

vitae

2015/10

www.energy.sk



A megtört szív

Dr. Július Sípoš kardiológus cikke

Tisztítás humátokkal

Szervezetünk új életre kel

Nem létező betegség?

ADHD – és ami körülötte van

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: 10 000 példányban.

A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.

A TARTALOMBÓL

TISZTÍTÁS HUMÁTOKKAL

4-5

NÉPI GYÓGYMÓDOK, 8.

6-7

EGY NEM LÉTEZŐ BETEGSÉG?

8-9

VITAMARINT MINDENKINEK

10

A HALOLAJ ÉS A PSZICHÉ

11

ELŐADÁSOK, MÁS PROGRAMOK

12-13

NETES TANÁCSADÁS

13

A FÉM ELEM A PENTAGRAMBAN

14-15

BÖLCS TESTÜNK ÜZENETEI, 15.

16-17

CSAK SEMMI PÁNIK

17

A MEGTÖRT SZÍV

18-19

HÜVELYESEK AZ ASZTALUNKON

20-21

GYÓGYNÖVÉNYSOROZATUNK:

22-23

GYÚTOVÁNYFŰ

A VIRONAL VÉGÜL NAGYON BEVÁLT

Sokáig különböző egészségügyi problémák nehezítették az életem. Egy később felismert mononucleosis kezelését nagyban nehezítette a terhességem is, hiszen emiatt nem lehetett a leghatékonyabban gyógyítani.

Ezenkívül állandóan fáj az epém, és ingadozott a kedélyállapotom is. Amikor megismerkedtem az ENERGY-vel, először a REGALEN-t, majd a GYNEX-et és a RENOL-t használtam. Minden egyes koncentrátumnak megvoltak a maga jótékony hatásai, ám úgy éreztem, hogy mindig csak a panaszaim egy részét oldották meg. Nem tudtam, melyiket használjam először és melyiket utána, ezért mindig váltakozva alkalmaztam őket.

A VIRONAL-t azonban nekem akkor senki nem ajánlotta, otthon pedig afféle „gyerekeknek való készítményként” tartottuk számon. Kétszer ki is próbáltam bizonyos vírusfertőzésekre, de a szervezetem reakciója olyannyira megrémisztett,

hogy néhány nap múlva mindkét esetben abbahagytam a szedését.

A legutóbbi epefájdalomnál ismét REGALEN-es kúrával próbálkoztam. A reggeli adagot a kúra felénél tartva VIRONAL-ra cseréltem, mert az a REGALEN-nel nem ütközik, nem „bántják” egymást. Az utolsó héten a déli adagomat is VIRONAL-ra váltottam át. A VIRONAL szedését a két korábbi kellemetlen tapasztalatom ellenére azért kezdtem el, mert *N. Eliášová* asszony egyik korábbi cikkében azt olvastam, hogy az epebántalmakra először a VIRONAL használatát javasolja, és csak utána a REGALEN-ét.

Egy ideig nem éreztem ugyan magam a legjobban, de ki lehetett bírni. Az egyhe-

tes szünet alatt, hogy „ne maradjak szárazon”, folytattam a VIRONAL szedését, és ekkor már naponta háromszor. Szervezetem reakciója már nem volt olyan szörnyű, mint a korábbi próbálkozások alkalmával, valószínűleg azért, mert nagyon óvatosan emeltem a készítmény adagját. Jó egy héttel később, amikor már a maximális adagot szedtem, elkezdtem tapasztalni a kedvező változásokat. A makacs torokfájásom, a nyomásérzet a mellkasomon és a szülés óta már két éve múlni nem akaró fájdalom a jobb vesém környékén egyszer csak a semmibe veszett...

Úgy érzem, hogy több az erőm és az energiám, és emellett optimista és nyugodt vagyok.

L. Klempířová
Vysoká Pec

**MEGFÁZÁSKOR DÖNTŐK A TÜNETEK**

Még februárban egy kicsit megfáztam, egy-két napig volt egy kis náthám, fáj a torkom. Nem volt nagyon súlyos a dolog, ezért egyáltalán nem gyógyítottam magam. Tapasztalataim ma is aktuálisak, ezért közreadom őket.

A köhögésem azonban később sem akart elmúlni, és egy kicsit fáj a hátam meg a mellkasom. Mivel más egyéb tünetem nem jelentkezett, még hőemelkedésem sem volt, vettem a gyógyszer-tárban köhögés elleni szirupot, és arra számítottam, hogy a panaszom néhány nap múlva teljesen elmúlik.

Aztán azt vettem észre, hogy éjszaka-ként 3.15-kor rendszeresen felébredek – agyonizzadva. Tudom, hogy az éjszakai ébredés arra hívja fel a figyelmet: valamilyen gyulladás van a szervezetben, de mivel a köhögést nem vettem komolyan, az éjszakai ébredés jelzését sem sikerült megfejtennem. Közben a



OKTÓBERI AJÁNLATUNK

Szeptember vége ismét elhozza nekünk az év egyik legkellemesebb időszakát, a csodálatos vénasszonyok nyarát. A színes ősz ezzel színtel felszólít arra, hogy élvezzük ki minden egyes pillanatát.

Ám az október nem akármilyen hónap. Évről évre felhívjuk a figyelmet a hagyományos kínai orvoslás (hko) szerinti rendkívüli jelentőségére, hiszen az október a Föld elem időszaka, amely a szervezet védelméért és stabilitásáért felel. Az október képviselője nem más, mint a figyelmes házőrző kutya.

Ez a rendkívüli időszak lehetővé teszi számunkra a középponthez, önmagunk-

hoz, vagyis ahhoz a harmóniához való visszatérést, amellyel erre a világra jöttünk. Ha ez sikerül, akkor nem lesz szükségünk semmiféle további védelemre vagy támogatásra.

A nyugati felfogás kifejezéseivel élve tehát olyannyira megerősítjük az immunrendszerünk működését, hogy semmiféle ellenségtől ne kelljen tartanunk, legyen szó akár vírusokról, akár munkahelyi kellemetlenségekről.

Ehhez nincs szükségünk nagy elhatározásokra: elég csupán megállni egy pillanatra, eldobni mindent, ami felesleges, ami megterhel és visszafog minket, és ha ezt megtettük, húzzuk ki magunkat, és vegyünk egy mély lélegzetet. Olykor azonban ezek az egyszerűnek tűnő dolgok is nehezűnkre esnek, és ilyenkor nem marad más hátra: meg kell erősítenünk magunkban a Föld elemet.

Erre a célra alkották meg az ENERGY szakértői a CYTOSAN termékcsaládot. Alaptermékei – a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM – kiválóan alkalmazhatók a szervezet belső megtisztítására. A CYTOSAN FOMENTUM gélben található anyagok pedig képesek mélyen behatolni a szövetekbe, és ott az ozmózis elve szerint magukhoz kötik a salakanyagokat, majd a bőrön keresztül kiürítik őket a szervezetből. Így a bőr felülete kitisztul, vérbővé válik, gyógyul és regenerálódik.

A Föld elem megerősítését tovább fokozhatjuk a CYTOSAN szappan és sampon használatával, leginkább reggel 7 és 11 óra között, vagyis a Föld elem szervóra szerinti idejében. Egy-egy nehéz nap után pedig nyugodtan kényeztessük magunkat: élvezzük a BALNEOL-os fürdő pihentető, regeneráló hatását.

Eva Joachimová



köhögésem egyre romlott, egyre gyengébbnek éreztem magam, és ekkor már a lázam is felszökött.

A betegségtől levere, az első tünetek megjelenésétől számított 3 hét elteltével felkerestem az orvost. Ő két doboz nagyon erős antibiotikumot (Sumamed) írt fel, és a biztonság kedvéért vért is vett. Alig vártam már, hogy végre jobban érezem magam, de az állapotom sehogy sem akart javulni. Sőt, úgy éreztem, hogy rosszabbul vagyok, mint korábban.

A gyógyszerek beszedése után visszamentem kontrollra. A doktornő elmondta, hogy a vérvizsgálat pozitív lett mikoplazmózisra, valamint Chlamydiára, és hogy a gyógyszernek segítenie kellett

volna. Elküldött tüdőgyógyászhoz. Ő készített egy röntgenfelvételt, majd újabb „lórúgás” következett: 3 doboz, még erősebb antibiotikum (Ciplox).

Úgy gondoltam, hogy ennek már valóban hatnia kell! A gyógyszer szedése alatt kezdtem jobban érezni magam, ezért úgy döntöttem, visszamegyek dolgozni, hiszen már jó ideje otthon voltam. Azt reméltem, hogy az antibiotikum-kúra után remekül leszek. Ám az utolsó tabletta lenyelésétől a jó egészségi állapotom még nem tért vissza. Továbbra is köhögtem, és még mindig fáj a mellkasom.

Csalódást éreztem, amiért nem hatott az antibiotikum, és azt mondtam magamnak:

„Elég!” A legközelebbi ENERGY klubban VIRONAL-t és GREPOFIT-et vettem magamnak. Naponta 3x2 kapszula adagban vettem be a GREPOFIT-et, valamint napi 2x6 cseppben a VIRONAL-t. Napról napra jobban éreztem magam, folyamatosan a felére csökkentettem a GREPOFIT adagot, és mindkét készítményt 21 napig szedtem. Egy hét szünet után már csak a VIRONAL szedését folytattam.

Tapasztalataim azt mondatják velem, hogy az ENERGY valóságos csoda, mert ahol az antibiotikumok nem segítettek, ott a GREPOFIT és a VIRONAL hatott.

Meggyógyultam! Köszönöm, ENERGY!

Sylvia Tichá
Zvolen

ALAPOS TISZTÍTÁS HUMÁTOKKAL

SEBESEN ROHANÓ VILÁGBAN ÉLÜNK, ÉS EZ MÁR NEMCSAK A VÁROSOKRA, HANEM A FALVAKRA IS IGAZ. VAGY EZ CSUPÁN KIFOGÁS? AZÉRT, HOGY MEGMAGYARÁZHASSUK, MIÉRT VAGYUNK FÁRADTABBAK, MINT ŐSEINK, AKIK SOKKAL TÖBB FIZIKAI MUNKÁT VÉGEZTEK.

VERONIKA HANZLÍKOVÁ

Kimerültségünk, energiahiányunk egyik oka lehet, hogy a szervezetünknek sokkal több idegen eredetű, mesterséges és testidegen anyaggal kell megküzdenie. Ezek mindenütt körülvesznek minket, még az ételünkbe is bekerülnek. Ezért elkerülhetetlen, hogy szervezetünket folyamatosan, rendszeresen megtisztítsuk, és ezt természetes anyagokkal és készítményekkel végezzük.

A *Füvesanyó* kínálatából felhasználhatnánk például a vizelethajtó hatású csalánt, amely feloldja a testünkben felhalmozódott nyákot, továbbá az oroszlánfogot, más néven gyermekláncfűvet, vagy akár a százszorszép virágait, esetleg a máriatövist. Az erős vizelethajtó hatáson túl ezek a növények serkentik a vese és a máj működését, továbbá támogatják a vér megtisztulását, aktiválják az izzadást.

Igen ám, csakhogy már régen elmúlt az időszak, amikor ezeket a növényeket kúraszerűen alkalmazhatnánk. Most, ősszel – még mielőtt az idő igazán hidegre fordul – kipróbálhatjuk az ENERGY humát készítményeit, hiszen segítségükkel megszabadíthatjuk szervezetünket a káros salakanyagoktól. Vegyük elő bátran a CYTOSAN

FOMENTUM-ot és a BALNEOL-t, valamint a CYTOSAN szappant, amely tökéletes kiegészítője a CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM kúrának.

A CYTOSAN FOMENTUM külső használatra való. Készítsünk belőle borogatást vagy pakolást, és helyezzük azon terület fölé, amelyet méregteleníteni, illetve regenerálni kívánunk. A humátkivonatokat tartalmazó BALNEOL-ból remek fürdővízet készíthetünk, és ez az illatos, finom fürdő az egyre hűvösebb napokon nemcsak felmelegít, hanem meg is nyugtat minket, miközben a bőrünket megfiatalítja. Zuhanyozás közben is megtisztíthatjuk magunkat a CYTOSAN szappan segítségével, amelynek hatóanyagai mélyen bejutnak a bőrbe, és kiválóan hatnak a legyengült hámrétegre.

HATÉKONY MÉREGTELENÍTÉS

A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM zselatinkapszula formájában kapható. A kapszulák ligno-humátot, szilimarint (a máriatövis magjából származó hatóanyag) és borostyánkősavat tartalmaznak. Mindhárom említett összetevő hatékonyan méregtelenít, tisztítja az emésztőrendszert, harmonizálja az emberi szervezet működését – mindemellett gyulladásgátló és regeneráló hatású. A CYTOSAN INOVUM

ráadásul kálium-humátot és zöld agyagot is tartalmaz, így hatékonyabban képes eltávolítani a salak- és mérgeanyagokat az emésztőrendszerből. A CYTOSAN INOVUM-ot ezért a CYTOSAN-nal végzett tisztítókúra után javasolt alkalmazni, vagy akkor, ha erősebb tisztító hatásra van szükségünk a helytelen étkezési szokások vagy az egészségtelen életmód miatt. Mind a két készítménynek specifikus a felhasználási módja.

További információt a humátokról szóló részletes ismertetőben talál.



CYTOSAN INOVUM

A CYTOSAN INOVUM ráadásul kálium-humátot és zöld agyagot is tartalmaz, így hatékonyabban képes eltávolítani a salak- és mérgeanyagokat az emésztőrendszerből.

HOGYAN MŰKÖDNEK A HUMIN ANYAGOK?

A HUMIN ANYAGOK NEMCSAK A SZERVETLEN ANYAGOKAT (PÉLDÁUL A NEHÉZFÉMEKET), HANEM A BIOLÓGIAI EREDETŰ, SZERVES VEGYÜLETEKET IS KÉPESEK MEGKÖTNI. EZ UTÓBBIBAN REJLIK ANTIBAKTERIÁLIS HATÁSUK ALAPJA.

Összeállította: TEREZA VIKTOROVÁ

Lássuk részletesebben, hogyan működnek a huminok az emberi szervezetben. Mindenekelőtt nézzük meg ezeknek az anyagoknak a kémiai szerkezetét.

POLIION JELLEGŰ HATÁS

A humin anyagok gyógyhatásainak megértéséhez fontos kiemelni, hogy ezek az összetett molekulák úgynevezett többszörös ion (poliion) jellegűek. Ez azt jelenti, hogy képesek különböző anyagok ionjainak megkötésére (mind kémiai, mind fizikai mechanizmusok révén), ráadásul ez a folyamat a molekula több helyén is egy időben megy végbe. Ezáltal a humin anyagok hatékonysága jelentősen nő.

E vegyületek olyan értékes ásványi anyagok kationjainak a hordozói, amelyek cserereakcióba lépnek a toxikus ionokkal, ha kapcsolatba kerülnek velük. A humin anyagok tehát gyakorlatilag ioncserélőként működnek.

REDUKCIÓS POTENCIÁL

Fontos tény továbbá, hogy a humin savak redukciós aktivitást mutatnak, ami magyarázza egyfelől a humin anyagok antioxidációs potenciálját, másfelől azt, hogy jelentős mértékben csökkentik a

szervezetben az oxidatív stresszt. Ez utóbbi – mint tudjuk – nem csupán az öregedésért, hanem több civilizációs betegség kialakulásáért is felelős. A humin savak redukciós képessége bizonyítást nyert például néhány színezőanyag esetében.

IDEGEN ANYAGOKKAL ALKOTOTT KÖTÉSEK

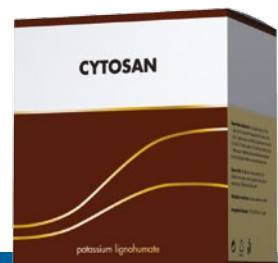
A humin anyagok összetevőire jellemző az úgynevezett kinoid szerkezet (2-metil-naftokinon), amely felettébb fontos a humin anyagok és az idegen eredetű (potenciálisan veszélyes) anyagok közötti kovalens kötések közvetlen kialakításához – ráadásul úgy, hogy ehhez a folyamathoz nincs szükség közbülső enzimkatalízisre.

A humin anyagok ily módon képesek hosszú időre magukhoz láncolni a szerves eredetű toxikus és mutagén vegyületeket, valamint az idegen eredetű organizmusokat (baktériumok, vírusok és gombák). Az így megkötött káros anyagok – a szervezet károsításának kockázata nélkül – a széklettel kiválasztódnak a testből.

KELÁT KÖTÉS

Ez a humin anyagoknál a szakirodalomban leírt legfontosabb kötési forma. A kovalens kötés speciális típusáról van szó, amelyet *kelátnak* nevezünk. A kelát kötése

sek lehetővé teszik például a nehézfémek és más ionvegyületek stabil megkötését, valamint azoknak a szervezetből történő eltávolítását.



TUDTA?

A szilimarin a májsejtek védelmezője, csillapítja a májtoxinok hatásait. Antioxidánsként eltávolítja a szervezetből a szabad gyököket, emellett segíti az epe kiválasztását, és oldja a görcsöket.

A borostyánkősav segít megfiatalítani, regenerálni a sejteket, támogatja a vas felszívódását a szervezetben.

A kálium nélkülözhetetlen a sejtek normális működéséhez, jelentős továbbá a hatása a szív működésére.

A zöld tea természetes bioaktív anyag. Képes arra, hogy közömbösítse a toxinokat, a kórokozókat, semlegesítse a túl erős sugárzás következményeit. Emellett gyógyítja az égési sérüléseket.

AZ ENERGY ÉS A NÉPGYÓGYÁSZAT (8.)

A SZÜRET ÜNNEPE – TÖBB, MINT BETAKARÍTÁS

OKTÓBER A RÉGI MAGYAR NAPTÁRAKBAN *MINDSZENT HAVAKÉNT* SZEREPEL A HÓNAP UTOLSÓ NAPJAIT JELLEMZŐ NÉVADÓ ÜNNEPNAPJAI MIATT. NEVEZTÉK MÉG ŐSZ-HÓNAK, MAGVETŐ HAVÁNAK, MERT EGYES VIDÉKEKEN, AZ ŐSZI GABONÁT OKTÓBER ELEJÉN VETETTÉK EL.



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

A kertekben és a földeken a termések nagy részét már betakarították a gazdák, a halászkok partra vontatták a hajóikat, a földművesek a szerszámaikat is eltették, a pásztormunkák is véget értek.

A néphagyományban a szüret kezdőnapjának október 4. napját (Ferenc napját) tartják, de helyenként, tájanként eltérnek ettől. A szüret igen jelentős esemény volt mind a családokban, mind a nagyobb közösségek életében.

Minden történelmi korban többet jelentett egyszerű betakarítási munkánál: ünnepnek számított és számít ma is. A szüretre az együtt végzett munka öröme, az énekszó, a tréfálkozás volt jellemző. „Érik a szőlő, hajlik a vessző, bodor a levele...”, visszhangoztak a vidám szüreti dalok a szőlőhegyeken. Ha a fáradságos betakarítást és feldolgozást dalolva, együtt

végezték az emberek, akkor könnyebben és gyorsabban elkészültek vele a szőlőkben. A szőlősgazdák legfontosabb gazdasági és társadalmi eseménye ünnepi rangot kapott, szüreti multságok, felvonulások és népszokások övezték, és ezek mindmáig fennmaradtak.

„A szüret a XVI. és XVII. században igazi sátoros ünnep volt, melyre még a hadviselő vitézek is hazasiettek. Városaink statútumai szerint szüret idején még a törvénykezés is szünetelt. A vidámság és a jókedv ütött tanyát ilyenkor a szőlőkoszorúzza hegyeken és szőlőskertekben. Hogy imitt-amott verekedés és egyéb efféle csetepaté is folyt, mondanunk sem kell. Az ilyesmi természetes következménye a huzamosabb borívásnak. A régi szüreti rendszabások szerint az ilyen verekedő s káromkodó atyafiakat menten lekapcsolták s furatossal jól megverték. Akik nagyobb vétket követtek el, azokra nagyobb büntetés is járt.” – írja Takács Sándor.

A világon sok helyütt nagy múltja van a szőlőtermesztésnek és a hozzá kapcsol-

ló borkészítésnek. A szőlő múltja a földtörténet (135-65 millió évvel ezelőtti) kréta korára nyúlik vissza, a virágos növények megjelenésének időszakára a Föld olyan területein, ahol megfeleltek ehhez a földrajzi adottságok. Kezdetben datolyából és szőlőből is készültek borok (Mezopotámia), de a babiloniak, az asszírok és az egyiptomiak is készítettek borokat, és orvosságként használták borogatáshoz, sebgyógyításra, fájdalomcsillapításra. Borból készült receptúrákat találtak papirusz tekercseken és kőtáblákba vésve, a Biblia pedig 500 helyen (!) tesz említést a szőlőről és a borról.

A hazánkban folytatott ásatások során több helyen is találtak harmadkori szőlőmag- és levéllenyomatokat, ami azt igazolja, hogy a szőlő őshonos a Kárpát-medencében.

Szinte azóta, hogy a szőlőből bort készítettek, szüntelenül folyik a vita arról: hasznos-e vagy árt a bor az ember egészségének.





inni, minden reggel és este három evőkanállal. Kiváló szernek bizonyult.”

Vagy lássunk egy másik régi tanácsot:
„A vérszegény egy kis italt iszogassék, hogy a vérsítse.”

(Vésztő, Grynaeus Tamás)

Fontos ma is tudni, hogy a gyógyborokat *nem hagyományos módon isszuk*, hanem a gyógyító szakember által előírt adagban és ideig fogyasztjuk.

Ismert esetekben és korokban vagy járványok idején a borokat víz helyettesítésére is használták, hogy elkerüljék a fertőzést. Bár néhány vallás ma is tiltja a bor fogyasztását, gyógyászati célból felmerülhet ennek szükségessége. Ezt bizonyítják a gyógyborok használatára vonatkozó görög és római írások, melyet *Avicenna*, a híres arab orvos lefordított az anyanyelvére.

Napjainkra tudományosan igazolták, hogy a szőlőhúsban, a szőlő magjában, héjában és kocsányában, valamint az abból készült borban (elsősorban a vörös szőlőben és borban) az emberi szervezetre előnyös hatású, fontos ásványi anyagok és vitaminok találhatóak. Egy további fontos összetevő, a flavonoid típusú *reszveratrol* (polifenol) vegyület is jelen van benne. Ez erős antioxidáns, megakadályozza a vérrögök képződését, így támogatja a szívet és a keringési rendszert, emellett gyulladáscsökkentő, vércukorszint-csökkentő stb. Elősegíti az emésztést (ami zsíros ételek fogyasztásakor kiemelkedően fontos), serkenti az emésztőenzimek kiválasztását, így a gyomor- és bélműködést is. A francia borvidékeken lényegesen kevesebb a szívinfarktus, és ezt a rendszeres, ám mértékletes borfogyasztás védőhatásának tulajdonítják a kutatók. Érdekeség, hogy a

Magyar Gyógyszerkönyvbe bekerülhetett a történelmi borvidékeinkről származó néhány, elismert gyógyhatású bor is.

Az ENERGY termékei között az allergia tüneteinek enyhítéséről közismert, különleges készítményben, a PERALGIN-ban fedezhetjük fel a szőlőmag (*Vitis vinifera*) kivonatot. Ez antioxidáns hatásaival mérsékli a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. További jótékony hatása, hogy támogatja a kollagén szintézisét, ekként lassítja a ráncok kialakulását.

Népi mondások, közmondások sokasága szól a szőlő- és a borfogyasztás tapasztalásairól.

„Vénembernek bor a patikája.”

„Jó bornak nem kell cégér.”

„Borban az igazság.”

A borívás arányainak megtartására figyelmeztet a közmondás: „Jó a bor, de mértékkel.”

No persze mindig van olyan ember, aki nem hallgat az efféle tanácsokra. Szerencsére ilyenkor is akad népi orvosság.

„A férfiak, ha a kelleténél többet isznak szeszes italból....betegek lesznek s levertek, fáj a fejük, nincs már kedvük, hogy dőgojzanak, ilyenkor erőt jó, hogy igyák a vizet. Egyesek sokat megisznak. Ilyenkor jobb, ha a víz helyett savanyó káposztalevet, vaj ece-tes uborka levet isznak...”

(Kulcsár Erzsébet, Bálványospataka)

(Folytatjuk)

„A bor az italok között a leghasznosabb, az orvosságok között a legjobb ízű és az ételek között a legkellemesebb”.

(Hippokratész)

A történelmi kezdetekben fertőtlenítésre, seblemosásra, fájdalomcsillapításra, később gyógyfüvek hatóanyagainak kivonására használták. Mézzel ízesítették és úgynevezett gyógyborok formájában megtalálható volt a kolostorkertekben, a füves emberek házi szerei között. Az ősmagyarok is ismerték a szőlőtermesztés és a borkészítés mesterségét, tisztában voltak gyógyító hatásaival.

„Akinak fáj a szíve, az gyógyította rozmaringborral is”, olvashatjuk Makay Béla – Kiss József: Népi gyógyítások Szatmárban című könyvében. „Összevágta a lehető legapróbbra egy marék rozmaringot, beletették az üvegbe és felöntötték borral. Egy jó napig állni hagyták, utána már lehetett

„Ezt hozta az ős. Hús gyümölcsöket üvegtálon. Nehéz sötét-smaragd szőlőt, hatalmas, jáspisfényű körtét, megannyi dús, tündöklő ékszerét.”

(Kosztolányi Dezső)

AZ ADHD NEM VALÓDI BETEGSÉG

AZ ADHD SZINDRÓMÁRÓL (AZAZ A FIGYELEMZAVARRÓL – ADD, HIPERAKTIVITÁSRÓL – ADH), ILLETVE A GYERMEKEK ÉS FELNŐTTEK KÖRÉBEN TAPASZTALHATÓ TÜNETEIRŐL MÁR SOK FÓRUMON SOK MINDENT OLVASHATTUNK. MÉGIS FEL KELL TENNÜNK A KÉRDÉST: VALÓDI BETEGSÉGGEL ÁLLUNK SZEMBEN?

STANISLAVA EMMERLINGOVÁ

A különböző médiumok az utóbbi időben egyre többet foglalkoznak ezzel a témával, és mind gyakrabban hangzik el a figyelmeztetés, hogy az említett működési zavarok bizonyos esetekben gyógyszeres kezelést is igényelhetnek. Hozzáteszik: ha nem kezdik meg időben az orvosi kezelést, akkor a terápia hiánya a későbbiekben negatívan befolyásolhatja az ADHD szindrómás emberek életét, még felnőttkorban is. Ezzel bizonyos mértékben egyetértünk, ám mindegyik kezelés különböző, és még a szakemberek is sokszor megfelelnek a megelőzés fontosságáról.

AZ ISKOLÁNAK KELL AZ ORVOSI DIAGNÓZIS

A gyermek pszichikai fejlődésében az enyhe agyi diszfunkció (LMD) fogalma mellett az utóbbi húsz évben megjelent az „ADHD lelki betegség” fogalma is. Leon Eisenberg amerikai pszichiáter, akinek a nevéhez fűződik az említett diagnózis, röviddel a halála előtt azt mondta, hogy az ADHD a *fiktív betegségek jellemző példája, és tévedés történt.*

A pszichiáterek azonban mindmáig sokszor kezelik az ADHD szindrómát olyan gyógyszerekkel, mint a Ritalin, a Strattera vagy a Concerta – bár ezeknek a pszichofarmakumoknak rengeteg mellékhatásuk van (például apátia, álmatlanság, hányás, fejfájás, a növekedési hormon termelésének zavara, olykor pedig a gyógyszereszedés abbahagyása után megnövekedett agresszió). Nyilvánvaló, hogy ezek a gyógyszerek nem orvosolják a probléma okát.

Gyógyszertárainkba és egészségügyi intézményeinkbe (itt természetesen a cikk szerzőjének hazájáról, Csehországról van szó, bár nyilvánvaló, hogy a magyarországi adatok is hasonlóak lehetnek – *A szerk.*) 2014-ben 141 300 csomag ilyen jellegű, kifejezetten gyermekeknek készült gyógyszert szállítottak, közülük a legtöbbit az USA-ban gyártották. Megállapítható tehát, hogy az ADHD szindrómás *gyermekek gyógyszeres kezelése nem csak elvétve zajlik.*

Súlyos következményekkel járhat az is, hogy a Csehországban működő állami pedagógiai-pszichológiai tanácsadók az illetékes minisztérium támogatásával küldik a gyerekeket eme fiktív betegség

gyanújának igazolására az orvosokhoz, rendszerint pszichiáterekhez. (Ez az információ közvetlenül a Cseh Köztársaság Oktatásügyi Minisztériumából származik.) A gyakorlat pedig azt mutatja, hogy az orvosok általában gyógyszeres kezeléssel igyekeznek megoldani a problémát. Ugyanakkor tény az is, hogy orvosi igazolás nélkül a gyerekek nem számíthatnak eltérő bánásmódra, odafigyelésre vagy akár a megszokottól eltérő értékelésre az iskolákban. Erre a helyzetre gyermek pácienseim szülei többször is felhívták a figyelmemet.

Az ADHD szindrómára felírt „varázsgyógók” azoknak az anyukáknak és apukáknak jelenthetnek „megoldást”, akik nem hajlandók belátni, hogy az ADHD-nak megvannak a maga okai, amelyek gyógyszerek nélkül is kezelhetők. Persze az is elképzelhető, hogy csupán kevés információ van a birtokukban.

Próbáljunk most ezen változtatni!

BEVÁLT MEGOLDÁSOK

Az ADHD szindróma kialakulása mögött több ok is rejtőzhet, az öröklődéstől (34-39%) kezdve egészen a fejlődési rendellenességekig. Bizonyos esetekben

például neuronok vagy idegi kapcsolódások kieséséről van szó. A kiesések megszüntetésére vagy legalábbis enyhítésére több hatékony módszer létezik: percepciós és motorikus gyakorlatok (PIPE), dr. Dennison alkalmazott kineziológiája, Sally Goddard Blythe szerinti INPP program, dr. Kleplová korrekciós gyakorlatai stb.

stressz hatására. Ide érthetjük a születés előtti (prenatális) orvosi kezelések által kiváltott stressz érzetet, így a mesterséges megtermékenyítést, a magzatvív vételt, a „létszám feletti” embrió eltávolítását, a mesterségesen fenntartott terhességet, amely sokszor az anya szervezetének toxikus terhelésével jár együtt. De hasonló kórokokról van szó akkor is,

illetve csillapíthatók néhány ENERGY készítménnyel.

A prenatális stressz és bizonyos öröklött tényezők következtében sérül a gyermek motorikus reflexeinek fejlődése és beérése, ami bonyolult szülésben és a gyermek első életéve során tapasztalható motorikus problémákban nyilvánulhat meg. A gondot a járóka korai használata is súlyosbíthatja. Az apróbb motorikus eltéréseket (mint például azt, hogy a gyermek még nem kúszik) sok gyermekorvos nem tartja problematikusnak, ezért a szülők nem is kezdik meg időben a segítő rehabilitációt.

Az ADHD szindróma kialakulása mögött több ok is rejtőzhet, az öröklődéstől (34-39%) kezdve egészen a fejlődési rendellenességekig.

A KÉT AGYFÉLTEKE ÖSSZEHANGOLÁSA

Mindennek következtében az agy bizonyos területein nem alakulnak ki az idegi kapcsolatok, illetve a két agyfélteke működése nem kapcsolódik össze kellőképpen a *corpus callosumon* keresztül, és a legtöbb esetben ez okozza a gyermek tanulási és viselkedési zavarait. Ezt már több neuropszichológiai kutatás is bebizonyította, és ezen vizsgálatoknak köszönhető a korábban említett korrekciós eljárások megalkotása is. Az említett módszerek nemcsak a probléma okát tárják fel, hanem az esetek többségében meg is szüntetik azt. A sikeres terápiához azonban együttműködő szülőkre van szükség.

Komoly nehézséget jelent és nem a gyermekek érdekét szolgálja, hogy ezek a módszerek általában csak privát orvosi rendelőkben vagy tanácsadói központokban érhetők el az ADHD szindrómás vagy enyhe agyi diszfunkcióban szenvedő gyerekek és szüleik számára.

Az egészségügyi (neurofiziológiai) okok elhárítására pedig ott van nekünk az ENERGY Supertronic készülékével elvégezhető EAV teszt és társaságunk többféle készítménye (általában a KOROLEN, a STIMARAL, a RENOL, a REGALEN, a VITAMARIN, a FYTOMINERAL, a REVITAE és PERALGIN alkalmazása jön szóba).

A pszichoszociális okok már a terhesség idején kialakulhatnak, az anyát érő

ha a gyermek születése utáni alapvető érzelmi szükségletek nem elégülnek ki. Mindez a történetek valódi átélésében is zavart okoz (szorongás, agresszió, étkezési és székletürítési zavarok, neurotikus beszédzavarok stb.). Ezek a – túlnyomórészt tudatalatti – blokkok egyszerűen megszüntethetők az EFT és a matrix-imprinting módszerek kombinálásával,





VITAMARIN: BALZSAM A LÉLEKNEK

Három-négy évvel ezelőtt történt, hogy egyszer csak valóságos gejzirként tört fel belőlem az érzés, amit a következőképpen önthetnék szavakba: „VITAMARIN-t mindenkinek, kötelezően!”

Egyik ismerősöm reakciójára azóta is pontosan emlékszem: „Persze, egyszerűen beleszeretted egy készítménybe, ezért most mindenkit ezzel fogsz tömni!” Felvettem ugyan, hogy nem díler vagyok, hanem természetgyógyász, de éreztem, hogy az illetőt hiába próbálnám meggyőzni. Bizony olykor nehéz átadni a látszólag elmagyarázhatatlant, főleg akkor, ha a másik félnek a miénktől teljesen eltérő az életfelfogása.

BOLDOSÁGTABLETTA HELYETT...

Az én szemléletem szerint egyre több stresszt okozó energia „kering a levegőben”, felettébb negatív hatást gyakorolva a szervezetünkre, ezért igenis szükségét érzem a VITAMARIN állandó használatának. Persze nem gondolom, hogy a VITAMARIN mindenre jó gyógyír volna, de úgy vélem, hogy lefékezi és semlegesíti az említett negatív hatásokat. Ezt már nagyon régóta magyarázom a betegeimnek, ezért most úgy döntöttem, hogy gondolataimat a *Vitae* olvasóival is megosztom.

Ha figyelmen kívül hagyom a logikus és pragmatikus érveket – mint például: kisgyermek, pubertáskor, szüléshez közeledő kismamák, szülés utáni anyák, változókor, hormonrendszer, pajzsmirigy, koleszterin, fogak, csontok (lásd ismertető) – akkor eljutok egészen a lelkiállapotról kifejtett hatásokig. Pácienseimnek többek között el szoktam mondani, hogy az agy jobb vérellátásának következtében több oxigén jut az agyba, ezért ha szedik a VITAMARIN-t, akkor esténként egy-egy megerőltető nap után nemcsak úgy lehuppannak majd a hátsó felükre, hanem szépen nyugodtan be tudnak feküdni az ágyba. Miközben hatalmas előnyt jelent, hogy a VITAMARIN nem „erőteljes” készítmény, amely közvetlenül befolyásolná a lelkiállapotot, hanem lágyan és kíméletesen, mégis hosszán tartóan harmonizál.

Úgyhogy a VITAMARIN-t éveken át szinte mindenkinek ajánlottam. Hogy miért? Nos, az emberek napjainkban nem képesek a tartós öröm vagy boldogság érzésére. Gondok, stressz, feszültség jellemzi az életüket. Vagyis a szürke hangulatú napok túlsúlyban vannak a napsütötte, vidám hangulatú napokhoz képest. „Boldogságtablettát” természetesen még senki nem talált fel és valószínűleg nem is fog, nekünk azonban módunkban áll, hogy enyhítsük a negatív pszichikai állapotot szervezetünkre gyakorolt hatását és megfordítva: a lelki állapotunkra is képesek vagyunk pozitívan hatni.

Az egyszerűség kedvéért általában azt szoktam mondani, hogy a hormonok boldogság- vagy stresszátvivő anyagok (transzmitterek). Ha a stresszhordozók vannak jelen nagyobb számban, akkor az – a legjobb esetben csak – fizikai síkon okoz tüneteket.

A VITAMARIN hatásait nem mindig lehet azonnal érzékelni, de hosszú távon pótolhatatlan és felbecsülhetetlen értékű készítmény. Találkoztam már olyan hozzáállással is, hogy „hiszen ez nem más, mint csupán egy kis plusz jó, meg a sokszor emlegetett ómega-3 zsírsavak”. Én viszont úgy gondolom, hogy ennél többről van szó. Ezért azt ajánlom, hogy szedjünk a VITAMARIN-ból minden délelőtt és délután 1-1 kapszulát, akár egész évben folyamatosan, tehát szünetek nélkül.

KÍMÉLETES HATÁS

Annyi jót, amennyire szervezetünknek szüksége lenne, soha nem fogunk tudni bevinni (a jódra érzékenyek és a túlműködő pajzsmiriggyel küszködők persze ebből a szempontból kivételt jelentenek – *A szerk.*), és az egyhetes szünet energetikai hatása ahhoz képest, hogy a VITAMARIN mennyire kíméletesen „működik”, szintén elenyésző.

Kívánom, hogy napjaik teljenek ugyanolyan könnyedén, mint annak a gondtalanul felfelé növekvő virágnak, amely kérdés nélkül is tudja, hogyan kell nőni.

Michal Šaman

NÁLUNK BEVÁLT



A HALOLAJ ÉS A NEUROPSZICHIÁTRIA

A halolajban található telítetlen ómega-3 zsírsavak rendkívül fontos szerepet játszanak az agy felépítésében és az idegrendszer megfelelő működésében. Emellett jótékonyan hatnak az agyban zajló mentális folyamatokra.

Az ómega-3 zsírsavak előnyösen befolyásolják az idegingerület-átvivők, vagyis a neurotranszmitterek (szerotonin, acetilkolin, dopamin) termelődését, az idegmembránok állapotát, részt vesznek az enzimtevékenység szabályozásában és a génexpresszióban.

Számtalan pszichiátriai megbetegedés diagnosztizálása során kiderült, hogy a betegek túl kevés ómega-3 zsírsav volt a vérében (illetve a vörös vérszövetek membránjában). Ez az általános tapasztalat vezette a kutatókat ahhoz, hogy megvizsgálják az ómega-3 zsírsavak és a pszichiátriai gyógymódok közötti összefüggést. Pozitív hatásokat eddig főleg a skizofrén, a depressziós és a borderline személyiségzavarban szenvedő páciensek kezelésében je-

gyeztek fel. További tudományos vizsgálatok bebizonyították, hogy az ómega-3 zsírsavak jótékonyan hatnak a kedélyállapot stabilizálására premenstruációs szindrómában (PMS), bipoláris zavarokban (mániás depresszió), szorongásban és figyelemhiányos tünetegyüttes (ADHD) esetén. A tudósok napjainkban a szklerózis multiplexre (SM), az időskori elbutulásra (dementia) és az Alzheimer-kórra kifejtett hatásokat vették górcső alá.

A halolaj rendszeres használata bizonyítottan jótékonyan hat a kedélyállapotra (a szerotonintermelés támogatásának köszönhetően), illetve hatékony segítséget nyújt szorongásos betegségek és viselkedészavarok kezelésében.

PARFÜMÖM, A SPIRON

A SPIRON-t egyszerűen imádom. Lakásunk mindig SPIRON illatban fürdik, egyrészt a jó kedv, másrészt a nem kívánatos fertőzések elleni védelem elérésére.

Mindig velünk van, akkor is, ha elutazunk. A lányom azt szokta mondani, hogy amikor elhozza a gyerekeit a másik nagymamától, akkor mindig finom ételektől illatoznak, de ha tőlem viszi el őket, akkor a SPIRON-tól.

Nem szeretem az izzadásgátló dezodorokat. Úgy gondolom, hogy bölcs testünk nagyon jól tudja, mit csinál, és nem okos dolog ebben megakadályozni. Nyugtalanít továbbá az is, hogy a dezodorok kisebb-nagyobb mennyiségben alumíniumot tartalmaznak, amelyről bizonyos szakértők úgy vélik, hogy köze lehet a rákos sejtosztódás felgyorsításához (és az Alzheimer-kórhoz – *A szerk.*). Ha elgondolkodunk például azon, hogy a melldagatok leginkább a mellek felső, külső részén, azaz éppen a hónalj közelében alakulnak ki, úgy vélem, nem árt az óvatosság.

Mivel nem áll szándékomban, hogy feleslegesen terheljem a környezetemet, úgy döntöttem, kipróbálom a SPIRON-t. Nem fújom közvetlenül a bőrömrre, bár valószínűleg az sem járna semmiféle negatív következménnyel, de miért festenénk feleslegesen az ördögöt a falra, nem igaz? Így hát egyszerűen a pólómat vagy más ruhadarabomat illatosítom be vele testem problematikusnak számító részein.

A SPIRON az én privát parfümöm.

Ivana Karpénková
Prága



KLUBPROGRAMOK

BUDAPEST 2. KLUB

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 terápiai 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. KLUB

1072 Budapest, Akácfa u. 13.
II. emelet, 22-es kapucsengő
Kezdő tradicionális jogafoglalkozások, tartja Gombos Livia természetgyógyász, jogaoktató. Az óra felépítése: relaxáció, lazítás, ászánák, testgyakorlatok, meditáció, pránájama, légzőgyakorlatok. Kiemelt területek: hormonrendszer (PCOS, meddőség, klímax) stresszoldásra, ideális testsúly elérésére.
Előzetes bejelentkezés: 06 30 611-3093.
Csütörtökönként
Személyes konzultáció, bemérés és orvos-természetgyógyászati tanácsadás, tartja: dr. Faragó Csilla.
Bejelentkezés: 0630-854-5255.
További info: Telefon: +36 20-261-2243
E-mail: energyklubbudapest@gmail.com
Web: www.energyklubbudapest.blogspot.com

BUDAPEST 5. KLUB

Energy Belváros Klub,
1085 Budapest, VIII., Baross u. 8., fszt. 1., kaputel.: 12. (2 percre a Kálvin tértől).
október 3., szombat, 9 órától
Tanácsadói alapképzés, vizsga
MÉRÉSEK, ELŐZETES BEJELENTKEZÉSEK
A nálunk regisztrált klubtagoknak, valamint az új belépők számára ingyenesen!

Meridiánok mérése Meridimer készülékkel. A javasolt termékek személyre igazítása, adagolások beállítása.
TOVÁBBI ÁLLAPOTFELMÉRÉSI LEHETŐSÉGEK, TERÁPIÁS KÍNÁLATUNK: Reflexológiai, valamint manuálterápiás kezelések, keleti arcdiagnosztika terápiai javaslatokkal. Állapotfelmérés Magnetspace testelemző készülékkel. Fitoterápiás szaktanácsadás, csakrák energetikai állapotának áttekintése.

Biofizikai vizsgálat és terápia lehetősége Sensitiv Imago készülékkel, termékjavaslatlaltal és a személyre szóló adagolás beállításával.

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

Reflexológia kezelés Pentagram® krémekkel csütörtöki napokon Nebehaj Edit buddhista tanító, asztrológus, reflexológus közreműködésével. Jelentkezés az energy.belvaros@gmail.com címen vagy az Energy Belváros Klubban.

Theta Healing terápiai módszer Czukorka Katalin konzulens, alap- és haladó tanfolyam tanár közreműködésével, keddi napokon 15.30-18.30 óra között.

Szerdánként két csoportban, 16.30 és 18.30 órai kezdéssel Mozdulj-lazulj! Rendezvényünk keretében renthagyó jóga Juhász Irén irányításával, hogy jól érezzük magunkat.

október 6., kedd 17.30 és 19.30 között
Egészség Klub a klubban. A téma ezúttal: A gyógyító kód használata elméletben és gyakorlatban. Előzetes tájékozódás ajánlott a <http://agygyitokod.hu/> honlapon.

Az Egészség Klubot vezeti: Kürti Gábor természetgyógyász, az otthoni gyógyítással, öngyógyítással foglalkozó több népszerű könyv szerzője, a Natúr sziget portál (www.natursziget.com) alapító főszerkesztője.

Bejelentkezés, további információ: Németh Imréné Éva és Németh Imre klubvezetők-nél. Telefon: +36 1/2350-789. E-mail: energy.belvaros@gmail.com és a Facebookon is.

Figyelem: a klub október 13-17. között zárva tart!

BUDAPEST 6. KLUB

IBS Office Center,
1021 Bp., Tárogtató út 2-4., 105. terem
október 29., csütörtök, 18 óra
Attila Attila természetgyógyász, klubvezető előadása: A belrendszer – a vastagbél mint végállomás.
Előadások helyszíne: IBS Office Center, 1021 Budapest, Tárogtató út 2-4., 105-ös terem.
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

DEBRECEN

„Füredi Kapu Lakópark”
4032 Debrecen, Böszörményi út 68.
„J” épület, földszint
(Füredi út és Böszörményi út sarkán, Kossuth laktanya felőli oldal).
október 11., vasárnap, 9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, 1. rész
október 18., vasárnap, 9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, 2. rész
november 7., szombat, 9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, 3. rész
november 8., vasárnap, 9-18 óra között
Tanácsadói alapképzés, vizsga
A tanácsadói alapképzések előadója és vizsgáztatója: Czímeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató.
Jelentkezés és további információ:
Kovácsné Ambrus Imola klubvezető, természetgyógyász, tel.: 06/30/458-1757, Kovács László klubvezető, tel.: 06/30/329-2149, e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu

KAZINCBARCIKA

Barabás M. u. 56.
Klubnapok minden kedden 15-18 óra között.
További info: Ficzer János klubvezető, 0630/856-3365.

MISKOLC

Zsolcai kapu 9-11. I. em.
október 12., 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. ITC székház 12. em. díszterem (3530 Miskolc, Mindszent tér 1.)
október 30., péntek, 17 óra

Dr. Rideg Sándor pszichiáter, neurológus, addiktológus főorvos, ENERGY szakoktató előadása: Idegrendszeri panaszok, depressziós problémák tünetei és jelentősége napjainkban. A neurohormonális rendszer működése. ENERGY készítményekkel való segítése.

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

SIÓFOK

ENERGY klub, Wesselényi u. 19.

október 8., csütörtök, 18 óra:

Ángyán Józsefné természetgyógyász, klubvezető előadása: A Fém elem és a tüdő szerepe a szervezetünkben, támogatása ENERGY termékekkel.

október 22., csütörtök, 18 óra:

A Fém elem és a vastagbél szerepe a szervezetünkben, támogatása ENERGY termékekkel.

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

SZOLNOK

Zsálya Herbaház és Egészségház (Arany János út 23.)

Továbbra is igénybe vehető az 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. gyógy- és frissítő masszázss, fejmasszázss, alakformáló és kismama masszázss és talpmasszázss.

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

ZALAEGRSZEG

ENERGY Klub, Mártírok u. 17.

október 7-én (szerda), 17-18: Stresszoldás, stresszkezelés.

október 12-én (hétfő), 17-18: EDU-kineziológia.

október 13-án (kedd), 17-18: Parazitaszűrés.

október 14-én (szerda), 17-18: Mitől vagyunk fáradtak?

október 19-én (hétfő), 17-18: Mit tehetsz magadért? – Földelés.

október 20-án (kedd), 17-18: Személyes terméktanácsadás.

október 21-én (szerda), 17-18: Pajzsmirigyszűrés.

október 26-án (hétfő), 17-18: Belső gyermek.

október 27-én (kedd), 17-18: Női és férfi meddőség.

október 28-án (szerda), 17-18: Hajproblémák szűrése.

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



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** háziórvostól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeuta természetgyógyásztól származnak – dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a www.energy.sk honlapon.



DR. GULYÁS
GERTRÚD

Tizenhat éves lányom kb. 1 éve futás közben elesett, és egy beton „gombába” beverte a csípőjét. Azóta fáj neki, hasogató, nyilálló érzés. Néha olyan erősen fáj, hogy alig tud ráállni. Voltunk többször orvosnál, kapott kétszer is gyulladáscsökkentőt, jártunk gyógytornára, de eddig igazi javulást semmi nem hozott.

tőt, jártunk gyógytornára, de eddig igazi javulást semmi nem hozott.

Leginkább arra gondolok, hogy az eséskor vagy a csonthártya, vagy valamelyik ideg került behatás alá. Fontos lenne a további gyógytorna, leginkább a nyújtó gyakorlatok végzése. Az ARTRIN krém bemasszírozása naponta többször, ezenkívül a SKELETIN (napi 2x1) 3 hetes kúrákban, valamint a KING KONG koncentrátum (napi 2x4-5 csepp) szintén 3 hetes kúrában segíthet.



RÁCSNÉ SIMON
ZSUZSANNA

Üzletünkben kaphatók az ENERGY termékei. Azzal a kérdéssel fordulok önhöz, hogy mit tudnék ajánlani egy vásárlónknak, aki az utóbbi időben sokat hízott, sajnos gyógyszer mellékhatás miatt (antidepresszáns). Én első körben valamelyik algára gondoltam, de mivel nem arról van szó, hogy többet enne, hanem egyértelműen a gyógyszerektől hízott meg, ezért nem tudom, mit ajánlhatnék neki. A kovaföldre gondoltam még, igaz, az nem ENERGY termék, de jók a visszajelzések. Ilyen esetben nem tudom, hogyan érhető el súlycsökkenés, mert az illető a gyógyszereket egyelőre nem hagyhatja el.

Javaslom a BARLEY juice fogyasztását, valamint a REVITAE kapszulát (2-3x1 adagban). Meg lehetne próbálni kúrászerűen szedni a KING KONG koncentrátumot (1-2x1-2-3-4-5 csepp adagban), betartva a szedési előírást! Nagyon fontos a rendszeres, intenzív testedzés! Ez nemcsak a súlyfelesleg-től szabadít meg, hanem egyben kiváló antidepresszáns hatású!

FÉM: VÉDELEM, FEGYELEM, EGYENSÚLY

A FÉM ELEM A DOLGOK EGYÉRTELMŰSÉGÉNEK ÉS SZILÁRDSÁGÁNAK KIFEJEZŐJE. A TÜDŐ ÉS A VASTAGBÉL ENERGETIKAI PÁLYÁJA, A BŐR MINT SZÖVET, EMELLETT A FEHÉR SZÍN TARTOZIK MÉG A FÉM ELEMHEZ. ÉRZELMEINK KÖZÜL PEDIG A BÁNAT SZERVESEN KÖTŐDIK HOZZÁ.

DR. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Sorban haladva az 5 elem körén, a legutóbb elemzett Tűz után a Föld következik a pentagramban. Mi azonban most a Fémre összpontosítunk.

Hogy miért? Bizonyos szakkönyvek szerint és az általános pentagram ciklusnak megfelelően a Tűz elem után valójában a Föld elem következik, ám más források ettől eltérően értelmezik ezt az összefüggést. Úgy vélik, hogy minden egyes elem mindig visszatér a Földhöz, amely a pentagram középpontjában található.

A KÖZÉPPONTUNKHOZ MINDIG VISSZATÉRÜNK

Tehát ha például a Tűz uralkodik, akkor az energia rövid időre visszatér a középponthoz (a Föld jelenti ugyanis a középpontot), majd a Fém veszi át a stafétabotot, és az energia őt követően ismét visszatér a Földhöz. Ez után következik a Víz, amíg az erők újra fel nem töltődnek a Földben, majd jön a Fa és újra a Föld, míg végül a ciklus be nem zárul (majd kezdődik előlről) a Tűzben.

Ennek a felfogásnak is megvan a maga létjogosultsága. A régi taoista filozófia

szerint az a legfontosabb, hogy a nyugalom és az elme kiegyensúlyozott maradjon. Akármerre mozdul is el, vissza kell térnie a középponthoz. Ez tehát azt jelenti, hogy bármilyen kilengés, bármilyen extázis, kétségbeesés, túlterheltség vagy a külső hatásokkal szembeni ellenállás csakis átmeneti lehet, és utána vissza kell jutni a középponthoz, ahol a *legmélyebb nyugalom, csendes öröm és béke uralkodik*. Ahol leginkább kapcsolatban lehetünk önmagunkkal, a szívünkkel és az intuíciónkkal.

Márpedig pontosan az intuíció az, amire szükségünk van az egészségünk megőrzéséhez. Hogy tudjuk, mikor menjünk ki a szabadba, mit együnk, mikor mozogjunk, mikor aludjunk stb. Ezért a középponttal, tehát a Föld elemmel sorozatunk két befejező részében fogunk foglalkozni.

MI MINDEN KAPCSOLÓDIK A FÉMHEZ?

Az energia a Fém őszi időszakában hűvössé és szikrázóvá válik. Szerkezete több mint egyértelmű, ezért a megzavarása káros és persze megbetegedést idéz elő. A Fémnek a szárazság klimatikus energiája

felel meg, de ha túl sok van belőle, akkor a Fém ismét „lecsap”.

Energetikai pályáink és szerveink közül a tüdő és a vastagbél, a színek sorából a fehér, a szövetek közül pedig a bőr tartozik a Fém elemhez. Ismerik azt a szólást, hogy a bőr lélegzik? Ez egyrészt önmagában is igaz, másrészt meg is magyarázza, milyen kapcsolatban áll a bőr a tüdővel.

A Fém érzelme a bánat. Ha ez eluralkodik rajtunk, akkor hajlamossá válunk a befelé fordulásra – ahogy ősszel természetes is, hogy visszahúzódnak az otthonunkba.

A BÁNAT FÉKEZI AZ ERŐNKET

A bánat azonban gyakran nyomást idéz elő a mellkasunkban, úgy érezhetjük miatta, hogy nem kapunk levegőt. Meggyengíti az erőnket, visszafogja az életkedvünket, és előhívja bennünk a menekülés érzését.

Mindennek a feldolgozása meghatározza életünk további alakulását. Megadjuk magunkat a sorsnak? Vagy túljutunk a bennünket érő csapásokon? Megtaláljuk-e a bánat értelmét, és így megerősödvé megyünk tovább?

...pontosan az intuíció az, amire szükségünk van az egészségünk megőrzéséhez. Hogy tudjuk, mikor menjünk ki a szabadba, mit együnk, mikor mozogjunk, mikor aludjunk stb.

„PO” LÉLEK

A hagyományos kínai orvoslás (hko) felfogása szerint *minden szervnek lelke van*. Úgy vélik, hogy az ember lelki létének egy-egy részecskéje a szerveké, és mindegyik a maga darabkájáról gondoskodik. A Fém lelke a *po*. Ez a tüdőben és a csontokban lakozik. Stabilizáló hatású, nyugodt erő, és feladata a cselekvés vágyának korrigálása, annak mérlegelése, hogy az adott helyzetben nem kellene-e inkább nyugton, biztonságban maradni. A *po* a halál után is benne marad a csontokban – egészen addig, amíg el nem porladnak. Ezért sem helyes, ha halott emberek csontjai vannak a közelünkben. És ez az oka annak is, hogy az emberek a legtöbb kultúrában földbe temetik a halottaikat.

A Fém egyúttal *az igazság védelmezője is* (mint a hóhér bárdja). Egy család életében az apa dolga, hogy megtanítsa gyermekének az önértékelést. Neki kell kialakítania a gyermek igazságérzetét. Ha ez nem történik meg, a gyermek egész életében kívülről fogja keresni értékeinek az igazolását, néha bármi áron. A Fém lelkének patológiás vonása az önkárosítás, amelynek hátterében az önbüntetés áll. Ilyenkor az ember érzése az, hogy semmi más nem érdemel (és már megint eljutottunk ahhoz a fránya önértékeléshez).

A BEFOGADÁS ÉS AZ ÜRÍTÉS EGYENSÚLYA

A Fém elsősorban a dolgokkal való gazdálkodás terén képviseli a fegyelmet. Fontos számára, hogy a bevitel és az ürítés egyensúlyban legyen egymással. Napjaink egyik

legelterjedtebb problémájának, a székrekedésnek is az lehet az egyik oka, hogy az emberek sok dolgot halmoznak fel ott, ahol inkább meg kellene szabadulni tőlük. A rendszeres takarítás pedig éppen a vastagbél feladata. A tüdő–vastagbél párost tekintve: először ki kell fújunk a levegőt a tüdőből ahhoz, hogy be tudjuk szívni a frisset, és hasonlóképpen, el kell távolítanunk a vastagbélből mindazt, aminek már nincs szerepe benn, azaz a székletet.

Gondoljuk csak végig, milyen párhuzam vonható a lakásokban, garázsokban, padlásokon felhalmozódott dolgok, illetve az „ez még jó lehet valamire” mondat és a szervezetünk működése között. Ilyen analógiának egyszerűen nincs létjogosultsága.

Fenn kell tartanunk az áramlást. És ha ezt sikerül elérnünk, akkor áramlik majd az erő, a pénz, a lehetőség is.

SZERVEK, MERIDIÁNOK

A Fém elemhez tartozó szervek, illetve energetikai pályák: a tüdő és a vastagbél. A tüdő irányítja a szervezetben az energiaáramlást, a *qit* (*csit*). A *qi* az erő, a bennünk lakozó erők összessége. Táplálja a szerveket, őrzi az immunitást, lehetővé teszi a szaporodást, és meleget ad nekünk. A *qinek* köszönhetjük, hogy tudunk emészteni, lélegezni, járni – egy szó, mint száz: élni.

És erre a *qire* a tüdő felügyel. Rádásul a védelmi energiájával ugyancsak ő gazdálkodik. Ennek az energiának kell megvédenie bennünket a külső támadásoktól, az időjárás-változástól, a külső ártalmas

hatásoktól, így a hideg, a meleg, a nedvesség és a szél támadásaitól. Sőt, a mi nyugati felfogásunk szerint a vírusoktól, baktériumoktól és egyéb kórokozóktól is.

Összefoglalva tehát, ha a *qi* elég erős és egészséges, akkor az immunitásunk is rendben lesz. Mindezt a klinikai gyakorlat is alátámasztja. Az úgynevezett immunkárosodás ugyanis csak nagyon ritkán szól közvetlenül az immunrendszeréről. Rendszerint éppen a *qi* meggyengülése húzódik meg a háttérben. Mindezzel összefügg a tüdőnek megfelelő szövet is, ami nem más, mint a bőr. A bőr alkotja ugyanis a védőhatárt köztünk és a környezetünk között. Neki köszönhetően sétálgathatunk a világban esőben, hóban, fagyban.

A pentagram cikluson belül a VIRONAL koncentrátum képes leginkább befolyásolni a Fémmel kapcsolatos kórfolyamatokat, és elsősorban az influenzás, vírusos és egyéb akut fertőzésekkel való küzdelemben segít, az ilyen állapotok megoldására, harmonizálására szolgál. Mindazonáltal, mint az összes Pentagram® készítmény, a VIRONAL is az egész elem fogalmi rendszerén belül, annak keretei között működik, és képes hatni minden olyan állapotra, amellyel a Fém összefüggésbe hozható.

Hogy miként érdemes alkalmazni és mely egyéb készítmények befolyásolják még a Fémet, arról majd a legközelebbi cikkemben írok.



VIRONAL

...a VIRONAL koncentrátum képes leginkább befolyásolni a Fémmel kapcsolatos kórfolyamatokat, és elsősorban az influenzás, vírusos és egyéb akut fertőzésekkel való küzdelemben segít...



BÖLCSTESTÜNK ÜZENETEI (15.)

„MIÉRT KAPCSOLOK ÁT?”

PAVEL AZT SZERETNÉ, HA CSALÁDÁLLÍTÁSSAL „MEGNÉZNÉNK” A VASTAGBÉLGYULLADÁSAIT, AMELYEK MÁR 20 ÉVES KORA ÓTA, AZAZ KB. 16 ÉVE MEGKESERÍTIK AZ ÉLETÉT. PANASZAI ÉS PROBLÉMÁJA ÖSSZEFÜGG A FÁRADTSÁGGAL.

DR. IVANA WURSTOVÁ

A hogy nő a stressz, ő úgy kezd „átkapcsolni”, egyre több kávéat iszik, és egyre több édességet eszik. Amíg el nem jut addig a pillanatig, hogy begyullad bélrendszerének a nyálkahártyája. A gyulladások közötti idő egyre rövidebbé vált, de Pavel most már abbahagyta az orvosok által előírt gyógyszer szedését, mert szeretné saját erőből megoldani a problémáját. Gyakori az is, hogy vérezni kezdenek a belei, és légszomja van.

Aztán amikor a szervezetétől kapott figyelmeztetés már kezd nagyon vészjóslóvá válni, „átkapcsol”, változtat az étrendjén, abbahagyja az édességek majszolását és nem iszik több kávéat...

MEGLÁTJUK, KI AZ ERŐSEBB

Azt javaslom, hogy Pavel válasszon egy képviselőt saját maga és az „átkapcsolás” helyére. Pavel képviselőjének fáj a hasa, nyomást érez az állkapcsában és egy pillanatra sem tud megállni, úgy érzi, állandóan tennie kell valamit. Az „átkapcsolás” megszemélyesítőjének hevesen ver a szíve. Meredten nézik egymást Pavellel, mintha

szerelmesek volnának egymásba. Pavel azt mondja, hogy soha nem adja fel, soha nem engedi el. Az „átkapcsolás” egyetért.

Beállítom a konstellációba azt, akivel ez az egész összefügg. Pavel azonnal mérges lesz, annak a valakinek hatalmas befolyása van rá. Pavel azt szeretné, ha az illető elmenne. Egy idő után Pavel kezd kiegyenesedni: „Menjen el, én fontosabb vagyok, figyelni fog rám, úgy fogja csinálni a dolgokat, ahogy én akarom. Én vagyok felül, és azt akarom, hogy ezt mindenki tiszteletben tartsa.” Ám az illető nem érzi úgy, hogy Pavel volna felül. Feláll egy székre, hogy megmutassa Pavelnek, hol is van a helye.

Pavel egyre mérgesebb lesz: „Nem állhat a széken, én fontosabb vagyok! Mászson csak le szépen, és jöjjön ide hozzám. Azt akarom, hogy kússzon ide hozzám, akarok neki adni valamit, amit megzabálhat!”

Ennél a pontnál a helyzet kezd nagyon érdekessé válni. Az illető teljesen nyugodt, igen jól szórakozik Pavel és az ő állandó „átkapcsolása” számlájára, bár azért egy kicsit sajnálja is őket. „Pavel, kérlek, keresd meg, hogy mit akarsz neki adni”, szólítom fel Pavelt. Ő pedig kézbe vesz egy színes tárcsát, és a saját lába alá dobja: „Akkor nézd meg jól, én nem állok félre. Nézd meg alaposan, közelről, én

Mindent az ellenőrzése alatt tarthat ugyan, de ezért nagy árat fizet: egyedül marad. A helyzet szinte már komikus.

ráérek, majd meglátjuk, ki az erősebb... Nézned kell!” Pavel kezd összeomlani, egyre nagyobb stressz nehezedik rá, a dolgok mindinkább kicsúsznak a kezéből, pedig annyira igyekszik.

Felszólítom őket, hogy nézzenek egymás szemébe.

ÉRTED TESZEM, ANYU!

Pavel egyszer csak rádöbben, hogy nincs szüksége az „átkapcsolásra”. Egyszer csak ott áll szemtől szemben az édesanyjával. Nagyon fáj a hasa, azt szeretné, ha az anyukája tenne valamit. De ő csak figyel, nézi és sajnálja a fiát. Pavel kezd közömbössé válni, ugyanakkor nyugtalan, amiért nem tudja az ellenőrzése alatt tartani a dolgokat, ahogyan megszokta.

Mindenkit kiküld a teremből. És kezd megnyugodni, mert már mindent ő ellenőriz, mindent – de tulajdonképpen már senki nincs bent. Mindent az ellenőrzése alatt tarthat ugyan, de ezért nagy árat fizet: egyedül marad. A helyzet szinte már komikus. Az „átkapcsolásra” nincs szüksége, az anyjára nincs szüksége, és szerinte minden így van rendben. Egyszer csak ismét jól érzi magát, újra ő a fontos. „Ha nincs itt senki, senki nem fog beleszólni a dolgomba. És ha nincs itt senki, tulajdonképpen kiért kéne átkapcsolnom?”

Pavelnek végre derengeni kezdenek az összefüggések. Visszahozzuk az édesanyját. A következő mondatot adom Pavel szájába: „Érted teszem mindezt. Fontos akarok lenni számodra.” Pavel elsírja magát. Leástunk a probléma gyökeréig. Érted, Anyu! Az édesanya szemében ott bujkál a megértés, de egyben a bizonytalanság is. Ő ezt a helyzetet jól ismeri. Pavel elmondása szerint anyukája ugyanazon esett át az édesapjával, utána pedig a férjével. És továbbadta a fiának.

Pavel agyába nagyon mélyen belevésődik ez a felismerés. A hasa már nem fáj, és hihetetlenül megkönnyebbült.

Javasolom, hogy Önök se „kapcsoljanak át”. Inkább mindig nézzenek körbe, hogy nem valaki más miatt tesszik-e tönkre magukat, aki ezt tulajdonképpen nem akarja, nem is várja el. Vegyék észre és vizsgálják meg az eseményeket!

Meglátják, hogy megkönnyebbülnek. Önök és a szerveik is.

(Folytatjuk)



CSAK SEMMI PÁNIK!

Sajnos egyre több pánikbeteggel találkozom a környezetemben.

Noha azt tanultuk, hogy ilyen esetekben a RENOL jelentheti a megoldást, mégsem ilyen egyszerű a képlet.

Én alapvetően kétfajta pánikbeteggel találkozom. Az egyik tudatában van annak, hogy ezeket az érzéseket, gondolatokat ő kelti saját magában, csak nem képes úrrá lenni rajtuk, nem tudja szabályozni őket. Segítségre szorul, de van benne bölcsesség, és felelősségvállalás is az állapotáért. Ők kapják a RENOL-t.

A másik fajtahoz tartozó beteg úgy gondolja, hogy nem tehet semmiről, a rossz gondolatok és így a rossz érzések is a betegségéhez tartoznak, és orvostól orvosig jár, hogy adjanak neki olyan szert, amittől ezek a tünetek elmúlnak. Ez utóbbit sokkal nehezebb kezelni. Hiába mondom el, hogy a rossz gondolatokat nem tudom kivenni a fejből, mert azt nem én teszem oda, mégis azt várja, hogy én tegyek valamit érte. Persze emiatt tünete is van, ami természetesen semmilyen kezelés hatására sem múlik el.

Az utóbbi kategóriába tartozó embernek nem adhatok rögtön RENOL-t, mert az csak elmélyítené a problémáját. Ilyenkor a REGALEN-t ajánlom először, mert használatával az illető felvértezhető belátással és bölcsességgel. Milyen véletlen (?), hogy ezeknél az embereknél a vérkép is mutatja a májfunkció és a koleszterinszint eltérését.

A REGALEN alkalmazása nyomán javulnak az értékek, méséklődnek a tünetek. Ekkor már váltani kell a RENOL-ra. Ha újra elromlik a vérkép, vagy visszajönnek a tünetek, akkor vagy nem volt

megfelelő mértékű, vagy nem volt elég tartós az a tanulás, ami a REGALEN-nek köszönhető. Ilyenkor szüneteltetni kell a RENOL-t, és ismét szedni a REGALEN-t.

Az adott személytől függ, hogy hány visszaesést él meg, ám a visszaesések nem lesznek olyan mélyek, mint az eredetileg kezelt probléma. Vagyis „két lépés előre, egy hátra”, de összességében haladunk, és egyre inkább kijutunk a gödörből.

Mindkét említett szert kétszeres hígításban adom, 3 cseppet, illetve maximum 6-ot naponta. Javasolom mindezt kiegészítem heti kétszeri fürdővel. A fürdőt lehet KOROLEN-nel elkészíteni, emellett nagyon bevált például a PROTEKTIN és a DROSERIN krém együttes alkalmazása. Segítség még a csecsemőmirigy DROSERIN-es kenetése, valamint a FYTOMINERAL használata.

A pánikbetegség következményeként más betegség is megjelenhet. Mivel az immunrendszer legyengül, ilyenkor a kórokozók miatt tényleges testi ünetek is kialakulnak. A tesztek alapján azt tapasztalom, hogy először a másodlagos betegségeket kell megszüntetni, aztán lehet foglalkozni a pánikbetegséggel is a leírt módon.

Takács Mara
természetgyógyász, klubvezető
Zalaegerszeg

HA „MEGTÖRIK” A SZÍV...

A MEGTÖRT SZÍV SZINDRÓMA RITKA BETEGSÉG UGYAN, DE NEM KIVÉTELES. A BETEGSÉGET RENDSZERINT ÉRZELMI STRESSZ, MÉLY BÁNAT OKOZZA, ÉS A VELE KAPCSOLATOS PANASZOK SOKBAN EMLÉKEZTETNEK A SZÍVINFARKTUS TÜNETEIRE.

DR. JÚLIUS ŠÍPOŠ kardiológus

Ezt a tünetegyüttest *tako-tsubo kardiomyopathia* névvel is szokták illetni. Az elnevezés a japán *tako-tsubo* szóból származik, amellyel Japánban a polipok kihalászására szolgáló edényt jelölik, és amely megtört formájával egy sérült szív bal kamrájára emlékeztet.

A megtört szív szindróma általában nőknél fordul elő. A *tako-tsubo kardiomyopathia* oka rendszerint valamilyen lelki, érzelmi trauma, hatalmas nagy bánat érzése, amely képes „megtörni a szívet”. Például ilyen a hozzánk közel álló partner elvesztése, amikor sok-sok éves házasság után az egyik fél hirtelen eltávozik, vagy ez lehet akár válás is, nem kell feltétlenül halálesetnek történnie. Ezért nevezzük ezt a betegséget „megtört szív” szindrómának.

INKÁBB A NŐKET ÉRINTI

A nők körében gyakoribb, az esetek 90%-ában hölgy a páciens. A betegséget minden valószínűség szerint a stresszhormonok hatása okozza, főleg az adrenalinszint hirtelen megemelkedése, ami hatással van a szívizom szöveteire, és

amire a szívizom hasonlóan reagál, mint infarktus esetében. A betegség kialakulásának azonban több oka is lehet és pontos mechanizmusa egyelőre nem ismert.

Tünetei a szívinfarktus és a szívleállás tüneteivel hasonlít: hirtelen, akut rosszullét, mellkasi fájdalom, erős szívdobogásérzés, légszomj, gyengeség stb. Sőt még az EKG is az infarktus során tapasztalt elváltozásokat mutatja, és magas lehet a kardiospecifikus enzimek mennyisége is, mint ahogyan a szívizom szövetének az infarktussal összefüggő elhalásakor (nekrozis) az lenni szokott. A szív ultrahangos (echokardiográfias) vizsgálat so-

rán a szív bal kamrája úgy néz ki, mint egy *tako-tsubo* edény. A szívkatéterezés (koronarográfia) során azonban semmi jel nem mutat az infarktusra, a koszorúér oly jellemző elmeszesedésére.

A betegséget azonban ennek ellenére sem szabad lebecsülni, sőt az első 3 nap akár kritikus lehet, ezért a páciensnek orvosi segítségre és kórházi ellátásra van szüksége. Gyógyítani ilyen esetekben a szívgyengeséget (a vérkeringés összeesését) kell, ha az fennáll.

Mivel a megtört szív szindróma is vezethet szívleálláshoz, a betegnek mindenképpen orvosi segítségre van szüksége.

A betegséget minden valószínűség szerint a stresszhormonok hatása okozza, főleg az adrenalinszint hirtelen megemelkedése...

A páciens rendszerint az intenzív osztályon tartják megfigyelés alatt, amíg a tünetek el nem múlnak. Ez rendszerint néhány napon belül megtörténik.

MEGFELELŐ ÉLETVITEL, HARMÓNIA

Az érintettek az esetek túlnyomó többségében maradandó károsodás nélkül épülnek fel a betegségből. A megelőzést tekintve az úgynevezett béta-blokkolók szedése, illetve pszichológus vagy pszichiáter segítségével javasolt. Ugyanilyen fontos az egészséges és kiegyensúlyozott életvitel, a megfelelő mennyiségű mozgás, pihenés, szabad levegőn tartózkodás, étrend, a függőséget okozó szokások teljes elhagyása, a kiváló testi kondíció megőrzése, hiszen az is hozzájárul az immunrendszer tökéletes működéséhez.

A megfelelően megválasztott gyógynövények harmóniába hozzák a szívet, az érrendszer és a lélek működését. A belső harmónia megőrzésében, illetve visszaállításában egy-egy pszichés trauma után nagy segítségünkre van a STIMARAL gyógynövény-koncentrátum. A szív és az érrendszer harmonikus működéséhez a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum nyújt támogatást.

A szívizom megfelelő állapotához igen fontos az ásványok kolloid oldata, a FYTOMINERAL. A szív és érrendszer egészségének megőrzésében segítségünkre lehet továbbá a VITAMARIN, a CELITIN, a REVITAE, a FLAVOCEL, a BETAFIT és egyéb zöld élelmiszerek, valamint az ENERGY teái, így a TRIBULUS TERRESTRIS (királydinnye), a GREEN TEA – GABA, (zöld tea), az UNCARIA TOMENTOSA (macskakarom), valamint a LYCIUM CHINENSE (kínai ördögcérna).



She uses only GLEEM—the toothpaste for people who can't brush after every meal



A FOGKRÉM TÖRTÉNETE

A fogkrém kialakulása az i. e. 5-3. évezredre tehető. Az ókori egyiptomiak hamut, tojáshéjból készített port, habkőport és mirtuszt keverték össze. A fogak tisztításához az ujjukat használták. Ennek természetesen nem volt nagy hatása, ezért az emberek mágikus nyakékeket viseltek, amelyeknek meg kellett őket védeniük a szájjüregi betegségektől. A nyakékeket különböző bogyókból és egyéb olyan terményekből készítették, amelyek az erdei állatok ürülékéből származtak, aminek következtében a nyakék viselőjét már megszűröl ki lehetett szimatolni...

Ha egy egyiptominak vagy babilóniainak már nagyon-nagyon fáj a foga, akkor nem maradt más választása, mint hogy átessen egy igen költséges kezelésen, amelynek során teknősbéka vérel kellett öblögetnie és elhalt macskák hamvaival kellett kengetnie a fogínyét. A perzsák az i. sz. 1. évszázadban szárított állatokból, gyógynövényekből, mézből és ásványokból készítették maguk-

nak fogtisztító elegyet. A fogakat erősítő elegy zöld leveleket, patinát, tömjént, mézet és kvarcport tartalmazott.

Angliában már 1000 környékén kerámiaedényekben lehetett hozzájutni a fogtisztításra alkalmas keverékekhez. A leggazdagabbak ráadásul kis keféket is használtak. A tudósok, orvosok és kémikusok csak a 18. században kezdtek kifejleszteni hatékonyabb fogtisztító szereket, a tégla- vagy porcelánport tartalmazó fogkrémeket. Az első, gliceres fogtisztító készítmény Nagy-Britanniában vált elérhetővé. Habzó hatásának köszönhetően később belekerült a fogkrémekbe a bórx por, valamint a stroncium, amely erősíti a fogakat.

A mai fogkrémekhez legalább részben hasonlító fogtisztító készítményeket 1850 környékén kezdték árusítani kis pohárcsokban. A Colgate társaság 1873-ban fejlesztette ki az első aromatis fogkrémjét, amelyet tubusokban hoztak forgalomba.

(Forrás: www.dentalnhygiene.wz.cz)

A ma embere szerencsésebb helyzetben van: háromféle kiváló ENERGY fogkrém közül választhat.

HÜVELYESEKET AZ ASZTALRA! (1.)

A HÜVELYESEK GYÓGYÍTÓ ZÖLDSÉGEK, ÉLÉNKÍTŐ ERŐFORRÁSOK, VALÓSÁGOS ENERGETIKAI CSODÁK, AMELYEK KOMPLEX SZÉNHIDRÁTARTALMUKNAK KÖSZÖNHETŐEN ALACSONY GLIKÉMIÁS INDEXSEL BÜSZKÉLKEDHETNEK.

ILONA VÝTISKOVÁ

Nemcsak fehérréket, hanem számtalan vitamint és ásványi anyagot is kínálnak a szervezetnek:

- csökkentik a szívbetegségek kialakulásának kockázatát, mérséklik továbbá az LDL-koleszterin szintjét és normalizálják a vérnyomást;
- stabilizálják a vércukorszintet (ez cukorbetegeknek különösen fontos);
- segítik a vérszegénység megelőzését, illetve ha már kialakult, akkor a gyógyítást;
- kálium, folsav és vitaminok, valamint ásványi anyagok forrásai.

A hüvelyesekben van valami rendkívüli! Korábban egy kicsit megfeledeztünk róluk, ezért csak lencsefőzeléket készítettünk virslivel vagy zöldborsófőzeléket tojással. Napjainkban a hüvelyeseket már nem tekintik a legszegényebbek ételének, és bizony ott kellene lenniük legalább hetente kétszer az asztalunkon.

Készíthetünk különféle finomságokat vörös lencséből, barna lencséből, vörös, fehér, barna és tarkababból, adzuki babból, csicseriborsóból, zöldborsóból stb.

A BAB TITKAI

A babnak több mint 100 fajtája létezik a Földön. Gyógyító hatásaik közül emeljük ki a legfontosabbakat: segítenek megelőzni a bélproblémák és vérkeringési zavarok kialakulását, jótékonyan hatnak a csökkent lép- és hasnyálmirigy-működésre, és kiválóan alkalmazhatók vese- vagy húgyhólyag-problémák esetén. A rostanyagok mérséklik a vastagbélrák kialakulásának kockázatát, a mangán elősegíti a haj növekedését, a molibdén pedig az anyagcserét.

A fejtett babot soha ne fogyasszuk frissen (a felszínén ugyanis mérgező fehérjét, fazint tartalmaz), hanem *mindig legalább 10-15 percig főzzük, mielőtt megegyünk*. Ha megfelelő ideig főztük, akkor kívülről simának és nedvesnek, valamint ropogósnak és lédúsnak, sötétzöldnek kell lennie, és ha félbetörjük, reccsenő hangot kell hallatnia. A fagyasztott, sterilizált bab egész évben, bármikor elérhető.

A főtt, fejtett bab remekül illik salátákba, levesekbe vagy zöldségekretnek. A vörös bab édeskés ízű és a *chili con carne* elmaradhatatlan összetevője.

A bab vagy egyéb hüvelyes termés fagyasztása után sokaknál kellemetlen fel-fújódás jelentkezhet, mert szervezetünk nem tartalmaz az oligoszacharidok lebontására alkalmas enzimeket. (A meg nem emésztett cukrok megtámadják a bélrendszer baktériumait, ennek következtében gáz termelődik, ami puffadást okoz).

A kellemetlenségek megelőzésére javasolom, hogy a hüvelyeseket *minden esetben a főzés előtt egy nappal áztassuk be vízbe*, majd szűrjük le, öblítsük át, öntsük fel vízzel, és főzzük meg. Egy idő után





távolítsuk el a víz tetején kialakult habréteget, és főzzük puhára. (A főzési időt nyomástartó lábas használatával lerövidíthetjük.)

A hüvelyes terméseket csíráztatással is megszabadíthatjuk az oligoszacharidoktól.

A vörös lencsét nem szükséges előző nap beáztatnunk, ez a növény ugyan-

is nem okoz felfújódást, ezért remekül használható levesek sűrítéséhez is.

A jobb emészthetőséget pépesítéssel, fűszernövények (lestyán, majoránna, borsikafű, kömény stb.) vagy tengeri alga hozzáadásával ugyan-csak elérhetjük.

PAPRIKÁS BAB HAJDINA GALUSKÁVAL

(4 adag)

Hozzávalók: 200 g barna bab, 1 fej hagyma, 250 ml szójatej, víz szükség szerint a hígításhoz, 1-2 teáskanál csemege fűszerpaprika, 1/2 teáskanál csípős fűszerpaprika, 1/2 teáskanál chili paprika, 1 tojás, tönköly- és hajdinaliszt 1:1 arányban, tengeri só, repceolaj.

Elkészítése: A babot a fent leírtak szerint megfőzzük. A felvágott hagymát megpirítjuk a repceolajon, majd hozzáadjuk a fűszerpaprikát és a főtt babot, összekeverjük és beleöntjük a szójatejben elkevert 1-2 evőkanányi hajdinalisztet. Ha az elegy túl sűrűvé kezdene válni, akkor hozzáöntünk egy kis vizet. Kb. 20-30 percig főzzük. Hajdina galuskával tálaljuk.

Hajdina galuska: a tönköly- és a hajdinalisztet 1:1 arányban összekeverjük. Ráütünk egy tojást, hozzáadunk egy kis vizet, és elkészítjük a kicsit keményebb tésztánkat. Kanál segítségével galuskákat szaggatunk belőle, ezeket forró vízben

kb. 5 perc alatt készre főzzük. A tésztát galuskaszaggatóval is kiszaggathatjuk, így kisebb formákat kapunk (ezek alig 2 perc alatt megfőnek).



PÁROLT BAB KAKUKKFŰVEL

(4 adag)

Hozzávalók: 500 g zöldbab, 1 fej hagyma, 4 paradicsom, 200 ml tejföl, 20 g dió, 3-4 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál repceolaj, egy csokor fűszernövény.

Elkészítése: Olajon megpirítjuk a kockára vágott hagymát, a felvágott fokhagymát, majd hozzáadjuk a zöldbabot. Egy kis idő múlva beletesszük a leforrázott, meghámozott, felkockázott paradicsomot, megsózzuk, megborsozzuk, egy szál kakukkfűvet adunk hozzá, majd fedő alatt az egészet a saját levében összepároljuk.

A diót felvágjuk, és serpenyőben, olaj nélkül megpirítjuk.

A tejfölhöz ízlés szerint hozzákeverünk egy kis fűszernövényt (például majoránát), és megsózzuk.

A zöldbabot kitesszük egy tálba, hozzáadjuk a fűszernövényes tejfölt, és megszórkjuk pirított dióval.

A *Vitae* következő számában kiegészítjük a hüvelyesek kínálatát szója, borsó, lencse és csicseriborsó receptekkel. Ám addig se felejtsek el, hogy ezek a kitűnő élelmiszerek mennyire hasznosak szervezetük számára, és vegyék fel őket étrendjükbe. Fogyasszanak hüvelyeseket legalább hetente kétszer.

Mindenkinek nyugodt őszi napokat kívánok! Várják Önök is egészségesen a téli szánkózásokat!



*A babnak több
mint 100 fajtája
létezik a Földön.*



GYÚJTOVÁNYFŰ KIVÉTELES HATÁSÚ „GYOMNÖVÉNY”

AZ EMBERISÉG TÖBB SZÁZ ÉVE GYÓGYNÖVÉNYKÉNT
TISZTELI A GYÚJTOVÁNYFŰVET. HATÁSAINAK EREJE
MÁGIKUS HÍRNEVET SZERZETT SZÁMÁRA.

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

A középkorban betegségek és rossz szellemek ellen védelmezőként tették a gyermekek bölcsőjébe. Napjainkban azonban kivételes hatásai kezdenek feledésbe merülni.

A közönséges gyújtoványfűvet (*Linaria vulgaris* Mill.) vadtátikának, istenanya lenjének, Szűz Mária lenjének is nevezik. A növény család latin elnevezése, a *len* szóból ered, mivel a két növénynek nagyon hasonló a levélzete.

GYÖNYÖRŰ ÉS TERMÉKENY

Évelő növény, a tátogatófélék családjába tartozik. Kúszó gyökértörzséből 15-90 cm magas növényzárak nőnek, sűrű, szórt állású, 6 cm hosszú levelekkel. Növényzára tetején fürtszerűen rendeződnek az akár 50 darabot is számlálók, halványsárga, 2-3 cm-es, ajakos virágai. Nyár végén, az elvirágzás után számtalan magocskát magában rejtő tokterméssé változnak (egy növény megközelítőleg 30 ezer magot hordoz).

A gyújtoványfű a Földközi-tenger nyugati vidékéről terjedt el Európa területén, a legészakabba eső vidékeket kivéve. Megtalálható Ázsiában, a szibériai és kínai területeken is. Az óceánon túlra, Észak- és Dél-Amerikába, Dél-Afrikába, Új-Zélandra az ember közreműködésével jutott el. A számára idegen ökoszisztémákban is gyorsan elszaporodik, ezért inkább nehezen írható gyomnövénynek tekintik, mintsem jótékony gyógynövénynek.

A kb. 150 fajta *Linaria* közül Csehországban mindössze háromféle található meg, közülük is a közönséges gyújtoványfű a legelterjedtebb. Hazánkban is honos.

A meleget és a száraz, jó átteresztőképességű talajt kedveli. Rendszerint mezőkön, köves hegyoldalokon, árkokban és töltéseken, általában alföldi területeken találkozhatunk vele.

Napjaink kutatói pedig megerősítették a népgyógyászok ismereteit: a gyújtoványfűnek gyulladáscsökkentő, vizelethajtó és enyhe hashajtó hatásai vannak.

ILLATOS GYÓGYÍTÓ

Virágzásának idején (júniustól szeptemberig) gyűjthetjük. Főleg flavon glikozidákat (linarin, linaricin, pektolinarin és neolinarin), peganin alkaloidot, fitoszterolokat, szerves savakat, cserzőanyagokat, pektint, cukrokat és ásványi anyagokat tartalmaz. Begyűjtésekor a növény teljes virágzó részét szedjük, amit azután gyorsan, árnyékban és levegős helyen (maximum 40 °C hőmérsékleten) kell kisebb csokrokban vagy vékony rétegekben kiszáritani. (Ha bebarnul, elértéktelenedik.) A szárítással elveszíti jellegzetes illatát. Éppen az illata, valamint a nagy mennyiségű nektárja az, amivel magához vonzza a legkülönbözőbb rovarokat. Paradox módon rovarölő szerek gyártásához is felhasználják.

BIZONYÍTOTT EGÉSZSÉGVÉDŐ HATÁSOK

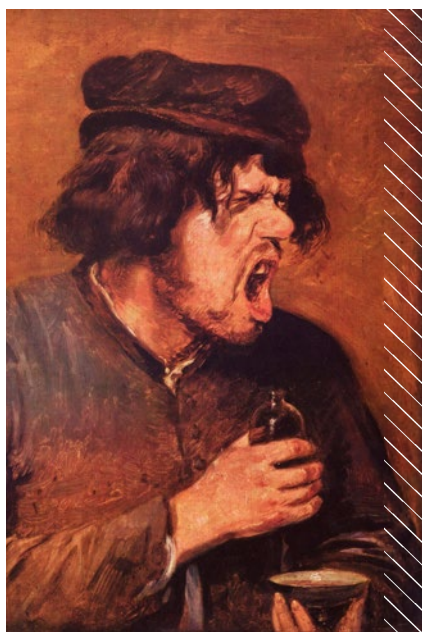
Elődeink füvesasszonyai a növény belső alkalmazását (forrázat formájában) ajánlották a legkülönbözőbb gyulladásokra, beleértve a légúti fertőzéseket, valamint a máj, az epehólyag, a vese és a lép gyulladásait. Külsőleg (fürdőadalék, borogatás, esetleg kenőcs formájában) szemgyulladásra, aranyérre, kiütésekre, fekélyekre, valamint rühre használták.

Napjaink

kutatói pedig megerősítették a népgyógyászok ismereteit: *a gyűjtőványfűnek gyulladáscsökkentő, vizelethajtó és enyhe hashajtó hatásai vannak.* Segíti az epe kiválasztását, és mérsékli az erek törékenységét. Alkalmazható nyombél- és gyomorfekélyre, prosztatátúltengésre, a vastagbél és a húgyhólyag gyulladására, visszerekre. Csillapítja a krónikus hasmenés, a vese- és epekövesség tüneteit, sőt a Crohn-betegség során jelentkező görcsös fájdalmat is.

A gyűjtőványfű teája kifejezetten keserű, de szükség esetén mézzel vagy citromfűvel ízesíthető. Hosszú távú alkalmazása belsőleg nem javasolt, állapotos kismamák kerüljék a használatát.

Az ENERGY készítmények közül az ARTRIN, a CYTOVITAL és a PROTEKTIN krémekben található meg ez a kiváló gyógynövény. Ön is biztonságosan kipróbálhatja áldásos hatásait.



Adriaen Brouwer 17. századi flamand festő képe

A gyűjtőványfű teája kifejezetten keserű, de szükség esetén mézzel vagy citromfűvel ízesíthető.

Tisztítsa meg szervezetét!

Meghálálja.



Próbálja ki Ön is
a humátok tisztító erejét!
Újjászületik a szervezete.

