

vitae

2013/10

www.energy.sk

Jön a Cytosan sampon
Megoldás ekcémás, korpás fejbőrre

Baleset után fontos a lelki tartás
Ángyán Józsefné írása

A Bowen-technika és az Energy
Polgár Ágnes cikke

A stabilitás jegyében

A tartalmas és meleg nyár után következik szeptember, Földanya és október, Magvető hava. Az éves ciklusok szempontjából a nyárutóhoz tartozik az október hónap. Az ENERGY termékek használata során fokozottan ajánlott figyelembe venni a Pentagram® regeneráció elveit. A nyárutó a Föld minőségét jeleníti meg.

Érdeemes észben tartani, hogy a Föld minősége a stabilitás, a megállapodás jelképe is egyben. A természet rendje – és hozzá igazodva a mi szervezetünk is – egy állandóan változó, dinamikus rendszerben működik. A Föld minőségének így más jelentése is van.

ÁTMENETI IDŐSZAK: 18 NAP

A régebbi tanítások részletesen írnak arról, hogy minden negyedévben van egy úgynevezett átmeneti időszak, amely átlag 18 napig tart. Ez a több mint 2 hét minden évszakváltáskor megtalálható. Mikor még jobban benne voltunk a természet körforgásában, minden egyes alkalommal figyelembe vettük ezt az átmenetet.

Ekkor az áramló energia visszatér a Föld minőségéhez. Eszerint egy-egy évszak, 72-74 napos, majd következik egy 18 napos átmeneti időszak. Elgondolkodtató az a tény, hogy e napok idejét összeadva 4x18, azaz 72 napot kapunk, ami megegyezik az egészséges ember ideális pulzusszámával.

Ilyenkor ajánlott felkészülni az elkövetkezendő változásokra.

A Pentagram® elvei alapján életünk fontos változásainak lépéseit tavasszal érdemes megkezdni. Nyáron ezeket ki kell teljesíteni, a nyárutó és az ősz időszakában értékelni, télen pihenni, és ha szükséges, az új változásokra felkészülni. Ilyenkor ajánlott szervezetünkben testi, lelki és szellemi szinten vizsgálatot tartani, hogy az átmenet zökkenőmentes legyen, és minél kisebb energiavesztéssel történjen meg. A keleti orvoslást gyakorlók arra ösztönözték és ösztönzik a hozzájuk forduló, gyógyulni vágyókat, hogy ebben az időszakban ajánlott – különböző módszerekkel – állapotfelméréseket végezni,

mert ilyenkor a szervezet jobban jelez minden-nemű kibillenés, elváltozás esetén. Én is ezt javasolom mindenkinek.

A régi elnevezés, Magvető hava ezt is jelképezi. Az értékelés magját el kell ültetni, hogy majd az évforduló idején tudjunk módosítani, ha szükséges.

TANÁCSOK A TUDATOS TERMÉKVÁLASZTÁSHOZ

Az ENERGY termékcsalád, ezen elvek alapján többféle lehetőséget kínál a tudatos életmódot folytató embereknek. A nyár bőségében összegyűjtött ízek kavalkádjából lassan letisztultak a táplálékok esszenciái. Ezt a folyamatot segíti a PROBIOSAN készítményünk, amely segít a nagy változásoknak és kihívásoknak kitett bélflóránk feltöltésében, harmonizálásában.

Idegrendszerünk, hormonrendszerünk újabb és nagyobb terheléseknek van kitéve mind az iskolában, mind a munkahelyen. Jól bevált ebben az időszakban a GYNEX és a CYTOVITAL dominánsabb alkalmazása. A krémet a mirigyek felett, a bőrfelületre ajánlott felvinni és az óramutató járásával megegyező irányban finoman masszírozni. Ha esetleg valaki túlpörgetett állapotba került, az elcsendese-dést elősegíti, ha a krémet az óra járásával ellentétes irányban dolgozzuk bele a bőrbe. A CYTOVITALT nemcsak a test elülső részén, hanem a háti szakaszon is ajánlott alkalmazni a mirigyekhez kapcsolódó csakra-helyeknek megfelelően, vagy egy hasonló, de más rendszerben, az ajurvédában már régóta alkalmazott, úgynevezett marma pontok szerint. Ez utóbbiak két vagy több szövettípus (izmok, erek,

ínszalagok, csontok, ízületek) kapcsolódásánál találhatóak – A szerk.

A Föld időszakához a pszichés megbetegítő hatás szempontjából a töprengés, rágódás, aggodás, a nyomasztó álmok minősége tartozik. Idegrendszerünk harmonizálásában segít a SPIRON-ban található illatok finomsága. A nyálkahártyáknak és a bőrnek – mint az auratér utáni első fizikális védvonal határának – támogatására kiváló a GREPOFIT spray és a DRAGS IMUN együttes alkalmazása.

Ezen időszakhoz az ízek szempontjából az édes köthető. Ez táplál, tölt, ellazít, elsimít, csökkenti a fájdalmakat. Kis mennyiségben táplálja a lépét, a túlzásba vitt fogyasztása viszont gyengíti és megbetegítheti a lép mellett a szívet és a vesét is. Tapasztalatom szerint ilyenkor hatékonyabb mind a PROBIOSAN, mind a GYNEX és más cseppek alkalmazása, ha egy kevés, jó minőségű mézzel elegyített táplálékkal vesszük be őket. A CYTOVITAL-é különösen, de a többi krém hatékonysága is megnövekszik, ha közvetlenül a masszírozás előtt egy kis tégelyben összekeverjük például akácmézzel, és így visszük fel a kezelendő felületre.

Energetikai szempontból a gyomor és a lép tartozik a Föld minőséghez. E szerveknek 7 és 11 óra között van az energia maximuma, 19 és 23 óra között pedig az energia minimuma. Felhívom a figyelmet arra, hogy ha valaki 19 óra után vacsorázik, csökken a gyomor és lép energiarendszerének hatékonysága.

A TÖBBLET TŰZ HATÁSAI

Sajnos ma már tipikusnak számít, hogy az ember egész nap rohan, sem reggel, sem ebédidőben nem étkezik rendszeresen, este viszont túlságosan jóllakik. Ezzel a gyomor nagyon megterhelődik, és többlet tűzzel, jang energiával reagál. Ez a többlet tűz előbb-utóbb felborítja a gyomor jang és a lép dominánsan jin jellegét. A kibillenés továbbadódik, mert a gyomor energiája valamennyi szerv táplálékból szerzett energiájának a forrása. Az ilyen embernek hamarosan alvászavara lesz, és további, energiahiányból fakadó problémái lépnek fel.

A lép és a gyomor erejét a bevitt táplálék minősége jelentősen befolyásolja. Ha a lép csi kevés, akkor jellemző tünetként fáradékonyság, szomorúság jelentkezik, ha viszont túlteng, akkor megszállottsággal, rögeszmékkel találkozunk.

A táplálék nemcsak a gyomorra és a lépére, hanem a többi szerv állapotára is nagy hatással van. Ezt a minőséget az elkészítés során – mit mivel, hogyan tálalunk – lehet fokozni, javítani vagy rontani.

A lelkiállapot további harmonizálását segíti elő a GREEN TEA GABA, illetve a KIRÁLYDINNYE tea igény szerinti, rendszeres alkalmazása.

Kívánok minden kedves ENERGY tagnak stabil, értéket teremtő erőforrásokat.

Daróczi Zoltán

természetgyógyász, ENERGY szakoktató



Októberi termékajánlatunk

A Föld őszi időszaka a hagyományos kínai orvoslás (hko) szempontjából valóban rendkívüli, mert biztosítania kell a megterhelő téli idő optimális túlélésének előzetes feltételeit. Mindez a „létárral” kezdődik. Ebben az időszakban dől el, mi az, ami fontos a szervezet számára, mi az, amit nélkülözni tud – és főként: mi az, amitől meg kell szabadulnia, amit el kell távolítani belőle.

A felesleges dolgok kiselejtezésének három fontos előnye van. A legfontosabb egyértelműen a káros anyagok eltávolítása, ám nem az sem lényegtelen, hogy ezzel helyet teremtünk az új dolgok számára. Azzal, hogy szervezetünkről „levesszük a terhet”, megkönnyítjük számára a középpont-hoz, az eredeti energiákhoz való visszatérést.

Ezeket az energiákat földi életünk feladatainak teljesítéséhez kaptuk, és minél közelebb kerülünk hozzájuk, annál természetesebb és egyszerűbb lesz a továbbjutás – legyen szó életünk bármely területéről, az egészségről, a magánéletünkről vagy a munkahelyi körülményeinkről.

A hko szempontjából az ENERGY készítmények közül a **CYTOSAN** támogatja leginkább a Föld időszakának hatásait. Napjainkban hihetetlen előnyt jelent, hogy semmi mást nem kell keresgelnünk, mert a **CYTOSAN** sokféle formában áll rendelkezésünkre. Az alapkövetően természetesen maga a **CYTOSAN** lesz, de felmerülhet a **CYTOSAN INOVUM** alkalmazásának szükségessége is. Ez utóbbit elsősorban akkor részesítsük előnyben, ha a bélrendszerünk alapos megtisztítása a cél, aminek (mint tudjuk) rendkívül fontos szerepe van az immunrendszer megfelelő működésében is.

A középpont-hoz való visszatérés folyamatában ki kell emelnünk a szertartások (rituálék) fontosságát, azaz a **CYTOSAN SZAPPAN** és az új **CYTOSAN SAMPON** használatát. Mosakodáskor és hajmosáskor mindkét irányban körözzünk kezünkkel, tehát az óramutató járásával megegyezően és ellentétesen is. Az óramutató járásával megegyező irányban körözve a jin energiákat, ellentétes irányban körözve pedig a jang minőséget aktiváljuk. Reggelente inkább a jangra összpontosítsunk, esténként viszont nyugtassuk meg szervezetünket a jinnel.

Az egyetlen dolog, amire a **CYTOSAN** még nem képes, az a relaxáló fürdő. Ehhez bátran vegyük elő a **BALNEOL**-t, és a kellemes fürdővízben ellazulva közelebb jutunk célunkhoz: az önmagunk középpontjába való visszatéréshez.

(Jo)



Jön a CYTOSAN sampon



Októberben új, külső használatra alkalmas, humáttartalmú készítmény kerül az ENERGY klubok polcaira: a gyógyászati célokra alkalmas **CYTOSAN SAMPON**. A sampon használata elsősorban **fejbőrproblémák** esetén ajánlott. Ha **korpa, ekcéma, pikkelysömör (psoriasis) vagy bőrgyulladás (dermatitis) kínozza fejbőrét, és panaszai a Pentagram® samponok alkalmazásával sem szűntek meg, próbálja ki a CYTOSAN SAMPON-t.**

A **CYTOSAN SAMPON** használatát érdemes kombinálni más **ENERGY** készítmények belsőleg történő alkalmazásával. Bőrproblémák esetén többnyire a **REGALEN**, a **CYTOSAN** vagy a **DRAGS IMUN** javasolt. A megfelelő készítmény kiválasztását és annak adagolását beszélje meg **ENERGY** tanácsadójával.

A **CYTOSAN SAMPON** használatával elérhetjük a fejbőr és a haj mélyreható megtisztulását, méregtelenítést. Zsírosodó, vékony szálú hajra kifejezetten ajánlott, mert alaposan tisztít, és megerősíti a hajszálak szerkezetét. Ha az Ön haja száraz és töredezett, viszont fejbőrproblémáira a **CYTOSAN SAMPON** lenne a legmegfelelőbb, akkor számíthatnia kell arra, hogy hajmosás után hajápoló készítményre is szüksége lesz. Erre kiváló megoldást nyújt a **NUTRITIVE BALZSAM**.

Arra az esetre, ha netán a haja mégis száraz és nehezen kezelhető marad, közreadom egyik jól bevált „praktikámat”. Hajmosás előtt vigyen fel a hajvégekre néhány csepp **DERMATON OIL**-t. Ez az olaj tökéletesen védi a haját, ráadásul pazar fényt is ad neki!

A **CYTOSAN SAMPON** gyógyászati célú, terápiás használatra készült, így hosszú távú alkalmazása nem javasolt. A **PROTEKTIN** vagy az **ARTRIN SAMPON**-nal kiválóan váltogatható...

Figyelmeztetés: mivel a **CYTOSAN SAMPON** nagy mennyiségben tartalmaz humátokat, a szőkék számíthatnak arra, hogy a hajuk ideiglenesen vöröses fényt kap. Ez az elszíneződés 2-3 hajmosás után (nem **CYTOSAN SAMPON**-nal) megszűnik.

Marie Bílková

Október 19-én Budapesten

Szakmai konferencia

Az **ENERGY Magyarország Kft.** október 19-én, szombaton 10-16 óra között szakmai konferenciát tart. Az immár hagyományos rendezvényen való részvétel az **ENERGY**-t már jól ismerők és a termékeinkkel, a cég filozófiájával csak most barátkozók számára egyaránt hasznos lehet.

A Hotel Flamenco konferenciatermében (1113 Budapest, Tas vezér u. 3-7., a Kosztolányi Dezső térenél) a már jól ismert és kedvelt előadók mellett újakat is meghallgathatunk. Előadást tart: **dr. Tarackózi István**, a Magyar Természetgyógyászok Szövetségének elnöke, **Daróczi Zoltán** természetgyógyász, **Czimeth István** természet-

gyógyász, **dr. Rideg Sándor** orvos, **dr. Czinége László** orvos, **Ráczné Simon Zsuzsanna** természetgyógyász.

A konferenciára jelentkezni lehet a klubvezetőknél, illetve e-mailben, az **info@energyklub.hu** címen.

A részvételi díj: 3000 Ft.

A TARTALOMBÓL

A Vironal és a Pentagram® ciklus	4-5
Klubelőadások, egyéb programok	6-7
Zalaegerszegi egészségnap	7
Tanulás sorozatunk (5.)	8
Baleset után, Ángyán Józsefné írása	9
Összeállításunk a humátokról	10-11
Mintha bujkálna bennem valami...	12
A Bowen-technika és az ENERGY	13
Feng-shui kiegészítők és talizmánok (10.)	14
Receptek iskolásoknak	15
Gyógynövénytársaságunk: kálmos	16

Az ENERGY Pentagram® ciklusa – ősz

Fémpajzsként óvja szervezetünket

A nyár és a nyaralások időszaka immár jócskán mögöttünk van. A kellemes, nagyon várt dolgok sajnos gyorsan elmúlnak, míg a hétköznapi, sőt olykor kellemetlen ügyek intézése alatt az idő csak vánszorog. Az ősz, ami nekünk a munka, a kötelességek, az új feladatok, az iskolakezdés időszaka, a természet számára a beérést, a betakarítást, a megnyugvást, a lezárást jelenti, egyben előkészíti a Tél Úrnőjének eljövételét. Ez az időszak sok ember számára a rohanás, a rosszabb idő és alacsonyabb hőmérséklet szezonja, amelyről többnyire a nátha, a köhögés és a megfázás egyéb tünetei jutnak eszünkbe.



Ám az ősz is gyönyörű, ha egy pillanatra képesek vagyunk megállni és élvezettel nézni a fák színes leveleit, amelyek később csodálatos, tarka szőnyegtakarót hoznak létre. Érdekes élményt nyújt az „ősz csendjének” hallgatása is csakúgy, mint a fák koronájában susogó szél zenéje vagy az otthon biztonságos melegében hozzánk eljutó hang, a kéményen keresztül áramló szél süvítése.

VALÓSÁGOS FÉMPAJZSKÉNT MŰKÖDIK

Az ENERGY Pentagram® készítményeiről szóló cikksorozatunkban eljutottunk a VIRONAL-hoz, amely az őszhöz köthető és a Fém elemhez tartozik. Egyfajta fémpajzsként képes megóvni szervezetünket a legkülönbözőbb külső kórokozóktól. A hagyományos kínai orvoslás (hko) szempontjából a Fém a tüdőhöz (zang – jin) és a vastagbélhez (fu – jang) tartozik.

Ezek a (hko értelmében vett) szervek, illetve energiapályák felügyelnek szervezetünk rendjére és integritására. Védik testünket attól, hogy a káros fizikai hatások, valamint a kórokozók bejuthassanak szervezetünk mélyebb szerkezeti egységeibe, ahol már igen súlyos problémákat okozhatnak. A VIRONAL tehát – az említett szervek erősítő és regeneráló készítményeként – egészségünk valódi őre és védelmezője.

A tüdő és a vastagbél a Fém elemhez tartozik, amelynek legfőbb jellemzői a keménység, az ellenállás és a tisztaság. A Fém elemhez soroljuk továbbá a légző- és az emésztőrendszert, a bőrt és a szőrzetet, az orrot, az orrmelléküregeket, illetve a mozgásszervek közül a vállat. Ez a kör

befolyásolja az immunrendszer működését, tehát hat a lépre és a csontvelőre. Gátat képez az olykor káros hatásokat és tényezőket hordozó külső környezet, valamint a stabilitást és a rendet őrző belső környezet között.

„TETŐ” VAGY „KANCELLÁR”

A tüdő biztosítja szervezetünknek az életet adó oxigént, amely a vér közvetítésével testünk valamennyi sejtjéhez eljut. A tüdőt az ősi kínai szövegekben „tetőnek” is nevezik, mert minden hko-szerv közül a legmagasabb helyen találjuk, de hívják „kancellárnak” is, mert közvetlenül a „császár”, azaz a szív mellett helyezkedik el.

A vastagbél megszabadítja a szervezetet a salakanyagoktól, emellett befolyásolja az anyagcserét, valamint az ásványi anyagok felszívódását is. A hko szempontjából a vastagbél felel a „szenny” kiválasztásáért. Érdekes a vesével való kapcsolata is, hiszen a székrekedés hátterében a hko szerint vese- és lépelégtelenség is állhat.

A tüdő a többi szervvel együttműködve irányítja a csi (energia, életerő) termelődését és áramlását, a testnedvek anyagcseréjét, a vérkeringést. A tüdő kulcsfontosságú szabályozó tevékenységet lát el a légzés, a csi mozgása, a keringés, valamint a testnedvek áramlása és átváltozása terén.

BŐR, SZŐRZET, HANG, SZAGLÁS

A tüdő állapota a bőr és a szőrzet, a hang és a szaglás minőségében, valamint a légzés jellegében tükröződik vissza. A külvilággal való kapcsolata az orr.

Érzelme a szomorúság, illetve annak fokozott formája, a bánat. Mindkét érzelem, valamint annak árnyalatai kimerítik a tüdő csijét, s mivel a tüdő központi fontosságú, mindez az egész szervezet kimerültségéhez vezet. Fordított kapcsolat is megmutatható, amikor a veleszületett tüdőgyengeség negatív érzelmekre hajlamosít.

Testnedve az orrvadékok, illetve a nyák. Ebben jelentős szerepe van az orrüreg méretének, ahol a váladék termelődik és megvan a maga védelmi funkciója. Ha túl kevés termelődik belőle, a nyálkahártya kiszárad, ég és vérzik, ha viszont túl sok, akkor következik a nátha, a fejfájás, az ismétlődő gyulladások, a köhögés és

a láz időszaka. Ez a második változat gyakrabban fordul elő, és biztos vagyok benne, hogy ehhez a médiumok által nagymértékben (ám helytelenül) népszerűsített tejtermékek túlzott fogyasztása igencsak hozzájárul.

A tüdő felügyeli „a csi légzését”, azaz a régi dolgok újjal történő pótlását, a testnedvek szétosztódását és szűrődését, a vérkeringést, illetve a verejtékmirigyek kivezető nyílásán keresztül (a csi kapui) a bőr és a testszövet állapotát. A hangot és annak minőségét is a tüdő irányítja (itt a vesének is megvan a maga feladata: a tüdő a hang kapuja, a vese pedig a gyökere).

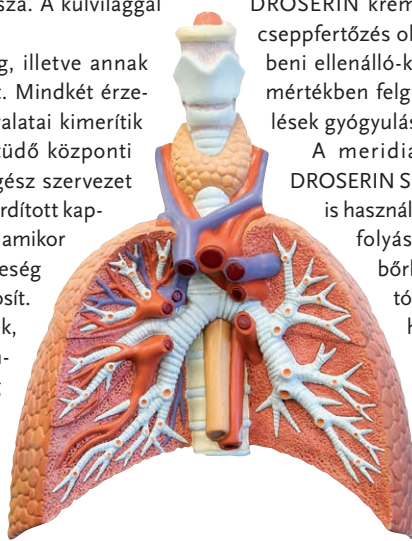
A tüdő szoros kapcsolatban áll a két vesével. Közösen vesznek részt a testnedvek anyagcseréjében, és az „üres tüdő” jin-hiányt okoz a vesében, és viszont. A kínai szövegek szerint a tüdő a víz felső forrása, a vese pedig a víz irányítója. Az erre a kapcsolatra jellemző betegségtünetek: vizes ödéma, köhögés, légszomj, illetve hőhullámok, izzadás, torokszárazság, a menstruációs ciklus zavarai.

A tüdő a léppel is együttműködik. Közösen vesznek részt a születés utáni (posztnatális) tengely csi termelésében, valamint a testnedvek anyagcseréjében. A májjal együtt a csi és a vér keringését irányítja (a máj felfelé, a tüdő lefelé). A szívvel közösen pedig a csi és a vér megfelelő elosztását biztosítják a test egyéb szerveihez.

ELVÁLASZTHATATLAN PÁROS: KONCENTRÁTUM ÉS KRÉM

A VIRONAL a tüdő, a vastagbél, a hármass melegítő és a lép-hasnyálmirigy meridiánját harmonizálja. Ezeket a pályákat a DROSERIN krémmel szoktuk kezelni. Itt közreadok egy jó tippet, aminek a hatékonyságát a sokéves praxisom során sikerült megtapasztalnom: ha a tüdőmeridián 7-es pontját masszírozzuk DROSERIN krémmel, akkor növelhetjük a cseppfertőzés okozta betegségekkel szembeni ellenálló-képességet, illetve jelentős mértékben felgyorsíthatjuk az égési sérülések gyógyulását.

A meridiánok harmonizálásához DROSERIN SZAPPAN-t vagy SAMPON-t is használhatunk. A krémet az energia folyásának irányában javasolt a bőrbőre bemasszírozni. A gyógyító kövek közül használhatjuk a hegyikristályt a tisztításához, az averturint és az amethystet a fájdalom csökkentéséhez, a bőrrrel és a nyálkahártyákkal egészen különleges kapcsolatban álló fluoritot, valamint hörgőproblémák esetén a rutilt (titán-oxidot tartalmazó kristály), amelynek belső szerkezete a hörgőfára emlékeztet.



A cseppfertőzések kivédése, immunerősítés



Ezeknél az ismétlődő (nem mindig helyesen vagy csak „alibiből” javasolt) antibiotikum-kezelés végül sokkal több kárral jár, mint haszonnal.

A VIRONAL betegségmegelőző célú adagolása (a fertőzésekkel szembeni immunitás megerősítése céljából) a legjobb megoldás arra, hogy egészségben ellenálljunk az őszi cseppfertőzéseknek.

A Pentagram® gyógynövény-koncentrátumokról szóló cikksorozatot zárva szeretném kiemelni, milyen egyedülállóak ezek a készítmények, illetve mennyire hatékonyak az egészség megőrzésében. Bár az ENERGY társaságnak

számtalan kiváló étrend-kiegészítő készítménye van, még mindig ez az 5 alaptermék jelenti a legjobb és leghatékonyabb eszközt a betegségek megelőzése és az alternatív gyógymódok terén egyaránt. Sokszor a gyógyszereknek, a modern orvostudomány eljárásainak, a holisztikus szemléletmódnak, a hko filozófiájának, valamint az ENERGY Pentagram® készítményeinek az összekapcsolása, együttes alkalmazása hozza meg a kívánt eredményt.

Dr. Bohdan Haltmar
nőgyógyász

A VIRONAL ALKALMAZÁSA:

- akut tüdőgyulladás, heveny hörghurut, a felső légutak akut gyulladása, gyomor- és bőrgyulladás;
- az imént felsorolt szervek krónikus gyulladásai (a hörgőasztmát, a tüdőtágulatot, a Crohn-betegséget, a diverticulitist, a gennyesedő bőrsérüléseket stb. is beleértve);
- lezajlott gyulladások utáni lábadozás (főleg gyermekeknel és időseknél);
- légzési és táplálkozási (alimentáris) fertőzések megelőzése (aktiválja a vej-csi védelmi energiáját);
- bőrproblémák (minőség: hidratáltság, rugalmasság);
- felgyorsítja a sérülések, égési sebek gyógyulását;
- erőteljesen hat a Helicobacter pylori baktériumra, amely nagyban okolható a gyomor- és nyombélfekély kialakulásáért;
- serkenti a verejtékezést, és csillapítja a lázat;
- erősíti a vastagbél, a lép és a csontvelő immuntevékenységét;
- csillapítja a gyulladásokat nemcsak a bélrendszerben és a légzőrendszerben, hanem a húgy-ivarrendszeri szerveknél is;
- az érzelmek szempontjából jótékonyan hat szomorúság, bánat, önmagunk alulértékelése esetén. Segít megküzdeni az éjszakai rémálmokkal, hozzájárul a rend és a szabályosság megteremtéséhez azon emberek életében, akiknek ez nehezebbre esik. Támogatást nyújt továbbá érzelmi fásultság esetén, illetve olyan embereknek, akik már szinte kórosan rendszertől és szörszálhasogatók.

A VIRONAL ADAGOLÁSA

Akut betegség esetén naponta 3-5x3-7 csepp – a probléma súlyosságának és a beteg életkorának függvényében. A tüdő vagy a vastagbél regenerálása céljából naponta 3x3-5 csepp. Gyerekeknek 1-3 csepp. A betegségek megelőzéséhez igen fontos a reggeli 3-7 cseppest adag, amely aktiválja a vej-csi védelmi energiát. A reverz reakciók nem gyakoriak, ám fáradtság, illetve a tüdővel vagy a bélrendszerrel kapcsolatos tünetek előfordulhatnak.

A VIRONAL kétségtelenül hatékony segítőtársunk a fertőzésekkel szembeni küzdelemben – legyen szó akár akut, akár krónikus betegségről.

TERMÉKTAPASZTALATOK CSEHORSZÁGBÓL

Csoda? Nem, csak hatékony gyógynövények

Szeretném megosztani önökkel a VIRONAL-lal kapcsolatos tapasztalataimat. Felnőtt fiam a családjával tőlem 250 kilométerre lakik, csak ritkán tud eljönni látogatónak, de gyakran beszélünk telefonon. Majdnem egy évig hol enyhébben, hol erősebben köhögött. Amikor nemrégiben telefonon hívtam, már nem bírtam tovább és megkérdeztem, mit szed a köhögésére.

Azt válaszolta, hogy különböző teákat iszik. Mondtam, hogy ha majd legközelebb megyek hozzájuk, akkor viszek VIRONAL-t, amit nemrég a barátnőmnek is ajánlottam, és nagyon meg volt vele elégedve. A fiam így

reagált: „Anyu, küldd el nekem azt a csodát inkább most!”

Azonnal postára adtam egy VIRONAL-t és egy FLAVOCEL-t tartalmazó kis csomagot. Amikor túl volt az első háromhetes kúráján, újra

beszéltünk, és már egyáltalán nem köhögött a telefonban. Meg is kérdeztem: „Dušan, te már nem köhögysz?” Fiam megköszönte, hogy aggódom érte, és közölte, remekül érzi magát. Ettől persze még nagyobb kedvet kaptam ahhoz, hogy az ENERGY készítményeit ajánljam a hozzám közel állók egészségének védelmében.

Marie Bočková
Mostkvice

A vironal és a vese

Klubunkat felkereste egy 2 és fél éves kisfiú édesanyja. A gyereknek már majdnem egy éve vissza-visszatérő vesegyulladásra volt. Több antibiotikum-kúrát is végeztek, ám ezek befejeztével rövid idő múlva a gyulladás mindig kiújult, és rendszerint magas lázban nyilvánult meg.

Csak az alaposabb kórházi kivizsgálás után állították fel a diagnózist: vesegyulladásról van szó. A VIRONAL-t „homeopátiás adagban” a hko pentagramjának megfelelően kezdtük adni,

tekintettel a gyermek életkorára, reggel és este 1-1 cseppet egy bögre teába.

Három hét szedés után következett 1 hét szünet. Már az első ciklus után javult a kisfiú

állapota, erősödött az immunrendszere, ami az energiaszintjében is megmutatkozott. Az édesanya a második 3 hetes ciklus után vitte gyermekét újabb kontrollra, és a kisfiú eredményei ekkor már teljesen rendben voltak.

Šárka Macková
Ostrava-Výškovice

Energy klubok előadásai, rendezvényei

BUDAPEST 2.

ENERGY Klub Zugló, XIV. Stefánia út 81.
 Minden kedden 11-14 óráig ingyenes orgonkezelés.
 Minden hétfőn és csütörtökön 10-15 óráig ingyenes műszeres termékbemérés.
 Minden hétfőn és csütörtökön ingyenes Candida szűrés.
 Mindennap ingyenes tanácsadás a hajproblémákkal, fejbőrpanaszokkal kapcsolatban.
 Minden hónap első péntekjén ingyenes hormon-egyensúly tanácsadás.
 Bejelentkezés: kiseva@nicehajgyogyaszat.hu
 További info: **Kis Éva** klubvezető, 06-30/754-5417,
Kertesi Csilla, 06-30/754-5416.
 Aktuális csoportos klubfoglalkozások:
 www.nicehajgyogyaszat.hu

BUDAPEST 3.

október 10., csütörtök, 17.30
 Budapest VII., Wesselényi utca 71., II. emelet 4.,
 124-es kapucsengő
Dr. Faragó Csilla infektológus, fitoterapeuta előadása: Célkeresztben az immunrendszer.
 Októbertől hétfőnként a Rákóczi úti ENERGY Klubban (1072 Bp. Rákóczi út 44., II. em. 10., 16-os kapucsengő) személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonszámon.

BUDAPEST 4.

ENERGY Klub Buda, 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.
 október 18., péntek, 17 óra
Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerről részletesen, VIRONAL, DRAGS IMUN, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL, LAPACHO tea, MAYTENUUS tea, a SPIRON mint különlegesség. A Föld elem és a nyárutó jellemrajza.
 További információ és a részvételi szándék bejelentése **Koritz Edit**nél, 06-20-504-1250. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni!
 0620/504 1250, energybuda@energyklub.hu

BUDAPEST 5.

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

ELŐADÁSOK:

október 8., kedd, 18 óra

Németh Imre természetgyógyász, ENERGY klubvezető előadása: Az ENERGY Pentagram® rendszer és a Víz elem kapcsolata. A jó minőségű ivóvíz szerepe és fontossága az ENERGY termékek használata során.

október 25., péntek, 18 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az őszi méregtelenítésről bővebben, fókuszban a CYTOSAN INOVUM, feltöltés zöldekkel, VITAFLOLIN-nal, a Föld és a Fém elem jellemrajza.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT:

október 5-én 9-17 óra között

Akupresszúra (tű nélküli akupunktúra) az ENERGY szerek hatékonyságának növelésére. Vezetői: **Kürti Gábor** természetgyógyász, akupresszőr, reflexológus.

október 12-én 9-16 óra között

Numerológia kezdőknek (1.): születési mátrix, jelentéstartalmak Vezetői: **Kiresné Vincze Ilona**

parapszichológus, numerológus, asztrológus.

október 20-án 9-16 óra között

Numerológia kezdőknek (2.): a sorsszámok üzenetei. Vezetői: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, numerológus, asztrológus.
 október 26-án 9-17 óra között

Talpmasszázs (reflexológia), az ENERGY szerek hatékonyságának növelésére. Vezetői: **Kürti Gábor** természetgyógyász, akupresszőr, reflexológus, KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:

Meridiánok felmérése Supertronic és Meridimer készülékkel keddtől csütörtökig (17-19 óra között). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolás beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK ÉS TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiaosztika és reflexológiai kezelés, arcdiaosztika terápiai javaslatlalt, állapotfelmérés az 5 elem tan alapján, csakrák energetikai állapota, szaktanácsadás. Biorezonanciás vizsgálat lehetősége Sensitiv Imago készülékkel.

Rife frekvenciaterápia: pénteken 16-19.30 óra, szombaton 12-15 óra között.

Szerdánként kedvezményesen, előzetes bejelentkezéssel:

- > Bowen kezelés, **Polgár Ágnes** Bowen alkalmazó.
- > Hellinger-féle családállítás, egyéni terápia, **Bene Zsuzsanna** családállítás terapeuta.
- > Személyiség, önismeret numerológiával, asztrológiával, kronobiológiai módszerekkel, **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, asztrológus.

Szerdánként 18.30-tól, csütörtökönként 16.30-tól Mozdulj-lazulj rendezvényünk keretében rendhagyó joga. Tartja: **Juhász Irén** jogaoktató. Csütörtökönként kedvezményesen, előzetes bejelentkezéssel:

Homeopátiás szaktanácsadás, tartja **dr. Túri Katalin** homeopátiás orvos, tüdőgyógyász.

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

Telefon: +36 1/235 0789, fax: +36 1/235 0790.

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

Hétfőnként a klub zárva. Október 19-én, szombaton a klub zárva tart, de 20-án, vasárnap 10-16 óra között nyitva lesz. Október 21-22-23-án zárva.

BAJA

Malom Étterem, Szegedi u. 2.

október 15., kedd, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerről részletesen, VIRONAL, DRAGS IMUN, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL, LAPACHO tea, MAYTENUUS tea, a SPIRON mint különlegesség. A Föld elem és a nyárutó jellemrajza. További info **Hargitainé Mónika** kalocsai klubvezetőnél.

Telefon: 0678/ 462 018, 0630/ 326 5828

E-mail: hargitainemoni@freemail.hu

DEBRECEN

Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em. Nagyterem

október 14. hétfő, 18 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerről részletesen, VIRONAL, DRAGS IMUN, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL, LAPACHO tea, MAYTENUUS tea, a SPIRON mint különlegesség. A Föld elem és a nyárutó jellemrajza.

október 28., hétfő 18 óra

Dr. Szabó Ildikó orvos-természetgyógyász, a hagyományos kínai orvoslás szakorvososa előadása: Fókuszban a probiotikumok (PROBIOSAN) és az ásványi anyagok (FYTOMINERAL), illetve a D-vitamin.

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

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok minden szerdán 16-18 óráig.

További info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

KESZTHELY

Hotel Kristály, Lovassy u. 20.

október 21., hétfő, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerről részletesen, VIRONAL, DRAGS IMUN, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL, LAPACHO tea, MAYTENUUS tea, a SPIRON mint különlegesség. A Föld elem és a nyárutó jellemrajza.

További információ: **Gyenesé Ibolya** klubvezető. 0630/560 7785, 0630/225 4917, ibi-bazsa@freemail.hu

MISKOLC

Erzsébet Fürdő 10-es előadótermében (Erzsébet tér 4.)

október 11., péntek, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerről részletesen, VIRONAL, DRAGS IMUN, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL, LAPACHO tea, MAYTENUUS tea, a SPIRON mint különlegesség. A Föld elem és a nyárutó jellemrajza.

Október 7-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk.

Tanácsadó orvos: **Dr. Hegedűs Ágnes**.

Bejelentkezés: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4., A ép., 1. em.

október 10., csütörtök, 17 óra

Marosi László kereskedelmi igazgató előadása: Üzletépítés az ENERGY-nél.

SOPRON

Lehár Ferenc u. 1/A.

okt. 11-én, pénteken és 25-én, pénteken

Klubnap, témája: A Pentagram és a Magnetspace egyedi alkalmazása az egészségünk megőrzésére. Előzetes bejelentkezés szükséges. Minden klubtag, aki megújítja a tagságát, illetve minden újonnan regisztrált ingyenes Magnetspace test-elemző állapotfelmérést kap.

További info: **Stánicz Jenő** klubvezető, +36 70/630 0991, stanicz.jeno@gmail.com

SZENTES

Városi Könyvtár, Kossuth u. 33-35.

október 4., péntek, 18 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az immunrendszerről részletesen, VIRONAL, DRAGS IMUN, VITAFLOLIN, FYTOMINERAL, LAPACHO tea, MAYTENUUS tea, a SPIRON mint különlegesség. A Föld elem és a nyárutó jellemrajza.

Egészségnap Zalaegerszezen

Nehéz lenne röviden összefoglalni, mi minden történt szeptember 14-én a zalaegerszegi ENERGY egészségnapon. Írjam le azt, hogy a standokon micsoda élet folyt? Vagy kiemelhetném azt, hogy a kozmetikában folyamatosan kenték fel a CYTOSAN FOMENTUM-os pakolást, a masszázsszaloban ARTRIN-nal kényeztették a nyakat és a vállat, s ez különösen tetszett az embereknek.



Azt is megemlíthetném, hogy a teaházban literszám fogytak a teák, s a Vitaminportán egy kisgyerek harmadszor jelentkezett FLAVOCEL

cukorkáért... Úgysem tudnám visszaadni a hangulatot, s talán nem is nekem kell elmondanom, hogy az előadások mit jelentettek az embereknek, s hogy a hangfürdő az est végén mennyire méltó befejezése volt a rendezvénynek.

Beszéljenek minderről inkább a résztvevők. Két levelet idézek, az első egy látogató „tollából” származik, a másik pedig egy klubtagunktól, aki a pult másik oldaláról szemlélte az eseményeket.

„Kedves Mara!

Még egyszer szeretnék gratulálni a tegnapi sikeres rendezvényedhez. Nagyon profi, ugyanakkor hasznos előadások hangzottak el. Nagyon örültünk és élveztük, hogy ott lehetünk veletek. Az előtérben zajló programok is nagyon hangu-

latosak voltak és sikerült kellemesen ellazulnunk a délután folyamán.

Köszönet neked és a kedves munkatársaidnak, Dórinak és Bencének is.

Puszi Enikő és Zsolt”

És a második levél:

„Szia, Mara!

Szeretnék köszönetet mondani, hogy ott lehettem a szombati egészségnapon. Új tapasztalatokkal gazdagodtam, és imádtam azt a sok pozitív gondolkodású embert, akivel találkoztam. Olyan energiákat éreztem ott, hogy még utána való éjjel is a hatása alatt voltam. Örömmömre szolgálna, ha máskor is segíthetnék.

Szép napot kívánok: Kriszti!”

Mit is mondhatnék erre? Jövőre is megrendezzük!

Takács Mária

ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg

Probiosan: még egy fontos szempont

A Vitae előző számából (dr. Szabó Ildikó cikke, 4. oldal) sok fontos dolgot tudtunk meg a PROBIOSAN-ról, de kimaradt az írásból az, amitől a mi készítményünk jobb, mint a többi hasonló – vagyis az a tény, hogy a kapszulák tartalma eljut a célszervig, a bélbe. Erre világít rá kollégánk levele.

Más gyártók probiotikumainak szedése után gyakran előfordul, és a hozzám fordulóknál is nemegyszer tapasztalom, hogy a vékonybél nem képes újjáépülni. Ennek a valószínű oka az, hogy a gyomorsav hatását nem élik túl a jótékony baktériumok... A halott baci pedig ugyan miképp használna?

A mi termékünk „titka” a kettős filmréteg, ami csak a bélcsatornában oldódik! Hogy megértsük ennek a működését, idézek a Vitae egy korábbi cikkéből.

„A PROBIOSAN-ban lévő probiotikus kultúra védelme céljából az ENERGY cég DuolacTM néven új technológiát, kétszeres védőréteget alkalmaz (double coat). Először az élő baktériumkultúra szó szerint hozzátapad a szójafehérjéből készült réteghez, ami baktériumhordozóként szolgál, majd



„becsomagolják” egy második, ez alkalommal poliszacharid rétegbe, ami ellenáll a gyomorsav és az epesavak hatásának. Ezt követően igen alacsony hőmérsékleten megfosztják minden víztől.

Az így előkészített probiotikus kultúrát szobahőmérsékleten biztonságosan eltarthatjuk. A kétszeres védőréteg biztosítja a probiotikumok biztonságos elszállítását a vékonybél, ahol a környezet kémhatásának megváltozása következtében (pH 7) a védőrétegek elbomlanak, és a jótékony baktériumok a megfelelő helyen fejthetik ki tisztító, regeneráló hatásukat.”

Hargitainé Móni

ENERGY klubvezető, Kalocsa

Energy klubok előadásai, rendezvényei

További info: **Fábján Julia** klubvezető, 0630/955 0485
E-mail: metafor@vnet.hu

SZÉKESFEHÉRVÁR

ENERGY Klub, Székesfehérvár, Várkörút 56. fsz. Újonnan belépő tanácsadók, klubtagok részére előadás minden hónap második hétfőjén 17 órakor, Ismerkedés az ENERGY készítményekkel, adagolásukkal és hatásmechanizmusukkal címmel. Előzetes bejelentkezés szükséges.

Október 7-én 5 részes továbbképzés kezdődik a kínai 5 elemről, havi rendszerességgel. Előzetes bejelentkezés szükséges. Első alkalommal a téma a Fa elem.

A klubban folyamatosan lehetőség van ingyenes állapotfelmérésre Supertronic készülékkel, előzetes időpont-egyeztetés után.

További info **Ostorháziné János Ibolya** klubvezetőnél, 0620/568-1759, janosi.ibolya@gmail.com.

SZOLNOK

Borostyán Művelődési Ház, Szapáry út 23. I. em. október 1., kedd, 17.30

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY

szakoktató előadása: Az immunrendszeréről részletesen, VIRONAL, DRAGS IMUN, VITAFLOMIN, FYTOMINERAL, LAPACHO tea, MAYTENUUS tea, a SPIRON mint különlegesség. A Föld elem és a nyárutó jellemrajza.

További információ: **Németh Istvánné Éva** klubvezető, 0656/375-192

VESZPRÉM

Diófa u. 3., Zöld Lak

október 3., csütörtök, 17 óra

Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az őszi méregtelenítésről bővebben, fókuszban a CYTOSAN INOVUM, feltöltés zöldekkel, VITAFLOMIN-nal, a Föld és a Fém elem jellemrajza.

Érdeklődni, jelentkezni lehet a Padma Ház elérhetőségein: Belvárosi Üzletház, I. emelet (Szegelethy u. 1.), 0630/488 4973, info@padmahaz.hu

ZALAEGERSEZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

okt. 7-én (hétfő), 17-18: Tanácsadók továbbképzése (mozgásszervi problémák).

okt. 8-án (kedd), 17-18: Egyensúly az 5 elemmel: Fém.

okt. 9-én (szerda), 17-18: Hajgyógyászat.

okt. 14-én (hétfő), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

okt. 15-én (kedd), 17-18: Parazitaszűrés.

okt. 16-én (szerda), 17-18: Bőrbetegségek szűrése.

okt. 21-én (hétfő), 17-18: Tanuljunk talpmasszázst!

okt. 28-án (hétfő), 17-18: Paraziták és immunerősítés.

okt. 29-én (kedd), 17-18: Belső gyermek.

okt. 30-án (szerda), 17-18: Személyes termék-tanácsadás.

Helyszín: Zalaegerszeg, Mártírok u. 17. ENERGY Klub. A meghirdetett programokat kizárólag az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozóik vehetik igénybe. A programok a résztvevők számára ingyenesek.

A programokat vezeti: **Takács Mara** klubvezető. Érdeklődni: 70/60-777-03 vagy mara.energy@gmail.com

www.maraboszi.hu

Az ENERGY országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecen: +3630/458 1757 – Győr: +3620/395 2688 – Kalocsa és Baja: +3630/326 5828 – Kazincbarcika: +3630/856 3365 – Kecskemét: +36 76/324-4444 – Keszthely: +3630/560 7785 – Miskolc: +3630/856 3365 – Nyíregyháza: +3620/427 5869 – Pécs: +3630/253 1050 – Siófok: +3620/314 6811 – Sopron: +3670/630 0991 – Szeged: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentes: +3630/955 0485 – Székesfehérvár: +3620/568 1759 – Szolnok: 0656/375 192 – Szombathely: +3630/534 2560 – Veszprém: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszeg: +36 70/60-777-03

Baleset után újjászületés

Sorsunk, életünk időnként olyan helyzeteket teremt számunkra, amelyek által mindenki valamilyen tapasztalattal gazdagabb lesz. Felkértek, hogy osszam meg a kedves olvasóval, ami a közelmúltban történt velem, és aminek a hatása a mai napig tart. Teszem ezt annak reményében, hogy ezek a sorok mások segítségére lesznek, ha éppen szükségük lesz rá.

*„Bármit is tartalmaz a jelen pillanat, fogadd el,
mintha magad választottad volna azt!
Mindig veled működj, s ne ellene!
Tedd barátoddá és szövetségessé,
ne pedig az ellenségeddé!
Csodálatosan át fogja ez alakítani
az egész életedet.”*

E. Tolle

Szép szavak... De miként is tegyük őket magunkévá? Hogy miként lesz a szavakból belső megélés, az már kihívás! Az életünk minden pillanata váratlan lehetőségek tárháza, de az, hogy miképp állunk hozzájuk, már a mi választásunk. A döntésünk eredménye a következmény, és hogy ezt hogyan fogadjuk, az bizony tőlünk függ. Függ az eddigi tapasztalatoktól, a tudatossági szintünktől, az ismeretanyagunktól, az energiaszintünktől, és még sorolhatnám...

HÁROM HELYEN TÖRÖTT BOKA

Májusban egy hirtelen kis figyelmetlenség következményeként olyan szerencsétlenül estem el a kerékpárral, hogy a bokám három helyen eltört. Aki beelát egy kicsit az életmenetembe, tudja rólam, hogy én elég aktív életet élő ember vagyok. Reggel 5-től este 10 óráig tart a napi aktív időszakom, igyekszem, hogy mindenre jusson idő (család ellátása, háztartásvezetés, kertészkedés, munka: masszáz, kineziológia. Aztán reiki, meditációs kurzus vezetés, ENERGY előadások, tanácsadás, csikung, dinamikus meditáció, nordic walking, kerékpározás, horgolás stb). Ez most egy pillanat alatt mind „kerékbe” törött...

Már a kórházban, a műtetre várva, át gondoltam a kialakult helyzetet. Tudtam, hogy a teljes felépülés több hónapot vesz igénybe.

Végiggondoltam az ismereteim tükrében, hogy mely módszerekkel, termékekkel segíthetem elő a gyógyulásomat.

NYUGALOM, FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS – GYÓGYSZER NÉLKÜL

Azonnali segítségemre volt a reiki és a szim-bólumainak energiája – ezeket a nyugalmam és a tudatosságom megtartásához használtam. A fájdalom csillapítására a 4 ütemű légzést hívtam segítségül (mély, lassú belézés az orron keresztül, bent tartás, majd lassú kilézés a szájon, légzésszünet). Ez olyan jól sikerült, hogy mikor délután jött a nővérke, és mondta, milyen jó erős fájdalomcsillapítót kaphattam a mentősöktől, hogy nem kérek, én azt válaszoltam, hogy nem kaptam semmit, légzéssel és relaxációval érem el, hogy nincs szükségem gyógyszerre. Láttam a szemében a döbbenetet, biztosan nem sűrűn találkozok ilyenekkel.

Nyugalommal vártam a műtétet. Jó kezembe kerültem, dr. Nagy Gábor siófoki sebész traumatológus orvos operált. Azon a héten jött vissza dolgozni a kórházba. Péntek délután behívták konzíliumra az esetemhez, és elvállalta a műtétet.

Az étkezések gyakoriságán és összetételén változtattam, a napi háromszori étkezésből kivontam a húst, mivel ennek a feldolgozása a szervezetnek sok energiájába kerül (amúgy is nagyon ritkán fogyasztom). Hagytam, hogy ezek az energiák is a gyógyulásra fordítódjanak. Nem fogyasztottam tejtermékeket, hogy a nyirokrendszer minél tisztább állapotban maradjon, ezzel csökkenteni tudtam a sebgyógyulás szövődményének kialakulási esélyét. Kerültem

a tartósítószeret tartalmazó ételeket. Elmaradtak a nasizások, mivel a fekvős időszakomban csak akkor ettem, amikor kaptam. (Nem volt egyszerű a családomnak sem.) Napról napra éreztem a letisztulást, könnyedséget, pedig nem sokkal a tavaszi böjt után voltam...

A pí víz mellé elkezdtem fogyasztani az oxigénes vizet, naponta 2 litert, mert a megfelelő csontképződéshez nagy szükség van oxigénre.

EGYÉNI ENERGY KOMBINÁCIÓ

Az ENERGY termékek közül a RENOL-t kezdtem el szedni, 3x9 cseppet, FYTOMINERAL-ból 3x15 cseppet, SKELETIN-ből pedig 3x2 kapszulát. A két és fél hónap alatt nem tartottam szünetet. Majd szedtem egy üveg KING KONG-ot is (3x3 cseppel), a RENOL-t követően.

Jelenleg a gyógy-szereim: reggel RENOL 5 csepp, FYTOMINERAL 15 csepp és IMUNOSAN 1 kapszula, délután RENOL 5 csepp, SKELETIN 2 szem, este KOROLEN-ből 4 csepp, SKELETIN 2 kapszula.

A szegecsek, melyekkel rögzítették a csontjaimat, érintik a májmeridiánt. Többször tapasztalom, hogy éjjel 11 és 3 óra között a szervezetemben vibráció alakul ki, erre a KOROLEN-ből 3 cseppet nyelvre és a PERALGIN-ből 2 kapszula vált be a legjobban a légzés és a reiki relaxáció mellett.

AZ ÖNGYÓGYÍTÁS NAPIRENDJE

Kialakítottam egyfajta napi menetrendet az öngyógyításban:

Reggel és este gyógytorna (ennek segítségével nem is nagyon sorvadtak az izmaid), majd masszáz ARTRIN és RUTICELIT krémmel. Ezt akkor is elvégeztem, amikor még gipszben voltam, mert a kauzális hatás áthatott a sérült lábamra. Ezt követte a reikis meditáció. Érdekes volt, mert egyszer csak azt éreztem, hogy valamire még szükségem van. A meditáció alatt az jött be, hogy a tibeti hangtálaták kell segítségül hívnom. Amikor legelőször rátettem a lábamra és a napfonatra (plexus solaris) a tálat, a megszólaltatás után melegség futott végig a szervezetemben, és egy nagy blokk oldódott ki belőlem. Úgy érzem, ez a műtétkor kapott gerinctáji érzéstelenítés következtében keletkezett a szervezetemben. A gipsz levétele óta a BALNEOL-os vízben történő fürdetés és átmozgatás és Bioptron lámpázás is része a programnak.

Az AFT módszer csonttörésre készült CD-je ment többször naponta. Érdekes tapasztalás volt, amikor egyszer csak megéreztem, hogy többé nincs szükségem rá, mert már összeforrt a csontom.

Nagyon fontosnak tartottam, hogy figyeljek a pozitív hozzáállásra, lelkem harmóniájára is. Könnyebben ment, mint amire számítottam. Hiszem és vallom, hogy ezt az eddigi életvitelnek és gondolkodásomnak köszönhetem. Kétszer éreztem a 4 hónap alatt, hogy kicsit



A lélek harmóniája, közös tanulás

► feszült vagyok, és már sok ebből a kialakult helyzetből. A feszültséget légzőgyakorlattal és pár csepp KOROLEN-nel nagyon hamar oldani tudtam.

Leírva soknak tűnik mindaz, amit a gyógyulásumért nap mint nap megtettem, de éreztem: erre a komplex támogatásra szüksége van a szervezetemnek, hogy minél előbb újból egészséges legyek.

Ma ott tartok, hogy kicsit bicegve ugyan, de kezdem újra élni a régi életemet, miközben nem felejtetem, hogy ez az életszakasz sok mindenre végérvényesen megtanított. Többen kérdezték tőlem, miért is kerültem ebbe a helyzetbe én, aki reiki mester vagyok, meditációkat vezetek

és odafigyelek az egészségem megőrzésére. Valamire biztosan jó volt... Talán arról szólt az egész, hogy kicsit le kell lassítanom, egy kis időt hagyni magamra (tény, hogy 20 éve nem voltam szabadságon).

Hálás szívvel gondolok a családomra, mindazokra a barátokra, ismerősökre, ismeretlenekre, akik végig a segítségemre voltak, és hozzájárultak ahhoz, hogy ezekben a napokban nem maradtam egyedül, elláttak étellel, itallal, termékkel, jó szóval, energiával...

GAZDAGABBAK LETTÜNK

Érzem és tudom, hogy egy közös tanulás részeként példát mutatva, a felismerés lehetőségét megadva, megint gazdagabbak lettünk.

Cikkemet egy Oshótól származó idézettel zárom:

„Az élet egy hatalmas óceán, melyet játéknak is vehetsz, ha magad mögött hagyod az ítéleteidet, gyerekes kívánságaidat, és nem ragaszkodsz többé hosszú távú terveid részleteihez. Légy éber mindenre, amivel utadon találkozol. És ne aggódj, ha megbotlasz vagy elesel; akkor csak állj fel, porold le magad, ne vess egy jót és menj tovább.”

Ángyánné Gitika

természetgyógyász, ENERGY klubvezető

Tanuld meg irányítani életed paripáját (5.)

Cikksorozatam legutóbbi részét a saját múltunkba való visszatekintéssel zártam. Köszönetet mondunk elődeinknek a lehető legnagyobb ajándékért, amit csak adhattak. Az Élet Ajándékáért. Ami jó, azt tovább viszzük tőlük – következő életünk áldásaként –, a „többit” pedig ott hagyjuk, ahol van. Belézés, kilézés, 180 fokos fordulat a múltból a jelenbe és a lehetséges jövőbe. És – előre tekintés.

Igen, tekintet! Ez az, amiről itt szó van! A szemzőgek és nézőpontok (szem) tekintetében a kineziológia One brain módszere egész biztosan nem hagy cserben. Ahogy a nevéből is kitűnik, ez a módszer „egy agyként”, egy rendszerként tekint a szervezetünkre, és segít belőle elvezetni a stresszt, hogy a szervezet ismét működőképes legyen. Nézzünk meg egy példát.

Tegyük fel, hogy a kis Jarka bizonyos okoktól vezérelve első osztályban úgy dönt, hogy a leghátsó padban foglal helyet, a tanári asztaltól nézve balra, leghátul. Azaz Jarka tekinteteinek nagy része a tanító néni és a tábla irányában, Jarkától balra, esetleg balra és fölfelé esik. A legtöbb információt ebből a nézőpontból fogadja be. Vonatkozik ez mind a látott, mind a hallott információkra. Olykor közvetlenül lefelé néz a fűzetébe, és ír.

Ha a tanító néni felszólítja Jarkát és megkérdezi tőle, mondjuk, hogy mik a szírvárvány alapszínei, és Jarka tudja a választ, akkor a baloldali nézőponttal kapcsolatban minden rendben van. Ha viszont Jarka nem tud válaszolni, akkor máris itt a bonyodalom.

Sárga, piros, zöld és... stressz, stressz, stressz. Melyik is az utolsó szín? Jarka balra néz a tanító nénire, fő a feje, és az égvilágon semmi nem jut eszébe. A tanító néni persze próbál segíteni: „Na, Jaruska, milyen színű a szilva?” „Zöld.” Az osztálytársak ekkor hangos nevetésben törnek ki. Üresség! „Milyen színű a tenger?” „Zöld.” Ismét hangos nevetés. Még nagyobb üresség! Sárga, piros, zöld... zöld, mi az az utolsó szín? „Jaruska, te tényleg nem tudod, milyen színű az ég?” „Fehér.” Újabb kacagás. Teljes üresség! „Na jó, akkor ülj le, beírok neked egy fekete pontot, és otthon mondd meg anyának és apának, hogy

még ezen a héten keressenek meg. Mert ez már tényleg nem lehetséges! Akárhányszor felszólítalak, soha nem vagy képes helyesen válaszolni! Ha gondolkodnál, ránézel a kék szoknyádra, és eszedbe is jutna.”

És már itt is a baj. Elég pár ilyen sorozatos sikertelenség a nézőpont irányával kapcsolatban, és itt van a blokk. Ebben a konkrét esetben a balra néző tekintet. És a kék szín. Valamint a szoknya. Feltételezhető, hogy Jarkának felnőttkorában gondolai lesznek az autózéssel, főleg a balra kanyarodással, problémái lesznek a kék hasúval (Csehországban az ötezer koronással), ráadásul valószínűleg nadrágokban fog járni kék szoknya helyett, amely szín örökre összekapcsolódik majd a sikertelenség és a megalázottság érzésével, valamint a szülők szemrehányásának emlékével. Azért, mert abban a stresszhelyzetben képtelen volt felidézni azt a bizonyos színt.

Minden szemszöghöz párosítható egy csakra, valamelyik energetikai központunk. A közvetlenül felfelé irányuló tekintethez a gyökércsakra tartozik. Tehát a bizonyosság, biztonság, földelés, stabilitás. Azaz ha szidunk valakit vagy gyerekekkel, esetleg nálunk alacsonyabb emberekkel beszélünk, akkor nekik fel kell nézniük ránk (ez az iskolában igen gyakori, ezért is említem ezt a dolgot, most Jaruskával összefüggésben). És ha nekünk sikerül ebből a nézőpontból megijesztenünk, stresszelnünk őket, akkor azonnal blokkoljuk a gyökércsakrajukat, úgyhogy elveszítik a bizonyosság, a biztonság, a stabilitás stb. érzetüket.

Ezért, kedves szülők, kedves felnőttek, amikor a porontyaikkal társalognak, „süllyedjenek mélyre”, vegyenek vissza a hatalmukból, és tárgyaljanak velük egyenlő félként. Azaz szemtől szembe. Gyermekük meghálálják ezt.

Pontosabban szólva: hálások lesznek azokért a blokkokért, amelyeket ebből a szemszögből nem hoznak létre.

Mert ugyan hol másutt érezhetnék magukat biztonságban, ha nem otthon?

Michal Kolář
(Folytatjuk)



„PENTAGRAM-túra” erdélyben

Izzgatóan vártuk a július végi erdélyi kirándulást, melyen sok szép élménnyel gazdagodtunk. Erdélybe a Király-hágón át jutottunk el, mely a történelmi Erdély nyugati kapuja. Szamosújvárt, az örmények legfontosabb erdélyi központját, itt megtekintettük Rózsa Sándor sírját. Puszta Kamaráson Sütő András szülőházát látogattuk meg, ebben a házban ígért könnyű álmot András fiának a jó édesanya.



Marosvécsen megnéztük a Kemény család reneszánsz várkastélyát, ez volt az Erdélyi Helikon Társaság találkozóhelye. A kastély mögötti angolparkban van eltemetve Kemény János író, a kultúra mecénása. Tiszteletünket tettük Wass Albert itt található sírkövénél is.

Az első éjszakát már Gyergyócsomafalván töltöttük. A második napon átsétáltunk a Békás-szoroson, a Kárpátok egyik leglélegzetelállítóbb szorosán, valamint a magyarok hídján átkelve megcsodáltuk a Kis-Békás szorost is. A Gyilkos-tó körüli séta után a Pongrác-tetőn át indultunk a Nagyhagymás-hegység monumentális kőkatedrálisához, az Egyes-kőhöz. Nagyon lenyűgözött minket a látvány. A túra végén Balánbányán várt bennünket a busz. Az

éjszakát már igazi gyimesi hegyi környezetben, Hidegség-Patakán töltöttük.

Gyönyörű időben indultunk reggel az egész napos kirándulásra és kalibálatogatásra a Gyimesekben, az 1341 m magas Barackos-tető oldalában. A kalibázás a havasi pástorkodás e vidékre jellemző formája. Megismerkedtünk az itt élő emberek mindennapjaival, a sajtókészítés hagyományos módszerével és a valódi túrók puliszka ízével.

A túra végén a barackosi Szent István templomhoz érkeztünk. Ez a 2000-ben felszentelt, modern épület a hidegségi csángók vallásosságának, áldozatvállalásának ékes bizonyítéka. Estére a gyimesi csángó mulatságon, a népvise-

let-bemutatón és néptánc előadáson tetőfokára hágott a hangulat.

A negyedik reggelt a Gyimesi-szorosban kezdtük. Gyimesbükknél található az ezeréves határ, ott ér véget az ország, melyet István király Mária kegyeibe ajánlott. A romokon felkapaszkodva, a havasok völgyeiben kanyargó Tatros folyó mesebeli vargabetűket leírva öleli körbe a határdombot. Ez az ezeréves határ legkeletibb pontja.

A történelmi Magyarország legkeletibb vasúti őrháza volt a gyimesbükki 30. számú őrház. Csoportképünk a Rákóczi-vár maradványainál készült.

Következő állomásunkat, Kisbacont, Erdővidék kis eldugott faluját a nagy mesemondó, Benedek Elek (1859-1929) tette ismertté. Itt született és halt meg.

Vargyasán meglátogattuk a messi földön híres népi fafaragó és bútorfestő műhelyeket a Sütő és Máthé családoknál. A Vargyas-szoros völgyében túránk során meglátogattuk az Orbán Balázs barlangot. Megismerkedtünk a szoros legendavilágával és természeti szépségeivel.

Hogy teljes legyen a „Pentagram-regeneráció”, nem hagyhattuk ki az ötödik napot sem. A Tolvajos-tető érintésével jutottunk el Székelyudvarhelyre, a legmagyarabbnak tartott erdélyi nagyvárosba. Itt a Szoborparkot tekintettük meg, majd Erdély szívébe, Farkaslakára indultunk tovább. Itt született Tamási Áron, ki „Törzsében székely volt, fia Hunniának...”.

Korondon betekintettünk a fazekasfalu életébe, a népi kerámia kirakodóvásárról mindenki hozott magával egy-egy kis emléket. A végén természetesen nem hagyhattuk ki a fürdést a szovátai Medve-tóban.

Erdélyt most is úgy hoztuk magunkkal haza a szívünkben, mint „a csillagok porát, észrevétlen”.

Ficzere János
klubvezető, Kazincbarcika



Hogyan fogjunk hozzá a „nagytakarításhoz”?

A szervezet folyamatos méregtelenítése rendkívül fontos az egészség megőrzésében. A legegészségesebb étrend, a megfelelő mennyiségű zöldség és gyümölcs vagy a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék fogyasztása, illetve a friss levegőn végzett mindennapi mozgás mellett sem tudjuk megakadályozni, hogy belrendszerünkben ne termelődjenek toxikus anyagok a táplálék lebontása folyamán.

A salakanyagok részben kiválasztódnak ugyan, de egy részük lerakódik a szervezetben, és hat a szervek működésére, az erek és a vér minőségére, a bőr küllemére, a szervezet öregedési folyamatára, illetve „homályos hátterű” betegségek kialakulására (ízületi fájdalmak, hátfájás, rossz fogak, fogínyorvadás, epekövek, szürke hályog stb.).

Ezért a legtöbb egészségügyi probléma kezelését alapos belső tisztítással javasolt kezdeni, hogy szervezetünk megszabaduljon azoktól az anyagoktól, amelyek nehezítik, sőt olykor lehetetlenné teszik a működését. Közismert tény, hogy a fejlett országok lakosai semmiben nem szenvednek hiányt, sőt inkább mindenből túl sok áll a rendelkezésükre (élelmiszer, információ, anyagi javak, kötelesség, kötelezettség, előítélet stb.). Mindezzel összefügg a fokozódó stressz, a rák, az ízületi panaszok és további ún. „civilizációs betegségek” elterjedése.

A HUMÁTOK ISMERIK A DÖRGÉST

Az egyik legalapvetőbb, leghatékonyabb megoldás az ENERGY humáttartalmú készítményeinek használata: CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM, CYTOSAN FOMENTUM GÉL, BALNEOL, CYTOSAN SZAPPAN és most már a CYTOSAN SAMPON is.

A kapszula formájában elérhető CYTOSAN és CYTOSAN INOVUM fontos ligno-humátokat tartalmaz, amelyek magukhoz kötik a szabad gyököket, a nehéz fémeket és további nem kívánatos anyagokat, majd pedig kiválasztják őket a szervezetből. A huminanyagok molekulái a bélfalon átjutva bekerülnek a véráramba, így közvetlenül segítik a máj tisztító funkcióját, az epe termelődését, javítják az anyagcserét, és támogatják a sejtregenerációt.

A CYTOSAN-ok következő fontos összetevője a szilimarín (a máriatövis magjából), amely jótékonyan befolyásolja a májműködést. A készítmények tartalmaznak borostyánkősavat is, amely biztosítja a sejtek energetikai egyensúlyát.

A CYTOSAN INOVUM-ban közvetlenül a tőzegtől nyert kálium-humátot is találunk, ezért ebben a készítményben több a nyomelem. A termék további összetevője a zöld (francia) agyag. Bár ez nem szívódik fel a bélrendszerben, figyelemre méltó az abszorpció és a gyulladáscsökkentő képessége. A CYTOSAN INOVUM kiválóan használható az emésztőrendszernek a helytelen életmód következtében kialakult károsodása, hasmenés vagy székrekedés esetén, akut vagy krónikus mérgezések kezelésére, valamint a vastagbélbetegségek kialakulásának megelőzésére. Alkalmazása radioaktív sugárzás (pl. szugarterápia) esetén kifejezetten javasolt,

mert gyorsítja a test regenerálódását. Kiegészítő készítményként a rákbetegségek gyógyításában is használható, ám a CYTOSAN INOVUM kúra megkezdésével a kemoterápia után legalább 3 napig várni kell.

Ha a beteg a kapszulát nem tudja egyben lenyelni, szedjük szét és a tartalmát vízben keverjük el. Ez a módszer akkor is alkalmazható, ha szeretnénk elérni, hogy a készítmény már a szájüregben, a garatban, esetleg a nyelőcsőben elkezdje kifejteni a hatását (egyébként a zselatin kapszulák csak a gyomorban kezdenek feloldódni). Ha a készítményt folyadékba szórjuk, ügyeljünk rá, hogy a kis agyaglerakódást is bevigyük a szervezetbe, mert a hatás csak így lesz teljes.

EGY KIS „ALKÍMIA”

A humáttartalmú készítmények külsőleg is széles körben alkalmazhatók. A CYTOSAN kapszulában található port belekeverhetjük bármelyik Pentagram® krémbe, így felerősítjük az egyes krémek hatékonyságát. Ha DRAGS IMUN-nal keverjük össze, még sikeresebben harcolhatunk a szemölcsök ellen. Pár csepp FYTOMINERAL hozzáadásával pedig kiváló fiatalító és bőrtisztító pakolást készíthetünk. Végül: a CYTOSAN, a FYTOMINERAL és a DRAGS IMUN trió segítségével olyan gyógyító kása-hoz jutunk, amely remek fájdalomcsillapító hatású borogatásként szolgál (ízületek, végtagduzzanatok, fog stb.).

KOZMETIKUM A FÖLD MÉLYÉRŐL

A készítményekben levő huminanyagok egyedülálló üledékes forrásokból (agyag, tőzeg, barnaszén és lignit) származnak, legalább 40 ezer éve tartó folyamatban, növények és részben állatok hosszan tartó vegyi és biológiai lebomlásával jöttek létre.



Ezeket a kivételes anyagokat a CYTOSAN FOMENTUM GÉL is tartalmazza. A készítmény hathatósan csillapítja a különböző bőrproblémák (gomba, ekcéma, akne stb.) tüneteit. Hatékonyan enyhíti a fáradt izmok és ízületek fájdalmát, serkenti a szövetek vérellátását, és kellemesen hűsíti, gyógyítja a „napégette” bőrt. A bőrön át a belső szervekre is hat, segíti megfelelő működésüket, valamint fékezi a gyulladós folyamatokat.

A CYTOSAN SZAPPAN szintén a bőr mélyére hat, támogatja a hámréteg méregtelenítését. A rövid hajúak eddig a szappan áldásos hatásait használták fejbőrproblémáikra is. Ám ezentúl erre a célra elővehetik az új CYTOSAN SAMPON-t, amely visszaszorítja a korpásodást, és jótékonyan hat egyéb bőrgyógyászati problémákra is (pl. pikkelysömör, ekcéma). (Részletesen írunk az új samponról a 3. oldalon – *A szerk.*)

A humáttartalmú készítmények sorába tartozik még a BALNEOL, amely a huminanyagok mellett illóolajokat tartalmaz. Ez utóbbiak elősegítik a huminanyagok bejutását a szervezetbe a bőrön és a légutakon keresztül. A BALNEOL elsősorban az ízületekre, illetve a mozgásszervekre hat jótékonyan, tisztítja a nyirokrendszert, megkönnyíti a légzést megfázás vagy asztma esetén, továbbá oldja a görcsöket és az idegfeszültséget. Támogatja a vérkeringést, és kiválóan alkalmazható nőgyógyászati bajokra, visszeres lábra és aranyérré is.

Segítségünk tehát van bőven. Valóságos csodaként élhetjük meg, amikor az évek óta „elmergeződött” szervezetünk néhány hónapon belül megtisztul. A türelmünkért és kitartásunkért járó jutalmat a saját bőrünkön is megérezzük majd.

Zlataše Knollová



Hella cica és a DRAGS IMUN

Hella, akkor még névtelen kismacskaéént, egy napos kerti kávézás alatt érkezett hozzánk. Gírhesen, kopottan, félig vakon, oldalán a szögesdrót által vágott, nyílt sebbel. Panaszosan nyávogva, óvatosan közeledett a lábam felé. Ahogy rám nézett, észrevettem, hogy a szeme felemás és a pupillája tág. Szeméből genny csorgott. Nagyon rossz állapotban volt.



A kávécsésze aljába tettem egy kis tejet, amit mohón felfetyelt. Ezután rendszeresen megjelent, és megetettük. A szemgyulladását kamillateával kezeltük, de karmolt, tiltakozott ellene. Nem nagyon

javult. Akkor jutott eszembe a DRAGS IMUN. A macskátap egy szemcséjére cseppentettem belőle. Napi 1 cseppet csak. Kíváncsi voltam, megeszi-e. Vicces látvány: megrágja, lenyeli, majd vág egy fintort, és megpróbálja a mancsával letörölni a nyelvért. Akkor viszont már késő, mert lecsúszott...

Hetek alatt szépen javult. A sokat szidott mű-macskaéettel kapcsolatban is megváltozott a véleményem, mert ettől és az amúgy tiltott tejtől szépen fejlődni kezdett. A látása sokat javult, bár nem gyógyult meg teljesen. (Súlyos

A-vitamin-hiánya volt az éhezés miatt, ami maradandó károsodást okozott a látásában.) Ezért esett bele állandóan a kerítések tetején levő szögesdrótba.

Az ételt ma is úgy eszi, hogy állandóan körbenéz, nehogy valaki el akarja venni tőle. Már hagyja magát megsimogatni, de elég félénk és vad maradt. A szőre széppé és dűssé vált, a tekintete sokkal tisztább. Felszedett pár dekát magára, és nőni is kezdett. A kis éhenkórászból szép és kedves cica lett.

Amint Hella cica példája is mutatja, érdemes az ENERGY készítményeket a háziállatainknak is adni, hadd részesüljenek áldásos hatásukból. Egy állatot nem lehet rábeszélni semmire. Ha valami valóban hat, akkor az állat meggyógyul tőle. Mellékhatása pedig nincs.

Ha beteg, akkor megtehetjük, hogy az otthon levő üvegcéskéből 1-1 cseppet teszünk az ujjainkra. Kedvencünk biztosan ki fogja magának választani a megfelelőt. Ha pedig kiválasztotta,



akkor biztosan jót fog tenni neki. Ami szükséges, azt elfogyasztja, és amikor már nem kéri, nem eszi meg.

Kedvenceink olyanok, mint a gyerekek. Feltétel nélkül szeretnek, és bíznak bennünk. Ezért gondoskodnunk kell róluk. Mi mást adhatnánk nekik, mint a legjobbat?

Szilágyi Judit
kineziológus

Érzem, hogy bujkál bennem valami

Ez a mondat ősszel és télen hagyja el leggyakrabban a szánkát, amikor beköszönt a hideg, locspoccos, havas idő. Fáj a fejük, folyik az orrunk, a tüdőnk szenved a sok köhögéstől, mi pedig azon gondolkodunk, mi mindenről maradunk le, és hogyan tudnánk magunkat nagyon gyorsan rendbe hozni. Csakhogy, kedves Olvasóim, akkor már késő...

Nem mintha nem volna hatékony segítségünk: a GREPOFIT, a VIRONAL és esetleg a DRAGS IMUN kombinációja a minket megtámadó bármilyen kórsággal elbánik. Tegyük fel azonban magunknak a kérdést: nem lett volna jobb, ha betegség nélkül élvezzük az évnék azt az időszakát is? És mi akadályozott meg ebben bennünket?

Nézzük meg, milyen körülmények között lehetséges a megbetegedés. Először is akkor, ha a szervezetünk meggyengült. Bátorodom kimondani: napjaink társadalmában az emberek szervezete nagyrészt meggyengült. Ez az információs szmog, az élelmiszerekben és a levegőben levő vegyi anyagoknak, az életmód- és életvitelbeli hibáknak a számlájára írható. A betegség kialakulásának másik fő oka, ha a testünkön landoló fertőzés „adagja” túlságosan nagy. Vagyis röviden szólva, inkább kiszolgáltatottak vagyunk, ha valaki beletűszent az arcunkba.

Az elsőnek említett okkal kapcsolatban látnunk kell, hogy a szervezetünk igenis megerősíthető, edzhetjük az immunrendszerünket. Járjunk sportolni, menjünk egy kicsit sétálni mindennap, legyen bármilyen is az idő; a számítógépet elsősorban munkavégzésre használjuk; korlátozzuk a tv előtt töltött időt, illetve alaposan válogassuk meg, mit nézünk meg benne; csak olyan élelmiszereket fogyasszunk, amelyekről tudjuk, honnan

származnak; nevéssünk sokat és higgyünk a jövőben... Ha esetleg olyan érzésük támad, hogy ezek túl nagy igények, olvassák el az előbbi mondatot még egyszer. Valóban olyan nehéz?

Ugyanakkor tény, hogy a civilizációs hatások, az ezekkel összefüggő ártalmak valóban óriásiak.

Ezért ne tagadjunk meg a szervezetünkötől még egy segítő kezét. A változatos étrendből mindenhez hozzá kellene jutnunk, amire csak szükségünk van. Csakhogy amit megeszünk, az általában többszörösen átalakított, feldolgozott



táplálék, ezért az értékes összetevők hiányoznak belőle. Hát persze, hogy hiányoznak, ha a boltok polcairól ránk mosolygó, gyönyörűnek látszó almákat 12-szer permetezték! Hol keressük akkor a vitaminokat? Vagy inkább a toxinok után kutakodjunk?

Szerencsére itt van nekünk a VITAFLOREN (korábbi nevén BIOMULTIVITAMIN). Növényi eredetű vitaminok összességét tartalmazza (mesterségesen hozzáadott ásványi anyagok nélkül, amelyek zavarnák a vitaminok hatásait). Olyan, vitaminokban rendkívül gazdag növények nedvéből és természetéből készül, mint amilyen a homoktövis, az Aloe vera, a gránátalma, a Schizandra, a japán birs, de van benne még méhpempő is, amely már önmagában is hihetetlen hatóanyag-forrás. A hozzám forduló betegeknek mindig azt javaslom, hogy ősz elején végezzenek egy VITAFLOREN-kúrát, és közben melengesse őket az a tudat, hogy a benne levő vitaminok, növényi kivonatok nem mesterséges eredetűek.

Ha ezt a kúrát kiegészítik a VIRONAL szedésével, még erősebb hatást érhetnek el. A VIRONAL megadja az erőt az immunrendszernek a védekezéshez, a gyors és hatékony reakciókhoz, a VITAFLOREN pedig megerősíti az egész szervezetünket.

Ebben a kombinációban rejlik a fertőző betegségek elleni védelem lényege. Kívánom Önöknek, hogy az idei év utolsó negyedét nagyobb „sérülések” és betegségek nélkül éljék át.

Dr. Alexandra Vosátková

A Bowen-technika Gyengédséggel az egészségért, a harmóniáért

„A boldogságnak nincs köze ranghoz és vagyonhoz: egyszerűen csak harmónia dolga.”

Lao-ce

A harmónia az Univerzum alaprezgése, amelynek tartós megélésére, fenntartására vágyik testünk, lelkünk. A test a lélek tükörképe, amely fájdalmaival, tüneteivel mutatja nekünk az utat. Elsődlegesen a lelkünk a változás kulcsa. Konfliktus esetén energetikai blokk keletkezik az agyban és a testben is.



Thomas A. Bowen (1916-1982) tudását autodidaktaként szerezte és fejlesztette, létrehozva azt az egyedülálló és független kezelési rendszert, ame-

lyet ma Bowen-technika néven emleget az egész világ. Rendelője falán a következő felirat állt:

„Úgy vélem, hogy a világon csak egyszerű áttutató vagyok. Ezért engedtessek meg nekem, hogy most megtegyem mindazt a jót, most mutassam ki felebarátaim iránt mindazt a kedvességet, amit csak lehet. Adassék meg, hogy ne halogassam vagy ne mulasszam el mindezt, hiszen utam erre többet nem vezet.”

AZ EGYIK LEGHATÉKONYABB LAZÍTÁSI TECHNIKA

A Bowen-technika nem származtatható más módszerekből, nem is hasonló semmilyen más fizikai közérzetjavításhoz, mégis a világ egyik leghatékonyabb lazítási, relaxációs technikája, amely a múlt században Thomas Bowennek köszönhetően, az ausztráliai egészségügyi rendszer szerves részévé vált. Kiválóan használható ellazulásra, feltöltődésre, valamint jól alkalmazható akut és akár hosszú évek óta fennálló krónikus állapotok esetén is. Nálunk még szinte új fogalom a test kezelését illetően.

Gyengéd, kötőszöveti kezeléssel oldja a mozgásszervi, belgyógyászati, sebészeti, idegrendszeri és pszichoszomatikus problémákat, a ter-



hes- és csecsemőgondozásban is alkalmazható. Tehát tiszteletteljes, minimalista, manipulációktól és a test erőszakos befolyásolásától mentes manuáltechnikáról van szó.

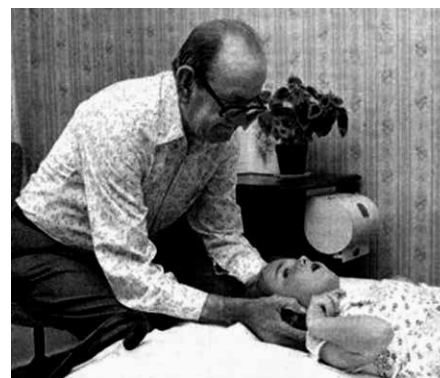
A test homeopátiájának is nevezik, mert – az öngyógyulást elindító programok bekapcsolásával – képes visszaállítani a testi-lelki egyensúlyt. Van úgy, hogy ehhez nem kell külső ösztönzés, ám előfordul, hogy a szervezet már oly régóta küzd és rendszeresen újrasérül, hogy gyorsan meghálálja, ha kívülről egy kis segítséget kap. A Bowen-technika által adott információs impulzusok során a test helyreállít, fizikai és lelki szinten is gyógyul.

Az elmozdult csontok szinte maguktól a helyükre kerülnek, megszűnik az izmok feszültsége, helyreáll a normális nyirokkeringés, az energiapályák (meridiánok) működése azonnali javulást mutat. Alkalmazása során a kötőszövet feszülése oldódik.

MI MINDENÉRT FELEL A KÖTŐSZÖVET?

Mi is az a kötőszövet? Testünk azon szöveteit jelenti, amely támogatja és összeköti a belső szerveket, hozzájárul a csontképzéshez, építi az érfalakat, az izmokat a csontokhoz köti, és sérülés esetén pótolja a más típusú szöveteket, fizikailag egyben tartja a testet. A harmónia, az egyensúly állapotában úgy lehetne elképzelni, mint egy kifeszített sátorponyvát. Ám akár fizikai, akár lelki sérülés ér minket, annak a lenyomata a kötőszövetben megmarad, így a sátor megrogyan, húzás és feszültség blokkok keletkeznek benne. A test mindig egyensúlyra és tehermentesítésre törekszik. Így lehetséges az, hogy egy régi sérülés kínzó fájdalmakat okoz évek múltán egy egészen más területen.

Egyik kliensem az évek óta visszatérő s akkor épp hetek óta nem múló derékfájásával keresett fel. Esetfeltárás és testolvasás során hamar kiderült, hogy még tizenéves korában eltört a bal bokája. Évek múlva gyakran fáj a jobb térd, aminek nem tulajdonított jelentőséget. Majd gyermekszülés után a dereka bal oldala rendszeresen beállt, görcsöt kapott, s gyakran fáj. Lassan hozzászokott a fájdalomhoz. Tüneteit hol fájdalomcsillapítókkal, hol masszázssal enyhítette. Ám ezek átmeneti enyhülést hoztak, hiszen az eredeti ok, az ifjúkori bokasérülés kötőszöveti blokkja változatlanul megmaradt. Márpedig éppen ez volt az oka annak, hogy a teste keresztirányban kiegyensúlyozni próbált, de az évek óta tartó terhelés miatt belefáradt, s fájdalmakkal jelzett.



Persze enyhíteni kellett a derék feszültségét is, ám a maradandó gyógyulást a boka és térd oldása és megfelelő információval való ellátása hozta meg. Ehhez 4 Bowen-kezelésre és az ajánlások – egyszerű, otthon elvégezhető gyógytorna és elegendő, rendszeres vízfogyasztás – követésére volt szükség.

A BOWEN-TECHNIKA ÉS AZ ENERGY

A testünk valóságos csoda, képes a megújulásra, és meghálálja a törődést. Nem az az elsődleges méreg, ami bemegy a szánkón, hanem ami kijön. A harmónia, az egyensúly állapota elérhető. A spirituális tanítások, a több ezer éves bölcséletek mind ugyanarról szólnak: hála, szeretet, elégedettség. Mindannyian erre vágyunk, ám a lelki mérgek: félelem, düh, elégedetlenség, türelmetlenség mellett fizikai síkon is rendszeresen mérgezzük magunkat. Ezért is tartom nagyon hasznosnak az ENERGY termékeket, mert eddigi tapasztalataim alapján úgy vélem: ezek egyedülálló bioinformációs készítmények, amelyek megtámogatják mind a fizikai, mind a lelki folyamatok harmóniába rendeződését.

A Bowen-kezelések mellé elsősorban a SKELETIN-t ajánlom, amely segíti a kötőszövetek táplálását, regenerációját, támogatja az ízületeket, a csontszövetet, enyhíti a gyulladásokat.

A FYTOMINERAL hozzájárul az egyensúlyi állapotba való mielőbbi visszarendeződéshez. Nagyon előnyös lábadozáskor, fáradtságkor, amelyek – mint helyreállító-gyógyulási tünetek – a Bowen-kezelés után előfordulhatnak.

A Pentagram® család termékei pedig minden esetben hatékony kiegészítői a harmonizációnak.

Polgár Ágnes Anelia
Bowen alkalmazó
06/20-546-0222
www.abowen.hu
www.kopogtass.hu

A szerző szerdánként az ENERGY Belvárosi Klubban kedvezményes áron várja Bowen-kezelésre a hozzá fordulókat. Csak előzetes bejelentkezéssel!

Gyermekeink töltődjenek fel energiával, úgy járjanak iskolába

Az iskolába járás, az ottani kötelezettségek meghatározzák gyermekeink hétköznapjait. Szemünk fénye beül az iskolapadba, az óra anyagára figyel (szerencsés esetben), eközben mindenképpen kevesebbet mozog. Miképp segíthetünk neki, hogy megbirkózzon ezzel a feladattal?



Mindennek az alapja a rendszeres, egészséges reggeli. A gyerek soha ne kezdje a napot reggeli nélkül! Ha kihagyja, gyorsan elfárad, lankad a figyelmé, nyugtalan, szórakozott, figyelmetlen, ingerült és agresszív lesz. A szervezetben beindul az ún. tároló anyagcsere, amikor is a szervezet energiát raktároz el a „rosszabb időkre”, ezért a gyerekek hízni kezdenek, majd túlsúlyossá válnak.

A reggeli összességében javítja a tápanyagbevitelt, előnyösen hat a teljesítmőképességre, a testsúlyra, ráadásul a reggeli az agy egyik legfőbb energiaforrása. Pótolja az energiákat az éjszakai „éhezés” után, valamint biztosítja a kiegyensúlyozott vércukorszintet a délelőtti folyamán. A megfelelő módon összeállított reggeli támogatja a tanulást, segít fenntartani a figyelmet, javítja a memóriát és az alkotókészséget. Biztosítja a jó fizikai és szellemi kondíciót. Adjunk gyermekeinknek mindennap megfelelő alapot, és csatlakozunk hozzájuk mi is. A legjobb a saját példa...

ALMÁS, KÖRTÉS KÖLESKÁSA

Hozzávalók: 60 g köles, 250 ml tej, 1 teáskanál juharszirup vagy méz, alma, körte, mandulabél.

Elkészítése: A kölest alaposan leöblítjük hideg vízzel, forrásban levő vízzel leforrázzuk. felöntjük a tejjel, majd kb. 10 percig kásás állagúvá főzzük. Szükség esetén önthetünk még hozzá tejet. Az almát és a körtét finomra reszeljük, majd belekeverjük a kásába. A kása tetejére mandulabélet szórunk, mézzel és fahéjjal ízesítjük.

Tipp: Ha változatosságra törekszünk, tehetünk bele szétnyomkodott banánt is.

A köles nem tartalmaz glutént, ezért a lisztérzékenyek is fogyaszthatják. Ráadásul a fehérjék, zsírok, rostok, B-vitaminok, kálium,

magnézium, vas, cink, foszfor, réz és szilícium értékes forrása.

KÉTSZÍNŰ „RÉPÁCSKÁK”

Hozzávalók: 1 teáskanál citromlé, 1 teáskanál méz, 1 szelet barna kenyér, 1 szelet fehér kenyér, 1 kisebb karotta, 1 teáskanál apróra vágott metélőhagyma, 1 evőkanál túró, 1 teáskanál natúr joghurt (kb. 120 g).

Elkészítése: A karottát finomra reszeljük, összekeverjük a citromlével, teszünk bele mézet, metélőhagymát, egy csipet sót, és újra összekeverjük. Kenjük meg a barna kenyeret a joghurttal összekevert túróval, majd tegyük rá az elkészített karottát, és a fehér kenyérral borítsuk be. Az egészet szeleteljük fel katonákra, és tűzzünk bele fopiszkálót.

TOJÁSKRÉM

Hozzávalók: 2 tojás, egy kisebb karotta vagy retek, 100 g natúr joghurt, újhagyma vagy póréhagyma, só, metélőhagyma.

Elkészítése: A megfőtt tojást vágjuk fel és keverjük össze a lereszelt karottával vagy retekkel. Adjuk hozzá az apróra vágott újhagymát vagy póréhagymát, a natúr joghurtot, és sózzuk meg. Az egészet keverjük össze, majd kenjük meg vele a teljes kiőrlésű kenyérszeleteket, és díszítsük apróra vágott metélőhagymával.

TONHALKRÉM

Hozzávalók: 70 g tonhal olajban, 70 g lágy túró, 1/2 teáskanál mustár, újhagyma, egy csipet só, metélőhagyma és petrezselyem, teljes kiőrlésű kenyér vagy zsömlé.

Elkészítése: Tegyük a tonhalhoz lágy túrókat és mustárt. Keverjük bele az újhagymát, az apróra vágott petrezselymet és a metélőhagymát, majd sózzuk meg. Kenjük meg vele a teljes kiőrlésű kenyeret, esetleg zsömlét.



A tengeri halak ómega-3 zsírsavakat tartalmaznak, amelyek jótékony hatással vannak a gyermek agyának fejlődésére. A-, D-, B-vitaminokban, valamint vasban, szelénben és jódban gazdagok.

FEKETE BODZÁS MUFFIN

Hozzávalók: (8 db): 250 g lágy túró, 2 tojás, 3 evőkanál nádcukor, 80 g búzadara, 1 teáskanál foszfátmentes sütőpor, 1 teáskanál citromlé, fekete bodza.

Elkészítése: Keverjük össze a tojást a túróval és két evőkanál nádcukorral. Kavarjuk bele a citromlét, a búzadarát és a sütőport. A tésztát egy darabig hagyjuk állni. Majd kanalazzuk a muffin-formákba, és díszítsük az evőkanálnyi nádcukorral összekevert fekete bodzával. 180°C-ra melegített sütőben 25-30 percig sütjük.

Tipp: A tésztába tehetünk tört diót, a fekete bodzát pedig helyettesíthetjük szederrel, ribizlivel vagy áfonyával.

A reggelihez hozzá tartozik egy bögre tea vagy kakaó, szénsavmentes ásványvízzel hígított friss gyümölcs- vagy zöldséglé (ne igyuk hidegen, fogyasszuk szobahőmérsékleten!), esetleg egy kis gyógytea (citromfű, málna- vagy szederlevél), szója-, rizs- vagy zabital.

A tartalmas reggeli az új nap sikeres startja!

Ilona Výtisková



Feng-shui kiegészítők és talizmánok (10.)

Kuan-jin, lo-pan, ásványok, szerzetesek

Kuan-jin (a lótszából született) az Ég Királynője, a nők patrónusa és védelmezője – a mi Istenanyánkhoz hasonló alak. A kínaiak „női Buddhaként” tisztelik. Tízezer dolog anyja, aki jószívűséget és mély bölcsességet sugároz.



A mágikus ba gua négyzet 2. zónájában (partnerkapcsolatok) elhelyezett Kuan-jin szobrocska a női és finom energiákat aktivizálja. Felettből jól hat a 6. zónában is (egymást segítő barátok), mivel ez a terület a lelki felemelkedés forrása is egyben.

LO-PAN – IRÁNYTŰ

A lo-pan a feng-shui tanácsadók eszközéül szolgál, ha alkalmazzák az iránytűs módszert,

a 8 ház vagy a repülő csillag módszerét. Az eszköz ugyan soha nem jobb, mint a használója, ám még a legjobb szakember sem képes rossz eszközzel messzire jutni. A Kínából származó, hagyományos lo-pan kínai feliratokat tartalmaz, ezért azok számára, akik nem ismerik ezt a nyelvet, az eszköz nem a legmegfelelőbb.

Napjainkban szerencsére már kapható olyan, teljes egészében pontos lo-pan, amelynek nyelve az angol vagy a német. A lo-pan tartalmazza az élet valamennyi lehetőségét, minden egyes elemet, valamennyi égtájat, az összes asztrológiai jegyet stb. Nem csoda tehát, hogy Kínában az egyik legközkedveltebb dekorációs tárgy, hiszen magába foglalja az összes lehetőséget.

Emiatt a hagyományos kínai lo-pan iránytű alkalmas saját életterünk behangolására, emellett otthonunk vagy munkahelyünk gyönyörű és hatékony dekorációjaként is szolgálhat. Napjainkban szinte bármelyik lakberendezési boltban megvásárolható.

ÁSVÁNYOK

A természetes kőzeteknek, ásványoknak rendszerint hihetetlenül erős és hatékony rezgéseik vannak. A kristályházak és a kristálycsoportosulások a föld mélyének erejét sugározzák, és ezzel egy időben megtörik a negatív energiát, amely előszeretettel gyülemlik fel a helyiségek sarkaiban és holt tereiben.



A szobánk sarkában elhelyezett kristályház valóságos csodákra képes. Ha ásványainkat folyó víz alatt rendszeresen tisztítjuk, akkor akár egész életünket végig kísérő barátainkká válhatnak.

SZERZETESEK

A szerzetesek egész életüket a belső értékek vizsgálatának és tanulmányozásának szentelik. Ám mi, hétköznapi halandók – akik olykor igen stresszes hétköznapi életet élünk át, és munkánk, illetve foglalkozásunk meghatározza életünket – legfeljebb a műszak végén (vagy a második műszak végén), esetleg hét végén (ha egyáltalán van ilyen az életünkben) foglalkozhatunk a saját spirituális fejlődésünkkel. Többnyire viszont addigra már annyira kimerültek vagyunk, hogy nincs kedvünk és erőnk meditálni, tanulni vagy belső lelki gyakorlatokat végezni.

Így egész életünk során afféle „kis szerzetesek” maradunk. Míg a nagy bölcsek és mesterek szobrai a spirituális fejlődés tökéletességét, illetve a spirituális út beteljesülését jelképezik, addig a gyermek szerzeteseket ábrázoló feng-shui kiegészítők saját egyéniségünk, valamint a nagy célhoz vezető saját utunk szeretetteljes önkifejezésének eszközei.

A szerzetesek ideális zónái a 8-as (tudás), a 3-as (egészség, család – az eredeti szövegben mennydörgés/hierarchia), valamint a 4-es (gazdagság/siker – az eredeti szövegben gazdagság/belső gazdagság).

Miroslav Hubáček

(Brigitte Gärtner: Feng Shui Glücksbringer című könyve alapján)



VITAE KLUBMAGAZIN

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

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu
Megjelenik: 13 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





Kálmosgyökér

Ősidők óta gyógyít

A kálmosgyökeret (*Acorus calamus* L.) már több ezer éve ismerik és használják az egész világon. Ősidők óta a szerelem és a vágy szimbólumaként jelenik meg a versekben is. Már az ókori egyiptomiak, az ókori arabok is hatékony vágyserkentőnek tartották. Az észak-amerikai prériken serkentőszerként és hallucinogénként szívták a „bekepípkában”, míg a világ másik oldalán a párizsi költők inspirálás céljából keverték borba, illetve abszintba.

Az orvosi kálmosgyökeret a kontyvirágfélék rendjébe, ezen belül a kálmosfélék családjába sorolták. Fejlődéstörténetét tekintve az egyik legrégebbi magvas növény a Földön. A kálmos gyökértörzse a talajban gyakran 1,5 méternél is hosszabban, vízszintesen kúszik a lápok, mocsarak, állóvizek, folyópartok, ártéri területek élőlő növényeként. A megközelítőleg 2 cm vastagságú, húsos, szivacsos állományú, lapítottan hengeres, kúszó gyökértörzsből négyoldalú növény szár növekszik, amelyből vékony, szálas, telten zöld színű, kard alakú, enyhén hullámos szélű levelek nőnek ki.

ILLATOS VILÁGJÁRÓ

Jellegzetes külsejének és illatának köszönhetően népies elnevezése lehet édes zászoló, édes fű, édes nád, vagy édes-, esetleg mirtuszgyökér, bécsi sás, büdös sás. A levél hónaljából a nyár elején kb. 10 cm hosszú, csavarmenetbe rendeződő sárgászöld virágú torzsák nőnek ki. Az orvosi kálmosgyökér ivartalanul, a gyökértörzse segítségével szaporodik. Más kálmos fajok azonban, mint pl. az *Acorus americanus* – amely azonban nálunk nem él meg – hosszú, vörös, magokkal teli bogycsokrot terem.

A kálmosgyökér őshazája Délkelet-Ázsia, Kína és India, ahol a hagyományos gyógyászati rendszerek kedvelt és nagyra becsült növénye volt. Innen terjedt el az egész világon, beleértve Ausztráliát, valamint az Indiai- és a Csendes-óceán szigetvilágát is. Európába a tatárok közvetítésével juthatott el, a XVI. században már ismert volt a bécsi botanikus kertekben. Halastavak és kisebb tavak, mocsarak és vizes árkok árnyékos, iszapos partjain, 900 m-es tengerszint feletti magasságig mindenhol megtalálhatjuk. Az utóbbi évtizedben azonban az egyre terjedő talajjavítás (melioráció) és az aszályos időjárás következtében élettere leszűkül. Magyarországon védett növény.

A gyógyászatban az erős illatú, keserű ízű gyökértörzse használatos. Ősszel vagy kora tavasszal szokás begyűjteni, amikor már elég erős és megfelelő mennyiségű hatóanyagot tartalmaz. A gyökértörzset fel kell darabolni, majd 35 °C-on szárítani. (Nyers gyökeret ne használjunk!).

Kb. 5% keserűanyagot, cserzőanyagot, nyálkanyagokat, poliszacharidokat, kolint, illóolajokat és béta-azaront tartalmaz. Ez utóbbi hatóanyag bizonyítottan csökkenti a zsírok lerakódását a sejtekben, ám a szakirodalom szerint karcinogén hatása is van. A nálunk honos kálmosgyökérben szerencsére nincs béta-azaron, egyéb kálmos fajták használata azonban, ezen okok miatt, néhány országban tilos.

A JÓ EMÉSZTÉS ZÁLOGA

A kálmosgyökér a világ egyik legrégebbi gyógynövénye, a kínai és az indiai orvoslás egyik alapszere. A kínaiak ismereteit átvették az ájurvédikus gyógyítók, tőlük pedig az egyiptomiak, az arabok, a görögök és a rómaiak, és a kálmos az Újvilágban is a leggyakrabban használt gyógynövények sorába tartozott. A Chippewa folyó mentén élő indiánok betegségek elleni védelemként rágcsálták, szippantották és szívták.

A modern kor gyógynövény-kalauzai antioxidáns és antimikrobiális tulajdonságú növényként említik, jótékony hatásai elsősorban az emésztés terén mutatkoznak meg. A kálmosgyökér támogatja és optimalizálja az anyagcserét: segítséget nyújt étvágytalanság, hasmenés, felfújódás és görcsök esetén, enyhén vizelethajtó és húgyúti gyulladások kezelésére is alkalmas. Emiatt a kálmosgyökeret tartalmazó, emésztést segítő likőr igen népszerű volt.

Napjainkban főzet, tinktúra vagy por formájában lehetséges a belső használata. A kálmosgyökér az idegrendszerre nyugtatóan hat, mérsékli a depressziót. Feltételezések szerint

védi az agyat az agyvérzéstől. Ezért segíthet az időskorúaknak, a betegségből, műtétekből, kemoterápiából lábadozóknak.

A különböző kultúrákban élő emberek rájöttek, hogy a növény gyökerének rágcsálása eufóriás állapotot eredményez, sőt nagyobb mennyiségben hallucinációkat okoz. Ezért valószínűleg a már említett béta-azaron hatóanyag felelős, amelynek a kémiai szerkezete hasonlít a meszkalinhoz, a világ egyik legrégebben ismert hallucinogénjéhez.

Emiatt a kálmosgyökérrel óvatosan kell bánni, lehetőség szerint más gyógynövényekkel kombinálva használjuk. A kálmosgyökér kúrát 1-2 hét után javasolt megszakítani. Használatának ettől eltekintve nincs ellenjavallata.

Külsőleg, fürdőadalékként ekcéma, sebgyógyulás és reuma esetén segítenek a növény anti-szeptikus tulajdonságai.

NEM CSAK A GYÓGYSZERTÁRBAN

A kálmosgyökér nem csak a patikában keresett. Leveleit széles körben használták tetőfedésre, hiszen olcsó, jó minőségű, ráadásul illatos is volt. A kálmosgyökeret a keleti kultúrákban fűszernövényként is számon tartják. Édességek és kompótok adalékanyagaként az íze a gyömbér, a fahéj és a szerecsendió keverékére hasonlít. Emellett parfümököt, fogkrémeket, rágógumikat és likőröket illatosítanak vele.

Az ENERGY készítményei közül a STIMARAL-ban találhatjuk meg. Ennek fogyasztása mostanában javasolt, hiszen a szabadságból, nyaralásból, szünidőből visszatérve nem mindenkinek sikerült szeptemberben újra felvennie a stresszes élet ritmusát. Arról nem is szólva, hogy a hidegebb, borúsabb idő közeledtével, amikor egyre kevesebb a fény, az arra hajlamosaknál felerősödnek a depressziós panaszok.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:
Németh IrménÉ Éva