, frissességét és energiaértékét.

HARMÓNIA MINDEN SZINTEN

A Hungrál nem változtatja meg az anyag természetét, hanem hozzájárulhat annak eredeti, harmonikus állapotának visszaállításához.

ENERGIA HARMONIZÁLÁS	TERMÉSZETES MŰKÖDÉS	TEST, LÉLEK, SZELLEM EGYENSÚLYA	REGENERÁCIÓ ÉS VITALITÁS	TÖBB MINT 20 000 FELHASZNÁLÓ TAPASZTALATA

*„A Hungrál nem helyettesít, hanem támogathat.
Segíthet visszatalálni ahhoz, ami természetes."*

4. FEJEZET

AZ ENERGIA INFORMÁCIÓ

**A Hungrál az energia információs természetére hathat.
Nem energiát ad hozzá, hanem hozzájárulhat a rendezéshez,
a harmonizáláshoz és az optimalizáláshoz.**

MI AZ ENERGIA?

Az energia nem anyag.
Az energia információ és rezgés.
A rezgés határozza meg, hogy valami hogyan működik.
Minden élő rendszer rezgéseken keresztül kommunikál.



MIT CSINÁL A HUNGRÁL?

A Hungrál speciális információs rezgéseket bocsáthat ki, amelyek hozzájárulhatnak az élő és élettelen rendszerek harmonizálásához.
Segíthet visszaállítani az eredeti, természetes rezgésmintát.

AZ INFORMÁCIÓ HATÁSA A RENDSZEREKRE

A rendezett információ rendezettebb rendszert eredményezhet.

1. REZGÉS



Minden rendszer rezgésekből áll.
A rezgés az információ hordozója.

2. HULLÁM



A rezgések hullámokat hoznak létre.
A hullám információt közvetít.

3. MINTÁZAT



A hullámok mintázatot hoznak létre.
A mintázat meghatározza a működést.

4. HATÁS



A mintázatok hatással vannak a sejtekre, szervekre, anyagokra és rendszerekre.

5. EREDMÉNY



A rendezett információ harmonikus működést, egészséget és vitalitást eredményez.

A HUNGRÁL INFORMÁCIÓS HATÁSA

RENDEZETLEN INFORMÁCIÓ

- Káosz, zavar, blokk
- Csökkent energiarramlás
- Stressz, feszültség
- Kimerültség, gyengeség
- Betegségre való hajlam







RENDEZETT INFORMÁCIÓ

- Harmónia, egyensúly kialakulhat
- Az energiarramlás optimalizálódhat
- Belső nyugalom és vitalitás erősödhet
- A regeneráció és megújulás támogatható válhat
- Az immunrendszer erősödhet

A HUNGRÁL HATÁSÁNAK KULCSA

- Nem energiát ad hozzá, hanem információs szinten hathat.
- Nem mesterséges frekvenciákon alapulhat.
- A természetes rezgésmintá helyreállítását támogathatja.
- Információs szinten harmonizálhat.
- Élő és élettelen rendszerekkel is kapcsolatba léphet.

„Az információ a láthatatlan erő, amely formálja a látható világot.”

4. FEJEZET

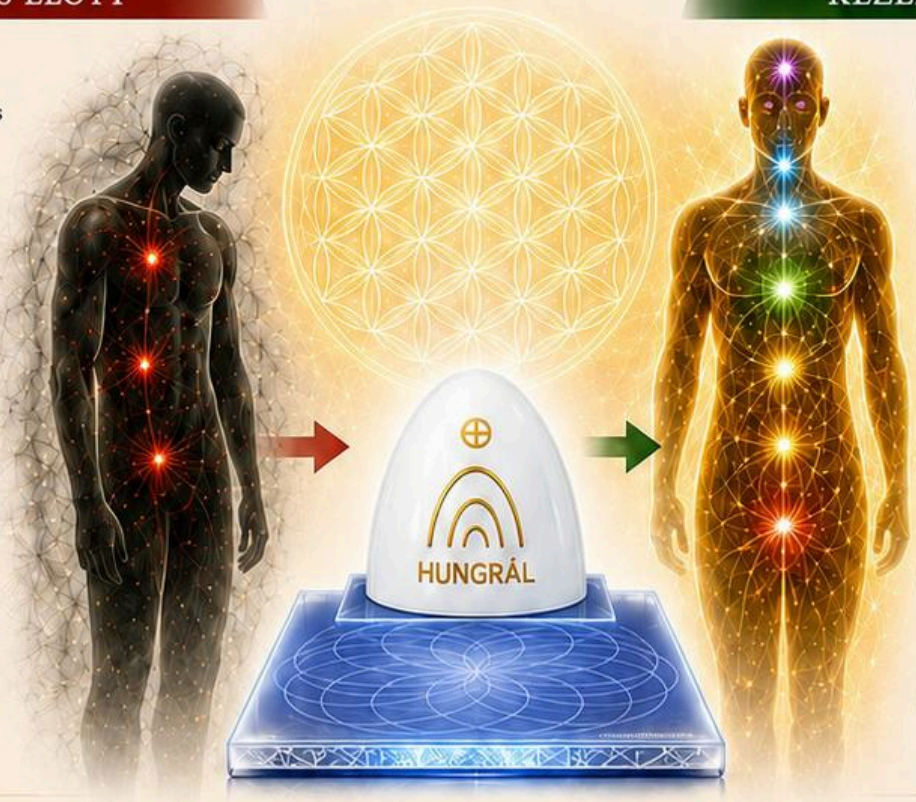
A HUNGRÁL HATÁSA AZ EMBERRE

Harmónia. Regeneráció. Vitalitás.

A Hungrál támogathatja az energetikai rendszer természetes működését.

KEZELÉS ELŐTT

- Lassú energiaáramlás
- Energetikai blokkok
- Fáradtság, kimerültség
- Stressz, nyugtalanság
- Csökkent vitalitás
- Regeneráció lelassulása



KEZELÉS UTÁN

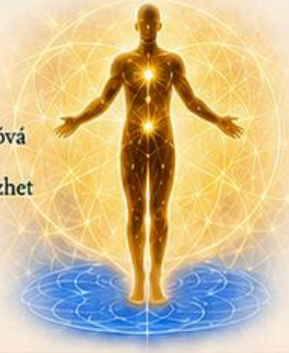
- Szabadabb energiaáramlás
- A blokkok oldódhatnak
- Több energia, jobb közérzet
- Nyugalom, belső harmónia
- A vitalitás növekedhet
- Gyorsabb regeneráció

A HATÁSOK AZ EGÉSZ SZERVEZETRE KITERJEDHETNEK

ENERGIAÁRAMLÁS	IMMUNRENDSZER	SZÍV ÉS ÉRRENDSZER	IDEGRENDSZER	IZOMZAT	ANYAGCSERE	KÖZÉRZET
harmonizálódhat	erősödhet	támogatást kaphat	megnyugodhat	regenerálódhat	optimalizálódhat	javulhat

MIT ÉREZHETSZ A HUNGRÁL KEZELÉS HATÁSÁRA?

- Mélyebb relaxáció és belső nyugalom alakulhat ki
- Több energia jelenhet meg a mindennapokban
- Jobb alvás és gyorsabb regeneráció válhat tapasztalhatóvá
- Könnyebb koncentráció és tisztább gondolkodás jelentkezhet
- Fizikai és érzelmi egyensúly helyreállhat
- Az általános jó közérzet és vitalitás növekedhet



> *A Hungrál nem helyettesít, hanem támogatást nyújthat. Segíthet visszaállítani a tested természetes egyensúlyát és energiáját.*

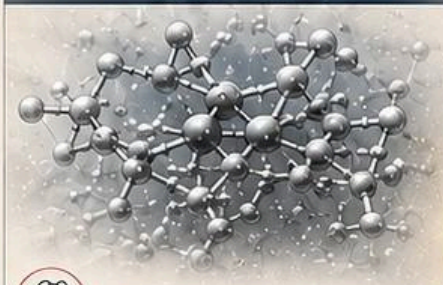
A HUNGRÁL TÁMOGATHATJA A TEST ÖNGYÓGYÍTÓ KÉPESSÉGÉT.

4. FEJEZET

A HUNGRÁL HATÁSA A VÍZRE

A Hungrál harmonizálhatja a víz szerkezetét,
növelheti tisztaságát, életerejét és információs rendezettségét.

ÁTLAGOS VÍZ



- Rendezetlen szerkezet
- Alacsony rezgésszint
- Kloridok, szennyeződések jelen lehetnek
- Gyenge információhordozás
- Kisebb vitalitás



ENERGETIZÁLT VÍZ



- Rendezettebb, harmonikusabb szerkezet alakulhat ki
- Magasabb rezgésszint jöhet létre
- Tisztább, élettel telibb víz lehet
- Erősebb információhordozás alakulhat ki
- Nagyobb vitalitás és életerő jelentkezhet

HOGYAN HAT A HUNGRÁL A VÍZRE?

KAPCSOLAT
A Hungrál információs kapcsolatot teremthet a vízzel.

REZONANCIA
A víz molekulái rezonanciába kerülhetnek a Hungrál információjával.

RENDEZŐDÉS
A vízmolekulák szerkezete rendezettebbé és stabilabbá válhat.

HARMONIZÁLÁS
A víz információs rendszere harmonizálódhat és egyensúlyba kerülhet.

STABILIZÁLÁS
A víz megtarthatja új, rendezettebb állapotát és életerejét.

AZ ENERGETIZÁLT VÍZ ELŐNYEI

- Jobban hidratálhat és könnyebben felszívódhat
- Segítheti a sejtek optimális működését
- Támogathatja a méregtelenítést és az anyagcserét
- Növelheti a vitalitást és az energiaszintet



- Javíthatja az ételek ízét és frissességét
- Támogathatja a test természetes öngyógyító folyamatait
- Segítheti az érzelmi egyensúly és mentális tisztaság megőrzését
- Hozzájárulhat a belső harmónia és jó közérzet kialakulásához

A VÍZ A CSODA HORDOZÓJA – A HUNGRÁL SEGÍTHET FELÉBRESZTENI A BENNE REJLŐ ÉLETENERGIÁT.

A HUNGRÁL VÍZRE GYAKOROLT HATÁSÁNAK KULCSSZAVAI

TISZTASÁG · RENDEZETTSÉG · HARMÓNIA · ÉLETERŐ · VITALITÁS · EGYENSÚLY · TERMÉSZETES · ENERGIA

*„A víz emlékszik. A víz közvetít. A víz gyógyít.
A Hungrál segítségével a víz visszanyerheti természetes harmóniáját.”*

4. FEJEZET

A HUNGRÁL HATÁSA AZ ÉLELMISZEREKRE

A Hungrál harmonizálhatja az élelmiszerek energetikai szerkezetét, növelheti frissességüket, tápértéküket és életerejüket.

KEZELÉS ELŐTT

- Rendezetlen, gyenge energetikai szerkezet
- Alacsonyabb tápérték és életerő
- Gyorsabb romlás és oxidáció
- Kisebb vitalitás és frissesség



KEZELÉS UTÁN

- Rendezettebb, harmonikusabb energetikai szerkezet alakulhat ki.
- Magasabb tápérték és életerő jelenhet meg
- Lassabb romlás és hosszabb eltarthatóság lehet tapasztalható
- Nagyobb vitalitás és frissesség maradhat fenn

ÉLELMISZEREK ENERGIASZINTJÉNEK MÉRÉSE

Minden mérés Bovis-egységben (BE) történt.

1. ALMA



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
3 000 BE	18 000 BE

A Hungrál révén az alma frissességét, ízét és életerejét.

2. MÉZ



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
26 000 BE	250 000 BE

A méz rezgése többszörösére nő, még értékesebb lesz.

3. SAJT (TRAPPISTA)



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
1 000 BE	25 000 BE

A sajt energiaszintje drasztikusan emelkedik, táplálóbbá és könnyebben emészthetővé válik.

4. KENYÉR (TELJES KIŐRLÉSŰ)



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
1 500 BE	15 000 BE

A kenyér élőbbé válik, tovább friss marad, és harmonikusabb energiát ad a szervezetnek.

5. ZÖLDSÉG MIX (PAPRIKA, UBORKA, PARADICSOM)



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
2 500 BE	22 000 BE

A zöldségek vitalitása nő, több enzimet, vitamint és életerőt tartalmaznak.

AZ ÉLELMISZEREK HARMONIZÁLÁSÁNAK ELŐNYEI

TÖBB ÉLETERŐ

Az élelmiszer megőrizheti természetes életerejét és vitalitását.

MAGASABB TÁPÉRTÉK

A tápanyagok jobban hasznosulhatnak a szervezet számára.

HOSSZABB FRISSESSÉG

Lassabb romlás és hosszabb eltarthatóság lehet tapasztalható természetes módon.

JOBB ÍZ ÉS MINŐSÉG

Az élelmiszer íze, állaga és minősége érezhetően javulhat.

KÖNNYEBB EMÉSZTÉS

A harmonizált élelmiszer könnyebben emészthető lehet, és kíméletesebb lehet a szervezethez.

TÖBB ENERGIA

Az élelmiszer több életerőt adhat, és növelheti az energiaszintet.



„A harmonizált élelmiszer nemcsak táplálhat, hanem vitalitást, energiát és harmóniát is adhat."

A HUNGRÁL SEGÍTHET, HOGY AMIT ESZÜNK, VALÓBAN TÁPLÁLJON.

4. FEJEZET

HOGYAN TÖRTÉNIK A HARMONIZÁLÁS?

A Hungrál speciális információs energiája lépésről lépésre harmonizálhatja és optimalizálhatja a test, a víz és az élelmiszerek energiarendszerét.

A HARMONIZÁLÁS 5 LÉPÉSE

1 KAPCSOLAT



A Hungrál kapcsolatot létesíthet az adott rendszerrel az információs mezőn keresztül. Felismerheti az aktuális állapotot és a szükséges harmonizáció irányát.

2 REZONANCIA



A Hungrál információs rezgése összekapcsolódhat a rendszer saját rezgésével. Létrejöhet a közös rezonancia és az információ átadása megkezdődhet.

3 RENDEZŐDÉS



Az információ hatására a rendezetlen rezgések rendeződhetnek, a blokkok oldódhatnak, és az energiáramlás szabadabbá válhat.

4 HARMONIZÁCIÓ



A rendszer energiája harmonizálódhat, nőhet a vitalitás, optimalizálódhat a működés, és helyreállhat az egyensúly.

5 STABILIZÁCIÓ



Az elért harmonikus állapot stabilizálódhat és hosszú távon megmaradhat. A rendszer képes lehet önmagát egyensúlyban tartani.



EMBER

Segítheti az energiaramlást, csökkentheti a blokkokat, és támogathatja a test öngyógyító képességét.





VÍZ

Rendezheti a víz molekuláris szerkezetét, növelheti a tisztaságot, a frissességét és az életerőt.



ÉLELMISZEREK

Növelheti az élelmiszerek tápértékét, frissességét és energetikai minőségét.

A HARMONIZÁLÁS EREDMÉNYE

- Több energia és vitalitás alakulhat ki
- Az immunrendszer erősödhet
- Belső egyensúly és nyugalom létrejöhet
- A regeneráció hatékonyabbá válhat
- A mentális teljesítmény javulhat
- Az életminőség harmonikusabbá válhat

„A harmonizálás nem változtatja meg azt, ami vagy, hanem segíthet visszaállítani azt, ami természetes benned.”

4. FEJEZET

A HUNGRÁL HATÁSA A KÖRNYEZETRE ÉS A TÉRRE

A Hungrál harmonizálhatja a teret, csökkentheti a káros energetikai hatásokat, és támogathatja a természetes egyensúly helyreállását.

KEZELÉS ELŐTT

- Elektroszmog és sugárterhelés
- Energetikai zavarok a térben
- Feszültség, nyugtalanság
- Nehéz, nyomasztó légkör
- Kimerültség, energiahiány



KEZELÉS UTÁN

- Csökkenhet a sugárterhelés
- Harmonikusabb energetikai tér alakulhat ki
- Nyugalom, kiegyensúlyozottság jelenhet meg
- Könnyedebb, tisztább légkör alakulhat ki
- Több energia, jobb közérzet jelentkezhet

A HUNGRÁL TÉRHARMONIZÁLÓ HATÁSA



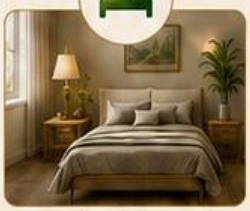
OTTHON

Harmonizálhatja az otthoni teret, támogathatja a pihentet, feltöltődést és a családi harmóniát.



IRODA

Segítheti a koncentrációt, csökkentheti a stresszt, és növelheti a hatékonyságot.



HÁLÓSZOBA

Támogathatja a mély, pihentető alvást és az éjszakai regenerációt.



KEZELŐTÉR

Erősítheti a kezelések hatékonyságát, és segítheti a gyógyulási folyamatokat.



TERMÉSZET

Kapcsolatot teremthet az ember és a természet között, és támogathatja az egyensúlyt.

A HARMONIKUS TÉR ELŐNYEI

VÉDELEM

Csökkentheti a káros energetikai hatásokat és sugárterhelést.

NYUGALOM

Segítheti a mentális csendesség és belső béke megteremtését.

ENERGIAÁRAMLÁS

Elősegítheti az energia szabad áramlását a térben.

JÓ KÖZÉRZET

Növelheti a vitalitást, a komfortérzetet és az életminőséget.

TERMÉSZETES EGYENSÚLY

Visszaállíthatja a tér természetes harmóniáját és egyensúlyát.

„A harmonikus tér támogathatja a harmonikus életet. A Hungrál segítségével a tér újra élővé és támogatóvá válhat.”

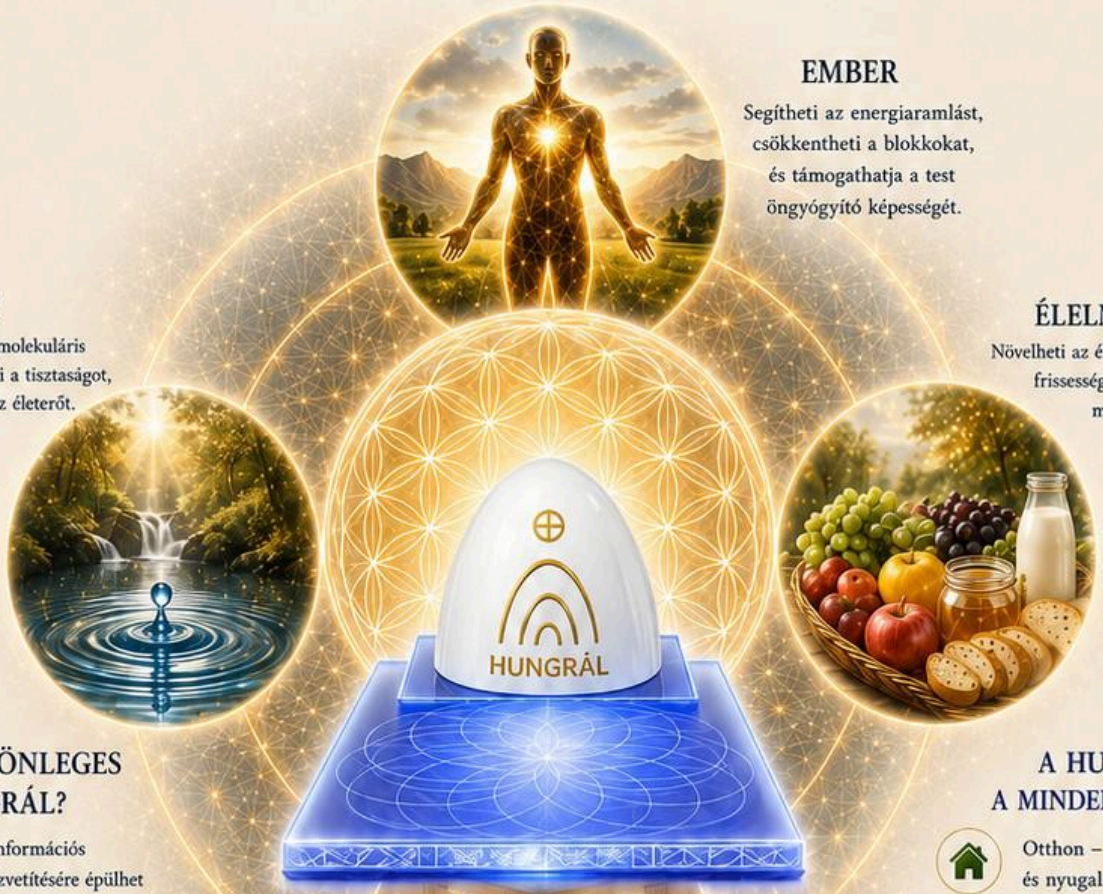
4. FEJEZET

A HUNGRÁL MŰKÖDÉSI ELVE

A Hungrál nemcsak energiát közvetíthet,
hanem harmóniát teremthet az ember, a víz, az élelmiszer és a tér között.

A HARMÓNIA KÖRE

A Hungrál holisztikus hatása minden szinten érvényesülhet.



EMBER

Segítheti az energiaramlást,
csökkentheti a blokkokat,
és támogathatja a test
öngyógyító képességét.

VÍZ

Rendezheti a víz molekuláris
szerkezetét, növelheti a tisztaságot,
a frissességet és az életerőt.

ÉLELMISZEREK

Növelheti az élelmiszerek tápértékét,
frissességét és energetikai
minőségét.

TÉR

Harmonizálhatja a környezetet,
csökkentheti a káros energetikai hatásokat,
és támogathatja a természetes
egyensúly helyreállását.

MIÉRT KÜLÖNLEGES A HUNGRÁL?

- Speciális információs energia közvetítésére épülhet
- Több szinten fejtheti ki hatását egyszerre
- Természetes és mellékhatásmentes megoldás lehet
- Biztonságos, megbízható és tartós megoldás lehet
- Több mint 20 000 felhasználói tapasztalat

A HUNGRÁL A MINDENNAPOKBAN

- Otthon – harmóniát és nyugalmat támogathat
- Ivóvíz – tisztaságot és életerőt támogathat
- Élelmiszer – tápértéket és frissességet támogathat
- Munkahely – a koncentráció támogathatja és a stresszt csökkentheti
- Egészség – a vitalitást és regenerációt támogathatja

A HUNGRÁL HOLISZTIKUS HATÁSA EGY PILLANTÁSBAN

Növelheti a vitalitást és az életerőt	Erősítheti az immunrendszert és az ellenálló képességet	Segítheti a mentális egyensúlyt és a nyugalmat	Támogathatja a regenerációt és az öngyógyító folyamatokat	Javíthatja az életminőséget és a közérzetet	Hozzájárulhat a természetes harmónia fenntartásához

„A harmónia nem cél, hanem természetes állapot.
A Hungrál ebbe az állapotba segíthet visszatalálni – minden nap, minden szinten.”

5. FEJEZET

A KÉSZÜLÉK RÉSZEI

A Hungrál készülék több egymással harmonikus egységből áll,
amelyek együtt biztosítják az energia áramlását,
a rezgéskibocsátást és a harmonizáló hatást.



1 HUNGRÁL ENERGETIKAI MODUL
A készülék központi egysége, amely a frekvenciákat kibocsátja és az energiát közvetíti.

2 ENERGIA PLATFORM
A szent geometria mintázatával kialakított felület, amely felerősíti és koncentrálja az energiát.

3 RGB MEGVILÁGÍTÁS
A platform beépített LED fényei, amelyek szinekkel támogatják a harmonizáló folyamatot.

4 TÁPEGYSÉG
A készülék működéséhez szükséges stabil és biztonságos áramellátás.

5 TÁVIRÁNYÍTÓ
Az eszköz vezérlésére szolgál: be/kikapcsolás, színek és programok kiválasztása.

6 MŰKÖDÉSI ELEMEK
A készülék belső rendszerei, amelyek összehangoltan biztosítják az energiaáramlást és a rezgéseket.

7 VEZÉRLŐ EGYSÉG
A távirányító érzékelőjét tartalmazza, továbbá biztosítja a töltő és a Hungrál energetikai modul közötti csatlakozást a csatlakozó tüskékkel.

1 HUNGRÁL ENERGETIKAI MODUL



- Energetikai frekvenciák kibocsátása
- Információmező létrehozása
- Energia átvitele a platformra
- Harmonizáló hatás kifejtése az emberi testre, élelmiszerekre és vízre

A készülék szíve – innen indul az energia.

2 ENERGIA PLATFORM



- Szent geometria minta a hatékonyság növelésére
- Energia koncentrálása és szétáramlasztása
- Rezonancia mező kialakítása
- Stabil és időtálló kialakítás

Az energia felerősítésének és irányításának központi felülete.

3 RGB MEGVILÁGÍTÁS



- Beépített LED fények
- R (piros), G (zöld), B (kék), W (fehér)
- Színek támogatják a csakrák harmonizálását
- Programok: Flash, Strobe, Fade, Smooth

A fényterápia és színfrekvenciák ereje az energiaáramlás támogatására.

4 TÁPEGYSÉG



- Stabil feszültség és biztonságos működés
- Túlfeszültség és rövidzárlat védelem
- Energiatakarékos működés
- Hálózati csatlakozás: 100–240 V, 50–60 Hz

Megbízható áramforrás a folyamatos és biztonságos működéshez.

5 TÁVIRÁNYÍTÓ



- Be- és kikapcsolás
- Szinválasztás: R, G, B, W
- Programok: Flash, Strobe, Fade, Smooth
- Egyszerű és intuitív használat

Könnyű vezérlés, teljes irányítás a kezelések felett.

6 MŰKÖDÉSI ELEMEK



- Frekvencia generátor
- Mikroprocesszor vezérlés
- Energia moduláció
- Intelligens rendszer a harmonikus működésért

A belső technológia, amely életre kelti és összehangolja a teljes rendszert.

7 VEZÉRLŐ EGYSÉG



- Távirányító érzékelő
- Csatlakozás a töltő és a Hungrál modul között
- Csatlakozó tüskék
- Stabil vezérlés

Biztosítja a vezérlést és a megbízható csatlakozást.

Minden alkatrész együttesen dolgozik azért,
hogy a Hungrál készülék maximális hatékonysággal szolgálja az Ön jóllétét.

5.2

AZ ENERGETIKAI MODUL

A rendszer központi egysége

Az energetikai modul a Hungrál rendszer szíve és lelke.
Ez az egység hozza létre azt a különleges energetikai mezőt,
amely a platformon keresztül fejti ki harmonizáló hatását.



FŐ FUNKCIÓK

ENERGETIKAI MEZŐ LÉTREHOZÁSA
Stabil, harmonizáló energetikai mezőt generál és közvetít a platform felé.

HARMONIZÁLÓ FOLYAMATOK TÁMOGATÁSA
Elősegíti a csakrarendszer tisztulását, az energiaáramlás rendeződését és a vitalitás növekedését.

ENERGIAÁTADÁS KOORDINÁLÁSA
Az energia közvetítését és eloszlását intelligensen szabályozza.

BIZTONSÁGOS ÉS STABIL MŰKÖDÉS
Beépített védelemmel rendelkezik a stabil és biztonságos működés érdekében.

JELLEMZŐK

- Fejlett energetikai technológia
- Csendes, zajmentes működés
- Alacsony energiafogyasztás
- Elegáns, időtálló kialakítás
- Tartós, minőségi anyaghasználat
- Automatikus energiamoduláció
- Stabil és folyamatos teljesítmény
- Minden Hungrál platformmal kompatibilis

Az energetikai modul minden Hungrál egység alapja. Nélküle a rendszer nem működne.

AZ ENERGETIKAI MODUL KAPCSOLATA A PLATFORMMAL



Energetikai modul
Létrehozza és kibocsátja a harmonizáló energetikai mezőt.

Energia platform
Az energetikai mezőt közvetíti és felerősíti.

Felhasználó / Víz / Élelmiszer
A harmonizáló energia támogatja a test, a víz és az élelmiszerek energetikai egyensúlyát.

Az energetikai modul és a platform együttműködése
biztosítja a Hungrál rendszer egyedülálló hatékonyságát.

5.3

AZ ENERGIA PLATFORM

A kezelés aktív felülete

Az energia platform a Hungrál rendszer kezelési felülete és energiaközvetítő egysége.
Erre a platformra áll a felhasználó vagy helyezhető rá a víz, élelmiszer,
ital, illetve más szerves vagy szervetlen anyag.
A szent geometriai minta segíti az energia egyenletes eloszlását és koncentrációját.



FŐ FUNKCIÓK

ENERGIÁK KÖZVETÍTÉSE
Az energetikai mezőt a platform teljes felületén egyenletesen közvetíti.

ENERGIA KONCENTRÁLÁSA
Felerősíti és stabilizálja a harmonizáló energetikai mezőt.

HARMONIKUS ELOSZTÁS
A szent geometriai minta biztosítja az energia harmonikus áramlását.

KEZELÉSI FELÜLET
A platform felületén történik a kezelés és az energiaátadás.

A SZENT GEOMETRIA JELENTÉSE



A platformon található Élet Virága minta az univerzum alapvető teremtő mintázatát hordozza. Segíti az energia áramlását, a harmónia megteremtését és a tudat kiegyensúlyozását. Ez a minta erősíti a Hungrál rendszer energetikai hatékonyságát és támogatja a testi-lelki-szellemi egyensúlyt.



HASZNÁLATI LEHETŐSÉGEK

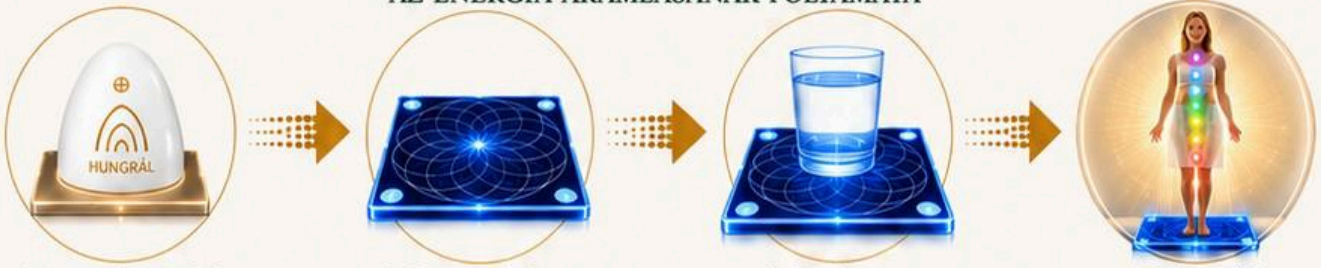
- Állás: a felhasználó a platformra áll.
- Vízkezelés: víz pohárban vagy palackban a platformon.
- Élelmiszerek kezelése: gyümölcs, zöldség, étel a platformon.
- Italok kezelése: üvegben vagy pohárban elhelyezve.
- Egyéb anyagok kezelése: szerves vagy szervetlen anyagok energetikai harmonizálása.

TECHNIKAI JELLEMZŐK

- Anyag: edzett üveg / akril kompozit
- Minta: Élet Virága (szent geometria)
- Méret: 300 mm x 300 mm x 15 mm
- Megvilágítás: RGB LED háttérvilágítás
- Csatlakozás: vezetékes kapcsolat
- Kompatibilitás: Hungrál energetikai modul



AZ ENERGIA ÁRAMLÁSÁNAK FOLYAMATA



1. Energetikai modul
Létrehozza és kibocsátja a harmonizáló energetikai mezőt.

2. Energia platform
Közvetíti, erősíti és egyenletesen elosztja az energetikai mezőt.

3. Kezelt anyag
Az energia hat a vízre, élelmiszerre, italra vagy más anyagra.

4. Felhasználó
A harmonizáló energia támogatja a testi-lelki-szellemi egyensúlyt.

Az energia platform a Hungrál rendszer szíve –
ahol az energia találkozik az élettel.

5.4

AZ RGB SZÍNRENDSZER

Beépített világítási rendszer a központi energetikai modulban

A Hungrál rendszer beépített RGB LED világítása a központi energetikai modul része.
A különböző színek és fényprogramok segítik a csakrák harmonizálását,
az energiaáramlás optimalizálását és a testi-lelki egyensúly megteremtését.



A színes energia platformok csak illusztrációk.

A SZÍNEK ENERGETIKAI HATÁSA

R **PIROS – Gyökér csakra (Muladhara)**
Földelés, stabilitás, vitalitás, biztonságérzet.

G **ZÖLD – Szív csakra (Anahata)**
Szeretet, együttérzés, gyógyulás, harmónia.

B **KÉK – Torok csakra (Vishuddha)**
Kommunikáció, önkifejezés, tisztaság.

W **FEHÉR – Korona csakra (Sahasrara)**
Tisztítás, spiritualitás, magasabb tudatosság.

A SZÍNEK HASZNÁLATA

Válassza ki a kívánt színt vagy fényprogramot a távirányító segítségével, és álljon vagy helyezze azt a kezelőfelületre. A központi energetikai modul által vezérelt RGB világítás finom rezgései segítik az energiaáramlást és a csakrák harmonizálását.

CSAKRARENDSZER ÉS AZ RGB SZÍNEK KAPCSOLATA



CSAKRA	SZÍN	FUNKCIÓ	TÁMOGATÓ HATÁS
Korona csakra (Sahasrara)	W Fehér	Spiritualitás, kapcsolódás	Tiszta tudat, magasabb rezgések, belső béke
Harmadik szem (Ájna)	Indigó	Intuíció, bölcsesség	Megérzések erősítése, mentális tisztaság
Torok csakra (Vishuddha)	B Kék	Kommunikáció, önkifejezés	Tiszta kommunikáció, őszinte önkifejezés
Szív csakra (Anahata)	G Zöld	Szeretet, együttérzés	Érzelmi gyógyulás, harmónia, megbocsátás
Napfonat csakra (Manipura)	Sárga	Erő, akarat, önbizalom	Önbizalom növelése, belső erő, motiváció
Szakrális csakra (Svadhisthana)	Narancs	Kreativitás, öröm, szenvedély	Kreativitás fokozása, érzelmi egyensúly
Gyökér csakra (Muladhara)	R Piros	Stabilitás, földelés	Biztonságérzet, vitalitás, fizikai energia

FÉNYPROGRAMOK

FLASH
Gyors villogás, élénkítő hatás, energiaaktiválás.

STROBE
Erőteljes villogás, mély energetikai tisztítás.

FADE
Színek finom átmenete, relaxáló hatás.

SMOOTH
Lassú, folyamatos színátmenet, harmonizálás.

Az RGB színrendszer a fény rezgésein keresztül
támogatja a testi-lelki egyensúlyt és az energia szabad áramlását.

5.5

A TÁPEGYSÉG

A stabil és biztonságos energiaellátás garanciája

A tápegység biztosítja a Hungrál rendszer megbízható és stabil működéséhez szükséges energiát. Kiváló minőségű alkatrészekből készült, hogy hosszú távon és teljes biztonsággal szolgálja Önt.



FŐ JELLEMZŐK

STABIL, FESZÜLTSÉG BIZTOSÍTÁSA
Egyenletes és megbízható energiaellátást nyújt a rendszer minden funkciójához.

BIZTONSÁGOS MŰKÖDÉS TÁMOGATÁSA
Túlfeszültség, túláram és rövidzárlat elleni védelemmel ellátva.

ENERGIAHATÉKONY KIALAKÍTÁS
Alacsony energiafogyasztás, magas hatékonyság.

MEGBÍZHATÓSÁG ÉS TARTÓSSÁG
Prémium minőségű alkatrészek a hosszú élettartam és a biztonság érdekében.

KOMPAKT ÉS PRAKTIKUS
Könnyen kezelhető, kis méretű és hordozható kivitel.

MŰSZAKI ADATOK

- Bemeneti feszültség: 100–240 V~ 50/60 Hz
- Kimeneti feszültség: DC 12 V
- Kimeneti áramerősség: 2 A
- Teljesítmény: 24 W
- Csatlakozó típusa: DC 5,5 x 2,1 mm
- Kábel hossza: kb. 150 cm
- Üzemi hőmérséklet: 0 °C – 40 °C
- Védelem: túlfeszültség, túláram, rövidzárlat ellen
- Tanúsítványok: CE, RoHS

MIT BIZTOSÍT A TÁPEGYSÉG?

Biztonságos használat

Stabil és folyamatos működés

Harmonikus energiaáramlás

Hosszú távú megbízhatóság

A TÁPEGYSÉG HELYES HASZNÁLATA

1



Csatlakoztassa a tápegység villásdugóját a hálózati konnektorba.

2



Vezérlő egység: tartalmazza a távirányító érzékelőjét, továbbá biztosítja a töltő és a Hungrál energetikai modul közötti csatlakozást a csatlakozó tüskékkel.

3



A modul jelzőfénye felgyullad, jelezve, hogy a rendszer készen áll a működésre.

4



Az energia platform használatra kész. Helyezze rá a kívánt tárgyat vagy álljon rá a felületre.

5



A rendszer megkezdi az energiaáramlást és a harmonizáló folyamatot.

FONTOS TUDNIVALÓK

Csak a gyártó által biztosított tápegységet használja!

- Ne használja sérült kábellel vagy csatlakozóval!
- Ne tegye ki víz, nedvesség vagy szélsőséges hőhatás közébíee!
- Használaton kívül húzza ki a hálózati csatlakozóból!

A HARMÓNIA FORRÁSA

A stabil energiaellátás az alapja a harmonikus működésnek. A tápegység gondoskodik arról, hogy a Hungrál rendszer mindig teljes körűen és biztonságosan támogassa Önt és környezetét.

A tápegység a Hungrál rendszer csendes őre – stabilitást, biztonságot és megbízhatóságot nyújt minden pillanatban.

5.6

A TÁVIRÁNYÍTÓ

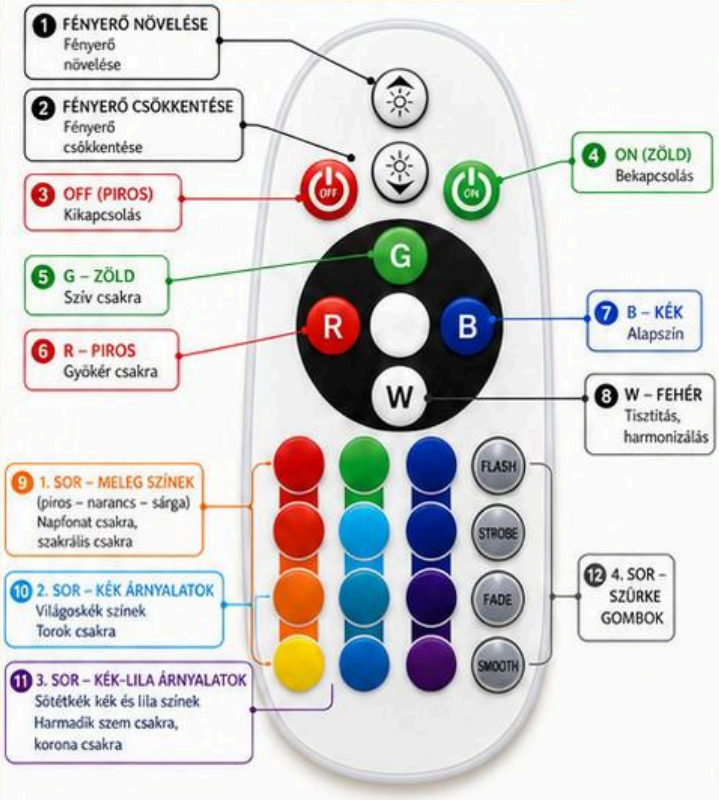
A rendszer vezérlőközpontja

A távirányító segítségével egyszerűen választhatók ki a színek, a fényprogramok és a működési módok. Egy rendszer. Egy cél. Harmonikusabb életenergia.

HUNGRÁL

ÉLETHARMONIZÁLÓ TÁVIRÁNYÍTÓ

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



HARMÓNIA • EGÉSZSÉG • ÉLETENERGIA

A TÁVIRÁNYÍTÓ FUNKCIÓI

1. **FÉNYERŐ NÖVELÉSE** – A fényerő növelése.
2. **FÉNYERŐ CSÖKKENTÉSE** – A fényerő csökkentése.
3. **OFF (PIROS)** – Kikapcsolás.
4. **ON (ZÖLD)** – Bekapcsolás.

KÖZÉPSŐ VEZÉRLŐ KÖR – CSAKRÁK ÉS ALAPSZÍNEK

5. **G – ZÖLD** – Szív csakra
6. **R – PIROS** – Gyökér csakra
7. **B – KÉK** – Alapszín
8. **W – FEHÉR** – Tisztítás, harmonizálás

ALSÓ SZÍNES SOROK – CSAKRÁK

9. **1. SOR – MELEG SZÍNEK** (piros – narancs – sárga) – Napfonat csakra, szakrális csakra
10. **2. SOR – KÉK ÁRNYALATOK** – Világoskék színek – Torok csakra
11. **3. SOR – KÉK-LILA ÁRNYALATOK** – Sötétkék kék és lila színek – Harmadik szem csakra, korona csakra

SZÜRKE GOMBOK – SPECIÁLIS FUNKCIÓK

- FLASH – Villogó fény
- STROBE – Gyors villogás
- FADE – Fokozatos színváltás
- SMOOTH – Lágy átmenet

A FADE ÉS STROBE GOMB HASZNÁLATA AJÁNLOTT ÁLTALÁNOS HARMONIZÁLÁSRA.

KIEMELT HASZNÁLAT

Élelmiszerek és táplálékkiegészítők harmonizálása:
Citromsárga szín használata javasolt.

HASZNÁLATI TIPPEK

- Irányítsa a távirányítót a vevőegység felé (energetikai modul) a megfelelő működés érdekében.
- Optimális távolság: 5–8 méter.
- Használja akadálymentes rálátással. Ne takarja le a vevőegységet.
- A színek és programok intuitív módon választhatók, előzetes ismeretek nélkül is.
- Rendszeres használattal erősítheti az energetikai egyensúlyt.

GYAKORLATI PÉLDÁK



CSAKRA HARMONIZÁLÁS
Válassza az egyes csakrákhoz megfelelő színeket a belső egyensúly támogatására.



VÍZ ENERGETIZÁLÁS
Világoskék színekkel energetizálja a vizet a vitalitás és a tisztaság fokozására.



ÉLELMISZER ENERGETIZÁLÁS
Citromsárga vagy zöld szín használata az élelmiszerek energetikai támogatására.



TÉR HARMONIZÁLÁS
Válasszon programot (FADE, SMOOTH) a tér energetikájának kiegyensúlyozására.



ESTI RELAXÁCIÓ
Lágy, kék vagy lila fényprogramok a relaxáció és a nyugodt alvás támogatására.

FONTOS TUDNIVALÓK

- A távirányító 1 db CR2025 elemmel működik.
- Cserélje ki az elemet, ha a működés gyengül.
- Ne takarja le a vevőegységet működés közben.
- Mindig a kívánt célhoz illő színt vagy programot válassza tudatosan.
- Tárolja száraz, hűvös helyen.

MŰKÖDÉSI ELV



TÁVIRÁNYÍTÓ
Jelett küld

ENERGETIKAI MODUL
Jelett fogad és feldolgoz

ENERGIA PLATFORM
A beállítások szerint működik

A távirányítóval Ön irányítja a fényt, a frekvenciát és az energiát.
Fedezze fel a színek és programok végtelen lehetőségeit!

5.7

TÁPEGYSÉG ÉS CSATLAKOZTATÁS

Egyszerű csatlakoztatás – azonnali működés



HUNGRÁL KÉSZÜLÉK



TÁPEGYSÉG

Bemenet: AC 100–240V
Kimenet: DC 12V – 2A

VEZÉRLŐ EGYSÉG

A távirányító érzékelőjét tartalmazza, és a csatlakozó pinnijén keresztül kapcsolja össze a tápegységet a Hungrál energetikai modullal.

1. CSATLAKOZTASSA A TÁPEGYSÉGET a hálózathoz.
2. CSATLAKOZTASSA A VEZÉRLŐ EGYSÉGET a tápegységhez.
3. CSATLAKOZTASSA A VEZÉRLŐ EGYSÉGET a Hungrál készülékhez.
4. KAPCSOLJA BE A KÉSZÜLÉKET a távirányító ON (ZÖLD) gombjával.
5. VÁLASSZA KI A KÍVÁNT SZÍNT VAGY PROGRAMOT a távirányító segítségével.
6. HELYEZZE A KEZELENDŐ SZEMÉLYT, ÉTELT, VAGY ITALT a platformra.

CSATLAKOZTATÁS



Dugja a vezérlő egység csatlakozóját a Hungrál készülékbe.



Csatlakoztassa a vezérlő egységet a tápegységhez.



Csatlakoztassa a tápegységet a hálózathoz.

A Hungrál készülék a bekapcsolást követően azonnal használatra kész.

5.8

BIZTONSÁGOS HASZNÁLAT

A Hungrál készülék biztonságos és megbízható mindennapi használatra.



BELTÉRI HASZNÁLATRA
Kizárólag beltéri használatra tervezték.

SZÁRAZ KÖRNYEZETBEN
Óvja a nedvességtől és a folyadékoktól.

FELÜGYELTT ÉS GYERMEKEK SZÁMÁRA
Figyemre biztonságosan használható.

NAPI TÖBBSZÖRI HASZNÁLAT MEGENGEDETT
Napi több alkalommal is használható igény szerint.

NEM IGÉNYEL KÜLÖNLEGES KARBANTARTÁST
Egyszerűen tisztítható és könnyen kezelhető.

A készülék nem helyettesíti az orvosi kezelést, hanem kiegészítő energetikai támogatást nyújt a testi–lelki harmónia megteremtéséhez.

5.9

A HUNGRÁL RENDSZER FELÉPÍTÉSE

Minden elem egyetlen célt szolgál: az energetikai harmonizálást.



1. ENERGETIKAI MODUL
Az információk tárolása és az energetikai mező generálása.



2. PLATTORM
A szent geometria struktúrája, amely továbbítja és harmonizálja az energiát.





3. RGB VILÁGÍTÁS
Színek és programok, amelyek támogatják a csakrák harmonizálását és a testi-lelki egyensúlyt.



4. TÁVIRÁNYÍTÓ
Egyszerű és intuitív vezérlés a színek, fényerő és programok kiválasztásához.



5. VEZÉRLŐ EGYSÉG
A távirányító jeleit fogadja, és stabil kapcsolatot biztosít a rendszer elemei között.

A Hungrál rendszer minden eleme összehangoltan dolgozik
az Ön harmóniájáért, egészségéért és életeőnergiájáért.

5.8

GYAKORI KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Minden, amit érdemes tudni a Hungrál használatáról.

1



Biztonságos a Hungrál használata?

Igen, teljesen biztonságos.
Nem bocsát ki káros sugárzást,
és nem melegszik fel használat közben.

2



Mennyi ideig használjam naponta?

Napi 1–2 alkalommal javasolt,
alkalmanként 5–30 perc,
az igényektől függően.

3



Használhatja gyermek is?

Igen, gyermekek is használhatják.
Mindig felnőtt felügyelete mellett.

4



Kell hozzá internet vagy alkalmazás?

Nem, a Hungrál teljesen önállóan működik.
Nincs szükség internetkapcsolatra
vagy alkalmazásra.

5



Mi történik áramkimaradás esetén?

A beállítások nem törlődnek, az eszköz
újraindítás után ugyanúgy használható,
mint korábban.

6



Garantált eredményt ad?

A Hungrál támogathatja a test energetikai
harmonizálását. Az eredmény egyénenként
eltérő lehet.

KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

- Tisztítsa a készüléket puha, száraz vagy enyhén nedves mikroszálas kendővel.



- Ne használjon vegyszert, oldószert vagy súrolószert.



- Ügyeljen arra, hogy folyadék ne kerüljön az eszköz belsejébe.



- Használaton kívül tárolja száraz, pormentes helyen.





A rendszeres tisztítás megőrzi a készülék esztétikai állapotát és hosszú élettartamát.

5.14

KIEGÉSZÍTŐ INFORMÁCIÓK

Hasznos tudnivalók a még hatékonyabb használathoz.

IDŐTARTAM AJÁNLÁS

Egy alkalommal javasolt időtartam 5–30 perc.

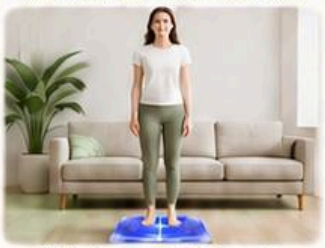




5–30 perc

TÁVOLSÁG ÉS ELHELYEZÉS

A legjobb hatás érdekében a személy vagy tárgy közvetlenül a platformon legyen.



Ne helyezzen más tárgyat a készülék és a személy közé.

KOMBINÁLHATÓSÁG

A Hungrál használata kombinálható egészséges életmóddal, meditációval, relaxációval, megfelelő táplálkozással és elegendő folyadékfogyasztással.



Az egészséges életmód erősítheti a Hungrál hatását.

TÁROLÁS

Használaton kívül helyezze a készüléket a dobozába vagy védőtáskájába.



Védje a portól, nedvességtől és közvetlen napfénytől.

5.15

A HUNGRÁL RENDSZER LEGFONTOSABB ELŐNYEI

Egyedülálló technológia az Ön jóllétéért minden nap.

HARMONIZÁLÁS
Segítheti a test, a lélek és az energia egyensúlyának helyreállását.

ENERGETIKAI TÁMOGATÁS
Támogathatja a vitalitást, az immunrendszert és az általános jóllétet.

STRESSZOLDÁS
Hozzájárulhat a stressz csökkentéséhez és a belső nyugalom megteremtéséhez.

REGENERÁCIÓ
Segítheti a szervezet természetes regenerációs folyamatait és a feltöltődést.

KÖNNYŰ HASZNÁLAT
Egyszerű, intuitív használat bárki számára, különleges ismeretek nélkül.

MINDENNAPI TÁMOGATÁS
Napi rendszeres használattal hozzájárulhat az életminőség javulásához.

A Hungrál etalon több, mint egy eszköz –
egy támogató társ az egészség, harmónia és vitalitás útján.

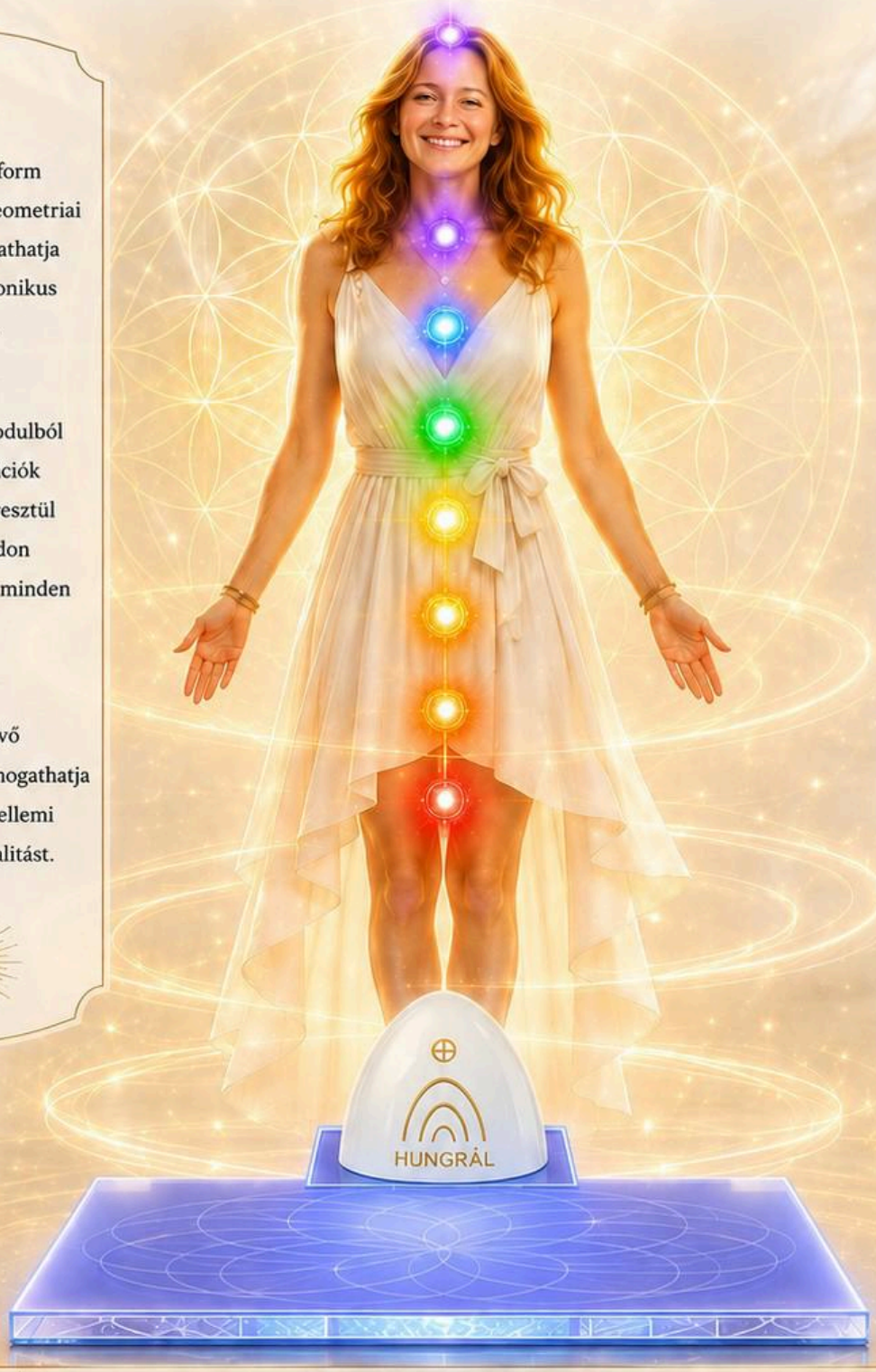
A HUNGRÁL PLATFORM MŰKÖDÉSE

A SZENT GEOMETRIA ÉS AZ ENERGETIKAI MEZŐ TALÁLKOZÁSA

A Hungrál platform különleges szent geometriai mintázata támogathatja az energia harmonikus áramlását.

Az energetikai modulból érkező információk a platformon keresztül rendezett módon juthatnak el a test minden sejtjéhez.

Az így létrejövő rezonancia mező támogathatja a testi, lelki és szellemi harmóniát és vitalitást.



SZENT GEOMETRIA STRUKTÚRA

HARMONIKUS ENERGIAÁRAMLÁS

REZONANCIA MEZŐ

TESTI–LELKI HARMÓNIA

VITALITÁS ÉS MEGÚJULÁS

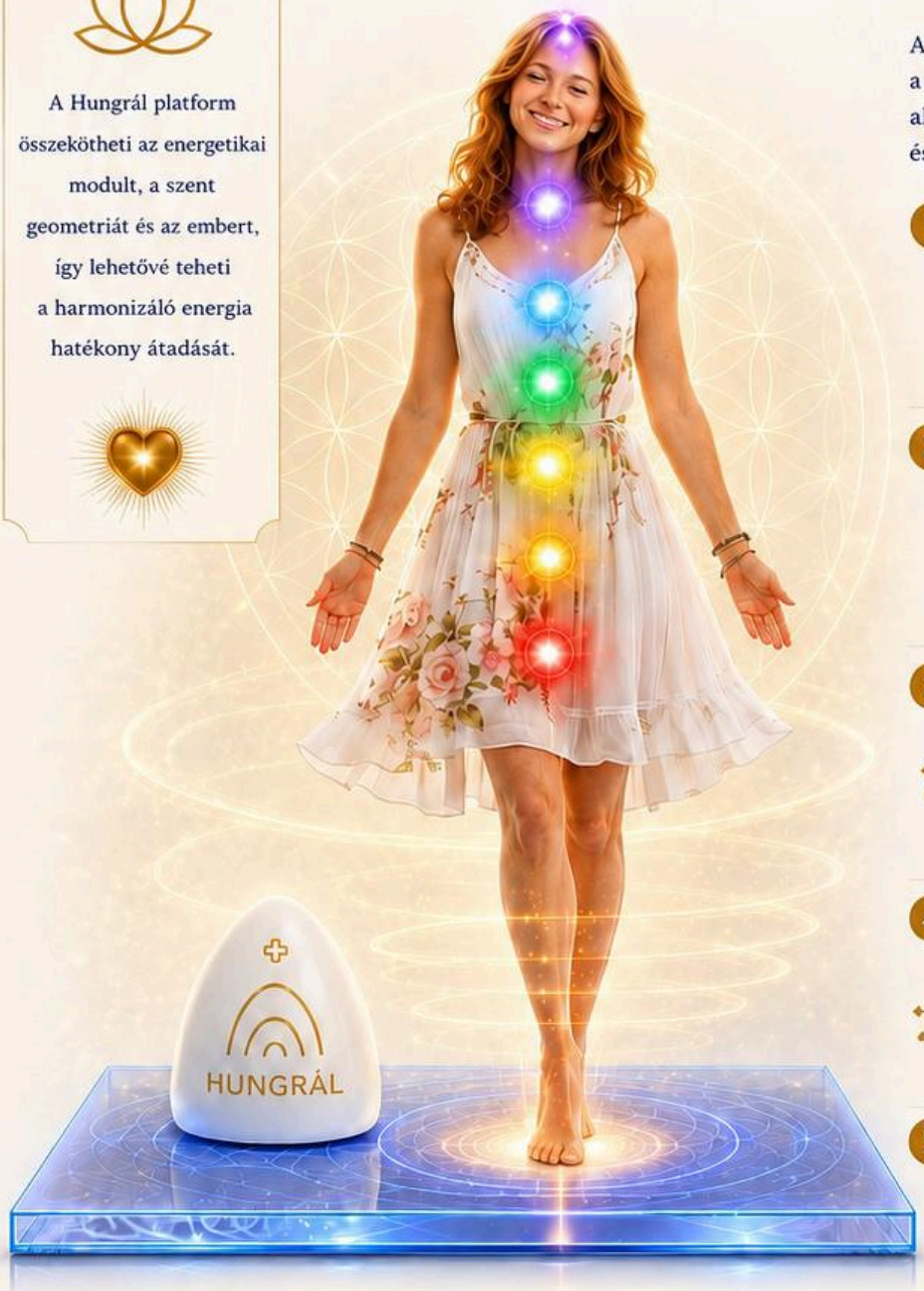
A HUNGRÁL PLATFORM – AZ ENERGIA INTELLIGENS ÚTJA,
AMELY TÁMOGATHATJA
A TELJES ÉLETED HARMÓNIÁJÁT.

6.1

A PLATFORM SZEREPE AZ ENERGIAÁTADÁSBAN

A Hungrál platform az energiá áramlásának és átadásának központja lehet.

A Hungrál platform összekötheti az energetikai modult, a szent geometriát és az embert, így lehetővé teheti a harmonizáló energia hatékony átadását.



Az energetikai modulból érkező frekvencia a platformon keresztül juthat el a testhez, ahol támogathatja a sejteket, a csakrák és az energiarendszer harmonizálását.

1 **ENERGIAFORRÁS**

Az energetikai modul stabil, harmonikus frekvenciát bocsáthat ki.

2 **ÁRAMLÁS A PLATFORMRA**

Az energia a platformba áramolhat, ahol a szent geometria rendezettebb, koherenssé formálhatja.

3 **ENERGIAÁTADÁS**

A platformról az energia függőlegesen és horizontálisan is áramolhat, beboríthatja és feltöltheti a testet.

4 **HARMONIZÁLÁS**

A frekvencia támogathatja a csakrák működését, az energiarendszer egyensúlyát és a testi-lelki harmóniát.

5 **MEGÚJULÁS**

A rendszeres használat vitalitást, belső egyensúlyt és életenergiát biztosíthat minden szinten.

A HUNGRÁL PLATFORM AKTÍV CSATORNA LEHET, AMELY AZ ENERGIÁT PONTOSAN ODA JUTTATHATJA, AHOL A LEGNAGYOBB SZÜKSÉG LEHET RÁ.

MIT TÁMOGATHAT AZ ENERGIAÁTADÁS?

TESTI EGÉSZSÉG
Támogathatja a sejtek regenerációját, az immunrendszert és az öngyógyító folyamatokat.

ENERGIARENDSZER
Harmonizálhatja a csakrákat és az aura energiamezőjét.

MENTÁLIS EGYENSÚLY
Csökkentheti a stresszt, nyugtathatja az elmét, javíthatja a koncentrációt.

ÉRZELMI HARMÓNIA
Segíthet az érzelmi blokkok feloldásában, belső békét és kiegyensúlyozottságot teremthet.

VITALITÁS
Növelheti az életerőt, az energiaszintet és az általános közérzetet.

„A Hungrál platform nemcsak közvetíthet – intelligensen rendezheti, fokozhatja és célzottan átadhatja az energiát a teljes harmónia érdekében."

6.2

AZ ENERGETIKAI MEZŐ MINDENKI SZÁMÁRA ELÉRHETŐ

A Hungrál platform univerzális – életkortól és nemtől függetlenül használható.

A Hungrál energetikai mezője minden ember számára alkalmazható, életkortól, nemtől és fizikai állapottól függetlenül.

A platformon állva az energia intelligensen alkalmazkodhat az adott személy energetikai szintjéhez és szükségleteihez.



A Hungrál platform energetikai rendszere mindenki számára biztonságos, gyengéd és hatékony lehet.

AZ ENERGETIKAI MEZŐ INTELLIGENSEN ALKALMAZKODHAT

ALKALMAZKODHAT AZ ENERGIASZINTHEZ

A rendszer érzékelheti a test aktuális energetikai állapotát, és ennek megfelelően biztosíthatja a szükséges energiaáramlást.

TÁMOGATHATJA A HARMÓNIÁT

Segítheti a test öngyógyító folyamatait, a sejtek regenerációját és az energetikai egyensúly helyreállítását.

ÉLETKOR FÜGGETLEN

Gyermekek, felnőttek és idősek egyaránt használhatják a platformot, mert az energia mindig az egyéni szükségletekhez igazodhat.

AJÁNLOTT HASZNÁLAT MINDEN KOROSZTÁLY SZÁMÁRA

GYERMEKEKNEK

Támogathatja a fejlődést, az energetikai egyensúlyt és a vitalitást.

FIATAL FELNŐTTEKNEK

Segíthet a stressz csökkentésében, az energiarendszer stabilizálásában és a teljesítmény növelésében.

FELNŐTTEKNEK

Hozzájárulhat a testi-lelki harmónia fenntartásához, a regenerációhoz és az életenergia növeléséhez.

IDŐSEKNEK

Támogathatja a vitalitást, a kellemes közérzetet és az energetikai egyensúlyt.

A Hungrál platform nem helyettesíti az orvosi kezelést, hanem kiegészítheti azt, és támogathatja a test természetes egyensúlyát.

A Hungrál minden korosztály számára egy biztonságos és szeretetteljes energiaforrás lehet a testi, lelki és szellemi harmónia megteremtéséhez.

6.3

ENERGIAKONCENTRÁCIÓ A PLATFORMON

A platform szent geometriai mintázata koncentrálhatja és felerősítheti az energiát.



1. NYUGALMI ÁLLAPOT
A platform készenléti állapotban lehet, az energia kiegyensúlyozott és stabil maradhat.

2. AKTIVÁLÓDÁS
Az energetikai modul aktiválódhat, és az energia áramlása megindulhat.

3. KONCENTRÁCIÓ
Az energia a platform középpontjában összpontosulhat, és megerősödhet.

4. MAXIMÁLIS ENERGIA
A platform teljes kapacitással működhet, az energia maximális szinten koncentrálódhat.

A platform szent geometriája az energia intelligens koncentrációjával támogathatja a test öngyógyító képességét és elősegítheti a sejtek harmonizálását.

AZ ENERGETIKAI MEZŐ HATÁSA

Mérés szerinti változások a Hungrál platform használata előtt és után.



NÖVELHETI AZ ÉLETERŐT
Emelheti az energiaszintet, és csökkentheti a fáradékonyságot.

HARMONIZÁLHAT
Rendezheti a test energiarendszerét, és támogathatja a belső egyensúlyt.

ERŐSÍTHETI AZ IMMUNRENDSZERT
Támogathatja a szervezet természetes védekező képességét.

TÁMOGATHATJA A SEJTEK MŰKÖDÉSÉT
Javíthatja az oxigénellátást, és támogathatja a sejtek regenerációját.

TESTI–LELKI HARMÓNIA
Elősegítheti a testi, lelki és szellemi harmónia megteremtését.

A Hungrál platform energiája mérhetően növelheti az életerőt, és harmonizálhatja a testet, lelket és szellemet.

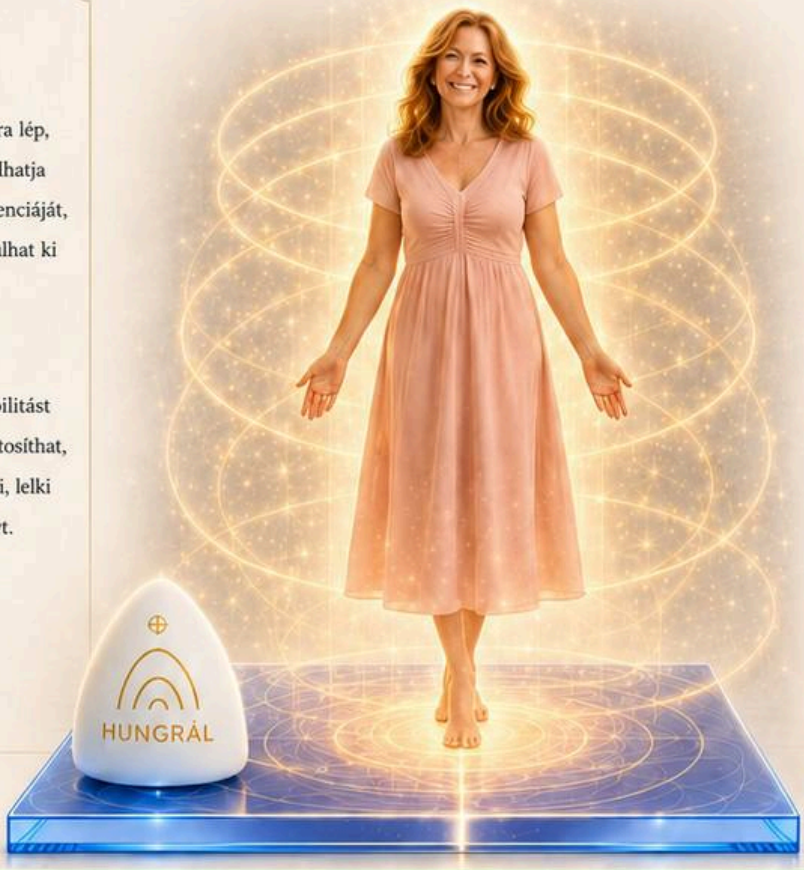
6.4

A REZONANCIA MEZŐ KIALAKULÁSA

A platform működése harmonikus rezonancia mezőt hozhat létre a test körül.

Amikor a test a platformra lép, a szent geometria aktiválhatja az energetikai modul frekvenciáját, és rezonancia mezőt alakulhat ki a test körül.

Ez a mező védelmet, stabilitást és harmonikus energiát biztosíthat, amely támogathatja a testi, lelki és szellemi egyensúlyt.



REZGÉS
A platform és az energetikai modul összehangolt rezgése aktiválhatja a test energiarendszerét.

TERJEDÉS
A frekvencia körkörösen terjedhet, és egyenletes energiálallamot hozhat létre a test körül.

REZONANCIA MEZŐ
A kialakult mező stabilizálhatja az aurát, védheti az energiaszintrket és fokozhatja a harmóniát.

VÉDELEM
A rezonancia mező segíthet kiszűrni a negatív hatásokat, és támogathatja a belső egyensúlyt.

HARMÓNIA
A test, lélek és szellem egységében a teljes harmónia érzése megtapasztalhatóvá válhat.

A rezonancia mező láthatatlan, mégis érezhető védő és támogató energiaként jelenhet meg körülötted.

A REZONANCIA MEZŐ RÉTEGEI



SPIRITUÁLIS RÉTEG
Kapcsolatot teremthet a magasabb tudatossággal és az univerzális energiával.

MENTÁLIS RÉTEG
Tisztább gondolkodást, mentális egyensúlyt és fókuszt támogathat.

ÉRZELMI RÉTEG
Érzelmi stabilitást, béltét és belső harmóniát támogathat.

FIZIKAI RÉTEG
A test energiarendszerének erősítését és vitalizálását támogathatja.

FŐLDI KAPCSOLAT
Stabilitást, biztonságérzetet és földelési támogatást.

A REZONANCIA MEZŐ HATÁSAI

- Mély relaxációt idézhet elő, és oldhatja a feszültséget.
- Erősítheti az immunrendszert és növelheti az energiaszintet.
- Javíthatja a koncentrációt, a memóriát és a mentális teljesítményt.
- Védheti az aurát és csökkentheti a külső negatív hatásokat.
- Támogathatja az öngyógyító folyamatokat és a testi-lelki-spirituális fejlődést.

A rezonancia mező minden egyes használat során megerősödhet, így állandó támogatást nyújthat a mindennapokban.

A Hungrál platform nemcsak energiát közvetíthet, hanem harmonikus rezonancia mezőt is létrehozhat körülötted.

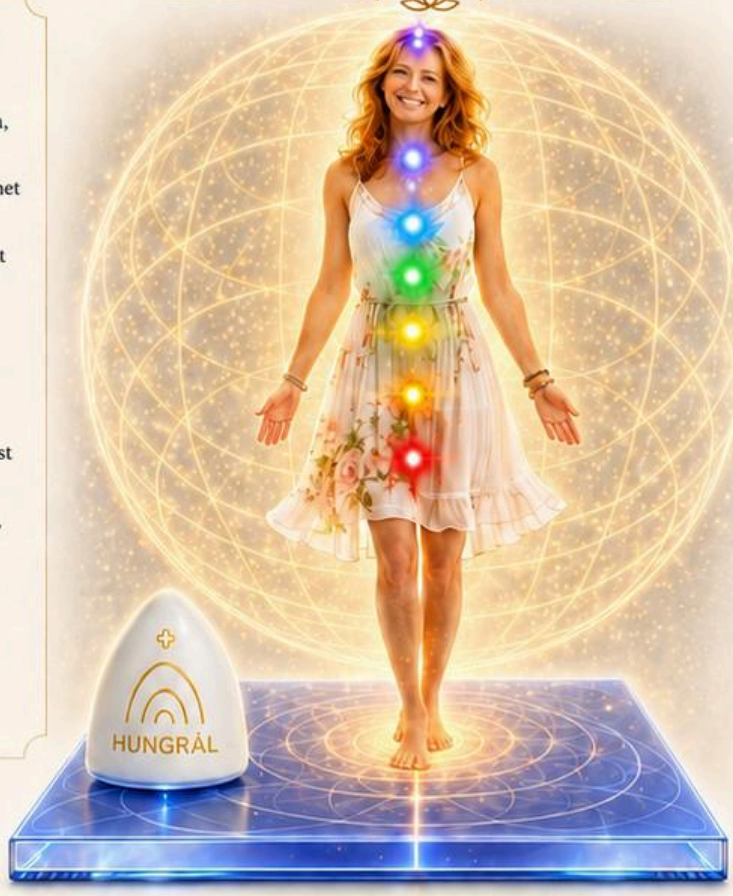
6.5

AZ ENERGIATÉR MŰKÖDÉSE

A platform által létrehozott energiatér körülveheti a testet, és minden szinten támogathatja a harmóniát.

Amikor a test a platformon van, az energetikai modul frekvenciája kölcsönhatásba léphet a test energiamezőjével, és egy harmonikus energiatéret hozhat létre, amely átjárhatja és körülveheti a teljes lényt.

Ez az energiatér segítheti a test öngyógyító folyamatait, erősítheti az energiarendszert, és támogathatja a testi, lelki és szellemi egyensúlyt.



TELJES TESTET ÁTJÁRÓ ENERGIATÉR

Az energiatér minden sejthez eljuthat, harmonizálhatja a test energetikai rendszerét.

TÖBB SZINTŰ HATÁS

Fizikai, érzelmi, mentális és spirituális szinten is támogathatja a testet.

VÉDELEM ÉS TISZTÍTÁS

Segíthet semlegesíteni a negatív hatásokat, és tisztíthatja az aura- és csakrarendszert.

HARMÓNIA ÉS EGYENSÚLY

Helyreállíthatja az energiaáramlás egyensúlyát, és belső békét teremthet.

ÉLETENERGIA NÖVELÉSE

Növelheti a vitalitást, erősítheti az immunrendszert, és támogathatja a test öngyógyító erejét.

AZ ENERGIATÉR NEM LÁTHATÓ, MÉGIS ÉRZÉKELHETŐ LEHET: MELEG, BIZSERGÉS, KÖNNYEDSÉG, BÉKE ÉS MÉLY RELAXÁCIÓ KÍSÉRHETI. MINDENKI EGYÉNILEG TAPASZTALHATJA MEG A HATÁSÁT.

AZ ENERGIATÉR MINDENKI SZÁMÁRA ELÉRHETŐ

GYERMEKEKNEK

Támogathatja a fejlődést, az energiarendszer egyensúlyát és a vitalitást.



FIATÁL FELNŐTTEKNEK

Segíthet a stressz kezelésében, az energiaszint növelésében és a teljesítmény javításában.



FELNŐTTEKNEK

Hozzájárulhat a testi-lelki harmónia fenntartásához és az életenergia növeléséhez.



IDŐSEKNEK

Támogathatja az egészség megőrzését, a vitalitást és az energiarendszer stabilitását.



MINDEN ÉLETHELYZETBEN

Legyen szó munkáról, pihenésről, meditációról vagy regenerálódásról, az energiatér támogathat.



AKTIVÁL

Beindíthatja a test természetes öngyógyító folyamatait.

HARMONIZÁL

Rendezheti a test energiaáramlását és csakrarendszerét.

ERŐSÍT

Növelheti az energiaszintet és az immunrendszert.

TISZTÍT

Segíthet eltávolítani a negatív energiákat.

MEGÚJÍT

Vitalitást, belső békét és életerőt hozhat.

A HUNGRÁL ENERGIATERE – LÁTHATATLAN TÁMOGATÁS, ÉREZHETŐ EREDMÉNYEKKEL JÁRHAT.

6.6

AZ ENERGIATÉR MŰKÖDÉSE

A Hungrál platform energiatere életkortól, nemtől és élethelyzettől függetlenül támogathat.

A Hungrál platform energiatere hatása minden ember számára elérhető lehet, függetlenül az életkortól, fizikai állapottól vagy életstílustól.

Az energiamező intelligensen alkalmazkodhat az egyéni szükségletekhez és támogathatja a test öngyógyító, regeneráló és harmonizáló folyamatait.



Egyetlen platform – minden korosztály számára. Egyetlen energia – minden élethelyzetben.

AZ ENERGIATÉR MINDENKI SZÁMÁRA ELÉRHETŐ

GYERMEKEKNEK
Támogathatja a növekedést, az immunrendszert és az energiaszint kialakulását.

FIATAL FELNŐTTEKNEK
Segíthet a stressz kezelésében, a koncentráció fókozásában és a teljesítmény növelésében.

FELNŐTTEKNEK
Hozzájárulhat a testi-lelki egyensúlyhoz, a vitalitás megőrzéséhez és az energiaszint stabilizálásához.

IDŐSEKNEK
Támogathatja az egészség megőrzését, az izületek és az energiarendszer stabilitását.

MINDEN ÉLETHELYZETBEN
Legyen szó munkáról, pihenésről, meditációról vagy regenerálódásról, az energiater támogathat és harmonizálhat.

A Hungrál energiatere egyszerűen támogathatja a test természetes intelligenciáját és öngyógyító képességét.

AZ ENERGIATÉR INTELLIGENS MŰKÖDÉSE

ÉRZÉKELI AZ IGÉNYEKET
Az energiater érzékelheti a test aktuális állapotát és szükségleteit.

ALKALMAZKODIK AZ EGYÉNHEZ
Intelligensen igazodhat az egyéni energiaszinthez és állapothoz.

TÁMOGAT ÉS HARMONIZÁL
Elősegítheti az energia szabad áramlását és a blokkok oldódását.

ENERGETIZÁL ÉS REGENERÁL
Támogathatja a sejtek regenerációját és az energiarendszer feltöltődését.

EGYENSÚLYT TEREMT
Segítheti fenntartani a testi, lelki és szellemi harmóniát.

A HUNGRÁL ENERGIATÉR HASZNÁLATÁNAK ELŐNYEI

- Biztonságos és természetes használat
- Napi használatra is ideális
- Nem igényel külön felkészülést
- Kombinálható más módszerekkel
- Otthon, bárhol és bármikor használható

A Hungrál energiatere minden életkorban, minden élethelyzetben és minden ember számára elérhető támogatást nyújthat a teljes testi-lelki harmónia megteremtéséhez.

6.7

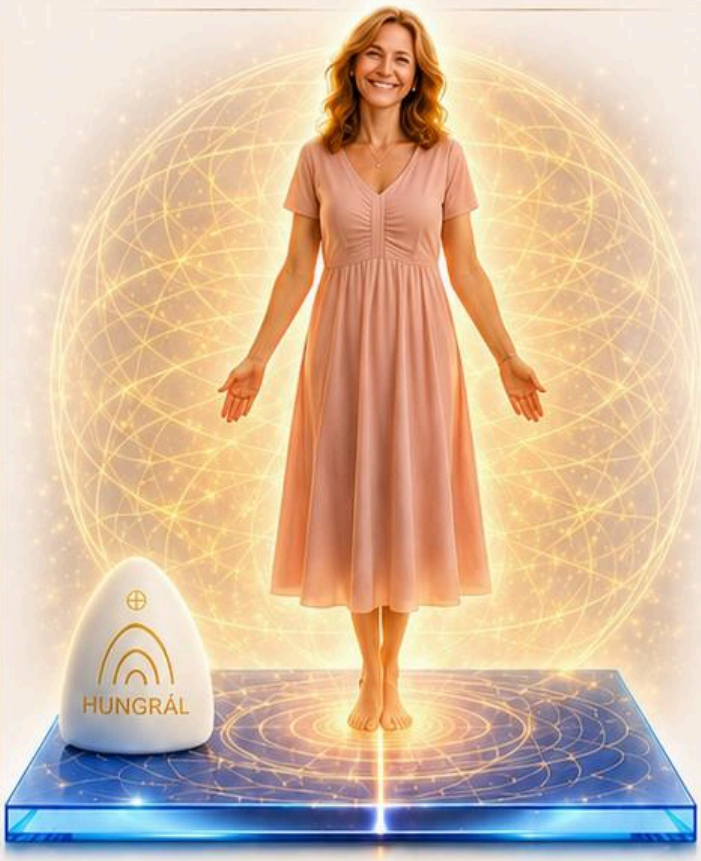
AZ ENERGETIKAI MEZŐ HATÁSA

Mérhető változás. Érezhető különbség. Látható eredmény.

A Hungrál platform energiatere minden emberre mérhető és bizonyított hatással van, kortól és élethelyzettől függetlenül.

Az energetikai mező támogathatja a test öngyógyító folyamatait, erősítheti az immunrendszert, harmonizáhatja az energiarendszert, és növelheti a vitalitást.

Az alábbi mérések valós személyek valódi tapasztalatai alapján készültek a Hungrál platform rendszeres használata előtt és után.



NÖVELI AZ ÉLETERŐT

Jelentősen növelheti az életerrgia szintjét, vitalitást és állóképességet biztosíthat.

ERŐSÍTHETI AZ IMMUNRENDSZERT

Támogathatja a szervezet természetes védekezőképességét és az öngyógyító folyamatokat.

HARMONIZÁLHATJA AZ ENERGIÁT

Rendezheti a csakrákat és az energiarendszert, segítheti a testi-lelki egység elérését.

JAVÍTHATJA A KÖZÉRZETET

Csökkentheti a stresszt és a feszültséget, javíthatja a mentális tisztaságot és a koncentrációt.

REGENERÁLÁSHOZ SEGÍTHET

Segítheti a sejtek megújulását, a regenerációt és a szervezet fiatalos működését.

A Hungrál platform használata mérhetően növelheti az életergia szintet.

VALÓS MÉRÉSI EREDMÉNYEK

Az életerrgia szint változása a Hungrál platform használata előtt és után.













TÖBB ENERGIA

Növelheti az állóképességet és a mindennapi vitalitást.

ERŐSEBB IMMUNITÁS

Segítheti a betegségekkel szembeni ellenállást.

BELSŐ EGYENSÚLY

Harmonizálhatja a testet, a lelket és az elmét.

JOBB KÖZÉRZET

Csökkentheti a stresszt, növelheti az életminőséget.

ÖNGYÓGYÍTÓ TÁMOGATÁS

Aktiválhatja a test természetes regenerációs képességét.

Mérhető eredmény. Érezhető változás. Teljes testi-lelki harmónia.

6.8

A SZENT GEOMETRIA SZEREPE

A szent geometria a természet univerzális nyelve.
A Hungrál platform szometriai rendszere az energia harmóniáját és rendezettségét szolgálja.



A Hungrál platformon található szent geometria mintázat nem díszítés.
A szent geometria az egyik legismertebb harmonikus forma-rendszer, amely az energia rendeződésének szimbóluma.
A Hungrál etalon szent geometriája a Flower of Life mintázata.

A TERMÉSZET UNIVERZÁLIS MINTÁZATA

A szent geometriai minták megtalálhatók a természet minden szintjén.
Virágok, kagylók, kristályok, hópehelyek, galaxisok is geometriai rendet követnek.



A PLATFORM SZENT GEOMETRIÁJA

A Hungrál platform elektronikus úton kivéteett Flower of Life mintázata harmonikus szerkezetet alkot, amely a középpont köré rendezi az energiateret.



HARMÓNIA ÉS RENDEZETTSÉG

A szent geometria támogatja az egyensúly és a rendezett energia állapotát.
Segítik az energia szabad áramlását és stabilitását, elősegítve a belső harmóniát.



A PLATFORM KÖZPONTI SZEREPE

A szent geometria a platform egyik legfontosabb vizuális és energetikai eleme, amely támogatja a test-lelek-szellem harmóniáját.



A SZENT GEOMETRIA ELŐNYEI

RENDEZETT ENERGIA
Segíti az energia rendezett és harmonikus áramlását.

HARMÓNIA
Támogatja a testi, lelki és szellemi egyensúly megteremtését.

KONCENTRÁCIÓ
Elősegíti az energia természetes koncentrációját.

REZONANCIA
Erősíti a rezgéseket és a harmonikus kapcsolódást.

EGYSÉG
Az egység és az egészhez való tartozás érzését erősíti.

BELSŐ EGYENSÚLY
Elősegíti a belső béke, nyugalom és stabilitás megélését.

A szent geometria a látható világ mintázataiban rejlik.
A Hungrál platform ezt a mintázatot hordozza, hogy támogassa az életed harmóniáját.

6. FEJEZET ÖSSZEFOGLALÁS

A HUNGRÁL PLATFORM MŰKÖDÉSE EGYETLEN KÉPBEN

A Hungrál platform energieelkai modul harmonikus egységet alkot,
amely az energiát rendezi, erősíthetı és a tested számára hasznosíhatja.







1.

ENERGETIKAI MODUL
Energiaforrás

A modul folyamatosan bocsáthat ki
a harmonizáló frekvenciákat és
életenergiát.

2.

SZENT GEOMETRIA
Energia rendezése

A szent geometria minta
rendezheti és összhangolhatja
az energiát.

3.

ENERGIAKONCENTRÁCIÓ
Középpont kialakítása

Az energia a középpontban
összegyűlhet és felerősödhet.

4.

REZONANCIA MEZŐ
Hullámtér létrehozása





5.

ENERGIATÉR
Test körüli mező

Az energia körülveheti a tested,
harmonizálhatja a rendszeredet
és támogathatja az öngyógyító
folyamatokat.

6.

HATÁS
Harmonizálás és vitalitás

Növekedhet az életerő,
a vitalitás, a belső egyensúly
és az általános jó közérzet.

EGY HARMONIKUS RENDSZER

A Hungrál platform minden eleme
összehangoldhat működhet, hogy számodra
a lehető legnagyobb támogatást nyújtsa.

A HUNGRÁL PLATFORM NEM CSAK ESZKÖZ – EGY ÉLŐ, INTELLIGENS RENDSZER.
A szent geometria, az energetikai modul és a rezonancia együttesen
hoz létre egy harmonikus teret, amely támogathatja tested, lelked és elméd egyensúlyát.

7. PRÓBÁLJA KI ÖN IS!

EGYSZERŰ OTTHONI MEGFIGYELÉSEK A HUNGRÁL HASZNÁLATÁHOZ

A Hungrál használata során a változás sokszor finom, mégis észrevehetővé válhat.
Figyelje meg saját tapasztalatait tudatosan, nyugodtan és rendszeresen.



1 VÍZ MEGFIGYELÉSE



Tegyen egy pohár vizet a Hungrálra 5-30 percre, majd figyelje meg az ízét, lágyságát, frissességérzetét.

2 ÉLELMISZER TAPASZTALAT



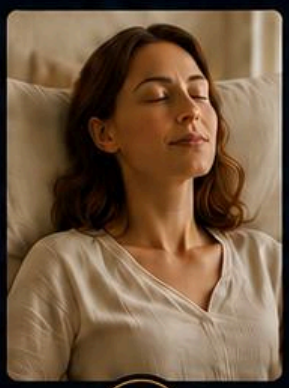
Helyezzen gyümölcsöt, mézet vagy más természetes élelmiszert a Hungrálra, majd figyelje meg az ízben és frissességben érzékelhető különbségeket.

3 NÖVÉNYEK REAKCIÓJA



Figyelje meg, hogyan változhat egy növény vitalitása, tartása vagy frissessége rendszeres Hungrál használat mellett.

4 SAJÁT KÖZÉRZET



Használat előtt és után jegyezze fel az esetlegesen tapasztalható változásokat: energiaszint, nyugalom, álvásminőség, koncentráció, általános közérzet.

5 HELYISÉG HANGULATA



Figyelje meg, hogy nyugodtabb, tisztább, harmonikusabb légkör válhat-e tapasztalhatóvá.

FONTOS:
A Hungrál használata nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést. Gyógyszerek alkalmazását, adagolását vagy orvosi terápiát kizárólag szakember javaslata alapján változtasson.

8. FEJEZET

A 7 FŐ CSAKRA

ÉS A HOZZÁJUK KAPCSOLÓDÓ TERÜLETEK

A csakrák az emberi energiarendszer fő irányító központjai.
Harmonikus működésük elősegítheti a testi, lelki és szellemi egyensúlytoz.



		FIZIKAI KAPCSOLAT	ÉRZELMI TÉMA	SZÍN FREKVENCIA
7	KORONACSAKRA (Sahaszrára) A fej tetején található.	agy, idegrendszer tobozmirigy	tudatosság, hit, kapcsolódás	ibolya / fehér magas frekvencia
6	HARMADIK SZEM CSAKRA (Ádzsna) A homlok közepén található.	szemek, agy, orr, idegrendszer	intuíció, belső látás, megértés	indigó intuíció frekvenciája
5	TOROKCSAKRA (Visuddha) A torok aljánál található.	torok, hangszálak, nyak, pajzsmirigy	őszinteség, igazság, kommunikáció	kék tisztaság frekvenciája
4	SZÍVCSAKRA (Anahata) A mellkas közepén található.	szív, tüdő, vérkeringés, kezek, immunrendszer	szeretet, együttérzés, megbocsátás	zöld gyógyító frekvencia
3	NAPFONAT-CSAKRA (Manipúra) A köldök felett található.	gyomor, máj, hasnyálmirigy, emésztőrendszer	akaraterő, önbizalom, döntéshozás	SÁRGA FREKVENCIA sárga erő frekvencia
2	SZAKRÁLIS CSAKRA (Szvádhisztána) A köldök alatt található.	ivarszervek, vesék, húgyhólyag	öröm, kreativitás, kapcsolatok	SÁRGA FREKVENCIA narancs érzelmek frekvenciája
1	GYÖKÉRCSAKRA (Múládhára) A gerinc aljánál található.	gerinc, lábak, csontok, vastagbél	biztonság, stabilitás, túlélés	piros földelés frekvencia

HA A CSAKRÁK HARMONIKUSAN MŰKÖDHETNEK, AZ ENERGIA SZABADON ÁRAMOLHAT, ÉS A TEST, A LÉLEK ÉS A SZELLEM EGYENSÚLYBAN LEHET.

A HUNGRÁL TÁMOGATHATJA A CSAKRÁK HARMONIZÁCIÁJÁT



ENERGIAÁRAMLÁS SZABADDÁ TÉTELE

Segíthet elő abban, hogy az energia blokkoltól mentesen áramolhasson a testben.

CSAKRÁK HARMONIZÁCIÓJA

Támogathatja a csakrák természetes rezonanciáját és egyensúlyát.

ÖNGYÓGYÍTÓ FOLYAMATOK TÁMOGATÁSA

Növelheti a vitalitást, erősítheti az immunrendszert és segítheti a regenerációt.

„A CSAKRÁID HARMÓNIÁJA – AZ ÉLETED HARMÓNIÁJA."

A Hungrál energetikai támogatása minden nap közelebb vihet az egészséghez, vitalitáshoz és belső békéhez.

8. FEJEZET

A HÉT FŐ CSAKRA ÁTTEKINTÉSE

A csakrák egyensúlya biztosíthatja a test, az elme, az érzelmek és a lélek harmóniáját.
Ha bármely csakra blokkolt vagy túlterhelt, az hatással lehet fizikai és lelki állapotunkra.



CSAKRA	HELYE	FŐ TÉMA	FIZIKAI KAPCSOLAT	BLOKKOLTSÁG ESETÉN
7 KORONACSAKRA (Szahaszrára)	A fej tetején	Tudatosság, spiritualitás, kapcsolódás az univerzumhoz	Agy, agyalapi mirigy, központi idegrendszer	Depresszió, lelksérülés hiánya, migrén, feledékenység, céltalanság
6 HARMADIK SZEM CSAKRA (Ádzna)	A homlok közepén (a szemöldökök között)	Intuíció, bölcsesség, mentális tisztaság, belső látás	Szemek, agy, idegrendszer, tobozmirigy	Fejtájás, szemproblémák, zsúfolt gondolatok, félelem, álmatlanság
5 TOROKCSAKRA (Visuddha)	A torok aljánál	Kommunikáció, önkifejezés, igazság kimondása	Torok, hangszálak, pajzsmirigy, nyak, vállak, tüdő, fül	Torokfájás, pajzsmirigy problémák, kommunikációs nehézségek, nyaki feszültség
4 SZÍVCSAKRA (Anáhata)	A mellkas közepén	Szeretet, együttérzés, harmónia, kapcsolatok, megbocsátás	Szív, tüdő, keringés, kéz, karok, vér, immunrendszer	Szívproblémák, magas vérnyomás, érzelmi instabilitás, szeretet hiánya, allergia
3 NAPFONAT-CSAKRA (Manipüra)	A köldök felett	Önbizalom, erő, akarat, személyes hatalom	Emésztőrendszer, máj, epehólyag, gyomor, hasnyálmirigy	Emésztési zavarok, gyomorégés, fáradtság, akaratgyengeség, önbizalomhiány
2 SZAKRÁLIS CSAKRA (Szvádhisztána)	A köldök alatt	Kreativitás, öröm, érzelmek, szexualitás, kapcsolódás	Ivarszervek, vesék, húgyhólyag	Nemi problémák, menstruációs zavarok, kreativitás hiánya, érzelmi labilitás, függőségek
1 GYÖKÉRCSAKRA (Muládhára)	A gerinc aljánál	Stabilitás, biztonság, túlélés, földelés, testhez kapcsolódás	Gerinc, lábak, csontok, vastagbél, mellékvesék, immunrendszer	Derekfájás, lábfájdalom, bizonytalanság, félelem, krónikus fáradtság, anyagi nehézségek

A HUNGRÁL TÁMOGATHATJA A CSAKRÁK HARMONIZÁLÁSÁT

A megfelelő színterápia és energetikai harmonizálás segíthet az elakadt energia felszabadításában és az önregenerációban.

AZ ENERGIA HARMONIZÁLÁS FOLYAMATA A HUNGRÁLLAL



Energetikai egyensúly helyreállítás → Blokkok feloldhatók → Szabad energiáaramlás erősödhet → Test, elme és lélek harmóniája javulhat → Öngyógyító folyamatok aktiválódhatnak

„A CSAKRÁK HARMÓNIÁJA AZ ÉLETED HARMÓNIÁJA."

A Hungrál energetikai támogatása minden nap közelebb vihet az egészséghez, vitalitáshoz és belső békéhez.

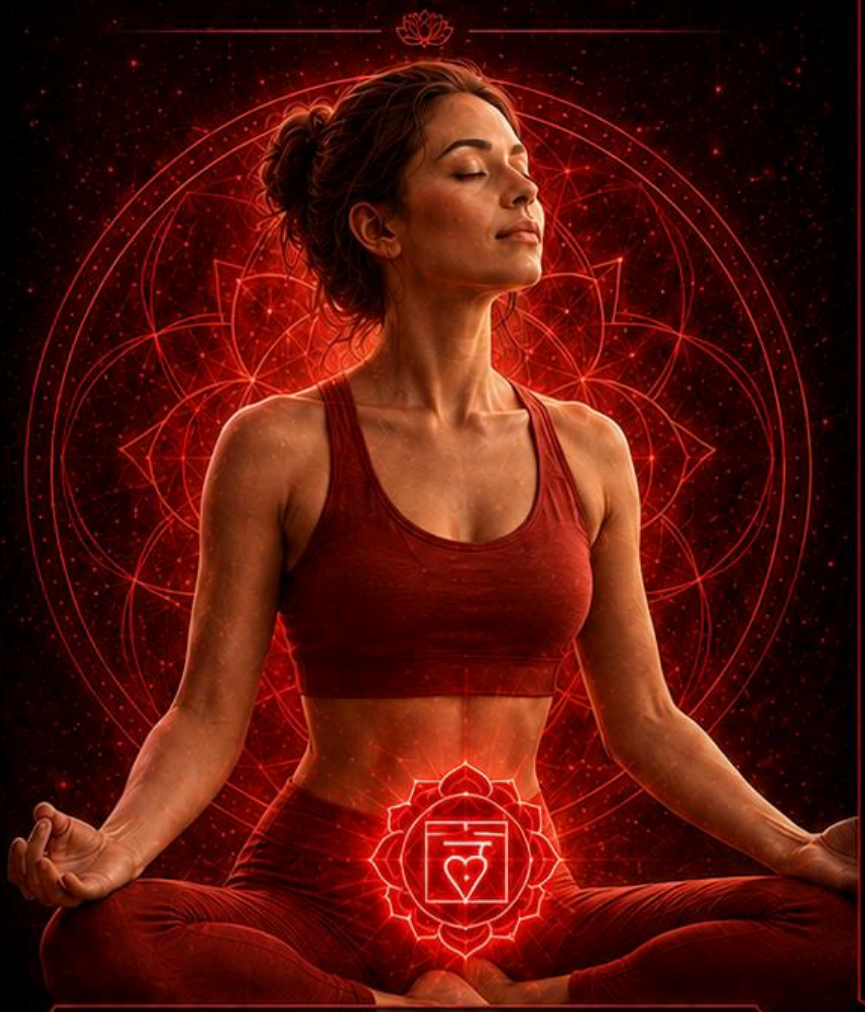
8. FEJEZET

GYÖKÉRCSAKRA

– MULÁDHÁRA –

A BIZTONSÁG ÉS A STABILITÁS KÖZPONTJA

A gyökércsakra a gerinc alján, a medencefenék területén helyezkedik el. Ez a csakra kapcsol minket a Föld energiájához, az anyagi világhoz, a túléléshez és a fizikai testhez. Harmonikus működése stabilitást, biztonságérzetet és életerőt ad.



AMIKOR A GYÖKÉRCSAKRA HARMONIKUS:

- Biztonságban és stabilan érzed magad az életben.
- Van erőd, kitartásod és állóképességed.
- Gondoskodsz a testedről és az alapvető szükségleteidről.
- Képes vagy megteremteni az anyagi biztonságod.
- Kapcsolatban vagy a Földdel és a fizikai valósággal.

„AMIKOR KAPCSOLATBA LÉPEK A FÖLDDEL, STABILITÁST, ERŐT ÉS BIZTONSÁGOT ÉRZEK."

A GYÖKÉRCSAKRA HARMONIZÁLÁSA SEGÍT:

- Stabilitás és biztonságérzet megteremtésében
- Gerinc és csontozat egészségének támogatásában
- Fizikai erő és állóképesség növelésében
- Anyagi biztonság és otthon megteremtésében
- Túlélési stressz és félelmek oldásában
- Földelésben és kapcsolódásban a Természettel

SZEREPE

A gyökércsakra biztosítja a kapcsolatot a Földdel és az anyagi világgal. Felelős a túlélési ösztönért, a fizikai test egészségéért, az alapvető szükségletek kielégítéséért és a stabilitásért az életben. Ha egyensúlyban van, biztonságban, védve és földelve érezzük magunkat.

ÉRZELMI TERÜLETEK

- Biztonságérzet és védelem
- Túlélési ösztön és önfenntartás
- Stabilitás és kitartás
- Alapvető bizalom az életben
- Anyagi biztonság és otthon érzése

GYAKORI TÜNETEK BLOKK ESETÉN

- Derékfájás, alsó hátfájdalom
- Ízületi panaszok, térd-, csípőproblémák
- Krónikus fáradtság, kimerültség
- Anyagi nehézségek, bizonytalanság
- Szorongás, félelem, pánik
- Emésztési problémák, székrekedés
- Hideg végtagok, keringési zavarok
- Kapcsolódási nehézségek, elszigeteltség

KAPCSOLÓDÓ PROBLÉMÁK

- Gerinc és csontozat problémái
- Izomgyengeség, lábfájdalmak
- Fogak és körmök gyengesége
- Vastagbél, végbél, prosztata problémák
- Mellékvese kimerültség
- Túlsúly vagy alultápláltság
- Túlélési stressz, állandó aggódás

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

„Biztonságban vagyok és védve vagyok."
„Bízom az életben és a bennem lévő erőben."
„Stabil vagyok, erős vagyok, képes vagyok rá."



PIROS FÉNY
Gyökércsakra harmonizáló program

- stabilitás
- biztonság
- földelés
- erő
- túlélés
- fizikai energia
- anyagi biztonság

8. FEJEZET

SZAKRÁLIS CSAKRA

– SZVÁDHISZTÁNA –

A KREATIVITÁS ÉS AZ ÉRZÉSEK KÖZPONTJA

A szakrális csakra a köldök alatt, a has alsó részén helyezkedik el. Ez a központ felelős az érzelmekért, a szexualitásért, a kreativitásért, az örömérzetért és a kapcsolatokban megélhető intimitásért. Harmonikus működése esetén árad bennünk az életöröm, a szenvedély és az alkotó energia.



AMIKOR A SZAKRÁLIS CSAKRA HARMONIKUS:

- Érzelmileg kiegyensúlyozott és szenvedélyes vagy.
- Kreatívnak, alkotónak és inspiráltnak érzed magad.
- Egészséges, örömteli szexualitást élsz meg.
- Könnyen teremtesz és élvezed az életet.
- Nyitott vagy az intimitásra és a kapcsolódásra.

„ÉRZEM, ÉLVEZEM, ALKOTOM, ÉS SZABADON ÁRAMLOK AZ ÉLETBEN.”

A SZAKRÁLIS CSAKRA HARMONIZÁLÁSA SEGÍT:

Érzelmi egyensúly megteremtésében	Öröm és életöröm növelésében	Intim kapcsolatok elmélyítésében	Kreativitás és alkotóképesség fokozásában	Szenvedély és szexualitás harmonizálásában	Rugalmasság és változásokhoz való alkalmazkodásban

SZEREPE

A szakrális csakra az érzelmek, az öröm, a szenvedély és a kreativitás forrása. Segít megélni az élet ízét, kapcsolódni másokhoz és önmagunkhoz, valamint áramoltatni az alkotó energiát a mindennapokban.

ÉRZELMI TERÜLETEK

- Érzelmek megélése és kifejezése
- Örömérzet és élvezet
- Intimitás és közelség
- Szenvedély és motiváció
- Kreativitás és alkotás

GYAKORI TÜNETEK BLOKK ESETÉN

- Hormonális egyensúlytalanság
- Női problémák, menstruációs zavarok
- Libidócsökkenés, szexuális zavarok
- Alhasi fájdalmak, derékfájás
- Vizelet- és húgyúti problémák
- Érzelmi ingadozás, hangulatingadozás
- Kreatív blokkok, inspiráció és alkotókedv hiánya
- Függőségek, élvezetkeresés túlzása

KAPCSOLÓDÓ PROBLÉMÁK

- Nemi szervek, petefészkek, méh, prosztata
- Hormonrendszer, ivarmirigyek
- Hügyhólyag, vesék, vesevezetékek
- Derék alsó része, csipő, alhas
- Folyadékegyensúly, nyirokrendszer
- Érzelmi függőségek, codependencia

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

„Szabadon áramlanak az érzéseim és az energiáim.”
„Megengedem magamnak az örömöt és az élvezetet.”
„Kreatív vagyok, szenvedélyes és élettel teli.”



NARANCS FÉNY
Szakrális csakra harmonizáló program

• érzelmek • kreativitás • szexualitás • öröm
• szenvedély • kapcsolatok • női energia

8. FEJEZET

NAPFONATCSAKRA

– MANIPÚRA –

AZ ERŐ, AZ ÖNBIZALOM ÉS AZ ÁTALAKÍTÁS KÖZPONTJA

A napfonatcsakra az akarat, az önértékelés és a személyes erő központja. Felelős az emésztésért, az anyagcseréért és az életenergia átalakításáért. Harmonikus működése magabiztosságot, céltudatosságot és belső erőt ad, hogy kézben tartsd az életedet.



SZEREPE

A napfonatcsakra az egyéni erő, az akarat és az önbizalom központja. Itt alakul át az életből energia, és itt születik meg az a belső tűz, ami előrevisz az életben. Segít abban, hogy kiallj magadért és megvalósítsd a céljaidat.

ÉRZELMI TERÜLETEK

- Önbizalom és önértékelés
- Akaraterő és elhatározás
- Személyes identitás és önkifejezés
- Felelősségvállalás és kontroll
- Belső erő és motiváció

GYAKORI TÜNETEK BLOKK ESETÉN

- Emésztési problémák (puffadás, gyomorégés)
- Gyomor- és bélrendszeri panaszok
- Fáradtság, energiaszint csökkenése
- Önbizalomhiány, önértékelési zavarok
- Döntésképtelenség, halogatás
- Harag, ingerlékenység, frusztráció
- Túlsúly vagy anyagcsere problémák
- Kontrollmánia vagy passzivitás

KAPCSOLÓDÓ PROBLÉMÁK

- Emésztési zavarok (gyomor, epe, hasnyálmirigy)
- Irritábilis bél szindróma
- Cukorbetegség, vércukorszint ingadozás
- Májműködési problémák
- Fáradtság, kiégés, motivációvesztés
- Önbizalomhiány, megfelelési kényszer
- Haragkezelési nehézségek

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

„Erős, magabiztos és képes vagyok az életem irányítására."
„Bizom önmagamban és a döntéseimben."
„Energiával és motivációval tölt el a belső erőm."

AMIKOR A NAPFONATCSAKRA HARMONIKUS:

- Erős és kiegyensúlyozott az emésztésed.
- Magabiztos vagy, hiszel önmagadban.
- Könnyen hozol döntéseket és vállalsz felelősséget.
- Van motivációd és kitartásod a céljaid eléréséhez.
- Érzed a belső erőd és kontrollálod az életed irányát.

> *„A TE ERŐD NEM ABBÓL FAKAD, HOGY MÁSRA RÁNYOMOD AKARATODAT, HANEM ABBÓL, HOGY URALOD ÖNMAGADAT."*

A NAPFONATCSAKRA HARMONIZÁLÁSA SEGÍT:

- Erős emésztés és egészséges anyagcsere
- Önbizalom és belső erő növelésében
- Céljaid elérésében és motivációd fokozásában
- Személyes határaid megerősítésében
- Energiád növelésében és kimerültség csökkentésében
- Pozitív életszemlélet és optimizmus kialakításában



SÁRGA FÉNY
Napfonatcsakra harmonizáló program

• önbizalom • akarat • emésztés • energia

8. FEJEZET

SZÍVCSAKRA

– ANÁHATA –

A SZERETET ÉS AZ EGYENSÚLY KÖZPONTJA

A szívcsakra a híd az alsó és felső csakrák között.
Itt születik meg az önszeretet, az együttérzés és a feltétel nélküli szeretet. Amikor harmonikus, képesek vagyunk mély kapcsolódásra, megbocsátásra és a valódi öröm megélésére.



SZEREPE

A szívcsakra az érzelmi központunk. Feladata az összekapcsolás, az egyensúly és a szeretet áramoltatása. Segít abban, hogy harmóniában legyünk önmagunkkal, másokkal és a világgal.

ÉRZELMI TERÜLETEK

- Szeretet, együttérzés, kedvesség
- Önszeretet és önelfogadás
- Megbocsátás és elengedés
- Kapcsolatok és kötődések
- Hála, öröm és belső béke

GYAKORI TÜNETEK BLOKK ESETÉN

- Mellkasi szorítás, nehézlégzés
- Szívritmus zavarok, vérnyomás ingadozás
- Asztma, allergiás problémák
- Immunrendszer gyengesége, gyakori betegségek
- Érzelmi fájdalom, szomorúság, magány
- Nehezen bocsátasz meg
- Kapcsolati konfliktusok, elzárkózás
- Fáradtság, motiváció hiánya

KAPCSOLÓDÓ PROBLÉMÁK

- Szív- és érrendszeri problémák
- Mell, tüdő, légzőrendszer panaszai
- Immunrendszer gyengeségek
- Felső hátfájás, vállfeszültség
- Magas vérnyomás
- Bőrproblémák
- Álmatlanság, levertség, kiégés

AMIKOR A SZÍVCSAKRA HARMONIKUS:

- Nyitott vagy a szeretet adására és befogadására.
- Empatikus, együttérző és elfogadó vagy.
- Könnyen megbocsátasz és elengeded a múltat.
- Harmonikus kapcsolatokat vannak másokkal.
- Érzed az örömöt, hálát és az élet szépségét.

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

„Nyitott vagyok a szeretet adására és befogadására."
„Megbocsátok, elengedek és szabad vagyok."
„A szeretet áramlik át rajtam és rajtam keresztül."

> *„A SZERETET AZ EGYETLEN ERŐ, AMELY VALÓBAN GYÓGYÍT."*

A SZÍVCSAKRA HARMONIZÁLÁSA SEGÍT:

- Szív és keringési rendszer támogatásában
- Immunrendszer erősítésében
- Kapcsolatok harmonizálásában
- Érzelmi egyensúly megteremtésében
- Szeretet, hála és öröm növelésében



ZÖLD FÉNY
Szívcsakra harmonizáló programa

• szeretet • gyógyulás • megbocsátás • egyensúly
• együttérzés • kapcsolódás • harmónia

8. FEJEZET

TOROKCSAKRA

– VISUDDHA –

AZ IGAZSÁG ÉS A KOMMUNIKÁCIÓ KAPUJA

A torokcsakra az önkifejezés, az igazság kimondása és a tiszta kommunikáció központja. Ha szabadon áramlik, képesek vagyunk hitelesen és szeretettel kifejezni gondolatainkat, és meghallani mások üzenetét is.



SZEREPE

A torokcsakra a kommunikáció, az önkifejezés és az igazság kimondásának központja. Segít őszintén kifejezni önmagunkat, meghallani mások véleményét, és harmóniát teremteni a szavak erejével.

ÉRZELMI TERÜLETEK

- Önkifejezés és hitelesség
- Kommunikáció és kapcsolatok
- Önelfogadás és belső igazság
- Hallgatás és meghallás
- Kreatív önkifejezés

GYAKORI TÜNETEK BLOKK ESETÉN

- Torokfájás, rekedtség, gyakori köhögés
- Pajzsmirigy-problémák
- Nyak-, váll- és állkapocsfeszültség
- Nehézség az önkifejezésben
- Félelem a megszólalástól, visszahúzódás
- Gyakori félreértések, kommunikációs zavarok
- Kreatív energiák elakadása

KAPCSOLÓDÓ PROBLÉMÁK

- Pajzsmirigy-alulműködés / túlműködés
- Torokgyulladás, mandulaproblémák
- Hangszálgyulladás, rekedtség
- Nyaki merevség, fájdalom
- Fog- és ínyproblémák
- Fülzúgás, egyensúlyzavarok

AMIKOR A TOROKCSAKRA HARMONIKUS:

- Könnyedén és őszintén fejezed ki magad.
- Kommunikációd tiszta, szeretetteljes és inspiráló.
- Nyitott vagy mások meghallgatására és megértésére.
- Kreatív energiáid szabadon áramlanak.
- Összhangban vagy a belső igazságoddal.

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

„Szabadon és szeretettel kifejezem önmagam."
„Az igazságom békét és harmóniát teremt."
„Meghallom és meghallgatom a belső hangomat."

> „A SZAVAIM TEREMTENEK, AZ IGAZSÁGOM FELSZABADÍT."

A TOROKCSAKRA HARMONIZÁLÁSA SEGÍT:

- Őszinte kommunikáció kialakításában
- Önkifejezés és kreativitás fokozásában
- Önbizalom és hitelesség erősítésében
- Belső béke és elfogadás mélyítésében
- Kapcsolatok harmonizálásában és megértésében



KÉK FÉNY

Torokcsakra harmonizáló program

- kommunikáció
- önkifejezés
- igazság
- kreativitás
- hallgatás
- tisztaság

8. FEJEZET

HARMADIK SZEM CSAKRA

– ÁDZSNÁ –

AZ INTUÍCIÓ ÉS A BELÁTÁS KAPUJA

A harmadik szem csakra az intuíció, a belső látás és a tudatos észlelés központja. Az ádásná lehetővé teszi, hogy túllássunk a láthatón, megértsük önmagunkat és a világot mélyebb szinten.



AMIKOR A HARMADIK SZEM CSAKRA HARMONIKUS:

- Éles intuícióval és tiszta megérzésekkel rendelkezel.
- Jól tudsz koncentrálni és fókuszálni.
- Könnyen tanulsz és megérted az összefüggéseket.
- Belső képeid tiszták, álmaid üzenetet hordoznak.
- Bízol önmagadban és a belső bölcsességedben.
- Nyitott vagy a spirituális fejlődésre és felismerésekre.

„AMIKOR A BELSŐ SZEM MEGNYÍLIK, LÁTOD AZT, AMI A SZEMNEK LÁTHATATLAN.”

A HARMADIK SZEM CSAKRA HARMONIZÁLÁSA SEGÍT:

- Intuíció felerősítésében
- Fókusz és koncentráció fejlesztésében
- Nyugodt, mély alvás elérésében
- Mentális tisztaság és memória javításában
- Spirituális fejlődés és belső vezetés erősítésében

SZEREPE

A harmadik szem csakra a tudatosság, az intuíció és a mentális tisztaság központja. Segít megérteni a belső és külső világ összefüggéseit, támogatja a döntéshozatalt és a spirituális látást.

ÉRZELMI TERÜLETEK

- Intuíció, megérzések
- Belső látás, képzelet
- Mentális tisztaság és fókusz
- Belső béke és hit önmagunkban
- Álmaink és tudatalatti üzenetei

GYAKORI TÜNETEK BLOKK ESETÉN

- Migrén, fejfájás, homloktáji fájdalom
- Fáradtság, mentális köd, nehéz koncentráció
- Alvászavarok, rémálmok
- Intuíció hiánya, döntésképtelenség
- Szemfáradtság, látásproblémák
- Memóriazavar, figyelemzavar
- Túlzott racionalitás, belső bizonytalanság

KAPCSOLÓDÓ PROBLÉMÁK

- Migrén, cluster fejfájás
- Alvászavarok, álmatlanság
- Szemproblémák (látásromlás, szemfáradtság)
- Orrmelléküreg problémák
- Figyelemzavar, memóriazavar
- Mentális kimerültség, stressz
- Depresszió, belső üresség érzése

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK

„Bízom az intuíciómban és követem a belső vezetésemet.”
„Tiszta a gondolatom, nyitott a belső látásom.”
„Minden nap mélyebb bölcsességre teszek szert.”



INDIGÓ FÉNY

Harmadik szem harmonizáló program

- intuíció erősítése
- belső béke
- fókusz
- tisztánlátás
- alvás támogatása

8. FEJEZET

KORONACSAKRA

– SAHASZRÁRA –

A SPIRITUALITÁS KAPUJA

A koronacsakra az energiaközpontjaink legmagasabb pontja, amely összekapcsol a magasabb tudatossággal, az univerzummal és a tiszta spirituális forrással. Ez a csakra képviseli az egységet, a megvilágosodást, a belső békét és az élet értelmének megtapasztalását.



SZEREPE

A koronacsakra a spirituális kapcsolat, a tudatosság és a megvilágosodás központja. Segít túllépni az ego korlátain, és kapcsolódni az univerzális energiához. Itt tapasztalható meg az egység, a mindenhatósággal való összhang és a belső béke.

ÉRZELMI TERÜLETEK

- Spirituális kapcsolódás
- Hit és bizalom
- Belső béke és nyugalom
- Hála és elfogadás
- Megvilágosodás, életcél felismerése

GYAKORI TÜNETEK BLOKK ESETÉN

- Fejfájás, migrén, nyomásérzés a fejtetőn
- Mentális köd, zavarodottság
- Depresszió, reménytelenség érzése
- Spirituális üresség, kiüresedettség
- Krónikus fáradtság, energiahiány
- Önbizalom és önértékelés hiánya
- Nehézség az élet értelmének megtalálásában

KAPCSOLÓDÓ PROBLÉMÁK

- Idegrendszeri kimerültség
- Alvászavarok, rémálmok
- Mentális túlterheltség, információáradat
- Krónikus stressz, lelki kimerültség
- Függőségek, menekülés a valóság elől
- Autoimmun problémák
- Mentális és érzelmi blokkok

POZITÍV MEGERŐSÍTÉS

„Kapcsolódok a mindenség bölcsességéhez."
„Bizom az életben és a belső vezetésemben."
„Nyitott vagyok a spirituális fényre és szeretetre."

AMIKOR A KORONACSAKRA HARMONIKUS:

- Mélységes belső békét és nyugalmat érzel.
- Erős a hited, és bízol az élet áramlásában.
- Kapcsolódasz a magasabb tudatoddal és az intuicióddal.
- Érted az életed célját, és összhangban vagy önmagaddal.
- Hálát, szeretetet és együttérzést érzel minden élőlény iránt.



IBOLYA / FEHÉR FÉNY
Koronacsakra harmonizáló program

- meditáció, alázat, hála, elengedés

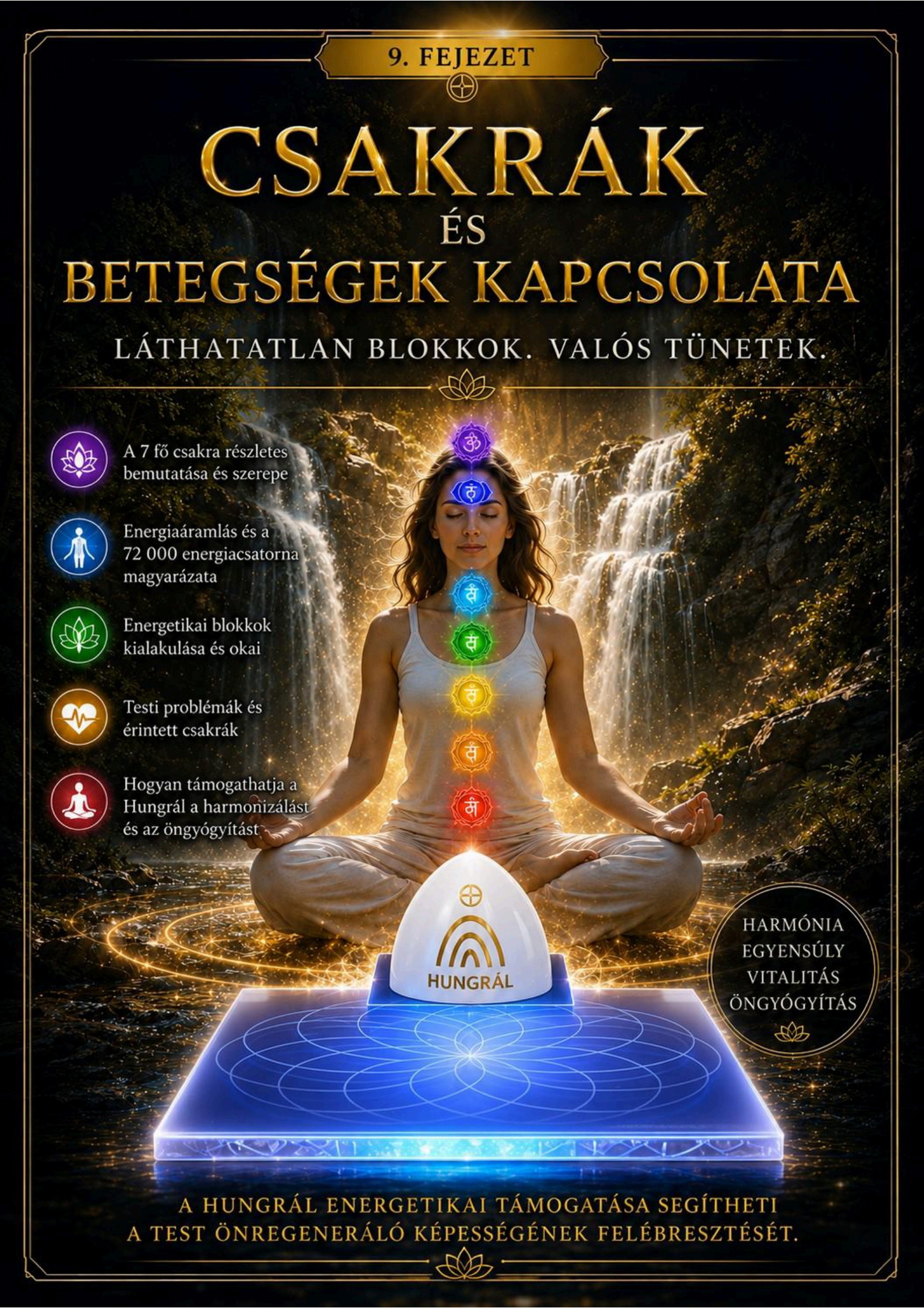
> *„AMIKOR KAPCSOLÓDUNK A FORRÁSHOZ, MINDEN MÁS A HELYÉRE KERÜL."*

9. FEJEZET

CSAKRÁK ÉS BETEGSÉGEK KAPCSOLATA

LÁTHATATLAN BLOKKOK. VALÓS TÜNETEK.

- A 7 fő csakra részletes bemutatása és szerepe
- Energiaáramlás és a 72 000 energiacsatorna magyarázata
- Energetikai blokkok kialakulása és okai
- Testi problémák és érintett csakrák
- Hogyan támogathatja a Hungrál a harmonizálást és az öngyógyítást



HARMÓNIA
EGYENSÚLY
VITALITÁS
ÖNGYÓGYÍTÁS

A HUNGRÁL ENERGETIKAI TÁMOGATÁSA SEGÍTHETI
A TEST ÖNREGENERÁLÓ KÉPESSÉGÉNEK FELÉBRESZTÉSÉT.

9. FEJEZET

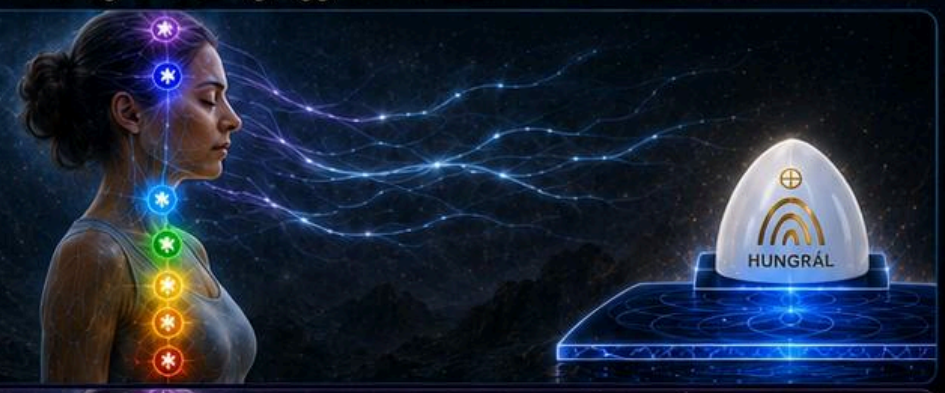
HOGYAN ALAKULNAK KI AZ ENERGETIKAI BLOKKOK?

A fizikai tünetek gyakran energetikai szinten kezdődhetnek, mielőtt kézzelfogható betegséggé alakulnának.

1 ENERGIAÁRAMLÁS GYENGÜL

Stressz, érzelmi terhelés hatására a csakrákban lassulhat az energia áramlása.

LÁTHATATLAN KEZDETEK
A probléma először az energetikai testben jelenhet meg.



2 ENERGETIKAI BLOKK KELETKEZIK

Előfordulhat, hogy az energia nem tud szabadon áramolni. Torlódás vagy energiahiány alakulhat ki.

AZ ÁRAMLÁS AKADÁLYOZOTT
Energetikai torlódás jön létre, ez gyengítheti a szervezetet.



3 FUNKCIONÁLIS ZAVAR ALAKUL KI

A blokkok hatására egyes szervek és rendszerek működése zavart szenvedhet.

A TEST JELZÉSEKET KÜLD
Fáradtság, kimerültség, hangulati változások, alvászavar jelentkezhet.



4 FIZIKAI TÜNETEK, BETEGSÉG KIALAKULHAT

A tartós blokkok fizikai szinten is megjelenhetnek, betegség kialakulásához vezethetnek.

A TÜNETEK MÁR ÉREZHETŐK
Fájdalom, gyulladás, krónikus betegségek alakulhatnak ki.



LEHETSÉGES MEGOLDÁS: AZ ENERGIA SZABAD ÁRAMLÁSA

A Hungrál energetikai támogatása segíthet feloldani a blokkokat, hozzájárulhat az energiaáramlás helyreállásához, és támogathatja a szervezet öngyógyító folyamatait – fizikai, lelki és szellemi szinten egyaránt.

HUNGRÁL
ENERGIA MINDENNAP

TUDATOS ENERGIA. HARMÓNIA. EGÉSZSÉG.

9. FEJEZET

AZ EMBER ENERGETIKAI RENDSZERE

A 72 000 ENERGIACSATORNA ÉS AZ ENERGIAKÖZPONTOK HÁLÓZATA

AZ ENERGIA HÁLÓZATA

Az emberi testben körülbelül 72 000 energiacsatorna (nádi) biztosítja az életerergia áramlását minden sejthez, szervhez és szervrendszerhez.

- Szállíthat az életenergiat.
- Összekapcsolja a csakrákat, szerveket és szöveteket.
- Biztosíthja a test harmonikus működését
- Elzáródások blokkokat okozhatnak.



A 7 FŐ CSAKRA

Az energiaáramlás fő irányító központjai.

- **Koronacsakra (Szahaszrára)** Kapcsolatt teremthet a magasabb tudattal.
- **Harmadik szem csakra (Ádzsna)** Intuíciót és belső látást segíthet.
- **Torokcsakra (Visuddha)** Kommunikációt és önkifejezést támogathat.
- **Szívcsakra (Anahata)** Szeretetet, együttérzést és harmóniát segíthet.
- **Szakrális csakra (Szvádisztána)** Kreativitást, érzelmeket és örömöt támogathat.
- **Napfonat csakra (Manipúra)** Önbizalmat, erőt és akaraterőt segíthet.
- **Gyökércsakra (Múládhára)** Stabilitást, biztonságot és túléleerőt támogathat.

HARMÓNIA VAGY BLOKK?

HARMONIKUS ENERGIAÁRAMLÁS

Az energia szabadon áramolhat a csakrákban és a csakrák között.



- Optimális közérzetet segíthet.
- Magas energiaszintet biztosíthat.
- Erős immunrendszert támogathat.
- Jó mentális állapotot segíthet.
- Gyors regenerációt tehet lehetővé.
- Életörömöt és vitalitást hozhat.

HUNGRÁL
ENERGIA MINDENNAP

BLOKKOLT ENERGIAÁRAMLÁS

Az energia elakadhat, torlódhat vagy hiányozhat.



- Fáradtságot, kimerültséget okozhat.
- Gyakori fejfájást okozhat.
- Immunrendszer gyengülését idézheti elő.
- Stresszt, szorongást válthat ki.
- Lassú regenerációt eredményezhet.
- Érzelmi egyensúlyzavart okozhat.

AZ ENERGETIKAI EGÉSZSÉG ALAPJA



Az energia szabad áramlása teremtheti meg a test, az elme és a lélek harmóniáját.
A Hungrál energetikai támogatása segíthet feloldani a blokkokat, harmonizálhatja a csakrákat, és újraindíthatja a szervezet természetes öngyógyító folyamatait.

- ENERGIAÁRAMLÁS HELYREÁLLÍTÁSA SEGÍTETHET
- BLOKKOK FELOLDÁSÁT TÁMOGATHATJA
- VITALITÁS NÖVELÉSÉHEZ JÁRULHAT HOZZÁ
- ÖNGYÓGYÍTÓ FOLYAMATOK TÁMOGATÁSA
- TESTI, LELKI ÉS SZELLEMI HARMÓNIA MEGTEREMTÉSÉT SEGÍTHETI

„AHOL AZ ENERGIA ÁRAMLIK, OTT AZ ÉLET VIRÁGOZIK.”

9. FEJEZET

A CSAKRÁK EGYENSÚLYA

AZ ÉLET MINDEN TERÜLETÉT BEFOLYÁSOLJA

A csakrák harmonikus működése hozzájárulhat ahhoz, hogy testünk, elménk, érzelmeink és lelkünk egyensúlyban legyenek. Ha bármelyik csakra kibillen az egyensúlyából, az fizikai, érzelmi és mentális szinten is hatással lehet ránk.

A 7 FŐ CSAKRA ÉS SZEREPÜK

7 KORONACSAKRA
Spiritualitás, tudatosság, kapcsolat a magasabb énnel

6 HOMLOKCSAKRA
Intuíció, bölcsesség, belső látás

5 TOROKCSAKRA
Kommunikáció, önkifejezés, igazság kimondása

4 SZÍVCSAKRA
Szeretet, együttérzés, harmónia, kapcsolatok

3 NAPFONAT CSAKRA
Önbizalom, erő, akarat, öntisztés, személyes hatalom

2 SZAKRÁLIS CSAKRA
Kreativitás, öröm, érzelmek, szexualitás

1 GYÖKÉRCSAKRA
Stabilitás, biztonság, túlélés, földelés



AZ ENERGETIKAI EGYENSÚLY FELBILLENÉSÉNEK JELEI

MENTÁLIS TÚLTERHELTSÉG
Szorongás, gondolati zavarok, elvásproblémák

ÉRZELMI EGYENSÚLYZAVAR
Félelem, szomorúság, düh, érzelmi hullámzások

KOMMUNIKÁCIÓS NEHÉZSÉGEK
Elnyomott érzések, félreértések, visszahúzódás

KAPCSOLATI PROBLÉMÁK
Szeretet hiánya, megbocsátás nehézsége, elszigetelődés

EMÉSZTÉSI ÉS ENERGIAZAVAROK
Fáradtság, emésztési problémák, önbizalomhiány

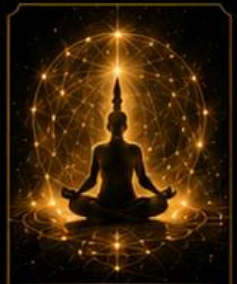
KREATIVITÁS ÉS ÖRÖM HIÁNYA
Motivációcsökkenés, érzelmi blokkok, szexuális problémák

FIZIKAI FÁJDALMAK ÉS KIMERÜLTSÉG
Derékfájás, lábfájdalom, krónikus fáradtság, bizonytalanság

Ha bármely csakra blokkolt vagy túlműködik, az az egész rendszerre hatással lehet.
A Hungrál energetikai támogatása segíthet helyreállítani az energia szabad áramlását, így a test és a lélek újra egyensúlyba kerülhet.



HOGYAN SEGÍTHET A HUNGRÁL A CSAKRÁK EGYENSÚLYÁBAN?



1. ENERGIAÁRAMLÁS TÁMOGATÁSA
Segíthet feloldani az energetikai blokkokat, és hozzájárulhat az energia szabad áramlásához.



2. CSAKRÁK HARMONIZÁLÁSA
A megfelelő színprogramok támogathatják a csakrák egyensúlyának kialakulását.



3. ENERGIAFELTÖLTÉS
Az energiafeltötés növelheti az energiaszintet, és hozzájárulhat a szervezet öngyógyító folyamataihoz.



4. TEST–LÉLEK–SZELLEM EGYENSÚLYA
A harmonizált csakrák hozzájárulhatnak a testi egészséghez, lelki békéhez és szellemi tisztasághoz.



5. JOBB KÖZÉRZET ÉS VITALITÁS
Fokozhatja az életörömöt, az jó közérzetet, az erőnket és a mindennapi teljesítőképességet.



6. GYORSABB REGENERÁCIÓ
A szervezet hatékonyabban megújulhat, és képes lehet gyorsabban alkalmazkodni a terhelésekhez.

„A CSAKRÁK HARMÓNIÁJA AZ ÉLETED HARMÓNIÁJÁHOZ HOZZÁJÁRULHAT."

HUNGRÁL
ENERGIA MINDENNAP

A HUNGRÁL TÁMOGATHATJA AZ ENERGIA SZABAD ÁRAMLÁSÁT,
ÉS SEGÍTHET HELYREÁLLÍTANI A TEST, A LÉLEK ÉS A SZELLEM EGYSÉGÉT.

HUNGRÁL
ENERGIA MINDENNAP

9. FEJEZET

CSAKRÁK ÉS EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK

– MELYIK CSAKRA, MELYIK TERÜLETET ÉRINTHETI?





A testünk tünetei mögött energetikai okok is állhatnak.
A 7 fő csakra egy-egy területtel, szervrendszerrel és életfeladattal kapcsolódik.
Ha az energia elakad vagy túlterheltté válik,
testi és lelki tünetek jelenhetnek meg.



7 KORONACSAKRA
Szellem – tudatosság

- depresszió
- krónikus fáradtság
- motivációhiány
- koncentrációzavar
- gyakori fejfájás



6 HARMADIK SZEM
Intuíció – belső látás

- migrén, fejfájás
- szemfáradtság
- alvászavar
- szorongás, félelem
- feledékenység



5 TOROKCSAKRA
Kommunikáció – önkifejezés

- pajzsmirigy-problémák
- torokfájás, rekedtség
- nyak- és vállfájdalom
- kommunikációs zavarok
- fülproblémák



4 SZÍVCSAKRA
Szeretet – harmónia

- szívritmuszavar
- magas vérnyomás
- asztma, allergia
- immunrendszer gyengesége
- érzelmi fájdalom





3 NAPFONATCSAKRA
Erő – akarat

- emésztési problémák
- gyomorfekély
- máj-, epehólyag-zavarok
- anyagcsere lassulás
- önbizalomhiány



2 SZAKRÁLIS CSAKRA
Öröm – kreativitás

- hormonális zavarok
- meddőség, cikluszavar
- derékfájás
- vesék, húgyhólyag panaszok
- szexuális problémák



1 GYÖKÉRCSAKRA
Biztonság – túlélés

- derékfájás, isiász
- krónikus fáradtság
- láb- és izületi fájdalmak
- szorongás, bizonytalanság
- immunrendszer gyengesége

A tünetek mögött energetikai egyensúlyhiány is állhat.

A Hungrál energetikai támogatása segíthet a csakrák harmonizálásában
és a test öngyógyító folyamatainak támogatásában.



ENERGIAI EGYENSÚLYHIÁNY – TÜNETEK

- szorongás
- fáradtság
- fájdalom
- alvászavar
- emésztési problémák
- fejfájás
- nyaki fájdalom
- immunrendszer gyengesége
- hormonális zavarok
- derékfájás





ENERGIAI EGYENSÚLY – EGÉSZSÉG

- nyugalom
- energia
- fájdalomérzet enyhülhet
- mély alvás
- könnyű emésztés
- tiszta gondolatok
- jobb közérzet
- immunrendszer erősödhet
- hormonális egyensúly javulhat
- stabil derék



A CSAKRÁK HARMÓNIÁJA – AZ ÉLETED HARMÓNIÁJA

Fizikai egészség • Lelki egyensúly • Szellemi tisztaság • Vitalitás • Öngyógyító folyamatok támogatása



9. FEJEZET

CSAKRÁK ÉS EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK

MELYIK CSAKRA MELY TERÜLETEKKEL KAPCSOLÓDIK?



A csakrák egyensúlya kulcsszerepet játszik testi, lelki és szellemi jóllétünkben.
Az alábbi táblázat segít felismerni, mely területek lehetnek összefüggésben az egyes csakrákkal.

CSAKRA	HELYE	SZÍN	FIZIKAI KAPCSOLAT	LELKI / ÉRZELMI TÉMA	EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK (PÉLDÁK)
7. KORONA CSAKRA (Szahaszrára)	 A fej tetején	IBOLYA / / FEHÉR	Agy, agyalapi mirigy, idegrendszer, koponya	Spirituális, kapcsolódás, magasabb tudatosság és univerzális egység	• Depresszió • Krónikus fáradtság • Migrén • Feledékenység • Lelkesedés hiánya • Alvászavar
6. HARMADIK SZEM CSAKRA (Ádzsna)		INDIGÓ	Szemek, agy, idegrendszer, orr, tobozmirigy	Intuíció, belső látás, tiszta gondolkodás	• Fejfájás, migrén • Szemfáradtság • Alvászavar • Szüklátókör • Félelem, szorongás • Kellemetlen álmok
5. TOROK CSAKRA (Visuddha)	 A toroknál	KÉK	Torok, nyak, száj, fogak, pajzsmirigy, fül, tüdő	Kommunikáció, önkifejezés, őszinteség	• Torokfájás, rekedtség • Pajzsmirigy problémák • Nyaki feszültség • Vállfájdalom • Gyakori köhögés • Kommunikációs nehézségek
4 SZÍV CSAKRA (Anáhata)	 A szívnél	ZÖLD	Szív, keringés, tüdő, mellkas, karok, kézéli, vérszer	Szeretet, együttérzés, harmónia, megbocsátás	• Szívritmuszavar • Magas vérnyomás • Asztma, allergia • Immunrendszeri zavarok • Ízületi gyulladások • Érzelmi instabilitás
3. NAPFONAT CSAKRA (Manipúra)		SÁRGA	Gyomor, máj, epe, hasnyálmirigy, emésztőrendszer	Önbizalom, akarat, életerő, személyes erő	• Emésztési zavarok • Gyomorégés • Haspuffadás • Cukorbetegség • Fáradékonyság • Motivációhiány
2. SZAKRÁLIS CSAKRA (Szvádhisztána)		NARANCS	Nemi szervek, húgyhólyag, vesék, derék, alhas, reproduktív rendszer	Kreativitás, öröm, érzelmek, szenvedély, kapcsolódás	• Női hormonális zavarok • Menstruációs fájdalmak • Termékenységi problémák • Húgyúti fertőzések • Derékfájás • Érzelmi blokkok
1. GYÖKÉR CSAKRA (Múládhára)		PIROS	Gerinc, lábak, csontok, fogak, vastagbél, mellékvese.	Biztonság, stabilitás, túlélés, földelés, életösztön	• Derékfájás • Ízületi fájdalmak • Krónikus fáradtság • Székrekedés • Anyagi bizonytalanság • Félelem, túlélési stressz



A HUNGRÁL TÁMOGATHATJA A 7 FŐ CSAKRA HARMONIZÁLÁSÁT

A Hungrál kasználata során az energetikai blokkok oldódhatnak, a csakrák újra szabadabban áramolhatnak, így testünk energiaszintje emelkedhet, öngyógyító folyamatai erősödhetnek, és a vitalitás visszatérhet.

ENERGIAÁRAMLÁS HELYREÁLLHAT · BLOKKOK FELOLDÓDHATNAK · CSAKRÁK HARMONIZÁLÓDHATNAK · VITALITÁS EMELKEDHET · ÖNGYÓGYÍTÓ FOLYAMATOK ERŐSÖDHETNEK · TESTI, LELKI ÉS SZELLEMI EGYENSÚLY KIALAKULHAT

"A CSAKRÁK EGYENSÚLYA AZ ÉLET EGYENSÚLYA."



9. FEJEZET

CSAKRÁK ÉS BETEGSÉGEK KAPCSOLATA

ÁTTEKINTŐ TÁBLÁZAT



Az alábbi táblázat segít felismerni, hogy az egyes testi, lelki és mentális problémák mely csakrák egyensúlyhiányához kapcsolódhatnak.
A Hungrál energetikai támogatása elősegítheti az energiaramlás helyreállítását, és támogathatja a testi öngyógyító folyamatokat.

CSAKRA	FIZIKAI TÜNETEK	LELKI / ÉRZELMI TÜNETEK	MENTÁLIS TÜNETEK	HUNGRÁL TÁMOGATÁS
7 KORONA-CSAKRA (Szahaszrára) A spirituális kapcsolat és a magasabb tudatosság központja.	• krónikus fáradtság • migrén, fejfájás • idegrendszeri kimerültség • alvászavarok • hormonális egyensúlyzavarok	• céltalanság érzése • elszigeteltség • depresszió • reménytelenség • spirituális üresség	• zavart gondolatok • koncentrációzavar • negatív gondolatok spirálja • túlzott agyalás	A Koronacsakra harmonizálása elősegítheti a meditáció, alázat, hála, elengedés támogatását.
6 HARMADIK SZEM CSAKRA (Ádzsná) Az intuíció, bölcsesség és belső látás központja.	• fejfájás, migrén • szemfáradtság • fülzúgás • idegfeszültség • hormonális zavarok	• félelem, szorongás • bizonytalanság • bűntudat • múltbeli traumák • önbizalomhiány	• túlgondolkodás • rémlálmok • rossz döntések • belső konfliktusok • intuíció hiánya	A Harmadik szem harmonizálása segítheti az intuíció erősítését, és a belső célok tisztábban látását.
5 TOROKCSAKRA (Visuddha) A kommunikáció és önkifejezés központja.	• torokfájás, rekedtség • pajzsmirigy-problémák • nyak-, vállfájdalom • gyakori megfázás • fog- és inyproblémák	• kimondatlan érzések • nehezen fejezi ki magát • elnyomott harag, csalódás • önkifejezés gátlása	• kommunikációs nehézségek • fél a véleménye kimondásától • igazság kimondásának hiánya	A Torokcsakra harmonizálása elősegítheti a kommunikáció és az igazság kifejezésének támogatását.
4 SZÍVCSAKRA (Anáhata) A szeretet, együttérzés és harmónia központja.	• szív- és keringési problémák • magas vérnyomás • légzési nehézségek • immunrendszer gyengeség • vall-, hátfájdalom	• szeretet hiánya • megbocsátás nehézsége • gyász, fájdalom • érzelmi bezárkózás	• bizalmatlanság • negatív énkép • önszeretet hiánya • mások ítélkezése feletted	A Szívcsakra harmonizálása elősegítheti a szeretet, megbocsátás és hála gyakorlásának támogatását.
3 NAPFONATCSAKRA (Manipúra) Az erő, akarat és önbizalom központja.	• emésztési zavarok • gyomorégés, reflux • máj- és epeproblémák • cukorbetegségre való hajlam • hasi fájdalmak	• önbizalomhiány • kontrollvesztés érzése • düh, frusztráció • szégyen, bűntudat • motivációhiány	• döntésképtelenség • célok hiánya • önértékelési problémák • túlzott megfelelési kényszer	A Napfonatcsakra harmonizálása segítheti erőt, akaratot és önbizalmat erősítését.
2 SZAKRÁLIS CSAKRA (Szvádhisztána) A kreativitás, öröm és sexualitás központja.	• hormonális egyensúlyzavarok • menstruációs problémák • vese-, húgyúti problémák • derékfájás • meddőségre való hajlam	• érzelmi ingadozás • bűntudat, szégyen • függőségek • intimitási problémák • öröm hiánya	• kreativitás blokkolása • túlzott ragaszkodás • változástól való félelem • alacsony önértékelés	A Szakrális csakra harmonizálása segítheti kreativitás, öröm és érzelmi áramlás támogatását.
1 GYÖKÉRCSAKRA (Múládhára) A stabilitás, biztonság és túlélés központja.	• derék- és hátfájdalom • lábfájdalmak, ízületi panaszok • székrekedés • krónikus fáradtság • immunrendszer gyengeség	• félelem, bizonytalanság • anyagi szorongás • biztonság hiánya • túlélési stressz • elhagyatottság érzése	• állandó aggodás • jövőtől való félelem • bizalmatlanság • túlzott kontroll igénye	A Gyökércsakra harmonizálása segítheti a stabilitás, biztonság érzésének támogatását.

FONTOS: A tünetek mindig több tényezőből adódnak. A csakrák egyensúlyhiánya hozzájárulhat a problémákhoz, de nem helyettesíti az orvosi diagnózist és az orvosi ellátest. A Hungrál energetikai támogatása kiegészítő jellegű lehet.



MIT TEHETÜNK AZ EGYENSÚLY HELYREÁLLÍTÁSÁÉRT?

TUDATOSSÁG
Figyeljünk testünk, lelkünk jelzéseire.

LÉGZÉS
Tudatos légzéssel oldódhat a feszültség, és áramolhat az energia.

MEDITÁCIÓ
Harmonizáljuk a csakrákat rendszeres meditációval.

SZERETET ÉS HÁLA
A szívből jövő érzelmek támogathatják az energiarendszert.

HUNGRÁL
Az energetikai támogatás segítheti a csakrák egyensúlyát.

ÉLETMÓD
Egészséges étkezés, mozgás, pihenés és elegendő alvás.

FÉNY ÉS TERMÉSZET
Töltődjünk a Nap fényével és a természet gyógyító erejével.

„A CSAKRÁK HARMÓNIÁJA AZ ÉLETED HARMÓNIÁJA."

A Hungrál támogatásával tested, lelked és szellemed újra egyensúlyba kerülhet.

9. FEJEZET

MELYIK CSAKRA LEHET ÉRINTETT?

– TÜNETEK ÉS KAPCSOLÓDÓ CSAKRÁK –

Testünk minden tünete üzenet. Az alábbi áttekintő segít felismerni, mely csakra egyensúlyának felborulása állhat a háttérben.





MIGRÉN

Lüktető fejfájás, fény- és hangérzékenység, nyomásérzés.

Kapcsolódó csakra: KORONACSAKRA

ALVÁSZAVAR

Elalvási nehézség, felületes alvás, éjszakai ébredések.

Kapcsolódó csakra: HARMADIK SZEM CSAKRA

PAJZSMIRIGY

Hormonális egyensúly felborulása, fáradtság, testsúlyproblémák.

Kapcsolódó csakra: TOROKCSAKRA

TOROKFÁJÁS

Torokirritáció, rekedtség, nehézség a kommunikációban.

Kapcsolódó csakra: TOROKCSAKRA

SZORONGÁS

Feszültség, aggodalom, belső nyugtalanság, pánikérzet.

Kapcsolódó csakra: SZÍVCSAKRA



EMÉSZTÉSI PROBLÉMÁK

Puffadás, gyomorégés, lassú emésztés, rendszertelen bélműködés.

Kapcsolódó csakra: NAPFONATCSAKRA

HORMONÁLIS ZAVAROK

Menstruációs problémák, termékenységi gondok, libidócsökkenés.

Kapcsolódó csakra: SZAKRÁLIS CSAKRA

DERÉKFÁJÁS

Krónikus derékfájás, merevség, túlterhelés, biztonságérzet hiánya.

Kapcsolódó csakra: GYÖKÉRCSAKRA

ÍZÜLETI PANASZOK

Ízületi fájdalmak, gyulladás, mozgáskorlátozottság.

Kapcsolódó csakra: GYÖKÉRCSAKRA

KIMERÜLTSÉG

Állandó fáradtság, energiahiány, motiváció- és vitalitáscsökkenés.

Kapcsolódó csakra: NAPFONATCSAKRA

Figyelj tested jelzéseire!

A tünetek gyakran figyelmeztető jelek, amelyek mögött felborult energetikai egyensúly áll. A csakrák harmonizálása segíthet a testi és lelki jóllét helyreállításában.

AZ EGYENSÚLY A KULCS A GYÓGYULÁSHOZ



TUDATOSSÁG
Ismerd fel tested jelzéseit és az üzenetek mögötti okokat.

HARMONIZÁLÁS
Dolgozz a csakrák egyensúlyán rendszeres energetikai támogatással és öngondoskodással.

ÖNGONDOSKODÁS
Figyelj testedre, pihenj eleget és tápláld tested-lelked minőségi energiával.

ENERGETIKAI TÁMOGATÁS
Használd a Hungrál szinterápiás platformot a csakráid harmonizálására.

ÉLETENERGIA
Az egyensúly helyreállása növelheti vitalitásodat, életerődet és belső erődet.

PREVENCIÓ
A harmonikus csakrák segíthetnek a testi-lelki problémák kialakulásának megelőzésében.

A CSAKRÁK EGYENSÚLYA AZ ÖNGYÓGYÍTÁS TERMÉSZETES ÚTJA.
A Hungrál támogatásával tested és lelked újra harmóniába kerülhet.

9. FEJEZET

HUNGRÁL SZÍNTERÁPIÁS HASZNÁLATA

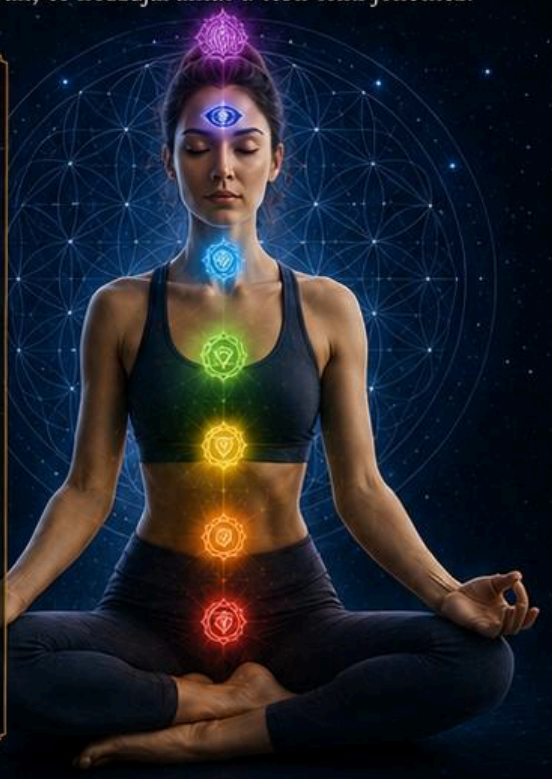
A 7 CSAKRA HARMONIZÁLÁSA A SZÍNEK EREJÉVEL

A Hungrál színterápiás platformok a csakrákhoz kapcsolódó színek rezgésein keresztül támogathatják az energetikai rendszer harmonizálását. A megfelelő szín rendszeres használata segíthet az energetikai blokkok oldásában, a csakrák egyensúlyának fenntartásában, és hozzájárulhat a testi-lelki jólléthez.

HOGYAN MŰKÖDIK?

Minden szín egyedi frekvenciával rendelkezik, amely egy adott csakra energiaközpontjához kapcsolódik.

A Hungrál platformok segíthetnek közvetíteni ezeket a színrezgéseket, ami hozzájárulhat a csakrák természetes egyensúlyának helyreállításához.



1 KORONACSAKRA
FEHÉR / IBOLYA

- spirituális kapcsolódás
- felsőbb tudatosság
- megvilágosodás



2 HARMADIK SZEM CSAKRA
INDIGÓ

- intuíció, megérzés
- tiszta látás
- belső bölcsesség



3 TOROKCSAKRA
KÉK

- kommunikáció
- önkifejezés
- igazság kimondása



4 SZÍVCSAKRA
ZÖLD

- szeretet, együttérzés
- kapcsolatok
- megbocsátás



5 NAPFONATCSAKRA
SÁRGA

- önbizalom, akarat
- emésztés, energia
- belső erő



6 SZAKRÁLIS CSAKRA
NARANCS

- kreativitás, öröm
- szexualitás, intimitás
- érzelmi egyensúly



7 GYÖKÉRCSAKRA
PIROS

- stabilitás, biztonság
- túlélés, földelés
- testi energia, életösztön



ÁLTALÁNOS HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



Napi 20–30 perc használat javasolt csakránként.	Ülj kényelmesen vagy feküdj le ellazult állapotban.	Helyezd a kiválasztott színű platformot magad elé.	Lélegezz mélyen, és hangolódj a szín energiájára.

A rendszeres használat segíthet a csakrák harmonizálásában, és támogathatja az energiáid szabad áramlását.

FONTOS TUDNIVALÓK

- A színterápia nem helyettesíti az orvosi ellátást.
- Kiegészítő, holisztikus módszer lehet a testi-lelki egyensúly támogatására.
- Hallgass a testedre, és válaszd azt a színt, amelyre éppen szükséged lehet.
- A rendszeres használat pozitív változásokat támogathat az életed több területén.

7 SZÍN – 7 ENERGIA – 1 EGYSÉG



KORONA	HARMADIK SZEM	TOROK	SZÍV	NAPFONAT	SZAKRÁLIS	GYÖKÉR
spiritualitás	intuíció	kommunikáció	szeretet	önbizalom	kreativitás	stabilitás

Amikor a csakráid harmonikusabban működhetnek, az életed áramlása természetesebben kibontakozhat."

HUNGRÁL

9. FEJEZET

HUNGRÁL ENERGIAÁRAMLÁS ÉS CSAKRA KAPCSOLATOK

AZ ENERGIA ÁRAMLÁSA A TESTBEN

A Hungrál rendszer szemlélete szerint az energia a csakrákon keresztül áramolhat, spirálisan mozogva összehangolhatja a testet, az elmét és a lelket. Amikor az energia szabadabban áramolhat, vitalitást, egyensúlyt és belső békét tapasztalhatunk.



> *HA AZ ENERGIA SZABADABBAN ÁRAMOLHAT, A CSAKRÁID RAGYOGHATNAK, ÉS AZ ÉLETED HARMONIKUSABB KAPCSOLATBA KERÜLHET A TEREMTÉSSEL.*

AZ EGYENSÚLY JELEI

- Belső béke és nyugalom
- Fizikai vitalitás és egészség
- Érzelmi stabilitás és szeretet
- Mentális tisztaság és fókusz
- Spirituális kapcsolódás

AZ EGYENSÚLY FELBORULÁSÁNAK JELEI

- Fáradtság, energiahiány
- Hangulatingadozás, szorongás
- Fizikai tünetek, betegségek
- Koncentrációzavar, zavaros gondolatok
- Kapcsolódási nehézségek önmagaddal

NAPI MEGERŐSÍTŐ MANTRA

AZ ENERGIÁM SZABADABBAN ÁRAMOLHAT.
A CSAKRÁIM HARMONIKUSABBAK ÉS EGYENSÚLYBAN LEHETNEK.
EGÉSZSÉGES, BOLDOG ÉS FÉNYBEN ÉLŐ LÉLEK LEHETEK.

AZ ENERGIA ÁRAMLÁSÁNAK FOLYAMATA

BEFOGADÁS
Az energia a koronacsakrát érintve kapcsolódhat a magasabb forráshoz.

TISZTULÁS
Az energia áthaladhat a csakrákon, és harmonizálhatja azokat.

AKTIVÁLÁS
A blokkok oldódhatnak, az energia pedig aktiválhatja az adott csakra működését.

HARMONIZÁLÁS
Az energia kiegyenlítheti a test, az elme és a lélek rezgését.

KITELJESEDÉS
Az energia szabadabban áramolhat, és támogathatja az egészséget, valamint a boldog életet.

KAPCSOLÓDÁS
Az energia visszatérhet a földeléshez, stabilitást és biztonságot teremthet.

AZ EGYENSÚLY TÁMOGATÁSA

- Meditálj rendszeresen, figyelj a légzésedre és a belső csendre.
- Használj Hungrál eszközöket, kristályokat és fényenergiát tudatosan.
- Táplálkozz tudatosan, válassz tiszta, életerőt adó ételeket és tiszta vizet.
- Mozogj rendszeresen, tartsd a tested aktív és rugalmas állapotban.
- Légy szeretetteljes önmagad és mások felé, élj hálával és tudatossággal.



EMLÉKEZTETŐ

A csakráid a belső templomod részei lehetnek. Ha nap mint nap figyelmet fordítasz rájuk, az életed több területén is támogató változásokat tapasztalhatsz.

HARMONIKUS CSAKRÁK – HARMONIKUS ÉLET.
ÉLJ TELJESEBBEN, SZERETETBEN ÉS FÉNYBEN!

9. FEJEZET

HUNGRÁL ÉLETMÓD

A CSAKRA HARMÓNIA TÁMOGATÁSÁRA

A tudatos életmód, a megfelelő táplálkozás, a mozgás, a minőségi pihenés és a pozitív környezet mind hozzájárulnak csakráid egyensúlyához és életed harmonizáłához.

TÁPLÁLD TESTED, LELKED ÉS SZELLEMED – A CSAKRÁID VIRÁGOZNI FOGNAK!



TÁPLÁLKOZÁS A CSAKRÁKÉRT

KORONACSAKRA – FEHÉR / IBOLYA
Organikus ételek, bogyós gyümölcsök, lila szőlő, levendula, gyógynövény teák



HARMADIK SZEM CSAKRA – INDIGÓ
Áfonya, szilva, lila káposzta, fekete szezám, spirulina, víz



TOROKCSAKRA – KÉK
Kék bogyósok, kókuszvíz, zabpehely, tengeri algák, kamilla tea



SZÍVCSAKRA – ZÖLD
Zöld leveles zöldségek, avokádó, brokkoli, zöld alma, zöld tea



NAPFONATCSAKRA – SÁRGA
Citrom, banán, ananász, köles, gyömbely, kurkuma, méz



SZAKRÁLIS CSAKRA – NARANCS
Narancs, sárgarépa, édesburgonya, tök, mandarin, magvak



GYÖKÉRCSAKRA – PIROS
Cékla, piros alma, paprika, paradissom, lencse, vörös húsok



MOZGÁS ÉS TESTTUDAT

- Jóga és nyújtás a csakrák energiának áramłak támogatására
- Légzőgyakorlatok a belső egyensúly támogatására
- Tánc, séta a természetben, úszás vagy más örömteli mozgásforma
- Rendszeres testmozgás a vitalitás támogatására

PIHENÉS ÉS FELTÖLTŐDÉS

- Aludj eleget, törekedj a 7–8 óra minőségi alvásra
- Tarts rendszeres szüneteket és csendes perceket
- Meditálj naponta, még ha csak néhány percig is
- Töltődj a természetben, a napfény és a friss levegő jótékony hatásával

GONDOLKODÁS ÉS ÉRZELMEK

- Gyakorold a hála érzését minden nap
- Engedd el a negatív mintákat és hiedelmeket
- Légy jelen a pillanatban, éld meg az örömöt
- Gondoskodj érzelmi egyensúlyodról és kapcsolataidról

KÖRNYEZET ÉS TÉR

- Teremts tiszta, rendezett és harmonikus életteret
- Használj természetes illatokat, kristályokat és növényeket
- Kerüld a túlzott zajt, elektromágneses szennyezést
- Válassz minőségi, pozitív környezeet és zenét

HUNGRÁL NAPI RUTIN JAVASLAT

Reggel	Hála, szándék megfogalmazása, légzőgyakorlat, rövid meditáció, víz és könnyű reggeli
Délelőtt	Tudatos munkavégzés, rövid szünetek, pozitív megerősítések
Délután	Egészséges ebéd, séta, nyújtás, hidratálás
Este	Könnyű vacsora, kikapcsolás, meditáció, hála napló, minőségi alvás

HUNGRÁL ARANY SZABÁLYOK

- Tiszteld tested, mert ez a lelked temploma.
- Tápláld csakráidat, és az életed ragyogni fog.
- Légy hálás, és még több áldást vonzol be.
- Élj jelenben, szeretetben és tudatosságban.
- Minden nap tegyél valamit, ami a lelkedet táplálja.
- Ne félj; te vagy az életed teremtője!

„A HARMÓNIA NEM KÜLSŐ CÉL, HANEM BELSŐ ÁLLAPOT. ÁPOLD MINDEN NAP."

A HARMÓNIA GYÜMÖLCSEI

- Több energia és vitalitás
- Belső béke és kiegyensúlyozottság
- Egészséges test és elme
- Szeretetteljes kapcsolatok
- Bőség és sikerek az élet minden területén
- Mélyebb önismeret és spirituális növekedés



A CSAKRÁID HARMONIKUS MŰKÖDÉSE AZ ÉLETED MINDEN TERÜLETÉN MEGNYILVÁNUL. ÉLJ TUDATOSAN, SZERETETBEN ÉS FÉNYBEN!
TE VAGY A SAJÁT ENERGIÁD FORRÁSA!

9. FEJEZET

MELYIK PROBLÉMÁNÁL MELYIK SZÍNT VÁLASSZAM?



Az alábbi táblázat segítséget nyújt ahhoz, hogy a leggyakoribb testi, lelki és érzelmi problémák esetén melyik csakra harmonizálása és melyik Hungrál szín használata javasolt a legjobb eredmény érdekében.

PROBLÉMA / TÜNET	ÉRINTETT CSAKRA	JAVASOLT SZÍN(ek)	LEÍRÁS
• Stressz, szorongás • Alvászavar • Depresszió, levertség • Spirituális elzárkózás	KORONACSAKRA (Sahasrara)	IBOLYA	Megnyugathaja az elmét, csökkenthei a stresszt, melyébb alvást és belső békét támogatha. Emeli a rezgésszintet, segítheti a spirituális kapcsolódást.
• Fejfájás, migrén • Koncentrációzavar • Intuíció gyengesége • Látásproblémák	HARMADIK SZEM CSAKRA (Ajna)	INDIGÓ	Élesítheti az elmét, javíthaja a fókuszt és az intuíciót. Segítheti a fejfájás, migrén és idegfeszültség enyhülését.
• Torokfájás, rekedtség • Pajzsmirigy problémák • Kommunikációs nehézségek • Önkifejezés gátlása	TOROKCSAKRA (Vishuddha)	KÉK	Tisztíthatja és harmonizálhatja a torokcsakrát, támogathatja a kommunikációt és az önkifejezést. Jótékony hatású pajzsmirigy problémák és torokgyuladás esetén.
• Szívritmus zavarok • Magas vérnyomás • Szeretethiány, magány • Érzelmi sebek	SZÍVCSAKRA (Anahata)	ZÖLD	Nyugathatja a szívet és az idegrendszert, kiegyensúlyozhja az érzelmeket, támogathatja a szeretet adását és elfogadását. Segítheti a szívpanaszok és vérnyomás problémák esetén.
• Emésztési zavarok • Gyomorégés, puffadás • Önbizalomhiány • Fáradékonyság	NAPFONATCSAKRA (Manipura)	SÁRGA	Erősítheti az emésztőrendszert, fokozhatja az akaraterőt és az önbizalmat. Támogathatja az anyagcserét és a máj müködését.
• Hormonális problémák • Menstruációs zavarok • Termékenységi problémák • Szexuális gátlások	SZAKRÁLIS CSAKRA (Svadhisthana)	NARANCS	Harmonizálhatja a hormonrendszert, támogathaja a kreativitást és az örömérzetet. Segíthet női problémák, termékenységi gondok és derek-táji fájdalmak esetén.
• Derékfájás, térdfájás • Vese, húgyhólyag problémák • Krónikus fáradtság • Bizonytalanság, félelem	GYÖKÉRCSAKRA (Muladhara)	PIROS	Földelő és erősítő hatású, stabilitást és biztonságot támogathat. Támogathaja a vesék és a húgyutak müködését, enyhítheti a krónikus fáradtságot és a félelmeket.

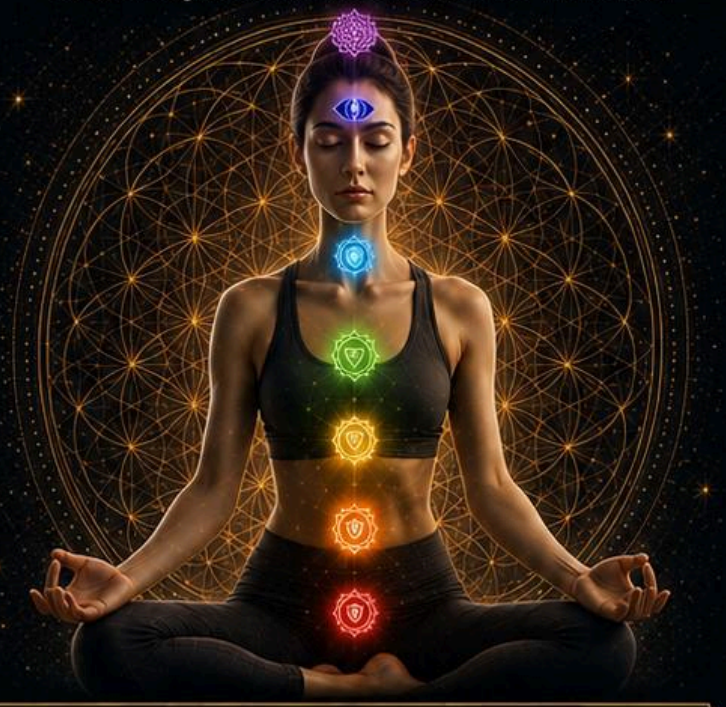
TIPP: Több probléma esetén mindig az alábbi sorrendben haladj:
1. Gyökér – stabilitás 2. Szakrális – érzelmek 3. Napfonat – erő 4. Szív – szeretet
5. Torok – kommunikáció 6. Harmadik szem – tisztánlátás 7. Korona – spirituális kapcsolat

„A MEGFELELŐ SZÍN, A MEGFELELŐ CSAKRÁN, A MEGFELELŐ IDŐBEN CSODÁKAT TESZ A TESTBEN, LÉLEKBEN ÉS SZELLEMBEN.”

9. FEJEZET

HUNGRÁL HASZNÁLATI PROTOKOLL A CSAKRÁK HARMONIZÁLÁSÁRA

A Hungrál színterápiás platform tudatos és rendszeres használata támogathatja a csakrák harmonizálását. Az alábbi protokoll segíthet abban, hogy a csakráid egyensúlya javulhasson, és az energiaáramlás harmonikusabbá válhasson.



> *A RENDSZERESSÉG ÉS A TUDATOS HASZNÁLAT A CSAKRÁK HARMONIZÁLÁSÁNAK KULCSA LEHET.*

A HASZNÁLATI PROTOKOLL LÉPÉSEI

1. **FELKÉSZÜLÉS**
   Válassz nyugodt, csendes környezetet, ahol legalább 5–30 percet zavartalanul tölthetsz.
2. **ÁLLJ RÁ A HUNGRÁLRA**
   Kivételes esetben a problémás testrész minél közelebb kerüljön: ülj vagy feküdj rá egy párnával.
3. **SZÍN KIVÁLASZTÁSA**
   Válaszd ki a számodra leginkább megfelelő csakraszínt, vagy haladj végig a 7 fő csakrán sorrendben.
4. **HASZNÁLAT**
   Kapcsold be a készüléket, lazíts, lélegezz mélyen, és figyeld a tested jelzéseit. A használat időtartama 5–30 perc lehet.
5. **HUNGRÁL VÍZ FOGYASZTÁSA**
   Igyál Hungrál vizet a használat előtt és után, mert ez támogathatja a folyadékpótlást és az energetikai egyensúlyt.
6. **ÉRZÉSEK ÉS TAPASZTALATOK RÖGZÍTÉSE**
   Jegyezd fel a használat közben és után észlelt változásokat, gondolatokat és érzeteket.
7. **HÁLA ÉS LEZÁRÁS**
   A folyamat végén mondj köszönetet önmagadnak, és zárd le a gyakorlást nyugodtan, tudatosan.

HASZNÁLATI IDŐ AJÁNLÁS

Napi 5–30 perc	Heti 1–7 alkalom	Kúraszerűen 3–6 hétig

az optimális eredmény támogatására

FONTOS ALAPELVEK

- Légy türelmes – a változások fokozatosan is kialakulhatnak.
- A rendszeresség fontosabb lehet, mint a túlzott intenzitás.
- Figyelj a tested jelzéseire, és ne erőltesd túl magad.
- A színek, a víz és a tudatosság együtt támogathatják az egyensúlyt.

A HASZNÁLAT TÁMOGATÁSA A LEGMAGASABB HATÉKONYSÁGÉRT

Megfelelő folyadékbevitel
A megfelelő mennyiségű tiszta víz fogyasztása támogathatja a szervezet egyensúlyát.

Egészséges táplálkozás
A friss, természetes ételek hozzájárulhatnak a vitalitáshoz.

Mozgás és légzés
A rendszeres mozgás és tudatos légzés elősegítheti a szabadabb energiaáramlást.

Pihentető alvás
A megfelelő alvás támogathatja a testi és lelki regenerációt.

Pozitív gondolkodás és érzelmi egyensúly
A nyugodt szemlélet segíthet az érzelmi stabilitás erősítésében.

Hála és tudatosság
A tudatos jelenlét és a hála gyakorlása hozzájárulhat a belső harmóniához.



"A TUDATOS HASZNÁLAT, A RENDSZERESSÉG ÉS A SZERETETTELJES FIGYELEM HOZZÁJÁRULHAT A CSAKRÁK TELJESEBB HARMÓNIÁJÁHOZ."

HUNGRÁL

9. FEJEZET

HUNGRÁL HASZNÁLATI PROTOKOLL A CSAKRÁK HARMONIZÁLÁSÁRA

A Hungrál szinterápia akkor lehet a leghatékonyabb, ha rendszeresen és tudatosan alkalmazzuk. Az alábbi protokoll segíthet abban, hogy a csakráid folyamatos harmóniában maradhassanak, és az energiaáramlás szabadabbá válhasson.



- Rendszeresség segíthet a kulcs!
- Tudatosság segíthet a választásban!
- Harmónia támogathat minden nap!
- Szándék hozzájárulhat a hatáshoz!

NAPI PROTOKOLL (5–30 perc)

1. **KÉSZÜLJ FEL!** Teremts nyugodt környezetet, kapcsold ki a zavaró tényezőket, és mélyülj el a jelen pillanatban.
2. **VÁLASZD KI A SZÍNT!** Válaszd ki azt a színt (vagy színeket), amely megfelel a célodhoz és az érintett csakrához.
3. **ÁLLJ RÁ A HUNGRÁLRA!** Kivételes esetben a problémás testrész minél közelebb kerüljön, üljön vagy feküdj rá egy párnával.
4. **LÉLEGEZZ TUDATOSAN!** Mély, lassú légzéssel vezesd az energiát a megfelelő csakrákhoz. Vizualizáld a fényt és a harmóniát.
5. **HÁLA ÉS ELENGEDÉS!** Zárd a gyakorlást hálával, és mondd ki: „Köszönöm a gyógyító energiát!”.

AJÁNLOTT IDŐTARTAMOK

Korona (Ibolya)	5–30 perc
Harmadik szem (Indigó)	5–30 perc
Torok (Kék)	5–30 perc
Szív (Zöld)	5–30 perc
Napfonat (Sárga)	5–30 perc
Szakrális (Narancs)	5–30 perc
Gyökér (Piros)	5–30 perc

HELYES HASZNÁLAT TITKAI

- Használd naponta lehetőleg ugyanabban az időpontban.
- Igyál elegendő vizet a méreganyagok kiürítéséhez.
- Figyelj a tested jelzéseire, és válaszd a megfelelő színt.
- Ne siesd el a folyamatot, hagyj, hogy az energia természetesebben hathasson.
- Kombináld a Hungrál meditációval, légzéssel és pozitív gondolatokkal.

KÚRA AJÁNLÁSOK

Napi használat:	Heti minimum:	Kúraidő:
5–30 perc	3–5 alkalom	4–8 hét

LEHETSÉGES ÉRZÉSEK HASZNÁLAT KÖZBEN

Melegség · Bizsergés · Érzelmi felszabadulás · Fáradtság · Nyugalom

Ezek természetes reakciók is lehetnek.
A tested és az energiáid tisztulásának jelei lehetnek.



HUNGRÁL VÍZ FOGYASZTÁS

A Hungrál használata alatt és után igyál bőségesen Hungrál vizet! Ez segíthet az energiaáramlást, és támogathatja a méregtelenítést.



ARANY SZABÁLYOK

- Légy következetes!
- Válassz tudatosan!
- Lélegezz mélyen!
- Higgy az energiában!
- Légy hálás!
- Hallgass a belső hangodra!

> *„A rendszeresség meghozhatja a csodát, a tudatosság pedig hozzájárulhat a harmóniához.”*

9. FEJEZET

30 NAPOS CSAKRA HARMONIZÁLÓ PROGRAM

Ez a 30 napos program segíthet a csakráid fokozatos harmonizálásában, az energiaáramlás helyreállásában, és hozzájárulhat ahhoz, hogy az életed több területén testi-lelki-szellemi egyensúly alakulhasson ki.

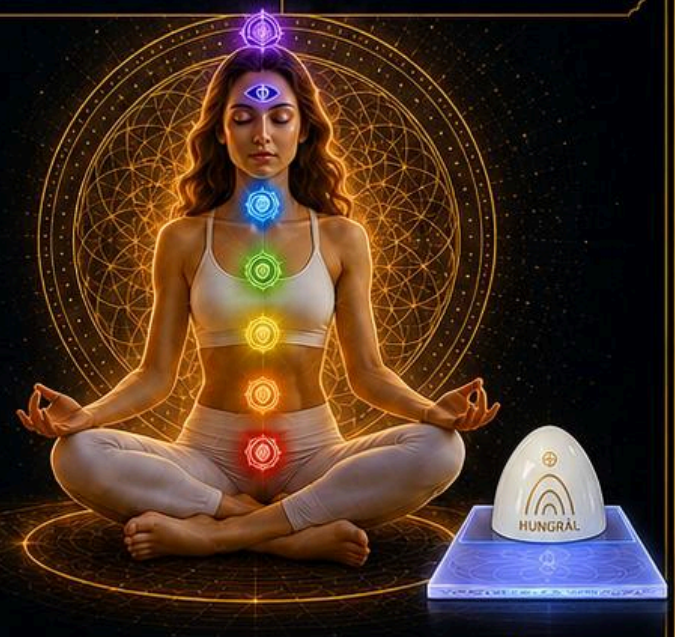


„A rendszeresség meghozhatja a változást, a tudatosság pedig fenntarthatja a harmóniát.”

HÉT	IDŐTARTAM	FÓKUSZ CSAKRA	SZÍN	FŐ TÉMA	CÉLOK	NAPI AJÁNLOTT GYAKORLATOK
1. HÉT	1–7. NAP	GYÖKÉR CSAKRA (Muladhara)	PIROS	Stabilitás és biztonság	• Földelés, stabilitás megteremtésének támogatása • Biztonságérzet erősödésének támogatása • Félelmek oldódásának elősegítése	• 20–30 perc Hungrál használat • Földelő meditáció • Tudatos séta a természetben • Bőséges folyadékfogyasztás
2. HÉT	8–14. NAP	SZAKRÁLIS CSAKRA (Svadhisthana)	NARANCS	Kreativitás és öröm	• Kreativitás felszabadulásának támogatása • Érzelmi egyensúly erősödésének elősegítése • Kapcsolatok harmonizálásának támogatása	• 20–30 perc Hungrál használat • Kreatív tevékenység • Tánc vagy mozgás • Tudatos légzés
3. HÉT	15–21. NAP	NAPFONAT CSAKRA (Manipura)	SÁRGA	Erő és önbizalom	• Önbizalom növekedésének támogatása • Belső erő aktiválódásának elősegítése • Emésztés és anyagcsere támogatása	• 20–30 perc Hungrál használat • Erősítő légzés • Napsütés, séta • Pozitív megerősítések
4. HÉT	22–30. NAP	FELSŐ CSAKRÁK (Harmonizálás) Szív – Torok – Harmadik szem – Korona		Szeretet, tiszta kommunikáció, intuíció és spirituális kapcsolódás	• Szeretet és megbocsátás gyakorlásának támogatása • Kommunikáció tisztulásának elősegítése • Intuíció fejlődésének támogatása • Spirituális kapcsolódás elmélyülésének elősegítése	• 30 perc Hungrál használat • Szívmeditáció • Hála napló írása • Csakrák vizualizációja

ÁLTALÁNOS IRÁNYELVEK A 30 NAPHOZ

- Minden nap szánj időt önmagadra!
- Használd a Hungrált tudatosan!
- Igyál elegendő Hungrál vizet a nap folyamán!
- Étkezz tisztán, élj tudatosan!
- Jegyezd fel érzéseidet és változásaidat!
- Légy türelmes és kitartó!



ELŐNYÖK A 30 NAPOS PROGRAM VÉGÉN

- Testi energia és általános közérzet javulhat
- Mentális tisztaság és fókusz erősödhet
- Érzelmi egyensúly és béke kialakulhat
- Önbizalom és önértékelés erősödhet
- Harmonikus kapcsolatok és kommunikáció fejlődhet
- Mélyebb spirituális kapcsolódás önmagaddal kialakulhat

„NE FELEDD: A HARMÓNIA NEM KÜLSŐ CÉL, HANEM BELSŐ ÁLLAPOT, AMIT MINDEN NAP ÚJRA VÁLASZTHATSZ!”

TIPP A SIKERHEZ

Tartsd a Hungrál használatát rendszeresen, és figyeld meg a változásokat! Minden nap közelebb vihet a teljes harmóniához és önmagad jobb megismeréséhez.

A TE UTAD A HARMÓNIÁHOZ!

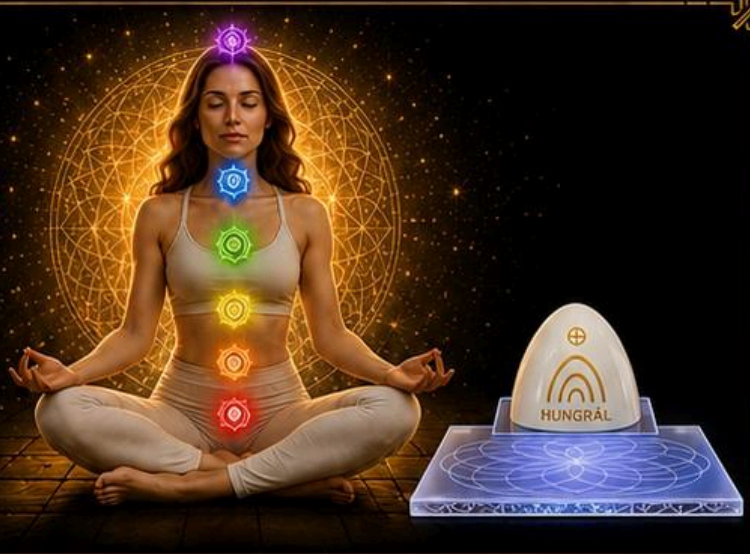
Kezdd el ma, és tapasztald meg, hogyan támogathatja az életedet a csakrák tudatos harmonizálása!

9. FEJEZET

ESETTANULMÁNY
CSAKRA HARMONIZÁLÁS

42 éves nő – stressz, alvászavar, fáradtság

A hosszan tartó stressz és alváshiány miatt a páciens energiaszintje alacsony volt, gyakori fejfájással és emésztési panaszokkal küzdött.
A Hungrál színterápia és a csakraharmonizáló program 30 napos használata után jelentős javulás mutatkozhatott a testi és lelki állapotában.



ELŐTTE

- Állandó fáradtság
- Alvászavar
- Gyakori fejfájás
- Emésztési problémák
- Stressz, szorongás
- Koncentrációs nehézség
- Lelki kimerültség



30 NAP



UTÁNA

- Mélyebb, pihentetőbb alvás alakulhatott ki
- Az energiaszint emelkedhetett
- A fejfájás enyhülhetett
- Az emésztés rendeződhetett
- A stressz jelentősen csökkenhetett
- A koncentráció javulhatott
- A lelki egyensúly és örömérzet visszatérhetett

BOVIS ÉRTÉK MÉRÉS EREDMÉNYE

ELŐTTE:
3 100 Bovis egység

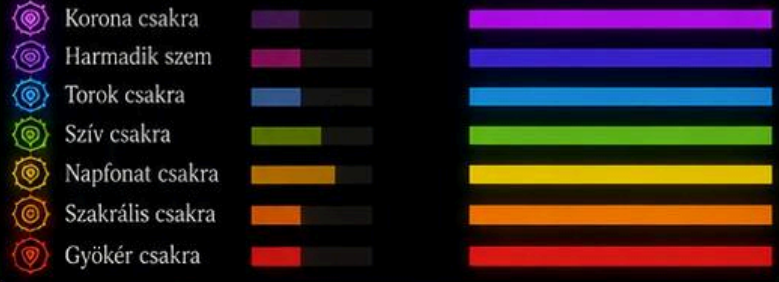




UTÁNA:
8 200 Bovis egység

Az energiaszint több mint 160%-kal emelkedhetett!

CSAKRA ÁLLAPOT FELMÉRÉS



ALKALMAZOTT HUNGRÁL PROTOKOLL

- Napi 30 perc Hungrál használat
- Napi 2 liter Hungrál víz fogyasztása
- Napi 15 perc csakra meditáció
- Csakraspecifikus színterápia (7 szín sorrendben)
- Kúraidőtartam: 30 nap megszakítás nélkül
- Pozitív megerősítések és hálagyakorlat minden nap

HASZNÁLT SZÍNEK

- Ibolya – spirituális kapcsolat, belső béke
- Indigó – intuíció, tisztánlátás
- Kék – kommunikáció, önkifejezés
- Zöld – szeretet, érzelmi egyensúly
- Sárga – erő, önbizalom, emésztés
- Narancs – kreativitás, öröm
- Piros – stabilitás, vitalitás

PÁCIENS VISSZAJELZÉSE

„Már az első héten érezhetővé válhatott a változás: jobban aludhattam és több energiám volt. 30 nap után teljesen megváltozhatott az életem. Nyugodtabbnak, kiegyensúlyozottabbnak és boldogabbnak érezhettem magam. A Hungrál használata számomra valódi segítséget jelenthetett."

★ ★ ★ ★ ★

MÉRHETŐ EREDMÉNYEK

Energia szint növekedése:	+164%
Alvás minősége javulhatott:	+92%
Stressz szint csökkenhetett:	-85%
Emésztési panaszok javulhatnak:	+90%
Lelki egyensúly és öröm szintje növekedhetett:	+95%

„A Hungrál nem csak támogatás lehet, hanem egy új életmód része is, amely visszavezethet a saját erődhöz."



ÖSSZEGZÉS

A rendszeres Hungrál használat és a csakrák harmonizálása jelentős testi, lelki és spirituális változásokat támogathatott. A mérési eredmények alapján az energiaszint emelkedhetett, és az általános jóllét is javulhtott.

HUNGRÁL

9. FEJEZET

ESETTANULMÁNY

CSAKRA HARMONIZÁLÁS EREDMÉNYEI

42 éves férfi – Krónikus stressz, alvászavar, fáradtság

A hosszú ideje fennálló stressz és alvászavar jelentősen ronthatta az életminőséget, a koncentrációt és az energiaszintet.

A Hungrál rendszeres használata és a csakraharmonizáló program 30 napos alkalmazása után érzékelhető javulás jelentkezhetett a fizikai, mentális és lelki állapotban.



ELŐTTE

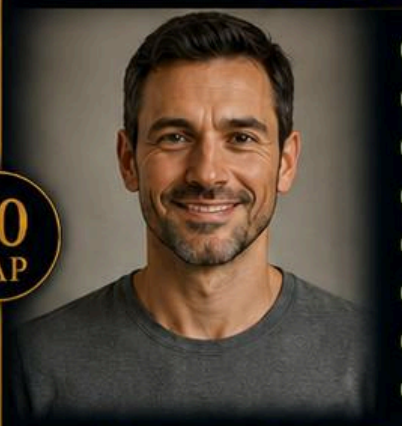
- Állandó fáradtság
- Alvászavar
- Stressz, szorongás
- Koncentrációs nehézség
- Fejfájás
- Emésztési problémák
- Motiváció hiánya
- Lelki kimerültség



„Úgy éreztem, kiégtem. Állandóan fáradt voltam, és semmi sem adott örömet."

30 NAP

UTÁNA



- Mélyebb, pihentetőbb alvás
- Több energia és vitalitás
- Stressz jelentősen csökkenhetett
- Jobb koncentráció
- Fejfájások enyhülhettek
- Emésztés rendeződhetett
- Motiváció és életkedv növekedhetett
- Lelki egyensúly és harmónia erősödhetett

„Visszanyertem az energiámat, jobban alszom, és újra élvezem az életet!"

BOVIS ÉRTÉK MÉRÉS EREDMÉNYE

ELŐTTE: 2 900 Bovis egység



UTÁNA: 8 600 Bovis egység



A mérés alapján az energiaszint több mint 196%-kal emelkedhetett.

CSAKRA ÁLLAPOT FELMÉRÉS

CSAKRA	ELŐTTE – BLOKKOLT ENERGIA	UTÁNA – HARMONIZÁLT ENERGIA
Korona csakra		
Harmadik szem		
Torok csakra		
Szív csakra		
Napfonat csakra		
Szakrális csakra		
Gyökér csakra		

ALKALMAZOTT HUNGRÁL HASZNÁLATI PROTOKOLL

- Napi 30 perc Hungrál használat
- Napi 2 liter Hungrál víz fogyasztása
- Napi 15 perc csakrameditáció
- Csakraspecifikus színhasználat (7 szín sorrendben)
- Kúraidőtartam: 30 nap megszakítás nélkül
- Pozitív megerősítések és hálagyakorlat minden nap

HASZNÁLT SZÍNEK ÉS HATÁSOK

- Ibolya – spirituális kapcsolat, belső béke támogatása
- Indigó – intuíció, tisztánlátás támogatása
- Kék – kommunikáció, önkifejezés támogatása
- Zöld – szeretet, érzelmi egyensúly támogatása
- Sárga – erő, önbizalom, emésztés támogatása
- Narancs – kreativitás, öröm támogatása
- Piros – stabilitás, vitalitás támogatása

PÁCIENS VISSZAJELZÉSE

„A Hungrál használata segíthetett visszatalálni önmagamhoz. 30 nap után úgy érzem, új ember lettem. Több az energiám, jobban alszom, és végre újra tudok fókuszálni a céljaimra."

★ ★ ★ ★ ★

MÉRHETŐ EREDMÉNYEK

Energia szint növekedés	+196%
Alvás minősége javulhatott	+89%
Stressz szint csökkenhetett	-87%
Koncentráció javulhatott	+92%
Emésztési panaszok javulhattak	+80%
Általános közérzet javulhatott	+95%

A HARMÓNIA BENNED KEZDŐDIK – A HUNGRÁL SEGÍTHET, HOGY A LEGJOBB ÖNMAGAD LEGYÉL.

ÖSSZEGZÉS

A rendszeres Hungrál használat és a csakrák harmonizálása hozzájárulhatott fizikai, lelki és spirituális változásokhoz az életében. A mérési eredmények arra utalhatnak, hogy az energiaszint emelkedhetett, és az általános jóllét is javulhatott.

HUNGRÁL

9. FEJEZET

HUNGRÁL MEDITÁCIÓ

A CSAKRÁK HARMONIZÁLÁSÁÉRT

A Hungrál meditáció egy tudatos, vezetett gyakorlat, amely segíthet a csakrák energiáinak tisztításában, harmonizálásában és aktiválásában. Rendszeres gyakorlása hozzájárulhat a belső béke, a vitalitás, a mentális tisztaság és a spirituális fejlődés támogatásához.



A MEDITÁCIÓ ELŐKÉSZÍTÉSE

- Válassz egy nyugodt, csendes helyet, ahol nem zavarnak.
- Ülj kényelmesen, egyenes gerinccel, lehetőleg lótuszülésben vagy egyenes háttal széken.
- Helyezd magad elé a Hungrál készüléket, és kapcsold be.
- Csukd be a szemed, és végezz 7 mély, lassú légzést.
- Belégzéskor érezheted az életerő áramlását, kilégzéskor pedig elengedheted a feszültséget.

VEZETETT MEDITÁCIÓ – 7 LÉPÉSBEN

1. **HANGOLÓDÁS** – Kapcsolódj a Hungrál energiájához, és figyeld meg a testedben megjelenő finom rezgéseket.
2. **FIGYELEM A LÉGZÉSRE** – Lélegezz mélyen és egyenletesen, figyeld a légzésed természetes ritmusát.
3. **CSAKRÁK SORRENDJE** – Lépj végig a 7 csakrán alulról felfelé (gyökércsakra → koronacsakra).
4. **ENERGIAÁRAMLÁS** – Minden csakránál képzeld el az adott színű fényt, amely támogathatja, tisztíthatja, aktiválhatja és harmonizálhatja az adott központot.
5. **MEGERŐSÍTÉS** – Ismételj pozitív megerősítéseket minden csakrához kapcsolódóan.
6. **EGYESÜLÉS** – Képzeld el, ahogy az összes csakra fénye egyesül, és aranyfehér fényként átjárhatja az egész testedet.
7. **HÁLA ÉS LEZÁRÁS** – Mondj köszönetet önmagadnak és a Hungrál energiájának. Lassan nyisd ki a szemed.

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK MINDEN CSAKRÁHOZ

KORONACSAKRA – FEHÉR / IBOLYA
„Kapcsolódom a magasabb bölcsességhez. Nyitott vagyok a spirituális vezetésre."

HARMADIK SZEM CSAKRA – INDIGÓ
„Bízom az intuíciómban. Tisztán látok és értek."

TOROKCSAKRA – KÉK
„Szabadon kifejezem az igazságomat. Kommunikációm tiszta és őszinte."

SZÍVCSAKRA – ZÖLD
„Szeretetet adok és kapok. Szívem nyitott és békében él."

NAPFONATCSAKRA – SÁRGA
„Belső erőm erősödhet. Bízom magamban és az életemben."

SZAKRÁLIS CSAKRA – NARANCS
„Kreatív és szenvedélyes vagyok. Örömmel élem az életemet."

GYÖKÉRCSAKRA – PIROS
„Biztonságban vagyok. Stabil vagyok és erős a kapcsolatom a Földdel."

A RENDSZERES MEDITÁCIÓ ELŐNYEI

- Növelheti az energiaszintet és az életerőt
- Csökkentheti a stresszt és a szorongást
- Javíthatja a koncentrációt és a mentális tisztaságot
- Erősítheti az érzelmi egyensúlyt és a stabilitást
- Mélyítheti az intuíciót és a belső bölcsességet
- Támogathatja a testi-lelki egészség és harmónia megélését
- Segítheti a spirituális fejlődést és az önismeretet

> *„A MEDITÁCIÓ HÍD AZ ANYAGI VILÁG ÉS A LELKED VÉGTELEN BÖLCSESSÉGE KÖZÖTT."*

JAVASOLT GYAKORLÁS

Naponta	Lehetőleg	Rendszeresen,	Nyitott szívvel
20–30 perc	reggel vagy este	kitartóan	és tiszta szándékkal



A HUNGRÁL ENERGIÁJA VELED LEHET MINDEN LÉPÉSEDNÉL.
Harmonizálhatod a csakráidat, és közelebb kerülhetsz a teljesebb, egészségesebb, boldogabb élethez.

9. FEJEZET

A HARMÓNIA BENNED KEZDŐDIK

A csakrák harmóniája hozzájárulhat a testi egyensúly, a lelki béke és a szellemi fejlődés támogatásához. A Hungrál színterápia segíthet az energiaáramlás harmonizálásában, a blokkok oldásában és az újbóli kapcsolódásban önmagad valódi erőforrásaihoz.

TE MAGAD VAGY A LEGNAGYOBB GYÓGYÍTÓD.
A HUNGRÁL SEGÍTHET AZ EGYENSÚLY ÉS A HARMÓNIA ÚTJÁN.



TESTI EGYENSÚLY

Az energia szabad áramlása hozzájárulhat a szervezet egyensúlyának támogatásához és a vitalitás megőrzéséhez.

LELKI EGYENSÚLY

A harmonizált csakrák segíthetnek csökkenteni a stressz érzését, és növelhetik a belső nyugalmat.

SZELLEMI FEJLŐDÉS

A tudatos energiahasználat hozzájárulhat az intuíció és a belső bölcsesség. fejlődéséhez, valamint az önismeret elmélyítéséhez.

ENERGIA ÉS ÉLETÖRÖM

A vitalitás, a kreativitás és a motiváció növekedhet, így a mindennapokban több lendület és öröm lehet jelen.

HARMÓNIA MINDEN SZINTEN

A testi, lelki és szellemi síkok harmonizálása segíthet a kiegyensúlyozottabb élethez és a belső összhang erősítéséhez.

„A HARMÓNIA NEM KÍVÜL VAN, HANEM MINDIG IS BENNED ÉLT – A HUNGRÁL SEGÍTHET, HOGY ÚJRA RÁ TALÁLJ.”

EMLÉKEZZ MINDEN NAP:

- Szánj időt önmagadra.
- Fogyassz elegendő folyadékot a tisztaság érdekében.
- Használd a Hungrált rendszeresen és tudatosan.
- Meditálj és figyelj a belső jelzésekre.
- Szereed és fogadd el önmagad.
- Élj hálában és örömben.

A TE ENERGIÁD. A TE ÉLETED. A TE HARMÓNIÁD.

HUNGRÁL


HUNGRÁL
ÚJJÁSZÜLETÉS
TALÁLMÁNYA
A belső harmónia gyakran kívülről is látható.
AZ ÉLETENERGIA
LÁTHATATLAN, DE MÉRHETŐ.

10. FEJEZET

A HUNGRÁL
HASZNÁLATI PROTOKOLL

Hogyan hozhatod ki a legtöbbet a Hungrál használatából?



“A HUNGRÁL NEM CSAK EGY ESZKÖZ LEHET.
A MINDENNAPOK HARMONIKUS RÉSZÉVÉ IS VÁLHAT.”

TISZTÍTHAT | HARMONIZÁLHAT | ENERGIZÁLHAT | VÉDHET | FEJLESZTHET | TÁMOGATHAT

HUNGRÁL

10. FEJEZET

MIÉRT FONTOS A RENDSZERESSÉG?

A Hungrál nem csupán átmeneti segítséget nyújthat, hanem támogathatja a tested természetes egyensúlyának helyreállását és fenntartását.

EGYSZERI HASZNÁLAT

Gyors felfrissülés, átmeneti energetizálás



- Azonnali élénkülés jelentkezhet
- A stressz enyhülhet
- Felfrissülés érzete megjelenhet
- Az energiaszint emelkedhet

Hasznos lehet egy fontos nap előtt vagy fáradtság esetén.

KÚRASZERŰ HASZNÁLAT

Látható változások jelentkezhetnek a közérzetben



- Az energiaszint emelkedhet
- Az alvásminőség javulhat
- A fizikai és mentális egyensúly erősödhet
- Az emésztés és a vitalitás javulhat

Javasolt legalább 10–30 napos időtartamra a tartósabb eredményekért.

HOSSZÚ TÁVÚ HASZNÁLAT

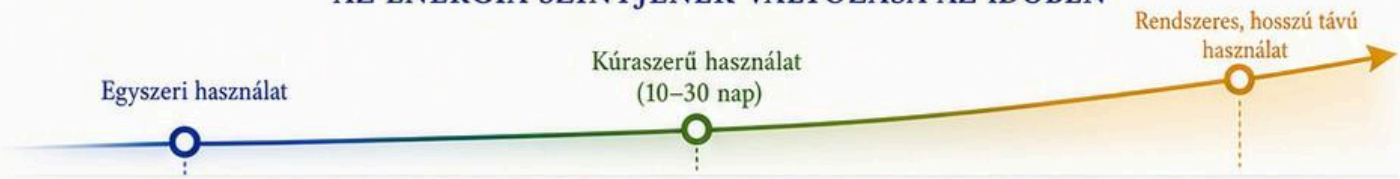
Fenntarthatóbb egyensúly és életminőség alakulhat ki



- Folyamatos energetikai támogatás segíthet
- Harmonikusabb közérzet alakulhat ki
- A szervezet ellenálló képessége erősödhet
- Teljesebb életminőség alakulhat ki

A rendszeres használat hosszú távon támogathatja tested természetes öngyógyító folyamatait.

AZ ENERGIA SZINTJÉNEK VÁLTOZÁSA AZ IDŐBEN



TIPP

Tekintsd a Hungrált mindennapi társadnak, akárcsak a megfelelő táplálkozást és a rendszeres mozgást.



EMLÉKEZTETŐ

A tested hálás minden odafigyelésért! A rendszeresség a kulcs az egészség, az energia és a boldogság felé.

> A legnagyobb változások nem egyetlen használat során jelentkeznek, a valódi eredmény a rendszeres használatból születhet.

10. FEJEZET

A HASZNÁLAT ELŐTTI FELKÉSZÜLÉS



5 FONTOS ELŐKÉSZÜLET

1. MEGFELELŐ FOLYADÉKBEVITEL

A bőséges tiszta vízfogyasztás segítheti a méregtelenítést és fokozhatja az energetikai áramlást.

2. NYUGODT, CSENDES KÖRNYEZET

Válassz olyan helyet, ahol legalább 5–30 percig zavartalanul tudsz pihenni.

3. ELEKTRONIKAI ZAVAROK CSÖKKENTÉSE

Kapcsold ki vagy ménitsd le a telefonát, és kerüld az elektromos eszközök közvetlen közelségét.

4. MEGFELELŐ SZÍN KIVÁLASZTÁSA

Válaszd ki a célodhoz legjobban illeszkedő színt a csakrák és a használati útmutató alapján.

5. IDŐTARTAM ÉS SZÁNDÉK MEGHATÁROZÁSA

Határozd el, mennyi időt szánsz a használatra (javasolt: 5–30 perc), és állítsd be a szándékodat a harmonizációhoz.

TUDTAD?

A testünk több mint 70%-a víz. A megfelelő hidratáltság elősegítheti az energia szabad áramlását és a sejtek optimális működését.



> A felkészülés nemcsak a testet, hanem a lelket is ráhangolhatja a harmonizálódásra.

TIPP

Alakíts ki saját szertartást a Hungrál használatához!
Egy rövid légzőgyakorlat vagy meditáció még hatékonyabbá teheti az élményt.



HUNGRÁL

A HUNGRÁL HELYÉNEK ELŐKÉSZÍTÉSE

A harmonizáló hatás eléréséhez fontos lehet, hogy a készülék környezetét tudatosan és szeretettel készítsd elő. Egy tiszta, rendezett és energetikailag tisztított tér támogathatja a Hungrál működését és a saját befogadóképességedet is.



IDEÁLIS FELÜLET

STABIL
Helyezd a Hungrált stabil, sík felületre, ahol nem mozdulhat el.

NEM VEZETŐ
Fa, üveg, kerámia vagy más természetes anyag ideális lehet.

TISZTA
Tisztítsd meg a felületet portól, szennyeződéstől és zavaró energiáktól.

ZAVARTALAN
Kerüld a fémfelületeket és az elektromos készülékek közvetlen közelét.

FÉNY ÉS SZELLŐZÉS
Biztosíts természetes fényt és friss levegőt, ha lehetséges.

KÖRNYEZETI TIPPEK

- Kapcsold ki vagy helyezd távolabb az olyan elektromos eszközöket, mint a Wi-Fi router, TV, számítógép, mikrohullámú sütő.
- Szellőztesd ki a helyiséget a használat előtt, a friss levegő támogathatja a kellemesebb környezetet.
- Használhatsz természetes illóolajokat (pl. levendula, citrom, tömjén) a tér tisztításához.
- Tarts rendet és minimalizmust a térben, a kevesebb tárgy kevesebb zavaró energiát jelenthet.
- Elhelyezhetsz a közelbe növényeket, kristályokat vagy más magas rezgésű elemeket.
- Gyújthatsz gyertyát vagy füstölőt a tér energetikai tisztításához.

TUDTAD?

Minden gondolat, szó és érzelem energiát visz a térbe. A szeretettel és tisztelettel előkészített hely erősítheti a Hungrál jótékony hatását.



TIPP

Használd a Hungrál terét úgy, mint egy szentélyt. A tisztelet, a hála és a szeretet a legjobb előkészítés lehet.



10. FEJEZET

A HUNGRÁL HASZNÁLATI PROTOKOLL

NAPI HASZNÁLATI JAVASLATOK

A rendszeres és tudatos használat segíthet a lehető legjobb eredmények elérésében.
Építsd be a Hungrál használatát a mindennapjaidba, így támogathatja
az energetikai egyensúlyt és a harmóniát.



MIKOR HASZNÁLD A HUNGRÁLT?

REGGEL
(5–30 perc)
Segíthet a nap energikus, fókuszált indításában.

NAPKÖZBEN
(5–30 perc)
Munka vagy tanulás közben segítheti a koncentrációt és a hatékonyságot.

ESTE
(5–30 perc)
Segíthet levezetni a napi feszültséget, és támogatja a nyugodt pihenést.

KÖZÉRZETI PANASZOK ESETÉN
(5–30 perc)
Napi 1–2 alkalommal 5–30 perc időtartamra.

MEDITÁCIÓHOZ
(5–30 perc)
Mélyítheti a meditatív élményt és támogathatja a belső egyensúlyt.

NAPI AJÁNLOTT HASZNÁLATI IDŐ

A készülék napi többszöri (5–30 perc), de akár az 1–6 órás napi többszöri működése is biztonságos lehet.



TÁVOLI ENERGETIZÁLÁS
Távoli energetizálásnál, fotó alapján, éjszaka 1–6 óra időtartam javasolt.

HASZNÁLATI TIPPEK

- Használd rendszeresen.
- Kombináld tudatos légzéssel, meditációval vagy relaxációval.
- Figyelj a tested és lelked jelzéseire, és élvezd a harmonizáló hatást.



TIPP

A rendszeresség kulcsfontosságú lehet. Minél következetesebben használad a Hungrált, annál mélyebb és tartósabb eredmények jelentkezhetnek az életed több területén.



10. FEJEZET

EMBERI HASZNÁLAT AJÁNLOTT PROTOKOLLJA

HUNGRÁL

A Hungrál rendszeres használata támogathatja a szervezet energiaszintjének fokozatos emelkedését és a stabil, magas energiaszint elérését.

A HASZNÁLAT ALAPELVE

A Hungrál készülék talpon keresztüli használata támogathatja az energia beáramlását a szervezetbe.

A legjobb eredmény eléréséhez a használatot álló helyzetben, mezítláb, közvetlen érintkezéssel végezze a platformon.

De akár ülve vagy fekve is egy párnával, hogy problémás testrész minél közelebb kerüljön!

A FOLYAMAT LÉNYEGE:

Energia beáramlás – harmonizálás – stabilizálás – emelés – megtartás



HELYES TESTTARTÁS

- Álljon egyenesen, vállszélességű terpeszben.
- Mindkét talp teljes felülettel érintkezzen a platformmal.
- Tartsa egyenesen a hátát, lazán engedje le a vállait.
- Lélegezzen mélyen és nyugodtan a használat alatt.
- Lazítson, fókuszáljon a jó közérzetre.

AJÁNLOTT HASZNÁLATI IDŐ

10 × 5–30 perc
összesen 50–300 perc

Egy használat időtartama: 5–30 perc
Sorozat: 10 egymást követő nap
24 órával a használatok között

AJÁNLOTT GYAKORISÁG

KÚRASZERŰ HASZNÁLAT:
Közérzeti panasztól függően akár folyamatosan.

INTENZÍV IDŐSZAKBAN:
Akár napi 2×5–30 perc használat.

A HASZNÁLATSOROZAT MENETE

1. ELŐKÉSZÜLETEK
Mezítláb, tiszta talppal álljon a platformra.

2. INDÍTÁS
Kapcsolja be a készüléket, válassza ki a kívánt színprogramot.

3. HASZNÁLAT
Álljon nyugodtan a platformon 5–30 perc keresztül.

4. HIDRATÁLÁS
A használat után igyon bőségesen vizet.

5. ISMÉTLÉS
Végezze el a 10 használatból álló sorozatot egymást követő napokon.

FONTOS TUDNIVALÓK

- A használat alatt ne használjon cipőt vagy zoknit.
- A platformon ne helyezzen semmilyen tárgyat.
- Étkezés előtt vagy után legalább 1 órával végezze a használatot.
- Kerülje az alkoholt és a nehéz ételeket a kúra ideje alatt.
- A megfelelő folyadékbevitel növeli a közérzet javulásának esélyét.

A rendszeresség hozzájárulhat a magas és stabil energiaszinthez.



10. Fejezet

AZ AJÁNLOTT HASZNÁLATI IDŐ

A harmonizáló hatás kibontakozásához fontos, hogy a használat időtartamát fokozatosan, tudatosan és a saját érzetedet figyelembe véve alakítsd.
Nem a leghosszabb használat a cél, hanem a rendszeres, jól eső használat.

A HASZNÁLAT ALAPELVE

A Hungrál készülék a talpon keresztül juttatja az energiát a szervezetbe.

A legjobb eredmény érdekében a használatokat álló helyzetben, mezítláb, közvetlen érintkezéssel végezzük a platformmal.

De akár ülve vagy fekve is egy párnával, hogy problémás testrész minél közelebb kerüljön!

A FOLYAMAT LÉNYEGE:
Energia beármalás – harmonizálás – stabilizálás – emelés – megtartás



HELYES TESTHASZNÁLAT

- Álljon egyenesen, vállszélességű terpeszben.
- Mindkét talp teljes felülettel érintkezzen a platformmal.
- Tartsa egyenesen a hátát, lazán engedje le a vállait.
- Lélegezzen mélyen és nyugodtan a használat alatt.
- Lazítson, fókuszáljon a jó közérzetre.

AJÁNLOTT IDŐTARTAM

10 × 5–30 perc
összesen 5–30 perc

Egy használat időtartama: 5–30 perc
Sorozat: 10 egymást követő nap
24 órával a használatok között

AJÁNLOTT IDŐTARTAM

5–30 PERC	3–10 ALKALOM	NAPI 1	NAPI 2	FOKOZATOSSÁG
Általános ajánlott használati idő	Ajánlott kúra	Általános használat esetén	Intenzívebb támogatás esetén	A használat idejét lépésenként növeld

AJÁNLOTT GYAKORISÁG

KÚRASZERŰ HASZNÁLAT:
Közérzeti panaszoktól függően akár folyamatosan.

INTENZÍV IDŐSZAKBAN:
Akár napi 2×5–30 perc használat.

JAVASOLT FOKOZATOSSÁG

1 KEZDŐ HASZNÁLAT
- 5 perc
- napi 1 alkalom

2 KÖZEPES HASZNÁLAT
- 10 perc
- heti 2–14 alkalom
- egyéni igény szerint

3 HALADÓ HASZNÁLAT
- 20 perc
- heti 5–10 alkalom

4 HOSSZABB, MÉLYEBB HASZNÁLAT
- 30 perc
- legfeljebb alkalmanként
- csak ha kifejezetten kellemes és jól eső

GYAKORLATI AJÁNLÁS

Általános használat
- 10–30 perc
- napi 1–2 alkalom
- célzott vagy általános harmonizáló szinttel

Intenzívebb kúraszerű használat
- 20–30 perc
- napi 1–2 alkalom
- 3–10 használás sorozatban

A HASZNÁLAT KÖZBEN

- mezítláb
- nyugodt környezetben
- állva vagy kényelmes testtartásban
- csendben vagy nyugtató zenével
- figyeld a tested jelzéseit

TUDTAD?
A testnek idő kell, hogy megszokja az erősebb energetikai feltöltődést. Nem attól lesz jobb az eredmény, hogy rögtön a leghosszabb használatot választod, hanem attól, hogy a szervezeted fokozatosan, jól befogadható módon kaphatja a többletenergiát.

TIPP
Mindig figyeld a közérzetedet. A kellemes, rendszeres használat többet ér, mint a túl hosszú használat. Ha erős fáradtságot érzel, rövidítsd az időtartamot, és adj időt a szervezetednek.



10. FEJEZET

ÉLELMISZEREK ENERGETIZÁLÁSI PROTOKOLL

HUNGRÁL

A Hungrál készülék támogathatja az élelmiszerek energiaszintjének növekedését, hozzájárulhat életerejük megőrzéséhez, és segítheti harmonikusabb élettani hatásuk fokozását.

ALKALMAZHATÓ ÉLELMISZEREK

- Friss zöldség, gyümölcs
- Száraz élelmiszerek, gabonák, hüvelyesek
- Diófélék, magvak
- Teák, kávék, fűszerek
- Készételek, maradék ételek
- Folyékony ételek (levesek, szószok stb.)

A HASZNÁLAT MENETE LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. Helyezze az élelmiszert egy tiszta, nem fém, lehetőleg üveg edénybe vagy tányérra.
2. Helyezze az edényt a Hungrál platform közepére.
3. Válassza ki a kívánt programot vagy hagyja az automata működést.
4. Állítsa be az időtartamot az élelmiszer típusától függően.
5. A használat végén vegye le az edényt, és az élelmiszer azonnal fogyasztható.

AJÁNLOTT HASZNÁLATI IDŐTARTAM

ÉLELMISZER TÍPUSA	AJÁNLOTT IDŐ
Friss zöldség, gyümölcs	10–20 perc
Száraz élelmiszerek, gabonák, hüvelyesek	20–30 perc
Diófélék, magvak	15–20 perc
Teák, kávék, fűszerek	5–10 perc
Készételek, maradék ételek	15–20 perc
Folyékony ételek (levesek, szószok stb.)	10–15 perc

A HASZNÁLAT HATÁSA

- Növelheti az élelmiszer életerejét és energiatartalmát.
- Harmonizálhatja a rezgését, ezáltal könnyebben emészthetővé válhat.
- Segítheti az ízek, aromák természetes kibontakozását.
- Hosszabb ideig frissebben tarthatja az ételeket.
- Támogathatja a szervezet vitalitását a tisztább energiabevitel által.



AJÁNLOTT GYAKORISÁG

HÉTKÖZNAPI HASZNÁLAT:
Minden élelmiszerhez és ételhez

INTENZÍV ÉTREND ESETÉN:
Minden élelmiszerhez és ételhez

KÜLÖNLEGES ESETEKBEN:
Minden élelmiszerhez és ételhez

AJÁNLOTT PROGRAMOK

LILA
Spiritualitás, tisztítás, magasabb rezgésszint támogatására.

KÉK
Nyugalom, harmónia, fókusz és koncentráció támogatására.

ZÖLD
Gyógyulás, sejtszintű regeneráció támogatására.

SÁRGA
Emésztés támogatására, energia és vitalitás növelésére.

NARANCS
Életöröm, kreativitás, energiaharmonizálás támogatására.

PIROS
Erő, állóképesség, fizikai vitalitás támogatására.

FONTOS TUDNIVALÓK

- Csak tiszta, nem fém edényben végezze a használatot.
- Ne használjon sérült vagy repedt edényt.
- A használat nem helyettesítheti a hűtést vagy a tartósítást.
- A Hungrál nem melegíti az ételeket, hanem energetizálhatja azokat.
- Mindig tiszta kezekkel és tiszta edénnyel dolgozzon.

TISZTA ÉTEL MAGAS ENERGIA – ERŐSEBB TEST, TISZTÁBB TUDAT.





HUNGRÁL – AZ ENERGIÁD FORRÁSA

10. FEJEZET

VÍZ ENERGETIZÁLÁSA

A HUNGRÁL VÍZPROGRAMJAI

HUNGRÁL

A víz az egyik legfontosabb közvetítő közeg az emberi szervezetben. A Hungrál segítségével a víz energetikai feltöltése egyszerűen elvégezhető, majd a kiválasztott színprogrammal célzott energetikai hangolás is alkalmazható.

ÁLTALÁNOS HASZNÁLATRA AJÁNLOTT: ZÖLD PROGRAM



A zöld szín a szívcsakrához kapcsolódik.

A szívcsakra az energetikai rendszer központi harmóniáját és elosztó szerepét támogathatja. Feladata az alsó és felső csakrák összehangolása, az energia egyenletes elosztása, valamint a testi és lelki egyensúly elérésének elősegítése.

A felhasználók többsége számára ezért a zöld programmal készített Hungrál víz ajánlható mindennapi használatra.

A ZÖLD PROGRAM ELŐNYEI

- általános harmonizálás támogatása
- energetikai egyensúly támogatása
- az energiaáramlás kiegyensúlyozását segítheti
- mindennapi használatra ajánlható
- a teljes energetikai rendszer támogatása

ELŐTTE

Életenergia szint:

3 000 BE



Átlagos víz (csapvíz)

UTÁNA

Életenergia szint:

500 000 BE



ZÖLD PROGRAM
10 perc használat után

FOKOZOTT VITALITÁS ESETÉN: PIROS PROGRAM



A piros szín a gyökércsakrához kapcsolódik.

A gyökércsakra az energetikai rendszer alapja. A stabilitás, a földelés, a fizikai erő és az életenergia támogatását segítheti.

A piros programot akkor lehet ajánlott választani, amikor nagyobb fizikai terhelés várható, vagy a fokozott vitalitás szeretne elérhető lenni.

A PIROS PROGRAM ELŐNYEI

- fizikai energia támogatása
- földelés és stabilitás támogatása
- aktivitás és lendület erősítését segítheti
- sportolás előtti alkalmazása ajánlható

MIÉRT FONTOS A SZÍN KIVÁLASZTÁSA?

A Hungrál minden színprogramja más energetikai területhez kapcsolódhat. Válaszd azt a színt, amely leginkább segíthet az aktuális célodhoz vagy közérzeti panaszod kiegyensúlyozásához!



PIROS	NARANCS	SÁRGA	ZÖLD	KÉK	INDIGÓ	IBOLYA
Stabilitás, földelés, fizikai erő	Kreativitás, érzelmek, öröm	Önbizalom, akarat, motiváció	Harmónia, egyensúly, szeretet	Kommunikáció, önkifejezés, igazság	Intuíció, bölcsesség, látásmód	Spiritualitás, tudatosság, kapcsolódás

A színek, a csakrák és a különböző energetikai területek részletes ismertetését lásd a **„Csakrák és közérzeti panaszok kapcsolata”** fejezetben.

HOGYAN KÉSZÍTS HUNGRÁL VIZET?

1 KÉSZÍTSD EL A VIZET



Használj friss, tiszta ivóvizet.

2 HELYEZD A PLATFORMRA



Helyezd a poharat a Hungrál platform közepére.

3 VÁLASZD KI A PROGRAMOT



Válaszd ki a kívánt színprogramot.

4 INDÍTSD EL A HASZNÁLATOT



Indítsd el a programot a használathoz.

5 VÁRJ 10 PERCET



A javasolt időtartam 10 perc minden program esetén.

6 FOGYASZD EL A VIZET



Fogyaszd el a vizet lassan, kortyolgatva.

HASZNOS TIPPEK

- A nap folyamán többször is ihatod a Hungrál vizet.
- Sport előtt a piros programmal készített víz segíthet a teljesítmény fokozásában.
- Stresszes időszakban a zöld programmal készített víz támogathatja az egyensúly helyreállítását.
- Meditációhoz, lelki munkához az indigó vagy ibolya program lehet megfelelő választás.
- Mindig tiszta poharat használj a legjobb eredmény érdekében.



TISZTA VÍZ – EGYENSÚLYBAN AZ ÉLETTEL

A Hungrál vízprogramjai segíthetnek, hogy tested és lelked harmóniában működjenek.

FONTOS TUDNIVALÓ

- A Hungrál vízprogramjai nem helyettesítik az orvosi kezelést.
- Különleges közérzeti panaszok állapot esetén kérd kezelőorvosod tanácsát.
- A rendszeres megfelelő vízfogyasztás elengedhetetlen az egészség megőrzéséhez.
- A Hungrál készülék nem változtatja meg a víz kémiai összetételét.

HUNGRÁL

10. FEJEZET

7 CSAKRA VÍZPROGRAM

VÁLASZD A CÉLODHOZ MEGFELELŐ SZÍNPROGRAMOT!



A Hungrál 7 színprogramja segíthet a víz energetikai hangolásában a csakrákhoz.
Minden szín egy adott csakrához és egy meghatározott energetikai területhez kapcsolódik.
Válaszd azt a programot, amely leginkább támogathatja aktuális célodat vagy közérzeti panaszod enyhítését!

SZÍNPROGRAM	KAPCSOLÓDÓ CSAKRA	TESTBEN BETÖLTÖTT SZEREPE	FŐ ENERGETIKAI TERÜLET	AJÁNLOTT ALKALMAZÁS
PIROS PROGRAM	Gyökércsakra (Muladhara)	Az energetikai rendszer alapja. A földelés, stabilitás, biztonság és a fizikai erő központja. Támogathatja az életben maradási ösztönöket és a test energiáját.	Stabilitás, földelés, fizikai erő, vitalitás, állóképesség	Fáradtság, kimerültség Fizikai erőnlét növelése Sportteljesítmény támogatása Stresszes, bizonytalan időszakban
NARANCS PROGRAM	Szakrális csakra (Svadhisthana)	A kreativitás, öröm, érzelmek és életigenlés központja. Támogathatja az érzelmi egyensúlyt, a kapcsolatokat és a szexualitást.	Kreativitás, érzelmi egyensúly, öröm, szenvedély	Lelki feltöltődés Kreativitás fokozása Érzelmi blokkok oldása Párkapcsolati harmonizálás
SÁRGA PROGRAM	Napfonat csakra (Manipura)	Az akarat, önbizalom, önértékelés és személyes erő központja. Támogathatja az emésztést, az anyagcserét és a célok eléréséhez szükséges erőt és kitartást.	Önbizalom, akarat, motiváció, emésztés, személyes erő	Önbizalom erősítése Motiváció növelése Emésztési problémák támogatása Célok eléréséhez erő és kitartás
ZÖLD PROGRAM	Szívcsakra (Anahata)	Az energetikai rendszer központja. Az alsó és felső csakrák harmonizálása, az energia elosztása, a szeretet, együttérzés és a testi-lelki egyensúly központja.	Harmónia, szeretet, egyensúly, általános energetikai támogatás	Általános harmonizálás Érzelmi egyensúly támogatása Stressz csökkentése Mindennapi használatra ideális
KÉK PROGRAM	Torokcsakra (Vishuddha)	A kommunikáció, önkifejezés és igazság kimondásának központja. Támogathatja a hangzóképzést, a pajzsmirigy működését és a tiszta kommunikációt.	Kommunikáció, önkifejezés, igazság, tiszta kifejezés	Kommunikációs nehézségek Önkifejezés javítása Torki problémák támogatása Vizsga, előadás, beszéd előtt
INDIGÓ PROGRAM	Harmadik szem csakra (Ajna)	Az intuíció, bölcsesség, belső látás és mentális tisztánlátás központja. Támogathatja a koncentrációt, a megérzéseket és a belső irányítást.	Intuíció, bölcsesség, tudatosság, mentális tisztaság	Koncentráció javítása Döntéshozatal támogatása Intuitív képességek erősítése Tanulás, vizsga, meditáció előtt
IBOLYA PROGRAM	Koronacsakra (Sahasrara)	A spirituális kapcsolat, magasabb tudatosság és egységtudat központja. Támogathatja a lelki fejlődést és az élet nagyobb összefüggéseinek megértését.	Spiritualitás, tudatosság, lelki fejlődés, kapcsolódás	Lelki fejlődés támogatása Meditáció elmélyítése Belső béke, elengedés Magasabb tudatosság erősítése

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁS

Mindennapi használatra a ZÖLD PROGRAM (szívcsakra) javasolt lehet, mert támogathatja az egész energetikai rendszer harmonikus működését és az energia egyenletes eloszlását.

HOGYAN VÁLASSZ?

- Gondold át, melyik területen szeretnél támogatást.
- Válaszd ki a megfelelő színprogramot a fenti táblázat alapján.
- Energetizáld a vizet a kiválasztott programmal (10 perc).
- Fogyaszd el a vizet tudatosan.



FONTOS TUDNIVALÓK

- A víz energetizálása nem helyettesíti az orvosi kezelést.
- A Hungrál vízprogramjai kiegészítő támogatást nyújthatnak testi és lelki egyensúlyhoz.
- Rendszeres használattal a legjobb eredmények érhetők el.
- Tárold a vizet üvegben vagy BPA-mentes műanyagban.
- Hallgass a testedre, és válassz tudatosan.
- Kombináld a vízprogramokat a Hungrál használatával az optimális hatás érdekében.

10. FEJEZET

GYAKORLATI HASZNÁLAT

A HUNGRÁL A MINDENNAPOKBAN



A Hungrál készülék egyszerűen használható, és többféle mindennapi alkalmazás hozzájárulhat közérzeted támogatásához. Az alábbiakban bemutatjuk a leggyakoribb használati módokat a mindennapi életed során.

1. EMBERI HASZNÁLAT



- Állj mezítláb a platform közepére.
- Válaszd ki a számodra megfelelő színprogramot.
- Indítsd el a használatot.
- Javasolt időtartam: 10–30 perc.
- A használat alatt relaxálj és lélegezz nyugodtan.

2. ÉTEL ENERGETIZÁLÁSA



- Helyezd az ételt nem fém edényben a platform közepére.
- Válaszd ki a célodnak megfelelő színprogramot.
- Indítsd el a használatot.
- Javasolt időtartam: 10–20 perc.
- Fogyasztás előtt ajánlott elvégezni.

3. VÍZ ENERGETIZÁLÁSA



- Helyezz egy pohár vizet a platform közepére.
- Válaszd ki a célodnak megfelelő színprogramot (általános használatra: zöld program).
- Indítsd el a használatot.
- Javasolt időtartam: 10 perc.
- Fogyaszd el a vizet lassan, kortyolgatva.

MELYIK SZÍNPROGRAMOT VÁLASZD?

PIROS	NARANCS	SÁRGA	ZÖLD	KÉK	INDIGÓ	IBOLYA
Vitalitás, stabilitás és belső erő támogatására járulhat hozzá.	Kreativitás, öröm és motiváció fokozásához segíthet hozzájárulni.	Önbizalom, akaraterő és emésztés támogatásához hozzájárulhat.	Harmónia, szívnyitás és regeneráció támogatásához segíthet hozzájárulni.	Kommunikáció, önkifejezés és mentális tisztaság támogatásához járulhat hozzá.	Intuíció, belső látás és koncentráció erősítéséhez hozzájárulhat.	Spiritualitás, belső béke és egyensúly támogatásához segíthet.

ÁLTALÁNOS AJÁNLOTT PROGRAM: ZÖLD

VÁLASSZ NAPI RUTINT

REGGEL Indítsd a napot frissen és pozitívan!	→	ZÖLD PROGRAM 10–20 perc	
DÉLUTÁN Támogasd a teljesítményed és a fókuszt!	→	SÁRGA PROGRAM 10–20 perc	
ESTE Lazítsd el a tested és a lelked!	→	KÉK vagy INDIGÓ PROGRAM 10–20 perc	
IGÉNY ESETÉN Fizikai erő és vitalitás támogatására.	→	PIROS PROGRAM 10–20 perc	

A rutin csak javaslat. Mindig azt a programot válaszd, amelyikre az adott helyzetben a legnagyobb szükséged van.

FONTOS AJÁNLÁSOK

- Igyál elegendő vizet minden nap, lehetőleg Hungrál víz formájában.
- A használat rendszeressége hozzájárulhat a legjobb eredményekhez.
- Hallgass a testedre, és válaszd ki minden alkalommal a számodra legmegfelelőbb programot.
- A Hungrál használat egészségtudatos életmóddal együtt alkalmazva hozzájárulhat a jobb közérzethez.
- A Hungrál nem helyettesíti az orvosi ellátást, de kiegészítő lehet az egészségtudatos életvitel részeként.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál készülék sokoldalúan alkalmazható az ember, az étel és a víz támogatására. A megfelelő színprogram kiválasztásával célzottan támogathatod tested, lelked és szellemed egyensúlyát, ami hozzájárulhat a vitalitás és az életminőség javulásához.





10. FEJEZET

MIT ÉREZHET A HASZNÁLAT ALATT ÉS UTÁN?

A HUNGRÁL HATÁSAI

A Hungrál használata alatt és után különböző érzetek jelentkezhetnek.
Ezek a szervezet természetes reakciói lehetnek, és annak jelei,
hogy az energetikai harmonizálás elindulhatott.

A HASZNÁLAT ALATT ÉRZETT HATÁSOK

A használat során előforduló érzetek egyénenként eltérőek.
Minden érzet természetes lehet és normális.



MELEGSÉG
Kellemes melegségérzet jelentkezhet a lábakban, a testben vagy az egész testben.



BIZSERGÉS, ÁRAMLÁS
Finom bizsergés, vibráció vagy áramlásérzet jelentkezhet a test különböző részein.



MÉLY RELAXÁCIÓ
Ellazulás, mentális megnyugvás, nyugodt, békés állapot alakulhat ki.



ÉRZELMI FELSZABADULÁS
Feldolgozott érzelmek megjelenése, sírás, nevetés vagy érzelmi hullámok jelentkezhetnek.



ÁLMOSSÁG
Fáradtságérzet vagy álmosság jelentkezhet, mert a test regenerációs üzemmódba léphet.



NEM ÉRZEK SEMMIT
Teljesen normális, ha semmilyen érzet nem jelentkezik. A Hungrál akkor is hatni kezdhet.

Minden test másképp reagál.
Nincs helyes vagy helytelen érzet – csak az számít, hogy rendszeresen használja a készüléket.

A HASZNÁLAT UTÁN ÉRZETT HATÁSOK

A használat után a legtöbb felhasználó pozitív változásokat tapasztalhat a testében és a közérzetében.



TÖBB ENERGIA
Növekedhet a vitalitás, frissebb, energikusabb érzet alakulhat ki a mindennapokban.



MENTÁLIS TISZTASÁG
Jobb koncentráció, tisztább gondolatok, mentális könnyedség javulhat.



JOBB ALVÁS
Mélyebb, pihentetőbb alvás alakulhat ki és könnyebb elalvás jelentkezhet.



ERŐSEBB IMMUNRENDSZER
A szervezet védekezőképessége erősödhet, ellenállóbbá válhat a mindennapi kihívásokkal szemben.



ÉRZELMI EGYENSÚLY
Nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá válhat az érzelmi állapot.



HOSSZÚ TÁVÚ HATÁSOK
Rendszeres használat mellett a pozitív hatások fokozatosan kialakulhatnak és tartósabbá válhatnak.

A hatások azonnaliak vagy fokozatosak lehetnek.
A rendszeres használat kulcsa lehet a tartósabb eredményeknek!

TIPPEK A LEGMAGASABB HATÉKONYSÁGÉRT

LEGYÉL KÖVETKEZETES!
A napi rendszeresség segíthet elérni a legjobb eredményeket.

IGYÁL ELEGENDŐ VIZET!
A megfelelő hidratáltság támogathatja a méregtelenítést és az energetikai áramlást.

ÉLJ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT!
Egészséges táplálkozás, mozgás és elegendő pihenés fokozhatja a hatásokat.

CSÖKKENTSD A STRESSZT!
A relaxáció és a pozitív gondolkodás segíthet a Hungrál hatékonyságának fokozásában.

HASZNÁLD MEGFELELŐEN!
Kövesd a javasolt használati időket és útmutatásokat.

HALLGASS A TESTEDRE!
Figyeld meg a tested jelzéseit, és alkalmazd a kezeléseket az igényeidhez igazítva.

FONTOS TUDNIVALÓK

- A Hungrál nem helyettesíti az orvosi kezelést!
- Komoly közérzeti panasz esetén mindig fordulj orvoshoz!
- A Hungrál használata támogathatja a közérzeti panaszok enyhülését, de nem helyettesíti az orvosi kezeléseket.
- Terhesség, beültetett elektromos eszköz vagy súlyos közérzeti panasz esetén konzultálj orvosoddal a használat előtt.

MIÉRT KÜLÖNBÖZÜNK?

- A Hungrál kvantumtechnológiája mélyreható, sejtszintű hatást fejthet ki.
- Nem csak a tüneteket kezeli, hanem az okokat is harmonizálhatja.
- Teljesen természetes, mellékhatások nélkül, non-invazív módon működhet.
- Támogathatja a test öngyógyító képességét és az energetikai egyensúlyt.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál használata alatt és után különböző pozitív hatások tapasztalhatók / jelentkezhetnek, amelyek hozzájárulhatnak testi, lelki és érzelmi jóllétedhez.
A rendszeres használat segíthet megőrizni az egészséget, növelheti az energiaszintedet és javíthatja az életminőséget.
Hallgass a testedre, légy türelmes, és élvezd a Hungrál nyújtotta előnyöket!





10. FEJEZET
HASZNÁLATI ÖSSZEFOGLALÓ
A HUNGRÁL HATÉKONY HASZNÁLATA



A Hungrál rendszer hozzájárulhat a kiegyensúlyozott energiaáramlás megteremtéséhez és fenntartásához, valamint az általános jó közérzet és vitalitás támogatásához.

A SIKERES HASZNÁLAT 10 LÉPÉSE



1 ELŐKÉSZÍTÉS
Helyezd a Hungrált stabil, vízszintes felületre.
Csatlakoztasd a tápegységet, és győződj meg róla, hogy a készülék megfelelően működik.



2 KÖRNYEZET
Válassz nyugodt, csendes helyet, ahol legalább 20–30 perc zavartalanul tudsz pihenni.
Kapcsold ki a zavaró eszközöket (telefon, TV stb.).



3 TESTTARTÁS
Állj mezítláb a platform közepére, testsúlyod egyenletesen oszlasd el.
Tartsd a tested laza, természetes tartásban, és lélegezz nyugodtan.
De akár ülve vagy fekve is egy párnával, hogy problémás testrész minél közelebb kerüljön!



4 SZÍNPROGRAM VÁLASZTÁSA
Válaszd ki a célodnak vagy aktuális állapotodnak legmegfelelőbb színprogramot.
Általános használatra a **ZÖLD PROGRAM** ajánlott.



5 HASZNÁLAT INDÍTÁSA
Indítsd el a programot a vezérlőn. A készülék finom energiakibocsátása azonnal megkezdődik.



6 AJÁNLOTT IDŐTARTAM
Általános esetben 5–30 perc elegendő. Intenzívebb kúra esetén napi 5–30 perc is alkalmazható.



7 LAZÍTÁS ÉS FÓKUSZ
A használat ideje alatt lazíts, fókuszálj a légzésedre, és engedd, hogy a Hungrál hozzájáruljon a tested és elméd ellazulásához, valamint a pozitív megerősítések kialakításához.



8 HASNÁLAT LEZÁRÁSA
A program lejárta után lassan lépj le a platformról, és igyál egy pohár tiszta vizet.



9 RENDSZERESSÉG
A legjobb eredmények elérése érdekében rendszeres használattal érheted el a kívánt állapot javulását, ezért a következetesség kulcsfontosságú.



10 MEGFIGYELÉS ÉS FEJLŐDÉS
Figyeld meg a tested és közérzeted változásait. Jegyezd fel tapasztalataidat, és szükség esetén módosítsd a programot vagy a használat gyakoriságát.

ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

- Mindig tiszta testtel és mezítláb használd a készüléket.



- Étkezés után legalább 1 órával alkalmazd a használatot.



- Bőséges folyadékfogyasztás hozzájárulhat a méregtelenítési folyamatokhoz és az energáid javulásához.



- Kombináld a használatot egészséges életmóddal: helyes táplálkozás, mozgás, pihenés.



- Hallgass a testedre, és válaszd ki, ami számodra a legjobban megfelelő.





MELY TERÜLETEKEN ALKALMAZHATÓ A HUNGRÁL?



ENERGIA ÉS VITALITÁS
Hozzájárulhat az energiaszint, csökkentheti a fáradtságot, és támogathatja a mindennapi aktivitást.



IMMUNRENDSZER
Segítheti a szervezet természetes védekezőképességének és ellenálló-képességének fenntartását.



STRESSZKEZELÉS
Elősegítheti a mentális nyugalmat, csökkentheti a stressz hatásait, és javíthatja a közérzetet.



FIZIKAI EGÉSZSÉG
Támogathatja a sejtek regenerációját, a keringést és a szervek optimális működését.



MENTÁLIS TISZTASÁG
Javíthatja a koncentrációt, és hozzájárulhat a mentális teljesítőképesség emelkedéséhez.



SPIRITUÁLIS FEJLŐDÉS
Segítheti az energetikai egyensúly megteremtését és a belső harmónia elérését.

FONTOS TUDNIVALÓK



- A Hungrál nem helyettesíti az orvosi ellátást vagy tanácsadást.
- Komoly közérzeti panasz esetén mindenképp fordulj szakemberhez!
- A készülék használata kiegészítő támogató eszköz, nem helyettesíti az orvosi vagy egyéb terápiákat.
- Terhesség, beültetett elektronos eszköz vagy súlyos közérzeti panasz esetén konzultálj orvosoddal a használat előtt.

A LEGJOBB EREDMÉNYEK ÉRDEKÉBEN

- Légy következetes és türelmes – a hatások összeadódhatnak.
- Használd a számodra legmegfelelőbb színprogramot.
- Figyelj a tested jelzéseire, és alkalmazkodj az igényeidhez.
- Tartsd fenn az egészséges életmód alapelveit.
- Oszt meg tapasztalataidat másokkal, és inspiráld őket egymásért!



ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál egy innovatív energetikai eszköz, amely hozzájárulhat a rendszerezett használat mellett a testi-lelki jólét megteremtéséhez, az energiaszint javításához, a közérzeti panaszok csökkentéséhez, valamint a belső harmónia és vitalitás megteremtéséhez. Válaszd ki a számodra legmegfelelőbb programot, légy következetes, és élvezd a pozitív változásokat minden nap!



HUNGRÁL

10. FEJEZET

HASZNÁLATI PROTOKOLL

GYORSTALPALÓ – EGY OLDALON



Minden, amit tudnod kell a Hungrál helyes és hatékony használatához.
Használd tudatosan, figyelmességgel, és hagyd, hogy támogassa jóllétedet a mindennapokban!

A HASZNÁLAT 10 LÉPÉSE RÖVIDEN

1 ELŐKÉSZÍTÉS
Helyezd stabil felületre a Hungrált, és csatlakoztasd a tápegységhez. Győződj meg a működéséről.

2 KÖRNYEZET
Válassz csendes, nyugodt helyet, állítsd be a hőmérsékletet, és kapcsold ki a zavaró eszközöket (pl. telefon, TV stb.).

3 TESTTARTÁS
Állj mezítláb a platform közepére, tartsd egyenletesen az oszlásodat, és lazíts el.

4 SZÍNPROGRAM
Válaszd ki a célodnak megfelelő színprogramot. Általános használatra a ZÖLD PROGRAM ajánlott.

5 INDÍTÁS
Indítsd el a programot a vezérlőn. Finom energetikai mező kezd körülölelni.

6 IDŐTARTAM
Általános esetben 5–30 perc javasolt. Intenzívebb használat esetén 2×20 perc is választható.

7 LAZÍTÁS
Lazíts, fókuszálj a légzésedre, és engedd, hogy a Hungrál harmonizáló mezője hasson rád.

8 LEZÁRÁS
A használat végén állítsd le a programot, és igyál egy pohár vizet.

9 RENDSZERESSÉG
A legjobb eredményekhez használd rendszeresen a Hungrált.

10 MEGFIGYELÉS
Figyeld meg, milyen hatásokat tapasztalsz, és igazítsd személyre használatodat.

A 7 CSAKRA SZÍNPROGRAM – GYORS ÁTTEKINTÉS

PIROS PROGRAM – Gyökércsakra (Muladhara)
Stabilitást és biztonságérzetet támogathat.

NARANCS PROGRAM – Szakrális csakra (Svadhisthana)
Kreativitást, örömérzetet és érzelmi egyensúlyt támogathat.

SÁRGA PROGRAM – Napfonat csakra (Manipura)
Önbizalmat, akaratot és motivációt támogathat.

ZÖLD PROGRAM – Szívcsakra (Anahata) — ÁLTALÁNOS HASZNÁLATI PROGRAM
Harmóniát, szeretetet és érzelmi kiegyensúlyozottságot támogathat.

KÉK PROGRAM – Torokcsakra (Vishuddha)
Kommunikációt, önkifejezést és igazságot támogathat.

INDIGÓ PROGRAM – Harmadik szem csakra (Ajna)
Intuíciót, belső tisztánlátást és mentális fókuszt támogathat.

IBOLYA PROGRAM – Koronacsakra (Sahasrara)
Spiritualitást, tudatosságot és belső kapcsolódást támogathat.

Részletes információ a csakrákról és az energiaegyensúlyról: „Csakrák és közérzet – Útmutató a harmonikus egyensúlyhoz” fejezetben (14.6. oldal).

MIRE HASZNÁLHATÓ A HUNGRÁL?



SZEMÉLY HARMONIZÁLÁSA
Támogathatja a szervezet energiaháztartását, elősegítheti a nyugodtabb közérzetet, és hozzájárulhat a természetes egyensúly fenntartásához.



ÉTEL ENERGETIZÁLÁSA
Segíthet az ételek vitalitásának és energetikai minőségének megőrzésében.
Általános esetben 10–20 perc ajánlott.



VÍZ ENERGETIZÁLÁSA
Támogathatja a víz energetikai minőségének megőrzését és hozzájárulhat a szervezet természetes hidratáltságához.
Általános esetben 10 perc ajánlott.

AJÁNLOTT HASZNÁLAT

NAPI 1 HASZNÁLAT
az általános jóllét támogatásáért

INTENZÍVESEBB IDŐSZAKBAN
napi 2 használat (2×20 perc) is választható

HOSSZÚ TÁVON
a rendszeres használat segíthet a harmonikus közérzet fenntartásában

MIT ÉREZHETSZ?

A HASZNÁLAT ALATT
- Ellazulás előfordulhat
- Nyugalom és könnyedség érezhető lehet
- Érzelmi felszabadultság tapasztalható lehet
- Álmosság vagy mély relaxáció előfordulhat
- Enyhe bizsergés vagy hőérzet érzékelhető lehet – ez általában normális

Minden reakció egyéni, és változhat. A Hungrál hatása is személyenként eltérő lehet.

A HASZNÁLAT UTÁN
- Energia és vitalitás növekedhet
- Jobb alvás és nyugodtabb közérzet érzékelhető lehet
- Mentális tisztaság és fókusz javulhat
- Koncentráció erősödhet
- Életminőség és közérzet növekedhet

A hatások fokozatosan érhetők el, és a rendszeres használattal erősödhetnek.

FONTOS TUDNIVALÓK

- A Hungrál nem helyettesíti az orvosi kezelést vagy diagnózist.
- Komoly közérzeti panasz esetén mindig fordulj szakemberhez!
- A készülék használata kiegészítő támogatást nyújthat a jóllét megőrzéséhez.
- Ne használd a Hungrált vízben vagy nedves környezetben.
- Terhesség, beültetett elektronos eszköz vagy súlyos közérzeti panasz esetén konzultálj orvosoddal a használat előtt.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál innovatív energetikai eszköz, amely támogathatja a jóllétedet, a vitalitásodat és a belső harmónia megteremtését.
A tudatos használattal javulhat a közérzeted, erősödhet az egyensúlyod, és visszatérhet a belső nyugalom a mindennapjaidba.



HUNGRÁL

10. FEJEZET

HASZNÁLATI PROTOKOLL

FONTOS TUDNIVALÓK ÉS GYAKORI KÉRDÉSEK

A biztonságos és hatékony használat érdekében kérjük, olvassa el az alábbi fontos információkat és ajánlásokat.



FOKOZATOSSÁG ELVE

Kérjük az alábbi közérzeti panaszok esetében a Hungrál használatát először csak 5 perccel kezdje, majd fokozatosan emelje.

- Beültetett szívritmus-szabályozóval (pacemaker) rendelkezőknél
- Akut lázas állapot vagy fertőző eredetű közérzeti panasz esetén
- Daganatos eredetű közérzeti panasz aktív szakaszában
- Súlyos vérszegénység esetén
- Terhesség első trimeszterében (elővigyázatosságból)
- Epilepszia vagy súlyos idegrendszeri közérzeti panaszok esetén
- Műtét utáni lábadozás első 4 hetében

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

- A Hungrált mindig száraz, stabil felületen használja.
- Ne használja víz vagy más folyadék közelében.
- Csak a mellékelt vagy hivatalos tápegységet használja.
- Ne takarja le a készüléket használat közben.
- Gyermekektől elzárva tartandó.
- Ne álljon a platform szélére, mindig középen helyezkedjen el.
- Rendszeresen ellenőrizze a kábeleket és a csatlakozókat.
- Meghibásodás esetén ne használja a készüléket, forduljon szervizhez.

A Hungrál egy energetikai eszköz, mely támogathatja a test természetes folyamatait és a vitalitást.

A KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA

Tisztítsa meg a platform felületét puha, száraz vagy enyhén nedves törlőkendővel. Ne használjon vegyszert vagy súrolószert!

Ellenőrizze rendszeresen a kábeleket és a csatlakozókat. Sérülés esetén cserélje ki azokat!

Pormentes helyen tárolja, lehetőleg az eredeti dobozában.

Óvja a közvetlen napfénytől, nedvességtől és szélsőséges hőmérséklettől (0–40 °C).

PROGRAMVÁLASZTÁSI ÚTMUTATÓ

PIROS PROGRAM	Energia, vitalitás, fizikai erő, földelés.
NARANCS PROGRAM	Kreativitás, öröm, érzelmi egyensúly, szexualitás.
SÁRGA PROGRAM	Önbizalom, akaraterő, motiváció, emésztés.
ZÖLD PROGRAM	Harmónia, szeretet, szívcsakra, általános használat. — ÁLTALÁNOSAN AJÁNLOTT PROGRAM
KÉK PROGRAM	Kommunikáció, önkifejezés, igazság kimondása.
INDIGÓ PROGRAM	Intuíció, bölcsesség, mentális tisztaság.
IBOLYA PROGRAM	Spiritualitás, tudatosság, lelki fejlődés.

HIBAELHÁRÍTÁS

A KÉSZÜLÉK NEM KAPCSOL BE
- Ellenőrizze a tápegység csatlakozását.
- Próbáljon meg másik konnektort.
- Győződjön meg róla, hogy a tápegység megfelelően működik.

A PROGRAM NEM INDUL EL
- Ellenőrizze, hogy helyesen indította-e el a programot.
- Válasszon másik programot.
- Ha a hiba továbbra is fennáll, indítsa újra a készüléket.

NEM ÉREZ SEMMIT A HASZNÁLAT ALATT
- Minden ember másképp reagál.
- Lehet, hogy több időre van szüksége.
- Próbáljon ki különböző programokat.

GYENGE HATÁSÉRZET
- Növelje a használat időtartamát.
- Igyon elegendő vizet.

TECHNIKAI HIBA
- Húzza ki a tápegységet.
- Várjon 1 percet, majd csatlakoztassa újra.
- Ha a hiba nem szűnik meg, forduljon szervizhez.

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

Mennyi idő alatt várható eredmény?
Az első pozitív változások már néhány használat után érezhetők lehetnek. A tartós eredmények rendszeres használat mellett érhetők el.

Használhatom naponta?
Igen, napi 1 használat ajánlott. Intenzív időszakban napi 2 használat is alkalmazható.

Kombinálhatom más terápiával?
Igen, a Hungrál jól kombinálható más természetes módszerekkel és orvosi ellátással is.

Lehet-e gyerekeknek használni?
Igen, 1 éves kor felett használható. Rövidebb használati idővel (5–10 perc) és alacsonyabb intenzitással javasolt.

Milyen vizet ajánlott használni?
Igyon tiszta, jó minőségű vizet a használat előtt és után. A Hungrál vízenergetizálásra is használható.

Lehet-e ételt energetizálni?
Igen, az ételek energetizálása 10–20 percig javasolt a megfelelő programmal.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál egy innovatív energetikai eszköz, amely támogathatja az egyensúlyt, a vitalitást és a belső harmónia megteremtését.
A rendszeres és tudatos használat segíthet a testi-lelki egyensúly helyreállításában, a természetes folyamatok támogatásában és az életminőség javulásában.
Válassza ki a számára legmegfelelőbb programot, és élvezheti az energiaforrást minden nap!



HUNGRÁL – AZ ENERGIÁD FORRÁSA

HUNGRÁL

10. FEJEZET

HASZNÁLATI PROTOKOLL

GYAKORI HASZNÁLATI TERÜLETEK

A Hungrál rendszeres használatával támogathatja az egészséget, vitalitást és a mindennapi teljesítőképességet.



A HUNGRÁL HASZNÁLATÁNAK FŐBB TERÜLETEI



EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Támogathatja a szervezet természetes egyensúlyát, az öngyógyító folyamatokat és a vitalitást.



IMMUNRENDSZER TÁMOGATÁSA

Segíthet a szervezet ellenálló-képességének növelésében, és a közérzeti panaszokkal szembeni védekezésben.



STRESSZCSÖKKENTÉS ÉS RELAXÁCIÓ

Csökkentheti a stresszt, nyugtatja az idegrendszert, és támogathatja a mentális egyensúlyt.



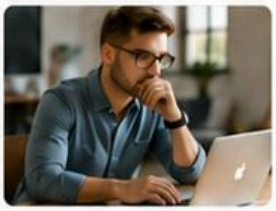
JOBB ALVÁS TÁMOGATÁSA

Elősegítheti a mélyebb, pihentetőbb alvást és a könnyebb elalvást.



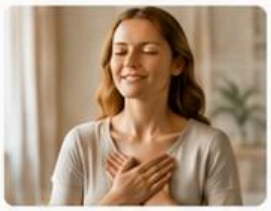
FIZIKAI TELJESÍTMÉNY NÖVELÉSE

Támogathatja az állóképességet, a gyorsabb regenerációt és az energiaszint növelését.



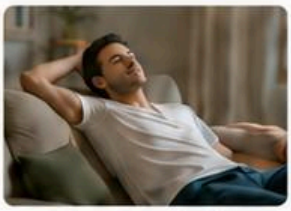
KONCENTRÁCIÓ ÉS MENTÁLIS TELJESÍTMÉNY

Javíthatja a koncentrációt, a memóriát és a szellemi teljesítőképességet.



ÉRZELMI EGYENSÚLY KIALAKÍTÁSA

Segíthet az érzelmi stabilitás fenntartásában és a belső harmónia megteremtésében.



REGENERÁCIÓ ÉS GYÓGYULÁS TÁMOGATÁSA

Felelősen alkalmazva elősegítheti a fizikai és mentális felüdülést, közérzeti panaszok, műtét vagy sérülés után.



MUNKA ÉS TANULÁS TÁMOGATÁSA

Növelheti a produktivitást, a fókuszt és a tanulási képességet.



ÁLTALÁNOS JÓ KÖZÉRZET

Támogathatja a testi-lelki egyensúlyt és a pozitív életminőséget.

KINEK AJÁNLOTT A HUNGRÁL?

- Minden korosztály számára (gyermekek, felnőttek, idősek).
- Egészséges embereknek a vitalitás és a megelőzés érdekében.
- Közérzeti panaszokkal küzdőknek kiegészítő támogatásként.
- Stresszes életmódot folytatóknak.
- Sportolóknak és aktív életet élőknek.
- Szellemi munkát végzőknek és diákoknak.
- Alvászavarral küzdőknek.
- Mindazoknak, akik természetes módon szeretnék támogatni egészségüket és jó közérzetüket.

VÁLASSZ NAPI HASZNÁLATI RUTINT

REGGEL
Indítsa a napot egy 10–20 perces használattal a vitalitás és az energiaszint növeléséért.

DÉLBEN / DÉLUTÁN
Használja a koncentráció, a teljesítmény és a stressz csökkentése érdekében.

ESTE
Végezzen egy 10–20 perces használatot a relaxációért és a nyugodt alvásért.

IGÉNY SZERINT
Alkalmazza a Hungrált, amikor úgy érzi, hogy szüksége van rá.

FONTOS TUDNIVALÓK

- A Hungrál nem helyettesítheti az orvosi ellátást.
- Komoly közérzeti panasz esetén minden esetben kérje ki orvosa véleményét!
- A készülék használata kiegészítő támogatást nyújthat a test öngyógyító folyamataihoz.
- A rendszeres használat hosszú távon fejtheti ki legjobb hatását.
- Mindig figyeljen teste jelzéseire és igényeire!

MIÉRT KÜLÖNLEGES A HUNGRÁL?

- Innovatív energetikai technológia kvantumhatással.
- Természetes, mellékhatásoktól mentes támogatás lehet.
- Egyszerű használat otthon, bárhol, bármikor.
- Tudományos kutatásokkal alátámasztott hatékonysági háttér.
- Testre szabható programok minden igényre.
- Hosszú távú egészségmegőrzést és vitalitást támogathat.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál egy modern, innovatív energetikai eszköz, amely számos területen támogathatja az egészséget, a vitalitást és a jó közérzetet. Rendszeres használatával hozzájárulhat egy igényesebb, egészségesebb és energikusabb élethez. Válassza a Hungrált, és tegyen az energiái forrását minden nap!



HUNGRÁL – AZ ENERGIÁD, A TE FORRÁSOD

10. FEJEZET

HASZNÁLATI PROTOKOLL

ESZKÖZÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

A Hungrál hosszú élettartama és hatékony működése érdekében fontos lehet a rendszeres tisztítás, a megfelelő tárolás és a szakszerű karbantartás.



1. TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás segíthet a higiénikus használat biztosításában és a hosszú élettartam megőrzésében.



TISZTÍTÁS MINDEN HASZNÁLAT UTÁN

Puha, száraz vagy enyhén nedves mikroszálas kendővel törölje át a platform felületét.



KERÜLJE A VEGYSZEREKET

Ne használjon agresszív tisztítószereket, alkoholt, oldószereket vagy súroló hatású anyagokat.



ENYHE SZAPPANOS VÍZ HASZNÁLATA

Makacs szennyeződés esetén enyhén szappanos vízzel tisztítsa meg, majd egy tiszta, nedves kendővel törölje át, végül száraz kendővel törölje szárazra.



CSATLAKOZÓK TISZTÁN TARTÁSA

A tápcsatlakozókat és kábeleket száraz kendővel tisztítsa meg. Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön nedvesség a csatlakozókba.



RAGYOGÓ FELÜLET MEGŐRZÉSE

A rendszeres tisztítás hozzájárulhat a platform esztétikus megjelenésének és energetikai tisztaságának megőrzéséhez.

Tiszta eszköz – tiszta energia – tiszta eredmények.

2. TÁROLÁS

A megfelelő tárolás védheti az eszközt a külső hatásoktól, és segíthet megőrizni működőképességét.



SZÁRAZ, HŰVÖS HELYEN TÁROLJA

Kerülje a nedves, párás vagy közvetlen napfénynek kitett helyeket.



HŐMÉRSÉKLET

Ideális tárolási hőmérséklet: 5–30 °C között.



EREDETI CSOMAGOLÁS

Hosszabb tárolás esetén használja az eredeti dobozt a por és sérülések elleni védelem érdekében.



KÁBELEK RENDEZETTEN

A kábeleket tekerje fel lazán, ne törje meg és ne húzza meg erősen.



GYERMEKEKTŐL ÉS HÁZIÁLLATOKTÓL TÁVOL TARTANDÓ

A készülék nem játék, tartsa biztonságos helyen.

A megfelelő tárolás – hosszú élettartam és megbízható működés.

3. RENDSZERES KARBANTARTÁS

A Hungrál egy különösebb karbantartást nem igénylő eszköz, az alábbi egyszerű lépéseesek segíthetnek a hibátlan működés megőrzésében.



ELLENŐRIZZE A CSATLAKOZÓKAT

Rendszeresen ellenőrizze a tápkábelt és csatlakozókat, hogy nincsenek-e sérülések.



FIGYELJE A MŰKÖDÉST

Figyelje a készülék működését: ha szokatlan zajt, szagot vagy működési eltérést tapasztal, azonnal hagyja abba a használatt, és vizsgálja meg.



TARTSA TISZTÁN A KÖRNYEZETÉT

A készülék belső részeit ne nyissa ki és ne módosítsa, mert ez a garancia elvesztésével járhat.



SZAKSZERVIZ IGÉNYBEVÉTELE

Csak hivatalos szerviz vagy forgalmazó végezhet javítást vagy műszaki ellenőrzést.

4. FONTOS TUDNIVALÓK

- A Hungrál nem gyógyászati eszköz, és nem helyettesíti a az orvosi tanácsot.
- A helyes használat és gondos odafigyelés hozzájárulhat ahhoz, hogy az eszköz hosszú évekig megbizhatóan működjön.
- A készülék élettartama a használat gyakoriságától és körülményeitől függően változhat.
- Bármilyen kérdés vagy bizonytalanság esetén forduljon bizalommal hivatalos forgalmazónkhoz.

GYORS ELLENŐRZŐLISTA


- [ ] Használat után megtisztítottam a platformot.


- [ ] A készüléket száraz, hűvös helyen tárolom.


- [ ] A kábelek ép és rendezett állapotban vannak.


- [ ] A csatlakozók tiszták és sértetlenek.

- [ ] Rendszeresen ellenőriztem a készülék állapotát.


- [ ] A Hungrált tiszta, ápolt és használatra kész állapotban tartom.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál egy innovatív energetikai eszköz, amely megfelelő ápolással és gondos használattal segíthet egészségét, vitalitását és jó közérzetét.

A tisztaság, a helyes tárolás és a rendszeres ellenőrzés hozzájárulhat ahhoz, hogy a Hungrál minden nap magas szinten támogassa Önt.



HUNGRÁL

10. FEJEZET

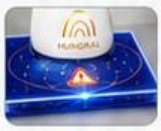
HASZNÁLATI PROTOKOLL

HIBAELHÁRÍTÁS ÉS PROBLÉMAMEGOLDÁS

A Hungrál rendszeres használata során előforduló gyakori problémák megoldására szolgáló útmutató és megelőzési tanácsok.



GYAKORI PROBLÉMÁK ÉS MEGOLDÁSOK

PROBLÉMA	LEHETSÉGES OK	MEGOLDÁS
 **A KÉSZÜLÉK NEM KAPCSOL BE** A kijelző nem világít, a készülék nem reagál.	• Nincs tápellátás. • Laza vagy hibás csatlakozás. • Meghibásodott biztosíték.	✓ Ellenőrizze a tápegységet és a csatlakozást. ✓ Próbáljon meg másik konnektort. ✓ Ha a hiba továbbra is fennáll, forduljon szervizhez.
 **GYENGE ENERGIAHATÁS** Úgy érzi, hogy a készülék hatása csökkent.	• Helytelen használat. • Szennyezett platform. • Rövid idejű használat.	✓ Ellenőrizze a használati útmutató betartását. ✓ Tisztítsa meg a platformot. ✓ Válassza ki a megfelelő programot. ✓ Növelje a napi használati időt fokozatosan.
 **FEJFÁJÁS VAGY SZÉDÜLÉS** Használat közben kellemetlen tüneteket tapasztal.	• Túl hosszú használati idő. • Túl intenzív program. • Egyéni érzékenység.	✓ Rövidítse a használati időt. ✓ Válasszon alacsonyabb intenzitású programot. ✓ Tegyen gyakori szüneteket.
 **KISZÁRADÁS ÉRZÉSE** Szájszárazság, fáradtság jelentkezik.	• Elégtelen folyadékbevitel. • Hosszú használati idő.	✓ Növelje a napi folyadékbevitelt. ✓ Tartson rövidebb, gyakoribb használatokat.
 **A PROGRAM NEM INDUL EL** A kiválasztott program nem aktiválódik.	• Hibás beállítás.	✓ Válassza ki újra a programot. ✓ Ellenőrizze a program leírását és ajánlott használatát.
 **HIBAJELZÉS A KIJELZŐN** Hibakód jelenik meg a kijelzőn.	• Technikai hiba. • Rendszerhiba.	✓ Jegyezze fel a hibakódot. ✓ Kapcsolja ki, majd be a készüléket. ✓ Ha a hiba továbbra is fennáll, forduljon szervizhez.
 **SZOKATLAN HANGOK** A készülék zajos vagy szokatlan hangot ad.	• Laza alkatrész. • Mechanikai hiba.	✓ Ellenőrizze a készülék elhelyezését. ✓ Ha a zaj továbbra is fennáll, ne használja, és forduljon szervizhez.

MEGELŐZÉSI TANÁCSOK

- Mindig kövesse a használati útmutatóban leírtakat.
- Tartsa a készüléket tisztán és szárazon.
- Használjon megfelelő programot az aktuális állapotához.
- Ne lépje túl az ajánlott használati időt.
- Figyeljen teste jelzéseire, és szükség esetén pihenjen.
- Rendszeresen ellenőrizze a kábeleket és csatlakozókat.
- Tárolja a készüléket biztonságos, száraz helyen.
- Vezessen naplót a használatokról és tapasztalatokról.

MIKOR FORDULJON SZAKEMBERHEZ?

- Ha a hibaelhárítási lépések nem oldják meg a problémát.
- Ha a készülék fizikailag sérült vagy meghibásodott.
- Ha rendszeres használat mellett sem tapasztal javulást.
- Ha bármilyen szokatlan tünetet vagy kellemetlenséget érez.
- Ha hibakód jelenik meg, amelyet nem tud értelmezni.

KÉRDÉS ESETÉN MINDIG FORDULJON A HUNGRÁL ÜGYFÉLSZOLGÁLATÁHOZ!
Segítünk Önnek, hogy a Hungrál használata biztonságos és hatékony legyen.

FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

- Ne próbálja meg saját maga megjavítani a készüléket.
- Ne használja a készüléket sérült kábellel vagy csatlakozóval.
- Ne helyezzen folyadékot vagy fémtárgyat a készülékbe.
- Ne használja a készüléket robbanásveszélyes környezetben.
- Gyermekektől elzárva tartandó.
- Közérzeti panasz esetén konzultáljon orvosával.

HASZNOS TIPPEK

- Kezdje alacsony intenzitással, és fokozatosan növelje.
- Rendszeresen használja a készüléket a legjobb eredményért.
- Figyeljen a megfelelő folyadékbevitelre.
- Jegyezze fel a tapasztalatait a fejlődés nyomon követéséhez.
- Kombinálja a Hungrál használatát egészséges életmóddal.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál egy innovatív energetikai eszköz, amely megfelelő használat mellett elősegítheti az egészséget, a vitalitást és a belső harmónia megteremtését. A rendszeres tisztítás, a helyes tárolás, a problémák időbeni felismerése és megoldása biztosíthatja a hosszú távú, hatékony működést. Válassza a tudatos használatot, és élvezze a Hungrál által nyújtható pozitív változásokat minden nap!



HUNGRÁL

10. FEJEZET

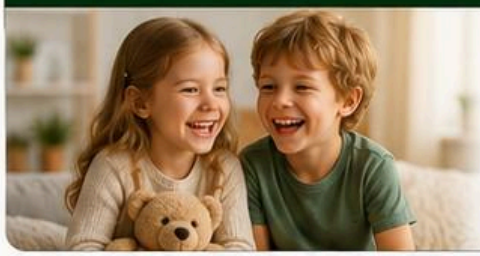
HASZNÁLATI PROTOKOLL

KÜLÖNLEGES ÉLETHELYZETEK

A Hungrál rendszeres használata mindennapi életünkben támogathatja a közérzetet, a vitalitást és a belső harmónia megőrzését.



GYERMEKEK ESETÉBEN



- Használat előtt mindig kérjük ki a szülő vagy gondviselő véleményét.
- Gyermekeknél használva rövidebb, 5–10 perces használat ajánlott.
- Játékos, nyugodt környezetben alkalmazzuk, lehetőleg lefekvés előtt.
- Támogathatja az immunrendszer működését, a koncentrációt és a nyugodt alvást.
- Iskolai terhelés, vizsgaidőszak vagy sportteljesítmény fokozása idején használható.
- Mindig figyeljünk a gyermek visszajelzéseire, és tartsunk szünetet, ha szükséges.

IDŐSEBB FELNŐTTEK SZÁMÁRA



- Segítheti a fáradtság csökkenését és az általános jó közérzet kialakulását.
- Támogathatja a szövetek megújulási folyamatainak javulását.
- Hozzájárulhat az alvásminőség javulásához és a mindennapi vitalitás emelkedéséhez.
- Rövid, rendszeres használat javasolt naponta.
- Kiváló kiegészítője lehet az aktív, kiegyensúlyozott életmódnak.

SPORTOLÓK ÉS AKTÍV ÉLETMÓDOT FOLYTATÓK



- Segítheti az állóképesség és a teljesítőképesség fenntartását.
- Gyorsíthatja az edzés utáni regenerációt.
- Hozzájárulhat az izmok rugalmasságának és a mozgástartomány megőrzéséhez.
- Edzés előtt 10–15 perc, edzés után 15–20 perc használat ajánlott.
- Rendszeres használatával javulhatnak az eredmények.

STRESSZES IDŐSZAKOKBAN



- Használata segíthet a stressz, szorongás és feszültség csökkenésében.
- Hozzájárulhat a mentális egyensúly és a belső nyugalom visszatéréséhez.
- Napi 10–20 perces használat hozzájárulhat a lelki feltöltődéshez.
- Relaxációs technikákkal (pl. légzés, meditáció) együtt alkalmazva javulhat a hatás.

KÖZÉRZETI PANASZ UTÁNI LÁBADOZÁS ALATT



- Hozzájárulhat a szervezet regenerációs folyamatainak támogatásához.
- Segítheti az energia visszanyerését és az immunrendszer működésének erősödését.
- Használata naponta rendszeresen, akár 10–20 percig javasolt.
- Mindig egyetessen kezelőorvosával a használat megkezdése előtt.

FONTOS ÁLTALÁNOS IRÁNYELVEK

A rendszeres használat hozzájárulhat a hosszú távú eredményekhez.	Hallgasson teste jelzéseire, és igazítsa a használat idejét az igényeihez.	Igyon elegendő vizet a használat előtt és után.	Egészséges táplálkozás és mozgás mellett még hatékonyabb lehet.	Alvás előtt végzett használat segítheti a pihentető, mélyebb alvást.	A Hungrál nem helyettesíti az orvosi használatot, de kiváló kiegészítője lehet.

FIGYELMEZTETÉS

- A Hungrál nem helyettesíti az orvosi használatot vagy gyógyszeres terápiát.
- Komoly közérzeti panasz esetén forduljon orvoshoz!
- Terhesség, beültetett elektronos eszköz vagy súlyos betegségi állapot esetén konzultáljon orvosával a használat előtt.
- Mindig kövesse a használati útmutatót és a biztonsági előírásokat.
- Gyermekeknél a használat csak felnőtt felügyelete mellett történjen.

TUDTA?

- A Hungrál használata segítheti a jobb közérzet, vitalitás és energiaszint fenntartásában a mindennapokban.
- Sok felhasználó számol be jobb alvásról, kevesebb stresszről és nagyobb mentális tisztaságról.
- A rendszeres használat hosszú távon hozzájárulhat az életminőség javulásához.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál egy innovatív energetikai eszköz, amely különböző élethelyzetekben – megfelelő körültekintéssel – támogathatja a közérzetet, vitalitást és belső harmóniát. A rendszeres, tudatos használat hozzájárulhat az egyensúly megőrzéséhez. Válassza a Hungrált, és élvezze az energiát minden nap!



10. FEJEZET



HASZNÁLATI PROTOKOLL

TUDATOS ÉLETMÓD ÉS SZOKÁSOK



A Hungrál használata során a tudatos életmód és a pozitív szokások kialakítása segíthet az állandó fejlődést, a tartós eredményeket és az általános jó közérzetet támogatni.

A TUDATOS ÉLETMÓD JELENTŐSÉGE



- Segíthet összhangot teremteni a test, az elme és a lélek között.
- Támogathatja a hosszú távú egészséget és vitalitást.
- Növelheti az energiaszintet és a stresszel szembeni ellenálló képességet.
- Elősegítheti a pozitív szokások kialakítását és fenntartását.
- Támogathatja a tudatos döntéseket és a célok elérését.
- Hozzájárulhat a boldog, kiegyensúlyozott és teljes élethez.

A TUDATOS ÉLETMÓD ALAPELVEI



ÖNISMERET
Ismerd meg önmagad, az igényeidet, erősségeidet és korlátaidat.



CÉLORIENTÁLTSÁG
Tüzz ki reális és inspiráló célokat, és lépj értük minden nap.



EGYENSÚLY
Találd meg az egyensúlyt a munka, pihenés, szabadidő és kapcsolatok között.



TUDATOSSÁG
Élj a jelenben, figyelj a gondolataidra, érzéseidre és cselekedeteidre.



HÁLA ÉS POZITIVITÁS
Légy hálás a mindennapokért és fókuszálj a pozitív dolgokra.

A TUDATOS SZOKÁSOK TÁMOGATÁSA



REGGELI RUTIN
Kezdd a napot tudatosan: hidratálás, légzőgyakorlat, meditáció vagy hála naplóírás.



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS
Válassz természetes, tápanyagokban gazdag ételeket, és étkezz tudatosan.



RENDSZERES MOZGÁS
Mozogj naponta legalább 30 percet a tested és az elméd egészségéért.



MINŐSÉGI PIHENÉS
Aludj eleget, és biztosítsd a tested számára a megfelelő regenerációt.



FOLYAMATOS FEJLŐDÉS
Tanulj új dolgokat, olvass, és fejleszd önmagad minden nap.

NAPI TUDATOS SZOKÁSOK



REGGELI HÁLA
Írj le 3 dolgot, amiért hálás vagy, és indítsd így a napodat pozitív szemlélettel.



HIDRATÁLÁS
Igyál 1–2 pohár vizet ébredés után a tested felfrissítésére.



TUDATOS LÉGZÉS
Szánj 5 percet a mély légzésre vagy meditációra.



MOZGÁS
Végezz legalább 30 percnyi fizikai aktivitást.



TUDATOS ÉTKEZÉS
Étkezz lassan, figyelj az ízekre, és ne zavarjanak meg külső ingerk.



TANULÁS
Olvass vagy tanulj valami újat legalább 20 percet.



ESTI RUTIN
Kapcsold ki az eszközöket, relaxálj, és készülj fel a minőségi alvásra.

FONTOS SZABÁLYOK

- Légy következetes a napi szokásokban.
- Kezdj kis lépésekkel, és építsd fel fokozatosan.
- Figyelj a tested jelzéseire és szükség esetén pihenj.
- Kerüld a túlzásokat és a szélsőségeket.
- Tartsd fenn a pozitív gondolkodást és motivációt.

A tudatos életmód nem tökéletességről szól, hanem a folyamatos fejlődésről és a jobb választásokról.

FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Krónikus fáradtság, kimerültség érzése.
- Motiváció hiánya, érdektelenség a célok iránt.
- Alvászavarok vagy nem pihentető alvás.
- Hangulatingadozás, ingerlékenység.
- Gyakori betegségek, visszatérő közérzeti panaszok.

Ha a fenti jelek tartósan fennállnak, érdemes szakemberhez fordulni.



ÖSSZEFOGLALÁS

A tudatos életmód és a pozitív szokások kialakítása kulcsfontosságú a testi, mentális és érzelmi egészség szempontjából. A Hungrál használata támogathatja a tudatos döntéseket, az energiaszint emelkedését és a hosszú távú vitalitást. Építs stabil alapokat, figyelj a testedre és az elmédre, és törekedj a kiegyensúlyozott, teljes életre.



HUNGRÁL

10. FEJEZET

LELKI ÉS ÉRZELMI EGYENSÚLY

A Hungrál használata nemcsak a fizikai jóllétet támogathatja,
hanem az érzelmi stabilitást és a mentális egyensúlyt is segítheti.



A LELKI EGYENSÚLY FONTOSSÁGA



- A belső béke és harmónia alapja a testi jóllétnek, és létfontosságú a vitalitás szempontjából.
- A tartós stressz vagy szorongás hosszú távon gyengítheti az immunrendszert.
- A pozitív gondolkodás, a hála és a szeretet erősítheti az életenergiát.
- A Hungrál használata támogathatja a mentális tisztaságot, a nyugalmat és az érzelmi stabilitást.
- A rendszeres használat segíthet megőrizni a belső fókuszt és a lelki egyensúlyt.

A LELKI EGYENSÚLYT ZAVARÓ TÉNYEZŐK



STRESSZ ÉS TÚLTERHELTSÉG
A tartós stressz túlterhelheti a szervezetet, és felboríthatja a belső egyensúlyt.



NEGATÍV GONDOLATOK
A félelem, aggódás és harag ismétlődése lemerítheti az energiaszintet.



ÉRZELMI BLOKKOK
A feldolgozatlan múltbeli élmények gátolhatják a belső béke kialakulását.



KIMERÜLTSÉG
A kevés pihenés és a túlzott igénybevétel csökkentheti az érzelmi kimerültséghez való ellenállást.



KAPCSOLATI PROBLÉMÁK
A konfliktusok, megfelelési kényszer és elvárások feszültséget okozhatnak a kapcsolatokban.

A LELKI EGYENSÚLY TÁMOGATÁSA A HUNGRÁLLAL



NYUGALOM ÉS BELSŐ BÉKE
Segíthet megőrizni a lelki nyugalmat, és csökkentheti a stressz és a szorongás mértékét.



POZITÍV GONDOLKODÁS
Hozzájárulhat az önbizalom, az örömérzet és a hála megerősödéséhez a mindennapokban.



ÉRZELMI HARMÓNIA
Támogathatja az érzelmi stabilitást, kiegyensúlyozottságot és a belső harmónia helyreállását.



MENTÁLIS TISZTASÁG
Segíthet a fókuszálásban, a döntéshozatalban és a mentális tisztaság fenntartásában.



ÉLETENERGIA ÉS MOTIVÁCIÓ
Növelheti az életkedvet, a motivációt és az alkotóerőt, és segíthet kiteljesedni a mindennapokban.

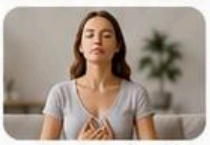
LELKI EGYENSÚLYT TÁMOGATÓ NAPI GYAKORLATOK



MEDITÁCIÓ
Napi 10–15 perc meditáció segíthet csendesíteni az elmét és növelheti a nyugalmat.



HÁLA NAPLÓ
Írjon le minden nap 3–5 dolgot, amiért hálás – ez erősítheti az örömérzetet.



TUDATOS LÉGZÉS
Mély, lassú légzéssel nyugtathatja meg az elmét, és csökkentheti a feszültséget.



TERMÉSZETKAPCSOLAT
Töltsön időt a természetben – friss levegő és napfény javíthatja a közérzetet.



KEDVESSÉG
Egy kedves gesztus vagy segítő szándék emelheti a saját és mások hangulatát.



MINŐSÉGI ALVÁS
A pihentető alvás segíthet a testi regenerációban és a mentális frissesség megőrzésében.

FIGYELMEZTETÉS

- A Hungrál nem helyettesíti a pszichológiai vagy orvosi ellátást.
- Súlyos panasz vagy tartós rossz közérzet esetén szakember segítségét vegye igénybe.
- A rendszeres használat mellett is fontos a tudatos életmód és a pihenés.
- Ne használja a készüléket negatív szándékkal vagy mások befolyásolására.
- A belső béke kulcsa a megbocsátás, az elengedés és az önszeretet gyakorlása lehet.

TUDTA?



- A hála gyakorlása növelheti a boldogságérzetet.
- A meditáció csökkentheti a stresszhormonok szintjét.
- A pozitív gondolkodás erősítheti az immunrendszer működését.
- A természetben töltött idő javíthatja a mentális egészséget.
- A szeretet és a kedvesség gyógyító hatással lehet.



HASZNÁLATI AJÁNLÁS ÁLLATOKNAK
Kisebb termetű állatokat helyezze a Hungrál platformra. Nagyobb testű állatok esetén használja a Hungrál távoli harmonizálás funkcióját.



HASZNÁLATI AJÁNLÁS NÖVÉNYEKNEK
Kisebb méretű cserepes növényeket helyezze a Hungrál platformra. Nagyobb méretű növények esetén használja a Hungrál távoli harmonizálás funkcióját.



ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál használata támogathatja a testi, mentális és érzelmi egyensúly kialakulását. A rendszeres használat segíthet megőrizni a belső harmóniát, a nyugalmat és a vitalitást. A tudatos életmód, a pozitív gondolkodás és az önszeretet gyakorlása hozzájárulhat a teljesebb, boldogabb és kiegyensúlyozottabb élethez.





HASZNÁLATI PROTOKOLL

HÁZIÁLLATOK ÉS NÖVÉNYEK HARMÓNIÁJA



A Hungrál használata kiterjedhet háziállataink és növényeink jóllétére is, segítheti egészségük, vitalitásuk és kiegyensúlyozott fejlődésük támogatását.

HÁZIÁLLATOK TÁMOGATÁSA



ÁLTALÁNOS JÓLLÉT
A Hungrál segítheti az állatok vitalitását, energiáját és általános közérzetét.



IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSE
Rendszeres használatával támogatható az immunrendszer természetes védekezőképessége.



EMÉSZTÉS ÉS ANYAGCSERE
Elősegítheti az emésztés egyensúlyát és a tápanyagok hatékonyabb hasznosulását.



STRESSZ CSÖKKENTÉSE
Segíthet csökkenteni a stresszt és a szorongást új környezetben, utazáskor vagy zajos helyzetekben.



ÍZÜLETEK ÉS MOZGÉKONYSÁG
Támogathatja az izületek rugalmasságát és az aktív mozgékonyság fenntartását.



TERMÉSZETES EGYENSÚLY
Hozzájárulhat a szervezet természetes egyensúlyának fenntartásához és a belső harmóniához.



HASZNÁLATI AJÁNLÁS ÁLLATOKNAK
Kisebb termetű állatokat helyezze a Hungrál platformra.
Nagyobb testű állatok esetén használja a Hungrál távoli harmonizálás funkcióját.

NÖVÉNYEK ÉS KERT TÁMOGATÁSA



EGÉSZSÉGES NÖVEKEDÉS
A Hungrál segítheti a növények vitalitásának és természetes növekedésének támogatását.



ERŐSEBB GYÖKÉRZET
Elősegítheti az erőteljesebb gyökérfejlődést és a tápanyagok hatékonyabb felvételét.



VIRÁGZÁS ÉS TERMÉSHOZAM
Támogathatja a bőséges virágzást és a jobb terméshozamot dísz- és haszonnövényeknél.



ELLENÁLLÓKÉPESSÉG NÖVELÉSE
Segíthet a környezeti stresszhatásokkal szembeni ellenálló képesség támogatásában.



VÍZ- ÉS TÁPANYAGHASZNOSULÁS
Támogathatja a víz- és tápanyagfelvétel hatékonyságát, így a növények erőteljesebbek és egészségesebbek lehetnek.



TERMÉSZETES HARMÓNIA
Hozzájárulhat a talajélet, a mikroorganizmusok és a növények közötti természetes egyensúlyhoz.



HASZNÁLATI AJÁNLÁS NÖVÉNYEKNEK
Kisebb méretű cserepes növényeket helyezze a Hungrál platformra.
Nagyobb méretű növények esetén használja a Hungrál távoli harmonizálás funkcióját.

FONTOS FIGYELMEZTETÉS



- A Hungrál nem helyettesíti az állatorvosi vagy növényvédelmi ellátást.
- Súlyos közérzeti panasz esetén forduljon szakemberhez.
- Ne használja a készüléket sérült, vízzel teli vagy nedves környezetben.
- Tartsa távol a készüléket vegyszerektől, permetektől és extrém hőtől.
- Rendszeresen ellenőrizze a készülék állapotát és tisztaságát.

TUDTA?



- Az állatok és növények érzékenyek lehetnek a környezeti energiákra.
- A harmonikus környezet elősegítheti a természetes egyensúly támogatását.
- A Hungrál használata erősítheti az állatok vitalitását és ellenálló képességét.
- A rendszeres használat hozzájárulhat a harmonikus környezet kialakításához.
- A szeretetteljes gondoskodás és a Hungrál együtt támogathatják a jóllétet.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál használata segítheti a harmonikus környezet megteremtését és támogathatja a vitalitást, egyensúlyt és jóllétet az emberek, háziállatok és növények számára. A tudatos használat és a szeretetteljes gondoskodás együttesen hozzájárulhat a kiegyensúlyozott, harmonikus életminőség támogatásához.



HUNGRÁL

10. FEJEZET

HASZNÁLATI PROTOKOLL

FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS MOZGÁS

A Hungrál használata során a rendszeres mozgás kulcsfontosságú lehet a vitalitás, az energiaszint és az általános jó közérzet fenntartásához.



A MOZGÁS JELENTŐSÉGE



- Fokozhatja az energiaszintet és csökkentheti a fáradtságot.
- Támogathatja a szív- és érrendszer egészségét, az állóképességet és az izomerőt.
- Segíthet fenntartani az egészséges testsúlyt és a harmonikus testösszetételt.
- Támogathatja a mentális jóllétet, csökkentheti a stresszt és javíthatja a hangulatot.
- Elősegítheti a jobb alvást és a regenerációt.
- Növelheti az önbizalmat és az általános életminőséget.

AJÁNLOTT NAPI MOZGÁS



IDŐTARTAM
Napi legalább 30–60 perc közepes intenzitású mozgás javasolt.



INTENZITÁS
Közepes intenzitás esetén mérsékelt pulzusszám-emelkedés tapasztalható, de még beszélgetni is lehet.



GYAKORISÁG
Hetente legalább 5 nap aktív mozgás javasolt.



LÉPÉSSZÁM
Napi 7 000–10 000 lépés lehet az ideális cél.

A LEGJOBB MOZGÁSFORMÁK



GYALOGLÁS
Egyszerű, hatékony és szinte mindenki számára elérhető lehet.



KERÉKPÁROZÁS
Kímélheti az ízületeket, miközben támogathatja az állóképesség fejlesztését.



ÚSZÁS
Megmozgathatja az egész testet, erősítheti az izmokat és támogathatja a tüdő működését.



JÓGA
Fejlesztheti a rugalmasságot, csökkentheti a stresszt és javíthatja az egyensúlyt.



ERŐNLÉTI EDZÉS
Segítheti az izomépítést, fokozhatja az anyagcserét és javíthatja a testtartást.



NYÚJTÁS
Fokozhatja a hajlékonyságot, megelőzheti a sérüléseket és támogathatja a regenerációt.

MOZGÁS TÍPUSOK ÉS ELŐNYEIK



KARDIÓ
Futás, kerékpározás, úszás stb. – javíthatja a szív- és érrendszer működését, növelheti az állóképességet.



ERŐNLÉTI EDZÉS
Súlyzós edzés, saját testsúlyos gyakorlatok – növelheti az izomerőt, erősítheti a csontokat és fokozhatja az anyagcserét.



RUGALMASSÁG
Jóga, pilates, nyújtás – javíthatja a testtartást, csökkentheti az izomfeszültséget és növelheti a mozgástartományt.



EGYENSÚLY
Egyensúlygyakorlatok, tai chi – fejlesztheti a koordinációt, csökkentheti a sérülésveszélyt és támogathatja a stabilitást.



RELAXÁCIÓS MOZGÁS
Lassú, tudatos mozgásformák – csökkentheti a stresszt, elősegítheti a belső harmóniát és a mentális feltöltődést.

FONTOS SZABÁLYOK

- Mindig végezzen bemelegítést edzés előtt és levezetést edzés után.
- Figyelje a teste jelzéseit, és ne lépje túl a határait.
- Fogyasszon elegendő vizet mozgás előtt, közben és után.
- Kombinálja a különböző mozgásformákat a legjobb eredményekért.
- Legyen következetes – a rendszeresség lehet a siker kulcsa.



A rendszeres mozgás nemcsak a testedet erősítheti, hanem a lelkedet is feltöltheti.

KERÜLENDŐ GYAKORLATOK

- Túlzott terhelés vagy hirtelen intenzitásnövelés.
- Bemelegítés nélküli edzés.
- Fájdalommal járó vagy helytelen technikával végzett gyakorlatok.
- Túl kevés pihenés és regeneráció.
- Mozgáshiány és ülő életmód hosszú távon.

A mozgás örömforrás lehet, nem kényszer!
Hallgass a testedre és lépj tudatosan!



ÖSSZEFOGLALÁS

A mozgás a Hungrál használatának egyik alapillére lehet. Segíthet megőrizni az egészséget, növelheti az energiaszintet, javíthatja a közérzetet és támogathatja a hosszú távú vitalitást. Válassz olyan mozgásformát, amit élvezel, és tedd a mindennapjaid természetes részévé!



HUNGRÁL

10. FEJEZET

HASZNÁLATI PROTOKOLL

TUDATOS ÉLETMÓD ÉS NAPI SZOKÁSOK

A Hungrál rendszeres használata akkor lehet a leghatékonyabb, ha tudatos, egészségtudatos életmóddal párosul.



A TUDATOS ÉLETMÓD ALAPELVEI



TESTI EGÉSZSÉG

A kiegyensúlyozott étrend, a rendszeres mozgás és a pihenés támogathatja a jó közérzetet és az életerő megőrzését.



MENTÁLIS HARMÓNIA

A nyugodt elme, a pozitív gondolkodás és a relaxáció hozzájárulhat a mentális egyensúly fenntartásához.



ÉRZELMI EGYENSÚLY

Az érzelmek tudatos kezelése és kifejezése segíthet a belső harmónia és stabilitás kialakításában.



SPIRITUÁLIS TUDATOSSÁG

A belső csend, az önreflexió és az értékekkel való összhang támogathatja a belső fejlődést.



KAPCSOLATOK

Az őszinte, támogató kapcsolatok erősíthetik a közösségi érzést és hozzájárulhatnak a lelki jólléthez.



KÖRNYEZETTUDATOSSÁG

A természettel való kapcsolat és a tudatos életvitel hozzájárulhat a környezet és saját jóllétünk megőrzéséhez.

NAPI RUTIN AJÁNLÁS



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS

Kezdd a napot hálával, pozitív szándékkal és 5–10 perc csendes ráhangolódással.



FOLYADÉKBEVITEL

Igyál naponta legalább 2–2,5 liter tiszta vizet, amely segíthet a hidratáltság és a vitalitás fenntartásában.



MOZGÁS

Végezz napi legalább 30 perc mérsékelt mozgást: séta, jóga, torna vagy más aktív tevékenység.



TÁPLÁLKOZÁS

Fogyassz természetes, friss, feldolgozatlan ételeket. Kerüld a túlzott cukor-, só- és zsírbevitelt.



ESTI LEZÁRÁS

Zárd a napot relaxációval, hálanapló írásával és elegendő alvással, amely segíti a regenerációt.

A TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI



TERMÉSZETES ÉTELEK

Válassz friss zöldségeket, gyümölcsöket, teljes értékű gabonákat és egészséges zsírokat, amelyek támogathatják a szervezet működését.



KERÜLD A MÉREGANYAGOKAT

Minimalizáld a feldolgozott élelmiszereket, adalékanyagokat és mesterséges összetevőket, amelyek terhelhetik a szervezetet.



EGYENSÚLY

Törekedj a változatos, kiegyensúlyozott étrendre, amely segíthet a mindennapi energia és a jó közérzet fenntartásában.



TUDATOS ÉTKEZÉS

Étkezz lassan, figyelmesen és hálával, hogy tested jobban hasznosíthassa a tápanyagokat, és a jóllakottság érzése könnyebben kialakuljon.

MENTÁLIS ÉS ÉRZELMI JÓLLÉT



RELAXÁCIÓ

Szánj időt naponta relaxációra, meditációra vagy légzőgyakorlatokra, amely csökkentheti a feszültséget.



ÖNISMERET

Ismerd meg önmagad, erősségeidet és fejlesztendő területeidet, hogy tudatosabban haladhass céljaid felé.



POZITÍV GONDOLKODÁS

Fókuszálj a megoldásokra, és kerüld a negatív gondolatok túlzott hatását.



HÁLA

Minden nap találd meg azt, amiért hálás lehetsz, és írd le legalább hármat.



CÉLKITŰZÉS

Tűzz ki reális célokat, és lépj apró lépésekkel a megvalósításuk érdekében.



MENTÁLIS FITTSÉG

Fejleszd az elmédet olvasással, tanulással és kreatív tevékenységekkel a szellemi frissességért.

A HUNGRÁL HASZNÁLATÁNAK BEILLESZTÉSE A NAPODBA

- Használd a Hungrált naponta a javasolt időpontokban (reggel és este vagy szükség szerint).
- Kombináld a használatot tudatos légzéssel, relaxációval vagy meditációval.
- Figyeld meg tested és lelked reakcióit, és jegyezd fel a tapasztalataidat.
- Légy következetes a használatban és az egészségtudatos szokásokban.
- Ne feledd: a hosszú távú eredmények kulcsa a kitartás és az önmagadra fordított minőségi idő.



A Hungrál és a tudatos életmód együttese segíthet a belső harmónia, vitalitás és tartós egyensúly megvalósításában.

KERÜLENDŐ SZOKÁSOK

- Túlzott alkoholfogyasztás és dohányzás.
- Rendszertelen alvás és éjszakázás.
- Feldolgozott, magas cukor- és zsírtartalmú ételek túlzott fogyasztása.
- Túlzott stressz és negatív környezet.
- Mozgásszegény életmód.
- Túlzott képernyőhasználat és információs túlterhelés.

A káros szokások gyengíthetik a tested, az elméd és az energiatest működését, és csökkenthetik a Hungrál használatának pozitív hatékonyságát.



ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál egy innovatív energetikai eszköz, amely rendszeres használata mellett, egészségtudatos életmóddal párosulva támogathatja a vitalitást és a belső harmóniát. A tudatos életmód és a napi szokások kialakítása segíthet abban, hogy a legjobb formádat hozd, és teljes életet élhess. Légy tudatos, következetes és szeretetteljes önmagadhoz, és a Hungrál minden nap támogathatja fejlődésedet!



HUNGRÁL

10. FEJEZET

HASZNÁLATI PROTOKOLL

TÁPLÁLKOZÁS ÉS HIDRATÁLÁS



A Hungrál használata során a tudatos táplálkozás és a megfelelő hidratálás segíthet támogatni a vitalitást, az energiaszintet és az általános jó közérzetet. A következő irányelvek betartása hozzájárulhat a harmonikus egyensúlyhoz.

A TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS ALAPELVEI



TERMÉSZETES ÉTELEK

A friss, teljes értékű ételek fogyasztása segíthet támogatni a szervezet működését és a jó közérzetet.



TÁPANYAGOK EGYENSÚLYA

A változatos, tápanyagokban gazdag étrend támogathatja a sejtek működését és hozzájárulhat a vitalitás megőrzéséhez.



FOLYADÉKBEVITEL

A megfelelő folyadékbevitel segíthet fenntartani a sejtek hidratáltságát, támogathatja a méreganyagok kiürülését és az energiaszintet.



MÉRTÉKLETESSÉG

A mértéktartó étkezés hozzájárulhat a testsúly egyensúlyához és a könnyebb közérzet fenntartásához.



RENDSZERESSÉG

A napi 3 főétkezés és 1–2 kisebb étkezés segíthet stabilan tartani az energiaszintet és az anyagcserét.



TUDATOS JELENLÉT

A lassú, figyelmes étkezés hozzájárulhat a jobb emésztéshez és az ételek élvezetéhez, valamint a jóllakottság érzéséhez.

AJÁNLOTT ÉTELEK



ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK

A színes, friss zöldségek és gyümölcsök segíthetnek vitaminokkal, ásványi anyagokkal és antioxidánsokkal ellátni a szervezetet.



TELJES ÉRTÉKŰ GABONÁK

A zab, barna rizs, quinoa és teljes kiőrlésű kenyér hozzájárulhatnak az energiaszint stabil fenntartásához.



FEHÉRJEFORRÁSOK

A sovány húsok, halak, tojás, hüvelyesek, tofu és diófélék segíthetnek az izomzat és a sejtek regenerációjában.



EGÉSZSÉGES ZSÍROK

Az avokádó, olívaolaj, diófélék, magvak és halolaj támogathatják a szív- és érrendszer jó működését.



FOLYADÉKOK

A tiszta víz, gyógyteák, friss zöldséglevek és cukormentes italok segíthetnek a megfelelő hidratáltság fenntartásában.

KERÜLENDŐ ÉTELEK



FELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK

A túlzottan feldolgozott élelmiszerek, tartósítószereket és mesterséges adalékokat tartalmazó ételek terhelhetik a szervezetet.



CUKROS ÉTELEK ÉS ITALOK

A finomított cukrok és édes üdítők túlzott fogyasztása hozzájárulhat az energiaszint ingadozásához.



TRANSZZSÍROK ÉS TELÍTETT ZSÍROK

A bőséges transzzsírok és telített zsírok fogyasztása hozzájárulhat a koleszterinszint emelkedéséhez és az érrendszer terheléséhez.



ALKOHOL ÉS TÚLZOTT KOFFEIN

Az alkohol és a túlzott koffeinbevitel dehidratálhat, alvászavart okozhat és negatívan befolyásolhatja az energiaszintet.



TÚLZOTT SÓBEVITEL

A magas nátriumtartalmú ételek vízvisszatartáshoz és a vérnyomás időszakos megemelkedéséhez vezethetnek.

HIDRATÁLÁSI ÚTMUTATÓ



IGYÁL ELEGET
Napi 2–2,5 liter víz fogyasztása segíthet fenntartani a sejtek hidratáltságát.



REGGEL INDÍTSD
Kezdd a napot egy pohár langyos vízzel citrommal az anyagcsere támogatásához.



FOLYAMATOSAN
Igyál kis kortyokban egész nap, ne várd meg, amíg szomjas leszel.



TÁMOGATÓ ITALOK
Fogyassz gyógyteákat, zöld teát vagy friss zöldségleveket.



MOZGÁS ELŐTT ÉS UTÁN
Edzés előtt igyál 1–2 pohár vizet, utána pótold az elvesztett folyadékot.



VÍZTARTALMÚ ÉTELEK
Egyél vízben gazdag ételeket, mint uborka, dinnye, narancs, zeller és paradicsom.

TÁPLÁLKOZÁSI TIPPEK

- Készítsd elő az ételeidet tudatosan és tervezz meg akár a heti menüt.
- Egyél lassan és rágj alaposan a jobb emésztés érdekében.
- Válassz szezonális és helyi alapanyagokat.
- Figyelj az étel minőségére, ne csak a mennyiségére.
- Étkezz hálával és pozitív gondolatokkal, ez segíthet a jó közérzet fenntartásában.

A tudatos táplálkozás nem diéta, hanem életmód, amely hosszú távon segíthet támogatni az energiaszintedet és a jóllétedet.

FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Állandó fáradtság és energiahiány.
- Emésztési problémák, puffadás, székrekedés.
- Bőrproblémák, hajhullás, gyenge körmök.
- Hangulatingadozás, koncentrációs nehézségek.
- Gyakori fejfájás, immunrendszer gyengesége.

Ha ezeket a jeleket tapasztalod, érdemes felülvizsgálnod táplálkozási szokásaidat és életmódodat.

ÖSSZEFOGLALÁS

A tudatos táplálkozás és a megfelelő hidratálás a Hungrál használatának alapvető pillérei. Válassz minőségi ételeket, figyelj tested jelzéseire és támogasd szervezetedet tiszta vízzel. Ezzel hozzájárulhatsz a vitalitásodhoz, az energiaszintedhez és a hosszú távú jó közérzetedhez.



10. FEJEZET

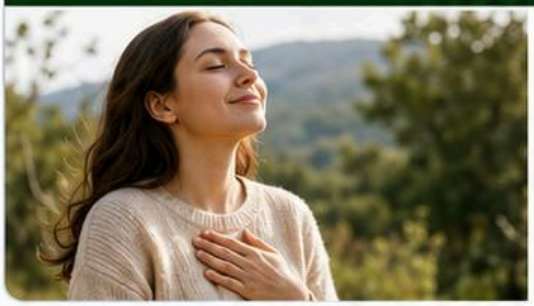
HASZNÁLATI PROTOKOLL

MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS ÉRZELMI EGYENSÚLY

A Hungrál használata támogathatja a mentális harmóniát, a stressz kezelését és az érzelmi stabilitást a kiegyensúlyozott, boldogabb élet érdekében.



A MENTÁLIS EGÉSZSÉG JELENTŐSÉGE



- A mentális egyensúly hozzájárulhat a boldogabb és teljesebb élethez.
- Segíthet megbirkózni a mindennapi kihívásokkal és stresszel.
- Támogathatja az önbizalmat, a pozitív gondolkodást és az érzelmi stabilitást.
- Hozzájárulhat a harmonikusabb emberi kapcsolatokhoz.
- Elősegítheti a belső béke kialakulását és az érzelmi rugalmasságot.

A STRESSZ HATÁSAI



FIZIKAI KIMERÜLTSÉG

Krónikus fáradtságot, alvászavarokat és immunrendszer gyengülését idézhet elő.



ÉRZELMI KILENGÉSEK

Hangulatingadozást, szorongást, ingerlékenységet és motivációvesztést idézhet elő.



KAPCSOLATI PROBLÉMÁK

Feszültséget, félreértéseket és távolságtartást okozhat a kapcsolatokban.



KONCENTRÁCIÓ CSÖKKENÉSE

Nehézséget okoz a fókuszálásban, a döntéshozatalban és a feladatok elvégzésében.

A HUNGRÁL TÁMOGATÁSA



STRESSZ CSÖKKENTÉSE

Segíthet csökkenteni a stressz szintjét, elősegítheti a relaxációt és a belső nyugalmat.



POZITÍV GONDOLKODÁS

Támogathatja a pozitív szemléletet, az önbizalmat és az optimizmust.



ÉRZELMI STABILITÁS

Hozzájárulhat az érzelmi egyensúlyhoz, segítheti az érzelmek egészséges kezelését.



MENTÁLIS TISZTASÁG

Támogathatja a tiszta gondolkodást, a jobb koncentrációt és a mentális fókuszt.

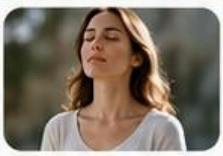
NAPI GYAKORLATOK A MENTÁLIS EGYENSÚLYÉRT



MEDITÁCIÓ
Napi 10–15 perc csend segíthet lecsendesíteni az elmét és feltölteni a lelket.



HÁLA NAPLÓ
Írd le naponta 3 dolgot, amiért hálás vagy. Fókuszálj a pozitív pillanatokra.



TUDATOS LÉGZÉS
Mély, lassú légzéssel csökkentheted a stresszt és növelheted a belső nyugalmat.



TERMÉSZETKAPCSOLAT
Tölts időt a természetben. A friss levegő és a napfény javíthatja a hangulatot és az energiaszintedet.



KAPCSOLÓDÁS
Tölts minőségi időt szeretteiddel. Az őszinte beszélgetések erősíthetik a lelki kötődést.



MINŐSÉGI ALVÁS
Törekedj napi 7–8 óra pihentető alvásra. Az alvás elősegítheti a mentális egyensúlyt.

FONTOS SZABÁLYOK

- Figyelj a tested és elméd jelzéseire, és adj időt a pihenésre.
- Kerüld a negatív gondolatokat túlzott ráfordítását.
- Gyakorold az önelfogadást és légy türelmes magaddal.
- Tarts fenn egyensúlyt a munka, pihenés és szabadidő között.
- Kérj segítséget, ha úgy érzed, egyedül nem megy.

A mentális egyensúly ápolása nem luxus, hanem alapvető szükséglet az életminőség javításához.

FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Tartós szomorúság, reménytelenség érzése.
- Érdeklődés elvesztése a korábban örömet okozó tevékenységek iránt.
- Alvászavarok vagy állandó fáradtság.
- Koncentrációs nehézségek, döntésképtelenség.
- Visszahúzódás, elszigetelődés másoktól.

Ha a fenti jelek tartósan fennállnak, vagy jelentősen rontják az életminőségedet, javasolt szakemberhez fordulni.

ÖSSZEFOGLALÁS

A Hungrál használata hozzájárulhat a mentális és érzelmi egyensúly támogatásához. Segíthet csökkenteni a stresszt, növelheti a pozitív gondolkodást és a mentális tisztaságot. A tudatos napi gyakorlatokkal és a megfelelő életmóddal erősödhet a belső béke, az érzelmi stabilitás és a teljesebb, boldogabb életminőség.



HUNGRÁL

10. FEJEZET

HASZNÁLATI PROTOKOLL

PIHENÉS ÉS MINŐSÉGI ALVÁS

A Hungrál használata során a megfelelő pihenés és a minőségi alvás alapvető lehet a test és az elme regenerációjához, az energiaszint fenntartásához és az általános jó közérzethez.



A PIHENÉS ÉS AZ ALVÁS JELENTŐSÉGE



- Elősegítheti a sejtek regenerációját és a szövetek helyreállását.
- Támogathatja az immunrendszert és a hormonális egyensúlyt.
- Javíthatja a koncentrációt, a memóriát és a mentális teljesítményt.
- Csökkentheti a stresszt, a szorongást és a gyulladásos folyamatokat.
- Hozzájárulhat a szív- és érrendszer egészségéhez.
- Növelheti az energiaszintet és a mindennapi vitalitást.

AZ ALVÁS MINŐSÉGÉT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK



RENDSZERES ALVÁSI RITMUS

A mindennap azonos időben történő lefekvés és ébredés segítheti a belső óra egyensúlyát.



KÖRNYEZETI FELTÉTELEK

A sötét, csendes, hűvös és jól szellőző hálószoba segítheti a mélyebb és pihentetőbb alvást.



DIGITÁLIS HATÁSOK CSÖKKENTÉSE

A képernyők lefekvés előtti használata ronthatja a melatonin termelődését, ezért érdemes legalább 1 órával korábban mellőzni.



ÉTREND ÉS ITALOK

Érdemes kerülni a koffeint, az alkoholt és a nehéz ételeket lefekvés előtt.



FIZIKAI AKTIVITÁS

A rendszeres mozgás segítheti a gyorsabb elalvást és a mélyebb alvást, de este érdemes kerülni az intenzív edzést.

A MINŐSÉGI ALVÁS ELŐNYEI



MENTÁLIS TELJESÍTMÉNY

Jobb memória, nagyobb koncentráció és gyorsabb problémamegoldás alakulhat ki.



ERŐSEBB IMMUNRENDSZER

A mély alvás támogathatja a szervezet védekezőképességét és csökkentheti a fertőzések kockázatát.



SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGE

Csökkentheti a vérnyomást és a szív- és érrendszeri panaszok kockázatát.



ÉRZELMI EGYENSÚLY

Segíthet enyhíteni a stresszt, javíthatja a hangulatot és hozzájárulhat a lelki stabilitáshoz.



TÖBB ENERGIA

Pihentetőbb alvással energikusabbnak és motiváltabbnak érezheted magad.

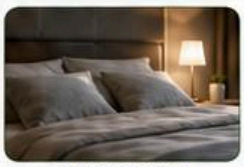
AZ OPTIMÁLIS ALVÁS LÉPÉSEI



1. RÍTUS KIALAKÍTÁSA
Alakíts ki nyugtató esti rutint, például olvasással, meditációval vagy meleg fürdővel.



2. IDEÁLIS KÖRNYEZET
Tartsd 18–20 °C között a szobahőmérsékletet, és szellőztess lefekvés előtt.



3. KÉNYELMES FELSZERELÉS
Használj kényelmes matracot, párnát és minőségi ágynemút a pihentető alváshoz.



4. RELAXÁCIÓ
Légzőgyakorlatokkal vagy meditációval csökkentheted a napi feszültséget.



5. KÖVETKEZETESSÉG
Tartsd be a rendszeres alvási és ébredési időpontot, még hétvégén is.



6. KERÜLD A ZAVARÓKAT
Lefekvés előtt érdemes kerülni a koffeint, az alkoholt és a nehéz ételeket.

FONTOS SZABÁLYOK

- Aludj 7–9 órát naponta, a felnőttek számára ajánlott módon.
- Feküdj le akkor, amikor fáradtnak érzed magad.
- Napközben kerüld a hosszú alvást (max. 20–30 perc).
- Figyelj a tested jelzéseire, és adj időt a pihenésre.
- Rendszeresen mozogj, de ne késő este.

A jó alvás nem luxus, hanem az egészség alapvető pillére.

FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Tartós álmatlanság vagy elalvási nehézségek.
- Gyakori éjszakai ébredés és nem pihentető alvás.
- Nappali fáradtság, koncentrációs zavarok.
- Hangulatingadozás, ingerlékenység.
- Horkolás, légzéskimaradás alvás közben.

Ha alvásproblémáid tartósan fennállnak, fordulj szakemberhez!



ÖSSZEFOGLALÁS

A pihentető alvás és a megfelelő pihenés fontos lehet a testi és mentális egészséghez. A Hungrál használata támogathatja a belső egyensúlyt, a regenerációt és a vitalitást. Figyelj a testedre, alakíts ki egészséges alvási szokásokat, és biztosítsd a minőségi pihenést a jobb közérzet és a hosszú távú egészség érdekében!



10. FEJEZET

HUNGRÁL

HASZNÁLATI PROTOKOLL

ENERGIASZINT ÉS VITALITÁS

A Hungrál használata során az energiaszint és a vitalitás fenntartása hozzájárulhat a testi és mentális teljesítőképességhez, valamint az általános jó közérzet javulásához.



AZ ENERGIASZINT ÉS VITALITÁS JELENTŐSÉGE



- Hozzájárulhat a fizikai és mentális teljesítőképességhez.
- Segítheti a koncentráció és a motiváció fenntartását.
- Támogathatja az anyagcsere optimális működését.
- Hozzájárulhat az immunrendszer erősödéséhez.
- Csökkenhet a fáradtság, a kimerültség és a kiégés kockázata.
- Javulhat az általános jó közérzet.

AZ ALACSONY ENERGIASZINT OKAI



ALVÁSHIÁNY
A nem elegendő vagy nem minőségi alvás csökkentheti az energiaszintet.



HELYTELEN TÁPLÁLKOZÁS
A tápanyaghiány, a túlzott cukor- és feldolgozott élelmiszer-fogyasztás kimerítheti a szervezetet.



KRÓNIKUS STRESSZ
A hosszan tartó stressz megemelheti a kortizolszintet, ami kimerültséghez vezethet.



MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD
A fizikai aktivitás hiánya csökkentheti az állóképességet és az energia termelését.

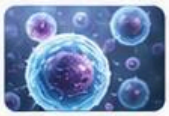


DEHIDRATÁLTSÁG
A nem megfelelő folyadékbevitel fáradtságot, fejfájást és teljesítménycsökkenést okozhat.



TÚLTERHELTSÉG
A túl sok feladat és kevés pihenés mentális és fizikai kimerültséghez vezethet.

A HUNGRÁL HASZNÁLATA HOZZÁJÁRULHAT



SEJTEK ENERGIAHÁZTARTÁSA
Segítheti a sejtek energiaháztartását, ezáltal hozzájárulhat a vitalitáshoz.



TÁPANYAGOK OPTIMÁLIS HASZNOSULÁSA
Elősegítheti a vitaminok és ásványi anyagok felszívódását és hatékony felhasználását.



MENTÁLIS FRISSESSÉG
Javíthatja a koncentrációt, a memóriát és a mentális teljesítményt.



IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSE
Hozzájárulhat a szervezet védekezőképességéhez, így segíthet a közérzeti panaszok megelőzésében.



STRESSZ CSÖKKENTÉSE
Elősegítheti a relaxációt és a belső egyensúly fenntartását, ami segíthet a stressz csökkentésében.



HOSSZÚ TÁVÚ VITALITÁS
Hozzájárulhat az állóképesség növeléséhez és a folyamatos, kiegyensúlyozott energiaszinthez.

ENERGIASZINTET NÖVELŐ NAPI SZOKÁSOK



REGGELI RUTIN
Kezdj el napot tudatos reggeli rituáléval, pl. nyújtás, légzőgyakorlat vagy meditáció.



MEGFELELŐ FOLYADÉKBEVITEL
Igyál naponta legalább 2–2,5 liter vizet a megfelelő hidratáltságért.



RENDSZERES MOZGÁS
Végezz napi 30–60 perc mozgást a fizikai és mentális frissességért.



TÁPLÁLÓ ÉTELEK
Fogyassz teljes értékű, tápanyagban gazdag ételeket, kerüld a túlzott cukrot.



MINŐSÉGI ALVÁS
Törekedj napi 7–9 óra pihentető alvásra a testi-lelki regeneráció érdekében.



STRESSZKEZELÉS
Alkalmazz relaxációs technikákat, pl. meditációt, légzőgyakorlatokat.

FONTOS SZABÁLYOK

- Tartsd fenn a rendszeres napi rutint.
- Figyelj a tested jelzéseire, és pihenj, ha szükséges.
- Étkezz kiegyensúlyozottan és változatosan.
- Kerüld a túlzott koffein- és alkoholfogyasztást.
- Mozogj rendszeresen, de ne terheld túl magad.

Az energia nemcsak a testedből, hanem a gondolataidból és a szokásaidból is fakad.

FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Állandó fáradtság, kimerültség.
- Motiváció hiánya, érdektelenség.
- Koncentrációs nehézségek, feledékenység.
- Izomgyengeség, csökkent állóképesség.
- Gyakori közérzeti panaszok, legyengült immunrendszer.

Ha a fenti jeleket tartósan fennállnak, fordulj szakemberhez!

ÖSSZEFOGLALÁS

Az energiaszint és vitalitás fenntartása hozzájárulhat a testi, mentális és érzelmi egyensúlyhoz.
A Hungrál használata támogathatja a sejtek energiaháztartását, csökkentheti a stressz kockázatát és növelheti a szervezet ellenállóképességét.
Tudatos életmóddal és a Hungrál rendszeres használatával energiád visszatérhet és teljesebb élet várhat rád.



HUNGRÁL

10. FEJEZET

KEZELÉSI PROTOKOLL

REGENERÁCIÓ ÉS FELÉPÜLÉS



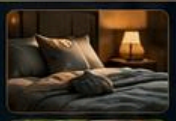
A Hungrál használata során a megfelelő regeneráció és felépülés támogatható, az optimális teljesítmény, a közérzeti panaszok enyhülése és a hosszú távú vitalitás érdekében.

A REGENERÁCIÓ ÉS FELÉPÜLÉS JELENTŐSÉGE



- Segítheti az izmok, szövetek és ízületek regenerációját.
- Csökkentheti a fáradtságot és a túlterhelés kockázatát.
- Támogathatja az immunrendszer természetes működését és a hormonális egyensúlyt.
- Javulhat az alvás minősége és az általános közérzet.
- Hozzájárulhat a hosszú távú vitalitáshoz és a teljesítmény fenntartásához.
- Elősegítheti a test és az elme optimális regenerációját.

A REGENERÁCIÓ KULCSELEMEI



MEGFELELŐ PIHENÉS

Támogathatja a napi 7–9 óra minőségi alvást, és elősegítheti a pihentető éjszakáikat.



TÁPLÁLKOZÁS

A tápanyagokban gazdag, változatos étrend hozzájárulhat a szövetek helyreállításához.



HIDRATÁLÁS

A megfelelő folyadékbevitel segíthet a méregtelenítésben és a sejtek megfelelő működésében.



NYÚJTÁS ÉS MOBILITÁS

A rendszeres nyújtás és mobilizálás segíthet az izomfeszültség csökkentésében.



AKTÍV REGENERÁCIÓ

A könnyű mozgás, mint a séta vagy jóga, támogathatja a vérkeringést és a felépülést.

A FELÉPÜLÉST TÁMOGATÓ TÉNYEZŐK



ALVÁS MINŐSÉGE

A minőségi alvás támogathatja a növekedési hormon termelődését, amely elősegítheti a regenerációt.



STRESSZKEZELÉS

A stressz csökkentése hozzájárulhat a hormonális egyensúlyhoz és a gyorsabb felépüléshez.



MIKROTÁPANYAGOK

A vitaminok és ásványi anyagok, különösen a magnézium, cink és D-vitamin, támogathatják a regenerációt.



IZOMLAZÍTÁS

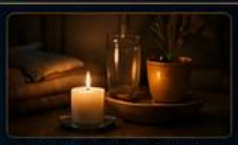
A masszázs, nyújtás vagy meleg fürdő segíthet az izmok ellazításában és a fájdalom csökkentésében.



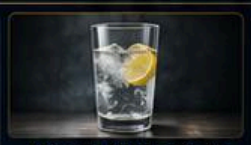
POZITÍV GONDOLKODÁS

A pozitív mentális hozzáállás elősegítheti a felépülést és növelheti a motivációt.

NAPI RUTIN A REGENERÁCIÓ ÉS FELÉPÜLÉS TÁMOGATÁSÁRA



ESTI LECSENDESÍTÉS
Kapcsolódjon ki a képernyőkből legalább 1 órával alvás előtt. A relaxáció segíthet az elluzulásban.



REGGELI HIDRATÁLÁS
Ébredés után igyon 2–3 dl vizet citrommal vagy ásványi anyagokkal, amelyek támogathatják az aktivitást.



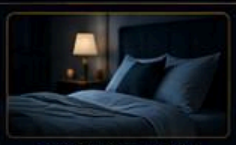
TÁPLÁLÓ ÉTELEK
Fogyasszon tápanyagokban gazdag, változatos ételeket a sejtek működésének támogatására.



NAPI RELAXÁCIÓ
Szánjon 10–15 percet meditációra, légzőgyakorlatokra vagy vizualizációra a stressz csökkentéséhez.



KÖNNYŰ MOZGÁS
Végezzen napi 20–30 perc könnyű mozgást a vérkeringés támogatására és a regeneráció elősegítésére.



MINŐSÉGI ALVÁS
Törekedjen a rendszeres alvásra és a megfelelő alváskörnyezet kialakítására.

FONTOS SZABÁLYOK

- Hallgassa a teste jelzéseit, és adjon időt a pihenésre.
- Kerülje a túlzott edzést és a folyamatos terhelést.
- Fogyasszon kiegyensúlyozott, tápanyagokban gazdag ételeket.
- A megfelelő vízbevitel a nap folyamán segítheti a regenerációt.
- Tartsa fenn a rendszeres alvásritmust.

A regeneráció nem lustaság, hanem a fejlődés része.
A tested akkor épül, amikor pihensz.

FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Krónikus fáradtság, kimerültség érzése.
- Alvászavarok vagy álmatlanság.
- Izomfájdalom, merevség, lassú felépülés.
- Motiváció csökkenése, ingerlékenység.
- Gyakori betegségek, legyengült immunrendszer.

Ha a fenti jeleket tartósan tapasztalja, forduljon szakemberhez!

ÖSSZEFOGLALÁS

A megfelelő regeneráció és felépülés támogathatja a testi és mentális teljesítményt. A Hungrál használata elősegítheti a sejtek regenerációját, a hormonális egyensúlyt és az energiaszint emelkedését. Figyeljen a pihenésre, a tápláló étrendre és a stresszcsökkentésre, hogy hosszú távon visszanyerhesse vitalitását és teljesítőképességét.



HUNGRÁL

10. FEJEZET

KEZELÉSI PROTOKOLL

HOSSZÚ TÁVÚ VITALITÁS

A Hungrál használata során a hosszú távú vitalitás eléréséhez elengedhetetlen a tudatos életmód, a belső egyensúly fenntartása és a fenntartható szokások kialakítása.

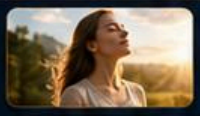


A HOSSZÚ TÁVÚ VITALITÁS ALAPELVEI



- A stabil alapok segíthetnek abban, hogy a test, az elme és a lélek harmóniában maradhasson.
- A rendszeres, tudatos szokások támogathatják a szervezet természetes működését.
- A pozitív szokások és a tudatos életmód hozzájárulhatnak a jó közérzet megőrzéséhez.
- A megelőzésre való törekvés segíthet abban, hogy közérzeti panaszok enyhüljenek vagy elkerülhetők legyenek.
- Az egyensúly a munka, a pihenés és a feltöltődés között elősegítheti a belső harmóniát.
- A hosszú távú vitalitás kialakulása hozzájárulhat a fenntartható jó közérzethez.

A VITALITÁS PILLÉREI



FIZIKAI EGÉSZSÉG

A rendszeres mozgás és a pihentető alvás hozzájárulhat a test optimális működéséhez.



MENTÁLIS HARMÓNIA

A stressz kezelése, a pozitív gondolkodás és a mentális tisztaság javíthatja a mindennapokat.



ÉRZELMI EGYENSÚLY

Az érzelmek tudatos megélése és a belső béke fenntartása segíthet a stabil jó közérzetben.



KAPCSOLATOK ÉS KÖZÖSSÉG

A támogató kapcsolatok és a közösségi élmények erősíthetik az érzelmi jóllétet és a motivációt.



CÉLOK ÉS ÉRTÉKEK

A világos célok és az értékek mentén élés irányt és kiteljesedést adhat.

A VITALITÁST TÁMOGATÓ TÉNYEZŐK



NATURÁLIS TÁPLÁLÉKOK

A friss, természetes és tápanyagokban gazdag ételek támogathatják a sejtek egészségét.



MEGFELELŐ HIDRATÁLÁS

A megfelelő vízfogyasztás hozzájárulhat a sejtek regenerációjához és a méregtelenítéshez.



RÖGZÍTETT EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

A rendszeres szűrések és a figyelmet igénylő jelek időben történő felismerése segíthet a panaszok kialakulásának megelőzésében.



NAPFÉNY ÉS FRISS LEVEGŐ

A természetes fény és a friss levegő támogathatja a vitalitást és a hangulatot.



MINŐSÉGI ALVÁS

A pihentető alvás elősegítheti a test és az elme regenerációját.

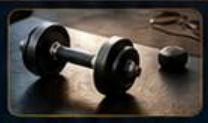
HOSSZÚ TÁVÚ VITALITÁST ERŐSÍTŐ NAPI SZOKÁSOK



HÁLA GYAKORLÁSA
A hála gondozása javíthatja a pozitív szemléletet és a belső egyensúlyt.



FOLYAMATOS TANULÁS
Az új ismeretek elsajátítása segíthet a rugalmasság és az önbizalom erősítésében.



RENDSZERES MOZGÁS
A napi mozgás növelheti az energiaszintet és javíthatja a közérzetet.



TUDATOS PILLANATOK
A tudatos jelenlét csökkentheti a stresszt és növelheti a belső egyensúlyt.



TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS
A kiegyensúlyozott étrend támogathatja a jó közérzet és az energiaszint fenntartását.



KAPCSOLATOK ÁPOLÁSA
A minőségi idő a szerettekkel erősítheti a kötődéseket és a boldogságérzetet.



DIGITÁLIS EGYENSÚLY
A digitális világ tudatos használata támogathatja a fókuszt és a mentális pihenést.

FONTOS SZABÁLYOK

- Kövesse a napi szokásokban megfogalmazott irányelveket.
- Figyeljen a teste jelzéseire, és reagáljon időben.
- Törekedjen a skálázhatóságra, egyensúlyra és rugalmasságra.
- A pozitív gondolkodás segíthet a nehéz helyzetek kezelésében.
- Építsen be pihenőnapokat és feltöltődést a rutinjába.

A tudatos döntések hozzájárulhatnak a hosszú távú vitalitás és a fenntartható szokások kialakításához.

FIGYELMEZTETŐ JELEK

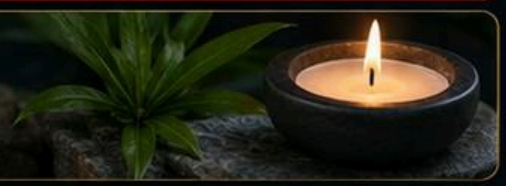
- Krónikus fáradtság, kimerültség érzése.
- Motiváció hiánya, érdektelenség a mindennapokban.
- Alvászavarok vagy nem pihentető alvás.
- Hangulatingadozás, ingerlékenység.
- Gyakori bizonytalanság, elégedetlenség a mindennapokban.

Ha a fenti jelek tartósan fennállnak, forduljon szakemberhez! A Hungrál használata kiegészítő jellegű, és nem helyettesíti az orvosi ellátást.

ÖSSZEFOGLALÁS



A hosszú távú vitalitás a tudatos életmód, a belső egyensúly és a fenntartható szokások eredménye. A Hungrál használata a tested és lelked támogathatja, az energiaszinted emelkedhet, a stressz enyhülhet, az alvásod javulhat, és a vitalitásod minden nap erősödhet.



HUNGRÁL

10. FEJEZET

TUDATOS ÉLETMÓD ÉS SZOKÁSOK

A Hungrál használata során a tudatos életmód és a pozitív szokások kialakítása segíthet az állandó fejlődésben, a tartós eredmények elérésében és az általános jó közérzet helyreállhat.



A TUDATOS ÉLETMÓD JELENTŐSÉGE



- Segíthet összhangot teremteni a test, az elme és a lélek között.
- Támogathatja a hosszú távú egészséget és vitalitást.
- Növelheti az energiaszintet és a stresszel szembeni ellenálló képességet.
- Elősegíti a pozitív szokások kialakítását és fenntartását.
- Lehetővé teszi a tudatos döntéseket és a célok elérését.
- Hozzájárulhat a boldog, kiegyensúlyozott és teljes élethez.

A TUDATOS ÉLETMÓD ALAPELVEI



ÖNISMERET
Ismerd meg önmagad, az igényeidet, erősségeidet és korlátaidat.



CÉLORIENTÁLTSÁG
Tűzz ki reális és inspiráló célokat, és lépj értük minden nap.



EGYENSÚLY
Találd meg az egyensúlyt a munka, pihenés, szabadidő és kapcsolatok között.



TUDATOSSÁG
Élj a jelenben, figyelj a gondolataidra, érzéseidre és cselekedeteidre.



HÁLA ÉS POZITIVITÁS
Légy hálás a mindennapokért és fókuszálj a pozitív dolgokra.

A TUDATOS SZOKÁSOK TÁMOGATÁSA



REGGELI RUTIN
Kezdd a napot tudatosan: hidratálás, légzőgyakorlat, meditáció vagy hála naplóírás.



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS
Válassz természetes, tápanyagokban gazdag ételeket, és étkezz tudatosan.



RENDSZERES MOZGÁS
Mozogj naponta legalább 30 percet a tested és az elméd erősödéséért.



MINŐSÉGI PIHENÉS
Aludj eleget, és biztosítsd a tested számára a megfelelő regenerációt.



FOLYAMATOS FEJLŐDÉS
Tanulj új dolgokat, olvass, és fejleszd önmagad minden nap.

NAPI TUDATOS SZOKÁSOK



REGGELI HÁLA
Írj le 3 dolgot, amiért hálás vagy, és állíts be pozitív szándékot a napra.



HIDRATÁLÁS
Igyál 1–2 pohár vizet ébredés után a tested felfrissítésére.



TUDATOS LÉGZÉS
Szánj 5 percet a mély légzésre vagy meditációra.



MOZGÁS
Végezz legalább 30 percnyi fizikai aktivitást.



TUDATOS ÉTKEZÉS
Étkezz lassan, figyelj az ízekre, és ne zavarjanak meg külső ingerek.



TANULÁS
Olvass vagy tanulj valamit újat legalább 20 percet.



ESTI RUTIN
Kapcsold ki az eszközöket, relaxálj, és készülj fel a minőségi alvásra.

FONTOS SZABÁLYOK

- Légy következetes a napi szokásokban.
- Kezdj kis lépésekkel, és építsd fel fokozatosan.
- Figyelj a tested jelzéseire és szükségleteire.
- Kerüld a túlzásokat és a szélsőségeket.
- Tartsd fenn a pozitív gondolkodást és motivációt.

A tudatos életmód nem tökéletességről szól, hanem a folyamatos fejlődésről és a jobb döntésekről.

FIGYELMEZTETŐ JELEK

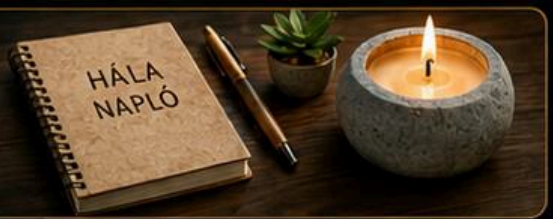
- Krónikus fáradtság, kimerültség érzése.
- Motiváció hiánya, érdektelenség a célok iránt.
- Alvászavarok vagy nem pihentető alvás.
- Hangulatingadozás, ingerlékenység.
- Gyakori közérzeti panaszok, visszatérő közérzeti panaszok.

Ha a fenti jelek tartósan fennállhak, fordulj szakemberhez!



ÖSSZEFOGLALÁS

A tudatos életmód és a pozitív szokások kialakítása kulcsfontosságú a testi, mentális és érzelmi egyensúly helyreállhat. A Hungrál használata támogathatja a tudatos döntéseket, az energiaszint emelkedését és a hosszú távú vitalitást. Építs stabil alapokat, figyelj a testedre, és az elmére, és törekedj a kiegyensúlyozott, teljes életre.



10. FEJEZET

HASZNÁLATI PROTOKOLL
ENERGIASZINT OPTIMALIZÁLÁSA

A Hungrál használata során az energiaszint optimalizálása elősegítheti a vitalitás növekedését, a fáradtság csökkenését és a mindennapi teljesítőképesség javulását.



AZ ENERGIASZINT OPTIMALIZÁLÁSÁNAK JELENTŐSÉGE



- A fizikai és mentális teljesítőképesség javulhat.
- A fáradtság és kimerültség csökkenhet.
- A motiváció és a koncentráció támogatható.
- A szervezet energiaháztartása kiegyensúlyozottabbá válhat.
- A stressz csökkenhet, a közérzet javulhat.
- A regeneráció és a vitalitás elősegíthető.

AZ ALACSONY ENERGIASZINT JELEI



ÁLLANDÓ FÁRADTSÁG
Tartós kimerültség, amely pihenés után sem szűnik meg, és lelassíthatja a mindennapokat.



CSÖKKENT MOTIVÁCIÓ
Nehezen indulhat a feladatokhoz, és hiányozhat a lelkesedés a tevékenységekhez.



KONCENTRÁCIÓS NEHÉZSÉGEK
Nehezen mehet a fókuszálás, gyakori figyelemelterelődések jelentkezhetnek.



IZOMGYENGESÉG
Fizikai gyengeség, gyors kifáradás mindennapi tevékenységek során.



IMMUNRENDSZER GYENGÜLÉSE
Gyakori megfázás, fertőzések, lassabb felépülés jelezhetik.



ALVÁSZAVAROK
Nehéz elalvás, nyugtalan alvás vagy nem pihentető éjszakák fordulhatnak elő.

AZ ENERGIASZINT NÖVELÉSÉT TÁMOGATÓ TÉNYEZŐK



MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS
Fogyassz vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételeket, kerüld a feldolgozott és cukros élelmiszereket.



RENDSZERES MOZGÁS
A napi 20–30 perc mozgás javíthatja a vérkeringést és növelheti az energiaszintet.



MEGFELELŐ FOLYADÉKBEVITEL
Igyál elegendő vizet a sejtek optimális működésének és a méregtelenítés támogatására.



MINŐSÉGI ALVÁS
Törekedj napi 7–9 óra pihentető alvásra a regeneráció és az energiaszint fenntartásához.



STRESSZKEZELÉS
Alkalmazz relaxációs technikákat, meditációt vagy mélylégzést a stressz csökkentéséhez.



POZITÍV GONDOLKODÁS
A pozitív szemlélet és a hála gyakorlása növelheti a lelki energiát és a motivációt.

ENERGIASZINTET OPTIMALIZÁLÓ NAPI SZOKÁSOK



REGGELI RUTIN
Kezdd a napot 1 pohár vízzel, néhány perc nyújtással és mély légzéssel.



TÁPLÁLÓ ÉTELEK
Válassz teljes értékű gabonákat, friss zöldségeket, gyümölcsöket és egészséges fehérjeforrásokat.



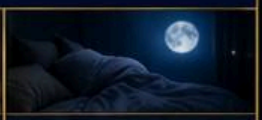
MOZGÁS
Végezz napi 20–30 perc mozgást, ami lehet séta, jóga, edzés vagy bármilyen aktív tevékenység.



HIDRATÁLÁS
Igyál naponta legalább 2–2,5 liter vizet a megfelelő hidratáltság és energia fenntartásához.



RELAXÁCIÓ
Szánj időt meditációra, mély légzésre vagy relaxációra a stressz csökkentésére.



MINŐSÉGI ALVÁS
Törekedj rendszeres lefekvési időpontra és nyugodt alvási környezetre.

FONTOS SZABÁLYOK

- Tartsd fenn a napi rutinod és szokásaidat.
- Figyelj a tested jelzéseire, és reagálj időben.
- Kerüld a túlzott koffein- és alkoholfogyasztást.
- Építs be rendszeres mozgást a mindennapjaidba.
- Tartsd fenn a pozitív gondolkodást és a motivációt.

Az energiaszint optimalizálása egy folyamatos folyamat, amely tudatos döntésekkel és rendszeres szokásokkal támogatható.

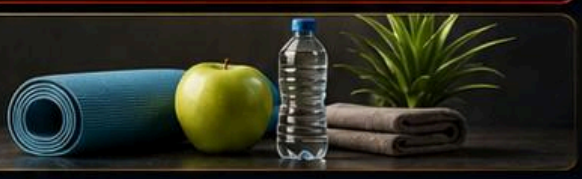
FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Tartós fáradtság, kimerültség érzése.
- Motiváció hiánya, érdektelenség.
- Gyakori megbetegedések, legyengült immunrendszer.
- Alvászavarok vagy nem pihentető alvás.
- Koncentrációs nehézségek, figyelemzavarok.

Ha a fenti jelek tartósan fennállnak, érdemes szakemberhez fordulni, mivel közérzeti panasz jele is lehet.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az energiaszint optimalizálása kulcsfontosságú a vitalitás, a teljesítőképesség és az általános jó közérzet támogatásához. A Hungrál használata támogathatja a sejtek energiaháztartását, a regenerációt és a stressz csökkentését, így segíthet abban, hogy minden napod energikusabb és kiegyensúlyozottabb lehessen.



HUNGRÁL – AZ ENERGIÁD FORRÁSA

10. FEJEZET

HUNGRÁL

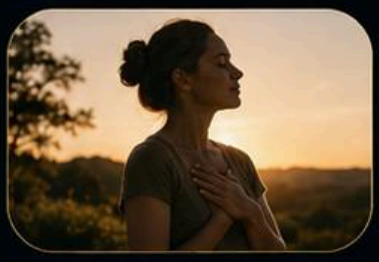
HASZNÁLATI PROTOKOLL

ÖNGONDOSKODÁS ÉS HATÁROK FENNTARTÁSA HOSSZÚ TÁVON



A Hungrál használata során kiemelten fontos lehet az öngondoskodás és az egészséges határok fenntartása, hogy hosszú távon támogathassa a testi-lelki egyensúlyodat, energiádat és jóllétedet.

AZ ÖNGONDOSKODÁS ÉS HATÁROK JELENTŐSÉGE



- Segíthet megelőzni a kimerültséget és a kiégést.
- Növelheti az önbecsülést és az önbizalmat.
- Támogathatja a belső béke és nyugalom megőrzését.
- Erősítheti az egészséges kapcsolatok kialakítását.
- Lehetővé teheti, hogy hatékonyabban érd el céljaidat.
- Hozzájárulhat a testi-lelki egészség megőrzéséhez és javulásához.



AZ ÖNGONDOSKODÁS ALAPELVEI



FIGYELJ MAGADRA
Ismerd fel és fogadd el érzéseidet, szükségleteidet.



TESTI GONDOSKODÁS
Táplálkozz egészségesen, mozogj rendszeresen, és aludj eleget.



LELKI TÁPLÁLÁS
Szánj időt a feltöltődésre, meditációra, olvasásra vagy hobbidra.



IDŐ MAGADNAK
Tervezz be a napodba az én-időt, és tartsd is be magadnak.



POZITÍV ÖNSZEMLÉLET
Légy kedves és türelmes önmagaddal, ünnepeld sikereidet.



HAJLÉKONY HATÁROK
Tanuld meg, mikor mondj igent, és mikor nemet. Tiszteld saját határaidat.

HATÁROK FENNTARTÁSÁT TÁMOGATÓ TÉNYEZŐK



ÖNISMERET
Ismerd meg a saját határaidat, értékeidet és prioritásaidat.



NEM MONDÁS KÉPESSÉGE
Merj nemet mondani olyan dolgokra, amelyek nem szolgálják a jóllétedet.



KOMMUNIKÁCIÓ
Fejezd ki világosan és tisztelettel a határaidat mások felé.



TISZTELET KÖLCSÖNÖSSÉGE
Várd el másoktól is, hogy tiszteletben tartsák a határaidat.



IDŐ ÉS ENERGIA VÉDELME
Figyelj arra, mire fordítod az idődet és energiádat.



RUGALMASSÁG
Légy rugalmas, de ne engedd, hogy a határaid felbomoljanak.

ÖNGONDOSKODÁSI ÉS HATÁRTARTÓ NAPI SZOKÁSOK



REGGELI RÁHANGOLÓDÁS
Kezdd a napot hálával és néhány perc csenddel.



ÉN-IDŐ
Szánj minden nap időt valamilyen feltöltő tevékenységre.



PRIORITÁSOK
Írd össze a napi 3 legfontosabb feladatot, és fókuszálj arra, ami igazán számít.



TESTI TÖRŐDÉS
Igyál elegendő vizet, figyelj tápláló ételekre és mozgásra.



TERMÉSZET KAPCSOLAT
Tölts időt a természetben, és merits energiát belőle.



ESTI LEZÁRÁS
Zárd a napot hálaadással és relaxációval, engedd el a feszültségeket.

FONTOS SZABÁLYOK

- Tartsd tiszteletben saját és mások határait.
- Ne vállalj túl sok feladatot egyszerre.
- Figyelj a tested és lelked jelzéseire.
- Adj időt magadnak a pihenésre és feltöltődésre.
- Rendszeresen értékeld felül a határaidat, és szükség esetén állítsd őket.

Az öngondoskodás nem önzőség, hanem szükséglet, amely nélkülözhetetlen a boldog és teljes élethez.

FIGYELMEZTETŐ JELEK

- Állandó fáradtság és kimerültség.
- Idegesség, ingerlékenység, túlterheltség érzése.
- Motivációvesztés és érdektelenség.
- Fizikai tünetek: fejfájás, alvászavar, izomfeszültség.
- Úgy érzed, mások mindig megelőznek téged.

Ha a fenti jelek tartósan fennállnak, fordulj szakemberhez!

ÖSSZEFFOGLALÁS

Az öngondoskodás és az egészséges határok fenntartása kulcsfontosságú a hosszú távú jóllétedhez. A Hungrál használata támogathatja a tudatos önmagadra figyelést, az egyensúly megőrzését és a boldog, teljes élet megteremtését. Építs stabil alapokat, és élvezd a kiegyensúlyozott, boldog élet minden nap!



HUNGRÁL – AZ ENERGIÁD FORRÁSA

10. FEJEZET

TÁVOLI HARMONIZÁLÁS FÉNYKÉP ALAPJÁN

A távolság nem akadály az energia számára



A Hungrál segítségével fénykép alapján is létrejöhet az energetikai kapcsolat, és elindulhat a harmonizálás folyamata – bárhol is legyen a világon az, akit szeretnénk támogatni.

TÖBB MINT 22 000 ÜGYFÉL	99%-OS ELÉGEDETTSÉG	4 ÉV TAPASZTALAT	30 NAPOS VISSZATÉRÍTÉSI GARANCIA	VILÁGSZERTE BIZONYÍTOTT HATÉKONYSÁG

10. FEJEZET

HOGYAN MŰKÖDIK?

A fénykép energetikai lenyomatként szolgálhat a harmonizálási folyamatban.

1 FÉNYKÉP

A fénykép információs lenyomatot tartalmazhat az adott személyről, állatról vagy növényről.



A fénykép rezgései információs kapcsolat létrejöttét segíthetik az eredeti személlyel vagy tárggyal.

2 ENERGETIKAI KAPCSOLAT

Az információs kapcsolat segítségével az energia távolságtól függetlenül áramolhat.



Az energetikai kapcsolat lehetővé teheti a harmonizáló energia célba juttatását, bárhol is legyen a személy vagy tárgy.

3 HUNGRÁL

A fénykép a Hungrál készülék energiamezőjébe kerülhet. A készülék felismerheti az információt.



A Hungrál egyedülálló energiamezője elemezheti a fénykép információit, és elindíthatja a harmonizáló folyamatot.

4 HARMONIZÁLÓ ENERGIA

A készülék célzottan kiegyensúlyozhatja és harmonizálhatja az energetikai mezőt.



A harmonizáló energia helyreállíthatja az egyensúlyt, támogathatja a természetes öngyógyító folyamatokat és növelheti az életenergiát.

5 POZITÍV VÁLTOZÁSOK

A harmonizálás eredményeként javulhat a közérzet, növekedhet az energia és a vitalitás.



Az energetikai egyensúly helyreállása hosszú távon hozzájárulhat a testi, lelki és mentális harmónia fenntartásához.

A HARMONIZÁLÁS FOLYAMATA 4 EGYSZERŰ LÉPÉSBEN

1 FÉNYKÉP ELHELYEZÉSE

Helyezze a fényképet a Hungrál készülék energetikai felületére.



2 PROGRAM KIVÁLASZTÁSA

Harmonizálás céljának függvényében döntse el, melyik csakrát akarja harmonizálni és milyen időtartam alatt!

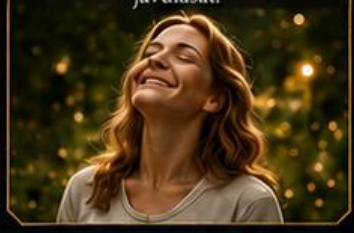
3 HARMONIZÁLÁSI IDŐ

A készülék elvégezheti a harmonizálást a beállított időtartam alatt.



4 TAPASZTALATOK MEGFIGYELÉSE

Figyelje meg a pozitív változásokat és az életminőség javulását.



Fontos:

- az éjszakai harmonizálás a leghatékonyabb.
- A távoli harmonizálást minden esetben az Ő engedélyükkel végezze!
- A távoli harmonizálás időtartama a közérzeti panasz függvényében 1–6 óra javasolt.
- A változás néhány óra elteltével a Bovis-skálán mérhető lehet.

Az energia nem ismer távolságot. A fénykép információs híd, a Hungrál pedig a harmonizáló energia közvetítője lehet.

10. FEJEZET

SZEMÉLYEK HARMONIZÁLÁSA FÉNYKÉP ALAPJÁN

A fénykép energetikai információt hordozhat, amelyet a Hungrál segítségével távolról is harmonizálni lehet.

HOGYAN TÖRTÉNIK?

1. A fénykép információs lenyomatként szolgálhat.
2. A fénykép a Hungrál platformjára helyezhető.
3. A készülék harmonizáló energiái a fénykép információján keresztül közvetíthetők.
4. A használat pozitív változásokat idézhet elő az életterében és az általános közérzetben.



MI MINDENRE ALKALMAZHATÓ?

- Gyermekek harmonizálására
- Felnőttek harmonizálására
- Idősek harmonizálására
- Távoli családtagok támogatására
- Házállatok harmonizálására
- Növények harmonizálására

> *Az energia számára a távolság nem akadály. A szándék és a figyelem kapcsolódást teremthet, a Hungrál pedig mindezt támogathatja.*

ESETTANULMÁNY – GYERMEK HARMONIZÁLÁSA FÉNYKÉP ALAPJÁN

ELŐTTE



ÉLETENERGIA SZINT

3000

BOVIS EGYSÉG

A FÉNYKÉPET A HUNGRÁLRA HELYEZVE 3–10 ALKALOM/KÚRA



- több energia
- jobb közérzet
- nyugodtabb alvás
- fokozott koncentráció
- vitalitás növekedése

UTÁNA



ÉLETENERGIA SZINT

15500

BOVIS EGYSÉG

TAPASZTALATOK

- Nyugodtabbá válhat.
- Könnyebben és mélyebben alhat.
- Az iskolai koncentráció javulhat.
- Több energiája lehet a mindennapokban.
- Az általános közérzet javulhat.

A HARMONIZÁLÁS TÁVOLSÁGBAN IS MŰKÖDHET.

A HARMONIZÁLÁS ELŐNYEI TÁVOLI ALKALMAZÁS ESETÉN

NEM SZÁMÍT A TÁVOLSÁG	INFORMÁCIÓS KAPCSOLAT	BIZTONSÁGOS ÉS KÍMÉLETES	TERMÉSZETES MÓDSZER	MINDEN KOROSZTÁLY SZÁMÁRA	BÁRMIKOR ALKALMAZHATÓ

A változás néhány óra elteltével a Bovis skálán mérhető!

10. FEJEZET

FELNŐTTEK HARMONIZÁLÁSA FÉNYKÉP ALAPJÁN

A fénykép energetikai információja alapján a Hungrál segítségével távolról is támogatható a harmonizáló folyamat.

NŐ • 35 ÉVES



ELŐTTE
ÉLETENERGIA SZINT
4200
BOVIS EGYSÉG

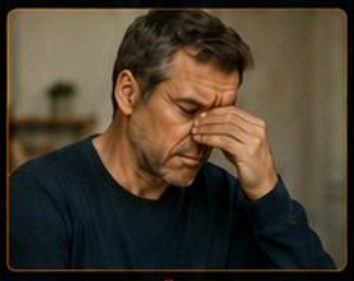


UTÁNA
ÉLETENERGIA SZINT
14500
BOVIS EGYSÉG

TAPASZTALAT

Már néhány használat után sokkal több energiám lett, és a fáradtságom enyhülhetett.

FÉRFI • 50 ÉVES



ELŐTTE
ÉLETENERGIA SZINT
3800
BOVIS EGYSÉG

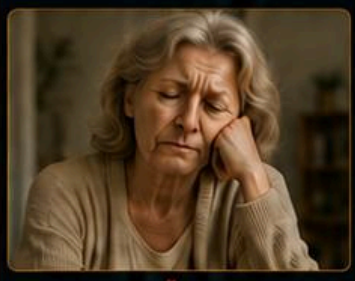


UTÁNA
ÉLETENERGIA SZINT
13800
BOVIS EGYSÉG

TAPASZTALAT

Úgy érzem, a stressz enyhülhetett, nyugodtabb vagyok, és újra könnyebben alszom el.

NŐ • 60 ÉVES



ELŐTTE
ÉLETENERGIA SZINT
3500
BOVIS EGYSÉG

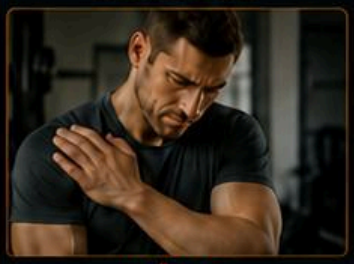


UTÁNA
ÉLETENERGIA SZINT
12600
BOVIS EGYSÉG

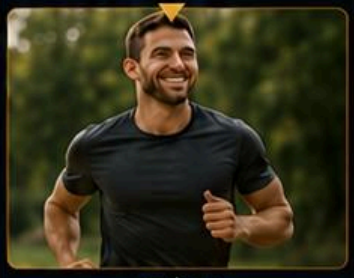
TAPASZTALAT

Ízületi fájdalmaim jelentősen enyhülhettek, és sokkal könnyebben mozgok.

FÉRFI • 30 ÉVES SPORTOLÓ



ELŐTTE
ÉLETENERGIA SZINT
4600
BOVIS EGYSÉG



UTÁNA
ÉLETENERGIA SZINT
15000
BOVIS EGYSÉG

TAPASZTALAT

Úgy érzem, gyorsulhatott a regenerációm, és javulhatott az állóképességem.

A változás néhány óra elteltével a Bovis skálán mérhető!

ÍGY TÖRTÉNIK A FELNŐTTEK HARMONIZÁLÁSA FÉNYKÉP ALAPJÁN

1 FÉNYKÉP KIVÁLASZTÁS



Olyan fényképet válassz, amelyen az adott személy a készítés pillanatában egészséges volt.

2 FÉNYKÉP ELHELYEZÉSE



A fényképet a Hungrál készülék alá helyezve energiainformációk kerülnek kapcsolatba.

3 PROGRAM KIVÁLASZTÁSA



Harmonizálás céljának függvényében döntse el melyik csakrát akarja harmonizálni és milyen időtartam alatt!

4 HARMONIZÁLÁSI FOLYAMAT



A Hungrál harmonizáló energiája információs szinten támogathatja a folyamatot.

5 POZITÍV VÁLTOZÁSOK



Az életenergia szint emelkedhet, a közérzet és a vitalitás javulhat.

A személy fizikai távolsága nem akadálya annak, hogy a Hungrál harmonizáló energiája a megfeleló helyre juthasson.



A Hungrál nem helyettesíti az orvosi ellátást. Közérzeti panaszok esetén fordulj szakorvoshoz.

10. FEJEZET

CSALÁD HARMONIZÁLÁSA EGYETLEN FÉNYKÉPPEL

Egy családi fénykép is elegendő lehet ahhoz, hogy a Hungrál segítségével a család minden tagjának energetikai egyensúlya harmonizálódjon.

1 Fénykép kiválasztás

Lehetőleg olyan fényképet válassz, amelyen a család a készítés pillanatában harmóniában volt!



2 A harmonizálás folyamata



1 **Fénykép kiválasztása**
Válaszd ki a családi fényképet.

2 **Megfelelő program kiválasztása**
Válaszd ki a család számára leginkább megfelelő programot.

3 **Harmonizáló energia információs kapcsolat**
A Hungrál segíthet energetikai szinten információs kapcsolatot létesíteni a családtagok energetikai terével.

4 **Energetikai szint harmonizálása**
A Hungrál támogatja az egyensúly helyreállítását minden tag energetikai rendszerében.

5 **Pozitív változások kialakulása**
A harmonizáció hozzájárulhat pozitív változások megjelenéséhez a családban.

3 A család harmonizálásának lehetséges előnyei

- Erősödhet a családi kapcsolat, és javulhat a megértés.
- Emelkedhet minden családtag vitalitása.
- Nyugodtabbá és kiegyensúlyozottabbá válhatnak a mindennapok.
- Pihentetőbbé válhat az alvás, és enyhülhet a feszültség.
- Emelkedhet az energiaszint, javulhat a közérzet, és erősödhet az életöröm.
- Harmonikusabbá válhat az otthoni légkör.

4 Lehetséges eredmény: harmonikusabb család



Gondold végig, milyen „energiát” akarsz erősíteni a Hungrál segítségével. A Hungrál harmonizálhat, de hagyj időt az elvárásodnak.

> Egy harmonikusabb családi energiatér hozzájárulhat ahhoz, hogy a béke, az öröm és a szeretet megjelenhessen az élet minden területén.

10. FEJEZET

HÁZIÁLLATOK HARMONIZÁLÁSA FÉNYKÉP ALAPJÁN

Háziállataink is érzékenyek lehetnek az energiákra. A fénykép alapján végzett harmonizálás segíthet vitalitásuk támogatásában, stresszük enyhítésében és természetes regenerációs folyamataik támogatásában.



Fontos: Lehetőleg olyan fényképet válassz, amelyen a szeretett háziállatod a készítés pillanatában harmóniában volt!

Gondold végig, milyen "energiát" akarsz "erősíteni" a Hungrál segítségével. A Hungrál harmonizálhat, de hagyj időt az elvárásoknak, időben kezdd el a harmonizálást! A Bovis-skála mérése akár előre is jelezheti, hogy valami nincs rendben!

KUTYA



ELŐTTE BOVIS ÉRTÉK	UTÁNA BOVIS ÉRTÉK
3200	17800

Vitalitása javulhat, energiaszintje emelkedhet, és közérzete kiegyensúlyozottabbá válhat.

MACSKA



ELŐTTE BOVIS ÉRTÉK	UTÁNA BOVIS ÉRTÉK
2800	15300

Nyugodtabbá válhat, stressz-szintje csökkenhet, és közérzete javulhat.

NYÚL



ELŐTTE BOVIS ÉRTÉK	UTÁNA BOVIS ÉRTÉK
3500	16200

Élénkebb lehet, kiegyensúlyozottabbá válhat, és aktivitása erősödhet.

PAPAGÁJ



ELŐTTE BOVIS ÉRTÉK	UTÁNA BOVIS ÉRTÉK
2900	15500

Élénkebb lehet, tollazata fényesebbé válhat, és hangadása harmonikusabbá válhat.

HÖRCSÖG



ELŐTTE BOVIS ÉRTÉK	UTÁNA BOVIS ÉRTÉK
3100	14900

Több energiával rendelkezhet, mozgása élénkebb lehet, és közérzete javulhat.

TEKNŐS



ELŐTTE BOVIS ÉRTÉK	UTÁNA BOVIS ÉRTÉK
2600	13800

Aktivitása erősödhet, étvágya javulhat, és vitalitása emelkedhet.

ÁLLATAINK IS ÉRZÉKENYEK LEHETNEK AZ ENERGIÁRA.

A fénykép alapján végzett harmonizálás szeretetteljes gondoskodásnak tekinthető, amely támogatja háziállataink egészségét és boldogságát, és hozzájárulhat kiegyensúlyozott életükhöz.



BIZTONSÁGOS ÉS KÍMÉLETES | TÁVOLSÁGBÓL IS ALKALMAZHATÓ | STRESSZMENTES HARMONIZÁLÁS | MÉRHETŐ VÁLTOZÁSOK | TERMÉSZETES TÁMOGATÁS

10. FEJEZET

NÖVÉNYEK HARMONIZÁLÁSA FÉNYKÉP ALAPJÁN



A növények is rendelkeznek energiával. A fénykép alapján végzett harmonizálás elősegítheti a növények vitalitásának, növekedésének és ellenálló képességének javulását.

EREDMÉNYEK – ELŐTTE / UTÁNA

SZOBANÖVÉNY



ELŐTTE	UTÁNA
ÉLETENERGIA SZINT	ÉLETENERGIA SZINT
2800 BOVIS EGYSÉG	14800 BOVIS EGYSÉG

Látványos vitalitásnövekedés, erősebb lomb, intenzívebb zöld szín és gyorsabb regeneráció jelentkezhet.

VIRÁG



ELŐTTE	UTÁNA
ÉLETENERGIA SZINT	ÉLETENERGIA SZINT
3100 BOVIS EGYSÉG	16200 BOVIS EGYSÉG

Gazdagabb virágzás, erőteljesebb illat, hosszabb virágzási idő és élénkebb színek jelenthetnek meg.

PARADICSOMPALÁNTA



ELŐTTE	UTÁNA
ÉLETENERGIA SZINT	ÉLETENERGIA SZINT
2900 BOVIS EGYSÉG	15100 BOVIS EGYSÉG

Erőteljesebb növekedés, vastagabb szár, ellenállóbb, egészségesebb fejlődés alakulhat ki.

HOGYAN HARMONIZÁLJUK A NÖVÉNYEKET?



1. **FÉNYKÉP KIVÁLASZTÁS**
Lehetőleg olyan fényképet válassz, amelyen az adott növény a készítés pillanatában egészséges volt!

2. **HELYEZZÜK EL A FÉNYKÉPET**
Helyezzük a fényképet a Hungrál platformjára.

3. **VÁLASSZUK KI A PROGRAMOT**
Válasszuk ki a megfelelő harmonizáló programot a növény számára.

4. **HARMONIZÁLÁSI IDŐ**
A készülék elvégzi a harmonizálást a beállított időtartam alatt.

5. **TAPASZTALATOK MEGFIGYELÉSE**
Figyeljük meg a növény fejlődésében bekövetkező pozitív változásokat.

A NÖVÉNYEK HARMONIZÁLÁSÁNAK ELŐNYEI

- Gyorsabb és erőteljesebb növekedés
- Ellenállóbbá válhat a növény a stresszhatásokkal és kártevőkkel szemben
- Gazdagabb virágzás és szebb megjelenés
- Nagyobb terméshozam, izletesebb, táplálóbb termések
- Jobb víz- és tápanyag-hasznosítás, kiegyensúlyozottabb energetikai állapot
- Harmonikusabb környezet, pozitív energiaáramlás

FONTOS

Gondold végig, milyen ‘energiát’ akarsz erősíteni a Hungrál segítségével. A Hungrál harmonizálhat, de hagyj időt az elvárásoknak. Időben kezdd el a harmonizálást! A Bovis-skála mérése akár előre is jelezheti, hogy valami nincs rendben. A változás néhány óra leeltével a Bovis-skálán is mérhető lehet!

> “A növények hálásak az energiáért, amit kapnak.
> A harmonizálás segíthet kibontakoztatni természetes erejüket, hogy egészségesebben, szebben és bőségesebben növekedhessenek.

VALÓS ESETEK, VALÓS TÖRTÉNETEK

Ízelítő a Hungrál használatával készült esettanulmányokból.

Az alábbi oldalak embereken, állatokon és növényeken végzett mérésekből és tapasztalatokból adnak ízelítőt. A bemutatott eredmények egyéniek lehetnek, a változások mértéke eltérhet.



11. Esettanulmány – Mért eredmények a természetben



13. Esettanulmány – Cica



15. Esettanulmány – Ló



18. Esettanulmány – Hörcsög



1. Esettanulmány – K. Mariann, 44 év



3. Esettanulmány – H. Arnold, 29 év



4. Esettanulmány – V. Kira és Vivi, 2 és 4 év



9. Esettanulmány – N. Ildikó, 55 év



10. Esettanulmány – Sportteljesítmény növekedése

Emberek • Állatok • Növények

Mérhető változások • Valós tapasztalatok • Inspiráló történetek

HÁROM TIPIKUS ENERGIASZINT-GÖRBE

10 használaton keresztül

Minden szervezet más állapotból indul. Ezért a változás üteme sem azonos.

1 EGÉSZSÉGES, JÓL REAGÁLÓ SZERVEZET

Gyors emelkedés – stabil megtartás

ELŐTTE



Életenergia szint

8000

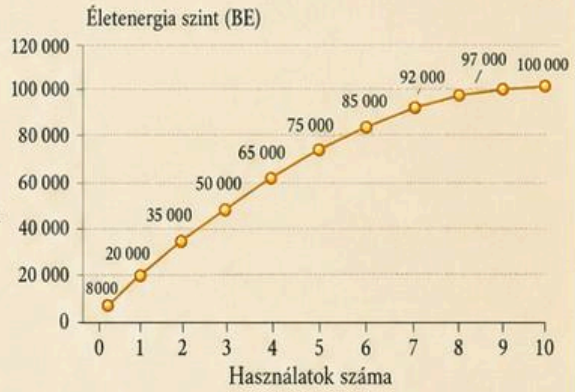
ÉS UTÁNA



Életenergia szint

104 500

Az egészséges, jól reagáló szervezet energiaszintje gyorsabban növekedhet és könnyebben stabilizálódhat. A használatok során a visszaesések kisebbek lehetnek, az energiaszint pedig fokozatosan stabilizálódhat a magas tartományban.



2 KISEBB TERHELTSÉGGEL KÜZDŐ SZERVEZET

Fokozatos emelkedés

ELŐTTE



Életenergia szint

5000

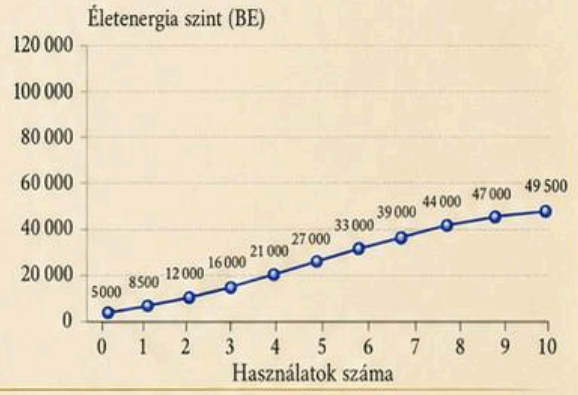
ÉS UTÁNA



Életenergia szint

49 500

Kisebb energetikai terheltség esetén a szervezetnek több időre lehet szüksége a magasabb energiaszint stabilabb eléréséhez. A fejlődés fokozatos lehet, de jól követhető. Növekedés figyelhető meg.



3 NAGYOBB TERHELTSÉGGEL KÜZDŐ SZERVEZET

Lassabb, de folyamatos fejlődés

ELŐTTE



Életenergia szint

3000

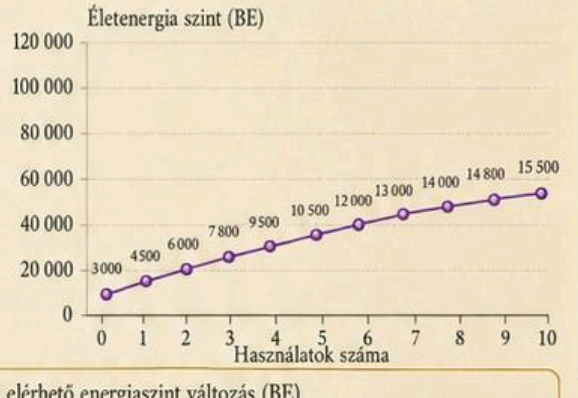
ÉS UTÁNA



Életenergia szint

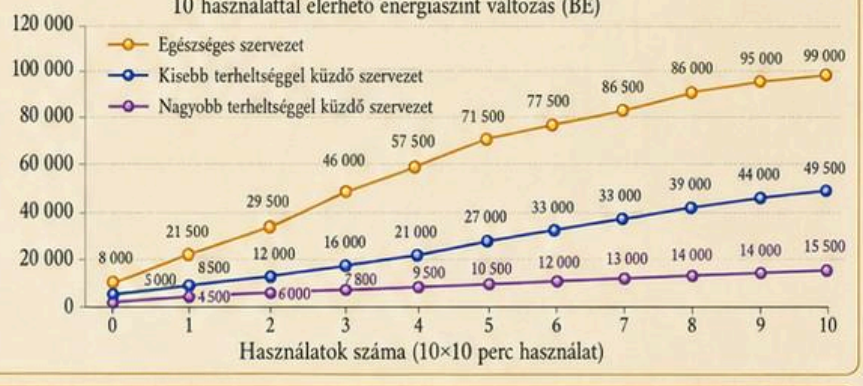
15 500

Nagyobb terheltség esetén a szervezet elsődleges feladata gyakran nem a gyors energiaszint-emelkedés, hanem a belső egyensúly helyreállása lehet. Ilyenkor a változás lassabb lehet, de a folyamatos használatok önmagukban is hozzájárulhatnak a kedvező tendenciához.



A használatok hatása az energiaszintre

Használatok száma	Egészséges (BE)	Kisebb terheltség (BE)	Nagyobb terheltség (BE)
1	8 000	5 000	3 000
2	21 500	8 500	4 500
3	29 500	12 000	6 000
4	46 000	16 000	7 800
5	57 500	21 000	9 500
6	71 500	27 000	10 500
7	77 500	33 000	12 000
8	86 500	39 000	13 000
9	95 000	44 000	14 000
10	99 000	49 500	15 500



ÉRTELMEZÉS:

Egészséges, jól reagáló szervezetnél a feltöltött energiaszint használatonként növekedhet, és egyre stabilabban maradhat magas tartományban. Kisebb és nagyobb terheltség esetén is növekedés figyelhető meg, de az ütem lassabb lehet, és időnként visszaesés is előfordulhat. A rendszeres használat hozzájárulhat a kedvező változások kialakulásához.

EGÉSZSÉGES SZEMÉLY ENERGIASZINT-GÖRBÉJE

Gyors emelkedés – stabil megtartás

10×10 perc Hungrál használat után



A Hungrál használata mellett megfigyelt energiaszint-változás



Összes növekedés:
12,5×
10 használat alatt

Nap	Használat előtt (BE)	% növekedés	Használat után (BE)	% csökkenés	24 órával később (BE)
1	8 000	300%	24 000	10%	21 500
2	21 500	150%	32 500	9%	29 500
3	29 500	70%	50 000	8%	46 000
4	46 000	35%	62 000	7%	57 500
5	57 500	20%	69 000	6%	65 000
6	69 000	10%	71 500	0%	71 500
7	71 500	10%	75 000	0%	75 000
8	75 000	10%	82 500	0%	82 500
9	82 500	10%	91 000	0%	91 000
10	91 000	10%	100 000	0%	100 000

A Bovis-érték 10 használat alatt akár 12,5-szeresére emelkedhet.

A visszaesések egyre kisebbé válhatnak, majd akár meg is szűnhetnek.

Az energiaszint stabilan magas tartományban maradhat.

ÉRTELMEZÉS

Egészséges, jól reagáló szervezetnél a feltöltött energiaszint használatról használatra egyre kevésbé eshet vissza, és fokozatosan **stabilabban maradhat magas tartományban.**

A Hungrál rendszeres használata hozzájárulhat a tartósan magasabb vitalitáshoz.

KISEBB PROBLÉMÁVAL KÜZDŐ SZEMÉLY GÖRBÉJE

Fokozatos emelkedés – stabilizálódó eredmény



HUNGRÁL HASZNÁLAT HATÁSA AZ ENERGIASZINTRE



ÖSSZES NÖVEKEDÉS
9,9 X
10 HASZNÁLAT ALATT

Nap	Használat előtt (BE)	% növekedés	Használat után (BE)	% csökkenés	24 órával később (BE)
1	5 000	70%	8 500	41%	5 000
2	8 500	41%	12 000	29%	8 500
3	12 000	33%	16 000	25%	12 000
4	16 000	31%	21 000	24%	16 000
5	21 000	29%	27 000	22%	21 000
6	27 000	22%	33 000	18%	27 000
7	33 000	18%	39 000	15%	33 000
8	39 000	13%	44 000	12%	39 000
9	44 000	7%	47 000	9%	44 000
10	47 000	5%	49 500	8%	47 000

A Bovis érték 10 használat alatt 9,9-szeresére nőhet.

A visszaesések minden használattal egyre kisebbek lehetnek.

Az energiaszint fokozatosan stabilan magas tartományban maradhat.

ÉRTELMEZÉS:

Kisebb energetikai terheltség esetén a szervezetnek több időre lehet szüksége a magasabb energiaszint stabil megtartásához.
A fejlődés fokozatos, de jól követhető és folyamatos lehet.

A Hungrál rendszeres használata hozzájárulhat a tartósabb és magasabb vitalitáshoz.

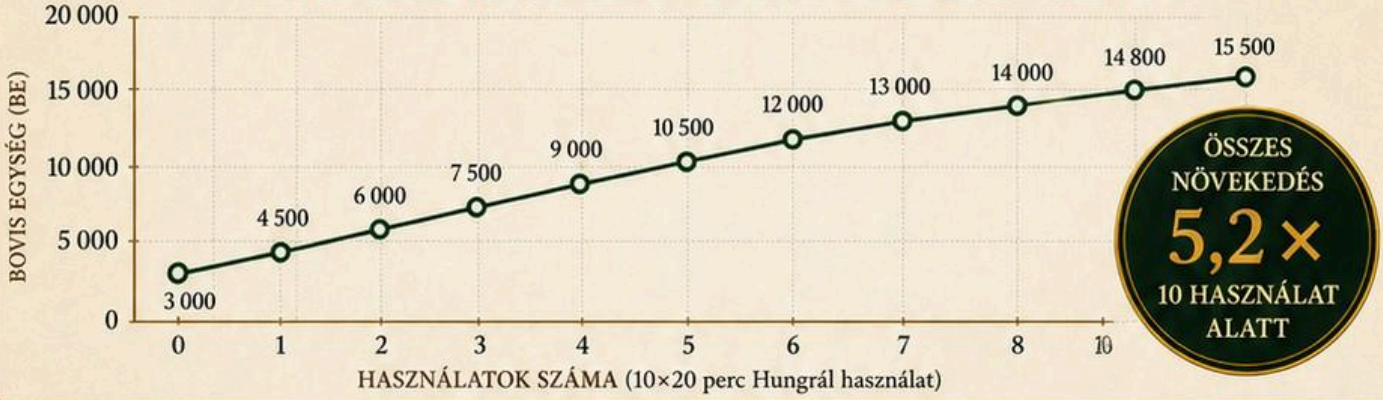


NAGYOBB TERHELTSEGŰ SZEMÉLY GÖRBÉJE

Lassabb, de folyamatos fejlődés – a belső egyensúly helyreállhat



A HUNGRÁL HASZNÁLAT HATÁSA AZ ENERGIASZINTRE



Nap	Használat előtt (BE)	% növekedés	Használat után (BE)	% csökkenés	24 órával később (BE)
1	3 000	50%	4 500	33%	3 000
2	4 500	33%	6 000	25%	4 500
3	6 000	25%	7 500	20%	6 000
4	7 500	20%	9 000	17%	7 500
5	9 000	17%	10 500	14%	9 000
6	10 500	14%	12 000	11%	10 500
7	12 000	8%	13 000	8%	12 000
8	13 000	8%	14 000	7%	13 000
9	14 000	6%	14 800	5%	14 000
10	14 800	5%	15 500	5%	14 800

KULCSMEGÁLLAPÍTÁSOK

- A Bovis-érték 5,2-szeresére emelkedhet 10 használat alatt.
- A folyamatos fejlődés önmagában is kedvező tendencia lehet.
- Az energiaszint lassan, de stabilan emelkedhet, a belső egyensúly helyreállhat.

ÉRTELMEZÉS:

Nagyobb energetikai terheltség esetén a szervezet elsődleges feladata a belső egyensúly és az öngyógyító folyamatok aktiválása lehet. A fejlődés lassabb lehet, de minden használat egy újabb lépés lehet a stabil, magasabb energiaszint elérése felé.



A Hungrál rendszeres használata hozzájárulhat a tartósabb vitalitáshoz.

A rendszeres használat hatása egyénenként eltérő lehet.

1. ESETTANULMÁNY
K. MARIANN, 44 ÉV

NÉV
K. Mariann

ÉLETKOR
44 év

BETEGSÉG
Állandó izületi gyulladások, folyamatos fájdalmak

BETEGSÉG KEZDETE
2015 (10 év)

TÜNETEK
Szinte állandó izületi gyulladások, folyamatos fájdalmak.

ORVOSI HASZNÁLAT
Gyógyszerek használat az Xnap (fájdalomra), élete végéig szedendő. A szervezetet hozzászokott a régi gyógyszerekhez, ezért erősebbet kapott (20 év) – nem javult az állapota, sőt...

HUNGRÁL HASZNÁLAT
Hungrál újjászületés találmányával végzett használatok (a grafikonon!):
10X20 perc
Használat után jelentősen csökkentek a tünetei és fájdalmai.
A Bovis-skálán a kezdeti 3 500 életenergia-egységről stabilan 35 000 életenergia-egységre emelkedhetett.

EREDMÉNY
A 10-es skálán 2-esre csökkent a fájdalom, feltöltődött életenergiával.
A gyógyszerek szedésére már nem volt szükség.





A 10-ES SKÁLÁN 2-ESRE CSÖKKENT A FÁJDALOM, A GYÓGYSZEREK SZEDÉSÉRE MÁR NEM VOLT SZÜKSÉG.

2. ESETTANULMÁNY

M. TIBOR, 49 ÉV

NÉV
M. Tibor

ÉLETKOR
49 év

BETEGSÉG
Reuma

BETEGSÉG KEZDETE
2018 (8 év)

TÜNETEK

- Szinte állandó, erősödő végtagfájdalmak
- Duzzanatok az ujjakon
- Gyulladások a végtagokon
- Már egy squashütőt sem tudott megfogni a kezével

ORVOSI ELLÁTÁS
Gyógyszeres támogatás 2×/nap (fájdalomcsillapitás), életmódbeli javaslatok. A szervezete hozzászokott a régi gyógyszerekhez, ezért erősebbet kapott (2025).

HUNGRÁL HASZNÁLAT
Hungrál újjászületés találmányával végzett használatok (a grafikonon): 10× 20 perc használat után a reumás tünetek lényegesen csökkentek. A Bovis-skálán a kezdeti 2 000 életenergia-egységről 10 alkalom után stabilan 22 000 életenergia-egység volt mérhető. Feltöltődött életenergiával, visszanyerte az életerejét, sokkal energikusabb lett.

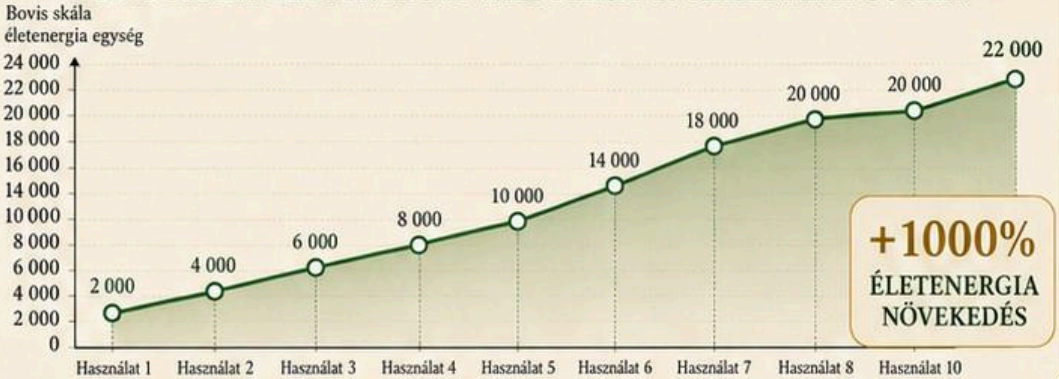
KIEGÉSZÍTŐ PROTOKOLL
Naponta minimum 2 liter Hungrál újjászületés találmányával energetizált vizet fogyasztott.

- ✓ Zöld színnel energetizálva
- ✓ Mért érték: 500 000 Bovis egység

EREDMÉNY
A reumás fájdalmak lényegesen csökkentek, feltöltődött életenergiával. M. Tibor visszanyerte erejét, ismét tud sportolni és aktív életet élni.



BOVIS SKÁLA ÉLETENERGIA VÁLTOZÁSA 10 HASZNÁLAT SORÁN



10 HASZNÁLAT UTÁN A REUMÁS FÁJDALMAK LÉNYEGESEN CSÖKKENTEK. M. TIBOR VISSZANYERTE EREJÉT, ISMÉT TUD SPORTOLNI ÉS AKTÍV ÉLETET ÉLNI.

3. ESETTANULMÁNY

H. ARNOLD, 29 ÉV

NÉV
H. Arnold

ÉLETKOR
29 év

BETEGSÉG
Terep kerékpározás közbeni esés

BETEGSÉG KEZDETE
2025

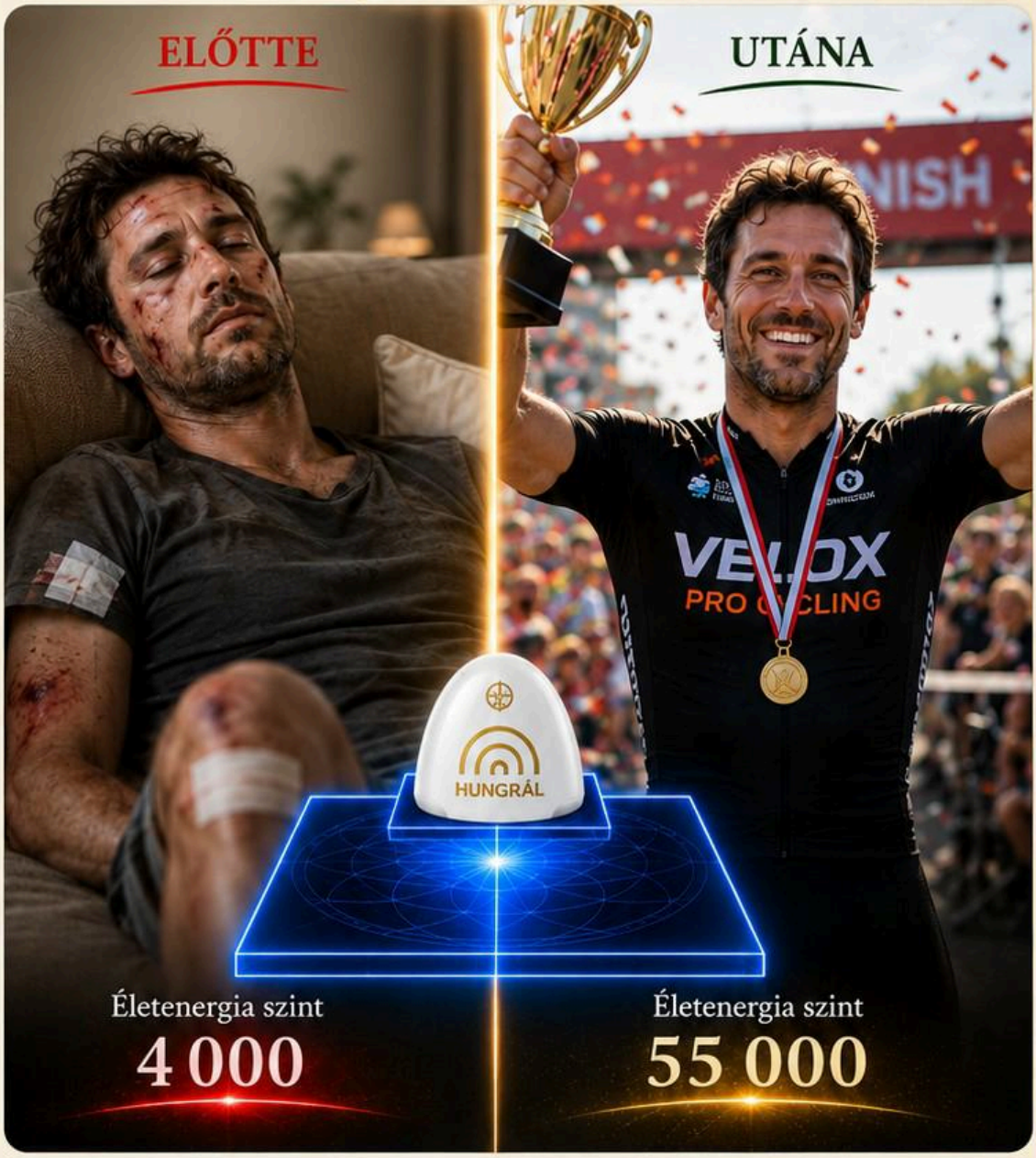
TÜNETEK
- Zúzódások
- Nyílt sebek
- Duzzanatok
- Ficam

ORVOSI ELLÁTÁS
Nem ment el orvoshoz, nem akart gipszet, versenyre készült. A partnerének volt otthon Hungrál újjászületés találmánya.

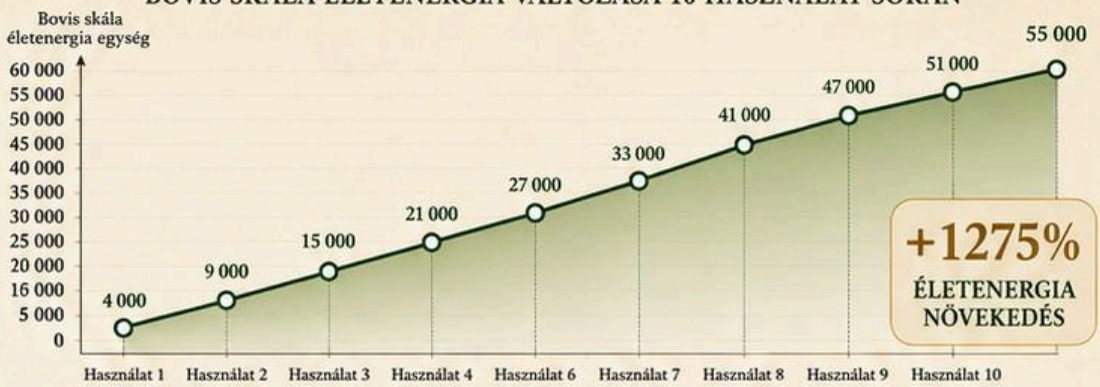
HUNGRÁL HASZNÁLAT
Napi 2× használat 10 napig, naponta 10–20 perc.
- A duzzanatok szinte teljesen elmúltak.
- A nyílt sebek a vártnál sokszor gyorsabban gyógyultak.
- A Bovis-skálán a kezdeti 4 000 életenergia egységről már stabilan 55 000 életenergia egység volt mérhető.
- Feltöltődött életenergiával, visszanyerte az életerejét, sokkal energikusabb lett.
- ✔ A vártnál is jobban tudott teljesíteni a versenyén.

KIEGÉSZÍTŐ PROTOKOLL
Naponta minimum 2 liter Hungrál újjászületés találmányával energetizált vizet ivott meg.
✔ Mért érték: 500 000 Bovis egység

EREDMÉNY
A duzzanatok szinte teljesen elmúltak, a nyílt sebek a vártnál sokszor gyorsabban gyógyultak. H. Arnold feltöltődött életenergiával, visszanyerte az életerejét, és a vártnál is jobban teljesített a versenyén.



BOVIS SKÁLA ÉLETENERGIA VÁLTOZÁSA 10 HASZNÁLAT SORÁN



A Bovis-skálán 4 000-ről 55 000 életenergia egységre növekedett 10 használat alatt.

10 HASZNÁLAT UTÁN A DUZZANATOK SZINTE TELJESEN ELMÚLTAK, A SEBEK A VÁRTNÁL SOKSZOR GYORSABBAN GYÓGYULTAK. H. ARNOLD A VÁRTNÁL IS JOBBAN TELJESÍTETT A VERSENYÉN!

4. ESETTANULMÁNY

V. KIRA ÉS VIVI, 2 ÉS 4 ÉV

NÉV
V. Kira és Vivi

ÉLETKOR
2 és 4 év

BETEGSÉG
Krupp

BETEGSÉG KEZDETE
2025

TÜNETEK

- Ugató köhögés (száraz köhögés)
- Belégzéskor sípoló hang
- Bágyadtság
- Rossz közérzet

ORVOSI KEZELÉS

Nem volt.

HUNGRÁL HASZNÁLAT

Napi 1× használat 2 napig 10 perc használat.

- ✓ Harmadik napra teljesen elmúlt az ugató köhögés, belégzéskor a sípoló hang.
- ✓ A második használat után jelentősen nőtt az életenergia érték.
- ✓ Bovis-skálán a második használat után Kira 14 000, Vivi 18 000 életenergia egységet ért el.
- ✓ Érezhetően élénkebbek, játékosabbak és kiegyensúlyozottabbak lettek.

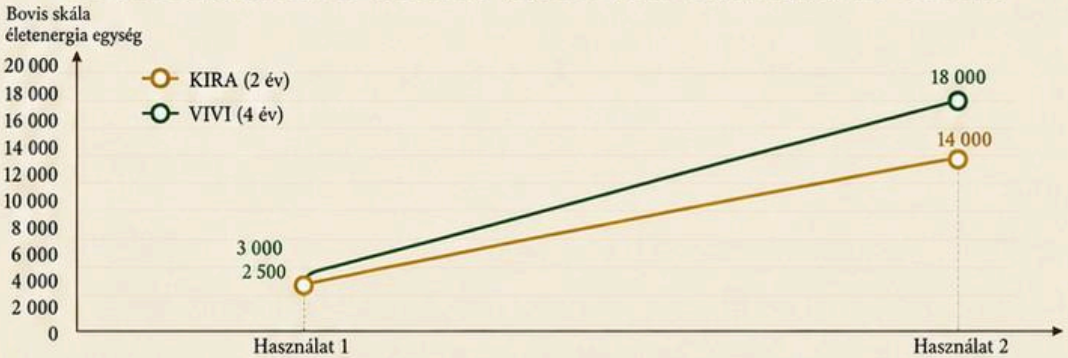
MEGJEGYZÉS

Végig a Hungrál újjászületés találmányával energetizált vizet ittak.

- ✓ Mért érték: 500 000 Bovis egység



BOVIS SKÁLA ÉLETENERGIA VÁLTOZÁSA 2 HASZNÁLAT SORÁN



A Bovis-skálán 2 500–3 000-ről 14 000–18 000 életenergia egységre növekedett 2 használat alatt.

MÁR 2 HASZNÁLAT UTÁN LÉNYEGESEN CSÖKKENT AZ UGATÓ KÖHÖGÉS ÉS A SÍPOLÓ LÉGZÉS. KIRA ÉS VIVI VISSZANYERTÉK ENERGIÁJUKAT, ISMÉT VIDÁMAN JÁTSZOTTAK ÉS MOSOLYOGTAK.

5. ESETTANULMÁNY

B. ANDREA, 52 ÉV



NÉV
B. Andrea

ÉLETKOR
52 év

BETEGSÉG
Krónikus fáradtság, kimerültség

BETEGSÉG KEZDETE
2021 (5 év)

TÜNETEK
- Állandó fáradtság
- Délutáni energiazuhanás
- Motiválatlanság
- Koncentrációs nehézségek
- Rossz alvásminőség
- Reggeli kimerültség

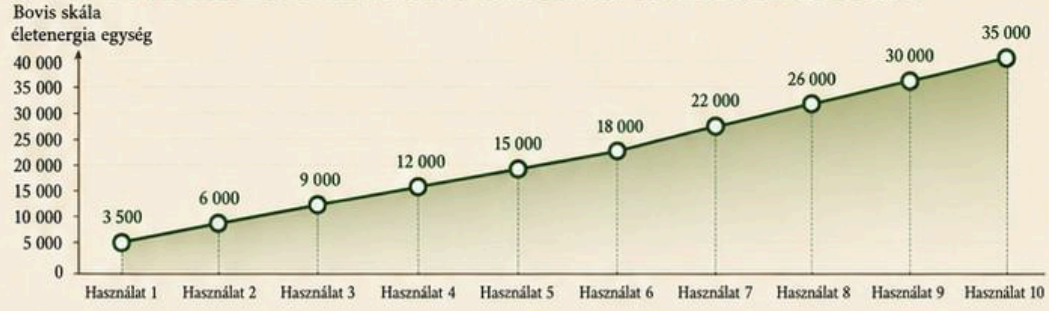
ORVOSI ELLÁTÁS
Több kivizsgáláson vett részt. Laboreredményei nem mutattak komoly eltérést. Vitaminokat és életmódváltást javasoltak.

A HUNGRÁL HASZNÁLATÁVAL SZERZETT TAPASZTALATOK

10 × 20 PERC HASZNÁLAT

- ✓ A használatok sárga színnel, a napfonatcsakrához igazítva történtek.
- ✓ Már néhány alkalom után javulhatott a közérzete.
- ✓ A 10. használat végére csökkenhetett az állandó fáradtságérzet, javulhatott az alvása, visszatérhetett a motivációja, és energikusabbnak érezhette magát.

BOVIS SKÁLA ÉLETENERGIA VÁLTOZÁSA 10 HASZNÁLAT SORÁN



- ✓ Energiaszint javulhat
- ✓ Alvásminőség javulhat
- ✓ Koncentráció javulhat
- ✓ Munkabírás nőhet
- ✓ Hangulat javulhat
- ✓ Életkedv visszatérhet

MEGJEGYZÉS:
A használatok teljes időtartama alatt napi minimum 2 liter Hungrál újjászületés találmányával energetizált vizet fogyasztott.

ENERGETIZÁLT VÍZ MÉRT ÉRTÉKE:
500 000 Bovis egység

MÉRT ÉRTÉK
500 000
BOVIS EGYSÉG
★★★

A HUNGRÁL HASZNÁLATA SEGÍTHETETT ANDREÁNAK ENERGIÁJA ÉS ÉLETKEDVE VISSZANYERÉSÉBEN!

6. ESETTANULMÁNY

L. KATALIN, 47 ÉV



NÉV
L. Katalin

ÉLETKOR
47 év

BETEGSÉG
Alvászavar, krónikus kimerültség

BETEGSÉG KEZDETE
2022 (3 éve)

TÜNETEK

- Nehezen alszik el
- Éjszaka többször felébred
- Reggel fáradtan ébred
- Napközbeni kimerültség
- Koncentrációs nehézségek
- Idegesség, ingerlékenység

ORVOSI ELLÁTÁS
Orvosi kivizsgálás történt. Komoly eltérés nem mutatkozott. Altatót javasoltak, de nem szeretett volna hosszú távon gyógyszert szedni. Életmódváltást és stresszkezelést javasoltak.

A HUNGRÁL ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYÁNAK HASZNÁLATA

10 × 20 PERC HASZNÁLAT



- ✓ A használatok kék színnel (Torok csakra) történtek.
- ✓ Már az első 3 használat után könnyebben aludt el.
- ✓ Az 5. használat után ritkábban ébredt fel éjszaka.
- ✓ A 10. használat végére pihentetően aludt, reggel kipihenten ébredt és tele energiával kezdte a napokat.

BOVIS SKÁLA ÉLETENERGIA VÁLTOZÁSA 10 HASZNÁLAT SORÁN



- ✓ Jobb alvásminőség
- ✓ Kipihent ébredés
- ✓ Több energia a nap folyamán
- ✓ Javuló koncentráció
- ✓ Csökkenő stressz
- ✓ Pozitívabb hangulat
- ✓ Életminőség javulása

MEGJEGYZÉS:
A használatok teljes időtartama alatt napi minimum 2 liter Hungrál újjászületés találmányával energetizált vizet fogyasztott.

ENERGETIZÁLT VÍZ MÉRT ÉRTÉKE:
500 000 Bovis egység

MÉRT ÉRTÉK
500 000
BOVIS EGYSÉG
★ ★ ★

A HUNGRÁL ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA SEGÍTETT KATALINNAK VISSZANYERNI NYUGALMÁT, PIHENTETŐ ALVÁSÁT ÉS ÉLETEREJÉT!

7. ESETTANULMÁNY

T. ZOLTÁN, 45 ÉV



NÉV
T. Zoltán

ÉLETKOR
45 év

BETEGSÉG
Stressz, szorongás, kimerültség

BETEGSÉG KEZDETE
2020 (4 éve)

TÜNETEK
- Állandó stressz és feszültség
- Szorongás, nyugtalanság
- Alvászavar, gyakori felébredés
- Fejfájás, izomfeszültség
- Koncentrációs nehézségek
- Fáradtság, energiahiány
- Ingerlékenység

ORVOSI ELLÁTÁS
Több kivizsgáláson vett részt. Az orvosok szerint a panaszait a stressz és a túlterheltség okozhatja. Életmódváltást és relaxációt javasoltak.

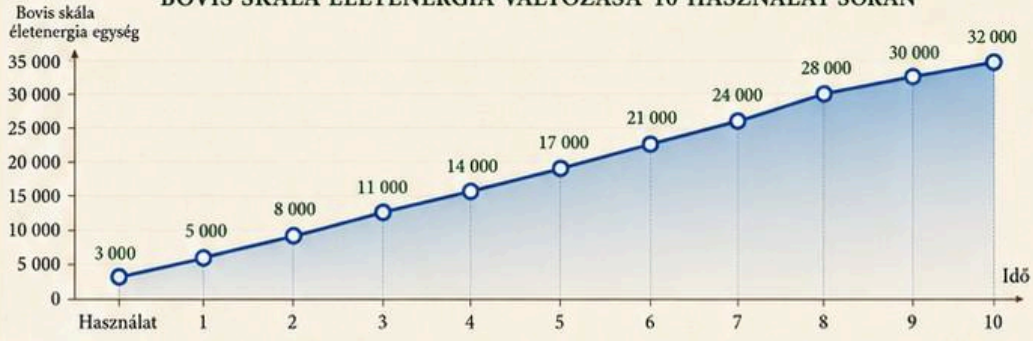
A HUNGRÁL ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYÁNAK HASZNÁLATA

10 × 20 PERC HASZNÁLAT



- ✓ A használatok kék színnel (Torok csakra) történtek.
- ✓ Már az első néhány használat után nyugodtabbá vált.
- ✓ Az 5. használat után javulhatott az alvása, és csökkenhetett a szorongása.
- ✓ A 10. használat végére megszűnhetett az állandó feszültség, visszatérhetett a belső nyugalma, és energikusabbá válhatott.

BOVIS SKÁLA ÉLETENERGIA VÁLTOZÁSA 10 HASZNÁLAT SORÁN



- ✓ Csökkenő stressz
- ✓ Nyugodtabb közérzet
- ✓ Jobb alvásminőség
- ✓ Több energia a mindennapokban
- ✓ Pozitívabb hangulat
- ✓ Belső egyensúly

MEGJEGYZÉS:
A használatok teljes időtartama alatt napi minimum 2 liter Hungrál újjászületés találmányával energetizált vizet fogyasztott.

ENERGETIZÁLT VÍZ MÉRT ÉRTÉKE:
500 000 Bovis egység

MÉRT ÉRTÉK
500 000
BOVIS EGYSÉG
★ ★ ★

A Hungrál újjászületés találmányának használata segíthetett Zoltánnak visszanyerni belső nyugalmát, energiáját és életerejét!

8. ESETTANULMÁNY

K. ÉVA, 41 ÉV



NÉV
K. Éva

ÉLETKOR
41 év

BETEGSÉG
Alvászavar, krónikus kimerültség

BETEGSÉG KEZDETE
2019 (5 éve)

TÜNETEK
- Nehezen alszik el
- Éjszaka többször felébred
- Reggel fáradtan ébred
- Nappali álmosság
- Feszültség, ingerlékenység
- Koncentrációs nehézségek

ORVOSI ELLÁTÁS
Több orvosi vizsgálaton vett részt. Alvászavar vizsgálata is történt. Altatót nem szeretett volna szedni, ezért természetes megoldást keresett.

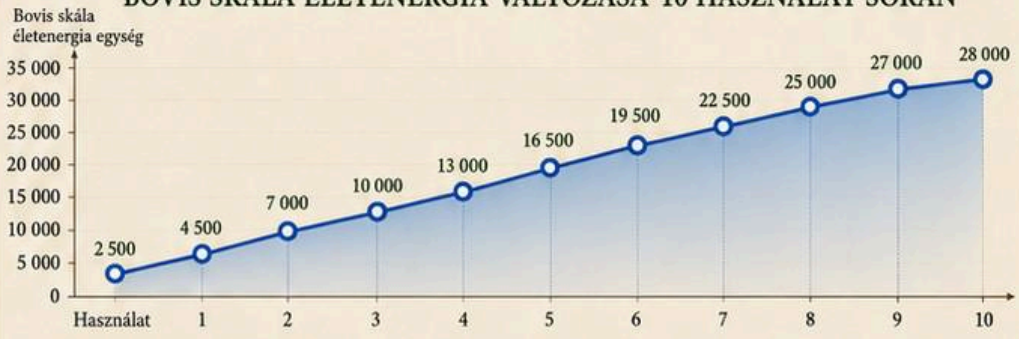
A HUNGRÁL ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYÁNAK HASZNÁLATA

10 × 20 PERC HASZNÁLAT



- ✓ A használatok kék színnel (Torok csakra) történtek.
- ✓ Már a 3. használat után könnyebben el tudott aludni.
- ✓ Az 5. használat után ritkábban ébredt fel éjszaka.
- ✓ A 10. használat végére enyhülhettek az alvászavarai, reggel kipihentebben ébredhetett és energikusabbá válhatott egész nap.

BOVIS SKÁLA ÉLETENERGIA VÁLTOZÁSA 10 HASZNÁLAT SORÁN



- ✓ Jobb alvásminőség
- ✓ Mélyebb, pihentetőbb alvás
- ✓ Ritkább éjszakai ébredés
- ✓ Nappali több energia
- ✓ Jobb koncentráció
- ✓ Nyugodtabb közérzet
- ✓ Életminőség javulása

MEGJEGYZÉS:
A használatok teljes időtartama alatt napi minimum 2 liter Hungrál újjászületés találmányával energetizált vizet fogyasztott.

ENERGETIZÁLT VÍZ MÉRT ÉRTÉKE:
500 000 Bovis egység

MÉRT ÉRTÉK
500 000
BOVIS EGYSÉG
★★★

A Hungrál újjászülletés találmányának használata segíthetett Évának visszanyerni mély, pihentető alvását és életkedvét!

9. ESETTANULMÁNY

N. ILDIKÓ, 55 ÉV



NÉV
N. Ildikó

ÉLETKOR
55 év

BETEGSÉG
Visszatérő megfázások, legyengült immunrendszer

BETEGSÉG KEZDETE
2018 (7 éve)

TÜNETEK
- Évente 6–8 megfázás
- Hosszú ideig tartó köhögés
- Állandó fáradtság
- Torokfájás, orrdugulás
- Gyakori fejfájás
- Gyenge ellenálló képesség

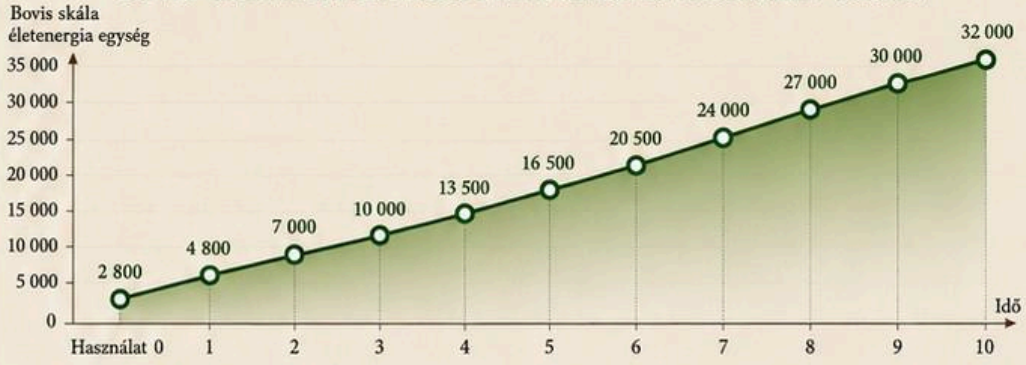
ORVOSI ELLÁTÁS
Több orvosi vizsgálaton vett részt. Az orvosok szerint az immunrendszere legyengült. Vitaminokat, étrendkiegészítőket és pihenést javasoltak.

HUNGRÁL ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYÁNAK HASZNÁLATA

10 × 20 PERC HASZNÁLAT

- ✓ A használatok zöld színnel (Szívcsakra) történtek.
- ✓ Már az első hetekben ritkábban betegedett meg.
- ✓ A 4–5. használat után érezte, hogy megerősödik az immunrendszere.
- ✓ A 10. használat végére jelentősen javult az általános közérzete, nem fázik meg, energikusabb és ellenállóbb lett.

BOVIS SKÁLA ÉLETENERGIA VÁLTOZÁSA 10 HASZNÁLAT SORÁN



- ✓ Erősebb immunrendszer
- ✓ Ritkább megbetegedés
- ✓ Több energia
- ✓ Könnyebb légzés
- ✓ Életminőség javulása
- ✓ Nagyobb ellenálló képesség

MEGJEGYZÉS:
A használatok teljes időtartama alatt napi minimum 2 liter Hungrál újjászületés találmányával energetizált vizet fogyasztott.

ENERGETIZÁLT VÍZ MÉRT ÉRTÉKE:
500 000 Bovis egység

MÉRT ÉRTÉK
500 000
BOVIS EGYSÉG
★★★

A HUNGRÁL ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYÁNAK HASZNÁLATA HOZZÁJÁRULHATOTT ILDIKÓ IMMUNRENDSZERÉNEK, ÉLETENERGIÁJÁNAK ÉS TERMÉSZETES EGYENSÚLYÁNAK JAVULÁSÁHOZ.*

*A bemutatott eredmények egyéni tapasztalatokon alapulnak, és nem minősülnek orvosi állításnak vagy garanciának. A Hungrál készülék nem gyógyászati eszköz, nem helyettesíti az orvosi kezelést. Egészségügyi panasz esetén forduljon orvoshoz!

10. ESETTANULMÁNY
SPORTTELJESÍTMÉNY NÖVEKEDÉSE
HETI MIN. 5×20 PERC HUNGRÁL HASZNÁLAT + FOLYAMATOS HUNGRÁL VÍZ IVÁSA

1. ESET

MOLNÁR ÁDÁM, 38 ÉV
TRIATLONISTA



ELŐTTE

- Közepes állóképesség
- Gyakori izomláz
- Lassú regeneráció
- Versenyeken ingadozó teljesítmény

KIINDULÁSI ÁLLAPOT

Átlag pulzus: 152 / perc
VO_2 max: 52 ml/kg/perc
Félmaraton idő: 1:45:30
Ironman idő: 10:55:00

HUNGRÁL HASZNÁLATI PROTOKOLL



- Heti minimum 5×20 perc Hungrál használat
- A használatok piros színnel (Gyökércsakra) történtek.
- Napi minimum 2,5–3 liter Hungrál víz
- Folyamatos hidratálás edzés és verseny közben is

2 HÓNAP UTÁN



- ✓ Jelentősen javulhatott az állóképesség
- ✓ Gyorsulhatott a regeneráció
- ✓ Több energia jelentkezhetett
- ✓ Stabilabb teljesítmény lehetett a versenyeken
- ✓ Javulhatott a koncentráció és a mentális erő

EREDMÉNYEK – 2 HÓNAP UTÁN

MÉRŐSZÁM	ELŐTTE	2 HÓNAP UTÁN	VÁLTOZÁS (HOZZÁJÁRULHAT)
Átlag pulzus	152 / perc	138 / perc	-9%
VO_2 max	52 ml/kg/perc	57 ml/kg/perc	+10%
Félmaraton idő	1:45:30	1:32:18	-12,5%
Ironman idő	10:55:00	9:50:30	-9,9%

ÖSSZESÍTÉS

2 hónap alatt a teljesítménye több fő területen jelentősen javulhatott, energiaszintje és állóképessége látványosan növekedhetett.

2. ESET

SZABÓ ANNA, 33 ÉV
MARATONFUTÓ



ELŐTTE

- Hosszú távokon levert, fáradékony
- Lassú tempó, nehézkes versenyzés
- Gyakori megfázás, edzések mellett

KIINDULÁSI ÁLLAPOT

Átlag pulzus: 148 / perc
VO_2 max: 50 ml/kg/perc
Félmaraton idő: 1:50:20
Maraton idő: 5:10:00

HUNGRÁL HASZNÁLATI PROTOKOLL



- Heti minimum 5×20 perc Hungrál használat
- A használatok zöld színnel (Szívecsakra) történtek.
- Napi minimum 2,5–3 liter Hungrál víz
- Folyamatos folyadékbevitel és tudatos regeneráció

2 HÓNAP UTÁN



- ✓ Nőhetett az állóképesség és a sebesség
- ✓ Javulhatott az oxigénhasznosítás
- ✓ Csökkenhetett a fáradtságérzet
- ✓ A versenyidő jelentősen javulhatott
- ✓ Fokozódhatott az energiaszint és a mentális frissesség

EREDMÉNYEK – 2 HÓNAP UTÁN

MÉRŐSZÁM	ELŐTTE	2 HÓNAP UTÁN	VÁLTOZÁS (HOZZÁJÁRULHAT)
Átlag pulzus	148 / perc	134 / perc	-9,5%
VO_2 max	50 ml/kg/perc	56 ml/kg/perc	+12%
Félmaraton idő	1:50:20	1:38:45	-10,5%
Maraton idő	5:10:00	4:02:15	-20,7%

ÖSSZESÍTÉS

2 hónap alatt jelentős javulás mutatkozhatott több mutatóban. A versenyidő több mint 1 órás javulást mutathatott.

HUNGRÁL VÍZ – A TELJESÍTMÉNY ALAPJA

A teljes időszak alatt napi 2,5–3 liter Hungrál újjászületés találmányával energetizált vizet fogyaszthatott.

HUNGRÁL VÍZ
MÉRT ÉRTÉKE:
500 000 BOVIS EGYSÉG

MÉRT ÉRTÉK
500 000
BOVIS EGYSÉG

A HUNGRÁL ÚJJÁSZÜLETÉS TALÁLMÁNYA SEGÍTHET A TEST ÉS LÉLEK HARMÓNIÁJÁBAN, NÖVELHETI AZ ENERGIÁT, A KITARTÁST ÉS A TELJESÍTMÉNYT!

Az itt bemutatott eredmények egyénenként eltérőek lehetnek.

11. ESETTANULMÁNY
MÉRT EREDMÉNYEK A TERMÉSZETBEN

Az életenergia minden élőlényben mérhető és növelhető.

A Hungrál életenergetikai készülék használatával végzett mérések sok esetben jelentős változást mutathatnak – nemcsak embereknél, hanem állatoknál és növényeknél is.



A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérési módszer:** Bovis Egység (BE)
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés
- **Időtartam:** 90 nap
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék
- **Növényfajták:** Dísznövények (őszirózsa, kokárdavirág, margitvirág)

A növények hetente 1×20 percre a zöld színen voltak a Hungrálon.

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

NÖVÉNYEK	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Dísznövények	3000	110 000	+3567%

MEGJEGYZÉS:
A növény folyamatosan Hungrállal energetizált vízzel volt locsolva.

MEGFIGYELHETŐ VÁLTOZÁS

A növények láthatóan erőteljesebbé válhattak, vitalitásuk nőhetett, virágzásuk bőségesebbé válhatott, színeik élénkebbé válhattak.

Az életenergia láthatatlan, de mérhető.

12. ESETTANULMÁNY

PAPAGÁJ – ESETTANULMÁNY

Az életenergia mérhető változása a Hungrál használatával.

A mérések azt mutathatják, hogy a Hungrál készülék használata jelentős pozitív változást eredményezhet az állatok életenergiájában is.



A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérési módszer:** Bovis Egység (BE)
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés
- **Időtartam:** 30 nap
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék
- **Állat fajtája:** Amazon papagáj
- **Megjegyzés:** A papagáj a használat ideje alatt élénkebb, aktívabb és kommunikatívabb viselkedést mutathatott, hangja tisztábbá és erőteljesebbé válhatott.

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

ÁLLAT	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Papagáj	3200	65 000	+1931%

MÓD:
Távoli használatnál a papagáj fényképe alapján, a Hungrál készüléken, zöld színen 4×60 perc éjszakai energetizálás segíthetett az életenergia szint növekedésében.

MEGJEGYZÉS:
A papagáj folyamatosan Hungrállal energetizált vizet ivott.

AZ ÉLETENERGIA MINDEN ÉLŐLÉNYBEN MÉRHETŐ.
Az állatok nem tudnak hazudni. A mérés nem téved.
Az energia változása valós és bizonyítható lehet.
Az életenergia láthatatlan, de mérhető.

13. ESETTANULMÁNY

CICA – ESETTANULMÁNY

Az életenergia mérhető változása a Hungrál használatával.

A mérések azt mutathatják, hogy a Hungrál készülék használata jelentős pozitív változást eredményezhet az állatok életenergiájában is.



A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérési módszer:** Bovis Egység (BE)
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés
- **Időtartam:** 30 nap
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék
- **Állat fajtája:** Házi cica (európai hosszúszőrű)
- **Környezet:** Beltéri lakás
- **Megjegyzés:** A cica étvágya javulhatott, aktívabbá válhatott, bundája fényesebbé és puhábbá válhatott, játékosabb viselkedést mutathatott.

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

ÁLLAT	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Cica	3500	70 000	+1900%

MÓD:
Távoli használatnál a cica fényképe alapján a Hungrál készüléken, zöld színen 4X60 perc éjszakai energetizálás segíthette az életenergia szintjének növekedését.

MEGJEGYZÉS:
A cica folyamatosan Hungrállal energetizált vizet ivott.

AZ ÉLETENERGIA MINDEN ÉLŐLÉNYBEN MÉRHETŐ.

Az állatok nem tudnak hazudni. A mérés nem téved.
Az energia változása valós és bizonyítható lehet.

Az életenergia láthatatlan, de mérhető.

14. ESETTANULMÁNY
KUTYA – ESETTANULMÁNY

Az életenergia mérhető változása a Hungrál használatával.

A mérések arra utalhatnak, hogy a Hungrál készülék használata jelentős pozitív változást eredményezhet az állatok életenergiájában is.



A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérési módszer:** Bovis Egység (BE)
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés
- **Időtartam:** 30 nap
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék
- **Állat fajtája:** Keverék (közepes testméret)
- **Környezet:** Otthoni környezet
- **Megjegyzés:** A kutya a használat ideje alatt kiegyensúlyozottabbá, aktívabbá és játékosabbá válhatott.

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

ÁLLAT	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Kutya	4000	80 000	+1900%

MEGJEGYZÉS:
A kutya folyamatosan Hungrállal energetizált vizet ivott.

MÓD:
Távoli energetizálás során, a kutya fényképe alapján, a Hungrálon piros színnel végzett 4×60 perces éjszakai használat hozzájárulhatott ahhoz, hogy az életenergia szintje emelkedhetett.

AZ ÉLETENERGIA MINDEN ÉLŐLÉNYBEN MÉRHETŐ.
Az állatok nem tudnak hazudni. A mérés nem téved.
Az energia változása valós és bizonyítható lehet.

Az életenergia láthatatlan, de mérhető.

15. ESETTANULMÁNY
LÓ – ESETTANULMÁNY

Az életenergia mérhető változása a Hungrál használatával.

A mérések azt mutathatják, hogy a Hungrál készülék használata jelentős pozitív változást eredményezhet az állatok életenergiaszintjében is.



A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérési módszer:** Bovis Egység (BE)
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés
- **Időtartam:** 30 nap
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék
- **Állat fajtája:** Házi ló
- **Környezet:** Istállóban tartott, napi mozgáslehetőséggel
- **Megjegyzés:** A ló folyamatosan Hungrállal energetizált vizet ivott

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

ÁLLAT	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Ló	1400	78 000	+5471%

MÓD:
Távoli használattal a ló fényképe alapján a Hungrál készüléken, piros színen 4X60 perc éjszakai „töltés” segítségével emelkedhetett az életenergia szintje.

MEGFIGYELHETŐ VÁLTOZÁS

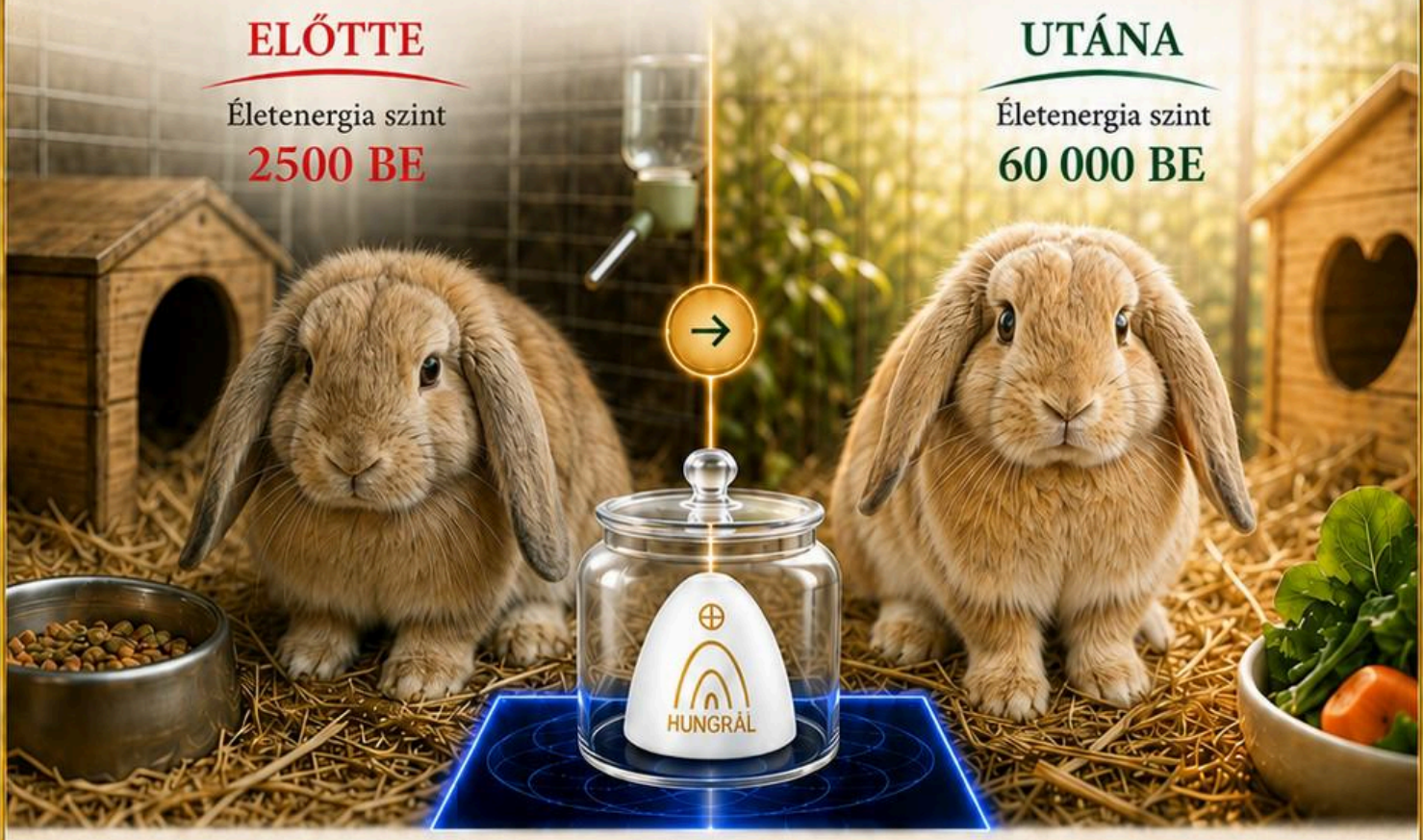
A ló élénkebbé, aktívabbá és kiegyensúlyozottabbá válhatott, étvágya javulhatott, izomzata feszesebbé, szőrzete fényesebbé és egészségesebbé válhatott.

Az életenergia láthatatlan, de mérhető.

16. ESETTANULMÁNY
MÉRT EREDMÉNYEK A TERMÉSZETBEN

Az életenergia minden élőlényben mérhető és növelhető.

A Hungrál életenergetikai készülék használatával végzett mérések sok esetben jelentős változást mutathatnak – nemcsak embereknél, hanem állatoknál és növényeknél is.



A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérési módszer:** Bovis Egység (BE)
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés
- **Időtartam: 30 nap**
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék
- **Állat fajtája:** Törpenyúl (Holland tarka)
- **Környezet:** Beltéri, ketrec
- **Megjegyzés:** A nyuszi a használat ideje alatt élénkebb, aktívabb és kíváncsibb lett, étvágya javult, bundája fényesebb és egészségesebb megjelenésűvé válhat.

A nyuszik hetente 1×20 percre a zöld színen voltak a Hungrálon.

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

ÁLLAT	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Nyuszi	2500	60 000	+2300%

MEGJEGYZÉS:
A nyuszi folyamatosan Hungrállal energetizált vizet ivott.

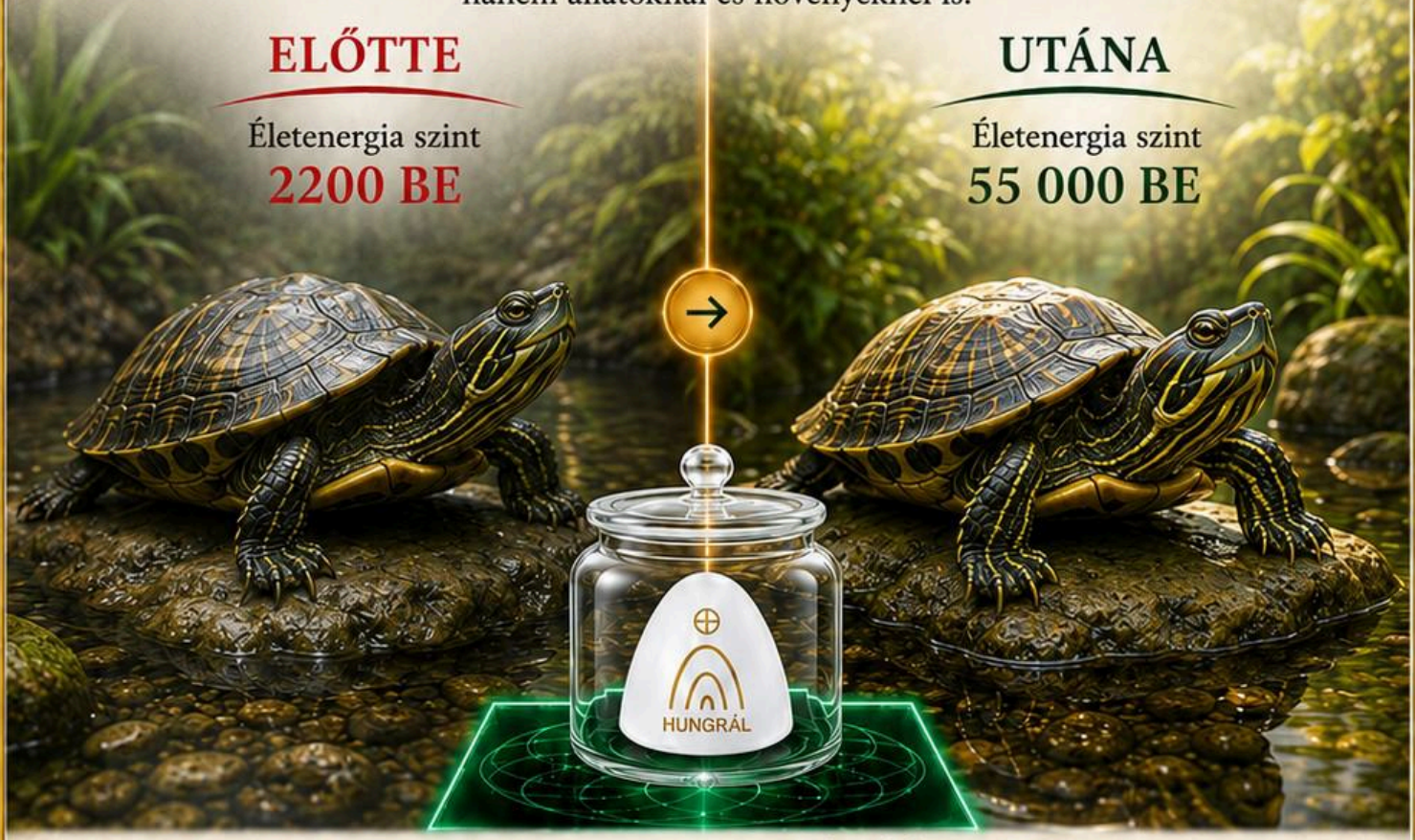
MÓD:
Távoli gyógyítással a nyuszi fényképe alapján a Hungrál készüléken, piros színen 4×60 perc éjszakai „töltés” segítségével növekedhetett az életenergia szintje.

AZ ÉLETENERGIA MINDEN ÉLŐLÉNYBEN MÉRHETŐ.
Az állatok nem tudnak hazudni. A mérés nem téved.
Az energia változása válós és bizonyítható.
Az életenergia láthatatlan, de mérhető.

17. ESETTANULMÁNY
MÉRT EREDMÉNYEK A TERMÉSZETBEN

Az életenergia minden élőlényben mérhető és növelhető.

A Hungrál életenergetikai készülék használatával végzett mérések sok esetben jelentős változást mutathatnak – nemcsak embereknél, hanem állatoknál és növényeknél is.



A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérési módszer:** Bovis Egység (BE)
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés
- **Időtartam:** 21 nap
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék
- **Állat fajtája:** Vörösfülű ékszerteknős (Trachemys scripta elegans)
- **Környezet:** Akvaterrárium, belső szűrés, UVB világítás
- **Megjegyzés:** A teknős a használat ideje alatt üveg „edényben" volt, étvágya javulhat, aktívabban úszott és gyakrabban napozhatott.

A teknősik hetente 1×20 percre a zöld színen voltak a Hungrálon.

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

ÁLLAT	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Teknősbéka	2200	55 000	+2409%

MEGJEGYZÉS:
A teknős folyamatosan Hungrállal energetizált vízben tartózkodott.

MÓD:
Távoli gyógyítással a teknős fényképe alapján a Hungrál készüléken, piros színen 4X60 perc éjszakai „töltés" segítségével növekedhetett az életenergia szintje.

AZ ÉLETENERGIA MINDEN ÉLŐLÉNYBEN MÉRHETŐ.
Az állatok nem tudnak hazudni. A mérés nem téved.
Az energia változása valós és bizonyítható.
Az életenergia láthatatlan, de mérhető.

18. ESETTANULMÁNY
MÉRT EREDMÉNYEK A TERMÉSZETBEN

Az életenergia minden élőlényben mérhető és növelhető.

A Hungrál életenergetikai készülék használatával végzett mérések sok esetben jelentős változást mutathatnak – nemcsak embereknél, hanem állatoknál és növényeknél is.



A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérési módszer:** Bovis Egység (BE)
- **Mérési típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés
- **Időtartam:** 14 nap
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék
- **Állat fajtája:** Aranyhörcsög (Syrian)
- **Környezet:** Beltéri, ketrec

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

ÁLLAT	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Hörcsög	2800	62 000	+2114%

MEGJEGYZÉS:
A hörcsög folyamatosan Hungrállal energetizált vizet ivott.

MÓD:
A hörcsög üveg „edényben” volt a Hungrál készüléken, zöld színen 4×60 perc éjszakai „töltés” segítségével növekedhetett az életenergia szintje.

AZ ÉLETENERGIA MINDEN ÉLŐLÉNYBEN MÉRHETŐ.
Az állatok nem tudnak hazudni. A mérés nem téved.
Az energia változása valós és bizonyítható.
Az életenergia láthatatlan, de mérhető.

12. FEJEZET

BOVIS-SKÁLA

AZ ÉLETENERGIA LÁTHATATLAN, DE MÉRHETŐ

Minden élőlény, minden anyag és minden hely rendelkezik
saját energetikai szinttel.
A Bovis-skála segítségével ez az energia mérhetővé válik.

ELŐTTE
ALACSONY
ENERGIASZINT



3 500 BE

Hungrál Bovis skála



UTÁNA
MAGAS
ENERGIASZINT



49 500 BE

- 0 – 3.000 BE — Súlyos energiahiány, kimerültség, legyengült állapot.
- 3.000 – 6.500 BE — Alacsony életerő, fáradékonyság, stresszre érzékeny állapot.
- 6.500 BE — Semleges pont (átlagos emberi energiaszint).
- 7.000 – 9.000 BE — Jó közérzet, stabil életerő, harmonikus fizikai állapot.
- 36.000 – 60.000 BE — Magas energiaszint, mentális tisztaság.
- 60.000 BE felett — Spirituális tartomány, mely belső egyensúly.
- + 60.000 BE felett — Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint.
- 100.000 BE felett — Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint.

A Bovis-skála egy univerzális mérési rendszer, amely az életenergia szintjét mutatja.
Minél magasabb az érték, annál harmonikusabb, egészségesebb és élettel telibb az adott személy, állat, növény, élelmiszer, ital vagy akár egy hely energetikai állapota.

A BOVIS-SKÁLA MEGMUTATJA AZ ENERGIA VALÓDI ÉRTÉKÉT.


EMBER


ÁLLAT


NÖVÉNY


VÍZ


ÉLELMISZER


HELY


KÖRNYEZET

AMI LÁTHATATLAN, AZ IS HAT. AMI MÉRHETŐ, AZ TUDATOSAN FEJLESZTHETŐ.

12.2 A Bovis skála egyszerű magyarázata

AZ ENERGIA MINT EGY ÉPÜLET

A Bovis-skála az életenergia szintjét mutatja meg.
Minél magasabb az érték, annál harmonikusabb, egészségesebb
és élettel telibb az adott személy, állat, növény, élelmiszer, ital vagy akár egy hely energetikai állapota.

100 000 BE FELETT

TORONY – CSÚCSTELJESÍTMÉNY
Ritka, kivételesen magas rezgésszint. Spirituális tartomány, mély belső egyensúly, szeretet, egészségtudat.

60 000 – 100 000 BE

TETŐSZINT – MAGAS ENERGIA
Kiemelkedően magas energiaszint. Ritka, de elérhető tudatos életmóddal, harmonikus állapottal.

36 000 – 60 000 BE

EMELET – OPTIMÁLIS SZINT
Magas energiaszint, mentális tisztaság, jó közérzet, stabil egészség. Ideális tartomány.

7 000 – 36 000 BE

FÖLDSZINT – HÉTKÖZNAPI SZINT
Átlagos, egészséges emberi energiaszint. A legtöbb ember ide tartozik.

3 000 – 7 000 BE

PINCE – ALACSONY ENERGIA
Fáradtság, stressz, közérzeti panaszokra való hajlam, kimerültség. negatív érzelmi állapotok.

0 – 3 000 BE

ALATTI SZINT – KRITIKUS ÁLLAPOT
Súlyos energiahiány, Kimerültség. legyengült állapot. Közérzeti panaszok, depresszió, reménytelenség.



SPIRITUÁLIS TARTOMÁNY
Egység, szeretet, bölcsesség, mély belső béke, magas rezgések.

KIVÉTELES ÁLLAPOT
Kiemelkedő vitalitás, inspiráció, kreativitás, tudatosság, hála és öröm.

OPTIMÁLIS ÁLLAPOT
Jó egészség, mentális tisztaság, érzelmi stabilltás, harmónia.

ÁTLAGOS ÁLLAPOT
Hétköznapi energiaszint, ami fenntartja a normál működést.

ALACSONY ENERGIA
Fáradtság, stressz, kimerültség, csökkent ellenálló képesség. negatív gondolatok.

KRITIKUS ÁLLAPOT
Súlyos energiahiány, közérzeti panaszok, depresszió, életkedv hiánya.



A HUNGRÁL HATÁSA
A Hungrál harmonizálhatja, emelheti és stabilizálhatja az energia rezgésszintjét, így segíthet elérni a magasabb, egészségesebb és boldogabb állapotot. Minden élőlény, élelmiszer, víz vagy környezet számára.

A CÉL:
A LEGMAGASABB HARMONIKUS ENERGIASZINT ELÉRÉSE

AZ ENERGIA SZINTJE MEGHATÁROZZA AZ ÉLET MINŐSÉGÉT.
EMELD, HARMONIZÁLD, ÉS ÉLD A TELJES ÉLETED!

12.3 BOVIS MÉRÉS
HUNGRÁL HASZNÁLATA
ELŐTT ÉS UTÁN

A Bovis-skálán mért értékek megmutatják az energia harmonizálásának valós és azonnal mérhető hatását.

ELŐTTE
ALACSONY ENERGIASZINT

- Fáradtság
- Kimerültség
- Stressz
- Lelki lehangoltság
- Motiváció hiánya
- Energiavesztés



BOVIS ÉRTÉK
3 500 BE

UTÁNA
MAGAS ENERGIASZINT

- Több energia
- Vitalitás
- Belső béke
- Jó közérzet
- Mentális tisztaság
- Életöröm



BOVIS ÉRTÉK
49 500 BE



ALACSONY ENERGIA
KORLÁTOZOTT LEHETŐSÉGEK

A természetes életenergia szintje alacsony, a test és a lélek nincs harmóniában.

HUNGRÁL
ENERGIA HARMONIZÁLÁS

Finomfrekvenciás energiák segítik a test, a lélek és a szellem harmóniáját.

MAGAS ENERGIA
KORLÁTLAN LEHETŐSÉGEK

A test, a lélek és a szellem harmóniában működik, az életenergia szintje jelentősen megnövekszik.

HUNGRÁL BOVIS SKÁLA

- 0 – 3 000 BE — Súlyos energiahiány
- 3 000 – 6.500 BE — Alacsony életerő
- 6 500 – 9.000 BE — Semleges pont
- 7 000 – 9.000 BE — Jó közérzet, stabil életerő
- 36 000 – 60 000 BE — Magas energiaszint, mentális tisztaság.



- 60 000+ BE — Spirituális tartomány, mely belső egyensúly
- +60 000 BE felett — Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint
- +100 000 BE felett — Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint.

HUNGRÁL HATÁSA LEHET

- HARMÓNIA A TESTBEN
- MENTÁLIS TISZTASÁG
- ÉRZELMI EGYENSÚLY
- ERŐSEBB IMMUNRENDSZER
- BELSŐ BÉKE ÉS ÖRÖM
- MAGASABB SZINTŰ ÉLETMINŐSÉG

MÉRHETŐ. BIZONYÍTHATÓ. TAPASZTALHATÓ.

12.4 EMBER ENERGIASZINTJE

HASZNÁLAT ELŐTT ÉS UTÁN

A Bovis-skálán mért értékek megmutathatják az energia harmonizálásának lehetséges, akár gyorsan mérhető hatását.

ELŐTT
ALACSONY ENERGIASZINT

- Fáradtság
- Kimerültség
- Stressz
- Lelki lehangoltság
- Motiváció hiánya
- Energiavesztés
- Alvászavar



BOVIS ÉRTÉK
3 500 BE

HUNGRÁL KÉSZÜLÉK

Finomfrekvenciás energiája segítheti a test, a lélek és a szellem harmóniáját.



UTÁN
MAGAS ENERGIASZINT

- Több energia
- Vitalitás
- Belső béke
- Jó közérzet
- Mentális tisztaság
- Életerő
- Jobb alvás



BOVIS ÉRTÉK
49 500 BE

EREDMÉNY: 46 000 BE MÉRT ENERGIASZINT-VÁLTOZÁS

FIATAL NŐ		KÖZÉPKORÚ FÉRFI		IDŐS FÉRFI		SPORTOLÓ	
ELŐTT	UTÁN	ELŐTT	UTÁN	ELŐTT	UTÁN	ELŐTT	UTÁN
							
3 200 BE →	34 000 BE	5 000 BE →	49 500 BE	3 000 BE →	15 500 BE	10 000 BE →	60 000 BE

BOVIS-SKÁLA

- 0 – 3 000 BE
  Súlyos energiahiány
- 3 000 – 6 500 BE
  Alassony életerő
- 6 500 – 9 000 BE
  Semleges pont
- 7 000 – 9 000 BE
  Jó közérzet, stabil életerő



- 36 000 – 60 000 BE
  Magas energiaszint, közérzet javulhat
- 60 000+ BE
  Spirituális tartomány, mely belső egyensúlyt segíthet erősíteni
- +60 000 BE felett
  Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint lehet
- +100 000 BE felett
  Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint lehet

A HUNGRÁL HATÁSA LEHET:

TÖBB ENERGIA · JOBB KÖZÉRZET · MENTÁLIS TISZTASÁG · BELSŐ BÉKE · VITALITÁS · ÉLETERŐ

A Hungrál harmonizálhatja, emelheti és stabilizálhatja a test, a lélek és a szellem energiaszintjét.

12.5 MINDEN ÉLŐLÉNY ENERGIASZINTJE

ÉLETENERGIA A BOVIS-SKÁLÁN

A Bovis-skálán mért értékek megmutatják az energia minőségét és mennyiségét.
Minél magasabb az érték, annál harmonikusabb, egészségesebb és élettel telibb az adott élőlény.

ALACSONY ENERGIASZINT
0 – 6 500 BE



FÁRADTSÁG
KIMERÜLTSÉG
STRESSZ
3 500 BE



FONNYADT
NÖVÉNY
3 000 BE



LETARGIKUS
ÁLLAPOT
4 000 BE



CSAPVÍZ
3 000 BE



FEHÉR KENYÉR
1 000 BE



A BOVIS ÉRTÉK

megmutatja, hogy az adott élőlény vagy anyag milyen mértékben képes fenntartani az életfolyamatokat.

A magasabb érték nem csupán több energiát jelent, hanem harmonikusabb, rendezettebb, egészségesebb rezgést is.

MAGAS ENERGIASZINT
36 000 – 100 000+ BE



VITALITÁS
HARMÓNIA
BELSŐ BÉKE
49 500 BE



ÉLETTEL TELI
NÖVÉNY
25 000 BE



ENERGIKUS
ÁLLAPOT
50 000 BE



HUNGRÁL
ENERGIZÁLT VÍZ
500 000 BE+



TERMÉSZETES
MÉZ
250 000 BE+

A HUNGRÁL BOVIS SKÁLA

- 0 – 3 000 BE
  Súlyos energiahiány
- 3 000 – 6 500 BE
  Alacsony életerő
- 6 500 – 9,000 BE
  Semleges pont
- 7 000 – 9,000 BE
  Jó közérzet, stabil életerő



- 36 000 – 60 000 BE
  Magas energiaszint, mentális tisztaság
- 60 000+ BE
  Spirituális tartomány, mely belső egyensúlyt hoz
- +60 000 BE felett
  Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint
- +100 000 BE felett
  Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint

A MAGASABB ENERGIA ELŐNYEI

ERŐSEBB IMMUNRENDSZER | MENTÁLIS TISZTASÁG | HARMÓNIA A TESTBEN | BELSŐ BÉKE ÉS ÖRÖM | TÖBB ENERGIA A MINDENNAPOKBAN | MAGASABB SZINTŰ ÉLETMINŐSÉG

MÉRHETŐ. BIZONYÍTHATÓ. TAPASZTALHATÓ.

A BOVIS-SKÁLA MEGMUTATJA AZ ENERGIA VALÓDI ÉRTÉKÉT.

EMELD, HARMONIZÁLD, ÉS ÉLD A TELJES ÉLETED!

12.6 A BOVIS-SKÁLA ÉRTELMEZÉSE

MIT JELENT A MÉRT ÉRTÉK?

A Bovis-érték megmutatja az adott személy, állat, növény vagy tárgy energetikai állapotát. Az értékek értelmezése segíthet megérteni, hol tarthat az energiarendszer, és merre lehet érdemes haladni.

ALACSONY ÉRTÉKEK
0 – 6 500 BE

Energiahiány
A test, lélek és szellem kimerült, egyensúlyhiányos állapotban lehet.

Betegségre való hajlam
A szervezet ellenálló képessége gyengébb lehet, a terhelésekkel szembeni érzékenység fokozódhat.

Lelki és mentális terhelés
Stressz, félelem, szorongás és negatív érzelmek dominanciája jelentkezhet.

Harmonizálás szükségesége
Az energiaszint emelése hozzájárulhat a testi-lelki egyensúly helyreállásához.



MAGAS ÉRTÉKEK
36 000 – 100 000+ BE

Magas energiaszint
A test, lélek és szellem harmonikusabban és erőteljesebben működhet.

Erős vitalitás
Jó közérzet, fizikai erő, mentális tisztaság és érzelmi stabilitás jelentkezhet.

Magas rezgésszint
Fejlettebb tudatosság, belső béké és spirituális nyitottság társulhat hozzá.

Optimális állapot
Az ideális energiaszint fenntartása segítheti az egészség és boldogság hosszú távú megőrzését.



0 – 3 000 BE KRITIKUS ÁLLAPOT
Súlyos energiahiány, kimerültség, lelki és testi blokkok. Azonnali harmonizálás szükséges.

3 000 – 6 500 BE ALACSONY ÁLLAPOT
Alacsony életerő, fáradtság, stressz, egyensúlyhiány. Az energiaszint emelése hozzájárulhat.

6 500 – 9 000 BE SEMLEGES ÁLLAPOT
Átlagos energiaszint, az élet fenntartásához elegendő, de nem optimális. Fejlesztés ajánlott.

9 000 – 36 000 BE JÓ ÁLLAPOT
Jó közérzet, stabil fizikai és mentális állapot. Tudatos energiagazdálkodás javasolt.

36 000 – 60 000 BE MAGAS ÁLLAPOT
Magas energiaszint, mentális tisztaság, erős vitalitás. Az optimális állapot eléréséhez közelít.

60 000 – 100 000+ BE KIVÉTELES ÁLLAPOT
Kivételes energetikai állapot, spirituális fejlődés, magas tudatosság és belső harmónia.

HOGYAN EMELHETJÜK AZ ENERGIASZINTET?

HUNGRÁL HARMONIZÁLÁS


Rendszeres harmonizálás segítheti az energiaáramlás helyreállását és hozzájárulhat az energetikai blokkok oldódásához.

TISZTA ÉLETMÓD

Egészséges táplálkozás, elegendő folyadék, mozgás és pihenés támogathatja a magasabb energiaszint alapjait.

MENTÁLIS EGYENSÚLY

Pozitív gondolkodás, stresszkezelés, meditáció és hála segíthet a lelki egyensúly megteremtésében.

SPIRITUÁLIS FEJLŐDÉS

A tudatosság növelése, az önismeret és a belső munka támogathatja az energiaszint emelkedését.

KAPCSOLÓDÁS A TERMÉSZETHEZ

A természet közelsége feltöithet, harmonizálhat és hozzájárulhat a természetes egyensúly visszatéréséhez.

SZERETET ÉS HÁLA

A szeretet, a hála és az elfogadás a magasabb rezgésszint kialakulását támogathatja.

A BOVIS ÉRTÉK NEM CSAK EGY SZÁM – HANEM AZ ENERGIA TÉRKÉPE, AMELY MEGMUTATJA AZ UTAT AZ EGÉSZSÉGHEZ, A HARMÓNIÁHOZ ÉS A TELJES ÉLETHEZ.

12.7 A BOVIS-SKÁLA HASZNÁLATÁNAK ELŐNYEI

MIÉRT FONTOS A BOVIS ÉRTÉK?

A Bovis-érték megmutatja az energia minőségét.
Minél magasabb az érték, annál harmonikusabb, élettel telibb és támogatóbb az energia.

1 EGÉSZSÉG ÉS JÓ KÖZÉRZET

A magas Bovis-értékű energia támogathatja a test öngyógyító folyamatait, növelheti a vitalitást és az életergiát.

2 MENTÁLIS TISZTASÁG

A harmonikus energia tisztíthatja az elmét, csökkentheti a stresszt, és segíthet a koncentráció, a jobb döntések és a belső béke megteremtésében.



A HUNGRÁL BOVIS SKÁLA
SEGÍTEITI AZ ENERGIA HARMONIZÁLÁSÁBAN
ÉS A BOVIS ÉRTÉK NÖVELÉSÉBEN,
ÍGY AZ ÉLET MINDEN TERÜLETÉN
TÖBB ÉLETERŐT, JOBB KÖZÉRZETET ÉS EGÉSZSÉGET TÁMOGATHAT.

3 ÉRZELMI EGYENSÚLY

A magas energiájú környezet segíthet az érzelmek harmonizálásában, oldhatja a feszültséget, és növelheti a belső nyugalmat.

4 KAPCSOLATOK HARMÓNIÁJA

A tiszta, magas rezgésű energia javíthatja az emberi kapcsolatokat, erősítheti az empátiát, megértést és szeretetteljes kommunikációt.

A BOVIS ÉRTÉK HATÁSA A KÖRNYEZETRE ÉS AZ ÉLETÜNKRE



Fáradtság, stressz, lehangoltság, betegségek gyakoribb kialakulása, életerő csökkenése.



Normál közérzet, kiegyensúlyozott mindennapok, általános jóllét.



Több energia, jobb közérzet, kitisztult gondolatok, erősebb immunrendszer, harmonikusabb élet.



Mély belső béke, vitalitás, spirituális fejlődés, magas szintű egészség, bőség és öröm.

HOL HASZNÁLHATJUK A BOVIS-MÉRÉST?

OTTHON
Élhetőbb, harmonikusabb környezet teremthető.

MUNKAHELYEN
Nagyobb teljesítmény, kevesebb stressz, és jobb együttműködés lehetőségét támogathatja.

NÖVÉNYEKNÉL
Erősebb növekedés, bőségesebb termés és virágzás, érhető el.

ÁLLATOKNÁL
Jobb közérzet, egészség és kiegyensúlyozott viselkedés, támogatható.

EMBEREKNÉL
Rokonoknál, családtagoknál, ismerősöknél

SPIRITUÁLIS GYAKORLATBAN
Mélyebb meditáció, tudatosság és belső kapcsolódás segíthet kialakulni.

VÍZ ÉS ÉLELMISZER MINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSÁRA
Tisztább, élettel telibb víz és táplálóbb ételek, érhetők el.

A BOVIS ÉRTÉK ISMERETE AZ ELSŐ LÉPÉS
AZ ENERGIA TUDATOS HASZNÁLATÁHOZ ÉS AZ ÉLET MINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSÁHOZ.
MÉRHETŐ. BIZONYÍTHATÓ. TAPASZTALHATÓ.

12.8. A BOVIS-SKÁLA ALKALMAZÁSA A GYAKORLATBAN

HOGYAN NÖVELHETJÜK AZ ENERGIA SZINTÜNKET?

A Bovis-érték tudatos növelése életmódunk minden területén lehetséges.

KIS LÉPÉSEK – NAGY VÁLTOZÁSOK – MAGASABB ÉLETMINŐSÉG

1. TÁPLÁLKOZÁS

Válasszunk magas rezgésű ételeket!

- Friss, élő ételek
- Gyümölcsök, zöldségek
- Csírák, magvak
- Tiszta, szűrt víz
- Hidegen sajtolt olajok
- Természetes méz
- Kerüljük a feldolgozott, mesterséges élelmiszereket, a túlzott cukrot és adalékokat.





2. ÉRZELMI HIGIÉNIA

Ápoljuk érzelmi világunkat!

- Engedjük el a haragot, félelmet, sérelmeket
- Gyakoroljuk a megbocsátást és az elfogadást
- Töltsünk időt szeretetben, hálában, örömben
- Kapcsolódjunk olyan emberekhez, akik felemelnek



3. TISZTA VÍZ

A víz az élet hordozója.



- Igyunk bőségesen tiszta, élő vizet
- Lehetőség szerint strukturált, energetizált víz
- Kerüljük a szennyezett, klórozott, műanyagban tárolt vizet

A TUDATOS VÁLASZTÁSOK MAGASABB ENERGIAHOZ, HARMONIKUSABB ÉLETHEZ VEZETHÉTNEK.

4. TERMÉSZET, FÉNY, LEVEGŐ

Töltsünk időt a természetben!

- Napi séta a friss levegőn
- Napfény a testnek és a léleknek
- Mezőn, erdőben mezítláb járás (földelés)
- Szellőztessünk gyakran, éljünk friss levegőben

5. MENTÁLIS HIGIÉNIA

Tisztítsuk meg elménket!



- Meditáció, légzésgyakorlatok
- Pozitív gondolkodás
- Olvassunk felemelő könyveket
- Korlátozzuk a negatív híreket és információkat

6. MOZGÁS

Mozogjunk rendszeresen!



- Napi testmozgás növeli az energiaszintet
- Válasszunk örömteli mozgásformát
- Jóga, tai chi, tánc, úszás, séta, kerékpár

NAPI GYAKORLATOK A BOVIS ÉRTÉK NÖVELÉSÉÉRT

HÁLAADÁS	TUDATOS LÉGZÉS	MEDITÁCIÓ	TISZTA VÍZ	ÉLŐ ÉTELEK	SZERETETTELJES KAPCSOLATOK	MINŐSÉGI ALVÁS
Kezdjük a napot hálával.	Mély, lassú légzés többször naponta.	Legalább 10–20 perc csend és befelé fordulás.	Igyunk elegendő tiszta vizet.	Táplálkozzunk tudatosan.	Töltsünk minőségi időt szeretteinkkel.	Pihenjünk eleget, regenerálódjunk.

A HUNGRÁL BOVIS SKÁLA



- 0 – 3 000 BE — Súlyos energiahiány
- 3 000 – 6 500 BE — Alacsony életerő
- 6 500 – 9 000 BE — Semleges pont
- 7 000 – 9 000 BE — Jó közérzet, stabil életerő
- 36 000 – 60 000 BE — Magas energiaszint, mentális tisztaság
- 60 000+ BE — Spirituális tartomány, mely belső egyensúlyt hozhat
- +60 000 BE felett — Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint.
- +100 000 BE felett — Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint.

A BOVIS ÉRTÉK NÖVELÉSE = AZ ÉLET MINŐSÉGÉNEK NÖVELÉSE

EMELD, HARMONIZÁLD, ÉS ÉLD A TELJES ÉLETED!

12.9 A BOVIS-SKÁLA A HARMONIKUS ÉLET TÁMOGATÁSÁBAN

AZ ENERGIA TUDATOS HASZNÁLATA A HARMÓNIA ÉS TELJESSÉG ÚTJÁN

A Bovis-érték megmutatja az energia minőségét.
Tudatosan használva segíti testi, lelki és szellemi jólétünket, kapcsolatainkat és életfeladatunk beteljesítését.

MIÉRT FONTOS A TUDATOSSÁG?

- Minden energia hat.
- Minden választásunk megváltoztathatja rezgésünket.
- A magasabb rezgés magasabb minőségű életet teremthet.
- A tudatosság segíthet az energiaszintünk növelésében.





A HARMONIKUS ÉLET PILLÉREI

- Test – egészség és vitalitás
- Lélek – érzelmi egyensúly
- Szellem – tisztaság és tudatosság
- Kapcsolatok – szeretet és tisztelet
- Környezet – tiszta, rendezett tér
- Cél – életfeladat és kiteljesedés

A BOVIS-ÉRTÉK ALKALMAZÁSA A MINDENNAPI ÉLETBEN

1. ÉLETMÓD



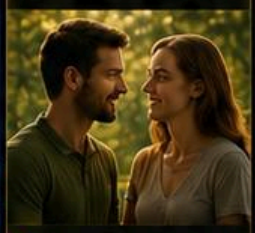
- Válasszunk magas rezgésű ételeket!
- Igyunk tiszta vizet!
- Mozogjunk rendszeresen!
- Aludjunk eleget!
- Töltsünk időt a természetben!

2. KÖRNYEZET



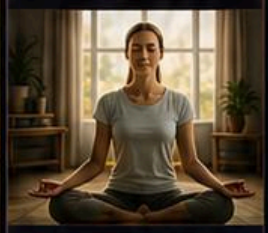
- Tartsuk tisztán és rendezetten környezetünket!
- Szellőztessünk gyakran!
- Használjunk természetes anyagokat!
- Kerüljük az elektromos szmogot és a vegyszereket!

3. KAPCSOLATOK



- Válasszunk szeretetteljes kapcsolatokat!
- Kommunikáljunk tisztelettel és őszintén!
- Kerüljük a negatív, lehúzó kapcsolatokat!
- Adjunk és kapjunk szeretetet!

4. MENTÁLIS TISZTASÁG



- Meditáljunk naponta!
- Pozitív gondolatokra összpontosítsunk!
- Engedjük el a félelmeket és a múlt terheit!
- Olvassunk, tanuljunk, fejlődjünk!

5. SZELLEMI FEJLŐDÉS



- Keressük életfeladatunkat!
- Szolgáljunk másokat!
- Kapcsolódjunk a forráshoz: imádság, hála, elmélyülés!
- Éljünk összhangban értékeinkkel!

6. ENERGIAMÉRÉS



- Mérjük rendszeresen energiaszintünket!
- Ismerjük meg, mi emel és mi csökkenthet!
- Tudatos döntéseinkkel emelhetjük rezgésünket minden nap!

ENERGIASZINTEK ÉS ÉLETMINŐSÉG

0 – 3 000 BE
Súlyos energiahány
Betegségek, kimerültség, lehangoltság, kialakulhatnak függőségek a szintet.

3 000 – 6 500 BE
Alacsony életerő
Fáradtság, stressz, negatív érzelmek, motiválatlanság jellemezheti ezt a szintet. Tudatos változtatás segíthet.

6 500 – 9 000 BE
Semleges szint
Átlagos energiaszint, kiegyensúlyozott, de nem optimális állapot. Fejlődésre van lehetőség.

9 000 – 36 000 BE
Jó közérzet
Jó közérzet, stabil fizikai és mentális állapot, egyensúly, tapasztalható.

36 000 – 60 000 BE
Magas energiaszint
Erős vitalitás, tiszta elme, harmonikus élet.
Tudatos életvezetéssel tovább emelhető.

60 000+ BE
Spirituális tartomány
Magas tudatosság, belső béke, szeretet, szolgálat, bölcsesség jellemezheti ezt a szintet. Az élet küldetésének megélése lehetséges.

TUDATOS VÁLASZTÁS – MINDEN NAP

- Válasszunk magas rezgésű ételeket és italokat!
- Töltsünk időt olyan emberekkel, akik felemelnek bennünket!
- Gondolkodjunk pozitívan és hálával!
- Mozogjunk, lélegezzünk, éljünk tudatosan!
- Mérjük az energiaszintünket és figyeljük a változásokat!
- Lépjünk minden nap egyet a magasabb energia felé!



A BOVIS ÉRTÉK ÚTMUTATÓJA

A Bovis-skála nem csupán egy mérőeszköz, hanem egy útmutató a teljesebb, harmonikusabb és boldogabb élethez.

ISMERD MEG – MÉRD – ÉRTSD – EMELD!

Élj tudatosan, szeress, szolgálj és ragyogj!

A HUNGRÁL KÉSZÜLÉK A HARMÓNIA KULCSA –
A BOVIS ÉRTÉK A TUDATOS, TELJES ÉLET IRÁNYTŰJE.

12.10 A BOVIS-SKÁLA A MINDENNAPOKBAN

AZ ENERGIA TUDATOS HASZNÁLATA A TELJES ÉLETÉRT

A Bovis-érték megmutatja az energia minőségét –
rajtunk múlik, hogyan használjuk azt az életünk minden területén.

A BOVIS ÉRTÉK IRÁNYTŰJE

Magas értékek (36 000 BE felett)
Tudatosság, vitalitás, harmónia, teljesítőképesség.

Közepes értékek (6 500 – 36 000 BE)
Egyensúly, stabilitás, a mindennapok harmonikus megélése.

Alacsony értékek (6 500 BE alatt)
Fáradtság, stressz, betegséghajlam, energiahiány.

A cél: minél magasabb és stabilabb energiaszint elérése és fenntartása.



A TUDATOS ENERGIAHASZNÁLAT A BOVIS-ÉRTÉK EMELKEDÉSÉVEL HARMONIKUSABB, EGÉSZSÉGESEBB ÉS TELJESEBB ÉLETHEZ JÁRULHAT HOZZÁ.

TUDATOS DÖNTÉSEINK HATÁSA

- Mit eszünk, iszunk
- Milyen vizet használunk
- Milyen környezetben élünk
- Milyen kapcsolatokat ápolunk
- Hogyan gondolkodunk és érzünk
- Mennyit mozgunk, pihenünk
- Milyen céllal élünk

MINDEN VÁLASZTÁSUNK BEFOLYÁSOLHATJA AZ ENERGIASZINTÜNKET ÉS ÉLETMINŐSÉGÜNKET.

A BOVIS ÉRTÉK ALKALMAZÁSA A MINDENNAPOKBAN

1. TÁPLÁLKOZÁS



- Friss, élő ételek
- Vegyszermentes, természetes
- Magas energiaszintű élelmiszerek

Javaslat: Válassz élő, tiszta, tápláló ételeket!

2. TISZTA VÍZ



- Tiszta, szűrt víz
- Megfelelő folyadékbevitel
- Strukturált, energetizált víz

Javaslat: Igyál tudatosan, minőségi vizet!

3. KÖRNYEZET



- Rendszeres szellőztetés
- Rend és tisztaság
- Természetes anyagok, növények

Javaslat: Teremts tiszta, harmonikus életeret magadnak!

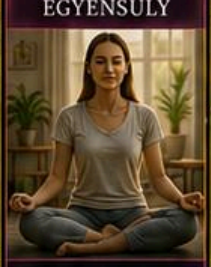
4. MOZGÁS



- Napi mozgás
- Friss levegő
- Test és lélek aktiválása

Javaslat: Mozogj rendszeresen, lélegezz mélyen!

5. MENTÁLIS EGYENSÚLY



- Pozitív gondolkodás
- Meditáció, relaxáció
- Stresszeeldás

Javaslat: Ápold a belső békédet minden nap!

6. KAPCSOLATOK



- Szeretet és tisztelet
- Támogató közösség
- Őszinte kommunikáció

Javaslat: Építs szeretetteljes, támogató kapcsolatokat!

7. CÉL ÉS ÉRTÉK



- Világos célok
- Értékteremtés
- Hálás, tudatos élet

Javaslat: Élj a céljaidnak megfelelően!

A FEJLŐDÉS ÚTJA

Kis lépésekből nagy változások születhetnek. Minden tudatos döntéssel emelhetjük az energiaszintünket, és közelebb kerülhetünk a teljesebb, harmonikusabb élethez.

A HUNGRÁL BOVIS SKÁLA



EMELD, HARMONIZÁLD, ÉLD A TELJES ÉLETED!

A Bovis-érték nem csupán egy mérés, hanem egy eszköz lehet a tudatos, egészségesebb és boldogabb élet megteremtéséhez. Használd tudatosan minden nap!

A MAGAS ENERGIASZINT ELŐNYEI

- ERŐSEBB IMMUNRENDSZER
- MENTÁLIS TISZTASÁG
- BELSŐ BÉKE ÉS HARMÓNIA
- TÖBB ENERGIA ÉS KITARTÁS
- GYORSABB REGENERÁCIÓ
- MAGASABB SZINTŰ ÉLETMINŐSÉG

**A BOVIS ÉRTÉK A TUDATOS ÉLET KULCSA –
MÉRD MEG, ÉRTSD MEG, ÉS ÉLD MEG A TELJESEBB ÉLETED!**

12.11 A BOVIS-SKÁLA A NEGATÍV HATÁSOK ELLEN

AZ ENERGIAVÉDELEM ÉS A TUDATOS ENERGIAHASZNÁLAT

A Bovis-érték ismerete segíthet felismerni a negatív hatásokat, és hozzájárulhat energiarendszerünk védelméhez. A tudatos védelem segíthet megőrizni vitalitásunkat, harmóniánkat és jóllétünket.

A NEGATÍV HATÁSOK FORRÁSAI

- Elektroszmog: mobilok, Wi-Fi, elektromos eszközök, vezetékek.
- Környezetszennyezés: vegyi anyagok, nehézfémek, sugárzás.
- Negatív érzelmek: stressz, félelem, harag, irigység.
- Rossz minőségű ételek, adalékok, finomított, élettelen ételek.
- Mérgező kapcsolatok, konfliktusos környezet, zaj, rendezetlenség.



A TUDATOS ENERGIAVÉDELEM SEGÍTHET MEGEMELNI A BOVIS-ÉRTÉKÜNKET, ÉS HOZZÁJÁRULHAT ENERGIÁNK TISZTASÁGÁNAK, STABILITÁSÁNAK ÉS ELLENÁLLÓKÉPESSÉGÉNEK MEGŐRZÉSÉHEZ.

AZ ENERGIAVÉDELEM ALAPELVEI

- Tudatosság: ismerjük fel, mi emelheti és mi csökkentheti az energiánkat.
- Választás: tudatosan olyan dolgokat, embereket és helyzeteket választhatunk, amelyek emelhetnek.
- Határok: védhetjük energiarendszerünket, és mondhatunk nemet a lehúzó hatásokra.
- Tisztítás: rendszeresen tisztíthatjuk meg testünket, lelkünket, környezetünket és terünket.
- Feltöltődés: kapcsolódhatunk a természethez, a fényhez, a szeretethez és a magasabb értékekhez.

HATÉKONY ENERGIAVÉDELMI MÓDSZEREK

VÉDŐ FÉNYBUROK



Képzeljünk el egy fényburkot magunk körül, amely átengedheti a jót, és távol tarthatja a negatív hatásokat.

FÖLDELÉS



Rendszeresen érintsük a Földet mezítláb, hogy levezethessük a felesleges és negatív energiákat.

LÉGZÉS ÉS KÖZPONTOSÍTÁS



Tudatos légzéssel és meditációval emelhetjük rezgésszintünket, és erősíthetjük belső központunkat.

TERMÉSZET KAPCSOLAT



Töltsünk időt a természetben, erdőben, vízparton. A természet segíthet feltöltődni és megtisztulni.

TISZTA TÁPLÁLKOZÁS



Fogyaszthatunk élő, természetes, magas rezgésű ételeket és tiszta vizet. Kerüljük a mérgező anyagokat.

TEREK TISZTÍTÁSA



Rendszeresen tisztíthatjuk meg lakásunkat, munkahelyünket (pl. zsálya, só, illóolaj, szellőztetés).

HOGYAN NÖVELHETJÜK ÉS TARTHATJUK MAGASAN AZ ENERGIASZINTÜNKET?

0–3 000 BE SÚLYOS ENERGIAHIÁNY

- Azonnali változás szükséges!
- Tisztítás, pihenés, feltöltődés.
- Kérjünk segítséget!

3 000–6 500 BE ALACSONY ÉLETERŐ

- Életmódváltás elkezdése.
- Több pihenés, alvás.
- Friss ételek, tiszta víz.
- Napi séta a szabadban.

6 500–9 000 BE SEMLEGES SZINT

- Jó úton haladunk.
- Tudatosan tartsuk fenn a jó szokásokat.
- Fejlesszük magunkat, tanuljunk!

9 000–36 000 BE JÓ KÖZÉRZET, STABILITÁS

- Őrizzük meg az egyensúlyt.
- Meditáció, hála, szeretet.
- Segítsünk másoknak is!
- Rendszeres feltöltődés.

36 000–60 000 BE MAGAS ENERGIASZINT

- Kreativitás, inspiráció.
- Mélyebb kapcsolódás önmagunkhoz és másokhoz.
- Szolgálat és küldetés.

60 000+ BE SPIRITUÁLIS TARTOMÁNY

- Magas tudatosság, belső béke.
- Szeretet, egység, bölcsesség.
- Példamutatás másoknak.

FIGYELMEZTETŐ JELEK AZ ALACSONY ENERGIÁRA

- Krónikus fáradtság, kimerültség
- Gyakori betegségek, gyenge immunrendszer
- Negatív gondolatok, szorongás, depresszió
- Motiválatlanság, érdektelenség
- Alvászavarok, nyugtalan pihenés
- Konfliktusok, magányérzet



NAPI ENERGIAEMELŐ GYAKORLATOK

- Reggeli hála és pozitív megerősítések
- Tudatos légzés és rövid meditáció
- Egészséges, természetes ételek fogyasztása
- Mozgás, séta, jóga vagy torna
- Kapcsolódás a természethez
- Esti hála és napzáró lecsendesedés



A BOVIS-ÉRTÉK ISMERETE ÉS A TUDATOS ENERGIAVÉDELEM A TELJES, EGÉSZSÉGES ÉS HARMONIKUS ÉLET ALAPJA.

VÉDD AZ ENERGIÁD – EMELD A REZGÉSED – ÉLD A TELJES ÉLETED!

12.12 A BOVIS-SKÁLA A TUDATOS TEREK ÉS HELYEK MINŐSÍTÉSÉBEN

AZ ENERGIA MINŐSÉGE A KÖRNYEZETÜNKBEN

A Bovis-érték megmutathatja, hogy a helyek és terek energiája támogathatja egészségünket, fejlődésünket és jóllétünket.

MIÉRT FONTOS A TEREK ENERGIÁJA?

- A terek energiája hatással lehet fizikai, mentális és érzelmi állapotunkra.
- Magas energiájú helyeken könnyebb lehet regenerálódni, alkotni és gyógyulni.
- Az alacsony energiájú helyek kimeríthetnek, stresszt okozhatnak, és hozzájárulhatnak a betegségek kialakulásához.
- A tudatos térhasználat támogathatja céljaink megvalósítását és harmóniánkat.



A MAGAS ENERGIÁJÚ TEREK JELLEMZŐI

- Természetközeliek, napfényesek, jól szellőzhetnek.
- Tiszták, rendezettek, harmonikus rezgésűek lehetnek.
- Pozitív érzéseket, nyugalmat, biztonságérzetet ébreszthetnek.
- Inspirálhatnak, feltölthetnek és támogathatják a fejlődést.

A TUDATOS HELYVÁLASZTÁS ÉS TÉRALAKÍTÁS NÖVELHETI AZ ENERGIASZINTET ÉS JAVÍTHATJA ÉLETÜNK MINŐSÉGÉT.

KÜLÖNBÖZŐ HELYEK BOVIS-ÉRTÉKE ÉS JELLEMZŐI

TERMÉSZETES HELYEK
10 000 – 60 000+ BE



Erdők, hegyek, vízesések, tavak, tengerek, rétek.
Magas életerő, tisztaság, regeneráló hatás.

VIDÉKI KÖRNYEZET
6 500 – 20 000 BE



Falvak, tanyák, vidéki kertek, mezők.
Természet közeli, nyugodt, kiegyensúlyozó energia.

VÁROSI TERÜLETEK
1 000 – 6 500 BE



Városközpontok, lakóövezetek, intézmények.
Változó energiák, függ a környezet gondozottságától.

IPARI ÉS SZENNYEZETT TERÜLETEK
0 – 1 000 BE



Gyárak, raktárak, forgalmas utak, szemétlerakók.
Alacsony energia, stresszes, kimerítő hatás.

KÜLÖNLEGES TEREK
VÁLTOZÓ



Templomok, szent helyek, meditációs terek.
Energiája a használattól, szándéktól és tisztaságtól függ.

BOVIS-ÉRTÉK TARTOMÁNYOK ÉS JELENTÉSÜK

BOVIS-ÉRTÉK (BE)	MINŐSÍTÉS	JELLEMZŐK	HATÁS AZ EMBERRE
60 000+	SPIRITUÁLIS TARTOMÁNY	Ritka, kivételesen magas rezgésű helyek (spirituális központok, szent hegyek stb.).	Mély spirituális élmények, tudatosság növekedése, belső béke.
36 000 – 60 000	MAGAS ENERGIASZINT	Élő természet, tiszta levegőjű, harmonikus helyek.	Feltöltődés, vitalitás növekedése, gyors regeneráció.
9 000 – 36 000	JÓ KÖZÉRZET, STABILITÁS	Nyugodt lakóhelyek, jól karbantartott terek, kertek.	Egyensúly, jó közérzet, koncentráció és hatékonyság növekedése.
6 500 – 9 000	SEMLEGES SZINT	Átmeneti terek, változó energia, vegyes hatások.	Közömbös vagy enyhe hatás, érzékenyeknél fáradtság.
3 000 – 6 500	ALACSONY ÉLETERŐ	Sűrűn beépített, kevés zöldfelületű területek.	Fáradtság, stresszérzékenység, kimerülés.
0 – 3 000	SÚLYOS ENERGIAHIÁNY	Ipari területek, szennyezett, elhanyagolt vagy romos helyek.	Betegséghajlam, levertség, életerő csökkenése.
0 alatt	KÁROS HATÁSÚ	Erősen szennyezett vagy energetikailag rendkívül terhelt helyek.	Komoly egészségügyi kockázat, életveszélyes hatás is lehet.

HOGYAN NÖVELHETJÜK A HELYEINK ENERGIÁJÁT?

TERMÉSZET ÉS FÉNY
Engedjünk be minél több természetes fényt és friss levegőt.

NÖVÉNYEK
Tartsunk élő növényeket, amelyek tisztítják és emelik az energiaszintet.

TISZTA VÍZ
Használjunk tiszta vizet, szökőkutat vagy párologtatót.

KRISTÁLYOK ÉS TERMÉSZETES ANYAGOK
Helyezzünk el kristályokat, fát, követ, agyagot a térben.

TISZTÍTÁS
Rendszeresen tisztítsuk a teret füstöléssel, hangavízzel vagy sóval.

POZITÍV SZÁNDÉK
Töltsük meg a teret szeretettel, hálával és pozitív szándékkal.

A TEREK ENERGIÁJA TÜKRÖZI A FIGYELMÜNKET ÉS SZÁNDÉKUNKAT.
VÁLASSZ TUDATOSAN, ALAKÍTSD SZERETETTEL, ÉS ÉLJ HARMÓNIÁBAN!

12.13 A BOVIS-SKÁLA A TUDATOS ÉLETMÓD MINDEN TERÜLETÉN

A MAGAS ENERGIA TITKA A HÉTKÖZNAPOKBAN

A Bovis-érték nem csupán mérőszám – iránytű az élet minden területén.

TUDATOS DÖNTÉSEINKKEL MINDEN NAP NÖVELHETJÜK ENERGIASZINTÜNKET!

A TUDATOS DÖNTÉSEK EREJE

- Minden választásunk segíthet energiánk emelkedésében és környezetünk javulásában.
- Kis lépések – nagy változásokhoz járulhatnak hozzá.
- A magas energia állapota harmóniához, egyensúlyhoz és jó közérzethez támogathatja hozzájárulhat.



A MAGAS ENERGIA ELŐNYEI

- Immunrendszerünk erösödéséhez hozzájárulhat.
- Vitalitásunk és közérzetünk javulhat.
- Mentális tisztaságunk és fókuszunk emelkedhet.
- Érzelmi egyensúlyunk helyreállhat.
- Harmóniát kialakítását segíthet támogatni kapcsolatainkban.
- Teljesebb, tudatosabb élethez járulhat hozzá.

MAGASABB BOVIS-ÉRTÉK ELÉRÉSÉT TÁMOGATÓ SZOKÁSOK

1. TÁPLÁLKOZÁS



- Friss, élő ételek fogyasztása
- Növényi alapú táplálkozás előnyben
- Kerüljük a feldolgozott, adalékos ételeket
- Tiszta, szűrt víz ivása

9 000+ BE

2. TISZTA KÖRNYEZET



- Rendszeres szellőztetés
- Természetes fény
- Elektroszmog csökkentése
- Rend és tisztaság fenntartása

6 500+ BE

3. MOZGÁS



- Napi mozgás a testnek
- Friss levegőn tartózkodás
- Jóga, séta, természetjárás
- Testünk energiaáramlásának serkentése

9 000+ BE

4. MENTÁLIS HIGIÉNIA



- Meditáció, légzőgyakorlatok
- Pozitív gondolkodás
- Hála, megbocsátás
- Információfogyasztás tudatos korlátozása

9 000+ BE

5. KAPCSOLATOK



- Szeretet, tisztelet, őszinteség
- Támogató közösség
- Minőségi idő szeretteinkkel
- Ápoljuk kapcsolatainkat

9 000+ BE

6. PÉNZ ÉS MUNKA



- Olyan munka, ami értelmet ad
- Hozzájárulás másokhoz
- Bőség- és hála-tudat
- Etikus pénzteremtés

9 000+ BE

7. SPIRITUALITÁS



- Kapcsolódás a Forráshoz
- Imádság, hála, szándék
- Szolgálat mások felé
- Belső béke ápolása

36 000+ BE

AMIK CSÖKKENTIK AZ ENERGIASZINTÜNKET – ÉS TUDATOSAN KERÜLHETJÜK

FELDOLGOZOTT ÉTELEK



- Adalékok, tartósítószerek
- Finomított cukrok
- Túlzott húsfogyasztás

0 – 3 000 BE

SZENNYEZETT KÖRNYEZET



- Lég-, víz- és talajszennyezés
- Vegyszerek, peszticidek
- Zaj- és fényszennyezés

0 – 3 000 BE

MOZGÁSHIÁNY



- Ülő életmód
- Kevés testmozgás
- Természet hiánya

0 – 3 000 BE

NEGATÍV GONDOLATOK ÉS ÉRZELMEK



- Stressz, félelem, harag
- Irigység, bűntudat
- Panaszkodás, kritizálás

0 – 3 000 BE

TOXIKUS KAPCSOLATOK



- Konfliktusok
- Manipuláció, hazugság
- Energiavámpírok

0 – 3 000 BE

TÚLZOTT TECHNOLÓGIA



- Képernyőfüggőség
- Információtúlterhelés
- Elektromos eszközök áradata

0 – 3 000 BE

HOGYAN ELLENŐRIZHETJÜK ENERGIASZINTÜNKET?

- Figyeljük testünk jelzéseit!
- Értékeljük környezetünk hatásait!
- Használjuk a Bovis-skálát iránytűként!
- Végezzünk rendszeres önértékelést!

TUDATOSSÁG = VÁLASZTÁS = VÁLTOZÁS

A BOVIS-SKÁLA – AZ ENERGIASZINT MÉRŐJE



KULCS A VÁLTOZÁSHOZ

Minden nap tehetünk valamit az energiánk növeléséért.

VÁLASSZ TUDATOSAN!
ÉLJ HARMÓNIÁBAN!
EMELD AZ ENERGIÁD!
ÉLD A TELJES ÉLETED!

NAPI GYAKORLATOK A MAGAS ENERGIÁÉRT

- **REGGELI HÁLA** – Kezdd a napot hálával!
- **TISZTA VÍZ IVÁSA** – Fogyassz elegendő tiszta vizet!
- **MOZGÁS A TESTNEK** – Mozgasd meg a tested!
- **TÁPLÁLÓ ÉTELEK** – Válassz élő, magas rezgésű ételeket!
- **TERMÉSZETBEN TÖLTÖTT IDŐ** – Kapcsolódj a Föld energiájához!
- **MEDITÁCIÓ, LÉGZÉS** – Csendesítsd el az elmédet!
- **SZERETETTELJES KAPCSOLATOK** – Ápold a szeretet és barátság energiáját!
- **TANULÁS, FEJLŐDÉS** – Tápláld a lelked és az elméd!
- **ESTI HÁLA** – Zárd a napot hálával!

A BOVIS-ÉRTÉKEM A TÜKRÖM – A VÁLASZTÁSAIM AZ ÉLETEMET ALAKÍTJÁK.

EMELD AZ ENERGIÁD, ÉLD A HARMÓNIÁT, ÉS RAGYOGJ A SAJÁT FÉNYEDBEN!

12.14 A BOVIS-SKÁLA A RELÁCIÓK ÉS KAPCSOLATOK TÜKRÉBEN

A HARMONIKUS KAPCSOLATOK MAGAS ENERGIA SZINTET TEREMTHETNEK

A Bovis-érték megmutatja, hogyan hatnak kapcsolataink az energiaszintünkre és életminőségünkre.
Ápoljuk tudatosan kapcsolatainkat – emeljük együtt az energiánkat!

A HARMONIKUS KAPCSOLATOK HATÁSA

- Emelhet az energiaszintünket és a Bovis-értékünket.
- Biztonságot, szeretetet és támogatást nyújthatnak.
- Csökkenthetik a stresszt és a félelmet.
- Elősegíthetik a testi-lelki egészséget és a harmóniát.



A KAPCSOLATI ENERGIA MINŐSÉGE

- Szeretet és tisztelet – magas rezgés, emelő hatás lehet.
- Bizalom és őszinteség – stabil és tápláló energia lehet.
- Együttműködés – közös célok, közös fejlődés lehetősége.
- Konfliktus és harag – energiafogyasztó, romboló hatás lehet.
- Félelem, irigység, féltékenység – alacsony rezgés, lemerítő hatás lehet.

KAPCSOLATAINK ÉS AZ ENERGIASZINTÜNK

HARMONIKUS KAPCSOLATOK



- Szeretet, tisztelet, bizalom, támogatás, őszinteség.
- Együtt emelnek és fejlődnek.

BOVIS: 9 000+ BE

JÓ KAPCSOLATOK



- Kölcsönös tisztelet, segítőkészség, elfogadás.
- Pozitív, támogató hatás lehet.

BOVIS: 6 500 – 9 000 BE

SEMLEGES KAPCSOLATOK



- Udvariasság, felszínes kapcsolat, érdektelen viszony.
- Kisebb hatás az energiánkra.

BOVIS: 3 000 – 6 500 BE

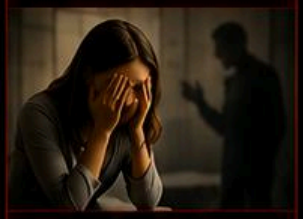
TERHELŐ KAPCSOLATOK



- Gyakori konfliktusok, kritika, féltékenység, manipuláció.
- Energiafogyasztó, lemerítő hatás lehet.

BOVIS: 1 000 – 3 000 BE

MÉRGEZŐ KAPCSOLATOK



- Bántalmazás, hazugság, megaláztatás, irigység.
- Súlyosan rombolhatja az energiát.

BOVIS: 0 – 1 000 BE

ÍGY EMELHETJÜK A KAPCSOLATAINK ENERGIÁJÁT

- Légy jelen! Figyeljünk oda egymásra teljes szívünkkel.
- Kommunikáljunk őszintén és szeretettel!
- Mutassunk hálát és megbecsülést!
- Bocsássunk meg, engedjük el a sérelmeket!
- Töltsünk minőségi időt együtt!
- Támogassuk egymás fejlődését és álmait!
- Teremtsünk közös élményeket és emlékeket!



KIK ÉS MIK CSÖKKENTIK AZ ENERGIÁNKAT? →

- Állandó kritika, ítélkezés és negatív beszéd.
- Manipuláció, kontrollálás és tiszteletlenség.
- Harag, sértődés, neheztelés hosszú ideig.
- Irigység, versengés, mások lenézése.
- Dráma, panaszkodás, áldozatszerep.
- Toxikus, lehúzó emberek és környezet.

VÁLASSZUK TUDATOSAN, KIVEL TÖLTJÜK AZ IDŐNKET!
KAPCSOLATAINK TÜKRÖZIK ÉS FORMÁLJÁK AZ ENERGIÁNKAT.

GYAKORLATOK A KAPCSOLATI ENERGIA EMELÉSÉRE

HÁLA GYAKORLAT



Minden nap írjunk le 3 dolgot, amiért hálásak lehetünk egy-egy kapcsolatunkban.

SZERETETKÜLDÉS



Küldjünk szeretetet és jókívánságokat azoknak, akikkel nehézségünk lehet!

MEGBOCSÁTÁS



Engedjük el a múlt sérelmeit, hogy felszabadíthassuk az energiát!

KÖZÖS CÉLOK



Tűzzünk ki közös célokat, és támogassuk egymást az elérésükben!

MINŐSÉGI IDŐ



Kapcsolódjunk a zavaró tényezők nélkül, és legyünk teljes figyelemmel jelen!

ENERGIAVÉDELEM



Védjük az energiánkat: állítsunk határokat, és távolodjunk el a toxikus kapcsolatoktól!

A MAGAS ENERGIA NEM EGYEDÜL, HANEM KAPCSOLÓDÁSBAN SZÜLETIK!
ÉPÍTSÜNK OLYAN KAPCSOLATOKAT, AMELYEK FELEMELNEK ÉS INSPIRÁLNAK!

12.15 A BOVIS-SKÁLA AZ ÉLETMÓD ÉS TUDATOSSÁG FEJLESZTÉSÉÉRT

AZ ENERGIA TUDATOS MENEDZSELÉSE A HARMONIKUS ÉLET KULCSA

A Bovis-érték nem végcél, hanem iránytű az életünk minőségének folyamatos fejlesztéséhez. Tudatos döntéseinkkel nap mint nap emelhetjük energiaszintünket, és közelebb kerülhetünk a teljesebb, örömtelibb élethez.

TUDATOS ENERGIA MENEDZSELÉS

- Figyeljük energiaszintünket és Bovis-értékünket rendszeresen.
- Válasszuk a magas energiájú ételeket, italokat, környezetet.
- Töltsük minőségi idővel testünket, lelkünket és kapcsolatainkat.
- Mondjunk nemet az energiarabló szokásokra és helyzetekre.
- Alakítsunk ki támogató, harmonikus környezetet magunk körül.



AZ ENERGIA MENEDZSELÉS ELŐNYEI

- Magasabb vitalitás és energiaszint
- Jobb egészség és erősebb immunrendszer
- Tisztább gondolkodás és jobb fókusz
- Érzelmi egyensúly és belső béke
- Harmonikus kapcsolatok
- Nagyobb életöröm és elégedettség
- Céljaink könnyebb megvalósítása

A TUDATOS ENERGIA MENEDZSELÉS EMELHETI A BOVIS-ÉRTÉKÜNKET, ÉS HOZZÁJÁRULHAT EGY EGÉSZSÉGESEBB, BOLDOGABB ÉS HARMONIKUSABB ÉLETHEZ.

NAPI LÉPÉSEK A MAGASABB ENERGIASZINT FELÉ

1. REGGELI RÁHANGOLÓDÁS



- Kezdd a napot hálával és pozitív szándékkal.
- Néhány perc meditáció vagy légzőgyakorlat.
- Töltsd fel magad fénnyel és szeretettel.

2. TÁPLÁLÓ ÉTELEK



- Fogyassz friss, élő, magas rezgésű ételeket.
- Kerüld a feldolgozott, nehéz energiájú élelmiszereket.
- Tiszta víz a nap folyamán.

3. TESTMOZGÁS



- Mozogj minden nap örömmel és tudatosan.
- Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz.
- A mozgás emelheti az energiaszintet.

4. MINŐSÉGI KAPCSOLATOK



- Tölts időt inspiráló, támogató emberekkel.
- Ápold kapcsolataidat szeretettel és tisztelettel.
- Engedd el a mérgező kapcsolatokat.

5. PIHENÉS ÉS FELTÖLTŐDÉS



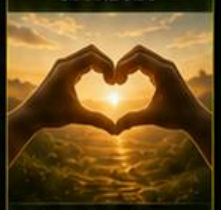
- Aludj eleget és pihenj tudatosan.
- Kapcsolódj a természethez.
- Szánj időt a feltöltődésre minden nap.

6. TUDATOS GONDOLKODÁS



- Figyeld a gondolataidat.
- Válaszd a pozitív, építő gondolatokat.
- Légy jelen a jelen pillanatban.

7. HÁLA ÉS SZERETET



- Gyakorold a hálát minden nap.
- Adj és fogadj szeretetet.
- A szeretet a legmagasabb rezgésű energia.

MI CSÖKKENTI AZ ENERGIASZINTÜNKET?

STRESSZ, FÉLELEM



A krónikus stressz és félelem kimeríti az életerőt és csökkentheti a rezgésünket.

NEGATÍV GONDOLATOK



A negatív gondolatok és önkritika lehúzhatják az energiaszintünket.

TOXIKUS KAPCSOLATOK



A mérgező emberek és kapcsolatok elszívhatják az energiánkat.

TÜLFELDOLGOZOTT ÉTELEK



A mesterséges, nehéz ételek lassíthatják a test és lélek természetes energiáját.

INAKTIVITÁS, MOZGÁSHIÁNY



A mozgáshiány, stagnálás gyengítheti a vitalitást.

TÚLZOTT INFORMÁCIÓ



Az információtúlterhelés kimerítheti az elmét és szétszórttá tehet.

ÉRTELMETLEN TEVÉKENYSÉGEK



Az időpazarló, céltalan tevékenységek elvonhatják az életerőnket.

A BOVIS-SKÁLA SEGÍTHET AZ ÖNISMERETBEN ÉS FEJLŐDÉSBEN

- Megmutathatja, hol tartunk most.
- Segíthet felismerni, mi emel és mi csökkent.
- Támogathat a tudatos döntésekben.
- Motiválhat a folyamatos fejlődésre.
- Vezethet egy teljesebb, harmonikusabb élethez.



BOVIS-ÉRTÉK SKÁLA

Minél magasabb a rezgésed, annál teljesebb lehet az életed.

Emeld az energiád, éld a harmóniát!

ÉLD A HARMÓNIÁT!
ÉLD A TELJES ÉLETED!

TE VAGY A SAJÁT ENERGIÁD TEREMTŐJE!

VÁLASSZ TUDATOSAN MINDEN NAP, ÉS KERÜLHESS KÖZELEBB A MAGASABB REZGÉSŰ ÉLETHEZ!

12.16 A BOVIS-SKÁLA A TUDATOS ENERGIAHASZNÁLAT GYAKORLATÁBAN

ÉLJÜK MEG A MAGAS ENERGIÁT MINDEN NAP!

A Bovis-érték útmutatást adhat, de a tudatos döntéseink és napi szokásaink emelhetik az energiaszintünket.
Alakíthatunk ki magas energiájú életmódot testünk, elménk és lelkünk harmóniájáért.

ENERGIÁNK NÉGY PILLÉRE

FIZIKAI TEST
Tiszta táplálkozás, mozgás, pihenés, természetes környezet segíthet.

ELME
Pozitív gondolatok, tanulás, tudatosság, fókusz támogathatja.

ÉRZELMEK
Szeretet, hála, megbocsátás, öröm, belső béke erősödhet.

LÉLEK
Cél, szolgálat, kapcsolódás valami nálunk nagyobbhoz hozzájárulhat.



A MAGAS ENERGIA NEM CÉL, HANEM ÉLETMÓD.!
Apró, tudatos lépésekkel minden nap emelhetjük a rezgésünket.

NAPI ENERGIAEMELŐ SZOKÁSOK

- Kezdjük a napot hálával és szándékkal.
- Igyunk tiszta vizet bőségesen.
- Mozogjunk naponta – testmozgás támogathatja a keringést és közérzetet.
- Töltsünk időt a természetben.
- Meditáljunk, lélegezzünk tudatosan.
- Kapcsolódjunk szeretteinkkel.
- Lefekvés előtt engedjük el a nap terheit, és adjunk hálát.

VÁLASSZUNK MAGAS ENERGIÁT A DÖNTÉSEINKKEL!

TÁPLÁLKOZÁS



- Feldolgozott ételek csökkentése segíthet.
- Túlzott cukor, só mérséklése támogathat.
- Mesterséges adalékok kerülése hozzájárulhat.

VÁLASSZUK:
Friss, élő, természetes, növényi alapú ételeket.

KÖRNYEZET



- Zaj, szennyezés mérséklése segíthet.
- Rendetlenség, káosz csökkentése támogathat.
- Elektromos szmog mérséklése javasolt.
- Zárt, levegőtlen terek kerülése hozzájárulhat.

VÁLASSZUK:
Tiszta, rendezett, természetes környezetet.

GONDOLATOK



- Negatív, félelem alapú gondolatok csökkentése segíthet.
- Aggódás, rágódás helyett tudatos jelenlét támogathat.
- Önmarcangolás, kritika enyhítése javasolt.
- Irreális elvárások mérséklése segíthet.

VÁLASSZUK:
Pozitív, építő, szeretetteljes gondolkodást.

ÉRZELMEK



- Harag, féltékenység elengedése támogathat.
- Büntudat, szégyen oldása javasolt.
- Sértődékenység enyhítése segíthet.
- Elégedetlenség helyett hála gyakorlása hozzájárulhat.

VÁLASSZUK:
Szeretetet, hálát, örömöt, megbocsátást, békét.

TEVÉKENYSÉG



- Céltalan időtöltés mérséklése segíthet.
- Túlmunka, kimerülés kerülése javasolt.
- Lelketlen feladatok helyett értelmesebb tevékenységek választása támogathat.
- Függőségek oldása hozzájárulhat.

VÁLASSZUK:
Értelmes, inspiráló, örömteli tevékenységeket.

KAPCSOLATOK



- Mérgező kapcsolatok csökkentése segíthet.
- Energiavámpírok hatásának mérséklése javasolt.
- Felszínes kapcsolódások helyett mélyebb, őszintébb viszonyok ápolása hozzájárulhat.

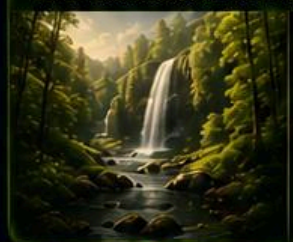
VÁLASSZUK:
Támogató, szeretetteljes, őszinte kapcsolatokat.

TEREMTSÜNK MAGAS ENERGIÁJÚ OTTHONT!



- Tartsuk tisztán és rendezetten – ez segíthet a nyugalomban.
- Szellőztessünk naponta – a friss levegő támogathat.
- Használjunk természetes anyagokat – kellemesebb közeget teremthetnek.
- Helyezzünk el növényeket, kristályokat – harmonizálhatják a teret.
- Kerüljük a felesleges elektromos szennyezést – mérséklése javasolt.
- Töltsük meg fénnyel, zenével, szeretettel – emelheti az otthon rezgését.

KAPCSOLÓDJUNK A TERMÉSZETHEZ!



- Sétáljunk erdőben, mezőn, vízparton – feltöltődhetünk.
- Érintsük meg a földet mezítláb – földelés segíthet.
- Figyeljük a napfelkeltét, naplementét – inspirálhat.
- Lélegezzük be a friss levegőt – vitalizáló lehet.
- Érezzük egységünket az élettel – kapcsolódást hozhat.

FIGYELJÜK, MÉRJÜK, FEJLŐDJÜNK!

A HUNGRÁL BOVIS-SKÁLA



- Mérjük rendszeresen a környezetünk, ételeink, vizünk vagy szokásaink Bovis-értékét.
- Figyeljük testünk jelzéseit, enyagiaszintünket.
- Tanuljunk a tapasztalatainkból.
- Minden nap tegyünk egy lépést a magasabb energia felé.

„A világ olyan, amit gondolatban teremtünk. A magas energiájú gondolatok magas energiájú életet teremthetnek."
– HUNGRÁL –

A BOVIS-SKÁLA HASZNÁLATA

- Tudatosítsuk az energiát minden területen.
- Válasszunk magas Bovis-értékű lehetőségeket, helyeket, ételeket.
- Emeljük környezetünk, étkezésünk és kapcsolataink energiaszintjét.
- Éljen összhangban önmagával a természettel.
- Teremtse meg álmai életét magas rezgéssel.

MAGAS ENERGIA – MAGAS MINŐSÉGŰ ÉLET

ŐRIZZÜK TESTÜNK EGÉSZSÉGÉT! | EMELJÜK ELMÉNK TUDATOSSÁGÁT! | TÁPLÁLJUK LELKÜNK SZERETETÉT! | KAPCSOLÓDJUNK MÁSOKHOZ! | SZOLGÁLJUK AZ ÉLETET! | ÉLJÜK A MAGAS ENERGIA CSODÁJÁT!

VÁLASSZUK TUDATOSAN A MAGAS ENERGIÁT MINDEN NAP, ÉS TEREMTSÜK MEG A HARMONIKUS, BOLDOG ÉLETÜNKET!

12.17 ÉLELMISZEREK ENERGIASZINT VÁLTOZÁSA

A MAGAS ENERGIA ÉLETET ADHAT AZ ÉTELEINKNEK!

A Bovis-mérés azt mutathatja, hogy a Hungrál használata hozzájárulhat élelmiszereink életenergiájának, tápértékének és vitalitásának emelkedéséhez.

ÉLELMISZEREK ENERGIASZINTJÉNEK MÉRÉSE

Minden mérés Bovis-egységben (BE) történhet.

1. ALMA



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
3 000 BE	18 000 BE

A Hungrál használata hozzájárulhat az alma frissebb, harmonikusabb energetikai állapotához.

2. MÉZ



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
26 000 BE	250 000 BE

A méz energetikai szintje jelentősen emelkedhet, és értékesebbnek mutatkozhat.

3. SAJT (TRAPPISTA)



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
1 000 BE	25 000 BE

A sajt energiaszintje jelentősen emelkedhet, és harmonikusabb állapotba kerülhet.

4. CSIRKEMELL (FŐTT)



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
2 000 BE	20 000 BE

A csirkemell energiaszintje emelkedhet, és kedvezőbb minőségének mutatkozhat.

5. KENYÉR (TELJES KIŐRLÉSŰ)



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
1 500 BE	15 000 BE

A kenyér energiaszintje emelkedhet, és harmonikusabb állapotba kerülhet.

6. ZÖLDSÉG MIX (PAPRIKA, UBORKA, PARADICSOM)



BOVIS-ÉRTÉK	BOVIS-ÉRTÉK
2 500 BE	22 000 BE

A zöldségek energetikai szintje emelkedhet, és frissebbnek, élőbbnek hathatnak.

MIT JELENT EZ A MINDENNAPOKBAN?

- Magasabb energiatartalmú ételek – több energia járulhat hozzá a szervezet támogatásához.
- Jobb tápanyag-hasznosulás – a szervezet könnyebben feldolgozhatja a szükséges tápanyagokat.
- Könnyebb emésztés – a harmonikusabb rezgésű ételek kíméletesebbnek hathatnak.
- Tovább friss maradhat – az ételek lassabban veszíthetik el vitalitásukat.
- Vitalitás és harmónia – a magasabb energia hozzájárulhat a jobb közérzethez.

HOGYAN ÉRHETJÜK EL?



Helyezzük élelmiszereinket a Hungrál platformra 15–30 percre, és ezzel hozzájárulhatunk természetes energiaszintjük emelkedéséhez.
A magas energia hozzájárulhat az élet minőségéhez!

„Az étel nem csupán táplálék, hanem energia is.
Emeld meg az energiáját, és emeld meg vele az életed színvonalát!”

A HUNGRÁL HASZNÁLHATÓ:

OTTHON
Élhetőbb, harmonikusabb környezet teremthető.

MUNKAHELYEN
Nagyobb teljesítmény, kevesebb stressz, és jobb együttműködés lehetőségét támogathatja.

NÖVÉNYEKNÉL
Erősebb növekedés, bőségesebb termés és virágzás érhető el.

EMBEREKNÉL
Rokonoknál, családtagoknál, ismerősöknél

ÁLLATOKNÁL
Jobb közérzet, egészség és kiegyensúlyozott viselkedés támogatható.

SPIRITUÁLIS GYAKORLATBAN
Mélyebb meditáció, tudatosság és belső kapcsolódás segíthet kialakulni.

VÍZ ÉS ÉLELMISZER MINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSÁRA
Tisztább, élettel telibb víz és táplálóbb ételek érhetők el.

A BOVIS ÉRTÉK ISMERETE AZ ELSŐ LÉPÉS
AZ ENERGIA TUDATOS HASZNÁLATÁHOZ ÉS AZ ÉLET MINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSÁHOZ.
MÉRHETŐ. BIZONYÍTHATÓ. TAPASZTALHATÓ.



12.18 VÍZ ENERGIASZINTJE

A TISZTA VÍZ – AZ ÉLET FORRÁSA

A HUNGRÁL HASZNÁLATÁVAL A VÍZ ENERGIASZINTJE EMELKEDHET

A Bovis-mérés azt mutathatja, hogy a víz energiaszintje jelentősen befolyásolhatja vitalitásunkat, közérzetünket és életminőségünket.



KÜLÖNBÖZŐ VIZEK ENERGIASZINTJÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

1. CSAPVÍZ
(KLÓROZOTT VEZETÉKES VÍZ)



BOVIS-ÉRTÉK
3 000 BE

- ✗ Alacsony energiaszint
- ✗ Élettelenebb, információhiányos víz
- ✗ Klór és szennyeződések terhelhetik
- ✗ A szervezet nehezebben hasznosíthatja

2. TERMÉSZETES FORRÁSVÍZ
(KEZELETLEN)



BOVIS-ÉRTÉK
8 000 BE

- ✓ Közepes energiaszint
- ✓ Természetes ásványi anyagokban gazdag
- ✓ Frissítő, élő víz
- ✓ A szervezet jobban hasznosíthatja

3. HUNGRÁL HASZNÁLATÁVAL HARMONIZÁLT VÍZ
(INFORMÁLT, HARMONIZÁLT)



BOVIS-ÉRTÉK
500 000 BE

- ✓ Kiemelkedően magas energiaszint
- ✓ Informált, harmonizált, élettel telibb víz lehet
- ✓ Támogathatja a sejtek hidratáltságát és működését
- ✓ Hozzájárulhat a jobb felszívódáshoz és mélyebb hidratáltsághoz

MIÉRT FONTOS A VÍZ MAGAS ENERGIASZINTJE?

A TESTÜNK JELENTŐS RÉSZE VÍZ.
A víz minősége befolyásolhatja sejtjeink működését.

A MAGAS ENERGIÁJÚ VÍZ JOBBAN HIDRATÁLHAT.
Gyorsabban és mélyebben juthat el a sejtekhez.

SEGÍTHETI A MÉREGANYAGOK KIÜRÜLÉSÉT, A SEJTEK MEGÚJULÁSÁT.
Támogathatja a szervezet öngyógyító folyamatait.

ERŐSÍTHETI AZ IMMUNRENDSZERT ÉS NÖVELHETI A VITALITÁST.
Több energia, jobb közérzet, harmónia és egyensúly alakulhat ki.

A HUNGRÁL HASZNÁLATÁVAL HARMONIZÁLT VÍZ
támogathatja a test, a lélek és a szellem egyensúlyát.
A magasabb energia hozzájárulhat a harmonikusabb élethez.

BOVIS-MÉRÉS – EGY CSEPP VÍZ MESÉL



CSAPVÍZ
3 000 BE
Alacsony rezgésű, információhiányos víz.



FORRÁSVÍZ
8 000 BE
Természetes, élő víz, közepes energiaszinttel.



HUNGRÁL HASZNÁLATÁVAL HARMONIZÁLT VÍZ
500 000 BE
Magas rezgésű, informált, harmonizált víz lehet.



TUDTAD?

A Hungrál által harmonizált víz a felhasználói tapasztalatok alapján frissebbnek, lágyabbnak és harmonikusabbnak érződhet. Sokan arról számolnak be, hogy szívesebben fogyasztják, és kedvezőbbnek érzik a mindennapi használat során.

HOGYAN HASZNÁLJUK A HUNGRÁLLAL HARMONIZÁLT VIZET?

- Igyunk belőle naponta többször, kis mennyiségekben!
- Használjuk főzéshez, teához, italokhoz, ételek készítéséhez!
- Töltsük kulacsba, és vigyük magunkkal a nap folyamán!
- Locsoljuk meg növényeinket a Hungrál használatával harmonizált vízzel – és figyeljük meg a különbséget!
- Adjuk háziállatainknak is – vitalitásuk és közérzetük javulhat!

A VÍZ ÜZENETE



„A víz emlékezik.”
A magas energia harmóniát teremthet sejtjeidben és az életedben.

VÁLASSZUK A MAGAS ENERGIÁJÚ VIZET!

A HUNGRÁL HASZNÁLATÁVAL HARMONIZÁLT VÍZ hozzájárulhat a tiszta, élő, harmonikus élethez.



12.19. ÉTELEK ÉS ITALOK ENERGIA SZINTJÉNEK VÁLTOZÁSA

AZ ÉTEL IS LEHET ENERGIA FORRÁS!

A Bovis-mérés megmutatja, hogyan járulhat hozzá a Hungrál használata az ételek és italok életenergiájának, ízének és biológiai értékének emelkedéséhez.



KÜLÖNBÖZŐ ÉTELEK ÉS ITALOK ENERGIA SZINTJÉNEK VÁLTOZÁSA

1. KÁVÉ



2 000 BE → 28 000 BE

+1300%

Kellemesebb íz, élénkítőbb hatás és kisebb savterhelés alakulhat ki.

2. TEA (FEKETE)



1 800 BE → 25 000 BE

+1289%

Selymesebb íz, jobb közérzet és harmonikusabb hatás jelentkezhet.

3. GYÜMÖLCSLÉ



2 500 BE → 35 000 BE

+1300%

Frissebb íz és kedvezőbb energetikai állapot alakulhat ki.

4. BOR (VÖRÖS)



3 000 BE → 40 000 BE

+1233%

Harmonikusabb íz és finomabb zamat jelenhet meg.

5. MÉZ



26 000 BE → 250 000 BE

+861%

A méz energetikai szintje emelkedhet, és értékesebbnek mutatkozhat.

6. CSOKOLÁDÉ (ÉT)



3 000 BE → 30 000 BE

+1000%

Gazdagabb íz és kellemesebb élmény jelentkezhet.

7. TEJ



2 500 BE → 30 000 BE

+1100%

Könnyebben emészthetőnek és harmonikusabbnak hathat.

8. KENYÉR (TELJES KIÖRLÉSŰ)



1 500 BE → 18 000 BE

+1100%

Több életerő és harmonikusabb állapot mutatkozhat.

MIT JELENT EZ A MINDENNAPOKBAN?

- Magasabb energiatartalmú ételek és italok – több vitalitás és jobb közérzet alakulhat ki.
- Az enzimek, vitaminok és ásványi anyagok kedvezőbben hasznosulhatnak.
- Finomabb íz, természetesebb aromák és élvezetesebb táplálkozás jelenhet meg.
- Jobb emészthetőség, kisebb savterhelés és könnyedebb jóllét jelentkezhet.
- A sejtek több életerőhöz juthatnak, és az immunrendszer erősödhet.



HOGYAN MŰKÖDIK?

1. **Bovis-mérés**
   Az étel vagy ital energiaszintjének mérése a Hungrál használata előtt.
2. **Megfelelő színnel 5–30 perc**
   Az étel vagy ital 5–30 percig a Hungrál közelében maradhat, megfelelő szín alkalmazásával.
3. **Újramérés**
   A Bovis-érték emelkedhet a használat után.
4. **Fogyasztás**
   A megemelt energiaszintű étel vagy ital támogathatja a testet, a lelket és a szellemet.



AZ ÉTEL NE CSAK TÁPLÁLÉK LEGYEN, HANEM ÉLETENERGIA ÉS EGÉSZSÉG!

A HUNGRÁL SEGÍTHET, HOGY MINDEN ÉTELBŐL A LEGTÖBB ÉLETENERGIÁT NYERJÜK.



EMELD MEG ÉTELEID ÉS ITALAID ENERGIÁJÁT, EMELD MEG AZ ÉLETED MINŐSÉGÉT!

„A magas energia nem csak az életünket változtathatja meg, hanem minden falatban és minden kortyban ott lehet.”

12.20. MIT TAPASZTALNAK A FELHASZNÁLÓK?

VALÓDI EMBEREK, VALÓDI EREDMÉNYEK

A Hungrál használata után az energiaszint növekedhet, a közérzet javulhat, és az életminőség harmonikusabbá válhat.



ANITA, 34 ÉVES

Irodai dolgozó, édesanya

„Több energia, jobb közérzet, kiegyensúlyozott mindennapok – ez lehet az, amit érzek."

- Reggelente könnyebben ébredhetek, és a nap energikusabb lehet.
- Sokkal nyugodtabbnak érezhetem magam, és a stressz enyhülhet.
- Mélyebben alhatok, és kipihentebben ébredhetek.
- Több örömöt találhatok a családommal töltött időben.



BOVIS-ÉRTÉK VÁLTOZÁSA

Használat előtt: 5 500 BE → Használat után: 48 000 BE



PÉTER, 42 ÉVES

Sportoló, vállalkozó

„Jobb teljesítmény, gyorsabb regeneráció, mentális tisztaság – ezt tapasztalom."

- Edzéseim után a regenerációm hatékonyabb lehet, és az állóképességem növekedhet.
- Gyakrabban érezhetem magam fókuszáltan, és hatékonyabban tudok koncentrálni.
- Fókuszáltabbnak érezhetem magam, és a gondolataim tisztábbak lehetnek.
- Több energiával vághatok neki a mindennapoknak.



BOVIS-ÉRTÉK VÁLTOZÁSA

Használat előtt: 7 000 BE → Használat után: 72 000 BE



MÁRIA, 67 ÉVES

Nyugdíjas

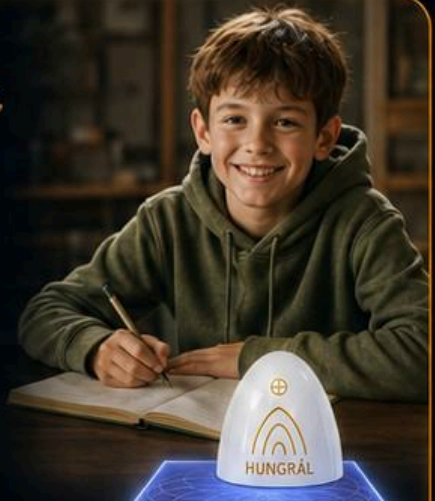
„Visszanyerhetem az energiám, jobb az alvásom és fájdalmaim enyhülhetnek."

- Több vitalitást érezhetek, és újra szívesen mozgok.
- Éjszakáim pihentetőbbek lehetnek, és reggel könnyebben ébredhetek.
- Közérzetem stabilabb lehet, és nyugodtabbnak érezhetem magam.
- Több örömöt találok a mindennapokban.



BOVIS-ÉRTÉK VÁLTOZÁSA

Használat előtt: 4 000 BE → Használat után: 36 000 BE



DÁVID, 10 ÉVES

Diák

„Jobban tudok koncentrálni, könnyebb a tanulás és teljesebb vagyok energiával!"

- Könnyebben figyelhetek az órákon, és gyorsabban haladhatok a tanulásban.
- Tele lehetek energiával, és szívesen sportolhatok minden nap.
- Ritkábban érezhetem, hogy beteg vagyok, és az immunrendszerem erősödhet.
- Jókedvűbb lehetek, és kiegyensúlyozottabbnak érezhetem magam.

BOVIS-ÉRTÉK VÁLTOZÁSA

Használat előtt: 6 000 BE → Használat után: 52 000 BE

KÖZÖS TAPASZTALATUK:

- TÖBB ENERGIA
- NYUGODTABB KÖZÉRZET
- JOBB ALVÁS
- ERŐSEBB IMMUNRENDSZER
- FOKOZOTT KONCENTRÁCIÓ
- HARMONIKUSABB ÉLETMINŐSÉG

„A MAGAS ENERGIA HOZZÁJÁRULHAT AZ EGÉSZSÉGESEBB, BOLDOGABB ÉLETHEZ – ÉS A HUNGRÁL HASZNÁLATA SEGÍTHET ENNEK ELÉRÉSÉBEN."



12.21. ÖSSZEFOGLALÁS

AZ ÉLETENERGIA LÁTHATATLAN, DE MÉRHETŐ.

A BOVIS-SKÁLA MEGMUTATHATJA, A HUNGRÁL SEGÍTHET NÖVELNI.

AMIT A BOVIS-MÉRÉS MEGMUTATHAT:

- Minden élő és élettelen rendelkezik energiával.
- Az energia minősége meghatározza egészségünket, közérzetünket és vitalitásunkat.
- A környezet, az ételek, a víz és az életmód mind hatással lehatnek energiaszintünkre.
- A Bovis-értékek mérhetők, összehasonlíthatók és alakulhatnak.



A HUNGRÁL HASZNÁLATA:

- Jelentősen növelheti az ételek, italok, vizek és tárgyak energiaszintjét.
- Támogathatja a test öngyógyító folyamatait és az immunrendszert.
- Harmonizálhatja, vitalizálhatja és segíthet visszatalálni a természetes egyensúlyhoz.
- Több energia alakulhat ki, jobb közérzet, minőségibb élet lehetséges.

A BOVIS-SKÁLA – AZ ENERGIA TÉRKÉPE

0 | 1 000 | 2 000 | 4 000 | 6 500 | 10 000 | 20 000 | 40 000 | 100 000 | 200 000 | 500 000+

ALACSONY ENERGIA (ALACSONY REZGÉS) — ÁTLAGOS ENERGIA (ÉLETERŐ) — MAGAS ENERGIA (VITALITÁS) — RENDKÍVÜL MAGAS ENERGIA (HARMÓNIA, EGÉSZSÉG)

MINDEN TERÜLETEN MÉRHETŐ ÉS NÖVELHETŐ AZ ENERGIA

EMBER	VÍZ	ÉTEL	ITALOK	KÖRNYEZET	ÁLLATOK, NÖVÉNYEK
					
Magasabb energiaszint lehet = jobb vitalitás, jobb közérzet, erősebb immunrendszer alakulhat ki.	A Hungrál használata a víz energiaszintjét többszörösére növelheti.	Az ételek életerővel telítődhetnek, jobban hasznosulhatnak, és finomabbá válhatnak.	Az italok energiaszintje növekedhet, harmonikus- és válhatnak, és jobban hidratálhatnak.	Harmonikusabb tér alakulhat ki, nyugodtabb légkör, pozitivabb energia jöhet létre.	Egészségesebbek és életerősebbek lehetnek, ellenállóbbá válhatnak és szebben fejlődhetnek.

A BOVIS-MÉRÉSEK EREDMÉNYEI RÖVIDEN

ÉLELMISZEREK	VIZEK	ITALOK	EMBEREK	KÖZÉRZET	IMMUNRENDSZER
ÁTLAGOSAN 5–20 SZOROS ENERGIANÖVEKEDÉS LEHETSÉGES.	ÁTLAGOSAN 10–100 SZOROS ENERGIANÖVEKEDÉS LEHETSÉGES.	ÁTLAGOSAN 5–40 SZOROS ENERGIANÖVEKEDÉS LEHETSÉGES.	ÁTLAGOSAN 20–200% ENERGIANÖVEKEDÉS LEHETSÉGES.	MINŐSÉGI JAVULÁS, TÖBB ENERGIA, JOBB ÉLETMINŐSÉG LEHETSÉGES.	ERŐSÖDÉSE A TERMÉSZETES EGYENSÚLY TÁMOGATÁSA LEHETSÉGES.

ÉLD MEG A MAGAS ENERGIA ÉLETÉT!

MÉRD MEG. TAPASZTALD MEG. ÉLD MEG.

MAGASABB ENERGIA
Több vitalitás alakulhat ki.

HARMÓNIA ÉS EGYENSÚLY
Testben, lélekben és környezetedben harmónia jöhet létre.

TERMÉSZETES TÁMOGATÁS
A tested öngyógyító folyamatait a Hungrál használata támogathatja.



Magas energia forrása lehet.

TUDATOS VÁLASZTÁS
Válaszd a magas energiaszintet támogató ételeket, vizeket és környezetet.

JOBB KÖZÉRZET
Több energia, jobb alvás, jobb koncentráció, pozitív szemlélet alakulhat ki.

MINŐSÉGIBB ÉLET
Önmagadért, családodért és egy boldogabb jövőért.

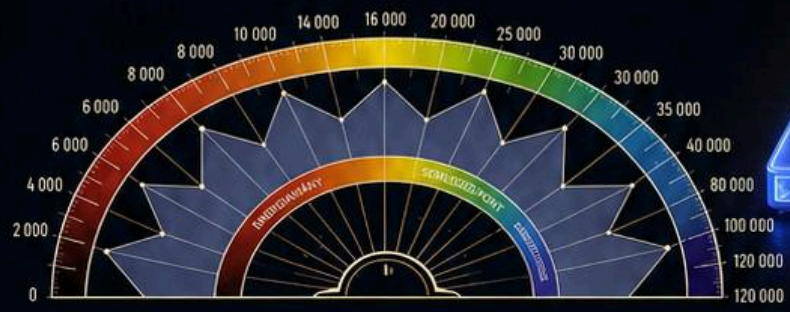
A HUNGRÁL SEGÍTHET VISSZATALÁLNI A TERMÉSZETES, MAGAS ENERGIASZINTHEZ.

MERT A MAGAS ENERGIA NEM LUXUS, HANEM EGÉSZSÉG ÉS BOLDOG ÉLET ALAPJA LEHET.

12.22 A MÉRÉSEK ÉRTELMEZÉSE

Mit jelent a mért érték a gyakorlatban?

A Bovis-érték önmagában egy támpont. A helyes értelmezéshez mindig nézni kell a kiinduló állapotot, a változás mértékét, az ismételt mérések átlagát és a mérési körülményeket.





A helyes értelmezés 4 kulcsa



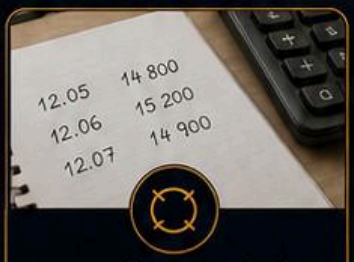
1. KIINDULÓ ÉRTÉK

Más jelentése van egy 3 000 BE-ről induló és egy 12 000 BE-ről induló mérésnek.



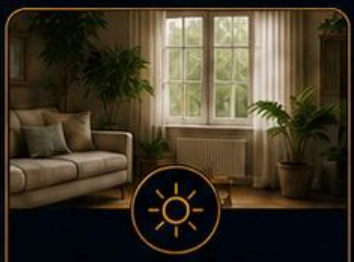
2. VÁLTOZÁS MÉRTÉKE

Az előtte–utána különbség mutatjhatja meg a harmonizálás lehetséges hatását.



3. ISMÉTELT MÉRÉS

Legalább 2–3 mérés átlaga adhat megbízhatóbb képet.



4. KONTEXTUS

Fontos a napszak, a közérzet, a környezet és az, hogy pontosan mit mérünk.

Mit jelez az érték?

0–3 000 BE	3 000–6 500 BE	6 500 BE	7 000–9 000 BE	36 000–60 000 BE	60 000 BE felett
súlyos energiahiány	alacsony életerő	semleges pont	jó közérzet, stabil életerő	magas energiaszint, mentális tisztaság	kiemelkedően magas, harmonikus állapot

Példák a gyakorlatból



Előtte → Utána
5 500 BE → 17 800 BE
érzékelhető javulás lehet



Előtte → Utána
2 800 BE → 22 000 BE
magasabb vitalitás érzékelhető



Előtte → Utána
7 800 BE → 14 800 BE
élénkebb, frissebb energia érzékelhető



Előtte → Utána
4 300 BE → 16 800 BE
rendezettebb energiahatás alakulhat ki

FONTOS!

A Bovis-mérés nem diagnózis. A legfontosabb az összefüggések, a változások és a stabil trendek megfigyelése.

Hogyan olvassuk helyesen az eredményt?

- Mindig ugyanazon módszerrel mérj.
- Az előtte–utána értékeket együtt vizsgáld.
- Ha bizonytalan az eredmény, ismételd meg a mérést.
- Jegyezd fel a körülményeket is.
- A magasabb érték általában harmonikusabb állapotot jelez.

MÉRD • ÉRTS • HARMONIZÁLJ

12.23 Feldolgozott élelmiszerek Alacsony Energiaszintje

Valós példák arra, hogy az ipari feldolgozás, a finomítás és a tartósítás hogyan csökkentheti az élelmiszerek életerejét.



A feldolgozott élelmiszerek többsége általában alacsony Bovis-értéket mutat. Ennek oka az erős ipari feldolgozás, a finomított alapanyagok, a mesterséges adalékanyagok, a tartósítás és a hosszú tárolás. Ezek a tényezők csökkenthetik az élelmiszerek természetes életerejét és energetikai információtartalmát.

Praktikus példák: alacsony Bovis-értékű élelmiszerek



Fehér kenyér
1 000 BE



Finomított cukor
1 200 BE



Burgonyachips
1 800 BE



Szénsavas üdítő
1 500 BE



Feldolgozott felvágott
2 200 BE



Gyorséttermi hamburger
2 500 BE



Olvasztott sajt
1 700 BE



Csomagolt péksütemény
1 600 BE

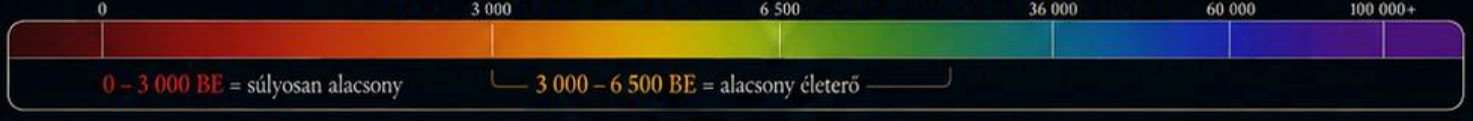
Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Alacsonyabb vitalitás – kevesebb életenergia jutát a szervezetbe.
- Kevesebb természetes információ – a sejtek kevesebb hasznos rezgést kaphatnak.
- Nagyobb terhelés a szervezetre – az emésztés és méregtelenítés többletmunkát igényelhet.
- Gyengébb frissesség – gyorsabban romló minőség és élvezeti érték.
- Szegényes energetikai minőség – kevésbé támogathatja a testi és lelki egyensúlyt.

Mi csökkenti az energiaszintet?

- Finomítás – a természetes rostok, enzimek és nyomelemek eltávolítása.
- Adalékanyagok – mesterséges színezékek, ízfokozók, aromák.
- Tartósítás – kémiai és fizikai módszerek, amelyek leállíthatják az élő folyamatokat.
- Erős hőkezelés – magas hőmérséklet roncsolhatja az életerőt.
- Hosszú tárolás – az idő múlásával az energetikai minőség csökkenhet.
- Mesterséges összetevők – idegen anyagok, amelyek nem hordoznak természetes információt.

Bovis-értelmezési sáv – az alacsony tartomány



Gyakorlati tanulság

Válasszunk minél frissebb, természetesebb, kevésbé feldolgozott élelmiszereket, amikor csak lehetséges. Testünk meghálálja a magasabb életerőt, több energiával, jobb közérzettel és belső egyensúllyal.

Amit megeszünk, az nemcsak táplálék — hanem információ és energia is.

12.24 Természetes élelmiszerek Magasabb Energia Szintje

Az élő, friss és minimálisan feldolgozott táplálék több életerőt hordoz.



A Bovis-mérés azt mutatja, hogy a természetes, élő szerkezetű élelmiszerek magasabb energiaszinttel rendelkezhetnek.
Ezek az ételek több vitalitást, életerőt és harmonikus információt hordozhatnak, ami támogathatja testünk energiaháztartását és jó közérzetünket.

Természetes élelmiszerek és jellemző Bovis-értékeik



Alma (friss, bio)
12 000 BE
Élőbb, természetesebb, vitalitást hordoz.



Nyers méz
22 000 BE
Magas energiaszint, enzim- és ásványianyag-tartalommal.



Teljes kiőrlésű kovászos kenyér
15 800 BE
Élő kovász, rostok és ásványi anyagok természetes forrása.



Zöld levelű zöldségek
18 500 BE
Klorofillt, enzimeket és ásványi anyagokat tartalmaznak.



Diófélék és magvak
16 500 BE
Egészséges zsírok, fehérjék és mikroelemek forrásai.



Hegyi forrásvíz
17 000 BE
Tiszta, természetes ásványi anyagokat és információt hordoz.

Mi emeli az energia szintet?
- Frissesség
- Természetes eredet
- Minimális feldolgozás
- Napfény és jó talaj
- Élő enzimek és ásványi anyagok
- Tiszta viz

Gyakorlati szempontok választáskor
- Válassz szezonális, helyi élelmiszereket.
- Kerüld a túlfinomított és adalékos termékeket.
- A rövidebb összetevőlista általában kedvezőbb.
- A friss, élő táplálék több vitalitást hordozhat.
- Mérj több mintát, és hasonlítsd össze az értékeket.

Jellemző tartomány



A természetes élelmiszerek gyakran 10 000–25 000 BE tartományban mérhetők.



A Hungrál segíthet az élelmiszerek energiaszintjének további harmonizálásában.



A természetes, élő élelmiszerek több életerőt hordoznak – és ez a Bovis-mérésben is megmutatkozhat.

MÉRJ – ÉRTS – HARMONIZÁLJ – ÉLJ TELJES ÉLETET!

12.25 Hungrál használat utáni növekedés

Valós Bovis-érték emelkedések használat után

A Hungrál harmonizáló hatása számos területen mérhető lehet. A használat után a Bovis-értékek gyakran jelentősen emelkedhetnek, ami harmonikusabb, élettel telibb állapotra utalhat.



Példák a növekedésre

1. Ember



Előtte: 3 500 BE
Utána: 49 500 BE

2. Víz



Előtte: 3 000 BE
Utána: 500 000 BE

3. Alma



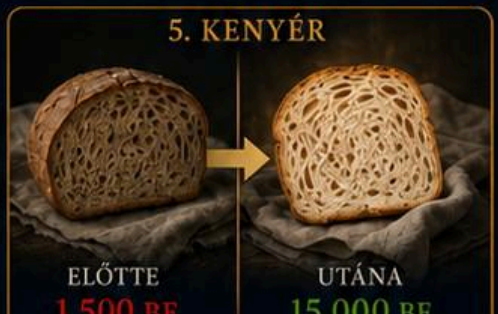
Előtte: 3 000 BE
Utána: 18 000 BE

4. Méz



Előtte: 26 000 BE
Utána: 250 000 BE

5. Kenyér



Előtte: 1 500 BE
Utána: 15 000 BE

6. Szobanövény



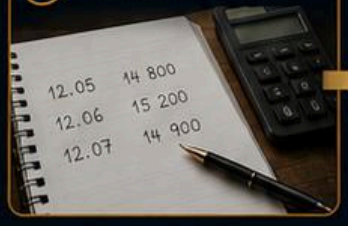
Előtte: 4 000 BE
Utána: 18 000 BE

Mit jelent a növekedés?

- Harmonikusabb energia
- Több vitalitás
- Jobb minőségű víz és élelmiszer
- Kedvezőbb közérzet és életminőség

A mérés és használat menete

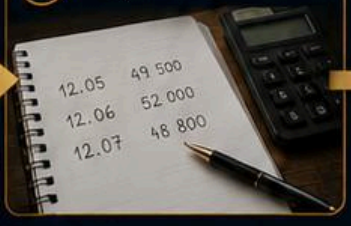
1. Kiinduló mérés



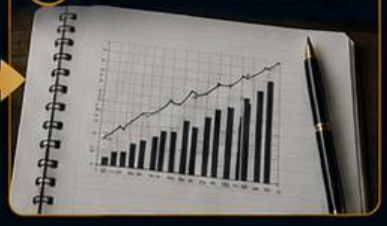
2. Hungrál használat 15–30 percig



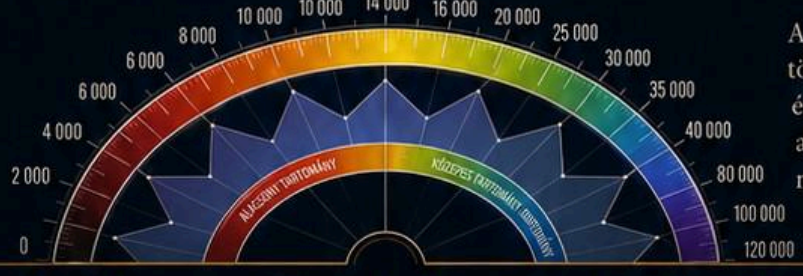
3. Újramérés



4. Eredmény rögzítése



A Bovis-skála mutatja az energia finom különbségeit. A kasználat célja a magasabb, harmonikusabb tartományok elérése lehet.



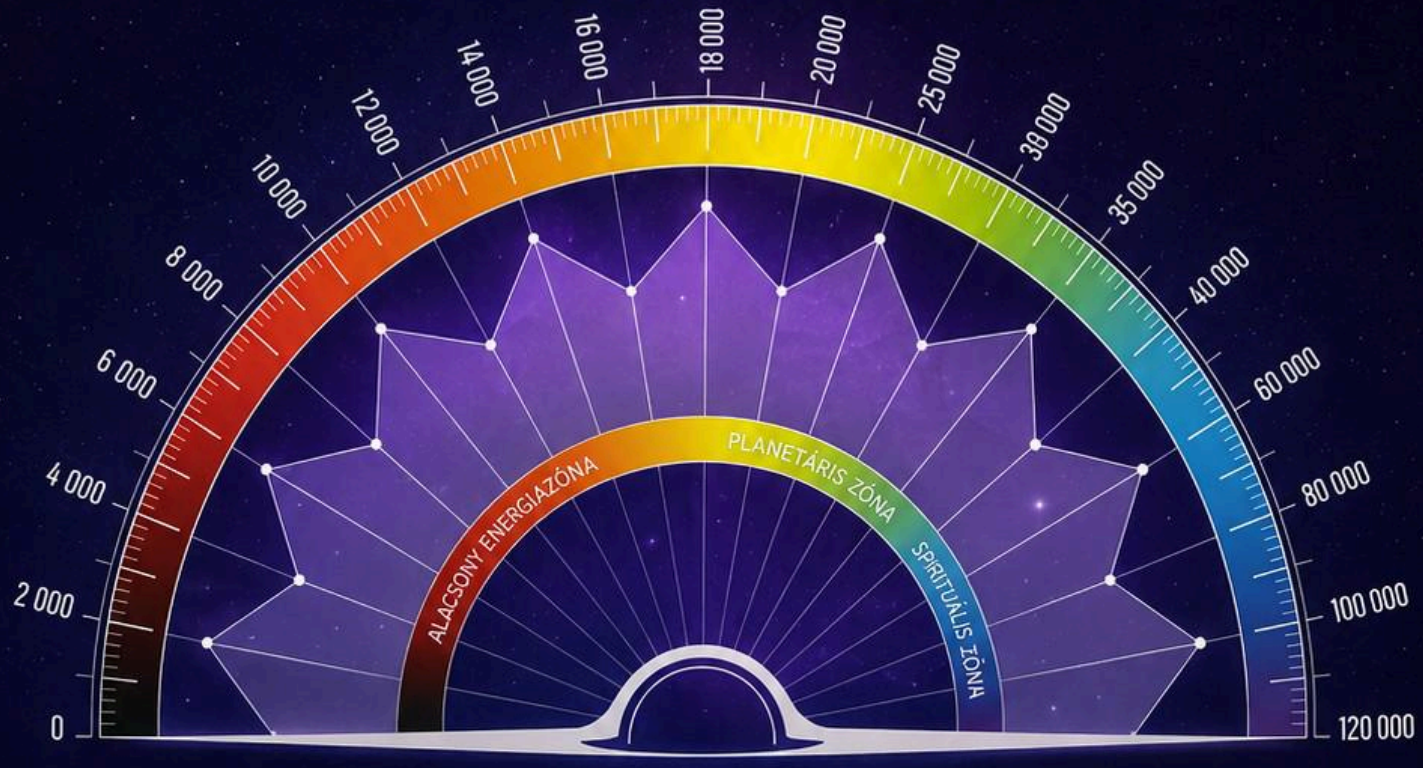
A magasabb Bovis-értékek több rendet, életenergiát és egyensúlyt jelezhetnek a fizikai, energetikai és mentális síkokon.

A Hungrál használatával az energia növekedése mérhetővé, összehasonlíthatóvá és megtapasztalhatóvá válhat.

MÉRJ – ÉRTS – HARMONIZÁLJ – ÉLJ TELJES ÉLETET!



HUNGRÁL
BOVIS SKÁLA

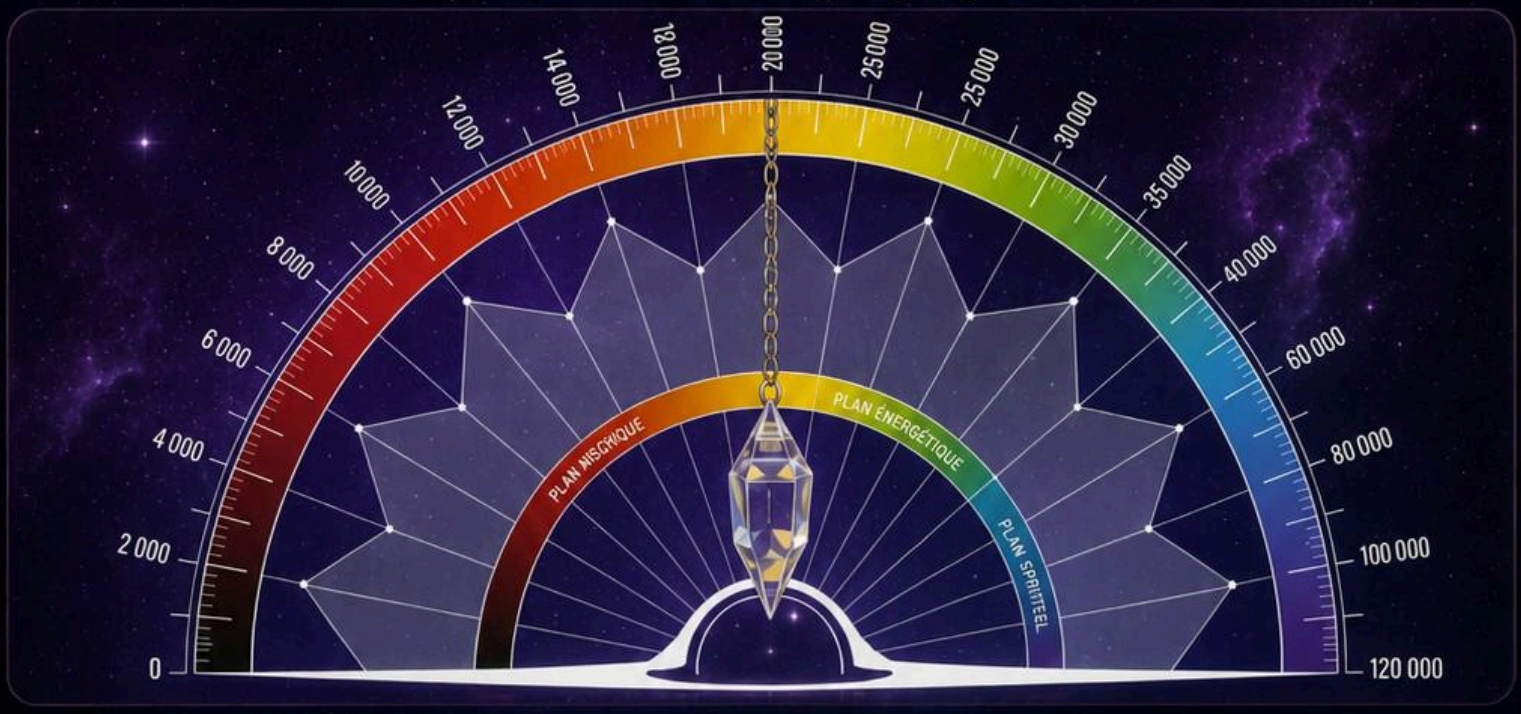


- **0 – 3.000 BE** Súlyos energiahiány, kimerültség, legyengült állapot.
- **3.000 – 6.500 BE** Alacsony életerő, fáradékonyság, stresszre érzékeny állapot.
- **6.500 BE** Semleges pont (átlagos emberi energiaszint).
- **7.000–9.000 BE** Jó közérzet, stabil életerő, harmonikus fizikai állapot.
- **36.000 – 60.000 BE** Magas energiaszint, mentális tisztaság.
- **60.000 BE felett** Spirituális tartomány, mely belső egyensúlyt.
- **+ 60.000 BE felett** Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint.
- **100.000 BE felett** Ritka, kiemelkedően magas rezgésszint.

MÉRÉS • TUDATOSSÁG • HARMÓNIA

13.1 A BOVIS-SKÁLA HASZNÁLATA

Az életenergia mérése egyszerű, vizuális és követhető folyamattá válik
a Bovis-skála és az inga segítségével.



1 MIRE SZOLGÁL A BOVIS-SKÁLA?

A Bovis-skála az életenergia szintjének érzékelésére és becslésére szolgáló vizuális mérőeszköz.
Az inga mozgása segít megmutatni, hogy egy személy, étel, víz, növény, állat vagy hely milyen energiaszinttel rendelkezik.

2 A SKÁLA FELÉPÍTÉSE

- 0–3 000 BE: súlyos energiahiány
- 3 000–6 500 BE: alacsony életerő
- 6 500 BE: semleges pont
- 7 000–9 000 BE: jó közérzet, stabil életerő
- 36 000–60 000 BE: magas energiaszint
- 60 000 BE felett: kiemelkedően magas rezgésszint

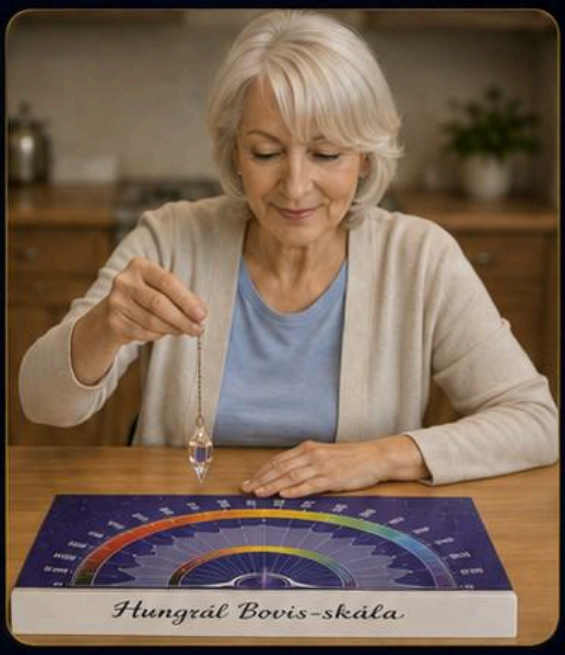


3 HOGYAN HASZNÁLD?

1. Helyezd a Bovis-skálát stabil, sík felületre.
2. Tartsd az ingát a skála fölé, nyugodt kézzel.
3. Fogalmazd meg pontosan a kérdést vagy a mérési szándékot.
4. Figyeld az inga mozgását, és olvasd le a jelzett értéket.

4 FONTOS TUDNIVALÓ

A Bovis-mérés nem laboratóriumi, műszeres vizsgálat, hanem érzékelésen alapuló mérési módszer.
A nyugodt környezet, a semleges hozzáállás és a rendszeres gyakorlás pontosabb, stabilabb eredményeket ad.



A Bovis-skála segít láthatóvá tenni azt, amit eddig csak érezni lehetett.

13.2 ELŐKÉSZÜLETEK

A pontos Bovis-mérés alapja a nyugodt környezet,
a tiszta szándék és az előkészített eszközök.



1. A KÖRNYEZET ELŐKÉSZÍTÉSE

- Válassz csendes, nyugodt helyet.
- A méréshez használj stabil, sík felületet.
- Biztosíts jó megvilágítást és kényelmes testhelyzetet.
- Lehetőleg csökkentsd a zavaró zajokat és megszakításokat.

2. SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Hungrál Bovis-skála
- Inga
- Jegyzetfüzet vagy telefon a feljegyzésekhez
- A mérendő személy, tárgy, étel, ital vagy minta
- Igény szerint Hungrál a kezelés előtti és utáni összehasonlításhoz

3. BELSŐ RÁHANGOLÓDÁS

- Lazulj el, és végezz néhány mély lélegzetet.
- Nyugtasd meg az elmédet, kerüld a kapkodást.
- Fogalmazd meg egyértelműen a mérési szándékot.
- Törekedj semleges, nyitott belső állapotra.

4. MÉRÉS ELŐTTI ELLENŐRZŐLISTA

- [ ] A skála jól látható
- [ ] Az inga szabadon mozog
- [ ] A kérdés pontos
- [ ] A kéztartás stabil
- [ ] A mérési körülmények azonosíthatók

5. MIKOR NE MÉRJ?

- Erős fáradtság vagy érzelmi zaklatottság esetén
- Zajos, kapkodó környezetben
- Ha nem tudsz figyelni vagy koncentrálni
- Ha a mérési kérdés még nem egyértelmű

6. FONTOS ALAPELV

A megbízható összehasonlítás érdekében mindig hasonló körülmények között mérj. Ha Hungrál kezelés előtti és utáni változást vizsgálsz, ugyanazt a személyt vagy mintát, ugyanazzal a skálával és lehetőleg azonos környezetben mérd meg.

A gondos előkészület pontosabb mérést és tisztább visszajelzést ad.

13.3 A MÉRÉS LÉPÉSEI

A megbízható Bovis-mérés kulcsa a következetes, nyugodt és tudatos folyamat.



1 1. HELYEZD EL A SKÁLÁT

- Tedd a Bovis-skálát stabil, sík felületre.
- Ülj vagy állj kényelmesen.
- Biztosíts nyugodt, zavartalan környezetet.

2 2. TARTSD AZ INGÁT

- Fogd az ingát laza, nyugodt kézzel.
- Tartsd a skála közepe fölé.
- Hagyd, hogy szabadon mozoghasson.

3 3. FOGALMAZD MEG A KÉRDÉST

- Gondold át pontosan, mit szeretnél mérni.
- Kérdezz egyértelműen és egyszerűen.
- Maradj semleges, befolyásolás nélkül.

4 4. FIGYELD A MOZGÁST

- Várd meg türelmesen, amíg az inga jelez.
- Ne irányítsd tudatosan a mozgást.
- Figyeld, merre mutat vagy hol áll meg.

5 5. OLVASD LE AZ ÉRTÉKET

- Nézd meg, melyik tartományra mutat az inga.
- Jegyezd fel a mért Bovis-értéket.
- Szükség esetén ismételd meg a mérést.

6 6. HASONLÍTSD ÖSSZE

- Kezelés előtt és után ugyanígy mérj.
- Ugyanazt a személyt vagy mintát vizsgáld.
- Így jól láthatóvá válik a változás.

A pontos lépések követése tisztább, összehasonlíthatóbb és hitelesebb mérést eredményez.

BOVIS MÉRÉSI PROTOKOLL

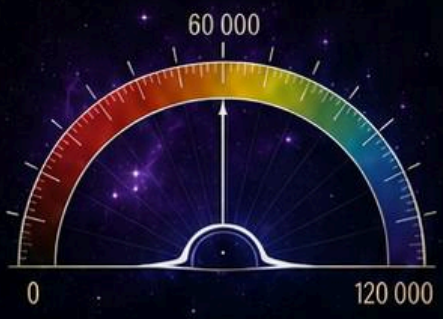
MI TÖRTÉNIK, HA AZ ÉRTÉK NINCS A SKÁLÁN?

Mérési határok, magas értékek és különleges esetek

A Hungrál Bovis-skála hagyományosan 0–120 000 BE tartományban használatos.
Előfordulhat azonban, hogy az inga a skála felső határán túl is tovább jelez.
Ilyenkor az adott rendszer energiaszintje kiemelkedően magas, és további pontositásra van szükség.

1 A SKÁLA HATÁRA – 120 000 BE

A skála alapvető mérési tartománya 0–120 000 BE. Ha az inga a 120 000-es értéknél is határozottan jelez, az érték ennél magasabb lehet.



2 120 000 BE FELETT – ÍGY MÉRHETSZ



Ha az inga nem mozdul, akkor nagy valószínűséggel nagyobb tartománnyal rendelkező Bovis skálát kell beszerezned!

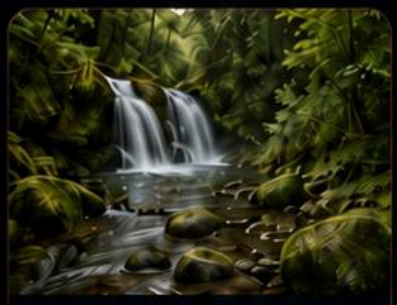
3 KIEMELKEDŐEN MAGAS ÉRTÉKEK



A Hungrál jelenléte vagy a Hungrállal harmonizált rendszerek egyes esetekben a skála felső határát meghaladó értéket is mutathatnak.

120 000+ BE

PÉLDÁK 120 000 BE FELETTI MÉRÉSEKRE



Természeti helyek
vízforrások, hegyek, erdők

120 000+ BE



Kristályok, ásványok
egyes tiszta kristályok

120 000+ BE



Friss, élő ételek
kiemelkedő természetes vitalitás

120 000+ BE



Hungrállal harmonizált víz
nagyon magas energiaszint

500 000 BE-ig is mérhető

4 MIÉRT FONTOS A MAGAS ÉRTÉK?

- Több vitalitást és harmonikusabb működést jelezhet.
- Támogathatja a testi-lelki egyensúlyt.
- Segít felismerni a kiemelkedően támogató minőségeket.

5 JEGYEZD FEL A KÜLÖNLEGES ÉRTÉKEKET!



- ✓ Dátum, idő, hely
- ✓ Mit mértél?
- ✓ Érték vagy becsült tartomány
- ✓ Körülmények
- ✓ Megjegyzés

6 TUDTAD?

A Bovis-mérés nem laboratóriumi műszeres mérés, hanem érzékeny, tudatos mérési gyakorlat. Minél gyakoroltabb és semlegesebb vagy, annál pontosabban tudod megkülönböztetni a magas tartományokat.

MÉRD MEG. TAPASZTALD MEG. ÉLD MEG.

A Hungrál és a Bovis-skála együtt a tudatos életenergia-mérés eszköze.

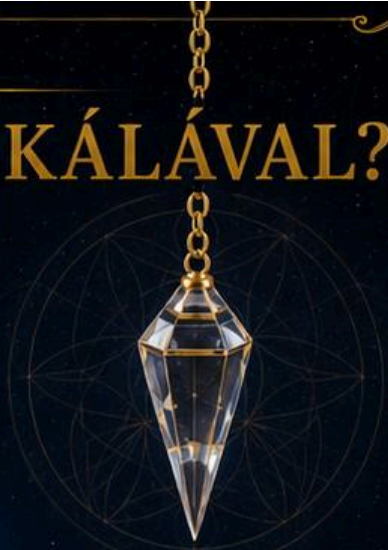
13. BOVIS MÉRÉSI PROTOKOLL

MIT MÉRHETSZ A BOVIS-SKÁLÁVAL?

Minden, ami él, rezeg és hat rád!

A Bovis-mérés univerzális. Az inga és a Bovis-skála segítségével mérheted a körülötted lévő világ energiaszintjét. Így tudatos döntéseket hozhatsz az egészséged, otthonod és a mindennapjaid minőségének javításához.





1. EMBER



- Saját energiaszinted követése
- Kezelés előtti és utáni mérés
- Testi-lelki állapot változása
- Csakrák, energetikai állapot

2. VÍZ



- Csapvíz, forrásvíz, ásványvíz
- Hungrál kezelt víz
- Vízforralók, vízszűrők hatása
- Italok, teák, kávé, levek

3. ÉTELEK, ITALOK



- Nyers élelmiszerek
- Főtt ételek, melegített ételek
- Ételkombinációk
- Táplálék-kiegészítők

4. NÖVÉNYEK



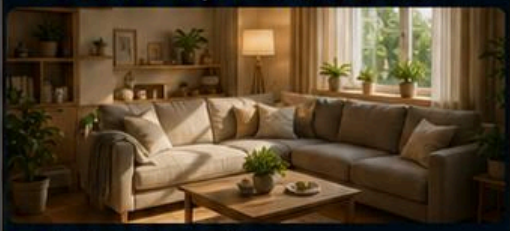
- Élő növények vitalitása
- Vetőmagok csírázóképessége
- Talajminőség, komposzt
- Növényvédő szerek hatása

5. ÁLLATOK



- Háziállatok energiaszintje
- Kezelés előtti és utáni mérés
- Állateledel, ivóvíz minősége
- Állatok környezetének hatása

6. LAKÁS, KÖRNYEZET



- Otthonod energiája
- Helyiségek, ágy, munkahely
- Elektroszmog, geopátia
- Terek harmonizálásának hatása

MI BEFOLYÁSOLHATJA A MÉRÉS EREDMÉNYÉT?

- A mérő személy állapota (fáradtság, stressz, betegség)
- Erős érzelmi hatások a mérés pillanatában
- Elektromágneses zavarok (mobiltelefon, wifi, vezetékek közelében)
- Nem megfelelő mérési távolság vagy inga használat
- Többszöri mérés és átlagolás nélküli vont következtetések

HOGYAN KAPJ PONTOS EREDMÉNYT?

- Nyugodt, csendes környezetben mérj.
- Hangolódj rá a mérésre, lélegezz mélyen.
- Tartsd be a mérési távolságokat.
- Végezz több mérést, és átlagolj.
- Jegyezd fel az eredményeket, időponttal és körülményekkel együtt.

PÉLDÁK: MIT MÉRHETSZ ÉS MIÉRT HASZNOS?

	MIT MÉRSZ?	MIÉRT HASZNOS?	PÉLDA KÉRDÉS
	1. Saját energiaszinted	Nyomon követheted állapotod változását.	„Hogyan változik az energiaszintem a kezelés után?”
	2. Ivóvíz, ásványvíz, szűrt víz	Kiválaszthatod a legjobb minőségű vizet.	„Melyik víz ad több életenergiát?”
	3. Ételek, italok	Tudatosabban választhatod meg, mit fogyassz.	„Melyik étel vagy ital támogat jobban?”
	4. Növények, talaj	Erősebb, egészségesebb növényeket nevelhetsz.	„Milyen talajban nőnek a növényeim a legjobban?”
	5. Otthon, helyiségek	Harmonikusabb, kiegyensúlyozottabb életteret teremthetsz.	„Melyik helyiségben alacsony az energia?”

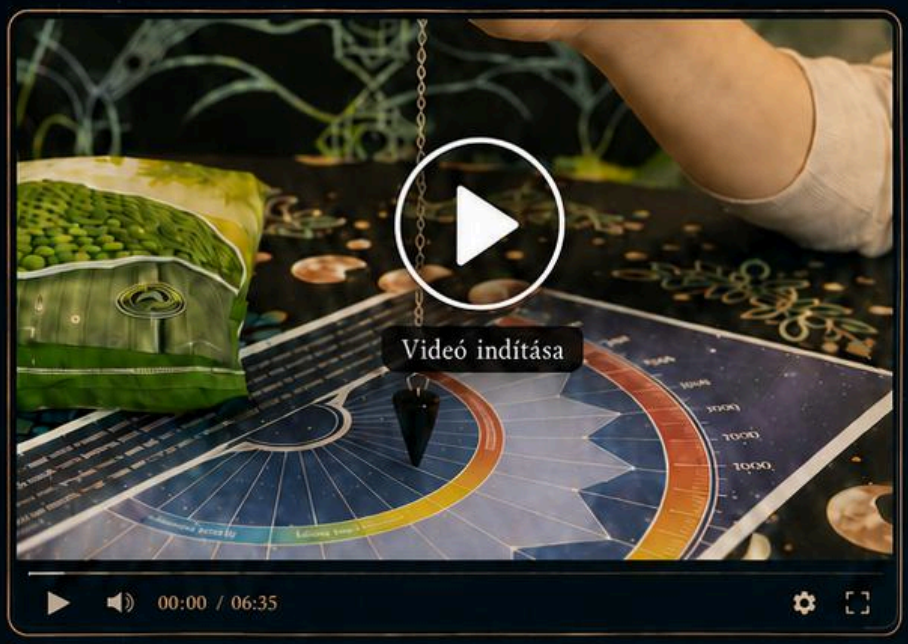
A Hungrál és a Bovis-skála együtt a tudatos életenergia-mérés eszköze.

MÉRJ – ÉRTS – HARMONIZÁLJ – ÉLJ TELJES ÉLETET!

13. BOVIS MÉRÉSI PROTOKOLL

13.6 HUNGRÁL BOVIS SKÁLA MÉRÉSI VIDEÓ

Nézd meg lépésről lépésre a helyes mérési folyamatot!





ONLINE MEGTEKINTÉS

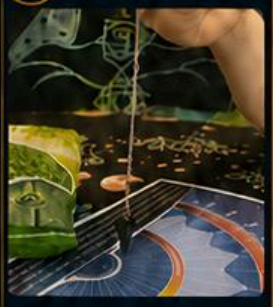
A digitális változatban kattints a videó képére a lejátszáshoz.

1 ELŐKÉSZÜLETEK



- Válassz nyugodt, csendes helyet.
- Teremts tiszta, rendezett környezetet.
- Kapcsoldj befelé, lélegezz mélyeket, fókuszálj.

2 AZ INGA TARTÁSA



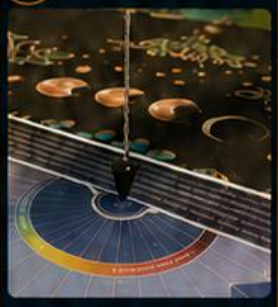
- Tartsd az ingát laza kézzel.
- A lánc legyen függőleges, az inga szabadon mozogjon.
- Tartsd kb. 2–3 cm-rel a skála fölött.

3 KÉRDÉSFELTEVÉS



- Fogalmazz meg egyértelmű, semleges kérdést.
- Példa: „Mekkora ennek az élelmiszernek az energiaszintje?"
- Várj egy belső megerősítést.

4 ÉRTÉK LEOLVASÁSA



- Figyeld az inga mozgását és megállását.
- Olvasd le az értéket a skálán.
- Jegyezd fel a pontos eredményt.

5 GYAKORLATI TIPPEK



- Jegyezteld az eredményeket.
- Ismételd meg a mérést több alkalommal.
- Hasonlítsd össze a méréseket különböző mintákkal és időpontokban.

MIT TANULHATSZ MEG A VIDEÓBÓL?

- ✓ A helyes mérési sorrend
- ✓ Az inga mozgásának értelmezése
- ✓ A skálán való pontos leolvasás
- ✓ Gyakori hibák elkerülése
- ✓ Magabiztos önálló gyakorlás

MIÉRT HASZNOS?

- Valós bemutató életszerű helyzetekkel
- Lépésről lépésre követhető útmutató
- Könnyen érthető és vizuális magyarázatok
- Kezdőknek és haladóknak egyaránt

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Hungrál Bovis-skála
- Inga
- Nyugodt környezet

JÓ TUDNI

A mérés egyéni érzékenységtől függően változhat. A rendszeres gyakorlás fejleszti az intuíciót és a pontosságot. Bízz a belső megérzéseidben, és mindig törekedj a tiszta szándékra!

MÉRJ • ÉRTS • HARMONIZÁLJ • ÉLJ TELJES ÉLETET!

13.7 KÖZÖSSÉGI MEGOSZTÁS

Oszd meg a mérések erejét másokkal is!

A Bovis-mérések nemcsak személyes iránytűként szolgálnak, hanem inspirációt is nyújthatnak mások számára. A tapasztalatok megosztása erősíti a közösséget, és segít tudatosabb döntéseket hozni a mindennapokban.



MIÉRT ÉRDEMES MEGOSZTANI?

- Motiválhatod a környezetedet az egészségtudatos életmódra.
- Valós példákon keresztül mutathatod be a változást.
- Közösségi támogatást és visszajelzést kaphatsz.
- Saját tapasztalataid rendszerezésében is segíthet.

HOGYAN OSZTHATOD MEG A MÉRÉSEIDET?

Kata Szabó · 3 napja
Vezetékes víz vs Hungrál víz 💧
Nézzétek meg a különbséget!
A Hungrál víz Bovis értéke jelentősen magasabb.
Ti is mértétek már?



128 · 36 hozzászólás
Tetszik · Hozzászólás · Megoszt

László Tóth · 5 napja
Alma mérése – előtte és utána. 🍎
Meglepő a különbség!
Ez után még tudatosabban választok.



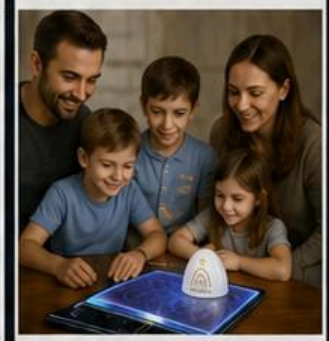
94 · 22 hozzászólás
Tetszik · Hozzászólás · Megoszt

Zsófia Nagy · 1 hete
3 hete használom a Hungrált. Több az energiám, nyugodtabb az alvásom és jobb a közérzetem!
A számok is ezt mutatják. 😊



176 · 41 hozzászólás
Tetszik · Hozzászólás · Megoszt

András Kovács · 1 hete
Családi mérés délután! 👨‍👩‍👧‍👦
Mindenki kipróbálta, és nagyon érdekes volt látni a különbségeket. Együtt tanulunk és fejlődünk.



210 · 53 hozzászólás
Tetszik · Hozzászólás · Megoszt

Ágnes Molnár · 6 napja
Megmértem a növényeimet! 🌱
A Hungrál vízzel locsolt növényeim értéke sokkal magasabb.
Íme a kedvencem:



87 · 18 hozzászólás
Tetszik · Hozzászólás · Megoszt

TIPPEK A HATÉKONY MEGOSZTÁSHOZ

- Légy hiteles és őszinte.
- Mutasd meg a „mérés előtti és utáni” értékeket.
- Írd le, miért fontos számodra az életenergia.
- Bátoríts másokat is a saját méréseik elvégzésére.

A tudás akkor teljesedik ki,
ha megosztjuk másokkal.
Együtt emelhetjük az életminőséget
és a tudatosság szintjét.

14. FEJEZET

ENERGETIZÁLT VÍZ
ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

AZ ÉLETENERGIA LEGHATÉKONYABB HORDOZÓJA:

A VÍZ

Az életenergia láthatatlan, de mérhető.



A VÍZ – AZ ÉLET SZENT FORRÁSA

Testünk több mint 70%-a víz. Minden sejtünk, minden szervünk, minden gondolatunk víz által működik. A víz képes felvenni, tárolni és továbbítani az információt és az életenergiát. A Hungrál készülék az életenergia segítségével hozzájárulhat ahhoz, hogy a víz szerkezete rendezettebbé, harmonikusabbá és élettel telibbé válhasson.

A minőségi víz nem luxus – alapvető szükséglet és a jó egészség kulcsa.

EBBEN A FEJEZETBEN MEGTUDHATJA:

- A CSAPVÍZ ENERGETIKAI ÁLLAPOTA ÉS VÁLTOZÁSA
- A PALACKOZOTT VÍZ MÉRÉSI EREDMÉNYEI
- A FORRÁSVÍZ TERMÉSZETES ÉLETENERGIÁJA
- ÖSSZEHASONLÍTÓ MÉRÉSI EREDMÉNYEK
- A VÍZ ÉS A 7 CSAKRA KAPCSOLATA
- AJÁNLOTT VÍZ-PROGRAMOK A CSAKRÁKHOZ

„A víz az, ami összeköti a láthatót a láthatatlannal.
Tiszta víz – tiszta energia, tiszta energia – egészséges élet.”

- ÉLETENERGIA NÖVELÉSE
- MÉREGANYAGOK KIÜRÍTÉSÉNEK TÁMOGATÁSA
- HARMÓNIA TESTBEN, LÉLEKBEN ÉS SZELLEMBEN
- IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSE
- SEJTSZINTŰ HIDRATÁLÁS

14. FEJEZET

ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

14.2 A VÍZ MINT INFORMÁCIÓHORDOZÓ

Miért képes a víz tárolni, közvetíteni és átadni az információt?



A víz nem csupán egy kémiai vegyület, hanem egy intelligens, érzékeny rendszer, amely képes befogadni, tárolni és közvetíteni az információt. A Hungrál készülék speciális rezgései harmonizálhatják a víz szerkezetét, és növelhetik annak életenergiáját.



A VÍZ KÜLÖNLEGES TERMÉSZETE

A vízmolekulák hidrogénkötésekkel kapcsolódnak egymáshoz, rugalmas, dinamikus hálózatot alkotva. Ez a szerkezet rendkívül érzékeny a környezetére – képes reagálni a gondolatokra, szándékokra, szavakra, zenére, fényre, rezgésekre és elektromágneses információkra is.

RENDEZETLEN SZERKEZET

Káoszos, gyenge kötésű klaszterek alacsony életenergia szinttel.



Alacsony életenergia

RENDEZETT SZERKEZET

Harmonikus, szimmetrikus klaszterek magas életenergia szinttel.



Magas életenergia

HUNGRÁL HATÁS

A készülék rezgései harmonizálhatják a víz szerkezetét, és növelhetik annak életenergiáját és vitalitását.



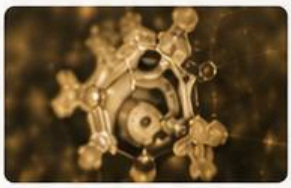
Harmonikusabb, vitalizált víz

EMOTÓ KÍSÉRLETEK – A VÍZ EMLÉKEZETE

Dr. Masaru Emoto japán kutató több ezer vízmintát fagyasztott le, és megfigyelte a kialakuló jégkristályok szerkezetét. Eredményei szerint a pozitív szavak, gondolatok, zene és ima gyönyörű, szimmetrikus kristályokat hoztak létre, míg a negatív hatások rendezetlen, torz kristályokat eredményeztek.



Szeretet és hála
szép, harmonikus kristály



Félelem és harag
torz, rendezetlen kristály

MIÉRT FONTOS EZ?

- A víz a testünk 60–70%-át alkotja, minden sejtünkben jelen van.
- A sejtek megfelelő működéséhez rendezett, magas életenergiájú vízre lehet szükség.
- A vitalizált víz támogathatja az immunrendszert, az öngyógyító folyamatokat és az energiaszintet.
- A Hungrál készülék használata segíthet abban, hogy a víz visszanyerhesse természetes harmóniáját és éltető erejét.
- A rendszeres fogyasztás tisztább gondolkodást, jobb közérzetet és kiegyensúlyozottságot eredményezhet.

A HUNGRÁL HATÁSMECHANIZMUSA A VÍZBEN

INFORMÁCIÓ KÖZVETÍTÉSE
A készülék elektromágneses rezgései információt közvetíthetnek a víz felé.

→

SZERKEZET RENDEZÉSE
A vízmolekulák hálózata harmonikusabbá és stabilabbá vállat.

→

ÉLETENERGIA NÖVELÉSE
A rendezett szerkezet megítheti a víz életenergia-szintjét.

→

SEJTENKÉNTI HATÁS
A vitalizált víz minden sejtet támogathat, növelheti az energiaszintet és az ellenálló képességet.

ÖSSZEFOGLALÁS

A víz él. A víz emlékszik. A víz reagál.
A Hungrál készülék használata segíthet abban, hogy a víz visszanyerhesse természetes harmóniáját, életenergiája növekedhessen, és valós éltető forrássá válhasson a test, az elme és a lélek számára.

Tiszta víz – tiszta energia – tiszta élet.



14. FEJEZET

ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

14.3 ESETTANULMÁNY – CSAPVÍZ

Az életenergia mérhető változása a Hungrál használatával.

A csapvíz a legelterjedtebb vízforrás a mindennapokban, azonban energetikai szempontból a legalacsonyabb szintű. A Hungrál készülék használatával jelentősen emelkedhet a víz életenergiája.



ELŐTTE

Csapvíz mérése a Hungrál előtt

Életenergia szint:
1000 BE

- Alacsony életenergia
- Klór és vegyszermaradványok
- Kötött, nehezen hasznosítható szerkezet
- Testünk számára kevésbé hatékony

UTÁNA

Csapvíz mérése a Hungrál használata után

Életenergia szint:
500 000 BE



- Magas életenergia
- Harmonikusabb, rendezettebb vízszerkezet lehet
- Könnyebben hasznosítható lehet
- Testünk minden sejtjét támogathatja

A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérés módszere:** Bovis Egység (BE)
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés
- **Időtartam:** 15 perc használat
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék
- **Víz típusa:** Magyarországi csapvíz (klórozott, vezetékes víz)
- **Környezet:** Akvaterrárium, belső szűrés, UVB világítás
- **Megjegyzés:** A mérés három különböző időpontban történt, az átlagérték került feltüntetésre.

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

VÍZ TÍPUSA	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Csapvíz	1000	500 000	+49 900%

KIEMELKEDŐ EREDMÉNY

A Hungrál készülék használatával a csapvíz életenergiája átlagosan **500-szorosára** emelkedhet.

Ez a változás a víz szerkezetének harmonizálódását és magasabb rezgésszintjét jelezheti.



Rendezetlen vízszerkezet (ELŐTTE)

MI TÖRTÉNHET A HUNGRÁL HASZNÁLAT ALATT?

A Hungrál készülék speciális elektromágneses és információs rezgései harmonizálhatják a víz molekuláris szerkezetét.

A rendezetlen, szétesett klaszterek helyett szabályos, hatszögletű, élő vízstruktúra alakulhat ki, amely képes lehet információt tárolni és továbbítani.

Ezáltal a víz könnyebben bejuthat a sejtekbe, hatékonyabban szállíthatja a tápanyagokat, és támogathatja a méregtelenítést.



Rendezett vízszerkezet (UTÁNA)

AZ ENERGETIZÁLT CSAPVÍZ LEHETSÉGES HATÁSAI

- Jobb hidratáltság és sejtszintű felszívódás
- Támogathatja a méregtelenítést és a salakanyagok kiürülését
- Fokozhatja az életenergiát és az általános vitalitást
- Javíthatja a koncentrációt és a mentális teljesítményt
- Erősítheti az immunrendszert és a természetes védekezőképességet
- Segítheti a testi-lelki egyensúly helyreállítását

ÖSSZEGZÉS

A csapvíz energetikai szintjének emelkedése esetén testünk sokkal hatékonyabban hasznosíthatja a vizet, ami minden folyamatának alapja lehet.

Energetizált víz = élettel telibb víz lehet.

14. FEJEZET

ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

14.4 ESETTANULMÁNY – PALACKOS VÍZ

Az életenergia mérhető változása a Hungrál használatával.

A palackozott víz kényelmes és széles körben elérhető, azonban energetikai szempontból változó minőségű. A Hungrál készülék használatával jelentősen megemelhető a víz életenergiája és harmonikussága.

ELŐTTE

Palackos víz mérése a Hungrál előtt

Életenergia szint (BE):
3000 BE

- Alacsony életenergia szinttel rendelkezhet.
- Statikus, élettelen vízszerkezet lehet.
- Kloridtartadványok és műanyag hatások jelen lehetnek.
- Raktározás és szállítás hatására további csökkenés lehetséges.
- Testünk számára nehezen hasznosítható lehet.



UTÁNA

Palackos víz mérése a Hungrál után

Életenergia szint (BE):
500 000 BE

- Magasabb életenergia szinttel rendelkezhet.
- Élő, strukturált vízszerkezetet kialakulhat.
- Harmonikus és könnyen hasznosítható lehet.
- Kedvezőbb hidratáltság és sejtszintű támogatás várható.
- Testünk minden sejtje számára táplálóbbá válhat.

A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérés módjna:** Bovis Egység (BE) skálán történő mérés.
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés.
- **Időtartam:** 15 perc használat.
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék.
- **Víz típusa:** Kereskedelmi forgalomban kapható palackozott ásványvíz (szénsavmentes).
- **Környezet:** Akvaterápium, belső szűrés, UVB világítás.
- **Megjegyzés:** A különböző márkájú palackos vizek kiinduló értékei között eltérés tapasztalható (1000–5000 BE).

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

VÍZ TÍPUSA	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Palackos víz	3000	500 000	+16 567%

KIEMELKEDŐ EREDMÉNY

A Hungrál készülék használatával a palackos víz életenergiája átlagosan **500–szorosára** emelkedhet.
Ez a változás a víz szerkezetének harmonizálódását és magasabb vitalizáltságát jelezheti.

A HUNGRÁL HASZNÁLATÁVAL ELÉRHETŐ VÁLTOZÁSOK A VÍZBEN

MIÉRT ALACSONYABB A PALACKOS VÍZ ÉLETENERGIÁJA LEHET?

- Hosszú szállítás és tárolás következhet.
- Műanyag palackból oldódó anyagok hatása érvényesülhet.
- Külső hőmérséklet ingadozása befolyásolhatja.
- Statikus, rendezetlen vízszerkezet
- Élettelen.
  Élettelen, alacsony rezgésszintű



A HUNGRÁL HASZNÁLATÁVAL ELÉRHETŐ HATÁSOK

- A víz klaszterei rendezettebbé válhatnak.
- Megnövekedhet az életenergia szintje.
- A víz „élőbbé", könnyebben hasznosíthatóvá válhat.
- Támogathatja a sejtek hidratáltságát és működését.
- Hozzájárulhat a test természetes egyensúlyához.

MIÉRT FONTOS A MAGAS ÉLETENERGIÁJÚ VÍZ LEHÉT?

- Segíttui a sejtek hidratálását.
- Támogathatja az anyagcserét.
- Erősítheti az immunrendszert.
- Javíthatja a koncentrációt és a mentális tisztaságot.
- Hozzájárulhat a testi és lelki egyensúly fenntartásához.

AJÁNLÁS

A palackos víz energetikai állapota számos tényezőtől függhet, ezért a Hungrál használata javasolt lehet mindennapi vízfogyasztás során. A magasabb életenergia szint hozzájárulhat a testünk sokrétű támogatásához.

Tiszta víz – magas életenergia – egészséges élet.

A víz minősége meghatározhatja az élet minőségét. • Energetizált víz – tudatos választás a jobb életért.

14. FEJEZET

ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

14.5 ESETTANULMÁNY – FORRÁSVÍZ

Az életenergia mérhető változása a Hungrál használatával.

A természetes forrásvíz már önmagában is értékes és élettel teli. A Hungrál készülék használatával azonban életenergiája jelentősen megemelhető és harmonikussá tehető.



ELŐTTE

Forrásvíz mérése a Hungrál előtt

Életenergia szint (BE):
8000 BE

- Természetes, de nem stabil életenergia szint lehet.
- A környezet függő minősége ingadozhat.
- Az energia szintje változó lehet.
- Nem képes a teljes harmonizálásra.

UTÁNA

Forrásvíz mérése a Hungrál után

Életenergia szint (BE):
500 000 BE

- Magas és stabil életenergia szint lehet.
- Harmonikus, rendezett vízszerkezet alakulhat ki.
- Könnyen hasznosítható a sejtek számára lehet.
- Testünk minden sejtjét támogathatja.



A MÉRÉS KÖRÜLMÉNYEI

- **Mérés módszere:** Bovis Egység (BE) skálán történő mérés.
- **Mérés típusa:** Kontrollált környezetben végzett sorozatmérés.
- **Időtartam:** 15 perc használat.
- **Eszköz:** Hungrál életenergetikai készülék.
- **Víz típusa:** Természetes forrásvíz (hegyi forrás).
- **Környezet:** Akvatérárium, belső szűrés, UVB világítás.
- **Megjegyzés:** A forrásvíz minősége nagyban függ a forrás környezetétől és tisztaságától. (Mért érték tartomány: 5000–12000 BE.)

MÉRÉSI EREDMÉNYEK

VÍZ TÍPUSA	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS
Forrásvíz	8000	500 000	+6 150%

KIEMELKEDŐ EREDMÉNY

A Hungrál készülék használatával a forrásvíz életenergiája átlagosan **62-szeresére** emelkedhet.

Ez a változás a víz szerkezetének finomhangolását és magas szintű vitalizálását jelentheti.

HOGYAN HAT A HUNGRÁL A FORRÁSVÍZRE?



Természetes forrásvíz (ELŐTTE)

- A víz molekuláris szerkezetének rendezése történhet.
- Az életenergia szintjének emelkedése megvalósulhat.
- A víz információs mintázatainak harmonizálása lezajolhat.
- A sejtmembrán számára könnyen felvehető állapot kialakulhat.



- Stabil, magas életenergia szint alakulhat ki.
- Rendezett, koherens vízszerkezet létrejöhet.
- Kiváló sejtszintű hidratálás elérhetővé válhat.
- Testünk öngyógyító folyamatai nak támogatása megvalósulhat.



Energetizált forrásvíz (UTÁNA)

A FORRÁSVÍZ ELŐNYEI A HUNGRÁL HASZNÁLATÁVAL

- Támogathatja a szervezet természetes méregtelenítő folyamatait.
- Segítheti a mentális tisztaságot és a koncentrációt.
- Erősítheti az immunrendszert és az ellenálló képességet.
- Segítheti a sejtszintű hidratálást, javítja az anyagcserét.
- Hozzájárulhat a testi-lelki egyensúly és a belső harmónia fenntartásához.

MIÉRT KÜLÖNLEGES A FORRÁSVÍZ?

- Természetes ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazhat.
- Már alapból is élő víz, magas rezgési szinttel.
- A Hungrál használata tovább emelheti az életenergiát, és harmonikussá teheti a víz szerkezetét.
- Kiváló választás mindennapi fogyasztásra és energetikai támogatásra lehet.

AJÁNLÁS

A forrásvizet a Hungrál készülékben kezelve igazi élettel teli vízzé válhat.

Ajánlott napi fogyasztás: 1,5 – 2,5 liter energetizált forrásvíz.

Tiszta víz – magas életenergia – egészséges élet.

A víz az élet alapja – az energetizált víz az életminőség kulcsa. Energetizált víz = tudatos választás a teljesebb életért.



14. FEJEZET

ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

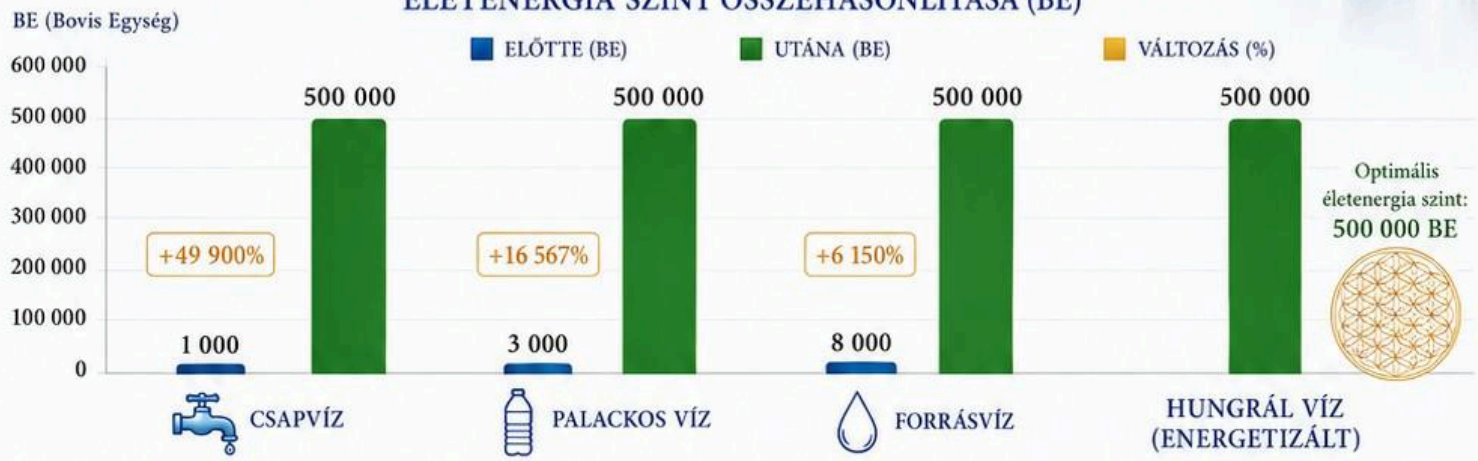
14.6 ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉS

A víz életenergiájának mérése és összehasonlítása

A Hungrál készülék használatával a víz életenergiája jelentősen növekedhet, függetlenül annak eredetétől. Az alábbi mérések jól szemléltethetik a különbségeket.



ÉLETENERGIA SZINT ÖSSZEHASONLÍTÁSA (BE)



A Hungrál használata minden víz esetében segíthet a magas, akár **500 000 BE** életenergia-szint elérésében, így a víz alkalmasabbá válhat a sejtek hidratálásának, a méregtelenítésnek és az öngyógyító folyamatok támogatásának elősegítésére.

ÖSSZEFOGLALÓ TÁBLÁZAT

VÍZ TÍPUSA	ELŐTTE (BE)	UTÁNA (BE)	VÁLTOZÁS (BE)	VÁLTOZÁS (%)	ÉLETENERGIA MINŐSÉGE
Csapvíz	1 000	500 000	+499 000	+49 900%	★☆☆☆☆ → ★★★★★
Palackos víz	3 000	500 000	+497 000	+16 567%	★★☆☆☆ → ★★★★★
Forrásvíz	8 000	500 000	+492 000	+6 150%	★★★☆☆ → ★★★★★
Hungrál víz (energetizált)	500 000	500 000	–	–	★★★★★ (optimális)

BE = Bovis Egység – az életenergia mértékegysége

★☆☆☆☆ = alacsony életenergia | ★★★★★ = optimális életenergia

MIT MUTATNAK AZ EREDMÉNYEK?

- A csapvíz életenergiája rendkívül alacsony lehet.
- A palackos víz már jobb lehet, de még mindig jóval az optimális szint alatt maradhat.
- A forrásvíz természetes módon magasabb életenergiával rendelkezhet.
- A Hungrál használata minden víztípust közelebb vihet az optimális szinthez.



MIÉRT FONTOS AZ ÖSSZEHASONLÍTÁS?

- A víz minősége közvetlenül befolyásolhatja sejtjeink működését és közérzetünket.
- A megfelelő életenergiájú víz támogathatja a test öngyógyító képességét.
- A Hungrál készülék segítségével bármilyen víz optimálisabb minőségűvé válhat.



TOVÁBBI ÖSSZEHASONLÍTÁSOK – AMI A SZEMNEK LÁTHATATLAN



MOLEKULÁRIS SZERKEZET

Előtte: rendezetlen, töredezett klaszterek

Utána: rendezettebb, harmonikusabb szerkezet alakulhat ki



HIDRATÁLÓ KÉPESSÉG

Előtte: alacsony sejthidratálás

Utána: magasabb sejthidratálás alakulhat ki



MÉREGTELENÍTŐ HATÁS

Előtte: lassú méreganyag-kiválasztás

Utána: hatékonyabb méregtelenítés támogatható



ENERGIA ÉS VITALITÁS

Előtte: fáradékonyság, alacsony energiaszint

Utána: növekedhet a vitalitás, javulhat a közérzet

A víz minősége nemcsak a tisztaságról szólhat, hanem az életenergiáról is.
A Hungrál készülék segíthet a víz harmonikusabbá és élettel telibbé válásában.





14. FEJEZET

ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

14.7 VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

Melyik csakrához milyen energetizált víz ajánlott?

Testünk hét fő csakrája mind más-más területekért felelős.
A megfelelő energetizált víz támogatja az adott csakra harmonikus működését,
ezáltal elősegíti testi, lelki és szellemi egyensúlyunkat.



7 CSAKRA – 7 ENERGETIZÁLT VÍZPROGRAM

CSAKRA	TERÜLETEK	AJÁNLOTT VÍZPROGRAM (SZÍN ÉS IDŐ)	TÁMOGATOTT TERÜLETEK	AJÁNLOTT FOGYASZTÁS
7. KORONA CSAKRA Szín: Ibolya / Fehér	Spiritualitás, tudatosság, magasabb énnel való kapcsolat, hit, inspiráció	 Ibolya / Fehér program 10 perc	• Intuíció és belső bölcsesség támogatása • Meditáció mélyítése támogatása • Lelki tisztaság támogatása • Magasabb tudatállapotok elérése elősegíthető	 Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz fogyasztása kisebb adagokban javasolt. *A víz színe illusztráció.*
6. HOMLOK CSAKRA Szín: Indigó	Megérzés, intuíció, elme tisztasága, koncentráció, belső látás	 Indigó program 10 perc	• Mentális tisztaság támogatássa • Jobb döntéshozatal elősegíthető • Fókusz és koncentráció erősítése támogatható • Álmodás és belső látás erősítése elősegíthető	 Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz fogyasztása kisebb adagokban javasolt. *A víz színe illusztráció.*
5. TOROK CSAKRA Szín: Kék	Kommunikáció, önkifejezés, igazság kimondása, hallgatás képessége	 Kék program 10 perc	• Kommunikáció javítása támogatható • Önkifejezés támogatása elősegíthető • Torok és pajzsmirigy harmóniája támogatható • Meghallani és meghallgatni képessége erősíthető	 Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz fogyasztása kisebb adagokban javasolt. *A víz színe illusztráció.*
4. SZÍV CSAKRA Szín: Zöld	Szeretet, együttérzés, megbocsátás, kapcsolat önmagunkkal és másokkal	 Zöld program 10 perc	• Szeretet és elfogadás támogatható • Érzelmi egyensúly elősegíthető • Kapcsolatok harmonizálása támogathető • Gyógyító energia áramlása segítheő	 Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz fogyasztása kisebb adagokban javasolt. *A víz színe illusztráció.*
3. NAPFONAT CSAKRA Szín: Sárga	Önbizalom, akaraterő, önértékelés, emésztés, személyes erő	 Sárga program 10 perc	• Önbizalom növelése támogatható • Emésztés támogatása elősegíthető • Akaraterő és motiváció erősíthető • Önelfogadás és belső erő támogatható	 Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz fogyasztása kisebb adagokban javasolt. *A víz színe illusztráció.*
2. SZAKRÁLIS CSAKRA Szín: Narancssárga	Kreativitás, szexualitás, öröm, érzelmek, kapcsolódás, rugalmasság	 Narancssárga program 10 perc	• Kreativitás és ihlet támogatható • Érzelmi rugalmasság elősegíthető • Kapcsolatok és intimitás harmonizálása támogatható • Öröm és életkedv erősíthető	 Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz fogyasztása kisebb adagokban javasolt. *A víz színe illusztráció.*
1. GYÖKÉR CSAKRA Szín: Piros	Biztonság, stabilitás, földelés, túlélés, fizikai erő és vitalitás	 Piros program 10 perc	• Földelés és stabilitás támogatható • Fizikai erő és állóképesség erősíthető • Biztonságérzet erősítése elősegíthető • Vitalitás és energia növekedése támogatható	 Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz fogyasztása kisebb adagokban javasolt. *A víz színe illusztráció.*

A csakrák harmonikus működése kulcsfontosságú lehet az egészséghez és a jó közérzethez.
Az energetizált víz rendszeres fogyasztása segíthet az energiaramlás és az egyensúly fenntartásában.

MIT MUTATHATNAK AZ EREDMÉNYEK?

- A csakrák energetikai rendkívül alacsony lehet.
- Egyes csakrák működése javulhat, de még mindig elmaradhat az optimális szinttől.
- A forrásvíz természetes módon magasabb élterigiával rendelkezhet.
- A Hungrál használata minden víztipust azonos, optimális szintre emelhet.

MIÉRT FONTOS AZ ÖSSSZEHASONLÍTÁS?

- A víz minősége közvetlenül befolyásolhatja sejtjeink működését és egészségünket.
- A megfelelő élterigiájú víz támogathatja a test öngyógyító képességét.
- A Hungrál készülék segítségével bármilyen víz optimális minőségűvé tehető.



TOVÁBBI ÖSSZEHASONLÍTÁSOK

- Molekuláris szerkezet
- Hidratáló képesség
- Méregtelenítő hatás
- Energia és vitalitás

Tiszta víz – tiszta energia – tiszta élet.

Energetizált víz – magasabb rezgés, jobb életminőség.



ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

14.8 7 CSAKRA VÍZPROGRAM

Hogyan készítsük el a 7 chakrához ajánlott energetizált vizet?

A Hungrál készülék 7 speciális vízprogramja támogathatja a csakrák harmonikus működését, és az egészség megőrzését.

Kövesse az alábbi lépéseket a program kiválasztásától a fogyasztásig.



A víz színe illusztráció.

7 LÉPÉS A 7 CSAKRA VÍZ ELKÉSZÍTÉSÉHEZ

1 KÉSZÜLÉK ELŐKÉSZÍTÉSE

Helyezze a Hungrál készüléket egy stabil, sík felületre.



2 TISZTA VÍZ HASZNÁLATA

Használjon friss, tiszta, lehetőleg szűrt vagy forrásvizet.



3 POHÁR ELHELYEZÉSE

Helyezzen egy tiszta üvegpoharat a készülékre.



4 PROGRAM KIVÁLASZTÁSA

Válassza ki a kívánt csakrához tartozó vízprogramot.



5 ENERGETIZÁLÁS

Indítsa el a programot a készüléken. A javasolt időtartam minden program esetén 5–30 perc.



6 KÉSZ VÍZ

Az energetizálás befejeztével a víz fogyasztható.



A víz színe illusztráció.

7 RENDSZERES FOGYASZTÁS

Fogyasszon naponta több mint 1,5–2 liter energetizált vizet.



A 7 CSAKRA VÍZPROGRAM ÁTTEKINTÉSE

CSAKRA	SZÍN	VÍZPROGRAM	IDŐTARTAM	FŐ TÁMOGATÁS*	AJÁNLOTT FOGYASZTÁS
1. GYÖKÉR CSAKRA Szín: Piros	Piros	Piros program	10 perc (5–30 perc)	• Földelés és stabilitás • Fizikai erő és állóképesség • Biztonságérzet erősítése	Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz, kisebb adagokban fogyasztva. *A víz színe illusztráció.*
2. SZAKRÁLIS CSAKRA Szín: Narancssárga	Narancssárga	Narancssárga program	10 perc (5–30 perc)	• Kreativitás és ihlet • Érzelmi rugalmasság • Kapcsolatok és intimitás	Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz, kisebb adagokban fogyasztva. *A víz színe illusztráció.*
3. NAPFONAT CSAKRA Szín: Sárga	Sárga	Sárga program	10 perc (5–30 perc)	• Önbizalom növelése • Emésztés támogatása • Akaraterő és motiváció	Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz, kisebb adagokban fogyasztva. *A víz színe illusztráció.*
4. SZÍV CSAKRA Szín: Zöld	Zöld	Zöld program	10 perc (5–30 perc)	• Szeretet és elfogadás • Érzelmi egyensúly • Gyógyító energia áramlása	Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz, kisebb adagokban fogyasztva. *A víz színe illusztráció.*
5. TOROK CSAKRA Szín: Kék	Kék	Kék program	10 perc (5–30 perc)	• Kommunikáció javítása • Önkifejezés támogatása • Igazság kimondása	Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz, kisebb adagokban fogyasztva. *A víz színe illusztráció.*
6. HOMLOK CSAKRA Szín: Indigó	Indigó	Indigó program	10 perc (5–30 perc)	• Intuíció erősítése • Fókusz és koncentráció • Mentális tisztaság	Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz, kisebb adagokban fogyasztva. *A víz színe illusztráció.*
7. KORONA CSAKRA Szín: Ibolya / Fehér	Ibolya / Fehér	Ibolya / Fehér program	10 perc (5–30 perc)	• Spirituális kapcsolat erősítése • Lelki tisztaság • Magasabb tudatállapotok elősegítése	Napi 1,5 – 2 liter energetizált víz, kisebb adagokban fogyasztva. *A víz színe illusztráció.*

**A hatások egyénenként változhatnak, és nem helyettesítik az orvosi ellátást vagy kezelést.*

TIPPEK A LEGJOBB HATÁS ÉRDEKÉBEN



- Igyon elegendő vizet naponta (legalább 1,5–2 liter).
- Fogyassza a csakrához tartozó vizet akkor, amikor a legnagyobb szükségét érzi.
- A legjobb hatás érdekében rendszeresen használja a programokat.
- Figyeljen teste és lelke jelzéseire, és válassza ki az aktuálisan leginkább támogató csakrát.
- Az energetizált víz nem helyettesíti az orvosi kezelést, hanem kiegészíti az egészségtudatos életmódot.

MIÉRT FONTOS A RENDSZERESSÉG?

A csakrák harmonikus működése folyamatos figyelmet igényel. A rendszeres energetizált vízfogyasztás segíthet megőrizni az egyensúlyt a testben, az elmében és a lélekben.

- Harmonikus energiaáramlás elősegítése
- Jobb ellenálló-képesség támogatása
- Fizikai és lelki egyensúly fenntartása
- Nagyobb vitalitás és életerőm elősegítése

A 7 csakra vízprogram segítségével támogassa nap mint nap testi, lelki és szellemi egyensúlyát!
A tiszta víz – a tudatos választás – az élet energiája.



14. FEJEZET

ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA

14.9 GYAKORLATI HASZNÁLAT

Így építsd be a 7 csakra vízprogramot a mindennapjaidba!

A megfelelő csakraprogrammal energetizált víz támogatja a tested, lelked és szellemed harmóniáját. Használd tudatosan a Hungrál készüléket, és figyeld meg a pozitív változásokat nap mint nap!



A víz színe illusztráció.

HOGYAN HASZNÁLD A CSAKRA VÍZPROGRAMOKAT?

1 VÁLASSZ PROGRAMOT

Határozd meg, melyik csakrát szeretnéd támogatni.



2 KÉSZÍTS EL FRISS VIZET

Használj friss, tiszta ivóvizet.



A víz színe illusztráció.

3 ENERGETIZÁLD A VIZET

Indítsd el a kiválasztott programot a Hungrál készüléken (10 perc).



10 perc

4 FOGYASZD TUDATOSAN

Kortyold el lassan, hálaérzettel és pozitív szándékkal.



A tudatos jelenlét fokozza a hatást.

5 RENDSZERESEN ISMÉTELD

Építsd be a napi rutinodba. A rendszeresség fokozhatja az eredményeket.



Napi használat = harmonikus működés

6 FIGYELD MEG A HATÁST

Figyeld meg a testi, lelki és szellemi változásokat.



Test – Lélek – Szellem egyensúlya

7 FOGYASSZON NAPONTA TÖBB MINT 1,5–2 LITER ENERGETIZÁLT VIZET



A víz színe illusztráció.

NAPI AJÁNLOTT HASZNÁLAT

CÉL	AJÁNLOTT CSAKRA	PROGRAM	IDŐTARTAM	AJÁNLOTT MENNYISÉG	MIKOR IDEÁLIS?
Belső erő, stabilitás és biztonságérzet	1. Gyökér csakra	Piros program	10 perc	1,5 – 2 liter	Folyamatosan a nap folyamán
Kreativitás, szenvedély és életöröm	2. Szakrális csakra	Narancssárga program	10 perc	1,5 – 2 liter	Folyamatosan a nap folyamán
Önbizalom, motiváció és önértékelés	3. Napfonat csakra	Sárga program	10 perc	1,5 – 2 liter	Folyamatosan a nap folyamán
Szeretet, harmónia és együttérzés	4. Szív csakra	Zöld program	10 perc	1,5 – 2 liter	Folyamatosan a nap folyamán
Kommunikáció, önkifejezés és igazság	5. Torok csakra	Kék program	10 perc	1,5 – 2 liter	Folyamatosan a nap folyamán
Intuíció, tisztánlátás és belső bölcsesség	6. Homlok csakra	Indigó program	10 perc	1,5 – 2 liter	Folyamatosan a nap folyamán
Spiritualitás, kapcsolat a magasabb énnel	7. Korona csakra	Ibolya / Fehér program	10 perc	1,5 – 2 liter	Folyamatosan a nap folyamán

Az ajánlott mennyiség személyenként eltérő lehet. Figyeld tested jelzéseire és igényeire!

EXTRA TIPPEK

- Mindig frissen készítsd el az energetizált vizet.
- Ne tárold hosszú ideig, 24 órán belül fogyaszd el.
- Üvegedényben vagy tiszta palackban tárold.
- Kombinálhatod a programokat a napi szükségleteid szerint.
- Meditáció, jóga vagy légzőgyakorlat előtt különösen hatékony lehet.



PÉLDA A NAPI RUTINRA

Reggel	Piros vagy Narancssárga program min. 0.3–0.5 liter
Délelőtt	Sárga program min. 0.3–0.5 liter
Délután	Zöld vagy Kék program min. 0.3–0.5 liter
Este	Indigó vagy Ibolya program min. 0.3–0.5 liter
Lefekvés előtt	Ibolya / Fehér program min. 0.3–0.5 liter

FONTOS TUDNIVALÓ

A 7 csakra vízprogram nem helyettesíti az orvosi kezelést, de kiválóan támogathatja az egészséged megőrzését és a belső egyensúly kialakítását.



A tudatos vízfogyasztás az öngyógyítás egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb eszköze.

Tudatos víz – tudatos élet. Harmónia a csakráidban – harmónia az életedben.

14. FEJEZET

ENERGETIZÁLT VÍZ ÉS A CSAKRÁK KAPCSOLATA



14.10 ESETTANULMÁNYOK ENERGETIZÁLT VÍZZEL

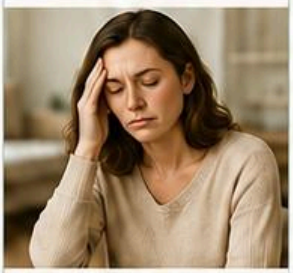
Valódi tapasztalatok, mérhető eredmények



A Hungrál készülék energetizált vízprogramjának rendszeres használata sok embernél jelentős javulást eredményezhet az életenrja szintben, a közérzetben és az általános vitalitásban.

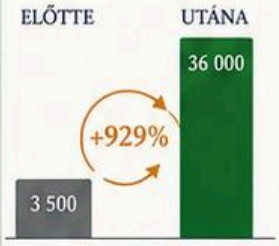
5 VALÓDI PÉLDA – ELŐTTE ÉS UTÁNA

FÁRADTSÁG
38 éves nő



Krónikus fáradtság, délelőtti kimerültség.

PROGRAM:
Sárga program – 10 perc/nap



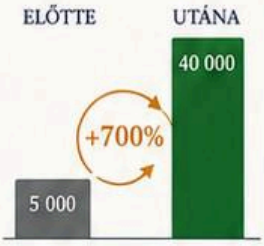
2 hét után megszűnt a délelőtti kimerültség, nőtt az energiaszint.

KONCENTRÁCIÓ
24 éves férfi



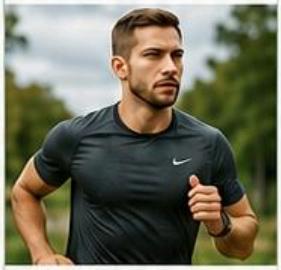
Figyelemzavar, nehéz tanulás.

PROGRAM:
Indigó program – 10 perc/nap



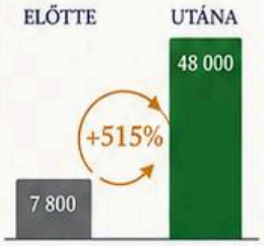
Javult a fókusz, könnyebb lett a tanulás, jobb lett a memóriateljesítmény.

SPORTTELJESÍTMÉNY
32 éves férfi



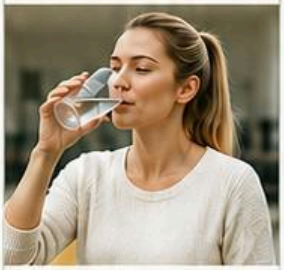
Edzés utáni regeneráció lassú, izomfáradtság.

PROGRAM:
Kék program – 10 perc/nap



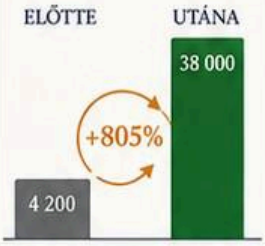
Gyorsabb lett a regeneráció, nőtt az állóképesség és az izomerő.

REGENERÁCIÓ
29 éves nő



Lassú regeneráció, fáradtság, fejfájás.

PROGRAM:
Zöld program – 10 perc/nap



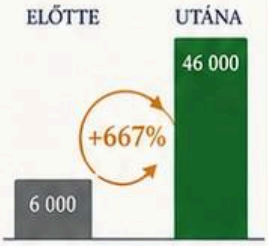
Javult a regeneráció, megszűntek a fejfájások, a közérzet kiegyensúlyozottabb lett.

IMMUNERŐSÍTÉS
45 éves nő



Gyakori megfázás, legyengült immunrendszer.

PROGRAM:
Zöld program – 10 perc/nap



Ritkábban betegedett meg, jobb lett a közérzete, stabilizálódott az energiaszintje.

ÁTLAGOS EREDMÉNYEK A 7 CSAKRA VÍZPROGRAM RENDSZERES HASZNÁLATÁVAL

Átlagos növekedés az életenrjő szintben:

+600% – +1000%

Jobb közérzet és vitalitás lehet tapasztalható minden területen.

Fokozott koncentráció és mentális tisztaság lehet jelen.

Erősebb immunrendszer, kevesebb megbetegedés és gyorsabb regeneráció lehet tapasztalható.

Optimális hidratáltság, jobb sejtműködés és magasabb energiaszint lehet jelen.

Gyakorlati ajánlások

- Használja naponta a saját céljának megfelelő csakra vízprogramot (10 perc/nap elegendő lehet).
- Igyon meg az energetizált vizet napközben, kis kortyokban.
- Figyelje a tested jelzéseit, és válassza a számára legmegfelelőbb programot.
- A legjobb eredmények érdekében kombinálja a megfelelő táplálkozással, pihentető alvással és pozitív gondolkodással.
- Rendszeresen mérje az életenrjő szintedet, hogy nyomon követhesse a fejlődést.

FEJEZET ÖSSZEFOGLALÁS

A víz az élet alapja, és az életenónk legfontosabb hordozója. A Hungrál készülék segítségével a víz energetikailag harmonizálttá válik, így minden sejtünk számára elérhetővé tehet az optimális hidratáltság és vitalitás.

A 7 csakra vízprogram komplex módon támogathat testünket, lelkünket és szellemünket.

Tiszta víz – tiszta energia – tiszta élet.

Az energetizált víz rendszeres fogyasztása a legegyszerűbb és leghatékonyabb lépés az egészség, a harmónia és a magas életenerja szint felé.

15. BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

15.1 Fontos Figyelmeztetés

A Hungrál használata tudatosságot, odafigyelést és felelős alkalmazást igényel.



A Hungrál nem orvostechnikai eszköz, és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

FONTOS TUDNI

- A készülék használata kiegészítő jellegű.
- Egészségügyi panasz esetén forduljunk orvoshoz.
- A Hungrál nem igér diagnózist és nem helyettesít terápiát.
- A használat mindig egyéni érzékenység szerint történjen.

MIKOR LEGYÜNK KÜLÖNÖSEN KÖRÜLTEKINTŐEK?

- Ha szokatlan rossz közérzet, szédülés vagy kellemetlenség jelentkezik.
- Ha krónikus betegség vagy tartós gyógyszerszedés áll fenn.
- Ha beültetett orvosi eszközt használunk.
- Ha bizonytalanok vagyunk a használatot illetően.

1. ORVOSI ELLÁTÁS



A Hungrál nem helyettesíti a szakorvosi vizsgálatot és kezelést.

2. EGYÉNI REAKCIÓK



Minden szervezet másként reagálhat; figyeljünk testünk jelzéseire.

3. TUDATOS HASZNÁLAT



Nyugodt környezetben, a javasolt módon alkalmazzuk.

4. GYERMEKEK ÉS SEGÍTSÉG



Gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használja; kérdés esetén kérjünk szakmai tanácsot.

A BIZTONSÁGOS HASZNÁLAT ALAPELVEI

- Csak sérülésmentes készüléket használjunk.
- Tartsuk tisztán és szárazon a készüléket.
- Figyeljük a testünk jelzéseit.
- Kellemetlenség esetén tartsunk szünetet.
- Kérdés esetén forduljunk szakemberhez.

A biztonságos használat alapja a tudatosság, a mértékletesség és a felelős döntés.

15. BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

15.2 A Készülék Rendeltetésszerű Használata

A Hungrál tudatos, rendeltetésszerű alkalmazása támogatja a harmonikus és biztonságos mindennapi használatot.



A Hungrál kiegészítő jellegű eszköz. Rendeltetésszerű használata nem orvosi kezelés, hanem tudatos energetikai harmonizálás.

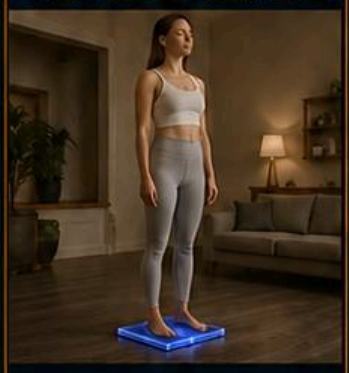
MIRE HASZNÁLHATÓ?

- Személyes energetikai harmonizálásra.
- Víz és élelmiszerek támogatására.
- Nyugodt, tiszta környezetben történő használatra.
- Tudatos, kiegészítő jellegű mindennapi alkalmazásra.

A HELYES ALKALMAZÁS ALAPELVEI

- Stabil, száraz felületre helyezzük.
- Nyugodt környezetben használjuk.
- Tartsuk be az ajánlott használati időt.
- Figyeljük testünk jelzéseit.
- Kétség esetén kérjünk szakmai tanácsot.

1. SZEMÉLYES HASZNÁLAT



Csak állva és mezítláb

2. VÍZ HARMONIZÁLÁSA



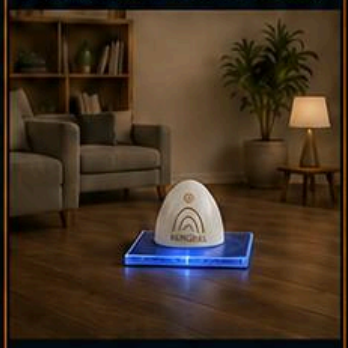
A vizet a készülékre kell ráhelyezni, csak akkor működik!

3. ÉLELMISZEREK HARMONIZÁLÁSA



Csak akkor működik, ha az élelmiszereket a platformra helyezzük

4. KÖRNYEZET HARMONIZÁLÁSA



A készülék egy helység terét is harmonizálja a padlón elhelyezve

AMI NEM RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT

- Nem helyettesíti az orvosi ellátást
- Ne használjuk sérülten
- Ne érje nedvesség
- Ne szereljük szét önkényesen
- Ne használjuk szélsőséges körülmények között

A BIZTONSÁGOS ÉS HELYES HASZNÁLAT ALAPJAI

- Tiszta környezet
- Száraz felület
- Nyugodt használat
- Ajánlott időtartam
- Tudatos figyelem

A rendeltetésszerű használat alapja a tudatosság, a tiszta környezet és az ajánlások betartása.

15.3 Tisztítás

A *Hungrál Bovis* készülék tisztán tartása elengedhetetlen a biztonságos, higiénikus és hatékony működéshez.
A rendszeres tisztítás megőrzi a készülék élettartamát és biztosítja a harmonizáló hatás zavartalanságát.



Fontos!
Tisztítás előtt mindig áramtalanítsa a készüléket, és húzza ki a tápkábelt az aljzatból!

A készülék tisztítása

- A készülék külső felületét puha, enyhén nedves, szöszmentes kendővel törölje át.
- Ne használjon vegyszert, alkoholt, oldószert, súrolószert vagy aeroszolt.
- Különös figyelmet fordítson a felület tisztaságára és a szellőzőnyílások pormentességére.
- A tisztítás után törölje szárazra a készüléket.



A kezelőlap tisztítása

- A kezelőlap üvegfelületét szintén puha, nedves kendővel tisztítsa meg.
- Ha szükséges, használhat enyhe, üvegre ajánlott tisztítószert, majd törölje szárazra.
- Ügyeljen arra, hogy folyadék ne kerüljön a készülék belsejébe vagy a csatlakozásokhoz.



A kábel tisztítása

- A tápkábelt száraz vagy enyhén nedves kendővel törölje át.
- Ne hajlítsa meg erősen, és ne húzza meg a kábelt.
- Ügyeljen arra, hogy a csatlakozók tiszták és szárazak maradjanak.



Rendszeresség
Javasoljuk, hogy a készüléket hetente legalább egyszer tisztítsa meg a hosszú távú, megbízható működés érdekében.

15.4 A KÉSZÜLÉK GONDOZÁSA

A *Hungrál Bovis* készülék hosszú távú, biztonságos és hatékony működésének alapja a megfelelő gondozás és rendszeres karbantartás.



Fontos!
A gondos használat és karbantartás biztosítja a készülék hosszú élettartamát és megbízható működését.

Általános gondozási irányelvek

- Mindig óvatosan kezelje a készüléket, és kerülje az ütődéseket, leesést vagy más mechanikai sérüléseket.
- Ne tegye ki szélsőséges hőmérsékletnek, magas páratartalomnak vagy közvetlen napsugárzásnak.
- A készülék belső alkatrészei érzékenyek, ezért ne nyissa fel és ne módosítsa a készüléket.
- Csak a mellékelt tartozékokat és kiegészítőket használja.
- A készülék használatánál és gondozásánál mindig tartsa be a kézikönyv útmutatásait.



Rendszeres ellenőrzés

- Használat előtt ellenőrizze, hogy a készülék és a tartozékok sérülésmentesek-e.
- Győződjön meg róla, hogy a készülék felülete tiszta és pormentes.
- Ellenőrizze a tápkábel épségét, és hogy megfelelően csatlakozik.



Meghibásodás megelőzése

- Ne használja a készüléket, ha az bármilyen módon sérült.
- Ne próbálja meg saját maga megjavítani a készüléket.
- Rendellenes működés esetén azonnal hagyja abba a használatot, és lépjen kapcsolatba a forgalmazóval vagy a szervizzel.

A gondos odafigyelés nemcsak a készülék élettartamát növeli, hanem a kezelés hatékonyságát is biztosítja.

A kezelőlap tisztítása

- A kezelőlap üvegfelületét szintén puha, nedves kendővel tisztítsa meg.
- Ha szükséges, használhat enyhe, üvegre ajánlott tisztítószert, majd törölje szárazra.
- Ügyeljen arra, hogy folyadék ne kerüljön a készülék belsejébe vagy a csatlakozásokhoz.



A kábel tisztítása

- A tápkábelt száraz vagy enyhén nedves kendővel törölje át.
- Ne hajlítsa meg erősen, és ne húzza meg a kábelt.
- Ügyeljen arra, hogy a csatlakozók tiszták és szárazak maradjanak.



A rendszeres gondozás és ellenőrzés a biztonságos és hatékony használat alapfeltétele.
Kérdés esetén forduljon bizalommal ügyfélszolgálatunkhoz.

15.5
A KÉSZÜLÉK TÁROLÁSA

A megfelelő tárolás segít megőrizni a készülék tisztaságát, állapotát, biztonságát és hosszú távú, megbizható működését.



1. Ideális tárolási körülmények

- Száraz, tiszta, pormentes helyen tárolja.
- Szobahőmérsékleten tartsa.
- Stabil, sík felületre helyezze.
- Óvja a közvetlen napfénytől és a túlzott hőtől.
- Tartsa távol nedvességtől és párától.



2. Mit kerüljünk?

- Fürdőszobában vagy párás helyen ne tárolja.
- Ne tegye radiátor, fűtőtest vagy erős hőforrás közelébe.
- Ne érje ütés, erős rázkódás vagy nyomás.
- Ne helyezzen nehéz tárgyakat a készülékre.
- Ne tárolja kültéren.







3. A kábel elhelyezése

- A tápkábelt lazán tekerje össze.
- Ne törje meg, ne csavarja szorosra.
- A csatlakozókat tisztán és szárazon tartsa.
- A kábelt a készülék mellett vagy külön, rendezett módon helyezze el.





4. Hosszabb idejű tárolás

- Használat után áramtalanítsa a készüléket.
- Tisztítsa meg, majd teljesen száraz állapotban tegye el.
- Ha lehetséges, eredeti dobozában vagy porvédett helyen tárolja.
- Gyermekektől és háziállatoktól elzárva tartsa.



5. Újrahasználat előtt

- Ellenőrizze a készülék külső állapotát.
- Nézze meg a kábelt és a csatlakozókat.
- Győződjön meg róla, hogy a készülék száraz és sérülésmentes.

Fontos:

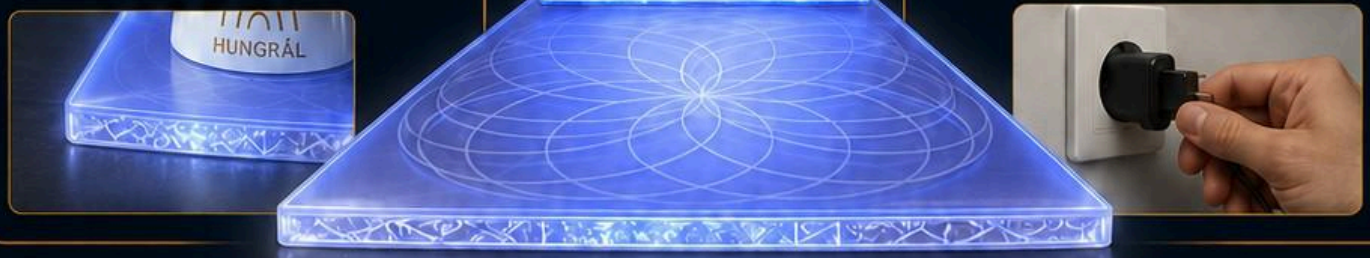
A készüléket mindig tiszta, száraz és biztonságos helyen tárolja.

15.6 RENDELLENES MŰKÖDÉS

Mit tegyünk, ha a készülék működésében szokatlan jelenséget tapasztalunk?

FIGYELMEZTETŐ JELEK

- A készülék nem kapcsol be.
- A fények nem működnek megfelelően vagy villognak.
- Szokatlan melegedés tapasztalható.
- Szokatlan hang, szag vagy működési bizonytalanság jelentkezik.
- Sérülés, repedés vagy látható károsodás észlelhető.



ELSŐ TEENDŐK

1. Azonnal hagyja abba a használatot.
2. Kapcsolja ki a készüléket, és húzza ki a tápegységet.
3. Hagyja a készüléket lehűlni és nyugalomban állni.
4. Ellenőrizze, látható-e külső sérülés vagy csatlakozási hiba.
5. Szükség esetén vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

MIT NE TEGYEN?

- Ne szerelje szét a készüléket házilag.
- Ne használja tovább, ha rendellenességet tapasztal.
- Ne érje víz vagy túlzott nedvesség.
- Ne próbálja saját kezűleg javítani.
- Ne tegye ki ütésnek vagy extrém hőhatásnak.

EGYSZERŰ ELLENŐRZÉSI PONTOK

- Megfelelően csatlakozik-e a tápegység?
- Ellenőrizze az elemeket a távirányítóba!
- Nem sérült-e a kábel vagy a csatlakozó?
- A kontroller infraportját látja-e a távirányító?
- A használat a rendeltetésszerű útmutatás szerint történt-e?



MIKOR KÉRJEN SEGÍTSÉGET?

- Ha a hiba ismétlődik.
- Ha a készülék nem indul el.
- Ha melegedés, szag vagy villogás fennáll.
- Ha fizikai sérülés látható.
- Ha bizonytalan a további használat biztonságában.



BIZTONSÁG MINDENEKELŐTT: rendellenes működés esetén mindig a használat megszakítása az első lépés. A készülék csak kifogástalan állapotban használható.

Őrizze meg nyugalmát, ellenőrizze a készüléket, és szükség esetén kérjen segítséget.

15.7 BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

FONTOS MEGJEGYZÉS

A tudatos és felelősségteljes használat alapelvei



A Hungrál használata során mindig a tudatosság, a fokozatosság és az egyéni megfigyelés legyen az irányadó. A készülék rendeltetésszerű használata hozzájárul a biztonságos és harmonikus felhasználói élményhez.

AMIRE KÜLÖNÖSEN FIGYELJ

- Tartsd be az ajánlott használati időt és az útmutatóban leírtakat.
- A készüléket stabil, tiszta és száraz felületen használd.
- Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használják.
- Szokatlan kellemetlenség esetén függeszd fel a használatot.
- A készüléket óvd az ütődéstől, nedvességtől és szélsőséges hőtől.

FONTOS TUDNI

- A Hungrál nem helyettesíti az orvosi diagnózist vagy kezelést.
- Egészségügyi panasz vagy bizonytalanság esetén kérj szakemberi tanácsot.
- Az érzékelt hatások egyénenként eltérőek lehetnek.
- A legjobb eredményhez rendszeresség és tudatos megfigyelés javasolt.
- Kérdés esetén mindig a hivatalos útmutatást vedd alapul.

JAVASOLT HOZZÁÁLLÁS

FOKOZATOSSÁG

Kezdd rövidebb használattal, majd szükség szerint emeld az időtartamot.

MEGFIGYELÉS

Figyeld tested, közérzeted és tapasztalataid változásait.

RENDSZERESSÉG

A kiegyensúlyozott használat támogatja a harmonikus élményt.

DOKUMENTÁLÁS

Jegyezd fel tapasztalataidat és a használat körülményeit.

FELELŐS HASZNÁLAT = BIZTONSÁGOS ÉS HARMONIKUS ÉLMÉNY

A körültekintő használat, a megfelelő tájékozódás és az egyéni érzékenység figyelembevétele segíti a Hungrál tudatos alkalmazását.

15.8 BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

KIEMELT BIZTONSÁGI ÜZENET

A Hungrál biztonságos és tudatos használata támogatja a harmonikus élményt. Kövesd az alapvető útmutatásokat minden használat során.

A LEGFONTOSABB ALAPELVEK

- Csak rendeltetésszerűen használd a készüléket.
- Mindig nyugodt, tiszta környezetben alkalmazd.
- Tartsd be az ajánlott használati időt.
- Gyermekek csak felnőtt felügyeletével használhatják.
- Szokatlan reakció esetén szakítsd meg a használatot.



AMIRE MINDIG FIGYELJ

- A készülék nem helyettesít orvosi diagnózist vagy kezelést.
- Terhesség, ellenjavallat vagy bizonytalanság esetén kérj szakmai tanácsot.
- Használat előtt és után figyeld tested jelzéseit.
- Óvd a készüléket a sérüléstől, nedvességtől és szennyeződéstől.
- Rendellenes működés esetén ne használd tovább.

BIZTONSÁG + TUDATOSSÁG + KÖVETKEZETESSÉG

A legjobb eredményt a rendszeres, mértékletes és figyelmes használat adja.

MIT TEGYÉL PROBLÉMA ESETÉN?

1. Állítsd le a használatot
2. Figyeld meg a tapasztalt reakciót
3. Ellenőrizd a készülék állapotát
4. Szükség esetén kérj szakmai segítséget

ÖSSZEFOGLALÓ ÜZENET

A Hungrál tudatos használata a biztonság, a tisztaság, a mértékletesség és a felelősség elveire épül. Ha ezeket betartod, a készülék harmonikus és támogató része lehet a mindennapjaidnak.

HASZNÁLD TUDATOSAN • FIGYELJ A JELZÉSEKRE • ŐRIZD MEG A HARMÓNIÁT

16. FEJEZET

GYAKORI KÉRDÉSEK

Válaszok a Hungrál használatával kapcsolatos leggyakoribb kérdésekre

16.1 Mennyi idő után érezhető a hatás?

A tapasztalatok személyenként eltérőek. Van, aki már az első használat után nyugodtabbnak, frissebbnek vagy energikusabbnak érzi magát, másoknál több alkalom szükséges a változás érzékeléséhez.

16.2 Mennyi ideig tart egy használat?

Az ajánlott alapkezelést általában 5–30 perc. Intenzívebb időszakban, megfeleló odafigyeléssel, napi 2 alkalom is alkalmazható, de a test jelzéseit mindig figyelembe kell venni. Távoli harmonizálás esetén 1–6 óra hozza a legjobb eredményt a tapasztalatok alapján.

16.3 Lehet túl sokat használni a Hungrált?

Igen, érzékenyebb felhasználóknál a túl hosszú vagy túl gyakori használat átmeneti túltöltöttséget okozhat. Ilyenkor érdemes szünetet tartani, vizet inni, pihenni, és csökkenteni a használati időt.

16.4 Mi történik, ha túl magas energiaszint alakul ki?

Előfordulhat fokozott éberség, nyugtalanság, melegségérzet vagy erőteljesebb testi reakció. Ilyen esetben a Hungrál használatát átmenetileg szüneteltetni kell, majd később rövidebb idővel folytatható.

16.5 Milyen ingát használjak a Bovis méréshez?

Bovis méréshez egyszerű, jól kézben tartható inga ajánlott. A legfontosabb, hogy az inga könnyen mozogjon, kényelmes legyen, és a használó számára természetes érzetet adjon.

16.6 Fontos az inga személyes használata?

Igen, javasolt, hogy az ingát elsősorban egy személy használja. Így a mérés során könnyebb kialakítani a megszokott kapcsolatot, és csökkenthető a külső befolyásoló tényezők szerepe.

16.7 Hogyan válasszak ingát?

Olyan ingát érdemes választani, amely nem túl nehéz, nem túl könnyű, és kényelmesen tartható. A választásnál a stabil mozgás, az egyszerű forma és a személyes érzet a legfontosabb.

16.8 Mennyi gyakorlás szükséges az inga használatához?

Az alapmozdulatok rövid idő alatt elsajátíthatók, de a magabiztos méréshez rendszeres gyakorlás szükséges. Kezdetben érdemes ismert értékekkel, egyszerű kérdésekkel és nyugodt környezetben gyakorolni.

16.9 Mit mérhetek a Bovis-skálával?

A Bovis-skála használható személyek, élelmiszerek, italok, víz, növények, állatok vagy helyiségek energetikai állapotának tájékozódó vizsgálatára. A mérés energetikai jellegű, nem orvosi diagnózis.

16.10 Mennyire pontos a Bovis-mérés?

A Bovis-mérés gyakorlást, nyugalmat és következetes módszert igényel. Az eredményt befolyásolhatja a mérő személy állapota, koncentrációja és tapasztalata, ezért érdemes több mérést végezni.

16.11 Hol találok további információkat?

További információk a kézikönyv korábbi fejezeteiben, a Bovis-skála bemutatásánál, a mérési protokollnál és a gyakorlati példáknál találhatók. Érdemes a használati javaslatokat lépésről lépésre követni.

16.12 Közösségi tapasztalatok

A felhasználói tapasztalatok segíthetnek megérteni, mások hogyan használják a Hungrált a mindennapokban. Fontos azonban, hogy minden tapasztalat egyéni, ezért az eredmények személyenként eltérhetnek.



A Hungrál nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

17. FEJEZET

TANÁCSADÁS ÉS TÁMOGATÁS

Segítség a tudatos és biztonságos használathoz

17.1 Mikor érdemes tanácsot kérni?

Érdemes tanácsot kérni, ha bizonytalan a Hungrál használatával kapcsolatban, ha nem tudja, milyen hosszú kezelést alkalmazzon, ha kérdése van az egyéni használattal kapcsolatban, vagy ha a tapasztalt érzéseket szeretné jobban értelmezni.

Tanácsadás akkor is hasznos lehet, ha Ön most ismerkedik a készülékkel, vagy szeretné tudatosabban beilleszteni a mindennapjaiba.



17.2 Tapasztalatok megosztása

A felhasználói tapasztalatok megosztása segíthet másoknak is eligazodni a használatban. Minden tapasztalat egyéni, mégis értékes lehet a közösség számára.

Ha szeretné megosztani saját élményeit vagy kérdéseit, bátran vegye fel velünk a kapcsolatot.



Hubert István

SPIRITUÁLIS VEZETŐ

Több száz felhasználói tapasztalat és személyes konzultáció alapján nyújt segítséget a Hungrál használatához.

Telefon: +36 30 903 8234

E-mail: kapcsolat@hungral.hu

A Hungrál nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

18. FEJEZET

KAPCSOLAT

Elérhetőségek és ügyfélszolgálat

Ha bármilyen kérdés felmerülne, állunk szíves rendelkezésére!

A Hungrált gyártja és forgalmazza:

Lenes Group Kft.

Általános elérhetőségek

Telefon: +36 30 903 8234

E-mail: kapcsolat@hungral.hu

Székhely: 2724 Újlengyel, Tsz major 1.

Adószám: 24084433-2-03

Rendeléssel és szállítással kapcsolatos kérdések

+36 30 261 9406

Munkanapokon 8:00 és 16:00 óra között

Kérjük, rendelésével kapcsolatos kérdések esetén ezt az elérhetőséget használja.



A Hungrál nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

19. FEJEZET

GARANCIA

Fontos tudnivalók a garanciáról

100% GARANCIA

GARANCIA

A Hungrál újjászületés találmánya gondosan tervezett és ellenőrzött termék. A készülékre a vásárlás időpontjától számítva 1 év garancia vonatkozik, amely a gyártási hibákra terjed ki.

A garancia érvényessége

A garancia akkor érvényes, ha:

- a készüléket rendeltetésszerűen használják
- a használati útmutató előírásait betartják
- a készüléket nem éri fizikai sérülés

A garancia nem terjed ki

Az alábbi esetekre a garancia nem vonatkozik:

- mechanikai sérülések
- nem megfelelő használat
- külső behatásból eredő károsodás

Garanciális ügyintézés

Garanciális probléma esetén kérjük vegye fel a kapcsolatot a Hungrál ügyfélszolgálatával.
A probléma leírása után munkatársaink segítenek a további lépésekben.

Ügyfélszolgálat: kapcsolat@hungral.hu | +36 30 903 8234



A Hungrál nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.

20. FEJEZET

ZÁRÓ GONDOLAT

Köszönjük a bizalmat!

Reméljük, hogy ez a kézikönyv segítséget nyújt a Hungrál tudatos és magabiztos használatához. A készülék célja, hogy támogassa a harmonikusabb mindennapokat, az energikusabb közérzetet és a kiegyensúlyozottabb életet.
A legjobb eredményekhez a rendszeres, figyelmes és felelősségteljes használat ajánlott.

Fontos: a Hungrál nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést. Egészségügyi panasz esetén mindig forduljon szakemberhez.

Köszönjük, hogy a Hungrált választotta. Ha kérdése van, forduljon hozzánk bizalommal.



Lenes Group Kft. | kapcsolat@hungral.hu | +36 30 903 8234

A Hungrál nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot, diagnózist vagy kezelést.