

# vitae

2015/3

www.energy.sk

## Tavaszi böjt, lelki megtisztulás

Némethné Éva és Daróczi Zoltán cikkei

## A nyirokrendszer betegségei

Dr. Alexandra Vosátková cikke

## Receptek márciusra

Zöldül a gyógynövényes kert



## VÁLASZOLNAK AZ ENERGY SZAKÉRTŐI TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A válaszokat – amelyek *dr. Gulyás Gertrúd* háziorvostól, valamint a természetgyógyásztól, *Kotriczné Szilágyi Judit* kineziológustól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeutától származnak – dőlt betűvel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energy.sk](http://www.energy.sk) honlapon.



DR. GULYÁS  
GERTRÚD

Segítséget szeretnék kérni. Lyme-kór esetén mit érdemes szedni és milyen adagban?

A Lyme-kór több szervrendszert érintő betegség. Elsősorban antibiotikummal kezel-

jük, a *Borrelia burgdorferi* fertőzés terjedését így akadályozhatjuk meg leginkább. Az ENERGY készítmények közül a DRAGS IMUN (napi 3x6-8 csepp) jó választás a gyulladásellenes, immunstimuláló hatása miatt.

Emellett javasolnám a CYTOSAN kapszulák szedését napi 2x1 adagban, két 3 hetes ciklusban (2 óra teljen el a CYTOSAN és egyéb gyógyszerek bevétele között!). Ha

mozgásszervi tünetekben nyilvánul meg a fertőzés, célszerű a RENOL csepp használata (napi 3x4-5 csepp), valamint kenegesse az ízületeket naponta többször ARTRIN krémmel. Ha a fertőzés idegrendszeri tünetekben mutatkozik, a KOROLEN javasolt, szintén napi 3x4-5 csepp adagban, 3 hetes ciklusokban. Megjelenhet igen erős fáradtságérzés is, ekkor a STIMARAL alkalmazása jön szóba.



RÁCZNÉ SIMON  
ZSUZSANNA

Anyukámnak (69 éves) nagyfokú csontritkulása van, nem szeretne gyógyszert szedni, mert súlyos mellékhatásokat ír. Most beszedett egy üveg GYNEX-et. Ezt hónapokig lehet szedni? Persze bevesz mellette D<sub>3</sub>-vitamint (napi 3000 NE), és most kezdi majd a mákolajat. Ön szerint így megállhat a csonttömegvesztés? A mákolajból mennyit kell bevenni, hogy ne okozzon például epeproblémát? K<sub>2</sub>-vitamin is jó lenne?

Lehet szedni a GYNEX cseppet hónapokig, betartva a szedési protokollt. Megfelelő a D<sub>3</sub>-vitamin, és jó lenne mellé a K<sub>2</sub>-vitamin is. A mákolaj adagolása az egyéni érzékenységet figyelembe véve, a forgalmazó javaslata szerint történhet. Nagyon jó lenne a SKELETIN kapszulát is szedni (2-3x1), valamint a VITAMARIN kapszula is javasolt (1-2x1). Ugyancsak fontosnak tartom a progeszteron hormon pótlását ([www.progeszteron.hu](http://www.progeszteron.hu)).



Szénanáthám van, ami egész korán, márciusban kezdődik a korai fákkal, majd a parlagfűig tart. Milyen ENERGY vagy más termékekkel tehetném elviselhetőbbé? (Tüneteim: orrfolyás, tüssz-

ögés, orrviszketés, szemviszketés, fülviszketés, szájpapla- és orrdugulás.)

A tüneteket enyhítheti a PERALGIN (2-3x1-2 kapszula), a VIRONAL (3x4-5-6 csepp). A tünetmentes időszakban segíthet a REGALEN koncentrátum kúraszerű szedése (2-3x1-2-3-4-5 csepp), valamint a PROBIOSAN INOVUM szuszpenzió. Emellett ajánlom, hogy forduljon homeopáta orvoshoz, aki deszenzibilizáló terápiát tud javasolni. Ha módjában áll, keresse fel a lakóhelyéhez közeli ENERGY klubot, ahol a klubvezető terapeuta szívesen segít kiválasztani, javasolni Önnek megfelelő, akár végleges gyógyulást hozó terápiát.

# MÁRCIUSI AJÁNLATUNK

Március elején valószínűleg úgy érezzük majd magunkat, mintha a tél közepén járnánk. Ez mind a hőmérsékleti értékekben, mind a hó mennyiségében megmutatkozik majd. A március dugdossa előlünk a melegebb napokat...

Majd csak a hónap vége felé lesz esélyünk arra, hogy valóban velejég kiélvezzük az első tavaszi napsugarakat. Március hava összességében eléggé szelesnek és csapadékosnak ígérkezik, és mintha ez önmagában még kevés volna, a nagy hőmérséklet-ingadozások is hozzájárulnak az egyreerőteljesebb fáradtság kialakulásához. A fáradtság érzése nemcsak a *Fa Ló* drámai uralmának „köszönhető”, hanem a szélsőséges hőmérsékleti értékek következtében is mindinkább maga alá gyűr minket.

A szeles időjárás valósággal kiszívja az erőnket, és a májunknak sem tesz túl jót, ezért egyértelmű, hogy tanácsos nagyon gyorsan elővennünk a REGALEN-t. Ezzel megvédjük

szegény fejünket a hirtelen ránk törő migréntől, amit a szél gyakran hoz magával, emellett méregtelenítjük a szervezetünket, és ez tavasszal bizony igencsak jól jön.

Ha a megtisztulást valóban komolyan gondoljuk, ne feledkezzünk meg a CYTOSAN-ról sem, amely hatékony segítséget nyújt a rendszeres megelőző célú vagy akár gyógyító méregtelenítésben. Fontos lehet továbbá a PROBIOSAN, illetve a PROBIOSAN INOVUM – ezek kíméletesen tisztítanak, gyulladáscsökkentő hatásúak és a bélmikroflóra ápolásának köszönhetően támogatják az immunrendszer működését. A két hasonló hatású készítmény közül kiválaszthatjuk, hogy a cseppeket vagy a kapszulákat részesítjük-e előnyben.

A hosszú ideje fennálló fáradtság érzésével könnyedén elbánnak a REVITAE. Támogat bennünket abban, hogy „visszatérjünk az életbe”, akár a tavaszi fáradtságtól, akár egy jól sikerült buli utáni másnaposságtól érezzük fásultnak magunkat. Ha ez a készítmény önmagában még nem lenne elegendő, hívjuk segítségül a VITAFLOLIN-t, amely további tevékeny, energikus órákkal ajándékoz majd meg minket.

(Joa)



## A TARTALOMBÓL

TAVASZI BÖJT

A BETEGSÉGEK LELKI OKAI

SAROKSARKANTYÚ

KLUBPROGRAMOK

A NYIROKRENDSZER EGÉSZSÉGE

BÖLCS TESTÜNK ÜZENETEI

SZÍNTERÁPIA SOROZATUNK

ZÖLDÜL A GYÓGYNÖVÉNYES KERT

HÚSOS SOM

VÁLASSZUK A GREPOFITOT

4-5  
6-7  
8-9  
12-13  
14-15  
16-17  
18-19  
20-21  
22-23  
24

AKTUÁLIS

## ELINDULTAK A FELLEGVÁNDOROK

Február 19-én, csütörtökön – lapzártánkkal egy időben – indult útjára a Gerle 1933-as történelmi repülésének megismétlésére készülő expedíció, amely az ENERGY Magyarország Kft. támogatását is élvezi. A Liszt Ferenc repülőtérről a világszínvonalú új magyar repülőgép, a *Magnus Fusion* fedélzetén délelőtt star-

tolt az Ég és Föld között – Fellegvándorok a világ körül elnevezésű emlékepedíció két tagja, Földi Zoltán pilóta és Hankusz Kálmán sajtófotós.

A bátor sportemberek körberrepülik a Földközi-tengert, és még az idejében hasonló túrák keretében megkerülik a Földet, ami a maga nemében egyedülálló Guinness-rekord lehet. Útjukról, az ENERGY által nyújtott támogatásról részletesen írtunk magazinunk tavaly karácsonyi számában, és természetesen a további fejleményekről is beszámolunk majd.



## TOVÁBBKÉPZÉS SZOLNOKON

Tavaly novemberben, három hétvégén, *Czimeth István* természetgyógyász, ENERGY szakoktató tartott továbbképzést a szolnoki klub tanácsadói részére. A képzés sikerességét, népszerűségét, hasznosságát igazolja, hogy a hét végi időpontok ellenére telt ház volt az előadásokon, a hallgatók közül pedig 13 fő sikeresen töltötte ki a tanfolyamot záró tesztet.

A képzés témái a következők voltak: a hagyományos kínai orvoslás alapjai, a Pentagram® regeneráció ciklusai, ENERGY koncentrátumok és kiegészítő termékek, a fizikai tünetcsoportok felismerése, pszichés panaszok, a tünetek lelki okai.

A képzés anyagát sikeresen elsajátító ENERGY tanácsadóknak *Marosi László* kereskedelmi igazgató adta át az elismerő okleveleket.

**Németh Istvánné**  
ENERGY klub, Szolnok

## 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

### Tervezés, előkészítés:

Digitaltosh Stúdió

### Nyomdai kivitelezés:

Fingerprint Reklámügynökség,  
www.fingerprint.hu

**Megjelenik:** 13 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

AZ ENERGY ÉS A NÉPGYÓGYÁSZAT (2.)

## BÖJT: TESTI-LELKI MEGTISZTULÁS

A BÖJT TÖRTÉNETE EGYIDŐS AZ EMBERI KÖZÖSSÉGEK KIALAKULÁSÁVAL. A VALLÁSI ÜNNEPEK MEGJELENÉSÉVEL MÁR AZ ÓKORTÓL TALÁLKOZHATUNK A BÖJT FOGALMÁVAL. MINDEN VALLÁS ISMERI A BÖJTÖT ÉS A VALLÁSI GYAKORLATOK ELEMÉKÉNT, A BEAVATÁS RÉSZEKÉNT TEKINTETEK RÁ.



NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta, természetgyógyász, klubvezető, ENERGY Belváros Klub

A régi Egyiptomban, Görögországban, Perziában és Mexikóban böjttel készültek a vallási ünnepekre. Az iszlám zárándokoknak Mekka felé tartva ma is böjtlőniük kell. A nagy vallásalapítók szintén a böjt által nyújtott élmények során tettek szert fontos ismeretekre. „Az imádság félútig vezet Istenhez, a böjt elvisz az ég kapujába.” (Mohamed próféta) A hívők a böjt során a testükben felhalmozódott salakanyagok mellett a mérgező, tisztátalan gondolatoktól is megszabadultak.

A magyar néphagyományban is megtalálható a böjt gyakorlata. Naptárunk elnevezésében a február mint *böjtelő hónap* is ismert. Hagyományosan böjtöket tartottak évszakváltáskor, különösen tél végén, a tavasz közeledtével. A tavaszi böjt a farsang végével (február 18.), hamvaszerdával kezdődik, majd 40 nap elteltével, virágvasárnapon végződik. Virágvasárnapon a *barkaszentelés* szertartásával kezdődik a húsvét előtti „nagyböjt” hagyománya.

### FOGADALMAK, CÉLOK, BŰNBOCSÁNAT

Az ismert népi gyógymódok szerint ha a templomból jövet lenyelünk egy szem szentelt barkát, akkor védelmet nyerünk a torokfájás és a gyomorbántalmak ellen, sőt védelmet ígér a villámcsapással és jégesővel szemben.

Az élettani hatások mellett a böjt a különböző fogadalmakhoz, célokhoz, bűnbocsánat kéréséhez kapcsolódik, vagyis nem csupán testi, hanem lelki megközelítésben is segíti a megtisztulást, a mérgek kivezetését.

A böjt nem tisztítókúrát, nem méregtelenítést, nem salaktalanítást, hanem

„...a böjt tudatosan mond nemet az anyagi test kívánságaira és követeléseire, így a tudat elsőbbségét hangsúlyozza a testtel szemben.”

(Thorwald Dethlefsen)



teljes táplálékmegevonást jelent. Ezt kevesen képesek véghezvinni, illetve esetleges egészségügyi problémáik miatt a teljes böjtt keveseknek ajánlott. Ám néhány napos, esetleg egy-két hetes böjtkúra nem árthat meg senkinek – persze megfelelő előkészítés, fontos szabályok megtartása és felügyelet mellett. A tudatos böjtt ma alkalmas a betegségek megelőzésére, emellett a gyógyító eljárások része is lehet.

„Az állat okosabb nálunk, nem eszik akkor, amikor beteg, így szervezete könnyebben visszanyeri egyensúlyi állapotát. Természetes ösztönünk ugyanis időnként böjtre szólít bennünket, amikor étvágytalanok vagyunk, vagy betegség idején is, azonban többnyire elnyomjuk ezt a jelzést étvágykeltéssel, erőltetett evéssel.” (Dr. Oláh Andor)

Modern életvitelünk gyakran áthágja a természetes életmód alapelveit, azt az ösztönös tudást, amely egykoron összekötött bennünket a természeti élet szabályaival, ciklusával, ritmusával. A civilizáció következményeként gyakran elfelejtjük, hogy életünk Ég és Föld között zajlik, ahogy évezredekkel ezelőtt is. A techni-

ka összes meglévő kényelmét élvezhetjük ma már, eközben azonban egyre lazábbá válik a kapcsolatunk a legfontosabb dimenzióinkkal. Fizikai egészségünk megtartásához már néhány napos böjtt is segítséget jelenthet, hogy visszataláljunk önmagunkhoz, természetesebb életünkhez, elvesztett harmóniánkhoz.

„Böjtelő-hóban őrizd meg magadat minden hevesítő nedves eledelektől, káposztától, salátától és gromba nehéz emésztésű húsoktól... szemeidre gondot viselj, hogy meg ne homályosodjanak, ahhoz pedig szolgál a köménymag, kapor,... azonképen a fürdő is, a lúdhúst és kék káposztát eltávoloztasd, étkeid füvekkel legyenek timporálva.” (Csízó, Müller Regio-montanus, 1471. ford. Heltai Gáspár, 1575)

A timporálás ebben a szöveggörnyezetben annyit tesz, hogy kiegyenlítjük (ellensúlyozzuk) a hatásokat gyógynövényekkel. Például a puffadást, szelet okozó ételekbe megfelelő fűszereket, gyógynövényeket (babérlevél, kömény, kakukkfű, zsálya) teszünk, hogy elkerüljük a kellemetlenségeket.

Régi korokban naponta egyszer kenyeret, sót és vizet, valamint száraz növényi eledeleket fogyaszthattak a böjtt során. Hamvazószerdai szokás volt az is, hogy hamulúggal áttisztították az összes konyhai főzőedényt, hogy bármely állati eredetű zsír, zsiradék még nyomokban se maradjon bennük.

A néphagyományban a böjtt kezdetének néhány napját a húsmentes, könnyen emészthető, egyszerű ételek fogyasztása követte. Számos régi szakácskönyv receptúrája tartalmaz böjttös receptet, amely teljesen nélkülözi a hús jelenlétét.

### KÉSZÍTSÜNK CIBERELEVEST

A böjtt jellegzetes étele a cibereleves, amely (korpakiszi) búzakorpából készül. Elkészítése: A búzakorpát (10 dl) és aszalt gyümölcsöket forró vízzel leöntenek, kevés kenyeret, esetleg kovászt kevernek bele, majd meleg helyen édeskés-savanykás ízűvé érlelik. Erjedés után leszűrik, 2 liter vízzel és csipet sóval felforralják, 20-25 dkg kölest főznek bele, 2,5 dl tejfőllel behabarják. Melegen tálalják, tálalás előtt esetleg tojással is gazdagítják.

Csíkmák, túrós csík (gyúrt, házi tészta csíkokra vágva, megszórva mákkal, dióval, túróval), aszalt gyümölcsök, halételek, babételek, gabonafélékből készült

kásák (köles, hajdina, zab), olajos savanyú káposztás ételek, dió és méz kerülhetett még az asztalra.

Tájanként más-más étel számított hagyományos böjtt eselésnek. A böjtt étrendben helyet kaptak a kora tavasszal megjelenő friss növények, gyógynövények. Elsőként a csalánból készített étel: csalánleves („csihányleves”) és csalánfőzelék, tyúkhúr és zsenge tormalevél. Emellett a medvehagymával ízesített levelek, tojásételek is szerepeltek az étlapon.

A gyógynövények közül a virágzás előtti gyermekláncfű levele, a cickafarkfű, mezei zsurló zsenge levele és többek között a csalán jöhetett számításba, segítve a böjtt hatékonyságát. Ahol a nyírfák törzsét a nedvkeringés beindulásakor megcsapolták, ott a nyírfavirics életelixírként, vitaminok és ásványi anyagok pótlására kitűnően beleillett a böjtt időszak táplálkozásába.

### MEGOLDÁS AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEIVEL

Az ENERGY kínálatából a böjtt időszakot a REGALEN, valamint a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM készítmények támogatják a leghatásosabban. A REGALEN az 5 elem közül a Fa elemet képviseli, amely a máj és az epehólyag energetikai harmóniájának helyreállításában segíthet, mert erős méregtelenítő, antioxidáns és regeneráló hatású gyógynövényi összetevőket tartalmaz. A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM lignohumát, szilimarint, tőzeg és borostyánkősav tartalma a vastagbél, a vékonybél, a gyomor, a máj, az epehólyag, valamint a lép-hasnyálmirigy energetikai pályáját harmonizálja, a méregtelenítési folyamatok gyors elindítására szolgál, a szervezetet ásványi anyagokkal és nyomelemekkel látja el.

Böjttölhetünk és az ENERGY készítmények támogatásával elvégezhetjük a tavaszi tisztítókúránkat. Ám ne felejtünk el, hogy a megfelelő mennyiségű folyadék, a jó minőségű víz fogyasztása elengedhetetlen.

(Folytatjuk)



## LEHETŐSÉG ÉLETÜNK MEGVÁLTOZTATÁSÁRA A BETEGSÉGEK „MÉLYEBB” OKAI

AZ ENERGY TERMÉKCSALÁD SIKERREL ALKALMAZHATÓ MIND A FIZIKAI, MIND A LELKI BETEGSÉGEK TERÁPIÁJÁBAN. TESTÜNK AZ ÉLET RENDKÍVÜLI HÍRNÖKE: NEMCSAK AZT MONDJA EL, MIBEN VÉTETTÜNK, HANEM AZT IS PONTOSAN MEGMONDJA, MIT KELL TENNÜNK AZ ÉLET VÉDELMEBEN.



DARÓCZI ZOLTÁN természetgyógyász, szakértő és vizsgáztató, Debrecen

**E**zelőtt úgy 2400 évvel Szókratész kijelentette, hogy nem létezik a lélektől független, pusztán testi betegség. Később tanítványa, Platón keserűen állapította meg: „Tévedés, hogy külön orvosok foglalkoznak a test és a lélek bajaival, holott e kettő nem választható el egymástól.” Például szomorúság hatására elvörösödünk vagy sírunk. Amit lélekben átélünk, azt a test különböző külső jelekben jeleníti meg.

A betegség az emberi tudatban létrejött diszharmonia. Annak jelzése, hogy az ember kizöklent a természetes harmóniából, rendből. Meg kell tanulnunk a testi tünetekben megnyilvánuló betegségek mélyebb jelentéseit, el kell fogadnunk a test, a lélek és a szellem egységét.

### TESTI-LELKI ENERGIA

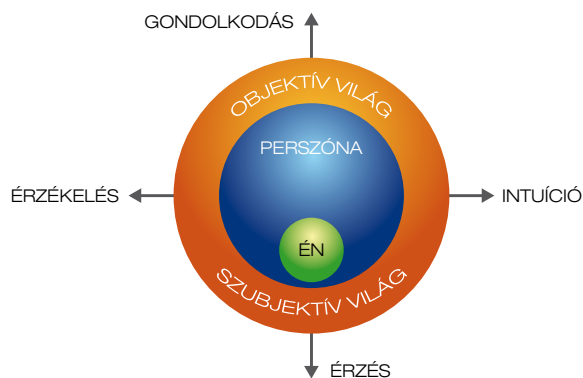
Ami a lelket foglalkoztatja, az foglalkoztatja a testet is. Az ok hatása lehet negatív

vagy pozitív. Okozhat betegséget és szenvedést, de egészséget is adhat. Mindenki másként éli meg a betegségét. Például ha az energia megnyilvánulása (düh, agresszió) gondolati szinten blokkolódik, az fejfájáshoz vezethet.

A tüneteket át kell tudnunk értékelni. Az energiablokkolódás, ami megjelenik, nem tűnik el nyomtalanul, csak átalakul.

Ha olyan helyzet közeledik felénk, amelylyel nem akarunk szembesülni, ezért hagyjuk, hogy a szellemiből lesüllyedjen a lelki tartományba, majd onnan még mélyebbre, a testünkbe, akkor az energia fizikai szinten és testi tünetként is megnyilvánul.

Amiről nem veszünk tudomást, így azt hisszük, hogy az nincs is, a szó eredeti ér-



JACOBI, J.: Die Psychologie von C. G. Jung (1940)



## Meg kell tanulnunk a testi tünetekben megnyilvánuló betegségek mélyebb jelentéseit, el kell fogadnunk a test, a lélek és a szellem egységét.

ra van szükség. Ez az úgynevezett vitalitás vagy életerő.

Vigyázni kell a tünettelölés jelenségére is, amikor a tünetek elvándorolnak. Napjainkban ez úgy is megjelenik, hogy a tünetek szervről szerve, a betegek pedig szakembertől szakemberig vándorolnak.

### SAJÁT BETEGSÉG- ÉS ÉNKÉPÜNK

A realitásnak megfelelően kell mindenkinek megalkotnia saját betegség- és énképét. Ha megoldoztuk önmagunkban a betegség mélyebb értelmét, akkor meggyógyítottuk önmagunkat. Nyilvánvalóan ehhez szellemi érettség is szükséges.

A betegség lehetőségeket rejt magában a személyes én fejlődéséhez. Ahhoz, hogy az ember kis lépésekben és a saját ütemében fedezze fel, vajon milyen kapcsolata is van a betegségben megnyilvánuló *én részével*, minden lelki erejére szüksége van. Jó esetben a környezetétől is megkapja a megfelelő segítséget.

Lássunk néhány példát.

A *fülzúgás* (tinnitus) mélyebb oka egy belülről jövő, a belső hangot elnyomó „lárma” is lehet. A külvilág irányában jól működő folyamatok „belül” gátat képezhetnek. Az ENERGY termékek közül az AUDIRON mellé a Fém elemet harmonizáló VIRONAL, DROSERIN, valamint a Víz elemet harmonizáló RENOL és ART-RIN készítményeket is ajánlott alkalmazni. Ezek a kommunikációt és a biztonságérzetet is támogatják.

Az oly gyakori *szív- és érrendszeri betegségek* esetén érdemes lenne átgondolni, hogy a vér egyben az életerő szimbóluma is. Milyen viszonyban vagyunk erőnk, energiánk kizsigerelésével, túlvállalással? Készítményeink közül a KOROLEN,

RUTICELIT, GYNEX és CYTOVITAL összeállítást ajánlott használni.

*Hajhullás* esetében gondoljunk arra is, hogy a haj évszázadok óta az életerő szimbóluma. Kérdezzük meg magunktól: mennyire zsákmányoltam ki magam? A RENOL, FYTOMINERAL, CELITIN, VITAFLOLIN különböző kombinációi segítik a feladat megoldását.

*Allergia* esetén túl erős, fokozott immunválasszal, érzékenységgel reagálunk. Ne feledjük, hogy belső félelmeink és ezek leküzdésére irányuló késztetéseink kielégítése céljából is reagál így a szervezetünk. A VIRONAL, PROBIOSAN INOVUM, IMUNOSAN, PERALGIN kombinációja segíti a harmonizálást.

### A TUDATÁLLAPOT FONTOSSÁGA

Az ENERGY cseppek szedésekor kiemelkedően fontos, hogy milyen tudattal vesszük be őket. A cseppeket fogyasztás előtt dinamizálni kell: egyik nap jobb, másik nap bal kezünkbe fogjuk, és finoman kocogtatjuk a tenyerünk középhez, 21-szer. Közben tudatosan gondoljunk arra: *ez a szer segít abban, hogy gyógyító energiák szabaduljanak fel*. Napi 1 cseppelel indulva, az adagot lehet emelni, egyéntől függően. A cseppet vagy cseppeket 1 dl vízben feloldva, az órámutatató járásával megegyezően elkeverve kell fogyasztani. Konzultáció után lehet változtatni az adagoláson.

Ezeket a példákat a teljesség igénye nélkül soroltam. Természetesen az egyéni hitrendszert is szükséges figyelembe venni. Szembesíteni kell az embereket azzal, hogy a betegségeket nem lehet csak fizikai síkon megoldani. Ezen alapigazságoknak a saját életünkre való leképezésében segít az *önismeret útja*.

telmében a „másik” oldalra kerül. Ezt *Carl Gustav Jung* meghatározásával árnyéknak vagy – hitrendszerünkötől függően – másnak is nevezhetjük.

Csak akkor válhatunk minden szempontból egészségessé, ha feldolgozzuk ezt az árnyékot.

Az árnyék az érintett személy számára tudattalan. Az árnyék értelmezéseinek viszont vigyázni kell. A vele végzett munka kellemetlenné is válhat, mert szembe kell néznünk önmagunk emberi természetével, többek között gyarlóságainkkal.

A betegségi tünetek az árnyék olyan megnyilvánulásai, melyek a lélek mélyéből bukkannak a testi világ felszínére. A gyógyulás alternatívája az, hogy független irányban toljuk el a tünetek értelmezését, vagyis testi síkról a lelki, onnan pedig a szellemi síkra vetítjük a fizikai megnyilvánulásokat.

Ahhoz, hogy a tünet az alacsony testi síkról a magasabb szintre lépjen, energiá-



## KELLEMETLEN ÉS FÁJDALMAS

# SAROKSARKANTYÚ: MIT TEHETÜNK?

A SAROKSARKANTYÚ RENDKÍVÜL KELLEMETLEN ÉS AKÁR FÁJDALMAS KINÖVÉS IS LEHET, FŐLEG REGGELENTE, MIUTÁN KIKELTÜNK AZ ÁGYBÓL. RENDSZERINT SZÚRÓ FÁJDALMAT ÉRZÜNK A SAROKCSONT TALPI VAGY BELSŐ OLDALI RÉSZÉN. A FÁJDALOM HOSSZÚ ÜLÉS, ILLETVE NAGYOBB MEGTERHELÉS UTÁN MÁR NYUGALMI ÁLLAPOTBAN, RENDSZERINT ESTE, OTTHON IS JELENTKEZIK.

MARCELA ŠTASTNÁ

**A**saroksarkantyú orvosi szempontból a szervezet túlterhelésével szemben jelentkező kompenzációs mechanizmus következtében jön létre. A fájdalom a sarokcsonton levő inak túlterhelése miatt alakul ki, azaz a fájdalom kiváltó oka nem maga a saroksarkantyú, hanem a túlterhelés.

Tulajdonképpen meszes kinövéstről beszélhetünk a sarokcsont talpi felszínén vagy az Achilles-ín sarkon tapadó részén (ritkább esetben). A sarkantyú kialakulásának oka tehát a szalagok és az izmok mechanikus túlterhelése, rossz lábbeli viselése, esetleg a talp helytelen anatómiája.

Legpontosabban és legegyszerűbben röntgen segítségével diagnosztizálható a probléma. A röntgen kizárja az egyéb típusú betegségeket, a sarkantyú esetében ugyanis a fájdalomon kívül rendszerint nincs más tünet. A sarok nem dagad be, nem pirosodik ki, a boka mozgása nem korlátozott és nem fájdalmas.

## A NYUGATI ORVOSLÁS RECEPTEJE

Hogyan oldja meg a hagyományos orvoslás ezt a problémát?

- a sarokra eső terhelés csökkentésével
- a cipőbe helyezhető puha, gél betétekkel
- puha saroklátéttel
- a cipősarok magasságának megváltoztatásával (megváltozik az inakra eső terhelés iránya)
- reumaellenes készítmények, krémek és gélek helyi alkalmazásával
- ultrahanggal, mágnesterápiával, lökéshullám-terápiával.

Ha az itt felsorolt kezelések, eljárások nem vezetnek célra, radikálisabb módszerek következnek: a szalagok körülfeccskendezése, sugárterápia, műtéti beavatkozás.

## FORRÁS: ÖNMAGUNK LETERHELÉSE

Például szolgálhat egy konkrét eset: az érintett 30 éves férfi több hónapig szenvedett a sarkantyú okozta fájdalomtól. A fájdalom ellenére sem változtatott a munká-

ján, hogy mérsékelje a sarkára nehezedő terhelést, ezért a sarokfájdalom mellett megjelent a hátfájás és a gerincfájdalom is. Miközben az egész tünetegyüttes nyilvánvalóan önmagunk túlterheléséről, az anyagi javak féltéséről, a bizonytalanságról, a kimerültségről és az elégedetlenségről szól.

Így tehát ennek a férfinak először saját magára kellett időt szakítania, időt kellett találnia arra, hogy segítséget kérjen. Le kellett lassítania. A kivizsgálás során megállapítottam, hogy testtartása nem kiegyensúlyozott. A legnyilvánvalóbb a medencetájék elcsúszása, elferdülése volt, aminek következtében meghosszabbodtak az alsó végtagjai. Először tehát ezt a ferdülést kellett rendbe hoznom.

Hozzáteszem, hogy amint ezen dolgozni kezdtünk, azonnal enyhült a sarokfájdalma. Nem szűnt meg teljesen, de már az enyhülést is eredménynek tekinthetjük. Tekintettel a súlyponteltolódásra, illetve arra, hogy a súly átkerült az egyik oldalra, súlypontterápiát alkalmaztunk, ami az első és az ötödik csigolya közti területet érinti.



Úgye, észrevették, hogy a sarokhoz eddig hozzá sem nyúltunk? A férfi testtartásával és pszichoterápiával dolgoztam. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, a kezelést prenatális terápiával fogom kiegyensúlyozni.

## HARC A TÚLÉLÉSÉRT

A saroksarkantyúnak nevezett probléma véleményem szerint szorosan összefügg a világra jövetelünk pillanatával. Ha születés közben trauma ér minket (ránk tekeredett köldökzsinór, hosszú vajúdás, segédeszközökkel levezetett szülés, császármetszés), az olyan érzésként vésődik az emlékezetünkbe, hogy életünk során szüntelenül küzdenünk kell a túlélésért. Az életben ez valamilyen hiányérzet formájában, illetve abban az érzésben nyilvánul meg, hogy nem tudunk saját magunkról, valamint családukról gondoskodni.

Úgy érezzük, másoknak minden sokkal jobban és gyorsabban sikerül. Nekünk pedig rengeteg energiát kell fordítanunk a mindennapi szükségletek (étel, lakhatás, anyagi biztonság) biztosítására. Nem bízunk a földi életben. Nem bízunk abban, hogy megkaphatjuk mindazt, amire szükségünk van. Ezért igyekszünk mindent felhalmozni: ételt, ruhákat, dolgokat – és úgy érezzük, hogy állandóan dolgoznunk kell (félünk a jövőtől).

A regeneráció felgyorsításában és a tápanyagok pótlásában csodás segítséget nyújtanak nekünk a következő ENERGY készítmények:

- CYTOSAN a test méregtelenítéséhez
- CYTOSAN FOMENTUM GÉL pakolás formájában, bármilyen akut fájdalomra (sarok, hát)
- REGALEN a szalagok regenerálásáért és megfelelő táplálásáért
- RENOL az életenergia megerősítésére és a csontok regenerálásához
- KING KONG az inak és a szalagok megerősítéséért, az izmok megfelelő táplálásáért
- ARTRIN a fájdalom csillapítására és az energia megerősítésére.

## AZ EGYENSÚLY MEGŐRZÉSE

Csakhogy a fájdalommentes pillanatok nem tartanak örökké. Testtartásunk kiegyensúlyozása után mindent meg kell tennünk azért, hogy tudatosan változtassunk életünkön és célzottan erősítsük a gerinc menti és a hasi mély izmainkat, valamint a talp izmait. Ehhez kiválóan használhatók az egyensúly trénerek (például BOSU), vagy olyan tornagyakorlatok, amelyek a test saját súlyával dolgoznak, mint például a pilates vagy a mezítlábas torna (l. az otthoni gyakorlatokról szóló írásunkat). Egyensúlyi állapotunk megőrzésében sokat segíthet a fekvő nyolcasok alapelvét felhasználó, rehabilitációs *infiniti* torna is. Jómagam a praxisomban a felsorolt gyakorlatok mindegyikét alkalmazom.

Az élet célja az egyensúlyi állapot elérése. Ha ez megvan, akkor egészségesek és elégedettek leszünk. Kívánom Önöknek, hogy a lehető legtöbbször találjanak rá a saját egyensúlyukra.



## OTTHONI GYAKORLATOK

1. Ülő helyzetben végezzünk bokakörzést befelé és kifelé egyaránt. Először mindkét bokával egyszerre, majd felváltva.
2. Tegyük össze talpainkat (térddek egymástól távol), és húzogassuk a bokánkat a testünk felé – a nélkül, hogy a talpaink elváljanak egymástól. Ez hasizom-erősítő gyakorlat is egyben.
3. Álljunk egymás után többször lábujjhegyre, mindkét lábon egyszerre.
4. Álló helyzetben többször egymás után álljunk lábujjhegyre, majd a sarkunkra.
5. Görgessünk talpunkkal a földön sima felületű vagy rücskös labdát előre, hátra.
6. Emelgessünk a földről ceruzát vagy zsebkendőt lábujjaink segítségével.
7. Ragadjunk meg egy ceruzát a nagylábujjunkkal, és a földre letett papírra próbáljunk meg rajzolni valamit.
8. Próbáljunk meg lábujjainkkal felemelni a földről egy konyharuhát. Próbáljuk meg henger formába tekerni.

## MEREVSÉG, KAPCSOLATI PROBLÉMÁK

A saroktájéki éles, szúró fájdalom általában kinövésre, a lábon keletkező sarkantyúra utal. Anatómiai értelemben azonban egy kicsit többről van szó, és a sarkantyú ráadásul nyomja az idegeket. A sarok a reflexzóna-terápiában a vesével, a gerinccel és a nemí szervekkel áll kapcsolatban.

A probléma rendszerint emberi merevséget, az emberi kapcsolatok megoldásával kapcsolatos, már betekosodott téves véleményeket, görcsös szexualitást, kimerültséget és a házasság örömtelenségét fejezi ki. (Vagy akár a szingli élet felett érzett szomorúságra is utalhat, ami a volt partnerre való emlékezésben merül ki.)

Ne bántson, ne szurkáljon másokat a saját gondolataival és egyet nem értésével! Inkább töltsen meg a szívét jószággal – tetteit, szavait és gondolatait járja át a szeretet és emberi tökéletlenségünk megértésének érzése.

(Forrás: Miroslav Hrabica „Mit mond a testünk, avagy a betegségek nyomában” című könyve)

## RENDBE HOZOTT A CSODÁLATOS KOROLEN

MINDENEKELŐTT SZÍVBŐL JÖVŐ KÖSZÖNETET MONDOK HALTMAR ÉS ŠÍPOŠ DOKTOR URAKNAK AZ ENERGY INTERNETES TANÁCSADÁSA RÉVÉN KÜLDÖTT GYORS ÉS HASZNOS VÁLASZUKÉRT. AZ A KÉSZÍTMÉNY, AMELY TÖBB ÉV UTÁN ISMÉT SIKERESEN TALPRA ÁLLÍTOTT, A KOROLEN VOLT.

LUCIE KLEMPÍŘOVÁ, Vysoká Pec

**M**ég soha életemben nem éltem át olyan gyors és látványos javulást, mint a KOROLEN-nel.

A gyakori, szinte elviselhetetlen fejfájásom, amire semmilyen fájdalomcsillapító nem hatott, szép lassan szinte teljesen eltűnt. (Korábban borreliosisom – vagyis fertőzött kullancs okozta Lyme-kórom – volt, amelyet nem kezeltek ki 100 százalékosan, és 17 éven át ijesztgetett a testemben. Immunrendszerem sérülésének következtében több szervem is károsodott, főleg a máj és az epehólyag, az ízületek, valamint az idegek.)

A KOROLEN eleinte jól „befűtött” nekem, majdnem meg is haragudtam rá. Abba akartam hagyni a szedését, úgy gondoltam, hogy nekem biztosan nem tesz jót, ha ennyire rosszul érzem magam utána (hányingert, álmodást, fejfájást okozott). Ráadásul a többi Pentagram® készítménnyel összehasonlítva nagyon kellemetlennek éreztem az ízt. A doktor úr viszont azt javasolta, hogy ne hagyjam el a készítményt, csak csökkentsem az adagját a napi minimum 2x2 csepre, mert bizonyára csak reverz reakcióról van szó.

Ezt követően a KOROLEN-nel kapcsolatos negatív tünetek teljesen eltűntek, és

később, az adagok növelésekor sem tértek vissza. Sőt, elkezdtem remekül érezni magam, és már az első kúra után képes voltam olyan munkák elvégzésére, mint például a fű lekasálása, ami pár hónappal korábban még elképzelhetetlen lett volna számomra. (Izom- és ízületi fájdalmaimat közben az ARTRIN segítségével és a munkából fakadó örömmel csillapítottam.)

Hozzá kell tennem, hogy a KOROLEN mellett CYTOSAN-t is szedtem (a kapszulákat szétrágtam, egyrészt mert hallgattam Husárová asszony tanácsára, aki azt mondta a lányomnak, hogy ha a kapszulák tartalmát beleszórjuk egy pohár vízbe, akkor emészthetőbbé tesszük, másrészt mert nekem nagyon ízlik). Alkalmanként PERALGIN-t is bevettem, és többféle krémet használtam – elsősorban

a PROTEKTIN-t, de a DROSERIN és a RUTICELIT is sokat segített.

Ám leginkább a KOROLEN-t kell kiemelnem, hiszen már a kezdeti kellemetlen reakciók is arról tanúskodtak, hogy nagy hatással volt a szervezetemre, illetve a benne rejlő súlyos problémára. Végül az ízt is sikerült megszeretnem ugyanúgy, ahogy korábban a RUTICELIT illatát is, amit kezdetben nagyon idegennek éreztem.

Az „életmentő” kúra alatt csak egyetlen egyszer kellett megküzdenem egy, a gyerekeim által hazahozott vírusfertőzéssel (fejfájás, torokfájás, gyenge lábak), de a GREPOFIT CSEPPEK és SPRAY, valamint a DRAGS IMUN és a DROSERIN (az orromat kenegtettem vele) segítségével mindössze 3 nap kellett, hogy túljussak rajta.

*A gyakori, szinte elviselhetetlen fejfájásom, amire semmilyen fájdalomcsillapító nem hatott, szép lassan szinte teljesen eltűnt.*



## NEM CSAK HÉTKÖZNAPI FÜRDŐSŐ

Mindnyájan csodálatos, gyöngy fehér fogakra vágyunk. Az embernek már reggeltől kezdve sokkal jobb a közérzete, és ezzel a tiszta érzéssel tudja kezdeni a napját. Hogyan érhetjük el ezt a reggeli nyugalmat és kényelmet?

Ennél mi sem egyszerűbb! Talán nem is gondolnának rá, mivel értem el ezt a hatást: BIOTERMAL fürdőszóval. Fogmosáskor nemcsak a fogaimat, hanem a szápadlásomat és a nyelvemet is mosom vele, sőt öblögetőként is használom. A korábban leküzdhetetlennek tűnő problémáktól sikerült fél éven belül megszabadulnom.

Fogaim ma már sugárzóan fehérek, a torokkaparásom teljesen elmúlt, és a kellemetlen szájszagtól is megszabadultam. A nyelvemen többé nem látható egészségtelen fehér lepedék. Helyette tiszta és gyönyörű rózsaszín.

És hogy mindez minek köszönhető? Egyszerűen annak, hogy a BIOTERMAL olyan bioinformációs fürdőszó, amely a podhájaskai termálforrás vizének felhasználásával készül. A benne található hatóanyagokat felerősítik azok a bioinformációk, amelyek még intenzívebbé teszik a gyógyító és regeneráló hatásokat.

A BIOTERMAL tisztítja és revitalizálja a bőrt, illetve ezzel egy időben eltávolítja belőle a szennyeződések és a káros anyagokat. És ahogy rájöttem, nem csak a bőrre hat jótékonyan.

Van-e jobb a friss, tiszta reggeleknél? Próbálják ki, és meglátják!



**Margita Drobná**  
Nagyszombat



## SPIRON: ÚJFAJTA TAPASZTALAT

**A SPIRON-t hagyományosan eddig mindig kezdődő nátha, fejfájás, megfázás vagy a két óvodás korú gyermeknél jelentkező köhögés esetén használtam. Tegnap azonban másra is remekül bevált.**

Húszéves korom óta óriási problémát jelent a kezemen, de főleg a lábamon benövő, olykor gennyesedő köröm. A nagylábujamról már többször levették a körmöt, és nem segített a köröm egyenesre vágása vagy más alternatív tanács sem. Amikor a gennyesedő pukli megjelenik a körömön, legkésőbb 2 napon belül el kell mennem a pedikűröshöz, aki a felesleges körmöt óvatosan eltávolítja, a genny kifolyik, az egész területet fertőtlenítyük, és utána kb. 2 hónapig nyugalom van.

Mivel a bal nagylábujamon ismét észrevettem a gennyes gócot, bejelentkeztem a pedikűröshöz, és éjszakára befújtam a köröm SPIRON-nal. Reggelre az addig piros terület a köröm és a bőröm találkozásánál kifehéredett. A gennyes góc ellaposodott, és a fájdalom is a felére mérséklődött.

A következő este megismételtem az eljárást. Az állapotom ismét javult. Ennek ellenére elmentem a pedikűröshöz, aki ezúttal egyáltalán nem látta olyan súlyosnak a problémát. Kimondhatatlanul boldog vagyok, hogy 20 év után végre megoldást találtam a benőtt, gennyesedő körömöme.

**Ludmila Vondroušová**  
Liberec



## KLUBPROGRAMOK

### BUDAPEST 2.

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

Nice Hajgyógyászat

Minden hétfőtől csütörtökig 10-15 óra között ingyenes műszeres termékbemérés, Candida- és penészgomba-szűrés.

Péntekenként ingyenes Orgon terápia (előzetes bejelentkezéssel).

Minden 25 ezer Ft felett vásárlónk egy terápiás eszközt kap ajándékba, melynek segítségével energetikai szinten a panaszok okaira lehet hatni.

További állapotfelmérési lehetőségek:

Hajvizsgálat/skalpdiagnosztika, műszeres toxin- és gócteszt, hormonegyensúly-tanácsadás, allergia és ételérzékenység vizsgálat.

Előzetes bejelentkezés szükséges telefonon vagy e-mailen: info@nicehajgyogyaszat.hu.

További info: Kis Éva klubvezető 06/30/754-5417 és Szabó Erzsébet 06/30/754-5416.

www.nicehajgyogyaszat.hu

### BUDAPEST 3.

1072 Budapest, Akácfa u. 13.

II. emelet, 22-es kapucsengő

március 12., csütörtök, 18 óra

**Dr. Faragó Csilla** előadása: Szuperélelmiszerek és sav-bázis egyensúly. szerdánként 18-20 óra között

Kezdő tradicionális jóga foglalkozások, tartja **Gombos Livia** természetgyógyász, jógaoktató. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ászanák, testgyakorlatok, meditáció, pránajama, légzőgyakorlatok. Kiemelt területek: hormonrendszer (PCOS, meddőség, klímax) stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.

Előzetes bejelentkezés szükséges a 06 30 611-3093-as telefonszámon!

csütörtökönként

Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: **dr. Faragó Csilla**. Bejelentkezés a 0630-854-5255-ös telefonszámon.

További info: Telefon: +36 20-261-2243

E-mail: energyklubbudapest@gmail.com

Web: www.energyklubbudapest.blogspot.com

### BUDAPEST 4.

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

március 27., péntek, 17 óra

**Czímeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A cukorbetegségről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata, termékkombinációk.

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!

További info: 0620/504 1250,

energybuda@energyklub.hu

### BUDAPEST 5.

Energy Belváros Klub,

1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1.,

kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).

ELŐADÁS:

március 10., kedd, 17.30 óra

**Németh Imre** természetgyógyász, klubvezető előadása: Az ENERGY Pentagram® rózsa és a Pentagram® cseppek rendszere, összefüggései a szervezet regenerációs folyamataiban.

EGYNAPOS, TANFOLYAMI JELLEGŰ TOVÁBBKÉPZÉSEK, TÉRÍTÉSSEL, SZOMBATONKÉNT

március 7, szombat, 10-16 óra között

Az idő biológiája: kronobiológiai alapok, személyiség és születési energia összefonódása, jellemzői, elemzések, számítások és a hozzájuk kapcsolható ENERGY Pentagram® termékek. Vezeti: **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, személyiségelemző.

Jelentkezés: energy.belvaros@gmail.com, vagy a klubban és elérhetőségein.

március 21., szombat, 9-17 óra között

Biorezonanciás állapotfelmérési lehetőségek az ENERGY termékek hatékonyságának növelésére, mérések elemzése a hko alapján. (III. rész). Vezeti: **dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató

Jelentkezés: energy.belvaros@gmail.com vagy a klubban és elérhetőségein.

KLUBTAGOKNAK INGYENES MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL:

Meridiánok mérése, Meridimer készülékkel: csütörtökön új, pénteken kontroll mé-

rések (időpont-egyeztetéssel). A javasolt ENERGY termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.

TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK:

Talpdiagnosztika és reflexológia kezelés Pentagram® krémek speciális felhasználásával, keleti arcdiagnosztika terápiás javaslattal, állapotfelmérés az 5 elem tan alapján, valamint a Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése. Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, ENERGY termékjavaslattal és személyre szóló adagolás beállítása.

- Reflexológia kezelés Pentagram® krémekkel csütörtöki napokon **Nebhaj Edit** buddhista tanító, asztrológus, reflexológus közreműködésével. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy a klubban és elérhetőségein.

- Személyiség, önismeret numerológiával, kronobiológiai módszerekkel, valamint az ENERGY termékeinek támogatásával. **Kiresné Vincze Ilona** parapszichológus, személyiségelemző (csütörtöki napokon).

- Theta Healing terápiás módszer **Czukorka Katalin** konzulens, alap és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, keddi napokon 15.30-18.30 óra közötti elérhetőséggel.

Egészség Klub a klubban, minden hónapban más-más aktuális témában.

március 31., kedd 17.30-19.30 óra között.

Fő téma ezúttal: Információs terápiák, módszerek. Gyakorlati rész: mantrák alkalmazása. Vezeti: **Kürti Gábor** természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúrsziget portál (www.natursziget.com) alapító főszerkesztője.

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

Bejelentkezés a programokra, további információ: **Németh Imréné Éva** és **Németh Imre** klubvezetőknél.

Telefon: +36 1/235-0789.

E-mail: energy.belvaros@gmail.com

## BUDAPEST 6.

IBS Office Center, 1021 Bp.,  
Tárogató út 2-4., 105. terem  
március 26., csütörtök, 18 óra

**Attila Attila** természetgyógyász, klubvezető előadása: Méregtelenítés.

Előzetes bejelentkezés: Budapest 6. Energy Klub, Budagyöngye Bevásárlóközpont, 1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 121. fszt. AK II. Telefon: (70) 44 33 467, e-mail: budagyongye@okoenergia.com

## BAJA

Malom Étterem, Szegedi u. 2.  
március 10., kedd, 18 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY készítmények használata és a kombinációk részletes magyarázata.

További info **Hargitainé Mónika** klubvezetőnél: 0630/ 326 5828, hargitaimoni@gmail.com

## DEBRECEN

BÍJO Öngyógyító Központ,  
Miklós utca 18.  
(www.bijoenergiadebrecen.hu)

március 14., szombat, 14-18 óra között

ENERGY EGÉSZSÉGNAP, 2015

Az előadók és témák:

**Czimeth István** minisztériumi természetgyógyász vizsgázató, szakoktató: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY készítmények használata és a kombinációk részletes magyarázata.

**Kotriczné Szilágyi Judit** kineziológus, szaktanácsadó: A meridiánok működése – az ENERGY Pentagram® krémek különleges és hatékony felhasználása.

**Tőke Csaba** nemzetközi csung jüan csikung oktató, mozgásterapeuta: A magas vérnyomás okai, kezelése. Stressz indikátor pontok rendszere és a vérnyomás szabályozása – egyszerű, gyors és hatékony technikák.

További Információ: **Kovácsné Ambrus Imola** klubvezető, tel.: 06/30/458-1757.

## KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.

Klubnapok *minden szerdán* 16-18 óra között.  
További info: **Ficzere János** klubvezető, 0630/856-3365.

## KECSKEMÉT

Gabona Székház Oktatóterem,  
Klapka u.11-13.

március 6., péntek, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A cukorbetegségről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata, termék kombinációk.

További info: **Mészárosné Lauter Erzsébet** természetgyógyász, klubvezető, +36-76/324-444, fitoteka@freemail.hu

## KESZTHELY

Hotel Kristály, Lovassy u. 20.

március 25., szerda, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata és a kombinációk részletes magyarázata.

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

## MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.

március 9., hétfő, 15-17 óra között

A miskolci klubban ingyenes számítógépes állapotfelmérést és orvosi tanácsadást tartunk. Tanácsadó orvos: **dr. Hegedűs Ágnes**. Előzetes bejelentkezés **Ficzere János** klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

„Természetközelen Erdélyben” mottóval 2015-ben is kirándulunk. Az időpont 2015. július 25-29. A fő látnivalók: Révi-szoros, Korond, Farkaslaka, Tusnádfürdő, Szent Anna kráter-tó, Mohos-láp, Torjai büdösbarlang, Csukás-hegység, Tömösi-szoros, Törcsvár, Brassó, Hétfalusi csángó est, Kóhalom, Keresd, Körösfő.

Jelentkezés **Ficzere János** klubvezetőnél.

## NYÍREGYHÁZA

Egészségügyi Főiskola,  
Sóstói út 2-4., A épület, 1. emelet.  
március 14., szombat, 14-18 óra között

ENERGY CSALÁDI SZOMBAT:

Program:

14.30. **Csanádi Mária** természetgyógyász előadása: Szervóra és az U-SIN szerepe az ENERGY termékek kiválasztásánál.

16.30. **Erdélyi Zoltánné** tanácsadó előadása: A méregtelenítés fontossága, tévhitek és buktatók. A hatékony méregtelenítés.

A köztes időben természetgyógyászok ingyenes állapotfelméréssel és tanácsadással állnak az érdeklődők rendelkezésére.

További info: **Fitos Sándor** klubvezető, 0620/427-5869, thetan@freemail.hu, www.nyirenergy.hu.

## SIÓFOK

ENERGY Klub, Wesselényi u. 19.

március 12., csütörtök, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A pajzsmirigy betegségeiről részletesen. A kapcsolódó ENERGY étrend-kiegészítők használata és a kombinációk részletes magyarázata.

További info: **Ángván Józsefné** klubvezető, 0620/314-6811, margagitika@gmail.com

## SOPRON

Energy Klub, Lehár F. u. 1/A.

március 16., hétfő, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ENERGY rendszerének bemutatása. A Pentagram® regeneráció alapelvei. Az 5 elem tan alapja.

További info: **Stanicz Jenő**, +36-70-630-0991, +36-70-630-1039, stanicz.jeno@gmail.com

## SZÉKESFEHÉRVÁR

Várkörút 56., Oktatóterem

március 4., szerda, 17 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Az ízületi betegségekről részletesen. A segítő ENERGY termékek ismertetése, adagolás és összefüggések.

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

## SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház  
Arany János út 23.

március 9., hétfő, 17 óra

**Dr. Rideg Sándor** pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos előadása: Allergiák tünetei és jelentősége napjainkban, ENERGY készítményekkel való segítése.

Ingyenes állapotfelmérés: **dr. Kissné Veres Erzsébet** természetgyógyász végzi Supertronic készülék és a numerológia segítségével. Személyre szabott tanácsadás, ENERGY termékek ajánlása a szervezet egészségesebb működéséért. Az Egészségházban több szolgáltatást is igénybe lehet venni, pl. masszázst, kineziológiai kezelést, pszichoterápiát, homeopátiás kezelést.

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

## SZOMBATHELY

Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ,  
Ady tér 5.

március 18., szerda, 17,30 óra

**Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A cukorbetegségről részletesen. A segítő ENERGY termékek ismertetése, adagolás és összefüggések.

További info: **Nánási Tiborné** klubvezető, tel.: 0630/ 534-2560.

## ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

március 8-án, vasárnap, 9-17: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 2. része.

március 9-én (hétfő), 17-18: Gerinc állapotfelmérés és szűrés.

március 10-én (kedd), 17-18: EDU-kineziológia.

március 11-én (szerda), 17-18: Parazitaszűrés. március 16-án (hétfő), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

március 17-én (kedd), 16.30-17.30: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A cukorbetegségről részletesen. A segítő ENERGY termékek ismertetése, adagolás és összefüggések.

március 18-án (szerda), 17-18: Pajzsmirigy-szűrés.

március 23-án (hétfő), 17-18: Daganatos betegségek.

március 24-én (kedd), 17-18: Személyes termék tanácsadás.

március 25-én (szerda), 17-18: Belső gyermek. március 29-én, vasárnap, 9-17: **Czimeth István** természetgyógyász, ENERGY szakoktató szintre hozó előadása 30 órában, ENERGY továbbképzés 3. része.

március 30-án (hétfő), 17-18: Reflux szűrés.

A meghirdetett programokat az ENERGY Klub tagjai és hozzátartozói, illetve a Curves női fitness klub tagjai 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

## NYIROKRENDSZERÜNK SERKENTÉSE

SEJTJEINK A VÉREN KERESZTŰL JUTNAK TÁPANYAGOKHOZ. AKKOR MIÉRT NEM VAGYUNK VÖRÖSEK, HABÁR A VÉRÜNK AZ? EZ AZÉRT VAN ÍGY, MERT A VÉR TÖBB ÖSSZETEVŐBŐL ÁLL.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

**E**gyrészt folyadékból: vérplazmából, vérsejtekből. A vérplazma rendkívül különleges, egyben nagyon értékes folyadék. Minden olyan tápanyagot tartalmaz, amelyre a testnek csak szüksége lehet: azaz fehérjéket, cukrokat, zsírokat, valamint vitaminokat, különböző enzimeket, aktív immunanyagokat – szóval mindent.

Ezzel szemben a vérsejteknek minden egyes sejtnek megvan a maga feladata. A vörösvérsejtek szállítják az oxigént, a fehérvérsejtek egyik fajtája bekebelezi az immunrendszer által megjelölt, elhalt baktériumokat, vírusokat és egyéb káros anyagokat, másik fajtája közvetlenül semmisíti meg a kórokozókat, harmadik fajtája pedig információt szállít arról, hogy milyen fertőzéssel van a testnek dolga. Ha az adott fertőzéssel újra találkozoznánk, akkor azonnal megjelöli annak okozóját, hogy a szervezet elpusztíthassa.

### ÁLLANDÓ KÖRFORGÁS

A vért a szívtől a test különböző részeibe szállító artériák és a vért a szívbe vissza-

vezető vénák először vastagabbak, aztán elvékonyodnak és szerteágaznak, majd ismét vastagodnak, újra elvékonyodnak és szétágaznak – egészen addig, amíg lehetetlenül vékony hajszálerekké nem válnak. Ezek a kapillárisok már annyira vékonyak, hogy egy vörösvérsejt is csak épp hogy átfér rajtuk. Ráadásul lyukacsosak! A faluk tehát nem összefüggő, hanem szakaszos.

A kapillárisok azért is olyan fontosak, mert pontosan az ő nyílásaikon szűrődik át a vérplazma a sejtek közé. A vörösvérsejtek azonban valamivel nagyobbak, mint a kapillárisok nyílásai, így azok a hajszálerekben maradnak.

A plazma (amely ebben a szöveggörnyezetben nyiroknak vagy szövetnedvnek is nevezhető) körbemossa a sejteket, az utóbbiak pedig – mintha egy svédasztalnál nézelődnének –, azt veszik ki belőle, amire szükségük van. Itt egy vitamint, ott egy ásványi anyagot, esetleg egy darabka fehérjét, majd kiválasztják bele azt, amit termeltek, például hormont, egy másik sejtnek szóló fehérjét stb., vagy azt, amire már nincs szükségük (a munkájuk során

termelődött salakanyag). Így zajlik a számunkra létfontosságú cserebere, amely az ereken kívül, a sejtközi térben megy végbe.

A salakanyagból egyre több lesz, és a nyirokfolyadékunk meg kell tisztulnia. A nyirokfolyadékot beszívják a nyirokkapillárisok, amelyek bizonyos pontokon összszefutnak, vastagabbá válnak, majd meghatározott helyeken nyirokcsomókban egyesülnek. Ezeken a helyeken történik a nyirok szűrése: megszabadul a salakanyagoktól, majd megtisztítva folytatja útját. Végül visszakerül a vérbe úgy, hogy a nyirokerekek összekapcsolódnak az üreges vénákkal, és a nyirok beleömlik a vénás vérbe. Ez a vér később megtisztul a májban és a vesékben, feltöltődik tápanyagokkal, és az egész körforgás kezdődik előlről.

### NYIROKÖDÉMA

A nyirokrendszerben felmerülő leggyakoribb probléma, ha valami akadályozza a nyirok szabad áramlását. Ez megtörténhet vagy a nyirokcsomóknál (a nyirokcsomók gyulladása vagy rákos megbetegedése akadályozza a nyirok folyását), vagy

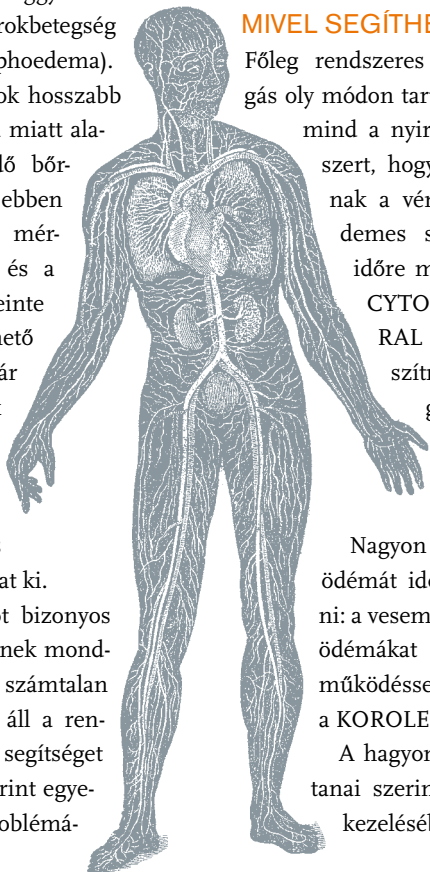


## CYTOSAN, FYTOMINERAL, REGALEN

*Érdemes szervezetünket időről időre megtisztítani például a CYTOSAN, a FYTOMINERAL vagy a REGALEN készítményekkel.*

az erek szintjén. A gyulladt szövet megnagyobbodik, ödémásodik, és ez gátolja az áramlást. Az egyik leggyakoribb és legismertebb nyirokbetegség a nyiroködéma (lymphoedema). Ez a betegség a nyirok hosszabb ideig tartó stagnálása miatt alakul ki (pl. ismétlődő bőrgyulladás). A végtag ebben az esetben jelentős mértékben megduzzad, és a duzzanat mérete eleinte mozgással csökkenthető ugyan, de később már nem. A nyirokerek útja mentén hegedés, emiatt pedig krónikus nyirokpanzás, azaz krónikus nyiroködéma alakulhat ki.

A fent leírt állapot bizonyos mértékig szélsőségesnek mondható. A szervezetnek számtalan olyan mechanizmus áll a rendelkezésére, amely segítséget nyújthat, így rendszerint egyedül is boldogul a problémá-



val. Ám mi megtámogathatjuk ezt a folyamatot.

### MIVEL SEGÍTHETÜNK?

Főleg rendszeres mozgással. A mozgás oly módon tartja kiváló kondícióban mind a nyirok-, mind az érrendszer, hogy támogatja a nyiroknak a vénás vérbe jutását. Érdemes szervezetünket időről időre megtisztítani például a CYTOSAN, a FYTOMINERAL vagy a REGALEN készítményekkel. Bármilyen gyulladáshoz kapcsolódó problémák kezelésében segítségünkre lehet a DRAGS IMUN.

Nagyon fontos, hogy minden ödémát időben kezdjünk kezelni: a veseműködéssel kapcsolatos ödémákat a RENOL-lal, a szív-működéssel összefüggőket pedig a KOROLEN-nel.

A hagyományos kínai orvoslás tanai szerint a folyadékháztartás kezelésében kiemelkedő szere-

pet játszik a lép és a hasnyálmirigy. Ezek a szervek, illetve energetikai pályák „döntenek” arról, mely folyadékokat tartjuk meg, és melyeket kell már kiválasztanunk a testből. Ezért segíthet ödémásodás esetén a STIMARAL vagy a GYNEX.

A helyi kezelést támogatja a DROSERIN vagy a CYTOVITAL krém, ha pedig gyulladásról van szó, akkor a CYTOSAN FOMENTUM GÉL. A nyirokpanzást a helyesen végzett nyirokmasszázs is feloldhatja. A masszázs után javasolom a CYTOSAN használatát, mert masszírozás közben számtalan káros anyag is belemasszírozódik a testbe, amelyeket a CYTOSAN azonnal összegyűjt és segítségével villámgyors méregtelenítésben lehet részünk. Érdemes a masszázst követő 3 napban folyamatosan szedni a CYTOSAN-t.

Végezetül szeretném leszögezni, hogy szervezetünk bölcsessége, működésének csodája abban is megfigyelhető, mennyi minden bajt képes önmaga legyőzni. Ha pedig segítjük a működését, jól fogjuk magunkat érezni és egészségesek leszünk.



## BÖLCS TESTÜNK ÜZENETEI (9.)

MÁR EGY IDEJE FOGLALKOZTATOTT A GONDOLAT, MI LENNE, HA EGYSZER-EGYSZER CSAK NŐKNEK TARTANÉK FOGLALKOZÁST. AZOK A NŐI PROBLÉMÁK IS, AMELYEKEL A RENDELŐBEN TALÁLKOZOM, IGENCSAK ÉGETŐEK. ÉS HADD TEGYEM HOZZÁ: NEM NŐGYÓGYÁSZATON DOLGOZOM.

DR. IVANA WURSTOVÁ

**A**neurologia „semleges” terület, ennek ellenére egyszerűen nem lehet nem észrevenni, mi minden bántja a nőket. No és persze nő vagyok, ezért több a hölgy betegem. Tulajdonképpen általánosan leszögezhető, hogy az önismereti szemináriumokra is több nő jár, mint férfi.

A hölgyek már nem akarnak egy helyben toporogni, szükségét érzik annak, hogy belelássanak saját életükbe, hogy megosszák gondolataikat másokkal, más nőkkel. És ez az, aminek napjainkban híján vagyunk. Hogy ne csak azt beszéljük meg, mit főztünk vagy milyen ruhát vetünk, hanem azt is, milyen a belső világunk. Erről szól a NŐ.

Szóval megérkezem a soron következő foglalkozásra, és lássanak csodát: csak hölgyek vannak jelen. Remek, futott át rajtam a gondolat, az elképzelésem megvalósulni látszik. Elkezdtem tehát a hölgyekkel általános dolgokról beszélgetni, olyanokról, amelyekről egy ismerkedés alkalmával szokás, és néhányukon már akkor láttam, hogy valami történik bennük, hogy érzékeny pontra tapintottunk.

Hol rejlik a női szépség? – veti fel *Yveta* asszony ezt a kifejezetten női témát. Nézzük akkor először a menstruációt. *Yveta* valamennyi női felmenőjének erős és fájdalmas menstruációja volt. Kiválasztom *Yveta* képviselőjét, édesanyját, nagymamáját, dédnagymamáját, végül a család első női képviselőjét (meddig is nyúlhat vissza a családfa?).

*Yveta* megszemélyesítője szinte összekullik a fájdalomtól, egyre jobban öszszegörnyed, egész testében vonaglik. A szemünk előtt feltáruló kép egy angolkórban szenvedő koldusasszonyt ábrázoló, középkori festményre emlékeztet. Édesanyja sóbálványként, teljesen érzelemmentesen, megkövült arckifejezéssel nézi őt. A nagymama a többi nőhöz hasonlóan szintén nem érzi túl jól magát. A család valamennyi hölgy tagja némán figyel az *Yvetát* megtestesítő nőt. Az ük-ük nagymama csodálkozva szemléli a jelenetet, nem érti, mi történik, sőt mintha egy kicsit jól is szórakozna az egészen.

„*Yveta*” ül egy széken, hihetetlenül el van keseredve, sír, könnyei csak úgy záporoznak. Amikor megkérdezem tőle, miért sír, azt feleli, hogy tulajdonképpen nem tudja, de a szomorúság és a fájdalom annyira





## Nekik egyedül, a környezetük ráhatása nélkül kell önmagukban felfedezniük a saját nőies ajándékukat.

Végül rádöbben, hogy a körömcipőre valójában nincs is szüksége. Ez az egész nem a cipőről szól, az csak eszköz. Elkezd önmagához, azaz ahhoz a hölgyhöz közeledni, aki ezt az egészet kitalálta. Nagyon félelmetesen közeledik, mintha közben karmai nőttek volna. Úgy közeledik, mint egy ragadozó. Egy kicsit megijedtem, nehogy erőszakos legyen, de az Yvetát megtestesítő hölgy már „vén róka” a családlításban, így hát sikerül megnyugtatom magam. Amikor a feszültség a tetőfokára hág, valami megtörik, és a nő büszkén, felemelt fejjel a következőket mondja: „De mi szépek vagyunk, mi kívánatosak vagyunk, mi fiatalok vagyunk, mi vagyunk a szerelem!” Az elhangzott szavakban már nincs harag, se méreg, ez már nem más, mint egy tény megállapítása.

Hová is jutottunk el? Mikor kellett a nőknek védelmezniük azt a felfogást, hogy nőnek lenni ajándék az élettől, és ezt az ajándékot kényeztetni kell? Nem pedig taposni rajta, elnyomni, bitorolni? Ismerik a történelmet? Tárják fel az összefüggéseket! Olyan időket élünk, amikor ezt a tudást a felszínre kell hoznunk. De mindennek a nőktől kell kiindulnia.

Nekik egyedül, a környezetük ráhatása nélkül kell önmagukban felfedezniük a saját nőies ajándékukat. Tekintet nélkül arra, milyen volt a történelem, miként nyomták el elődeiket, hogyan alázták meg őket. Fel kell fedezniük saját erejüket! Erejük azonban nem az öklükben és a dühükben rejlik, hanem a szívükben.

A szemináriumon részt vevő hölgyek nagyon meghatódtak. Yveta olyan témát hozott a felszínre, amely minden nőt érint. Mindezt a menstruáción, a nőktől elválaszthatatlan dolgon keresztül. Menstruálsz? Jó lenne, ha egy kicsit lenyugodnál... Tudják, miről beszélek?! A nőknek vissza kell találniuk a saját természetességükhöz, ahhoz, hogy a menstruáció az ő misztériumuk, nem pedig valami nyavalya, amitől meg kell szabadulni. Hogy a menstruációnak köszönhetően azok, amik. Változatosak, rugalmasak, hajlékonyak, és ami még ennél is fontosabb: az élet hordozói.

Majd ha mindezt a nők felfedezik önmagukban, a környezetük is teljesen természetesen fog reagálni.

*(Folytatjuk)*

erős benne, hogy képtelen abbahagyni a sírást. A hangulat egyre lehangelőbb, senki nem tudja, hová vezet mindez.

És akkor felmerül bennem, miért van ez így? Tulajdonképpen, mi az oka? A nézőközönség tagjai közül felállítom azt a hölgyet, aki ezt az egészet kitalálta. Kicsit furcsa a helyzet, én magam is felteszem magamnak a kérdést, hogy miért csinálom ezt, de a belső készletés olyan erős, hogy végül megszem. És a szituáció azonnal változni kezd!

Yveta megszemélyesítője elkezd kiegyenesedni. Aha, akkor itt az önbecsülésről lesz szó, ez már tisztán látszik. A hölgy egyszer csak megszólal: „Lányok, adjátok ide a körömcipőt, amit ma vettem!” A barátnők elveszik a cipőt, aha, a nőiesség. „Yveta” a koldusasszonyból szép lassan elkezd emberi lénné, a körömcipőn keresztül büszke nővé válni.





SZÍNTERÁPIA SOROZATUNK (5.)

## „ELPIRUL, AMIKOR MEGSIMOGATOM A VÁLLÁT..”

A CÍMHEZ JIŘÍ SUCHÝ EGYIK DALÁNAK RÉSZLETÉT VETTEM KÖLCSÖN... IGEN, A KÍNAI TANÍTÁS SZERINT A SZERELEM SZÍNE A TŰZ, AZAZ A PIROS. MI PERSZE SZERETNÉNK MÉG MINDEBBE BELEKEVERNİ A HORMONOKAT, SZÍVESEN TARTUNK KISELŐADÁST A KÉMIAI REAKCIÓKRÓL, ÉS EGY KIS IDŐ MŰLVA MÁR ELVESZNÉNK AZ IDEGEN SZAVAK KAVALKÁDJÁBAN.

EVA JOACHIMOVÁ

**A** hagyományos kínai orvoslás (hko) ennél sokkal egyszerűbben tekint az egészszre: azt mondja a szeretetről, hogy az a legmagasabb funkció, amely a Tűz elemhez tartozik – és kész, ezzel az ügy el van intézve.

Ami a Tűz színeit illeti, be kell vallanunk, hogy a Tűz nem vitte túlzásba a dolgokat, hiszen csak a piros, a rózsaszín és a narancssárga árnyalatai tartoznak hozzá. Ugyanez a helyzet a Fa elemmel, az ő esetében is csak néhány színről beszélünk. Mindez a *jang* jelleméből fakad. A jang ugyanis sűrű, koncentrált, nem sok mindent árul el.

A *jin* ezzel szemben nem takarékoskodik az információkkal. Képes még a legapróbb részleteket is kifejezni, ahogyan azt a nyugati civilizáció szimbólumánál,

a Fém elemnél is láthattuk, illetve ahogy a Föld elemnél látni fogjuk. Most azonban térjünk vissza a Tűzhöz. A Tűz a Nap földi helytartója. Meleget, feltöltődést biztosít. Legalapvetőbb feladata tehát a működőképesség, az aktivitás biztosítása. Ez a hozzá tartozó színek küldetése is.

### ÖRÖMÖT, MOZGÁST HOZ MAGÁVAL

A világos vörös a szerelem színe, a testi szerelmet hagyományosan a piros lampionok jelképezik. Itt azonban nemcsak szexualitásról, hanem az anyag mozgásáról, aktivizálódásáról beszélünk. Apró, vörös tárgyakat régebben főleg a helyiségek bal hátsó sarkában helyeztek el, ahol az volt a feladatuk, hogy mozgásba lendítsék a *Bőség szektorát*, hogy az ennek következtében az emberi élet minden területén képes legyen éreztetni a hatását.

A Mesterek tanácsáért járó jutalmat piros borítékokban illet átadni, mert ez garantálta, hogy a Mester tanácsa tartósan jelen lesz és beteljesül. A zöld gallyakra kötött piros szalagok az élet mozgásba lendülését jelképezték. A piros, a vörös szín társaságba hív, beszélgetést kezdeményez, örömet és teljességet hoz. A Tűz világosabb színei növelik a test hőmérsékletét és javítják a vérkeringést (ide tartozik a jobb erekció is, ezért pirosak azok a bizonyos lampionok).

Am vigyázat: a beteljesülésnél, feltöltődésnél nagyon fontos a mértékletesség. Ha átlépünk egy bizonyos határt, kellemetlen nehézségek várhatnak ránk, például ödéma, migrén stb. Ezért úgy kell bánnunk a Tűz színeivel, mint a sáfránnyal, vagyis mindig legyünk tisztában azzal, mit is akarunk elérni. A tetterősség igen könnyen átsap agresszióba, és a túlzott, csil-

lapodni nem akaró aktivitás előbb-utóbb összeomláshoz, kiegészi szindrómához vezet.

A piros fehérmű közvetlenül a testre hat, javítja a vérkeringést, így képes például előnyösen hatni a peteérésre. Premenstruációs tünetegyüttes esetén azonban (melynek része lehet a feszítő érzés a mellekben és az alhasban) csak növeli a feszültséget. A piros ruha és a pirosra festett falak ezzel szemben a környezetünkben uralkodó feszültséget növelik, kihívóan hatnak.

A *narancssárgának* nincs ekkora feltöltő ereje, ezért sokkal inkább megtűrjük magunk körül. Ha arról kellene beszélnünk, miként hat az emberi testre, akkor elárulhatom: közvetlen kapcsolat áll fenn közte és a hormonrendszer aktiválása között.

A Tűz sötét színe, a *sötétvörös* kellőképpen melegít ugyan még, de már távolról sem annyira impulzív. Az éppen kihunyó készülő parázs nyugalmát váltja ki belőlünk, amely lassan, de biztosan ismét egyé válik a Földdel, annak stabilitásával és megbízhatóságával.

## A RÓZSZASZÍN A MACSÓKAT IS MEGLÁGYÍJTJA

A *rózsaszínnel* bizony érdemes vigyázni. Bizonyos árnyalatai, például a pasztell rózsaszín a Fém elem színei, azaz inkább Fémes hidegséget, mintsem Tüzes melegséget kínálnak. A Tűz elemhez tartozó rózsaszín árnyalatai óvatosan növelik a hőmérsékletet, rendkívül visszafogottan hatnak és csak mérsékelten serkentenek.

A rózsaszín finom, gyöngéd viselkedést vált ki, ezért is kötjük össze sokszor kislányokkal. Ők azonban nem mindig kérnek a gyöngéd viselkedésből, és előfordulhat, ha nagyon erőltetjük, hogy egész életükre megutálják a rózsaszínt. A rózsaszín még nagyobb problémát okozhat felnőttek esetében. A különböző női magazinokban időnként olvashatunk olyan – *feng-shuival* kapcsolatos – tanácsokat, hogy fessük ki a lakást rózsaszínre, így „figyelmes, kedves férjcskét” nevelhetünk a párunkból. Én inkább azt mondanám, akkor fessük lakásunkat rózsaszínre, „ha igazi papucsot akarunk faragni a férjünkéből”.

A rózsaszín valóban finomít az emberi viselkedésen, emiatt férj urunk valóban simulékonyabb lesz, mint egy általános környezetben. De hölgyeim, csak ószintén:

ugyan ki szeretne a hálószobájába egy engedelmes alattvalót?

Amerika egyik börtönében rózsaszínbe öltöztették a rabokat. Az egyik fogoly később azt vallotta, hogy azért javult meg a magaviselete, mert attól félt, hogy majd megint a rózsaszín börtönbe zárják.

Érdemes megfigyelni azt is, hogy a természet milyen szűkmarkú ezzel a színnel. Tulajdonképpen csak a tavasz rövid

időszaka alatt találkozunk vele. És mint tudjuk, tavasszal szedi legtöbb áldozatát az allergia, ezért nem meglepő, hogy az *allergiások többsége nem kedveli a rózsaszínt*, sőt néhányan egyenesen allergiások rá...

A Tűz színei a legfőbb jang képviselői, ezért életünkben olyan mértékben kellene jelen lenniük, amennyire az aktivitásunk szintje megkívánja.

*(Folytatjuk)*

*A világos vörös a szerelem színe,  
a testi szerelmet hagyományosan  
a piros lámpások jelképezik.*

*Itt azonban nemcsak szexualitásról,  
hanem az anyag mozgásáról,  
aktivizálódásáról beszélünk.*





## ZÖLDÜL A GYÓGYNÖVÉNYES KERT

NEKEM KERTEM NINCS, CSAK ERKÉLYEM, DE IGYEKSZEM MINÉL TÖBB GYÓGYNÖVÉNYT TERMESZTENI A MINI ÜLTETVÉNYEMEN. A METÉLŐHAGYMA TERMESZTÉSÉBEN VAGYOK A LEGSIKERESEBB, DE MELLETE SZÉPEN NÖVEKSHAT A ROZMARING, A MAJORÁNNA, A BORSIKAFŰ, A BAZSALIKOM, A ZSÁLYA, A MENTA, A CITROMFŰ, ÉS TERMÉSZETESEN NEM HIÁNYOZHAT A HÁZI KLASSZIKUS SEM, A PETREZSELYEM.

ILONA VÝTISKOVÁ

**METÉLŐHAGYMA:** a hagymafélék családjába tartozik, és ízében valóban a hagymát idézi, de sokkal lágyabb, mert kisebb a kén tartalma. Remekül illik a tojásos ételekhez, például omlottbe vagy tojás alapú mártásokba. A hosszú főzés elveszi az ízt, ezért csak az utolsó simításokkor tegyük bele az ételbe. A metélőhagyma virágai finoman ízesítik a salátákat.

**ROZMARING:** a csodálatosan aromatikus, tűszerű levélzetű, égszínkék virágú fűszernövény neve latin eredetű, és annyit jelent: tengeri harmat. Erős, átható, de kellemes íze van. Rozmaringot főleg borjúból, baromfiból vagy bárányból készült ételekhez szokás hozzáadni, kivált-

képp, ha az említett húsok borban, olívaolajban és fokhagymával főnek. Meglepő módon kolbászokban, dzsemekben és borpuncsban is találkozunk vele.

**CITROMFŰ:** csillapítja a fájdalmat, elűzi a félelmet, segíti a gyógyulást, mindemellett az illata is magával ragadó. A citromfű leveleiből nyert illóolaj nagyon értékes. Álmatlanság, depresszió, idegeség ellen használatos, de segítségünkre van felfújódás, gyomorfájdalom, allergia, köhögés és rendszertelen menstruáció esetén is. A citromfűvet használják továbbá a szépségiparban, leginkább semlegesítő és nyugtató fürdőadalekok összetevőjeként, illetve zsíros bőr kezelésére

szolgáló krémekben. A friss, citrom illatú citromfű levelei kiválóan kiegészítik a tavaszi és nyári salátákat. A citromfű teák és likőrök is igen közkedveltek.

A tavasz számomra elképzelhetetlen gyógynövények és fűszernövények nélkül. Az általam most ajánlott recepteket akár húsvétkor is kipróbálhatják, legalább készítenek valamit, ami nem mondható hagyományosnak.





## GYÓGYNÖVÉNYEKBE BURKOLT SONKÁS-SAJTOS GOLYÓCSKÁK

*Hozzávalók:* 200 g zsírszegény túró, 50 g sonka, robotgépben felaprítva, 40 g puha vaj, 1 evőkanál tejszín, őrölt bors, só.

A göngyöléshez: 100 g felvágott sonka, 4 evőkanál frissen felaprított fűszernövény: metélőhagyma, petrezselyem, bazsalikom.

*Elkészítése:* A vajat megsózzuk és habbá verjük, majd hozzáadjuk a túró, a tejszín és a robotgépben felaprított sonkát. Megborsozzuk, és alaposan összekeverjük. Az így elkészített elegyet kicsit lehűtjük, majd kiskanállal galuskákat szaggatunk belőle. Egy részüket megforgatjuk az ap-



róra vágott sonkában, másik részüket az összeaprított fűszernövény-keverékben, és betesszük a hűtőbe. Pirított bagettel tálaljuk.

## LÁGY JOGHURTOS PÁCLÉ GYÓGYNÖVÉNYEKSEL

*Hozzávalók:* 1 jó minőségű natúr joghurt, 1 evőkanál olívaolaj, egy marék friss gyógynövény: bazsalikom, oregánó, grillfűszer, 1-2 gerezd fokhagyma, tengeri só, bors.

*Elkészítése:* A joghurtot beleöntjük egy tálba, belekeverjük az olívaolajat, ízlés szerint a fokhagymát, majd megsózzuk, megborsozzuk, és beleszórjuk a grillfűszert. Az így elkészített pác pulyka- és csirkeszeletekhez fenséges. Beletesszük a húst a páclébe, körbeszórjuk a friss fűszernövényekkel, majd hidegre tesszük. A legalább 24 órán át pácolt hússzeleteket kivesszük, és olajjal finoman átkent serpenyőbe tesszük. A húsokat hirtelen és gyorsan megsütjük, mindkét oldalhoz elegendő kb. 1-2 perc.

*Tipp:* A joghurtos, fűszernövényes pácban pácolt húsokhoz leginkább burgonya passzol, amit először héjában megfőzünk, majd meghámozunk, és a sütőben még egy kicsit meg is pirítunk. Ez után a krumplit félbevágjuk, megsózzuk, és tejföllel ízesítjük.

## KECSKESAJT PADLIZSÁN BUNDÁBAN

*Hozzávalók:* 6 szelet padlizsán, 6 szelet nem füstölt sonka (prosciutto), 300 g kecskesajt, friss rozmaring, folyékony erdei méz, olívaolaj, só, bors.

*Elkészítése:* A padlizsánt hosszában 6 vékony szeletre vágjuk, mindkét oldalt megsózzuk, és 30 percig állni hagyjuk. Közben a kecskesajtot 6 részre vágjuk és visszatesszük a hűtőbe. A padlizsánszeleteket papírtörkövel felitatjuk, olívaolajjal megkenjük, majd mindkét oldalukat kb. 2 percig grillezzük. Minden padlizsánszeletre ráteszünk egy szelet prosciuttót, a közepére elhelyezünk egy kis kecskesajtot, friss rozmaringot, majd megborsozzuk és becsomagoljuk. A hat roládunkat rátesszük a grillsütőre, mindkét oldalukon kb. 3 percig grillezzük, amíg a kecskesajt el nem kezd folyni. Lecsöpögtetjük egy kis mézzel, és melegen, fejes salátával tálaljuk.

## EGY KIS KÜLÖNLEGESSÉG

Idén először kiprobálom a *bazsalikombort* – csatlakoznak hozzám?

*Elkészítése:* egy üveg édes, fehér bor nyakába bazsalikomleveleket teszünk. A bort ügyesen újra bedugózzuk, és 2-3 napra eltesszük a hűtőbe. A bazsalikom eközben szép lassan kifehéredik.

A bort aperitifként vagy desszert borként kínáljuk. Különböző fajta bazsalikomok használatával eltérő ízvilágokat tudunk teremteni. A citromos és a fahéjas bazsalikom is kiváló...

Már alig várom a tavaszi napocska simogatását a gyógynövényes kertemben, ahogy az erkélyen ücsörögve, a nyugalmat élvezve, szürcsölgetem a bazsalikomos bort.

Önöknek is gyógynövényes energiákkal teli tavaszt kívánok!

## EGÉSZ ÉVBEN GYÖNYÖRŰ HÚSOS SOM

A SOMOK FÁSFÉLE NÖVÉNYEK, AMELYEKET AZ EMBERISÉG MÁR TÖBB EZER ÉVE ISMER ÉS HASZNÁL. NÉHÁNY SOMFAJTA TERMÉSE NOVEMBERBEN ÉRIK BE, ELLENÁLL A HIDEGNEK ÉS AZ IDŐ MŰLÁSÁNAK, ÍGY AZ ÉLETERŐ ÉS A HOSSZÚ ÉLET JELKÉPÉVÉ VÁLT. EZZEL A CÉLLAL FOGYASZTOTTA A SOM TERMÉSÉT VALAHA A KÍNAI CSÁSZÁR IS.

Írta: VLADIMÍR VONÁSEK ■ Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette: NÉMETH IMRÉNÉ ÉVA fitoterapeuta, természetgyógyász

**A**som fája igen értékes. Egy ismeretlen keresztény legenda szerint somból faragták Jézus keresztjét. A fát szépsége és keménysége miatt gyakran használják interziás díszítésre, fogantyúk, botok, gyümölcsprések, vágódeszkák készítéséhez. Korábban a som ágait (kéreg nélkül) fogtisztításhoz használták, de fájából készítettek nyílvesszőt is.

### A KÖZKEDVELT ÁZSIAI

A somfélék (*Cornaceae*) családjába megközelítőleg 50-fajta növény tartozik. Közép-Ázsiából származik, és napjainkig leginkább az északi félteke mérsékelt éghajlati övében terjedt el. A somfajok szeretik a fényt, de a túl nagy meleget nem. Talaj tekintetében nem igényesek. Egy-egy példányukkal, sűrű ligeteikkel találkozhatunk erdők szélén, patakok mentén vagy autópályák melletti, élő kerítések kialakításánál.

A som lombhullató cserje vagy fa, ritkaságszámba mennek bizonyos ész-

ki gyógynövény fajtái, amelyeknek fás gyökértörzsük van. Levélnyeles egyszerű levelei fajtától függően váltakozó vagy keresztben áttelens állásúak. A különböző virágzatokba csoportosuló, apró sárga virágok megtermékenyítése után születnek különböző színű csontártermései. A termés rendszerint ehető, és olyan finom, hogy az állatok, a madarak más terméssel szemben is előnyben részesítik, ezért

somcserjéket gyakran ültetnek gyümölcsöskertek és egyéb kiskertek köré.

### FINOM, ÉDES, VÉDETT

A som néhány fajtája természet adta szépség, ám létezik olyan is, amelyet kifejezetten díszítő tulajdonságáért nemesítettek. A kevésbé gyakori somok kora tavasszal feltűnő, napsárga virágokkal és a virágzat körül feltűnően megnagyobbodó

*A modern kutatások alátámasztják a somról feljegyzett ősi ismereteket: támogatja a máj és a vese működését, vizelethajtó hatású, és csökkenti a magas vérnyomást.*



C-vitaminon kívül szerves savakat, glükózidokat, keserűanyagokat, gyantát és nagy mennyiségű tannint tartalmaz.

### A HOSSZÚ ÉLET NYOLC ÍZE

A japán som terméseit gyakran alkalmazzák a hagyományos kínai orvoslásban a *jin-jang* egyensúly megerősítésére. Több ezer éve használatos rosszullet, fülzúgás, fejfájás, impotencia, korai magömlés, inkontinencia, túlzott izzadás, mellkas gyengeség stb. esetén. A japán som termése megtalálható a híres kínai „nyolc ízű orvosságban” is, amelyet cukorbetegsége, krónikus vesegyulladásra és alacsony libidóra is alkalmaznak.

A modern kutatások alátámasztják a somról feljegyzett ősi ismereteket: támogatja a máj és a vese működését, vi-

zelethajtó hatású, és csökkenti a magas vérnyomást. Kiváló segítőársunk a cukorbetegség elleni küzdelemben: serkenti a természetes inzulintermelést, és gátolja a vércukorszint ingadozása okozta, lassú vesekárosodást.

Emellett a kutatások bebizonyították az is, hogy a somból készített főzet szembe száll a krónikus légúti, bőr- és belfertőzéseket okozó „arany” *Staphylococcus* (vagyis a *Staphylococcus aureus*) káros hatásával, kiváló antioxidáns, segít megelőzni az érrelmeszesedést, valamint egyéb szív- és érrendszeri megbetegedéseket.

A som kiváló szolgálatot tesz a tél végén is – fizikai és lelki szinten egyaránt –, teaként fogyasztva vagy a kertben virágzó, a szemet gyönyörködtető cserje formájában.

levelekkel hívják fel magukra a figyelmet. A változatos levélzetű cserjés somok télen is világos színű ágakkal vonzzák a tekintetet. A húsos som és a veresgyűrű som Csehországban könnyedén megtalálható, tavasszal a legkorábban virágzó cserjék közé tartozik.

A húsos som *védett növény!* Ősszel világos piros terméseivel ragadja meg a figyelmet. Termése édes-savanyú, fanyar, magas a C-vitamin-tartalma, ehető. Kiváló kompótbá, lekvárként, szirup formájában és mártásba.

A gyógyhatás tekintetében nagy jelentősége van a japán somnak (*Cornus officinalis*). Ez a fajta Kína, Japán és Korea hegyoldalain növekszik (és orvosi célokra termesztik is). Nálunk néhány igen értékes növénygyűjtemény nagyra értékelt kiállítási darabja csupán.

A japán som nagyban hasonlít a húsos somhoz, képes akár 10 m magasra megnőni, a datolyáéhoz hasonlatos, vöröses termésének hatalmas magja van. Termését a beérés után szokás gyűjteni (ősz végén), és kimagozás után gyorsan meg kell szárítani. Nagyon finom, édes, és a



## VÁLASSZUK A GREPOFITOT

A VÍRUSFERTŐZÉSEK, A NÁTHA, A KÖHÖGÉS VAGY AZ INFLUENZA ÉS EGYÉB LÉGÚTI GYULLADÁSOK GYAKRAN VÉGIGKÍSÉRIK NAPJAINKAT A TÉLI HÓNAPOKBAN. AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEK ISMERŐI TUDJÁK, HOGY EBBEN AZ IDŐSZAKBAN A VIRONAL, A DRAGS IMUN, A FLAVOCEL ÉS A SPIRON MELLETT A GREPOFIT TERMÉKCSALÁD KÉSZÍTMÉNYEIVEL IS ÉRDEMES FELSZERELKEZNIÜK.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ

**M**ilyen szempontok alapján válasszuk ki a legmegfelelőbb GREPOFIT-ot, vagy miként kombináljuk a különféle GREPOFIT készítményeket, hogy a hatás valóban erőteljes legyen? Mint tudjuk, a GREPOFIT háromféle kiserelésben áll rendelkezésünkre: kapszula, spray és cseppek formájában. Mindegyik alkalmazásának megvan a maga helye és ideje.

### ÉRTÉKES ÖSSZETEVŐK

A készítmények grépfrútmag (GREPOFIT kapszula) és grépfrút (GREPOFIT Drops) kivonatokat tartalmaznak. Ezek az összetevők természetes antibiotikumként, vírusölőként és gombaölőként hatnak egyszerre. Ezenkívül vannak bennük bioflavonoidok, amelyek segítik az emésztést, megtisztítják a szervezetet, javítják a

vérkeringést, és növelik a nyálkahártyák ellenálló-képességét. Megerősítik az érfalakat, főleg a hajszálereket, valamint gátolják a vérrögök kialakulását, így hozzájárulnak a trombózis és az infarktus megelőzéséhez.

Az alkotórészek között megtalálható *Echinacea purpurea* kivonat belső alkalmazása növeli a szervezet nem specifikus immunitását. Segíti a makrofágok tevékenységét, amelyek bekebelezik a kórokozókat.

További összetevő a *szudáni hibiszkusz*. Ez gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású, serkenti az immunrendszer működését. Csillapítja az emésztőrendszeri gyulladásokat is, valamint fertőtleníti a húgyutakat és a vesét.

Az *orvosi zsálya* gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő és összehúzó hatású, emberemlékezet óta alkalmazzák garatgyulladás és -fájdalom csillapítására, torokgyulladás kezelésére.

### MIKOR MELYIKET?

A GREPOFIT erős antibiotikumos hatását elsősorban légúti fertőzések kezelésében és a száraz ingerköhögés csillapításában tudjuk kihasználni. Kiválóan alkalmazható nőgyógyászati, gyomor- és bélgyulladásban, húgyúti fertőzésekben is.

A kapszulák és a cseppek összetételükben, illetve alkalmazási lehetőségeikben is sok tekintetben hasonlítanak, ugyanakkor tudni kell, hogy a kapszulák lassabban, viszont hosszabb ideig hatnak. Magyarul: a kapszulák hatása erősebb, ám a cseppeké gyorsabb. Ezért érdemes elővenni a cseppeket azonnal, már az akut betegség kezdeti tüneteinek jelentkezésekor, majd összehangolni a kétféle készítmény adagolását. A GREPOFIT DROPS használatakor a hatások jelentkezése felettébb gyors. Mindig tartsunk belőle a házi patikában, hogy az év folyamán bármikor elővehessük, ha szükség van rá. A kapszulák általános napi adagja pedig 2-2-1 (maximum 9) kapszula/nap.

A kapszuláktól és a cseppektől eltérő a GREPOFIT SPRAY használata. Helyileg a bőrre és az ajkakra permetezzük, ha például herpesz fenyeget, illetve a szájjüregbe fújjuk mandulagyulladás és orrgaratgyulladás esetén. Afta kezelésére is kiváló.

Megszünteti a kellemetlen szájszagot, és friss leheletet biztosít. Rendkívül praktikus, hiszen közvetlenül a helyi problémára, célzottan alkalmazható.

