

# vitae

2010/4

[www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu)

**Egy „babacsináló” tanácsai**  
Nagy Margó cikke

**Fitos Sándor**  
– tanácsadónk reflektorfényben

**A Pentagram<sup>®</sup> 5 eleme és a csakrák**  
Gyenesé Ibolya írása



# E HAVI TERMÉKAJÁNLATUNK

Az év továbblépett a Föld következő időszakába. Ez lehetőséget ad a megtisztulásra, arra, hogy tisztába jöjünk önmagunkkal, a hozzánk közel állókkal és a környezetünkkel.

A téli hónapok alatt, amikor nem volt lehetőségünk vagy kedvünk a mozgásra, és az étrendünk is bizonyára sok kívánnivalót hagyott maga után, rengeteg minden felhalmozódott a szervezetünkben. Ennek kisöprésében most nagy segítségünkre van a **CYTOSAN**.

A **VITAMARIN** segítségével megakadályozhatjuk a kedélyállapot ingadozásait, illetve elérhetjük a hónap egyik legfontosabb célját: azt, hogy visszatérjünk a középponthoz, rátaláljunk az igazi ÉN-re.

A **PERALGIN**-ért akkor nyúlunk, ha félünk a tavaszi és kora nyári allergiától, amely annyira kellemetlenné teheti az év legromantikusabb hónapjait. Ahelyett, hogy szenvedélyesen csókolóznánk a virágba borult cseresznyefa alatt, az állandó tüsszögés otthonunk börtönébe kényszerít bennünket, ahonnan féltékenyen szemléljük az első igazán meleg napok vonzotta hömpölygő emberáradatot. A **PERALGIN** mindemellett finoman megtámogatja energiáinkat.

Ha a tavaszi fáradtság semmiképp sem akarna megszűnni, érdemes elővenni a **FYTO MINERAL**-t. A tavaszi és a nyári hónapokban biztosan sokat dolgozunk majd a kertben, sportolunk, mászkálunk, kerékpározunk, ezért nem árt, ha a **KING KONG** alkalmazásával segítünk egy kicsit eltunyult izmainkon. Ezzel megelőzhetjük az izomlázat vagy a végtag- és hátfájást.

(Joa)



## DR. CHMELAŘ NAPTÁRJÁBÓL (1.) ÁPRILISRA JAVASOLOM



Áprilisban folytatódnak a márciusban kezdődött folyamatok: bár a tavasz előnyösen befolyásolja a kedélyállapotunkat (hosszabbak a nappalok, rövidebbek az éjszakák), az egészségünket számos kihívás éri. Van, aki még nem jutott túl a márciusban kezdődött tavaszi fáradtságon. A mi szempontunkból nem vitaminhiányról, inkább csökkent pH-értékről (vagyis savasabb állapotról) van szó.

### TAVASZI VÍRUSFERTŐZÉSEK

A problémák következő és sokkal gyakoribb okozói a tavaszi vírusfertőzések, amelyek nagyobb mennyiségű ellenanyag-termelésre serkentik a szervezetet. Ez energetikailag rendkívül megterhelő, energiahiányban és fáradtságban mutatkozik meg – és egyáltalán nem szükségszerű, hogy közben a szervezet klinikai tüneteket produkáljon. Napjainkban a közép-európai körülmények között mindannyian harcolunk a vírusokkal, szervezetünk ellenanyagot termel, hol nagyobb, hol kisebb sikerrel. Folytatódik a márciusban kezdődött kockázatos időszak: az éves periodicitás hatására a csökkenő ellenanyag-immunitást felváltja a növekvő sejtimunitás, és közben a szervezet meggyengül. Ezért ilyenkor gyakoriak a megfázásos megbetegedések, és jobban terjed az influenza. A tavaszi fertőzések

gyakran krónikus fáradtság szindróma vagy depresszió kíséri, ezek leküzdésében óriási segítséget nyújthat a STIMARAL (7-7-0, 2 hétig).

### A VASTAGBÉL VÉDELME

Áprilisban már fel kell készülnünk a nyár meleg napjaira. Ezért jó, ha időben felkészítjük érrendszerünket a várható terhelésekre. Az érrendszeri problémákra hajlamos embereknek javasolom a CELITIN (1-0-1, 3 hétig), majd április végén a KOROLEN (5-0-5, 3 hétig) használatát.

Ebben az időszakban növekszik meg leginkább a vastagbél mikroflórájának anyagcseretermékekkel való terhelése, ráadásul mindemellett az időjárás is igencsak kedvez a gombáknak, amelyek nemcsak a test felszínén, hanem belül is, főleg a vastagbélben kezdhetnek elszaporodni. Jó szolgálatot tehet a PROBIOSAN, amely segít optimalizálni a vastagbél működését, hogy ismét kialakulhasson a megfelelő bél mikroflóra. Ez a készítmény emellett növeli az immunitást is, egyrészt azzal, hogy rendbe hozza a bél mikroflóráját, másrészt a CHLORELLA algakivonat immunrendszere gyakorolt közvetlen, jótékony hatásának köszönhetően.

A krémek közül javasolom a DROSERIN vagy a PROTEKTIN használatát.

Dr. Lubomir Chmelař  
(Folytatjuk)



## ISMÉT ZÖLD NAPOK

Egyre több ember döbben rá: hiába próbál tökéletesen táplálkozni, nem képes bejuttatni szervezetébe a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket. Mindennapi étkeinkben, még a nyers zöldségben, gyümölcsben is a szükségesnél jóval kisebb mennyiségben vannak jelen a hasznos összetevők. Lehet egy-egy ételma szemre kívánatosabb, mint nagyszüleink idejében, de biológiai értéke bizonyítottan jóval kisebb, és akkor nem is szólunk az energetikai tartalmáról. Ezért a tápanyagok pótlására szorulunk.

Természetesen más cégek is kínálnak a mi zöld ételmiszereinkhez hasonló termékeket. Aki azonban csak egyszer is kipróbálta a mieinket, az meggyőződhetett kiváló minőségükről és hatékonyságukról. Külön méltányolják fogyasztóink a tetszetős, elegáns csomagolást, amely garantáltan megőrzi az alapanyag eredeti összetevőit, hatékonyságát, enzimeit, élő táplálék jellegét.

A tavalyi kedvező fogadtatás láttán az ENERGY idén áprilisban ismét megrendezi a zöld napokat. Valamennyi zöld ételma – a BARLEY (zöldárpa), a CHLORELLA alga és a SPIRULINA BARLEY (alga és zöldárpa együtt) – újra akciós áron kapható, és kibővíti a [www.eletzoldje.hu](http://www.eletzoldje.hu) honlap tartalma.

Éljen Ön is az Élet kínálta zöld egészséggel!

Kürti Gábor szerkesztő  
kurti.gabor@energyklub.hu

# A MEGOLDÁS: TÖBB VÍZ!

Gyakran előfordul, hogy valaki elkezd alkalmazni a készítményeket, de nem iszik eleget, így a méregtelenítés nem megfelelő lezajlása miatt különböző tünetek lépnek fel. Ekkor persze megijed, és abbahagyja a szedést, pedig egyszerű lenne a megoldás: több víz. Közreadok egy tipikus esetet, ami végül is rendeződött.



„Az »állapotfelmérés« után elkezdtem szedni a GYNEX-et, majd egy hét elteltével a GREPOFIT-ot és a GERIATRIM-ot. Mikor mindháromat szedtem, viszketős »kiütések« jelentek meg a lábamon

és a karjaimon. Közben lejárt a GYNEX, tartottam egy hét szünetet, a másik kettőt továbbra is szedtem. A kiütések az egy hét alatt elmúltak. Azt gondoltam, hogy a három együtt esetleg zavarja egymást, így mikor újra elkezdtem a GYNEX-et, nem kezdtem el sem a GREPOFIT-ot, sem a GERIATRIM-ot. A GYNEX-kúra második hetének kezdetén ismét megjelentek rajtam ezek a »kiütések«. A kérdésem, hogy a GYNEX okozhatja-e ezt a problémát, és hogy mit csináljak? Még egy kérdés: igaz, hogy nem igazán tudom napról napra kipihenni, kialudni magam, de lehet valamit tenni a szem alatti »táskák«, bedagadás ellen?»

Íme a válaszom:

„Tipikus tünetét írta le annak, hogy kevés folyadékot fogyasztasz. Az ENERGY készítményeinek egyik hatásmechanizmusa, hogy megtisztítják a matematikus szerveket, területeket. Takarítanak, vagyis méregtelenítenek. Ha a készítmények elkezdik lebontani a mérgeket, de nem iszol eleget ahhoz, hogy azok kiürüljenek például a vizeleten keresztül, akkor a szervezet elkezd a bőrön át méregteleníteni. A mérgeanyagok bőrön keresztüli távozása pedig bőr-irritációt, azaz viszketést okoz. A 3-féle szer nem lenne sok egyszerre, ha elegendő mennyiségű vizet innál. Legalább napi 2,5 liter fogyasztására lenne szükség ahhoz, hogy a méregtelenítés ne

jelentsen problémát. Amit még tehetsz: veszel a boltban tengeri sót, ebből adsz 3 evőkanálnyit a fürdővízbe, és 36 fokos vízben 15 percig áztatod magad. Ennyi idő alatt a sós víz kihúzza a bőrön keresztül azokat a mérgeket, amelyek más úton még nem tudtak eltávozni. Nem kell félni, a tengeri só nem szárítja a bőrt. Az Energy BIOTERMAL fürdősója például kiválóan alkalmas a bőrön át történő méregtelenítésre.

Javaslatom: 2-3 alkalommal készíts ilyen fürdőt, közben pedig fokozottan figyelj a folyadékbevitelre. Ne fürdözz mindennap, legalább 1 nap szünetet is tarts közöttük. Hamar megszűnik a viszketés, folytasd tovább a készítmények használatát. Ha ilyen intenzíven beindult a méregtelenítés, akkor az azt jelenti, hogy bőven van mit takarítani!

A szem alatti táskák a vese meridián területén vannak. Ez szintén azt mutatja, hogy kevés a napi folyadékbevitel. Kérlek, jelezz vissza egy hét múlva, hogy mi változott!”

Egy hét múlva érkezett a beszámoló: „Ígéretem szerint jelentkeztem. A kiütések múltóban, szinte teljesen eltűntek.”

Egy másik esetben puffadás és testsúlynövekedés lépett fel a GYNEX használata mellett. A tesztet azt mutatta, hogy kevés a víz. Növeltük a folyadékbevitelt, és a hölgy hasa 3 nap múlva lapos lett.

A tünetek elég változatosak lehetnek, de hinnünk kell abban, hogy az ENERGY nem tesz rosszat! Így ha mégis probléma lép fel a használat során, akkor elsősorban a vízre gyanakodjunk, aztán másodsorban arra, hogy az illető nem tartja meg az előírt adagolást. Ilyenkor azt szoktam mondani, hogy ha valaki nem tud odafigyelni a megfelelő vízfogyasztásra, akkor sajnos csöktenie kell az adagját, és nem annyit fog használni, amennyire szüksége lenne, hanem annyit, amennyi vizet iszik.

Takács Mária

ENERGY tanácsadó, Zalaegerszeg

## PÉCS, ZALAEGERSZEG: EGÉSZSÉGNAP, VÁSÁR



A pécsi Energy Klubban (címe helyesen: József Attila u. 25.!) február 27-én 10-16 óra között nagy sikerű egészségnapra került sor. Előadást tartot-

tak: Molnár Judit klubvezető, Csordás Ágota zeneterapeuta, dr. Enikő Ivanova akupunktúrás orvos. Képünk egy vidám pillanatot örökített meg.

Március 6-7-én tartották a zalaegerszegi Tavasz Vásárt. A helyi klub immár 6. éve képviselte a rendezvényen az ENERGY céget. Gerinc-



állapotméréssel, talpmasszázzsal, ingyenes szaktanácsadással várták az érdeklődőket. Fotónkon Kozsa Anita zalaegerszegi klubvezető látható tanácsadás közben a standon.

### A TARTALOMBÓL

Tanácsadóink válaszaiból	4
Spanyolországi tapasztalatok	4
Tavaszi tanácsok	5
Megszólal egy „babacsinaló”	6
Klubelőadások, rendezvények	7
Interjú Fitos Sándorral	8-9
Humátok használata külsőleg	10-11
A Pentagram® és a csakrák	12-13
Számmisztika: ötös	14
Aromaterápia: eukaliptusz	15
Lándzsás útifű	16



## VÁLASZOL: AZ ORVOS ÉS A TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK

## TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A dr. Szabó Ida csecsemő és gyermekgyógyász szakorvostól, Kotriczné Szilágyi Judit kineziológus és Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta természetgyógyászként származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, felteheti kérdését a [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.

**DR. SZABÓ IDA**

Kérem segítségét, hogy milyen ENERGY készítmény ajánlható magas vérnyomás csökkentésére

– 150/95, néha 160/100, valamint vizeletelfolyás hirtelen jött vizelési inger után –, fájdalom, csípős érzés nincs. A hólyag alig 1 dl-t ürít, de éjszaka után reggel kb. 3 dl, és előfordul, hogy éjjel 2-kor és hajnali 4-kor van vizeletürítés.

*Mindenekelőtt a vese tisztításával és a veseenergia harmonizálásával kezdenék: fokozatosan elérve a 2x5 csepp RENOL-t. Sok vizet igyon! Szokásos szünetekkel mehet gyi hónapokig. Ha a változókor környékén jár, még a GYNEX 1x7 cseppje lenne jó hatású – nemcsak a női hormonokat, hanem a stresszhormon-képződést is harmonizálja!*

**KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT**

Iskoláskorú lányom az utóbbi időben rendkívül fél a sötétben, egyedül.

Társaságban fél, hogy kinevetik. Egyszerűen nagyon gátlásos lett, ami már a tanulmányi eredményén is meglátszik. Nem tudja, mitől fél, de régen jó kedélyű, nyílt kislány volt. Kérem segítségét.

*Az ENERGY készítményei közül a KOROLEN cseppet kellene szedni. 2x2 csepp elég lenne a gyermeknek, és 2x3 csepp az anyukának. Emellett a VITAMARIN kapszulából 1x2 db mindkettejüknek. Az ilyen jellegű problémák személyes tanácsadásban jól kezelhetők. Javasolom, hogy vegye igénybe pszichológus vagy kineziológus segítségét!*

**RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA**

Előjövő herpeszem „tanácsára” immunerősítésbe kezdenék; grépfrút cseppeket szedek, de kedves ismerősöm ajánlotta a DRAGS IMUN-t. Érdemes-e váltani, szedhető-e a kettő együtt, vagy haladjak sorban, és fejezzem be előbb a grépfrút kúrát.

*Nyugodtan szedheti együtt a két készítményt, de időben tanácsos eltolni egymástól a bevételt. Megpróbálhat egy 3 hetes IMUNOSAN kúrát is a 2x7-8 cseppest DRAGS IMUN kúra után. Nagyon jó tapasztalatok vannak a herpesz kezelésével kapcsolatban, amikor a GREPOFIT kapszulát szétharapva rákenjük, illetve a maradékot elszopogatjuk. A CYTOSAN kívül-belül hatásos lehet.*

## SPANYOLORSZÁGBAN IS BEVÁLT

Amikor az ENERGY természetgyógyászként elkezdtem dolgozni, még nem is sejtettem, hogy ilyen rövid idő alatt mennyi új tapasztalattal fogok gazdagodni. Először kb. 2 évvel ezelőtt találkoztam az ENERGY-vel, amikor bélproblémáim voltak, és a CYTOSAN, valamint a KING KONG segített. Be kell valljam, hogy sportolóként a második készítmény hatásai nagyon is kedvemre valók voltak: erősödött a tüdőm kapacitása, javult a szív működése, és megnöttek az izmaid is – nagyobbak lettek, mint korábban bármikor.

Saját tapasztalataimon kívül szeretném megosztani önökkel más esetek tanulságait is.

Antónia 72 éves hölgy, depressziós volt, több műtéten is átesett (epe, méh, sérv), és mindemellett még kopásos ízületi panaszokkal (arthrosis) is bajlódott. Nővére halála után a depressziója tovább súlyosbodott.

Januárban kezdte a Supertronic készülékkel kitesztelt készítmények használatát: STIMARAL, GYNEX, később CYTOSAN, KING KONG és RENOL. Bár egészségi állapota rengeteget javult, arra panaszkodott, hogy végtagjai még mindig gyengék, és már soha nem lesznek olyanok, mint korábban.

Arra vágyott, hogy saját maga is el tudja végezni a házi munkát. „Hosszú útra kellene men-

nem, hogy meglátogassam a fiamat, de nincs se erőm, se kedvem”, panaszkodott.

A RENOL mellé „bevetettük” a GERIATRIM-ot is, két nappal az utazás előtt kezdte szedni. Miután visszatért, Antóniát mintha kicserélték volna. Megváltozott a tekintete, az arckifejezése, örült az életnek: „Meg sem álltam, állandóan csak sétáltam az utcákon, dombon fel, dombnak le, el sem tudtam hinni, és még vasaltam is. De jó is lenne, ha ez most már mindörökké így maradna!”

**Javier Perez**  
Lleida, Spanyolország

## CSEH TAPASZTALATOK

## VASTAGBÉL, VÉRSZEGÉNYSÉG

Létezik olyan készítmény, amely képes segítséget nyújtani ingerlékeny vastagbél esetén? Arthrosisban (kopásos ízületi betegség – a szerk.) szenvedek, használtam már a RENOL-t, a SPIRULINA BARLEY-t és a SKELETIN-t. Jelenleg állandó hasmenésem van. Kb. 6 éve már kezeltek ingerlékeny vastagbéllel, de most visszatértek a panaszaim.

*Hathatós segítséget nyújthat a CYTOSAN INOVUM, napi 2x1 kapszula adagban, 3 hetes kúrában, majd az 1 hetes szünet után kezdje el szedni a VIRONAL-t is, napi 3x5 csepp adagban. Csináljon végig 2 kúrát, majd teszteltesse az ál-*

*lapotát energetikai mérésrel valamelyik ENERGY klubban.*

Vashiányos vérszegénységben szenvedek (elégtelen vasszívódás). Nehezen veszem a levegőt, fáradt vagyok, és nehezen koncentrálok. Egyébként minden eredményem rendben van. Kérem, adjon tanácsot, mely készítmények lennének számomra ideálisak.

*Javasolom a FYTOMINERAL szedését, napi 3x15 csepp adagban, valamint a VIRONAL-t, napi 2x4 csepp adagban, 3 héten át. Egy hét szünet után ismétlje meg a kúrát, de már nagyobb adagolásban: VIRONAL naponta 3x7 csepp és FYTOMINERAL*

*naponta 2x20 csepp, 3 hétig. Az egyhetes szünet után még vegye be a FYTOMINERAL-ból és a VIRONAL-ból megmaradt cseppeket, majd szedje a BARLEY-t naponta 3x2 mérőkanállal, 3 hetes kúrában, egyhetes szünetekkel, 2-3 hónapig.*

Van-e tapasztalata olyan ENERGY készítményre, amely alkalmazható kéztálagút-szindróma esetén (műtét előtt és után)?

*Segítségét nyújthat az ARTRIN krém helyi alkalmazása, valamint a RENOL napi 3x5 csepp és a SKELETIN napi 2x1 kapszula adagban.*

**Dr. Barta Gizella**

# MEGTISZTULÁS TAVASSZAL

**Az oly sokszor hallott méregtelenítés szó kellemetlen érzéseket kelthet bennünk, sőt olykor pánikba eshetünk tőle: „Valóban ennyire rossz már a helyzet, hogy meg kell szabadulnom a toxinoktól, amelyek körbe-körbe járnának a testemben? Nincs még késő? De lehet, hogy ez engem nem is érint?!” Attól tartok, hogy sajnos igen. De rendben van, használjuk az enyhén negatív tölteű „méregtelenítés” kifejezés helyett a „szervezet megtisztítása” vagy a tavaszi megtisztulás fogalmát. Ugye, így már jobb kicsit?**

Biztosan ön is érzi a különbséget: a megtisztítás azt jelenti, hogy megszabadítjuk testünket minden szükségtelen és nem kívánt anyagtól, ami hajlamos a lerakódásra, és kárt okoz, ha nagy mennyiségben és már régóta van jelen. A szervezet megtisztítása teljesen természetes dolog. Hiszen lakásunkat, házunkat is rendszeresen megszabadítjuk a kosztól és a rendetlenségtől, még akkor is, ha magunkban sokszor eldörmögjük, mennyire nincs hozzá kedvünk.

## NEM CSAK A KALÓRIÁK SZÁMÍTANAK

Am a rendrakás és a takarítás után érzett megkönnyebbülés minden fáradtságot megér. Lelkünket elárasztja a nyugalom és a béke csodálatos érzése. Minden a helyén van – úgy, ahogy annak lennie kell. Ugyanez a helyzet a testünkkel is. Szervezetünknek ugyancsak szüksége van a „takarításra”, a megtisztításra – finoman, lágyan, épp a megfelelő időben. A tavasz szinte hívogat, hogy mindezt elvégezzük... Nézze meg a kertészeket, akik már márciusban elkezdtek gondozni virággyásait és sziklakertjeiket. Miért ne kényeztethetnének ugyanilyen odaadással és szeretettel a saját testünket?

Már elődeink is ösztönösen érezték, hogy a tavasz közeledtével érdemes örömmel kinyújtózni, friss, illatos levegőt engedni a tüdőbe, rendbe rakni és alaposan kiszellőztetni a szobát, kidobni a felesleges holmikat, és megtisztítani a kis lakot a tél alatt felhalmozódott kosztól.

## HOGYAN LÁSSON HOZZÁ?

Fogyasszon gyógyteákat, és figyeljen oda, hogy ne mindig ugyanabból a gyógynövényből készítsen itókát, hanem váltogassa őket. A tavaszi méregtelenítő kúrák favoritjai főleg a csalán, a pongyolapitypang és a máriatövis. A csalán kitisztítja a beleket, a máriatövis védi a májat, és a teljesen hétköznapi, ámde csodálatos pitypang megtisztítja a vesét és a vért a káros anyagoktól. A teákon kívül fogyasszon sok vizet, hogy a toxinok szabadon kiáramolhassanak a testből.

Ne fossza meg magát a gyümölcs- és zöldséglevelektől sem: ezek növelik a szervezet védekezőképességét, és ásványianyag-, valamint vitamintartalmuknak köszönhetően kiváló a méregtelenítő hatásuk.

Elsőrangú béltisztító „szer” a nyers savanyú káposzta. Egy szelet vajás kenyér, káposztával megszórva, remek uzsonna: próbálja ki, és meglátja, mennyire finom!

Aki szereti az egzotikus dolgokat, annak szívből ajánlom a kínai ördögcérnát (Lycium). Szőlő nagyságú szárított termésének íze a vörös áfonya, a fekete áfonya és a csipkebogyó ízére

Mindez természetes volt az életükben, csakúgy, mint életciklusuk ismétlődő szakaszai: tavasszal kimentek a földekre, elvetették a magokat, gondjukat viselték, majd ősszel betakarították a termést.

A ma emberét ellepik az információk. Mindenki hallott már a tavaszi fáradtságról, és mindannyian tudjuk, hogy az emberi szervezet rendszerint többet fogad magába, mint amennyit kiad. És nem csak a kalóriákról van szó. Nagyon fontos az étrend összetétele és az élelmiszerek minősége is. Ha nem mozgunk eleget, ráadásul még túl is eszünk magunkat, szervezetünkben nagyon sok minden lerakódik, mi pedig ellustulunk. Testünkbe befészkelik magukat a káros anyagok, amelyeknek semmi keresnivalójuk ott. A mozgás és az egészséges táplálkozás kérdését mindig csak halogatjuk. De mire várunk?

## GONDOLJUK ÁT, MIT TEHETÜNK

A máj, a belek, a vese és a bőr – vagyis azok a szervek, amelyek a nemkívánatos anyagokat eltávolítják a testből – nyugodtan tűrik ezt a minősíthetetlen bánásmódot. Van más választásuk? Időnként szerényen felhívják magukra a figyelmet valamilyen egészségi problémával. De van-e időnk, hogy kifürkészük az okokat? Boldogok vagyunk, ha úgy-ahogy sikerül megbirkóznunk a következményekkel!

Közben oly kevés is elég lenne. Nem kell alkalmaznunk semmiféle drasztikus módszert, ami felborítaná az anyagcserénket. Elég csak egy kicsit végiggondolni, hogy mit eszünk, mit

emlékeztet. Az ördögcérna vagy más néven goji, növeli az immunitást, ami annyit jelent, hogy képes elnyomni a szervezetünkben levő káros anyagok hatásait. (A GERIATRIM-ban megtalálható – a szerk.)

Próbáljon meg tavasszal értelmes keretek között böjtölni. A drasztikus és veszélyes fogyókúrák helyett elegendő, ha korlátozza a vörös hús, a fehér pékáru, a zsíros élelmiszerek, az ízesített vizek és a cukor fogyasztását. Egyen sok friss gyümölcsöt, zöldséget, rostokat, gyógynövényeket. Párolt zöldbab, esetleg brokkoli, spenótlevés, sárgarépa-saláta vagy egy kis tavaszi saláta teljes kiőrlésű pékáruval – mind-mind tökéletes főétel, és megtölti a pocakunkat.

Ha sikerül kicsit könnyíteni az étrendjén, mozgásba hozni az ellustult anyagcseréjét és mindemellett még eleget is mozog, akkor a legjobb úton halad afelé, hogy segítsen a szervezetének. Meglátja, teste mindezt hamar meghálálja, mondjuk azzal, hogy elmúlnak a kellemetlen kiütései, megszűnik a rendszeresen jelentkező felfújódása, vagy már nem fájnak az ízületei.



iszunk. A tavasz színeinek és illatainak köszönhetően ez az időszak ideális feltételeket teremt a minél több zöldség és gyümölcs fogyasztásához. Figyeljünk oda a megfelelő folyadékbevitelre, és ne várjunk nyárig, amikor majd összefonnyaszt minket a hőség. Készítsünk egy csésze kiváló menta-, kamilla-, martilapu- vagy más gyógyteát!

Próbáljunk meg lemondani a kalóriadús, nehéz ételekről – hiszen a télnek vége, már nem kell kalóriát elraktározni, és emiatt túlélnünk magunkat, ahogyan az elődeink tették. Ők nem mehetek el bármikor a boltba, ki kellett húzniuk azzal, amit elejtettek maguknak, még mielőtt leesett volna a hó, és beköszöntött volna a táplálékhiány időszaka.

Adjuk vissza testünknek az egészséget – nem azzal, hogy túltelítjük, hanem azzal, hogy megtisztítjuk. Koccintsunk a tavasz eljövételére egy csésze finom csalánteával!



**AZ OLDALT ÍRTA:  
MILOSLAVA MARTÍNKOVÁ**

# EGY „BABAC SINÁLÓ” TERMÉSZET- GYÓGYÁSZ TAPASZTALATAI (1.)

**Nagy Margit természetgyógyász, reflexológus, fitoterapeuta vagyok. 2002-ben nyitottam meg az Energia-sziget rendelőmet Debrecenben, a Bethlen utcában. Az elmúlt közel 8 évben nagyon sok örömet és tapasztalatot szereztem az ENERGY készítmények használatával. Most arról szeretnék Önöknek beszámolni, milyen segítséget nyújtanak ezek a termékek a gyermeket akaró pároknak.**

Elszomorító, hogy a mai világban milyen sok a meddő nő, illetve nemzőképtelen férfi. A párok sokszor évekig próbálkoznak a különféle kezelésekkel, ezek temérdek pénzbe kerülnek, és még az egészségüket is veszélyeztethetik (hormonkezelések). Az a mottóm, hogy „csak egészséges embereknek lehet egészséges gyerekekük”.

## ORVOSILAG LEHETETLEN, MÉGIS...

Az első esetem, amikor tudtam segíteni, közel 8 éve történt. A házaspár 10 évig járta az orvosokat, a feleség két lombik beültetésen esett át, majd úgy döntött, hogy orvost vált. Új orvosa azzal kezdte, hogy megvizsgálta a petevezeték átjárhatóságát. Megállapította, hogy csak gombostűfejnyi, majd közölte: „Asszonyom, orvosilag lehetetlen, hogy önnek gyereke szülessen.”

De ő érezte, hogy mégis lesz! Nem adta fel. Ekkor találkoztunk, elkezdtük a terápiát, és 4 hónap múlva spontán megfogant a baba. Jelenleg két egészséges gyermeke van, és nagyon boldog!

Az elmúlt 8 évben közel 30 baba született a segítségemmel. Volt olyan házaspár, amelyiknél orvosilag mindent rendben találtak, mégsem fogant meg a baba. A férj 130 kilót nyomott, és tudjuk, hogy a „nagy has” csökkenti a kismedencei vérellátást (ezért a felfedezésért Nobel-díjat kapott egy orvos). A férj 9 hónap alatt 36 kg-ot fogyott (CELITIN-t is szedett), és egészséges gyermekük született.

Sok esetet tudnék felsorolni, tele lenne velük az újság. Így csupán egyetlen történetet említek, amely igencsak jellemző a mai életvitelre. A férj állandóan a számítógépet használta – éjjel-nappal –, a sugárzás pedig szintén oka lehet a terméketlenségnek. A férjet valósággal eltiltottuk a komputer használatától. Azóta ikreik születtek.

## JELENSÉGEK, MAGYARÁZATOK

A meddő párok számának növekedésére sokféle magyarázatot találhatunk. Tapasztalataim alapján, a teljesség igénye nélkül, kiemelnék néhányat:

1. Felbomlott a biológiai, ökológiai egyensúly, kitolódott a gyermekvállalás ideje.
2. A sok gyógyszer – főleg a fogamzásgátlók – szedése elsavasítja a szervezetet, erről egyre többet lehet hallani, olvasni.
3. A fogamzásgátló tabletták szedése már nagyon fiatal korban megkezdődik. Korán felírja az orvos, mert a lánynak pattanásos a bőre vagy nincs rendben a ciklusa.
4. Helytelen öltözködés, például a „has póló”.
5. A helytelen táplálkozás miatt kialakuló vitamin- és ásványianyag-hiány.

A fogamzásgátló tabletták nagy előrelépést jelentenek a védekezésben, de van egy súlyos mellékhatásuk – nevezetesen, hogy lerövidül vagy kimarad a havi vérzés –, és ez megzavarja a szervezet természetes savkiválasztódását. Elsavasodáshoz vezet, vagyis a savak felhalmozódnak a szervezetben, aminek következménye például a fejfájás, migrén. Erre fájdalomcsillapítót, például acetil-szalicilsavat tartalmazó gyógyszereket szednek, így tovább fokozzák a savasságot.

Ha a nők abbahagyják a fogamzásgátló tabletták szedését, mert gyereket szeretnének, mégsem jön a kívánt terhesség – ez amiatt lehet, mert a túlsavasodott test nem fogamzóképes. Vagy ha mégis megfoganna, akkor a magzat terhelt környezetbe kerül, ami károsodáshoz vezethet.

## ANTIBIOTIKUMOK, GOMBÁK

Mire a gyermekvállalás ideje eljön, nagyon sok fiatal nőnél alakul ki vesemedence- vagy petefészek-gyulladás, amire antibiotikumot írnak fel.

Az antibiotikumok széles körű alkalmazása – mind az állattenyésztésben, mind az embereknel – a természetes baktériumflóra pusztulásához vezet. A következmény katasztrofális, mivel az ősgombák megállíthatatlan mértékben kezdenek szaporodni. Az állati eredetű termékek nagy része nemcsak antibiotikummal, hanem gombával is fertőzött, és sajnos a növények is erősen vegyszerezettek. A mikrogombák igen gyorsan terjednek, így bármikor bárki részese lehet ennek az „elátkozott” kórnak (a nők 80%-át, a férfiak 50%-át érinti a jelenség). Mind szexuálisan, mind nyál útján terjed a fertőzés. A gombák legalább 100-féle mérget termelnek, emiatt létrejönnek a nőgyógyászati problémák (policisztás petefészek, endometriosis).

A klinikai orvoslásban candidiasis nem létezik.



A gombák mindenkinek a szervezetében megtalálhatók, csak a mennyiségük és a szerepük különbözik. Élő organizmusként a vizes, párás, sötét helyeket kedvelik. Ha felborul az egyensúly (helytelen táplálkozás, sok antibiotikum), akkor a természetes baktériumok elpusztulnak és átveszik helyüket a mikrogombák. Kíméletlenül behálózják az egész szervezetet, rendkívül gyorsan szaporodnak, ezért a kiirtásuk is elég körülményes. (Ilyenkor csak a diéta segíthet, valamint a GREPOFIT, a PROBIOSAN, a BARLEY, illetve a lapacho tea, gyógytea stb. alkalmazása).

**Nagy Margó**  
természetgyógyász, reflexológus,  
ENERGY-tanácsadó, Debrecen

(Folytatjuk)



A debreceni Energy Klub április 10-én, szombaton 13-19 óra között nyílt egészségnapot rendez. Az előadások után kiváló terapeuták adnak ingyenes tanácsokat a hozzájuk fordulóknak. A részleteket I. lapunk 7. oldalán.



# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest	1149 Budapest, Róna u. 47/A.		A programokról érdeklődjön <b>Marosi László</b> klubvezetőnél. E-mail: info@energyklub.hu, web: www.energyklub.hu	061/354 0910 061/354 0911
Budapest	Rákóczi Center Üzletház, 1074 Bp., Rákóczi út 54. II. em. 217.	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Előadók: <b>Várkonyi Edit</b> kineziológus, természetgyógyász és <b>Varga Judit</b> kineziológus, természetgyógyász E-mail: ozisz.bt@citromail.hu	0620/261 2243
<b>Nyitva tartás helyesen:</b> H, K, Cs: 9:30-16:30, Sze: 12-19, P: 9:30-15 óra között.				
Szeged	Villornet Hargitai u. 40.	minden hónap második szerdája, 18 óra	Előadás és szaktanácsadás, tartja: <b>Dr. Szabó Ida</b> csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, természetgyógyász.	0662/480 260
Szeged	Nemes Takács u. 1. (Petőfi S. sgt és Nemes Takács utca sarok)	minden hónap páros szerdája, 17 óra	Előadó: <b>Mészáros Márta</b> természetgyógyász, reflexológus, gyógyszer-tanítási analitikus, szakasszisztens	0662/322 316 0630/289-3208
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza (Egyetem sugárút)	április 10-én, szombaton 13-19 óra között	Energy nyílt egészségnap. Előadás témák: 1. A hagyományos kínai orvoslás rendszere; Kolloid ásványok, nyomelemek és organikus vitaminok fontossága. Előadó: <b>dr. Szabó Ildikó</b> orvos-természetgyógyász, a hagyományos kínai orvoslás szakorvosa, akupunktőr, addiktológus, lézertapeuta. 2. Női problémák (menstruációs és hormonális problémák, csontritkulás, hóhullámok, pajzsmirigy stb.) hatékony kezelése – kamaszkortól a változókorig. Előadó: <b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász. Az előadások után 19 óráig elismert, kiváló terapeutákkal, ingyenes, bemutató jellegű programokkal, tanácsadással várunk minden kedves érdeklődőt. Feliratkozás a rendezvény hetének keddjétől (április 6-ától).	0630/458 1757 E-mail: info@imolaenergy.hu
		április 15., csütörtök, 18 óra	Energy klubelőadás. Az Új Medicina (GNM) és a kineziológia alkalmazása – az Energy készítmények tükrében. Előadó: <b>Rácz Krisztina</b> kineziológus, természetgyógyász	
		április 24-25. (hét végén)	Új medicina (GNM) tanfolyam Debrecenben. Tanfolyamvezető: <b>dr. Hegedűs Ágnes</b> reuma-fizioterapeuta szakorvos, holisztikus orvos.	
Győr	Szent István út 12/3. fsz. 4.	minden hónap első kedd, 18 óra	Terméktapasztalatok, információk cseréje. Előadó: <b>Kocsis Ilona</b> klubvezető	0696/335 650 0620/395 2688
Pécs	József Attila u. 25.	minden szerdán 17 órától	Klubnap. Érdeklődjön a részletekről <b>Molnár Judit</b> klubvezetőnél. E-mail: energy.pecs@freemail.hu	0630/253 1050
Zalaegerszeg	Ady E. u. 31.	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Előadások a klubban. Érdeklődjön <b>Kozsa Anita</b> klubvezetőnél. E-mail: kozsanita@freemail.hu	0692/347 746 0630/857 4545
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11., I. em. 116.	április 12-én, hétfőn 16-17.30	Ingyenes orvosi tanácsadások, havonta egyszer. Tanácsadó: <b>Dr. Hegedűs Ágnes</b> holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél.	0630/856 3365,
Kazincbarcika	Barabás M. u. 56.	április 17-én szombaton, 14-18 óra között Energy nyílt nap. Klubnap minden szerdán 16-18 óra között.	Az Energy nyílt nap előadástémái: Női problémák hatékony kezelése az Energy készítményeivel – kamaszkortól a változó korig. Energy aktualitások 2010 tavaszán. Előadó: <b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász. 15.30-18 óra között bemutató jellegű ingyenes terápiákat, műszeres állapotfelméréseket és orvosi tanácsadást tartunk. További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető. E-mail: fj58@citromail.hu	
Keszthely	Lovassy Sándor u. 13/A.	minden kedden 17.30-19 óra között	Energy klubnap. További információ: <b>Gyenesé Ibolya</b> klubvezető E-mail: ibi-bazsa@freemail.hu <b>Módosult nyitva tartási idő:</b> H-P: 11-18 óra között.	0630/560 7785 0630/225 4917
Sopron	Innovációs Központ Konferencia terem Verő József u. 1.	2010. április 17. szombat 9-18 között	Energy egészségnap és 11 órától előadás: Tavaszi nagytakarítás, zöld napok, tavaszi méregtelenítés, a zöld élelmiszerek hatékonysága. Előadó: <b>Kotriczné Szilágyi Judit</b> gyógypedagógus, természetgyógyász, kineziológiai oktató. Ingyenes szolgáltatások az egészségnapon: állapotfelmérések, terápiák, tanácsadás. További info: <b>Szabó Csilla, Kurucz Tamás</b> klubvezetők. E-mail: energy@florescence.hu	0630/830 0344 0630/372 3429 0699/261 131,
Szombathely	Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Ady tér 5.	március 19., péntek 17.30	Klubelőadás: Energy a családban. Az öt elem tana. Előadó: <b>Ángyán Józsefné</b> természetgyógyász, kineziológus. Az előadás után ingyenes állapotfelmérés! További info <b>Nánási Tiborné Eszter</b> klubvezetőnél, Naturatéka, Fő tér 38. Külsikátor.	0630/534-2560, 0694/322-087

**Egyéb rendezvényekről érdeklődhet a helyi ENERGY klub vezetőjétől telefonon vagy e-mailben!**

#### Az Energy országos klubhálózata:

Budapesten: 06-1-354-0910, 06-20-261-2243 – Debrecenben: 06-30-458-1757 – Győrben: 06-20-395-2688 – Kalocsán és Baján: 06-30-326-5828 – Kazincbarcikán: 06-30-856-3365 – Kecskeméten: 06-30-855-0406 – Keszthelyen: 06-30-560-7785 – Miskolcon: 06-30-856-3365 – Nyíregyházán: 06-20-427-5869 – Pécsen: 06-30-253-1050 – Sopronban: 06-30-830-0344 és 06-30-372-3429 – Szegeden: 06-30-289-3208, 06-62-480-260 – Székesfehérváron: 06-20-568-1759 – Szolnokon: 06-56-375-192 – Szombathelyen: 06-30-534-2650 – Veszprémben: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Zalaegerszegen: 06-30-857-4545

# BESZÉLGETÉS FITOS SÁNDOR NYÍREGYHÁZI KLUBVEZETŐVEL A TERMÉKEK NEM CSODASZEREK, DE ELKÉPESZTŐ MÓDON HATÉKONYAK

A legtöbb új klubtag elcsodálkozik azon, hogy az ENERGY készítményeiből milyen kevésre, néha alig pár cseppre van szükség a kívánt hatás eléréséhez. Ha pedig még az is kiderül, hogy ezekből a termékekből „a kevesebb gyakran többet jelent”, mert érzelmi, lelki változásokhoz is vezet – akkor még jobban álmélikodnak. Fitos Sándor annál is inkább tisztában van ezekkel az egyedülálló hatásokkal, mert a Maharishi-féle meditáció gyakorlójaként kifinomodott az érzékelő és beleérző képessége. A nyíregyházi ENERGY klub vezetőjével a Vitae szerkesztője, Kürti Gábor készített interjút.

## Hosszú utat jártál be, mielőtt eljutottál az ENERGY-hez. Mi mindennel foglalkoztál korábban?

1958-ban születtem, elektrotechnikus a szakmám. Valamikor a rendszerváltozás idején került előtérbe az országban az ezotéria, és akkor éppen olyan élethelyzetben voltam, hogy elkezdtem érdeklődni iránta. Rengeteg mindent végigpróbáltam, az összes módszert, amit csak lehet – az agykontrolltól a különféle meditációs technikákig. Ekkor kezdett el érdekelni a bioenergetikai gyógyítás, így pl. a kézzelvezetett gyógyítás is. Az ENERGY-vel való kapcsolatom egy személyes problémámhoz köthető, talán 8 évvel ezelőtt. Akkor még kizárólag a szirupok voltak forgalomban. Miután megkaptam a szirupokat, bár kereskedni nem igazán akartam velük, nagy érdeklődést tapasztaltam, és az MLM irányába tolódott el az életem. Azóta is MLM rendszerben gondolkodom. Az ENERGY termékeivel kapcsolatban azt vettem észre, hogy valamilyen „energetikai támogatás” működik bennük. Egy picit ez talán furcsán hangzik. Pontosabban fogalmazva: ha nagy erőfeszítést fordítottam rá, úgy kezdtem foglalkozni vele, ha elterveztem ilyen vagy olyan bevételszintet, akkor nem jutottam semmire. Ha viszont hagytam a dolgokat spontán működni, akkor egyszerűen jött az érdeklődés az ENERGY termékei iránt, mintha egyfajta támogatást kaptak volna. Nyílegesen azóta is, bárkihez beszélek, aki tanácsadóként a rendszerbe belép, azt hangsúlyozom, hogy ha egy picit is sikerül ráhangolódni az ENERGY termékeire, akkor az illető spontán módon észre fogja venni, hogy az ENERGY elkezd számára növekedni, egyre többen érdeklődnek nála a környezetéből. Ha viszont nagy erőltetéssel kezd el mindezt, akkor lehet, hogy csalódnai fog, mert abban az ütemben nem fog sikerülni.

## Ha tehát valaki üzleti szempontból nézi, akkor nem vagy kevésbé működik, mint ha az egészség vagy a segíteni akarás oldaláról közelít felé?

Nem baj, ha valaki üzleti oldalról közelíti meg, nem ellentmondás ez, és persze nagyban függ az illető személyiségétől is, csak nem mindegy, hogy hol van a hangsúly. Nagyon sok olyan előadást hallottam, ahol az előadásból fél óra eltelt, már mindenki milliőkat keresett, pedig még senki nem dolgozott semmit. Az ENERGY-re ez egyáltalán nem igaz. Még ami miatt nagyon szívesen megmaradtam az ENERGY mellett,

az részben a termékek magas hatékonysága, részben pedig az a fajta hozzáállás, amit a cég képviselt. Csak pozitív véleményt tudok mondani a vezetőségről, a hozzáállásukról, arról a támogatási rendszerről, amit a klubok számára biztosítanak – illetve arról, ahogy az egész rendszer működik.

Még egy megfigyelésem van az ENERGY-vel kapcsolatban. Minden ilyen MLM rendszerhez sokan csatlakoznak. Ám ENERGY tanácsadóként nem marad meg sokáig olyan, aki nem oda való, aki nem elég érzékeny mások problémáira. A rendszer is egyfajta rezgéssel dolgozik, vagyis bizonyos lelki adottságnak meg kell lennie ahhoz, hogy a tanácsadó kommunikálni tudjon másokkal.

Jó 6 éve működünk klubként. Előadásaimban általában kiemelem, hogy az ENERGY-t alapvetően azért szeretem ajánlani, mert termékeinkkel sikerül visszaállítani az egyensúlyi állapotot az emberben, azt, hogy képes legyen odafigyelni önmagára. Már kora gyermekkortól kezdve romlik az immunrendszer állapota, és az emberek nem észlelik az immunrendszer időben leadott vészjelzéseit. Ha az ember megkíván egy almát, nem biztos, hogy csak azért történik, mert éhes – hanem azért is, mert azokra a vitaminokra, nyomelemekre van szüksége, amelyeket az alma tartalmaz.

Ha valaki elkezd szedni az ENERGY-t, annál működni kezd ez a fajta „ellenőrzés”. Volt már olyan, aki REGALEN-t vásárolt tőlem, majd elmondta: 3 napig azért nem jött el hozzám, mert annyira dühös érzései jelentkeztek, hogy úgy érezte, ha meglát, megfojt. (Tanácsom ellenére jó nagy dózisban kezdte el szedni.) Majd egy hét múlva, amikor felkeresett, már arról számolt be, hogy olyan jól érzi magát, szinte a levegőbe akar emelkedni. Tehát a termék „kidalgozta” belőle ezt a dolgot.

Nyilvánvalóan azért fontos a tanácsadói rendszer az ENERGY-nél, mert szükség van egy hiteles személyre, akihez probléma esetén fordulni lehet. Lényeges ez például akkor, ha reverziós tünetek alakulnak ki valakinél. Ezért is szeretem az ENERGY-t, hiszen egy picikét arra neveli az embereket – még idős korukban is –, hogy figyeljenek oda az egészségükre. Azt szoktam mondani: van ugyan ajánlott adagolás, de a helyes adagot végül is mindenkinek saját magának kell megtalálnia. Például itt van az én esetem a KOROLEN-nel. Magas a vérnyomásom, és ha

5 cseppet szedek be belőle, az nem jó nekem, de ha 3 cseppet veszek be, akkor jól érzem magam. Nálam ez a szint vált be – de az adagolást az ember csak saját magának tudja beállítani.

## Terapeuta, gyógyító is vagy egyben?

Nem vagyok természetgyógyász, néhány dologban az oktatott tematikához képest másképpen vélekedem – ezért nem végeztem el az ehhez szükséges iskolát. Meglehetősen sok ezotérikus megközelítést vizsgáltam, próbáltam, míg végül a Maharishi-féle meditációnál kötöttem ki, mert számomra ez volt a leghitelesebb, és megegyező a saját következtetéseimmel. A lényege ennek az, hogy nem lehet gondolkodással, elemzéssel, következtetésekkel megvilágosodni, mert mind az a tudat műve – és amit mindenki keres, az a tudaton túl van. Több ez irányú tanfolyamot végeztem el. Gyakorolom is, bár sajnos kevesebbet, mint kellene. Az utóbbi időben, kicsit lustaságból, a jogarepülést nem is végzem, pedig nagy élmény ezt átélni, főleg amikor csoportban történik. Nehéz erről beszélni, de fontos az, hogy a jogarepülés tulajdonképpen egyfajta spontán boldogságérzettel párosul.

Vannak olyan meditációs módszerek, amelyeknek a művelői elkezdik a gondolatokat elemezni. A Maharishi-féle technika viszont azt mondja, hogy a szellemi minőségünk – ha adunk számára esélyt erre –, spontán módon önmaga kezdi el keresni azt az irányt, amelyik számára jó, elindul arra, ahol a boldogságérzet van. (Analogia: az emberi test is – ha békén hagyjuk – igyekszik önmagát meggyógyítani.) Menetközben természetesen beleakad ugyan gondolatokba, érzésekbe, érzelmekbe – amiket el kell engedni. Rövid időn belül mély, pihent, kiegyensúlyozott, spontán boldogságérzetet élhetünk meg a segítségével. Ez nyilván a megvilágosodás iránya, bár ez így egy kicsit misztikusnak tűnik, és mindenki mást ért megvilágosodáson... Nehéz erről beszélni, mert szavakkal nem kifejezhető – ezért próbálják körülírással megközelíteni. Minden vallás, módszer, technika tulajdonképpen ezt teszi, aztán az emberek „beleszerelmesednek” a leírtakba, és azon vitatkoznak, hogy kinek az útja az igaz. Végül csak a dogma marad. Bármit gondolunk, vélekedünk, elemzünk, következtünk Istenről – nos, az nem igaz, mert Isten a szavakon, gondolatokon túl van.

## A jogában ezt úgy mondják, hogy a meditáció a teljes gondatlanlétküliség. A jógik szerint a meditáció a gondolatok éjszakája.

A gondolatokat nem kontrollálhatom olyan módon, hogy eldöntöm, mostantól már nem gondolok. Tehát ha már eldöntöttem, mit akarok tenni a tudatommal, akkor az már nem az.

## Mindennapi munkádban, az ENERGY-vel való foglalkozásban mennyire segít, hogy a Maharishi-féle meditációt gyakorlod? A kettőnek van valami köze egymáshoz?



# AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEIT MEGISMERVE FINOMODNAK AZ ÉRZÉSEK, GONDOLATOK

▶ Az ENERGY rendszere leginkább a finom szinteken hat. Nyilván az adagolástól függ, mert ha a szert töményen adagoljuk, akkor főleg a gyógynövények hatóanyagai hatnak, de az okos természetgyógyászok, jó tanácsadók tudják, hogy hígítva, egészen magas hígításban – *Czimeth István* tanár úr a tanításaiban nagyon jól elmondja – akár érzelmi szinten is képes befolyásolni az embert. Nyilvánvaló tehát, hogy létezik a fiziológia szintje, és van egy lelki tartalom mögötte. Ezért is lesznek sokan tanácsadók. Úgy fogalmaznék, hogy egy ember addig érzi magát igazán embernek és fontosnak, amíg érzi, hogy képes másoknak segíteni. Az állapota akkor kezd romlani, amikor azt a képességét elveszti, hogy más emberen segíteni tudjon.

Azt hiszem, hogy ha valaki az ENERGY termékeket megismeri, és elkezd szedni őket, akkor óhatatlanul finomodnak benne az érzések, megérzések, gondolatok, s amellet, hogy fiziológiai értelemben javul az állapota, valamilyen szinten elkezd spirituális irányban gondolkodni. Elkezd érdekelní a Pentagram® regeneráció, ezek a filozófiák stb.

Sokszor én is megkérdézem magamtól, miért nem tudom hatékonyabban, a várakozásoknak megfelelően többszörözni a klub forgalmát. Nyilván lehet javítani mindenben – de ha egy picikét elkezdem másképpen, a magam számára erőltetve építeni jobban a rendszert, akkor már nem érzem jól magam benne. Akkor érzem magam jól, ha kiegyensúlyozott lelkiállapotban

vagyok, amelyet a meditációval el tudok érni, és mintegy spontán módon, az élet velejárójaként, a természet erejével megtámogatva, természetes módon alakulnak a dolgok.

**Neked személy szerint, saját tapasztalatod alapján vannak kedvenc ENERGY termékeid?**

Nekem a konyhaasztalon gyakorlatilag megvan az összes ENERGY termék. Anyám, aki idős, beteges és sajnos nagyon gyógyszerfüggő, állandóan azon aggódik, hogy megbetegszem attól a sok terméktől, ami nálam felhalmozódott. Igaz, nincs is olyan termék, amit ki ne próbáltam volna. Most a RENOL a favoritom, a magas vérnyomásom miatt. De például STIMARAL most is van nálam, mert ha utazom, akkor az ivóvízbe teszem, azt iszogatom. Vagy 5 éve nem is voltam megfázva, vírusproblémám sem volt.

**Min múlik a szervválasztás? A meridiánoknak megfelelően vagy az elemek szerint teszel javaslatot, esetleg mindkettőt figyelembe veszed?**

Mindkettő alapján javasolok készítményt, illetve a termékek ajánlásai szerint csoportosítok. Ez igen jól bevált nálam. Egyébként kártyát is használok az intuitív választáshoz. Az a tapasztalatom, hogy erre leginkább annak van szüksége, aki racionálisan gondolkodik. Ha van egy adott probléma, annak alapján behatárolható az a termék, ami szedhető. Ha csak egy probléma van, akkor könnyebb a helyzet, de egy idősebb embernél már több probléma vetődik fel. Nyilván a mérés is jól alkalmazható ilyen esetben, mert

annak alapján kiválaszthatjuk a szükséges terméket. De lehet, hogy 2 hét elteltével már nem arra lesz szükség, mert a szervezet mást mutat.

A mérés közben kialakítható bizalmasabb beszélgetéseket szoktam felhasználni arra, hogy elmondjam: a szervezet egy energetikai rendszer, és ha elkezdünk szedni valamit, észlelni fogja a változásokat. Jelez a szervezet, és egy bizonyos idő múltán észleli, hogy stabilizálódik, és nem változik tovább az állapota. Ekkor tovább kell lépni.

A másik, úgy hiszem, nagyon fontos mondanivaló, hogy az emberek félni szoktak a gyógyszerek és az ENERGY termékek párhuzamos alkalmazásától. Ilyenkor azt szoktam mondani, hogy ezek a készítmények szinergikusan hatnak. Míg a gyógyszerek energetikailag nem avatkoznak be, addig az ENERGY energetikailag hoz létre egy olyan állapotot, amikor a gyógyszer már hatékonyabbá válik, tehát kevesebb is elég belőle, illetve a hatása jobban érvényesül. Pontosabban: az ENERGY támogatja a gyógyszerek hatását. Ahhoz, hogy az ember gyógyuljon, mindig egy magasabb energetikai szintre, minőségre van szükség, mint amilyen egészségi állapotban az illető éppen van. Nincs addig javulás, amíg meg nem teremődik a gyógyuláshoz szükséges többletenergia és többletminőség. Az ENERGY termékei itt kapcsolódnak be a folyamatba. Nem csodaszerek, de elképesztő módon hatékonyak.

K. G:



# HUMÁT KÉSZÍTMÉNYEK KÜLSŐ HASZNÁLATA

Az ENERGY humát készítményei közül gyakorlatilag valamennyi alkalmazható a bőrön, akár gyógyításra, akár kozmetikai célból. Mindegyiknek megvannak azonban a maga sajátosságai, illetve felhasználási területe.

A CYTOSAN FOMENTUM elsősorban borogatások és pakolások formájában hatékony. A por alakú készítményt egyszerűen össze kell keverni kis mennyiségű vízzel. Ily módon támogatja a bőr méregtelenítő képességét, és gyulladásellenes hatásait a bőr mélyebb rétegeiben is képes kifejteni. A CYTOSAN FOMENTUM-ból készített pakolások ezért kiválóan használhatók a belső szervek gyulladásos betegségeinél (pl. máj, vese, tüdő, lép, hasnyálmirigy), valamint mozgásszervi problémáknál (zúzdások, törések, gyulladásos és degeneratív ízületi bántalmak, megerőltetett izmok).

## SOKFÉLE ALKALMAZÁSI TERÜLET

Használata sikeresen kombinálható a Pentagram® összes krémével, esetleg a DRAGS IMUN-nal, bővítve a pakolás alkalmazhatósági területeit. A CYTOSAN FOMENTUM-ból készített borogatások és pakolások kiválóan felhasználhatók továbbá a szaporító szervek különböző problémáinál, fájdalmas vagy túl erős menstruáció, hosszan tartó méhgyulladás vagy a női nemi szervek gombás megbetegedései esetén. A készítmény külső alkalmazása sokat segít még fogfájáskor, foggyökér-granulóma (sarjdagánat – a szerk.) és ínygyulladás, valamint duzzanatok fellépésekor.

Ha nőgyógyászati és urológiai probléma áll fenn, akkor a CYTOSAN FOMENTUM ülfürdő formájában fejti ki leginkább jótékony hatásait. A fürdő javítja továbbá a bőr minőségét, csillapítja a kiütések és egyéb bőrbetegségek okozta viszketést, gyulladásellenes hatású, és támogatja a bőr, valamint a nyálkahártyák regenerációját.

A BALNEOL elsősorban fürdő formájában használatos készítmény, de borogatás is készíthető belőle, méghozzá úgy, hogy egy vattapamacsra néhány csepp BALNEOL-t csepegtetünk, majd a vattát a sérült területre helyezzük. A BALNEOL

ilyenfajta használata azokban az esetekben ideális, ha az a célunk, hogy serkentsük a sérült terület vérellátását (az illóolajak mellékhatása). A koncentrált BALNEOL azonban sérült bőrfelületen vagy nyílt sebekre nem alkalmazható.

A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM ugyancsak alkalmazható külsőleg is: egyrészt a felületi sérülések, kiütések, valamint krónikus nyílt sebek (lábszárfelek) megtisztítására, átmosására, másrészt arcpakolások formájában, hatékony kozmetikumként.

A borostyánkősav és a humin anyagok hatásait ilyenkor is érdemes kiegészíteni a gyógynövénykrémek egyedülálló hatásaival. Egy-egy konkrét krém hozzáadásával kifejezetten az adott bőrtípus ápolására szolgáló pakolást készíthetünk. A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM is összekeverhető vízzel, majd a durvára őrölt BIOTERMAL sóval, és így remek, rendkívül hatékony, természetes peelinget nyerhetünk.

## KOMBINÁCIÓK KRÉMEKKEL

A CYTOSAN és a Pentagram® krémek célzott kombinációi:

- ➔ CYTOVITAL + CYTOSAN: száraz bőr, ráncok.
- ➔ PROTEKTIN + CYTOSAN: serdülőkori bőrproblémák, pigmentfoltok.
- ➔ ARTRIN + CYTOSAN: bőrtisztítás, arcüreggyulladás gyógyítása, fogfájás csillapítása.
- ➔ DROSERIN + CYTOSAN: sugárzóan szép bőr, bőrfeszítés, nátha és köhögés.
- ➔ RUTICELIT + CYTOSAN: a bőrre, valamint a mélyebben fekvő szövetekre és szervekre gyakorolt gyulladásellenes hatás.

## MOZGÁSSZERVEKRE GYAKOROLT HATÁSOK

Mivel a humátok nagyban kiveszik részüket a szervezet méregtelenítéséből, és bizonyítottan antioxidáns, valamint gyulladásellenes hatásúak, érdemes „bevetni” őket krónikus ízületi bántalmak (pl. arthritis, reumás arthritis, valamint köszvény) esetén is. A humátok bizonyítottan jótékony hatásúak az ízületek regenerációjára, és javítják a mozgásszervek állapotát, beleértve a gerincet is.

talmak (pl. arthritis, reumás arthritis, valamint köszvény) esetén is. A humátok bizonyítottan jótékony hatásúak az ízületek regenerációjára, és javítják a mozgásszervek állapotát, beleértve a gerincet is.

## TANÁCSOK A FÜRDŐ ALKALMAZÁSÁHOZ

A fürdő olyan külső alkalmazást jelent, amelynek során az egész test vagy a test bizonyos részei a bőrre ható közeggel érintkeznek. Ez a közeg lehet folyékony (leggyakrabban víz), lehet peloid (tőzeg vagy agyag), lehet fény, hő, levegő (különböző gáz- vagy illóolaj-tartalommal), homok vagy mindezek kölcsönös kombinációja.

A fürdő hatékonysága termofizikai, fizikai-kémiai és biokémiai hatásokon alapul. A bőr optimális ápolásának egyáltalán nem kell sokba kerülnie, és nem is bonyolult dolog. A természet rengeteg olyan kíméletesen és jótékonyan ható anyagot kínál, amellyel ön a megfelelő módon ápolhatja bőrét.

A megfelelően kiválasztott és hatékony anyagok hozzáadásával elkészített fürdő segít megőrizni az egészséget, belső harmóniát teremti, frissességet és fiatalos külsőt kölcsönöz. Az emberiség több ezer éven át az egészség és a szépség elixíreként tartotta számon a vizet, a növényi kivonatokat, a tőzeget és az iszapot.

A fürdő hőmérséklete rendszerint 35–40 °C. Általánosságban elmondható, hogy a hűvösebb hőmérsékletű fürdők élénkítenek, a melegebb fürdők pedig nyugtatnak és ellazítanak. A fürdőket rendszerint az esti órákban javasolt elkészíteni. Soha ne alkalmazzunk fürdőt közvetlenül étkezés előtt vagy teli gyomorral. A fürdés ideje kb. 5-30 perc – a fürdő hőmérsékletétől, típusától, az egészségi problémától, valamint a fürdőző személy általános egészségi állapotától és életkorától függően. Fürdő után javasolt a zuhanyozás, és ha lehetséges, ne dörzsölje át a testét törülközővel. A száradás után kenje be bőrét testápolóval. Érdemes a fürdő után úgynevezett száraz borogatást alkalmazni, azaz csavarjon magára lepedőt, feküdjön le az

## MIKOR SEGÍT A CYTOSAN FOMENTUM FÜRDŐ?

- ➔ a mozgásszervek krónikus, gyulladásos, degeneratív betegségei
- ➔ sérült és fájó izmok, csontok, ízületek
- ➔ műtéti beavatkozás utáni regeneráció, elsődleges és másodlagos csonttrikulálás
- ➔ izom- és idegbetegségek, izomgörcsök, agyvérzés utáni állapot
- ➔ termékenység, meddségi és petefészek-problémák
- ➔ krónikus, gyulladásos nőgyógyászati betegségek
- ➔ nőgyógyászati műtétek utáni állapotok
- ➔ krónikus és akut húgyúti gyulladásos betegségek
- ➔ cukorbetegség
- ➔ a perifériás vérellátás támogatása
- ➔ bőrbetegségek, akne, ekcéma, kiütések
- ➔ gombás megbetegedések
- ➔ lelki-érzelmi problémák (neurasthénia, feszültség, stressz)
- ➔ légúti betegségek, asztma





# LELKILEG IS LAZÍTÓ HATÁSÚAK

▶ ágyra, takarózzon be egy vékonyabb takaróval, és pihenjen fél órát. Ezzel fokozhatja a fürdő hatékonyságát.

## A HUMÁTFÜRDŐ HATÁSAI

A humátfürdő ideális hőmérséklete 35–37 °C. A humin anyagoknak köszönhetően a bőrből távoznak a káros lerakódások, és megújulhat a bőr természetes védelmi funkciója. A bőr megfelelő működése erősen befolyásolja a vérkeringést, az utóbbi viszont valamennyi szervünk működésére kihat. Ne feledjük, hogy bőrünk testünk természetes védelmi vonala, fertőzésektől és

▶ A hagyományos iszapfürdőkkel szemben ez a fürdő sokkal kevésbé terheli a szívet és az érrendszert. Az általános tözegfürdők magas viszkozitása emeli a hidrosztatikus nyomást, aminek következtében a vér a perifériákról, valamint a hastájékról a mellkasba áramlik, és ez káros következményekkel járhat az erre érzékeny személyeknél, vagyis a szív-érrendszeri betegségeknél.

▶ A CYTOSAN FOMENTUM szerveselem-tartalma rendkívül magas, ennek következtében a készítmény kiváló szorpciós képességű kolloid oldatot képez. Minél kevesebb szilárd

anyag található az iszapfürdőben, annál erősebb a fürdő kémiai hatása – csakúgy, mint a fürdőterápiákban alkalmazott „fekete vizek”.

A BALNEOL humátfürdő ricinusolaj-tartalmának köszönhetően kevésbé képes támogatni az anyagcserét a fürdő közege és a szervezet belső környezete között. A BALNEOL-t ezért inkább az illóolaj-tartalma miatt érdemes használni, hiszen kiváló aromaterápiás tulajdonságai jótékonyan hatnak az idegrendszerre és a légzőszervekre.

A humátok termékdokumentációja alapján összeállította: **Tereza Viktorová**



betegségektől óv bennünket, így megérdemli kiemelkedő figyelmünket.

A humin anyagok nyugtatják a bőrt, csillapítják a viszketést, és erősítik a védő savköpenyt, aminek köszönhetően a szervezet könnyebben védekezik a betegségekkel szemben, valamint megnő a nem specifikus immunitása. A tözegfürdők bizonyítottan jótékonyan hatnak nőgyógyászati betegségeknél, bőrproblémáknál, valamint mozgásszervi panaszokra. Mindemellett javítják a vérkeringést, erősítik az immunrendszert, csillapítják a gyulladásokat, és támogatják a szervezet méregtelenítését. A humátfürdők stabilizáló és lelkileg lazító hatásúak, valamint regenerálják az egész szervezetet.

Erős hatású humátfürdő készítéséhez használja a CYTOSAN FOMENTUM-ot: egy kádnyi vízbe 1 teáskanálnyi készítményt tegyen. Ez a fürdő legfeljebb 20 percig tartson. Számoljon azzal, hogy a fürdő után pihenésre lesz szüksége, mert természetes dolog, hogy az ember méregtelenítés után rendkívül fáradtnak érzi magát. Fürdés után érdemes a Pentagram® valamelyik krémjével vagy a CARALOTION-nal bekenni az egész testet, hogy még inkább elősegítse a méregtelenítést.

## A HUMÁTFÜRDŐ ELŐNYEI

A CYTOSAN FOMENTUM fürdő előnyei, a klasszikus iszapfürdőkkel összehasonlítva:

# REGALEN ÉS HUMÁTOK: EGYÜTT HATÉKONYABBAK

Mindkét humáttartalmú készítményről – a CYTOSAN-ról és a CYTOSAN INOVUM-ról – részletesen írtunk korábban. Mégis érdemes röviden összefoglalni, melyik készítmény milyen esetben ajánlott. A humin anyagoknak kémiai szerkezetükből adódóan (több kötési hely, oldallánc) nagy az aktív felületük, ezért képesek eltávolítani a szervezetből a nehézfémeket, a salakanyagokat, valamint a vírusokat, baktériumokat, gombákat. A CYTOSAN több alacsony molekulájú humin anyagot tartalmaz, amelyek könnyebben bejutnak a véráramba, és méregtelenítik a szervezetet és az ízületeket. A CYTOSAN INOVUM-ban olyan összetevők is megtalálhatók, amelyek mindvégig az emésztőrendszerben maradnak, és alaposan megtisztítják. A CYTOSAN INOVUM rendkívül jó szolgálatot tehet ünnep idején, amikor túlzásba visszük az evést, ezért nem érezzük túl jól magunkat, szenvedünk a felfúvódás vagy a telítettség érzésétől. A zöld tea jelenlétének köszönhetően a CYTOSAN INOVUM kiválóan "elbánnik" a bélgázokkal.

E két készítmény és a REGALEN kombinált használata elsősorban a méregtelenítő hatások erősítése szempontjából előnyös. A májfunk-

ció REGALEN-nel történő, egyidejű támogatásának köszönhetően jobban működik az emésztőrendszer, és a humin anyagok is segítséghez jutnak, hogy a lehető leg- tökéletesebben fejthessék ki méregtelenítő hatásukat. Mindemellett megtisztítják az egész keringést is. A REGALEN és a humátok kombinált használata inkább a méregtelenítő kúra elején javasolt, amelynek az optimális ideje januárban van.

A humátok kiválóan kombinálhatók még FYTOMINERAL-lal, amely támogatja a szervezetben végbemenő szintetikus és saját regenerációs folyamatokat. Ezek sokkal hatékonyabbá válnak, mivel a szervezet egyúttal tisztul is.



# A PENTAGRAM CSEPPEK ÉS KRÉMEK ÖT ELEMÉNEK KÜLÖNLEGESSÉGEI

Eljött a nagy ébredés ideje, a változásé. Rengeteg információ birtokába jutott az emberi ség, de akkor mi a gond? Miért tartunk ott, ahol most? Mi az oka a sok betegségnek? Miért esik vissza az ember a kezeléseket, kúrák előtti állapotba? És miért nem találja igazi gyógyírát az ember bajára? Pedig a technika túlfejlett, és a tudományok is...

A válasz egyszerű volna, de minden ember más szinten szunnyad. Ébresztő! Kaptunk egy lehetőséget, egy kegyet, egy tökéletes eszközt, hogy felemelkedjünk a sötétségből a Fénybe, hogy mindez megértsük. Ez nem más, mint az ENERGY Pentagram®. Mélyedjen bele, aki keresi a megértést, a kiutat, a gyógyulni vágyást. Kik vagyunk Mi? Ébredjünk rá.

A Sopronban tartott előadás visszhangja alapján döntöttem úgy, hogy megosztom mondani-valómat a nagyobb befogadó közönséggel. De senkit se tévesszenek meg az általam leírtak! Csupán az ember más aspektusából szemlélve próbálom kifejezésre juttatni, hogy az eddig ismert 5 elem ismereteihez és tapasztalataihoz kapcsolódóan milyen különleges módon segítenek még az ENERGY Pentagram® 5 elemjének cseppjei és krémjei.

## AZ ÖT ELEM AZ ÉLETEK-HALÁLOK KERKE

Arra már sokan felfigyeltek, hogy nemcsak gyógyulnak, hanem változnak is tőlük, akik valóban szedik. Hiszen harmonizál! Méregtelenít, regenerál és harmonizál! Ez vezet el majd bennünket az EGÉSZséghez. A durva, negatív, agresszív, indulatos rezgésektől megszabadulva tudjuk elérni a belső békét!

Gábor kollégám azt kérdezte, hogy miért a torokcsakrához rendeltem a Fa elemet. Az igazság szemszögéből, amely túl van az elme határain, adhatunk megközelítő magyarázatot. Hiszen a tiszta, kedves, őszinte beszéd úgy juthat kifejezésre a hang székhelyén, ha a Fa elem harmonikus, mentes a mérgektől (mindhárom – fizikai, érzelmi, mentális – testre gondolok).

A kínai hagyomány *hun*nak, vagyis a lélek házának nevezi a májat. Minden egyes belső szervünknek a fiziológiai szerepén kívül szellemi és lelki funkciója is van. A lélek és a szellem nem kizárólag az agyban lakozik, hanem benne van a test minden egyes sejtjében, és a szervezet közös hullámhosszú rezgéseiben is!

Az 5 elem az életek-halálok kerke. Az első 5 csakra összefügg az 5 elemmel, és az ezekhez tartozó síkok kapcsolatban állnak az elemekkel. Az összes elmebeli, fiziológiai tevékenység, az összes vágy és szükséglet összefügg az 5 elemmel. Ezek az elemek meghatározott sorrendben ébrednek fel és uralkodnak valamelyik ornyílás légzésideje alatt. Az elemek váltásakor a Föld, a Víz, a Tűz és a Levegő 2-2 percig együtt uralkodnak.

Az érzékszervekhez kötött tudat állandó változáson megy keresztül. A Föld, a Víz, a Tűz, a

Levegő és az Akása (a Fa és a Tűz elem együttesen alkotják) – a tudat eredendő tehetetlenségének eszközei. Az érzékszervekkel érzékelhetetlen és érzékelhető anyagot teremtik, az energia folyamatosságát hozzák létre a legfinomabb vibrációs szinttől a legdurvább rezgésig.

Nézzük mindezt részletesebben!

## GYNEX, CYTOVITAL

Nem a Föld nevű bolygót nevezik Föld elemnek, hanem a Föld elem uralkodik a Föld bolygón, melyet *Bhúlóka*-ként ismernek. Székhelye a múladhára, vagyis az 1. csakra.

Testünkben a csontok, a hús, a bőr, a nadik (csatornák) és a haj tartozik a Föld elemhez.

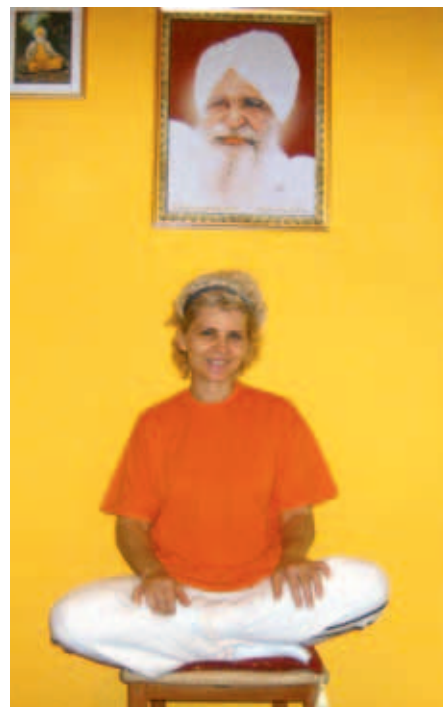
*Jellemvonásai:* a türelem és a kapzsiság.

*Vágya:* az életben maradás.

*Tevékenysége:* gyűjtés és megőrzés.

A légzésciklusok minden egyes órájában (amikor a légzés a jobb vagy a bal ornyíláson keresztül áramlik erősebben) ez az elem 20 percig uralkodik, s átmege a Föld elemmel kapcsolatos vágyakon, tevékenységen, természetesen és jellemvonásokon.

Ha az életben maradás vágya nem elégül ki a földi életben, az ember a *Bhúlókán*, azaz a földi



síkon marad a halála után, majd többször újra megszületik emberi lényként.

## RENOL, ARTRIN

A Víz elemhez tartozik a testben az ondó, a vér, a zsír, a vizelet és a nyálka (nyál és nyirok).

## A BÖLCSESSÉG TORNYA (Buddháról)

*Amikor egyesek a spirituális értékeket világi céljaik szolgálatába állítják,  
a Föld elemi erővel, haragosan tiltakozik az emberi erőszak ellen.*

*Mikor az imádott és az imádó között  
Nincs élő kötélek,  
S az emberek érzéki örömeinek  
Adják át magukat,  
Dicsőítve a kegyetlenség ünnepét,  
A világ mély sötétségbe zuhan.*

*Ekkor meggyújtja lámpását a Béke Apostola,  
Fénybe borítva vele a látóhatárt,  
A holdvilág szétteríti szőnyegét a földön,  
S fényét tükrök ragyogják vissza mindenfelé;  
Mi bennük szégyenkezve pillantjuk meg  
Saját tükörképünk.*

*Ha az ember féktelen értelmé  
A vallást egyszerű játékszerré teszi,  
A Szeretet szigora elhozza  
A megérdemelt büntetést.  
Az ember fogoly a maga szötte hálóban,  
S babonák rabjává válik.  
Ekkor jön az örökké segítő lélek,  
Elsőpri az összes illúziót,  
S gyertyafényt gyűjt minden úton.*

*Szív lüktet valamennyi atomban;  
A légkör lélegzik, még a por is élettel bír.  
Óvatosan lépkedj, senki szívét meg ne sértsd,*

*Gyengéden végy levegőt, ne zavard meg a teremtést!*

*A vallást ne a mennyekben keresd,  
Hiszen a nagy lélek az emberek kedvéért  
Szállt alá e Földre,  
Hogy megszabadítsa és újra egyesítse  
A haláltusában vergődő lelkeket.*

*A háború törekvés az uralomra.  
Minden győzelem, diadal, hódítás és siker,  
Csupán elvonuló felhők múlt árnyéka,  
Utána újra éget a Nap,  
Tovább perzseli a földet,  
S a vágyakozó lelkek nem lelnek  
Árnyékra és hűsítő szellőre.*

*Ó, kérlehetetlen istenek!  
Enyhítsétek a vérző sebek fájdalmát,  
Helyeztetek rá gyógyító balszamat!  
Vég nélküli a sötét erők harca?  
Hogyan szülhet ily sötétség hajnalát?  
Gyülekezettek mindannyian a béke zászlaja alatt!  
Ne, ne egy zászló,  
A Fény minaretje legyen találkahelyetek,  
Melyet a bölcs Buddha emelt tiszta kezével,  
Hogy örökké világítson.*

*A fénytornyot senki sem rombolhatja le,  
S e Fény lesz az emberi szívek világossága mindörökre.*



# CSAKRÁK, ÚJRASZÜLETÉS, AZ ISTENISÉG FELÉBREDÉSE A TUDATBAN

**Jellemvonásai:** a tisztaság és a ragaszkodás.  
**Vágya:** az emberekkel való találkozás (család).  
**Tevékenysége:** békés munka.

A Víz hűvös természetű: minden egyes 60 perces légzésciklusban 16 percig uralkodik ez az elem. Ha a 2. csakra vágyai nem teljesülnek, az ember a *bhúvár-lókán* (asztrálsíkon), vagyis az érzelmek síkján lakozik a halála után. Egy idő után megszűnik tartózkodása ezen a síkon. Ismét leszületik a Földre, hogy teljesítse vágyát, például művész, zenész, táncos vagy költő stb. képében.

## KOROLEN, RUTICELIT

A Tűz elem jelenik meg bennük: az éhség, a szomjúság, az álmoság, a letargia és a csillogás utáni vágy (*ádszasz*, ragyogás).

**Jellemvonása:** harag. Akinek a természetében túlsúlyban van a tűz, az forró fejű, és a siker utáni vágy uralja. Belső nyughatatlanságot érez.

**Vágyai:** a teljesítményhez kötődnek, mint a név, hírnév, halhatatlanság, hatalom stb. megszerzése.

**Tevékenysége:** kemény munka.

Minden 60 perces légzésciklusban 20 percig uralkodik a Tűz.

A 3. csakrához kapcsolódik. Ha a vágyai nem elégülnek ki az élet során, akkor a halál után az ember a *szvarga-lókán* (az égi síkon) tartózkodik. Ha jó karmákat teljesített a Földön (sokat dolgozott), akkor a szvarga-lókában eltöltött idő után ismét leszületik a Földre mint király vagy más előkelőség. Jó módba születik.

## VIRONAL, DROSERIN

A futás, a vadászat, az erő használata, az összehúzódság és a test növekedése függ össze a levegő elemmel (megfelel a Fém elemnek).

Nyugtalan-ságot, tevékenységet, mozgást és cselekvési vágyat teremt.

A levegő felelős mindenfajta mozgásért, ide tartozik a vérkeringés, a nyirokkeringés vagy az idegrendszer működése. A levegő prána, energia, életerő formájában nyilvánul meg, és élő, tudatos lényé teszi az embert. Minden 60 perces légzés ciklusban 8 percig uralkodik. Ha a 4. csakra vágyai nem teljesülnek az ember életében, akkor a halál után a *maha-lókában* (az egyensúly síkján) tartózkodik. Ha földi életében jó karmákat (tetteket) hozott létre, amelyek összhangban vannak a szeretettel, a részvétellel, az odaadással, az önzetlen szolgálattal és az együttérzéssel, akkor a maha-lóka után ismét megszületik a Földön mint újjító, szent ember, hívő, gyógyító vagy valamilyen spirituális ember.

## REGALEN, PROTEKTIN

A szeretet, a gyűlölet, a szemérmesség, a félelem és a kötődés kapcsolódik az *akása* elemhez (vagyis a Fa elemhez). Természete az üresség.

**Jellemvonása:** én-énség.



**Vágya:** a magány.

**Tevékenysége:** a gondolkodás és az eszmefuttatás, a lényeg átlátása.

A 60 perces légzésciklusban 4 percig uralkodik. A végső 10 légzésben kinyílik a *szusumná* (a központi csatorna a gerincoszlopban), és a másik orrnyíláson át kezdünk erősebben lélegezni. Ha az 5. csakra vágyai nem teljesülnek a földi életben, akkor az ember halála után a *dnyána-lókán* (emberi síkon) síkon tartózkodik egy ideig, jutalmul a jó karmájáért, amelyet a Földön véghez vitt. A dnyána-lóka után a személy ismét világra jön mint tanítómester, bölcs vagy a szent írásk tolmácsolója.

## MEGSZÜNIK A TESTTUDAT TERHE

Amikor az ember a jóga valamelyik fajtájának gyakorlásával túljut az elemeken, eléri a *tapasz-lókát*, és teljesíti a *tapaszt* (mértékletességet), kitisztítja elméjét, és az érzékekhez kötött tudat átalakításával megtapasztalja az emberi lét másik aspektusát.

*Megszünik a birtoklási vágya, az élet tiszta, boldog és semleges megfigyelőjévé válik.* Könnyűületesség, becsületesség, megbocsátás és határozottság gazdagítja e személy életét, és megtapasztalja a ragyogó, isteni, belső erőt, amely megszünteti a testtudat terhét. Teljes uralmat nyer légzése és elméje felett. De megszülehet újra, ha az önmegvalósítás feladatát – amely az „énség” beleolvadása a felsőbbrendű tudatba – még nem teljesítette. Akkor aszkétaként, jógiként, avatárként, bódhiszivatvaként vagy profétaként jön újra világra. Már túljutott

az elemeken, de még túl kell jutnia a *gundakon* is, és ez csak a *kundalini* felébresztésének gyakorlatán keresztül lehetséges.

## A KUNDALINI FELÉBRESZTÉSE

A test kémiai, mechanikai és elektromos energiával működhet. A kundalini a múltádhára csakrában (1. csakra) szunnyadó, spirituális energia. Ha a spirituális energiát nem ébresztik fel, akkor az elme az általa érzékelt képzetekhez köti a tudatot, és az „énség” visszahozza az embert az élet és a halál ciklusába.

Minden élőlény a karma törvényének van alávetve. A jó karma jó *lókákhoz* vezet, a rossz karma föld alatti helyekre vagy *narakákba*. A kundalini energiája összetekeredett helyzetében támogatja az életet és a tudatot, de amikor felébred, spirituális, felsőbbrendű tudatot hoz. Az érzéki elme átalakul tiszta elmévé, amely felszívódik a tudat áramába, és *kundalini saktívá* alakul. Az elme minden fölé kerül, és megvalósul a tiszta lét, a változatlan és az egyetlen igazság a *nirvikalpa samádhi* formájában.

Miután a kundalini eléri a szahaszrára csakrák (7. csakra), és egyesül *Sivával*, megmarad egy ideig ebben az egységben, majd visszaereszkedik a múltádhára csakrába, és ismét összetekeredik. Ez alatt a leszállási folyamat alatt a csakrák és az istenségek ereje visszaáll a normálisra. Az ember most a tudat kitágult állapotában él. A testében él, és kimeríti a karmait, de mint megváltozott személy, és amikor elhagyja a testét, eljut a *nirvándba*.

Így a jóga által megtisztult test nem pusztul el vagy nem oszlik könnyen szét, mint annak a teste, aki az anyagi világhoz kötődik, és akinek a vágyai világi természetűek.

Végezetül figyelmükbe ajánlom drága spirituális mesterem, *Sant Rajinder Singh* mesterének, *Sant Darshan Singh*nek (urdu költő és misztikus) a jövőbe látó versét, amely mindörökre fennmarad. (L. a szemközti oldalon.)

**Gyenesé Ibolya**

ENERGY klubvezető, Keszthely



# BEVEZETÉS A SZÁMMISZTIKÁBA (5.) AZ ÖTÖS ENERGIKUS ÉS SZELLEMESE

A tavaly novemberi Vitae-ben indított számmisztikai sorozatunk folytatásából többek között kiderül, hogy az ötösnek a szabadság és a függetlenség ugyanolyan fontos az életben, mint a belélegzett levegő. Mindezt azonban olykor csak környezete kárára sikerül elérnie. A szív működés, a keringés, a gerinc, a belső elválasztású mirigyek – leggyakrabban ezek állnak egészségi problémáinak középpontjában.

Számítsa ki Ön is, hogy a születésnapja alapján melyik számhoz tartozik, adja össze az adott naphoz tartozó számjegyeket. Egy példa: ha valaki 1975. 08. 27-én született, akkor ezeket a számokat leírva,  $1+9+7+5+0+8+2+7 = 39$ -et kapunk, ami tovább bontva  $3+9$ , vagyis  $12$ , tehát  $1+2 = 3$ .

Az ötös tulajdonságai leginkább azokat befolyásolják, akik a hónap 5., 14. és 23. napján születtek. Az ötöst a pentagram, az ötszög, az 5 ponttal határolt – szétárt karokkal és szétterpesztett lábakkal ábrázolt – emberi skicc jelképezi. Szimbolikusan szólván: lábbal a földön állva, de fejfelé a csillagokat súrolva, és mindent egymással összekapcsolva. A képzeletbeli 5 ponton át képesek vagyunk energiát sugározni, valamint befogadni, és ha ezeket az energiákat össze tudjuk hangolni magunkban, elérhetjük a teljes szabadságot és függetlenséget. Éppen ez az, amit minden ötös egész életében keres.

## SZABADSÁG ÉS FÜGGETLENSÉG

Az ötösnek a szabadság és a függetlenség ugyanolyan fontos az életben, mint a belélegzett levegő. Mindezt olykor környezete kárára sikerül csak elérnie. Az ötös szeret mindig a maga feje után menni, a maga módján intézni a dolgokat, és nem tetszik neki, ha ebben bárki is korlátozza. Mindig nyíltan közli, amit gondol, energikus, bátor és elvhű. Rendkívül jó az emlékezőképessége, és jó tulajdonságai közé tartozik a gyors cselekvőképesség, valamint a hirtelen tárgyalás is. Rendkívül szellemes lehet, és tulajdonosainak varázslatos sármot kölcsönöz. Mesterien kommunikál, diplomatikus, jól érvel, mindemellett rugalmas is. Kiváló kereskedő vénája van, és remek szervezési képességei. Ez valószínűleg az ötösök veleszületett tulajdonsága, mert már a kis ötösök is a cserekereskedelemben mesterei, és rendszerint az a tárgy, amit kapnak, sokkal többet ér, mint amit elcseréltek.

Az ötös szám által befolyásolt ember sokoldalú, vállalkozó szellemű, szívésen ismerkedik, és egyre újabb tapasztalatokra szomjas. Semmi nem kerüli el a figyelmét. Érdeklődési köre szerterágzó, és ez felületességhez vezethet, mert

türelmetlen és impulzív is egyben. Módszertelenül, nagyon gyorsan tanul, ezért rendszerint egy lépéssel a többiek előtt jár, és végül unatkozik. Erős ösztönökkel megáldott lény, kalandos természetű, imád utazni, szereti a társaságot és a szórakozást, egyszóval a teljes életet. Az ötös ezen túlmenően az intellektus száma is, tulajdonosainak átlag fölötti intelligenciát és érzelmi kifinomultságot ad.



## AMIT MEG KELL TANULNIUK

Energiája rendkívül erős, és ha megtanulja ezt ellenőrzés alatt tartani, képes összehangolni elméjét az érzéseivel és a megérzéseivel, akkor nem lesznek olyan tervek és célok, amelyeket ne tudna megvalósítani. Az életben azonban semmit nem adnak ingyen. Ha az ötösök nem tanulják meg már gyerekkorukban tisztelni saját szabadságukat és másokét, könnyen nehézségekbe ütközhetnek. Gyerekkoruktól kezdve meg kellene tanulniuk, mi az a következetesség, és azt, hogy mindig fejezzék be, amit elkezdtek. Meg kell tanulniuk még, hogyan lehetnek úrrá a saját érzéseiken, mert felettlőbb hirtelen bekövetkező érzelmkitöréseik is lehetnek: az erős belső feszültség hatására az egyik szélsőségből a másikba eshetnek. Ez sértettségben, megbántódásban, önteltségben, moralizálásban stb. nyilvánul meg.

A veszélyérzet támadáshoz vagy kimeríttséghez vezet. Az ötösök gyakran szenvednek különböz-



ző főbiákban és komplexusokban is, amelyeket rendszerint már gyerekkoruktól kezdve cipelnek magukkal. Ez annak a következménye, hogy az ötös fogékony szám, a gyerekek pedig felettlőbb érzékenyek környezetük történéseire.

A negatív hatások által befolyásolt ötös nyugtalan, figyelmetlen, unott, ideges, megvesztegethető, kapzsi, cselszövő, fatalista, felszínes, felelőtlen, tapintatlan, türelmetlen, fegyelmezetlen, nem viseli el a tekintélyt vagy bármilyen korlátozást. Egyre inkább kételkedni kezd saját magában, előnti a félelem, és úgy érzi, mintha gúzsba kötötték volna és korlátoznák. Nem képes belátni, hogy minden korlátozás forrása ő maga, és avégett, hogy kielégítse szükségleteit, manipulálni kezdi a környezetét, hazudik, és mindenkit szédít.

## EGÉSZSÉG, KERINGÉS, GERINC

Az egészség az ötösök számára módszertanilag fontos kérdés. Képesek belátni, ha helytelenül étkeznek vagy rossz az életvitelük, és ezen tudnak is célzottan változtatni. Sok ötös egész életén keresztül fitness klubokba jár vagy más sportnak szenteli az életét.

Abban az esetben, ha az ötös az energiáit nem építően, hanem rombolásra használja, az energiák befelé fordulnak, és egészségi problémák okoznak. Az ötös számot a szív reprezentálja, amely a vérkeringéssel együtt a test minden szervére nagy befolyással van. Az ötösnek problémái lehetnek a gerincével, a belső elválasztású mirigyekkel vagy bőrgyulladások jelentkezhetnek nála. Rendkívül dinamikus energiája kimerítheti a szervezetet, sőt idegösszeomláshoz is vezethet. Mivel élete feszültségekkel teli, felmerülhet álmatlanság vagy szem-, esetleg acrángás. Végül, de nem utolsósorban jellemző az ötös szám szülőiteire, hogy túlerőltetik az izmaikat, véraláfutások jelennek meg rajtuk, és gyakran megfáznak. Fontos számukra, hogy járják a természetet, mert a szabadban a feszültség és a felgyülemlett stressz felszabadul belőlük.

Az ötösök uralkodója az istenek szárnyas küldönce, a Merkúr. Sokoldalúságot, mozgást, kommunikációt és intellektust visz az életükbe. Ha az ötös nem forgácsolja szét tehetségét az élet különböző területeiről érkező információk összegyűjtésekor, hanem képes egy irányba összpontosítani, akkor bizonyosodik róla, hogy – mint állítják – a szerencse szülőtte.

Karla Větříšková  
(Folytatjuk)





ILLÓOLAJOK A GYÓGYÍTÁSBAN (3.)

# EUKALIPTUSZ: TISZTÍT ÉS BOLDOGSÁGOT HOZ

Csak néhány hete ért véget az idén különösen hosszúra nyúlt tél, amelynek hatására sokan szenvedtek a legkülönbözőbb légúti problémákban. Aki megfázott, köhög, eldugult az orra vagy csak átfagyott, annak az eukaliptusz különösen fontos lehet. Tisztítja az orrot, csillapítja a köhögést, és segíti a légzést.

Az eukaliptusz Ausztráliából és Tasmániából származik, ahol – mint tudjuk – a koala macik kedvenc eledele. Főleg a lápos talajt kedveli, megfelelő feltételek mellett akár 80 méter magasra is megnőhet. Ez a rendkívül illatos növény Európában csak a 19. században kezdett elterjedni. A növény minden részében (a levelekben 2-3%) jelen van az eukaliptol vagy cineol illóolaj, amelyet jótékony hatásainak köszönhetően nemcsak az orvoslásban, hanem ízesítőként vagy rovarűzőként is használnak.

## MINDENRE GYÓGYÍRT JELENT

Az ausztrál őslakosok emberemlékezet óta mindenre gyógyírt hozó növényként tisztelik az eukaliptuszt. Vele gyógyítják a megfázást, a lázat, a reumát, de még a vérhast is. Gyulladásellenes és antibakteriális hatásainak köszönhetően hatékony segítséget nyújt gyulladással járó betegségek és a légutak ingerlékeny nyálkahártyájának kezelésében. Csillapítja a köhögést, segíti a letapadt nyák felköhögését, és szabaddá teszi az orrjáratokat. Az eukaliptusz illóolajának belélegzése hathatós segítséget nyújt az asztmásoknak is. Az eukaliptol több higiéniai készítmény hatékony

összetevője, megtalálható az antibakteriális szappanokban és fogkrémekben (az ENERGY mindegyik fogkrémjében, így a DIAMANT-ban, a SILIX-ben és a BALSAMIO-ban is benne van), valamint sebfertőtlenítő készítményekben is. Ezenkívül melegítő hatású, és csökkenti a vér-cukorszintet.



Az illóolaj elsősorban az orr nyálkahártyáján és a bőrön keresztül jut a szervezetbe. Az eukaliptusz illat aromatikusan részecskei az orrból a tüdőbe vándorolnak, ahol főleg gyulladási és baktériumellenes hatásukat fejtik ki. Krém vagy alkoholos kivonat formájában kiválóan alkalmazható reumás fájdalom kezelésére is. Hatékonyságát a bőrbe való bemasszírozással és száraz pakolással is növelhetjük. Ezzel serkentjük az adott terület vérellátását, és alaposan fel is melegítjük. Az eukaliptusz aromát tartalmazó olajjal végzett masszázst összeköti az illóolajok és a kellemes érintés hatásait, ezzel hozzájárul a teljes ellazuláshoz. A koncentrált eukaliptusz olajat először hígítsa fel bármilyen hordozóolajjal (pl. hidegen préselt mandula-, napraforgó-, esetleg olívaolaj), melegítse fel a tenyerében, és már kezdheti is a masszázst.

Az eukaliptusz olaj azonban nemcsak a légúti betegségek vagy más fertőző és gyulladással járó betegségek kezelésére alkalmas, hanem

stressz és egyéb lelki problémák esetén is jó szolgálatot tesz.

## EUKALIPTUSZ VIRÁGCSERÉPBEN?

Az eukaliptuszt gond nélkül természetiheti saját otthonában. A légúti problémák, valamint a megfázás terén nyújtott segítségen kívül az eukaliptusz növeli lakásában a páratartalmat, fertőtleníti a levegőt, és csodálatosan illatozik. Ráadásul a növény kiszáradt, felesleges hajtásait sikeresen használhatja molyirtószerként is a szekrényben.

Az eukaliptuszt csak a koalák ehetik, ezért belsőleg való használata szigorúan tilos: szédüléssel, hányással, görcsökkel, izomfájdalommal és összeszűkült pupillákkal kísért mérgezés okoz. *Terhes és szoptató kismamáknak egyáltalán nem szabad eukaliptuszt használniuk.* Fokozhatja továbbá a vércukorszintet csökkentő gyógyszerek hatását. A többi illóolajhoz hasonlóan a páratartalom, a hő, a fény vagy az oxigéntartalom változásakor az eukaliptusz is kémiai változáson megy keresztül, ennek megelőzésére sötét, légmentes edényben, hűvös helyen tartandó.

Bár az eukaliptusz a forró Ausztráliából származik, nálunk leginkább a hideg téli időszakban használjuk ki jótékony tulajdonságait. Érdemes azonban hinnünk az ausztrál bennszülötteknek. Az eukaliptusz minden gyógyírt hoz, legyen akár milyen is az idő.

Vladimír Vonásek  
(Folytatjuk)



VITAE KLUBMAGAZIN  
Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik évente 9-szer  
Felelős szerkesztő: Kurti Gábor, kurti.gabor@energyklub.hu  
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
info@energyklub.hu, www.energyklub.hu

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató  
Nyomdai előkészítés és kivitelezés:  
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu  
Megjelenik: 20 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





LÁNDZSÁS ÚTIFŰ

# TÁRT KAROKKAL FOGADOTT GYARMATOSÍTÓ

A lándzsás útifű, latin nevén *Plantago lanceolata*, vadon termő, élő növény, amely gyakorlatilag a világ minden táján megtalálható. Bizonyos feltevések szerint eredetileg Dél-Európából vagy Nyugat-Ázsiából származik, ám ez teljes bizonyossággal nem állítható. Az útifű ragadós magjai elkísérték az embert minden felfedező útjára, és bárhol könnyen „ott-hont találtak” maguknak.

Közismert tény, hogy az útifű gyökerei képe-  
sek utat törni maguknak a száraz, szinte élette-  
lenné vált talajban, de akár az aszfaltban vagy  
betonban is, és levelei olyannyira szívósak, hogy  
szinte lehetetlen őket agyontaposni. Mindennek  
köszönhetően az útifű sikeres „gyarmatosító  
növényé” vált, és az útifű volt a hódító, keresz-  
tes és vallási hadjáratok kevés pozitívumainak  
egyike. Az észak-amerikai indiánok tudták, hogy  
az útifű a fehér gyarmatosítókkal együtt jelent  
meg földjükön, a növénynek ezért a „fehér ember  
nyoma” nevet adták. Azt lehet mondani tehát,  
hogy az öreg kontinensről érkezett „betolakodók”  
a betegségekkel együtt a gyógyításukra alkalmas  
gyógyszert is magukkal vitték az Újvilágba.

Az útifű bármikor szedhető, kivéve a növény  
virágzásakor, mert leveleiben olyankor kevesebb  
a hatóanyag. A növény leveleit lassan, fokozato-  
san, árnyékos helyen kell szárítani, mert könny-  
nyedén bebarnulnak, és ennek következtében  
hatóanyagaik értéktelenné válnak. Az útifű gyors  
bebarnulását a magas nyálkaanyag-tartalom  
okozza. A növény tartalmaz még szilícium-  
savat, karotinoidokat, cserzőanyagokat, vala-  
mint aukubint, ami az egyik fő hatóanyaga. A  
nyálkaanyag képes megóvni a légutakban és az  
emésztőrendszerben levő nyálkahártyák épsé-  
gét, gyógyítja és nyugtatja őket.

A lándzsás útifű gyógyhatásai, amelyekről már  
a XI. század elején készültek írásos feljegyzések,

valóban rendkívül széleskörűek. Vitathatatlanul  
az egyik legismertebb köhögés elleni népi gyógy-  
szer, amely fellazítja a lerakódott nyákot, és  
megkönnyíti felköhögését. Mindemellett gyul-  
ladásgátló hatású, és gátolja a baktériumok  
szaporodását. Köhögéscsillapítóként, de ál-  
talában légúti betegségek kezelésekor, illetve  
gyomorfekélyek esetében is főzet vagy szirup  
formájában szokás alkalmazni. A növény gyógyító  
erejét azonban leginkább úgy lehet kihasználni,  
ha az útifűből készített teát egyszerre iszogatjuk  
a belőle készített sziruppal.

Az útifű szirupot otthon is könnyedén el-  
készíthetjük a növény friss leveleiből, és ez-  
zel elkerülhetjük a kissé nehezebb szárítási  
folyamat miatt adódó problémákat is. A szirup  
elkészítéséhez rendkívül erős útifű-kivonatot  
kell előállítanunk. Ezt a levelek vízben törté-  
nő főzésével egyszerűen meg tudjuk oldani. A  
legjobb, ha a leveleket egy éjszakán át hagyjuk  
vízben állni, majd az egészet felfőzzük, leszűrjük,  
és egy újabb felfőzéssel ismét besűrítjük. Útifű  
szirupot úgy is készíthetünk, hogy a növény le-  
veleinek lepréselésével egyfajta szörpöt főzünk.  
Ehhez azonban nagy teljesítményű, tengelyes  
léfacsaróra van szükség.

A természetesen besűrűsödött barna kivonat-  
hoz végül mézet vagy bármilyen édes szirupot  
kell keverni. Az alternatív édesítőszernek sokkal  
jobb, mint a hagyományosan használt, fi-



nomított cukor, amely feleslegesen növeli a  
szirup savképző jellegét, azaz rontja a szirup  
baktériumölő hatását.

A frissen szétmorzsolts útifű levelek kiváló  
elsősegélyt jelentenek a természetben szerzett  
vérző sebekre, égési és fagyási sérülésekre. Mivel  
a rét tisztasága nem minden esetben garantált,  
a sérült bőr kezelésére használt útifű szedésekor  
körültekintően kell eljárunk, nehogy másodlagos  
fertőzést vigyünk a sebbe.

Az útifű a csaláncsípésre is jótékonyan hat. Ha  
a sérült bőrfelületre szétmorzsolts útifűleveleket  
teszünk, a bőrpír, a fájdalom és a kis hólyagocskák  
néhány percen belül elmúlnak.

Úgy tűnik, hogy az útifű tipikus „gyerek gyógy-  
növény”, amely mindig kéznél van, és nyugod-  
tan megehető. Szétmorzsolts levelei nemcsak  
a lehorzsolts térdeket gyógyítják és védenek a  
csaláncsípéstől, hanem remekül lehet velük  
arcot festeni, és így zöld erdei manókat játszani.

Az útifű talán nem éppen a legjobb saláta-  
adalék, mivel igen keserű ízű, ám a sétáink  
során összegyűjtött gyógynövényekből készített  
teakeverékben feltétlenül ott a helye. A gyógynö-  
vények gyűjtögetése kifejezetten olyan időtöltés,  
amit a gyerekeinkkel együtt is végezhetünk, és  
ha a kertben termő növényekről van szó, bizo-  
tos vagyok benne, hogy a kis lurkók számos új  
receptötlettel fognak előállni.

Imádom a kora reggeli pillanatokat, amikor  
még az egész ház alszik, én pedig hálóingben  
kisurranok a kertbe, kibújok a papucsomból, és a  
friss harmatban mezítláb kószálok a kert ropogó  
pázsitján. Kis kosárral a kezemben, mintha mi  
sem lenne természetesebb, lehajlok és szede-  
getek... Itt egy kis útifű, ott egy kis csalán vagy  
százszorszép, gyermekláncfű vagy cickafark vár  
rám. Tesztelem a kert termésének különböző  
keverékeit, és minden reggel alig várom a fel-  
jövő nap varázslatos látványát. Szép hajnalokat  
kíván önöknek!

Tereza Viktorová

(Az ENERGY készítményei közül a REGALEN-  
ben és a DROSERIN-ben is megtalálható az  
útifű – a szerk.)

