

# vitae

2011/10

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

**Jön: kétféle gyógytea**

Királydinnye, GABA zöld teával

**„Babacsináló” természetgyógyász**

Új tapasztalatok Nagy Margittól

**Gyermekeink immunrendszere**

Ősszel jobban kell törődnünk vele

# OKTÓBERI TERMÉKAJÁNLATUNK

Az október elhozza nekünk a Föld következő időszakát, amikor lehetőségünk nyílik visszatérni a közép-pontba, amikor megerősíthetjük belső énjünket, helyreállíthatjuk szervezetünk harmonikus működését. A Föld időszakának támogatásához értelemszerűen elsőként a Föld eleméből kiinduló készítmények után érdemes nyúlnunk. Van miből válogatnunk.

Sokszor emlegetjük ilyenkor a **VITAMARIN**-t, amely stabilizálja énjünket. A **STIMARAL**-al kombinálva lelki és szellemi téren is kiváló segítőtársra lehetünk benne, aki lelkesen támogat minket tanulmányainkban. Ha viszont inkább a testünket szeretnénk erősíteni, vegyük elő a **KING KONG**-ot. Ő valósággal „ránk veti” magát, ellenőrzí izmaink állapotát, vagyis még a tél beállta előtt elvégzi szervezetünk nagy generálját.

Az október egyben a leltárkészítés időszaka. Lássuk be, hogy nem mindenre van szükségünk, ami a szervezetünkben az utóbbi időszakban felhalmozódott. Kivételes szövetségesünk lehet a leltározásban a **CYTOSAN INOVUM**. Elsődleges feladata a nem kívánatos anyagok bélrendszerből történő maradéktalan eltávolítása, különösen a nehezen elérhető helyekről, a vékonybél bolyhjai közül. A **CYTOSAN INOVUM** szedése a következő esetekben javasolt: anyagcsere-folyamatokból származó, toxikus salakanyagok lerakódása a bélrendszerben, helytelen étkezési szokások és egészségtelen életvitel, krónikus mérgezés gyanúja, vastagbélbetegség kockázata.

Az őszi időszakban előfordulhat, hogy egyszer csak elmegy a hangunk. A hangszálaink egyszerűen úgy döntenek, hogy nedves időben nem hajlandók dolgozni, és sztrájkba lépnek. Ha netán a hangunkkal keressük a kenyerünket, érdemes erre előre gondolni, és időnként egy kis **PROTEKTIN**-nel bekenni a nyakunkat.

(Joa)



## SOKFÉLE JÓTÉKONY HATÁS

# ÁLDÁSOS HUMÁTOK

A tőzeges és tufás talaj (az ún. peloidok) széles körben felhasználható, gyógyító ereje a magas szerves anyag tartalomnak, más szóval a magas huminanyag-koncentrációnak köszönhető. Olyan kémiai és biológiailag aktív, széntartalmú szerves vegyületekről van szó, amelyek elsősorban üledékekben, talajban, tőzegben, barnaszénben és lignitben (ún. kausztobiolitokban) fordulnak elő.

Ezek az anyagok kémiai és mikrobiológiai folyamatok fokozatos, hosszan tartó (minimum 40 év) hatása következtében jönnek létre. A huminanyagok leggazdagabb forrása a tőzeg, amelynek huminanyag-tartalma eléri a 80%-ot.

### ÉLVEZZE OTTHON A GYÓGYFÜRDŐT

A tőzégfürdők és az agyagpakolások jótékony hatásait már az ókorban is kihasználták. Bizonyítottan előnyösen hatnak nőgyógyászati betegségek, bőrpertelmák, valamint mozgásszervi panaszok esetén. Javítják a vérkeringést, erősítik az immunrendszert, csillapítják a gyulladásokat, és támogatják a méregtelenítést. A humátfürdők erősítik, pihentetik a lelket és a szellemet, illetve a szervezet egészét regenerálják.

Őrizze meg egészségét, és pihenjen, relaxáljon otthon a **BALNEOL**-os fürdő segítségével. Magas illóolaj-tartalmának köszönhetően a **BALNEOL** fürdő kellemesen megnyugtat, és segíti a légzést.

### BOROSTYÁNKŐ: TÖBB, MINT ÉKSZER

A borostyánkősav – a **CYTOSAN**, a **CYTOSAN INOVUM** és a **CYTOSAN FOMENTUM** egyik hatóanyaga – olyan szerves sav, amely sóival együtt minden élő organizmus nélkülözhetetlen alkotóeleme. A sejtek energetikai központjában, a mitokondriumban zajló citromsav-, más néven Krebs-ciklus során keletkezik. Többféle reakcióban itt jönnek létre a sejtek legfőbb energiaforrásának, az ATP molekulának az építőkövei. A Krebs-ciklus egyéb anyagcsere-folyamatokban is kulcsfontosságú szerepet tölt be.

A borostyánkősavat tehát a szervezet önmaga állítja elő. Jelenléte a sejtekben rendkívül fontos, a sejtek energetikai egyensúlyáért felel. Hiányának oka rendszerint testi, lelki vagy érzelmi terhelés, ami napjainkban bizony egyáltalán nem ritka jelenség.

Borostyánkősavat közvetlenül a borostyánból is ki lehet nyerni, száraz desztillálással (25-50

millió éves, harmadkori tűlevelű fák harmadkori homokrétégekben vagy palatáblákban megkővesedett gyantájából). A mikroorganizmusok hatására kis mennyiségű borostyánkősav borkészítéskor is képződik, a cukor alkoholos erjedése közben.

Az emberiség a borostyánkősav, illetőleg a borostyán gyógyhatásait időtlen idők óta ismeri. Már az ókori Egyiptomban, később pedig az antik világban is misztikus és mágikus tulajdonságokkal ruházták fel a borostyánt, több kultúrában talizmánként és gyógyeszközként használták.

A borostyánkősav természetes biostimulátor, optimalizálja az energetikai egyensúlyt. Olyan szabályozó folyamatokban vesz részt, amelyek fokozzák az emberi szervezet ellenálló-képességét, erősítik az immunrendszert, emellett harmonizálják az anyagcserét. Alkalmazásával az ember jobban viseli a stresszt, javul az alkalmazkodóképessége.

A borostyánkősav tehát hatékony, ártalmatlan, természetes anyag, amely meghosszabbítja az ember aktív életét.

(Forrás: a humátok termékdokumentációja)

# KÉT ÚJ TEA KERÜL A KLUBOKBA

Az ENERGY ősszel két új gyógyteaival – a GABA és a királydinnye (*Tribulus terrestris*) zöld teával – jelenik meg a piacon. Ezzel tovább bővül a meglévő teakínálat, és kiegészülnek jótékony hatásúakkal.

A GABA tea vitaminokban és antioxidánsokban gazdag. A hétköznapi zöld teánál húszszor több gamma-amino-vajsavat (GABA) tartalmaz, aminek következtében csökkenti az izomfeszülést és az idegfeszültséget. Stresszellenes hatású, erősíti az immunitást, így mérsékli a civilizációs betegségek kialakulásának kockázatát.

A királydinnye (*Tribulus terrestris*) segít harmonizálni a szervezet tesztoszteron és ösztrogén szintjét. E növény jótékony hatásai főleg férfiaknál, valamint 40 évesnél idősebb hölgyeknél nyilvánulnak meg, akiknél a saját hormontermelés folyamatosan csökken.



A *Vitae* következő számaiban mindkét teával közelebről is megismertetjük Önöket.

## KLUBHÍREK: NAGYKANIZSA, SIÓFOK, SOPRON, DEBRECEN

**Új ENERGY klub nyílt Nagykanizsán.** Vásárlás előzetes időpont-egyeztetés után lehetséges. A klub szolgáltatásai: ENERGY termékek árusítása, terméktanácsadás, pránanadi kezelés, reinkarnációs utaztatás, dinamikus jógaórák.

Elérhetőség: Szávai Szilvia, 06-70/654-66-93, sylvia10@freemail.hu.

Néhány hónapja ugyancsak klub formában működik az ENERGY Siófokon. Címe: Siófork, Wesselényi út 19., klubvezető: Ángyán Józsefné természetgyógyász, kineziológus. Nyitva tartás: hétfőtől csütörtökig 8-12 és 15-18, pénteken 8-12 óra között. Tevékenységek: ENERGY termékek értékesítése, szaktanácsadás, állapotfelmérés.

Elérhetőségek: 06-20/314-6811, margagitika@gmail.com.

A soproni klub vezetőitől érkezett a hír: október 1-jétől szebb és nagyobb üzletben várják a klubtagokat. Címe: Sopron, Fapiac u. 2. (Szent István Plébánia mellett). Nyitva tartás: kedden és csütörtökön 10-18, szombaton 9-13 óra között (egyéb időpontokban telefonos egyeztetéssel). Bővültek a szolgáltatások is: ENERGY termékek árusítása, szaktanácsadás, lélekmasszázs, shiatsu masszáz, gyógymasszázs, nyirokmasszázs, gyógyító ásványok, termék házhoz szállítás, Kismama Klub.

Debrecenben az ENERGY Klub nyitva tartása változott, a következők szerint: kedden 9-18, szerdán 9-12, csütörtökön 9-12, pénteken 9-18 óra között (új pénteki nyitva tartás).

## MEZÍTÁBAS TÚRA TABAJDON

Szeptember 3-án, szombaton egész napos, kibővített ENERGY klubvezetői találkozót tartottunk, több helyszínen. Az autóbussz először a fővárosból Tabajdra vitte a vezető munkatársakat, ahol – a legkülönfélébb talajtípusokat kipróbálva – izgalmas mezítábas túrára került sor. A vidám hangulatban eltöltött közös ebéd után felkerestük az Alcsúti Arborétumot, Magyarország legeredetibb angolparkját. Budapestre visszatérve, délután az Aréna Hotelben kezdődött a vezetőségi megbeszélés: tapasztalatcsere,

szakképzések, előadások, rendezvények tematikája, üzleti stratégiák egyeztetése.

Mindannyian örömmel fogadtuk a tájékoztatást arról, hogy a cég a nyári hónapok alatt – a nehéz külső körülmények közepette is – tovább tudta növelni forgalmát, és bővült az ENERGY klubhálózatába belépők száma is. További bizakodásra ad okot, hogy összességében új és a piacon egyedülálló ENERGY termék bevezetése várható.

Az emlékeztető napot közös vacsora zárta.

## KÉNYSZERŰ ÁREMELES

Az ENERGY Társaság mindig is arra törekedett, hogy készítményei minden fogyasztó számára megfizethetők legyenek.

Legutóbb 2009-ben kényszerültünk megemlíteni néhány készítmény árát, előtte évekig nem változtak áraink.

A gazdasági válság kedvezőtlen hatásai miatt 2011. november 1-jétől áremelésre kényszerülünk.

Úgy döntöttünk, hogy a gazdasági-pénzügyi válság következményeit nem hárítjuk át teljes

egészségben vásárlóinkra: csupán 9 termék esetében és mindössze 9%-kal emeljük az árakat. A változás csak az 5 Pentagram® cseppet, a STIMARAL-t, a KING KONG-ot, a DRAGS IMUN-t és a FYTOMINERAL-t érinti, és mindegyik készítménynél bruttó 500 Ft-ot tesz ki. A vásárlások után elszámolt pontok is arányosan nőnek.

Köszönjük szíves megértésüket!

**Marosi Zoltán**  
ügyvezető igazgató

## CYTOSANNAL EGYÜTT JOBB KUTYA-HARAPÁST... ARTRINNAL

Egy hozzám eljutott terméktapasztalat arról szól, hogy még a kutya által átharapott kéz is gyorsan gyógyul, ha a megfelelő készítményeket alkalmazzuk.

Kedves barátnőm mindig hűségesen beszámol a tapasztalatairól. Ismét közreadok tőle egy gyöngyszemet.

„A múltkor anya kezét átharapta a kutyám, mert összeveszett a másik kutyámmal, és anya meg belenyúlt a szájába. A jobb kezén a gyűrűs és a középső ujjá között hasította át a foga, úgy, hogy kint volt a csontja és az összes szalag. Jobb kezem....

Kezelte először a hagyományos Dermaforinnal, azzal a sárga sebhintőporral. Nem javult a helyzet. Aztán mondtam neki, hogy CYTOSAN... Azt nem merté rászórni. Tudtam, hogy van otthon nekik ARTRIN. Javasoltam, hogy kenje be a környékét vele, csak a sebbe ne tegyen. Hát vagy elhiszed, vagy nem, de a tátongó, nyílt és élő sebből semmi nem maradt. Még csak seb sincs. Úgy beforrt, hogy halvány rózsaszín csík van a helyén. Még fáj neki, mert az inakat átszakította, de ha nem tudnám, hogy ott volt a nagy lyuk, nem hinném el neki. Csak lestem. Tudod, mit bánok? Hogy nem fényképeztem le anya kezét akkor és tegnap. Mert ez még nekem is hihetetlen! Sokkoló videó :) Na de hogy egy hét alatt beforrjon az ARTRIN-től – ez még nekem is sok, pedig ismerhetném már az ENERGY-t ennyire :)”

Barátnőm leveléhez csak annyit tennék hozzá, hogy a CYTOSAN valóban jó ötlet volt, és az ARTRIN-t a nyílt sebbe is bele lehet tenni. A saját gyereknél alkalmaztam azt a megoldást, hogy a nyílt fejszebe CYTOSAN-t szórtam, majd az egészre ARTRIN krémet tettem, és nem kötöttem be. Az ARTRIN azért is praktikus volt, mert így a por nem szóródott ki a sebből. Ha friss a seb, és még nincs elfertőződve, akkor a CYTOSAN nem csíp. Ha valakinek könnyebb, akkor össze is keverheti a CYTOSAN-t az ARTRIN-nal.

**Takács Mária**  
tanácsadó, Zalaegerszeg

## A TARTALOMBÓL

Tanácsadói válaszok	4
Ha köhög a gyerek	4
Orrmelléküreg-gyulladás	4
Csanádi Mária cikke az 5 elemről	5
Klubelőadások, más programok	6
Tapasztalati táblázat	7-10
„Babacsináló” természetgyógyász	11
Dr. Hegedűs Ágnes a GNM-ről	12-13
Kolloid-sorozat, 1. rész	14-15
Gyermekeink immunrendszere	15
Gyógynövény-sorozat: a csalapu	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 és a két természetgyógyásztól, *Kotriczné Szilágyi Judit* kineziológustól és *Ráczné Simon Zsuzsanna* fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, kérdezhet a [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.

**DR. SZABÓ IDA**

Három hetes kisbabám hasfájós lett, esténként több mint 4 órán keresztül nem tudjuk megnyugtatni,

keservesen sír. Nekem pedig még a terhességem alatt a felkaromon és a fülem mögött megjelentek szemölcsök. Egyik sem viszont, a karomon lévő szemölcs borsószem nagyságú, bőr színű, kitüremkedő, a vége száraz, fehér és szétnyílt. Orvos még nem látta, a pici miatt nem igazán tudok még elmenni. Milyen ENERGY készítményeket tudna ajánlani ezekre a problémákra?

*A kis csecsemőkori hasfájásnak számos oka lehet. Sokszor a baba érzékenyebb a bélmozgásra, és fájdalomként éli meg, esetleg nem tud böfizni és szélgörcse van, de ilyenkor még a bél beidegzése sem tökéletes. Lehet, hogy a záróizom összehúzódik, amikor ernyednie kellene. A refluxos-visszacorgatós tünetek is ilyen korban kezdődnek. Fektesse a babát kb. 30 fokos lejtésben, vagyis fenn a feje, lejjebb a lába (ágyfejvégi lábai alá pakoljon könyveket). Masszírozza az óramutató járásának megfelelően DROSERIN-nel a*

*hasikáját, böfiztesse alaposan, a baj el fog múlni. Szemölcsseit meg kellene mutatnia minél hamarabb szakembernek, addig is DRAGS IMUN-nal kenje, ecsetelje.*

**KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT**

Sokszor puffad a hasam, és gyakran van székrekedésem, ezért elmentem orvoshoz. A

hasi UH kimutatta, hogy az epehólyag kisebb, és a falán koleszterin lerakódások vannak, több 3 mm-es és egy 6 mm-es. Elmondták, hogy ebből epekö lesz, később műtét. További vizsgálat után laktóz intoleranciát is megállapítottak. Az arcom és a dekoltázsom tele van kiütésekkel. Az orvos Rowacholt írt fel és a laktóz emésztését segítő rágótablettát. Szoptatok még, bár már keveset, gyógyszert nem szeretnék bevenni. Mit javasol és milyen adagolásban? (REGALEN, RENOL, KOROLEN és kötőréfű van otthon.)

*Ilyen esetben a vizes kézzel felkent PROTEKTIN krém segíthet. Ha nem szoptatna, azt mondanám, hogy szedjen 3x4 csepp REGALEN-t, de inkább a krémet választottam, mert az nem*

*megy át közvetlenül az anyatejbe. A jobb oldalra, a bordák alá kell kenni, ahol a máj és az epehólyag van. Cítrómos vizet vagy almaecetes vizet lehet inni. Amikor lehet kapni, délben vagy este ehetne retket. Naponta 1 kiskanál hidegen sajtolt olaj (napraforgó- vagy egyéb) délben vagy este sokat segítené. (Főtt krumplira, pirítós kenyérrre, salátára is ráteheti.) A tejet és a tejtermékeket ki kell hagyni az étrendből.*

**RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA**

Kisfiam most megy iskolába, nagyon allergiás. Aerialis tablettát írtak fel

neki, de én nem szeretném gyógyszerrel „nyomni”. Adhatom-e neki a PERALGIN-t, ha igen, naponta mennyit? És úgy, hogy mást nem szed.

*Nyugodtan szedheti a gyermek a PERALGIN-t – ha nagyon erősek a tünetek, naponta 2x1-et. Igen jó lehet a VIRONAL (3-4x4-5 csepp), amíg tart az allergiaszezon. A PROBIOSAN szinte folyamatosan szedhető (1x1), természetesen a 3 hét szedés, 1 hét szünet ritmus megtartásával.*

## NEM VOLT SZÜKSÉG ANTIBIOTIKUMRA

Szombatról vasárnapra virradó estén egyszer csak száraz köhögőroham tört ki az 5 éves unokámon. Napközben nem jelentkeztek betegségre utaló tünetei, bár kicsit magasabb volt a testhőmérséklete. A lányom a biztonság kedvéért már este elment vele az ügyeletre, hogy az orvos meghallgathassa. Éppen a gyermekosztály főorvosa volt ügyeletben!

Hogy kizárhassák a tüdőgyulladást, elküldte az unokámat röntgenre, ami szerencsére semmilyen betegséget nem mutatott. Így a diagnózis valamilyen könnyebb gyulladás lett, és bár a lányom jelezte, hogy a gyerek 2 hónappal előbb már átesett egy antibiotikum-kúrán, a főorvos Klacidot és éjszakára kodeintartalmú köhögéscsillapítót írt fel neki.

Aggódtunk, hogy a pici lány immunrendszerre még jobban károsodik, ezért arra kértem a lányomat: az orvos által felírt gyógyszereket csak másnap adja be az unokámnak abban az esetben, ha az állapota rosszabbodna. Immáron 15. éve vagyok az ENERGY tanácsadója, így nem csoda, hogy már aznap este segítségül hívtuk a jól bevált priznicet (DROSERIN krémmel kiegészítve), illetve bevetettük a VIRONAL-t és a GREPOFIT-ot. Dr. Max a gyógyszerteráiban a Stodal szirup szedését ajánlotta, és a főorvos

úrral ellentétben egyáltalán nem javasolta a kodeines készítményeket...

Másnap az unokám már láztalan volt, és csak néhányszor köhögött (hurutosan). Mivel ezúttal nem szedett antibiotikumot, nem lett kimerült, sápadt, gyenge – gyorsan kilábalta betegségből. Milyen nagy kár, hogy a főorvos ragaszkodik a nyugati orvosláshoz, és akkor is antibiotikumot ír elő, amikor nincs rá feltétlenül szükség...

Az ENERGY-nek köszönhetően az a megtiszteltetés ért, hogy megismerkedhettem Stránský doktor úrral, a rakovníki kórház gyakorló sebészével. Ez a tapasztalt, felettébb művelt és bölcs orvos nem fél alkalmazni a homeopátiát, az alternatív gyógymódokat (az ENERGY készítményeket), és teljes felelősséggel, a lehető leghatékonyabban igyekszik segíteni betegeinek.

Jiřina Koudelová

Peruc

## ORRMELLÉKÜREG-GYULLADÁS: VAN KIÚT

Egy félrekezelte arcüreg- és homloküreg-gyulladás után műtétnek kellett alávetnem magam. Alig egy év elteltével azonban a betegség visszatért. Az orvos ismét antibiotikum-kezelést írt elő. Nem segített.

Ekkor találkoztam Vlasta Husárová asszonnyal, aki a VIRONAL és kezdetben a GREPOFIT szedését javasolta. Az arcomat és a homlokomat ARTRIN-nal kengettem. A fejfájásom elmúlt. Három hét elteltével tartottam egy hét szünetet, majd újra alkalmazni kezdtem a készítményeket. Második vagy harmadik napon elkezdett távozni a váladék az orromból. Eleinte egy orrfújásnyi adag nem fért bele egy férfi zsebkeendőbe...

Minden készítményt annak rendje-módja szerint beszedtem, és jól éreztem magam. Sikerült megúsznom a gégeszeti beavatkozásokat és a gyógyszereket, amelyekről már megtapasztaltam, hogy úgysem segítenek. Ma már tudom, mihez kell nyúlnom, ha jelentkeznek az első tünetek. Nagyon szépen köszönöm, hogy létezik az ENERGY és a nagyszerű készítményei.

Anna Nová

České Budějovice

## KIEGÉSZÍTÉS AZ 5 ELEM TANÁRÓL ÍROTTAKHOZ

# A LÉLEK HARMONIZÁLÁSA KELL A GYÓGYULÁSHOZ

2011. február és június között 5 részes sorozatban foglalkoztunk az 5 elemmel és egymás közötti összefüggéseikkel. Akkor részletesen elemeztük az egy-egy elemhez tartozó testi-lelki jellemzőket, betegségeket, és tanácsokat adtunk a gyógyulás eszközeinek megválasztásához. Korábbi cikkeink szerzője, **Csanádi Mária természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó most néhány fontos tudnivalóval egészíti ki a korábban leírtakat.**



A sokat emlegetett sheng-ciklus a jin szervekre nézve aktív (tápláló) ciklus, mivel ezek a szervek felelősek a táplálásért és a felépítésért. Pl. ha a Víz elem kisgyermekkorban kevés táplálékot kap „anyjától”, a tüdőből (sok tüdőgyulladás, hörghurut miatt), akkor a növekedés későbbi periódusában az illetőnek a vese által felügyelt területeken – középfülgyulladás, fogak romlása, rossz minőségű haj – lesznek a főbb problémái. Ezért különös jelentőségű az alkati gyengeség mielőbbi meghatározása, hiszen így megelőzhető a súlyos betegségek kialakulása. Mivel minden elem az őt megelőzőnek a „gyermek”, az őt követőnek az „anyja”, minden „gyermek” sorsa az „anyától” függ, attól, hogy mennyi táplálékot kap tőle. Az így kialakult alultápláltság maga a betegség.

## HA BETEG A „GYEREK”, ERŐSÍTSD AZ „ANYÁT”!

Ha olyan betegség alakul ki, mely valamegyik szerv gyengeségére utal, azt a *sheng-ciklus* mentén gombolyítjuk fel. Ha beteg a „gyerek”, erősítsd az „anyát”! Ez a felállás minden elemnél érvényes. Tehát ha hosszú ideig beteg vagy gyenge a vese (Víz elem), nem ad elég energiát a májnak (Fa elem), akkor a fejlődés későbbi szakaszában a májnál, illetve azokon a területeken, amelyekért ő a felelős – szem, ín, izmok, emésztés, bélműködés, keringés (koleszterinszint), érfalak állapota (cukoranyagcsere) – jelennek meg a működési zavarok.

Ha a máj mint „anya” nem ad elég qit (táplálékot) a „gyermekének”, a szívnek, akkor annak rendellenes szívritmus, szorongás, mellkasi fájdalmak lesznek a következményei.

Tehát ez esetben elsődlegesen a májat (REGALEN, 2x3-5 csepp reggel és este) és a szívet (3 csepp KOROLEN 3 dl vízben, egész nap iszogatni) harmonizáljuk. Minden betegségnél meg kell keresni a betegséget „anyját”!

A *ko-ciklus* a nagymamáról unokára szálló ciklus, tehát az adott elem után következő 2. elemről van szó. Ez a ciklus a földi élet alaptörvényét tükrözi: semmi nem létezik a másik pólus nélkül. Poláris világunkban semmi nem növekedhet a végtelenségig, így megvan az ellenpólusa is, mert túlnőni is káros. Tehát

ugyanolyan fontos a fékező ko-ciklus is. A határ túllépésének a következménye jelen korunk betegségeinek zöme: a magas vérnyomás, a kóros elburjánzás, azaz a rák.

A ko-ciklusban a jin és a jang organizmusbeli viszonyáról beszélünk. Az adott elem jang szerve felügyeli az „unoka” jin szervét. Vagyis a Fa elemhez tartozó epehólyag (jang) ellenőrzi a Föld elemhez tartozó lépét és hasnyálmirigyet (jin), valamint a hormonális működést. Ha például túlműködik az epehólyag, akkor elnyomja a lépét és a hormonrendszert. Ez annyit jelent, hogy a helyes fejlődés megkívánja a visszafogást, erősíti az adott („unoka” elemet), segíti, hogy a funkciójának megfelelő feladathoz felnőjön, vagyis nevelő hatása van. Természetesen ez csak akkor következik be, ha maga a fékező elem optimálisan működik. Magyarán: egy túlműködő epehólyag már romboló hatást fejt ki a lép-hasnyálmirigy és a hormonrendszer területére. Ebben az esetben alapszer a VIRONAL (2x5 csepp reggel és este) + a KOROLEN (3 csepp 3 dl vízbe) hozzáadásával lehet erősíteni a Föld elemet. A 2. kúrában javasolt a GYNEX + FYTOMINERAL.

## A KO-CIKLUSBAN A JANG VIGYÁZ A JINRE

A ko-ciklus formázza az ötágú csillagot. Törvényszerűségei a következők: A Víz kioltja a Tüzet, a Tűz megolvasztja a Fémeket, a Fém elvágja a Fát, a Fa keresztültör a Földön, a Föld elrekeszti a Vizet. Másképp fogalmazva: az epehólyag vigyáz a lépére, a gyomor a vesére, a vékonybél a tüdőre, a vastagbél a májra, a húgyhólyag a szívre. Pl. amikor túl sok a hajtóerő, a becsvágy (Víz elem), akkor kevés a Tűz elem (öröm, derű), és megjelennek a Tűz elem betegségei. Abban az esetben, ha a fékező elem ereje gyenge, túlburjánzik a vele szemben levő elem energiája. Pl. a gyenge gyomornak (Föld elem), a félelemnek attól, hogy kicsúszik a talaj a talpad alól, a drogfüggésnek és az elmebajnak a következménye lehet a túlműködő vese (vesedaganat). Ilyenkor tehát erősíteni kell a Föld elemet (gyomor) az „anyjával”, KOROLEN-nel (3 csepp 3 dl vízbe) + GYNEX-ből 2x3-5 cseppet szedni délelőtt és délután.

Ha viszont túl sok a gyomor (Föld elem) energiája (túlzott kötelességtudat, pénzkeresési hajszája, a környezet elismerésének kivívása),

az gyengíteni fogja a vesét. Érdemes ebben az esetben REGALEN-nel fékezni a gyomrot, de a VIRONAL, tehát a Fém elem is fékezi („gyermek”), sőt lehet együtt adni a kettőt. Javaslatom: REGALEN délben és este 2x5 csepp + VIRONAL reggel 5-7 csepp.

## AZ ÉRZELMEK, SZOKÁSOK, HAGYOMÁNYOK SZEREPE

Összegezve: minden elemre jellemző, hogy a hozzá tartozó érzelmek, gondolkodásmód, szokások egyoldalú túlsúlya a vele szemben álló elem egyensúlyvesztéséhez vezet. Ilyenkor jelennek meg a krónikus betegségek, melyek a fent említett érzelmek zavara miatt mint (szerzett) betegségek alakulnak ki. Természetesen minden embernek van veleszületett alkati gyengéje vagy túlműködő szerve, melyet a megelőzés elvei alapján harmóniában lehet tartani. A legtöbb problémát a túlműködő szervek okozzák. Nagyon gyakori a túlműködő húgyhólyag, mely nemcsak hólyaggyulladást, bepisilést, vizeletcsepegést (inkontinencia) okoz, hanem mint fékező szerv (ko-ciklus) komoly szív- és érrendszeri problémát, magas vérnyomást is okozhat! Persze a mosoly, a nevetés, az öröm az említett problémák kialakulásának esélyét csökkenti. De még jobb, ha GYNEX-szel fékezzük a Víz-elemet (ko-ciklus), vagy REGALEN-nel (anya-gyermek) a sheng-ciklusban.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a civilizációs betegségek zöme a ko-cikluson belül keresendő, hiszen itt van nagy jelentőségük az érzelmeknek, a szokásoknak és a hagyományoknak, melyeket nagyon nehéz az emberekben megváltoztatni.

Azt hiszem, az ENERGY termékek jelentőségéről már nem kell írnom, hiszen csak rá kell nézni az ötágú csillagra, a Pentagram® rózsára, és már látjuk is, hogy a lélek harmonizálása nélkül nincs gyógyulás.

**Csanádi Mária**  
természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó



# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 4.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	október 28., péntek, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A keringés szervrendszerének főbb betegségei. Fókuszban a CELITIN és a VITAMARIN. Klubvezető: <b>Czimeth István</b> . További információ és a részvételi szándék bejelentése <b>Koritz Edit</b> nél. E-mail: energybuda@energyklub.hu	+3620/504 1250
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em.	október 10., hétfő, 18 óra	<b>Daróczy Zoltán</b> természetgyógyász előadása: Mozgásszervi problémák, reumás, ízületi fájdalmak, stressz, magas vérnyomás, szív- és érrendszeri, időskori problémák és az ENERGY.	+3630/458 1757 +3630/329 2149
		október 24., hétfő, 18 óra	<b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: A GYNEX hatásterületei – kamaszkortól a változókorig. Menstruációs, hormonális problémák, rendszertelen ciklusok stb. További info <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> klubvezető, természetgyógyász és <b>Kovács László</b> , e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu	
Nyíregyháza	SZÜV Székház, Vasvári Pál u. 1.	október 20., csütörtök, 17.30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A mozgásrendszer betegségei. Fókuszban: SKELETIN, SZAPPANOK, KING KONG. További info <b>Fitos Sándor</b> klubvezető, thetan@freemail.hu	+3620/427 5869
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	október 3., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tartja: <b>dr. Hegedűs Ágnes</b> holisztikus orvos. Részletes előzetes bejelentkezéssel Ficzere János klubvezetőnél.	+3630/856 3365
	ITC Központ 12. emeleti díszterem	október 11., kedd, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A mozgásrendszer betegségei. Fókuszban a SKELETIN, a SZAPPANOK és a KING KONG. További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető, fj58@citromail.hu	
Szolnok	Aba-Novák Kult. Központ, Ifjúsági terem, Hild tér 1.	október 18., kedd, 18 óra	<b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Nőgyógyászati problémák és az ENERGY. További információ: <b>Németh Istvánné Éva</b> klubvezető	0656/375 192
Szentes	Kossuth u.33-35., Városi Könyvtár	október 7., péntek, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A mozgásrendszer betegségei. Fókuszban: SKELETIN, SZAPPANOK, KING KONG. További info: <b>Fábján Julia</b> klubvezető, metafor@vnet.hu	0630/955 0485
Kecskemét	Inkubátor Ház, oktatóterem (az ÉZI mögött)	okt. 28., péntek, 17 óra	<b>Ráczné Simon Zsuzsa</b> fitoterapeuta, természetgyógyász előadása: Nőgyógyászati megbetegedések az ENERGY tükrében. További info <b>Karmazsiné Mária</b> klubvezetőnél, karmazsinmaria@freemail.hu	+3630/855 0406 +3630/449 8078
Baja	Malom Étterem, Szegedi u.2.	október 24., hétfő, 17.30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A mozgásrendszer betegségei. Fókuszban: SKELETIN, SZAPPANOK, KING KONG. További info <b>Hargitainé Mónika</b> klubvezetőnél, hargitainemoni@freemail.hu	+3678/462 018, +3630/326 5828
Pécs	Szántó-Kovács János u. 1., FEEK előadóterem.	október 3., hétfő, 17.30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A mozgásrendszer betegségei. Fókuszban: SKELETIN, KING KONG, CYTOSAN, CYTOSAN INOVUM, SZAPPANOK. További info <b>Molnár Judit</b> klubvezetőnél, energy.pecs@freemail.hu	+3630/253 1050
Nagykanizsa	H. S. Műv. Közp., Széchenyi tér 5-9.	október 11., kedd, 17.30	Klubnyitó előadás. <b>Dr. Kozsa Anita</b> : Pentagram® regeneráció, az ősz ENERGY termékei. További info: <b>Szávai Szilvia</b> .	+3670/654 6693
Győr	Kereskedelmi és Iparkamara, Szt. István u. 10/A.	október 4., kedd, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): ENERGY krémek használata, összefüggései. Fókuszban SZAPPANOK, CYTOSAN, GERIATRIM. További info: <b>Kocsis Ilona</b> klubvezető.	+3696/335 650 +3620/395 2688
Keszthely	Fő tér, Keszthelyi Balaton Színház	október 14., péntek, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A mozgásrendszer betegségei. Fókuszban: SKELETIN, SZAPPANOK, KING KONG, CHLORELLA. Info: <b>Gyenesé Ibolya</b> klubvezető, ibi-bazsa@freemail.hu	+3630/560 7785 +3630/225 4917
Siófok	Kele utcai Általános Iskola	október 6., csütörtök, 17.30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: ENERGY krémek használata, összefüggései. Fókuszban: SZAPPANOK További info: <b>Ángyán Józsefné</b> klubvezető, margagitika@gmail.com	+3620/314 6811
Sopron	Innovációs Központ, Verő J. u. 1.	október 8., szombat, 10-18 óra között	ENERGY Egészségnap. De. díjmentes állapotfelmérések, 16 órától <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A mozgásrendszer betegségei. Fókuszban: SKELETIN, SZAPPANOK, KING KONG. További info <b>Szabó Csilla</b> és <b>Kurucz Tamás</b> klubvezetőknél, energy.klub.sopron@t-online.hu, www.energyklub.sopron.blog.hu	+3630/576 2152 +3630/372 3429
Zalaegerszeg	Iparosok Háza (Ady E. u. 31.), 1. em. kistárgyaló	október 13., csütörtök, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A mozgásrendszer betegségei. Fókuszban: SKELETIN, SZAPPANOK, KING KONG. További info: <b>Kozsa Anita</b> klubvezető, kozsanita68@gmail.com	+3630/857-4545
Budapest 2., Budapest 3., Szeged 1., Szeged 2., Szentes, Nyíregyháza, Kazincbarcika, Győr, Székesfehérvár, Keszthely, Veszprém, Pécs, Zalaegerszeg		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: <b>Kis Éva, Nagy Renáta, dr. Szabó Ida, Mészáros Márta, Fábján Julianna, Fitos Sándor, Ficzere János, Kocsis Ilona, Ostorháziné János Ibolya, Gyenesé Ibolya, Mezei Tünde, Molnár Judit, Kozsa Anita</b> .	

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

## Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 061/354 0910, +3620/261 2243 – Debrecenben: +3630/458 1757 – Győrben: +3620/395 2688 – Kalocsán és Baján: +3630/326 5828 – Kazincbarcika: +3630/856 3365 – Kecskeméten: +3630/855 0406 – Keszthelyen: +3630/560 7785 – Miskolcon: +3630/856 3365 – Nagykanizsán: +3670/654 6693 – Nyíregyházán: +3620/427 5869 – Pécsen: +3630/253 1050 – Siófokon: +3620/314 6811 – Sopronban: +3630/830 0344, +3630/372 3429 – Szegeden: +3630/289 3208 és 0662/480 260 – Szentesen: +3630/955 0485 – Székesfehérváron: +3620/568 1759 – Szolnokon: 0656/375 192 – Szombathelyen: +3630/534 2560 – Veszprémben: +3630/488 4973, +3670/703 7489 – Zalaegerszegen: +3630/857 4545

# TAPASZTALATI TÁBLÁZAT AZ ENERGY TERMÉKEK HASZNÁLATÁHOZ

A táblázatból látható, hogy a magyar és külföldi felhasználók tapasztalatai szerint mely állapotok esetében melyik termék vált be. Az elsősorban bevált, a termékfogyasztók által leginkább ajánlott készítményeket dupla  szimbólummal jelöltük.

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Artrin	Cytovital	Droserin	Protektin	Ruticelit	Cytosan	Cytosan fomentum	Drags Immun	Fytomineral	Vitamarin	Celtin	Probiosan	Grepofit	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Blomultivitamin	Imunosan	Geriatrim	Chlorella	Barley	Spirulina Barley	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron			
Afta																																							
Agyműködési zavar																																							
Akne																																							
Alkoholizmus																																							
Allergia (légúti)																																							
Allergia (bőr), ekcéma																																							
Allergia (étel)																																							
Alvászavar, felébredés																																							
Alvászavar, nehéz elalvás																																							
Alzheimer-kór																																							
Anorexia (kóros fogyás lelki okokból)																																							
Aranyér																																							
Arcüreggyulladás																																							
Asztma																																							
Autizmus																																							
Autoimmun betegségek																																							
Ájulás																																							
Ásványi anyagok pótlása																																							
Baktériumfertőzés																																							
Bechterew-kór																																							
Bepisülés (éjszakai)																																							
Bélproblémák (vastagbél)																																							
Bélproblémák (vékonybél)																																							
Bőfögés																																							
Bőrproblémák																																							
Bulimia (kényszeres evés hányással)																																							
Candida gomba																																							
Cellulitiz																																							
Ciszta, herében																																							
Ciszta, petefészekben																																							
Ciszta, vesében																																							
Cukorbetegség																																							
Csontritkulás																																							
Csonttörés																																							
Dadogás, dyslexia																																							
Daganatok orvosi kezelésének kiegészítése																																							
Depresszió																																							
Derékfájás																																							
Dohányzás																																							

Égéségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimamar	Artrin	Cytovital	Droserin	Protéktin	Ruticelit	Cytosan	Cytosan fomentum	Drags Imun	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan	Grepofit	Skeleton	Peragin	Flavocel	Blomultivitamin	Imunosan	Geriatrim	Chorella	Barley	Spirulina Barley	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron				
Ekcéma	•	•				•			•		•		••	••	•				•				•		•		•													
Elhízás		•		•	•	•							••														•	•	••											
Emésztési panaszok		•		•									•							••							•	••	•											
Epepanaszok, epekő		••									•		•						•	•																				
Égési vagy fagyási seb	••				•			•	••	•	•	•			••													•				•		•						
Érelmeszesedés, más érproblémák			•		••		•					•	•		•	•	•			•				•	•		•													
Értelmi fogyatékoság					••		•						•			•	•	•					•	•																
Étvágytalanság	•	•		•									•		•					•			•	•		•	•	•	•											
Fáradtság, fizikai	•	•	•			•	•						•			•								•	•		•	•												
Fáradtság, szellemi			•		•		•						•			•	•							•	•	•	•													
Fejfájás		••	•	•	••			•			•	•					•										•													
Fekély (emésztőrendszeri)	•			•	•	•		•				•	•		•	•				•	•			•																
Felfekvés, bőrfekély					•			•				•			•													•												
Felfűvódás	•	•		•					•				•							••																				
Festékhíányos bőr (vitiligo)	••	••	••						•	•	•	•	•	•	•		•											•												
Fogak gyengesége			•	•												••	•					•		•	•										•	•	•	•		
Fogfájás	•		•					•								•	•						•												•	•	•	•		
Foghúzás															•	•																			•					
Fogínygyulladás	•		•												•	•					•			•												•	•	•		
Fogváltás																•	•							•												•	•	•		
Fülpanaszok	•		•					•							•						•														••					
Fülzúgás			•		•		•											•	•																•					
Fülzsír																																				••				
Gerincpanaszok			•			•		•								•							•											•	•					
Gombás fertőzés	•				•								••	•	••						•							•	•											
Gyomorproblémák		•		••				•					•		••					•																				
Haj- és körömproblémák	•	••	•	•	••			•					••	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•											
Hajszálerek					••							••			•	•	•							••	•	•	•													
Hallászavar			••		•		•											•	•																	••				
Hasmenés	•	•											••		••	•				•																				
Helicobacter pylori	•			•									•		•					•	•			•																
Herpesz	•				•				•	•	•		•	••	••									•												•	•			
Hereproblémák			••	••		•		•	••				•		•	•																								
Hiperaktivitás							•									•	•							•																
Homloküreg-gyulladás	••									••					•									•	•			•											•	
Hormonzavar				•	•				•														•				•													
Hörghurut	••									••														•	•														•	
Húgyutak gyulladása		••			•		•								••									•				•	•	•										
Hüvelygyulladás		•	••					•							••									•			•		•	•										
Ideggyulladás				•	•			•				•	•	••	•														•											
Idegkimerültség				•	••		••						•			•	•							•	•	•	•	•											•	
Immunrendszer erősítése	••		•	•	•		•						•		•	•	•			•	•			•	•	•	•	•										•		
Impotencia (potenzavar)			•	•	••	••							•			•			••							•	•													
Izomproblémák			•	•		•		•				•	•	••		•												•												
Ínysvadás			•					•					•		••									•												•	•	•	•	
Ízületi problémák			••		•		••						•	••	•	•							•													••				



Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Artrin	Cytovital	Droserin	Protektin	Ruticelit	Cytosan	Cytosan fomentum	Drags Imun	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan	Grepofit	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Biomultivitamin	Imunosan	Geriatrim	Chorella	Barley	Spirulina Barley	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron				
Klimax (menopauza)			•	•					•													•																		
Koleszterinszint, magas	••	•			••						•		••			•												•												
Koncentráció zavara					•		•										•	••						•		•														
Köhögés	••							•		••												•	•	•														•		
Körömgomba		•						•				•		•							•																			
Kötőszövet erősítése	•				••								•	•		•						•	••	•			•	•												
Köszvény	••	••			•		••		••		•		•				•				•													•						
Központi idegrendszer problémái					••		••										•	•	•						•	•	•	•										•		
Lábizzadás		•									•					•													•											
Lábszag		•						•		•						••													•											
Lábszárfekély	•				••		•		••	••	••				•	•						•		•																
Lépproblémák	••			••											•																									
Mandulagyulladás	••	••	••						••	••					••	••					•			•																
Magas vérnyomás		••	••		•		•					•	•				•	•			•																		•	
Máj méregtelenítése	••	••		•						•		••				•		•	•					•	•	•	•	•	•	•	•									
Májfolt	••	••									••		••																											
Megfázás	••								•												••			•	•	•							•						•	
Megkésett beszédfejlődés					••		•											•	•																					
Méhproblémák			••	••	•				•				•																											
Mellben csomó	••			••					••	••			•	•												•														
Melldaganat orvosi kezelésének kiegészítése	••	•		•	•							••	••	••												•														
Memóriazavar				•	••		••											•	•						•		•	•												
Menstruáció előtti panaszok (PMS)				••					•								•	•							•															
Menstruáció zavara			•	••					•								•	•						•																
Migrén	••	••	••					•			•					•	•	•	•																					•
Mióma	•	•	••	••	•		•	•	•	•	•		••	••	•						•			•		•														
Napégés					•				•	•	•	•	•	•	•																									•
Nehézfémek eltávolítása	•	•	•									••	••	••	••					•				•	•	•	•	•	•											
Nemi vágy fokozása, nő				••	•																						•													
Nemi vágy fokozása, férfi				•	••																						•													
Nőgyógyászati panaszok		•	••	•				•					•	•							•																			
Nyirokrendszer működési zavara		•			•			•		•			•			•												•				•	•							•
Nyombélfekély				•	••	••							•							•	•			•																
Orbánc	••	•			•				••	•	•	•	•	•	•						•				•															
Orrdugulás	•								•																															•
Orrvérzés					•										•									••													•			•
Ödéma			••					••				•										•		•																
Övsömör	••	••							•	•	•		•	•	•		•							•		•														
Pajzsmirigy alulműködése	•	•	••	•	•			•		•			•			•	•											•			••									
Pajzsmirigy túlműködése	••	••		•				•																																
Parkinson-kór				•	•	•	•						•					•	•									•												•
Pattanások	•	••							•	•	•	•	•	•	•					•				•				•	•	•										
Petefészek betegségei				••					•				•				•																							
Pikkelysömör	••	••	••			•		•		•	•	•	•	•	•	•	•	•		•						•			•											
Porckopás			••		••		•									•																								

Égészégi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimamar	Artrin	Cytovital	Droserin	Protektin	Ruticelit	Cytosan	Cytosan fomentum	Drags Imun	Fytomineral	Vítamarin	Celitin	Probiosan	Grepofit	Skeletin	Peragin	Flavocel	Biomultivitamin	Imunosan	Geriatrim	Chlorella	Barley	Spirulina Barley	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamond	Silix	Balsamio	Spiron			
Prolaktin szint, magas				•	•																																		
Prosztataproblémák			••		•	••		••					•			•										•							•						
Pszichés zavarok, szorongás				•	••		•										•	•								•													
Puffadás		••	••							•	••		••							••	•					••	••	••											
Reflux		••	••		•	••							•																								•		
Rekedtség	••									••							•																						
Reuma			••			•		••					•									•												••					
Rovarcsípés									•		••				••																		••	•					
Sárgaság		••									•		•																						•				
Sclerosis multiplex (SM)				••	••	••	••									•	••	•							•									•					
Sebgyógyítás, sebhely					•				••			•			••	•											•	•											
Stressz				•	••		•										•	•					•	•	•	•	•	•					•					•	
Sugárkezelés	•		•	•	•	•			•		••	•	••	••	••									•	•														•
Szájszag		•		•									•							•									•	•									
Szem alatti duzzanat			••		•	•																												•	•				
Szemproblémák		••			•		•						•				••							••	•											•			
Szemölcs	•	•							•	•			••	••	••										•	•										•			
Szenilitás					••		•										•	•										•											
Székrekedés	•	•											•						••								•	••											
Szélütés (sztrók)			•	•	••	•	•					•	•				•	•						•		•													
Szívproblémák		•	•		••										•		•							•															
Szoptatás, tejelválasztás				••	•				•							•				•				•				•	•										
Tályog			•					•					•	••	•						•					•													
Tápanyag-felszívódási zavar	•			•									••			••			•					•	•		•	•											
Terhesség idején támogatás									•								•	•		•								•	•										
Terhességi csíkok									•																														
Terméketlenség, férfi			••	•		••			•								•										•												
Terméketlenség, női			••						••								•										•												
Térdfájdalom			••					••										•	•				•											•					
Torokgyulladás	••		•					•		•							•							•	•		•												
Trombózis					••							••	••		••						•																		
Tüdőproblémák	••				•				•				•		•								•	•	•	•													
Urológiai problémák			••		•		••								•								•	•										•					
Utazási betegség (kinetosis)									•								•						•																•
Vashiány					•											•	••							•	•	•		•	••	•									
Veseműködés zavara, vesekő			••			•		•								•					•			•		•									•				
Végtag duzzanata, ödéma			••		•	•	••						•											•											•				
Vércukorszint ingadozása		••		••									••				••	•							•				•	•									
Vérképzés	•		•	••	••										••	••								•	•			•	••	•									
Vérnyomás, alacsony			••	•	•											•																							
Vérnyomás, magas		•	••		•		•					•	•				•	•			•																		•
Vérszegénység	•			•	•											••								•	•			•	••	•									
Viszketés		•			•				•	••					•																								
Vizelési panaszok			••		•	•		•																											•				
Vírusfertőzés	••			••					•	•			•	•	••								•	•	•	•								•	•				



# KULCSOK AZ EGÉSZ-SÉGHEZ (4.)

## ÖNGYÓGYÍTÁS A GNM SEGÍTSÉGÉVEL

**Cikksorozatom utolsó részében a germán gyógytudományra (GNM) alapozott gyógyításról olvashatnak. Fontos leszögezni, hogy maga a germán gyógytudomány nem gyógymód, hanem egy olyan tudományos rendszer, amelynek alapján megérthetjük a betegségek kialakulását, lefolyását, jellegzetességeit. Egy kicsit olyan, mint az anatómia, az élettan vagy a pszichológiában a fejlődéslelektan.**

Az általa képviselt tudásra lényegi, aki gyógy-mód alapozható, amely nemcsak a tüneteket szünteti meg, iktatja ki, hanem a probléma gyökerét oldja meg. Az a lényegi különbség a tüneti és az oki kezelés között, hogy a tüneti kezelés esetén az ok a legtöbb esetben fennmarad, és újratermeli a tüneteket, krónikus betegséget okozva, míg az oki kezelés következtében nincs több kiújulás. A germán gyógytudományra alapozott gyógyítás további előnye, hogy segítségével az érintettben tudatosítható a lelki háttér, valamint az is, hogy a betegsége nem a véletlen vagy egy rejtélyes fertőzés műve, amelynek bármikor kiszolgáltatott lehet, hanem beazonosítható oka van. Olyan, amin ő maga is változtatni tud.

### MIKOR VÁLIK TELJESSÉ A GYÓGYULÁS?

A gyógyulás akkor válik teljessé, ha a páciens képes tudatossá tenni a benne zajló folyamatokat. Ezért nagyon fontos, hogy akármilyen természetes gyógymódot alkalmazunk is, optimális eredményt akkor érünk el, ha a beteget be tudjuk vonni a saját gyógyulási folyamatába. Ez azt jelenti, hogy megérti, ami benne zajlik, és tudatosságával hozzájárul a saját gyógyulásához, nem csak passzívan várja, hogy hasson a szer vagy a gyógymód, amelyet az orvos vagy természetgyógyász alkalmaz.

Ne felejtjük el, hogy a páciens eredetileg szenvedőt jelent, vagyis addig szenvedünk, amíg nem válunk tudatossá az életünket érintő dolgokban. Akinek megfelelő, mély önismerete van, az sokkal hamarabb felismeri a kibillent érzelmi állapotait, képes azokat szinte azonnal feloldani, visszaállítani az érzelmi egyensúlyát. Emiatt az értelmes biológiai különprogramjai (ÉBK) olyan gyorsan lezajlanak, hogy szinte észre sem veszi, tehát gyakorlatilag alig beteg.

Hamer doktor tudományos megfigyelései tökéletesen összhangba hozhatók a saját gyógyítói tapasztalataimmal, a pszichológia megállapításaival, sőt az ősi gyógyító és spirituális rendszerek tanításaival is. Az a tapasztalatom, hogy orvosként, gyógyítóként vagy akár tanácsadóként is nagy hasznunkra válik, ha – bármilyen módszerrel dolgozzunk is – tudásunkat és látásmódunkat szélesítve, segítő munkánkban felhasználjuk ezeket az összefüggéseket. A hozzánk fordulókkal azzal fogják meghálálni erőfeszítéseinket, hogy gyorsabban és teljesebben meggyógyulnak majd.

A legjobb út ahhoz, hogy megértsük a betegségek kialakulásának ezt a mélyebb szintjét, a következő: saját magunkat vesszük górcső alá, és elkezdjük magunkon megfigyelni, mi történik bennünk, amikor megbetegszünk.

### KISHITŰSÉG, KÉTKEDÉS, KÉNYELMESSÉG

Hogyan használhatjuk fel öngyógyításra a GNM-et? Az első lépés: valamilyen formában megszerezzük a szükséges alapismereteket, azaz elvégzünk egy ez irányú tanfolyamot, beszerezzük a megfelelő szakirodalmat. (Jelenleg német vagy angol nyelven áll rendelkezésre szakkönyv, de még ebben az évben megjelenik a Tudományos Táblázat magyar kiadása.) Mindenkit bátorítanék, hogy tegye meg ezeket az erőfeszítéseket, mert azok nagyon rövid időn belül megtérülnek.

Lehet, hogy ehhez le kell győzni a kishitűséget: „én ezt úgysem fogom megérteni”... Szerencsére az a tapasztalat, hogy kellő motivációval bárki képes magáévá tenni és alkalmazni a GNM alapismereteit.

Le kell győzni némi kétkedést: „honnan tudhatom, hogy igaz-e mindez, és nálam is így működik?” A kétkedés egészséges dolog, és legjobb ellenszere a személyes megtapasztalás. Aki a tanfolyamaimon végighallgatja a testünk összes szervével kapcsolatos különprogramokat és lelki konfliktusokat – és közben persze saját magukon ellenőrzik a hallottakat – a második nap végére teljes bizonyosságot szereznek a GNM érvényességéről. Aki saját magán képes megfigyelni egy konkrét betegséget kiváltó lelki konfliktust, majd észleli vagy utólag megérti, ahogy a feloldás után a betegség átvált a helyreállítási fázisba, beazonosítja az egyes fázisokhoz tartozó jellegzetes tüneteket, végül átéli, ahogy a különprogram kifut, és meggyógyul, annak nincs szüksége további bizonyítékokra. Még meggyőzőbb, amikor egy sínek által fenntartott krónikus betegséget sikerül tudatosan lezárni az eredeti konfliktus és a sínek felszámolása által.

Lehet, hogy le kell győzni némi kényelmisséget is: „miért szánjak ennyi időt a tanulásra, majd akkor foglalkozom vele, amikor szükségem lesz rá”. Sajnos az a helyzet, hogy a GNM-et az tudja igazán a saját hasznára fordítani, aki már akkor megtanulja, amikor még nem beteg. Ahhoz azonban, hogy egy tudati beállítódást át alakítsunk, idő és egészséges lelkiület kell. Egy betegség által megzavart lelkiállapot csökkenti a megértés esélyeit, főleg ha súlyos betegségről van szó. Elgondolkodtató azonban, hogy viszonylag kis befektetéssel akár az életünket menthetjük meg.

A következő lépés – miután már megtanultuk az összefüggéseket, és magunkon is végiggondoltuk a korábbi betegségek lefolyását – az, hogy megfigyeljük, milyen típusú konfliktusokra szoktunk reagálni, azaz milyen különprogramokra van hajlamunk. A betegséghajlamok valójában

visszatérő érzelmi konfliktusminták, amelyeket nem elsősorban örökléssel „kaptunk”, hanem a családban, tanulással szereztünk. Persze sok minden megmutatkozik a génjeinkben, de a környezet, a gondolkodás, a viselkedés és az automatikus, nem tudatos programszerű működésünk tudatos megváltoztatása esélyt ad arra, hogy megszabaduljunk régi betegséghajlamainktól. Ha úgy folytatjuk az életünket, mint eddig, ugyanolyan betegek maradunk. Ha viszont változtatunk a tudati és viselkedési mintáinkon, akkor változik a betegségi állapotunk, vagyis egyre egészségesebbek lehetünk.

Ha felismertük a jellegzetes konfliktusainkat, és az azoknak megfelelő szervi érintettségeket, akkor már tudjuk, melyek a gyenge pontjaink, amelyekkel behatóbban kell foglalkoznunk. Ennek, azaz a tudatos öngyógyításnak több módja is van.

### ENERGETIKAI TÁMOGATÁS

1. A konkrét szerveket megtámogathatjuk energetikai szinten: homeopátia, akupunktúra, energiagyakorlatok, gyógyteák vagy komplex készítmények, táplálékkiegészítők, pl. ENERGY-szerek segítségével, de a megfelelő táplálkozás is hasznos lehet. Az ENERGY alapkészítményei nemcsak testi, hanem lelki-érzelmi szinten is hatnak, hiszen tudjuk, hogy az érzelmi blokkok ugyancsak hozzárendelhetők egy-egy elemhez.

Aki rendszerint harag típusú különprogramokat futtat, annak a Fa eleme billent ki az egyensúlyából, aki pedig visszatérő félelmeiktől szenved, pl. asztmás vagy pánikbeteg, annak a Fém, illetve a Víz elemét kell helyretenni. A gyomor-lép-hasnyálmirigy – problémás, aggodó, önmérsztő – típusúknál, akik a GNM-szerint falat-problémákkal küzdenek, a Föld elem billent ki.

A cikk harmadik részében említett Zsuzsi, aki hasfájással, fülgyulladással és bőrkiütéssel reagált egy iskolai érzelmi konfliktusra, VIRONAL-t kapott, kiegészítve egy adag PROBIOSAN-nal. Így testi szinten megtámogattuk a bélrendszerét, elsősorban a vastagbélét, lelki szinten a probléma elengedését, és segítettük a Fém elemhez tartozó bőr regenerációját is. A fülgyulladás lefolyását helyileg AUDIRON cseppel gyorsítottuk fel. Fontos annak a tudatosítása, hogy akár az ENERGY szereit, akár más készítmények csak támogatják az értelmes biológiai különprogram (ÉBK) lefolyását, meggyorsítják, teljesebbé teszik a helyreállítást, de a valódi gyógyítást maga a szervezet végzi el, a bennünk levő életerő és a minden sejtünkben benne rejlő öngyógyító program segítségével.

### AZ ÉLETERŐ FOKOZÁSA

2. Ennek tudatában adódik a felismerés: mivel az öngyógyító program adott, a másik tényező az életerő, amelynek a megőrzésére, növelésére hatással tudunk lenni. Az életerőt gyengítik a mérgegyanyagok – ezektől a szervezet szabadulni szeretne, így a mérgetelenítésre sok energia

# AZ ENERGY KÉSZÍTMÉNYEI BIZTOSÍTJÁK A FELVETT ENERGIA SZABAD ÁRAMLÁSÁT

▶ használódik el –, az ismétlődő és gyakori stresszhatások, lelki konfliktusok. De az is fogyasztja az életerőt, ha főleg vagy haszontalan dolgokkal foglalkozunk, tőlünk nagyon eltérő vagy negatív rezgésű emberek társaságában vagyunk, sokat és főleg beszélni, vagy nem azt az életet éljük, amire valójában szükségünk van.

Az életerő fokozásának egyik lehetősége, hogy kerüljük azokat a dolgokat, amelyek gyengítik, de növelhetjük közvetlenül is azáltal, hogy energetikai gyakorlatokat végzünk (jóga, tajcsi, csikung stb.), vagy egyszerűen közeli kapcsolatot tartunk a természetes elemekkel, pl. túrázunk, úszunk, sokat tartózkodunk a szabadban. Energia ugyanis végtelen mennyiségben vesz körül bennünket, csak tudatosan kapcsolatba kell lépniünk vele.

Az életerő növelésére szintén alkalmasak az ENERGY készítményei, mivel kitisztítják a bennünk levő energetikai vezetékeket, ennek révén biztosítják a felvett energia szabad áramlását. Sokéves tapasztalatom, hogy azok a pácienseim, akik a Pentagram® ciklust néhányszor vagy akár évente végigcsinálják, olyan szinten képesek kitisztítani a szervezetüket, hogy alig-alig betegszenek meg, és ha mégis, a baj egészen enyhe és rövid lefolyású. Mert akár mennyire egészségesen próbálunk élni, lelki konfliktusaink mindig is lesznek... Hiszen olyan világban élünk, ahol folyamatosan ki vagyunk téve a stressznek, de a tudatos odafigyelés és a GNM ismerete lehetővé teszi, hogy csak egészen enyhe különprogramjaink legyenek.

## LELKI BETEGSÉGEK ÉRTELMEZÉSE

3. Az érzelmekkel való munka. Az ismétlődő lelki konfliktusok és a belőlük kiinduló visszatérő különprogramok krónikus betegségekhez vezetnek. Ezek az ún. civilizációs betegségek, amelyek sem az állatoknál, sem a természeti népeknél nem találhatók meg. Furcsa paradoxon ez, hogy civilizációnk ajándékai éppen az életünket megrövidítő betegségek. Akárhogyan „szereztük is be őket”, rajtunk múlik, hogy megszabadulunk-e tőlük. Sokszor a lelki oldal tudatosítása és a lelki-érzelmi reakcióink megváltoztatása a legnehezebb.

Ha valaki pl. rendszeresen félelemmel reagál a változásokra, akkor neki magával a félelemmel kell dolgoznia, ez az ő témája. Azoknak, akik nehezen emésztik meg a dolgokat, a bosszankodás a jellegzetes reakciójuk. Nekik az a feladatuk, hogy megkeressék ennek gyökerét, és feloldják, megtanulják elfogadóbban kezelni a világot. Az önértékelésre hajlamosaknak arra kell törekedniük, hogy megtalálják a saját belső értékeiket, megerősítsék az önmagukba vetett hitüket. Azok pedig, akik folyton támadva érzik magukat, a mélyebb belső munka eredményeként rájöhetnek: ha ők másképp állnak az emberekhez, azok is másképp fognak reagálni rájuk.

Az érzelmekkel való munka nem könnyű. Lehet, hogy valakinek sikerül a saját erejéből

feloldani, megváltoztatni a jellegzetes reakcióit, egy másik embernek viszont szüksége lehet külső, szakmai segítségre. Ebben is a megelőzés javaslom: egyéni vagy csoportos önismereti kurzusok, relaxáció, meditációs módszerek formájában komoly belső, pozitív változások érhetők el. Azért is fontos ez, mert egyre gyakoribbak az érzelmi, lelki betegségek, amelyek ugyanúgy értelmezhetők a GNM alapján. Ezekre a bonyolultabb összefüggésekre itt már nem térek ki, viszont hozzáférhetők a haladó tanfolyamokon.

## VAN EGY ÁLMOM...

Talán nem csak az én vízióm, hogy a XXI. század vezető gyógymódja az öngyógyítás lesz, melynek egyik fő pillére a germán gyógytudomány, Az orvosok, gyógyítók feladatukra szintén

megváltozik: e pillérre támaszkodva, a saját betegségében főszereplő páciens támogatása, segítése lesz a lehető legholisztikusabb szemlélettel és eszközökkel. Már most érezhető, hogy azok a gyógyító kollégák, akik a holisztikus munkájukba beépítették ezt a pillért, sokkal hatékonyabban tudnak segíteni.

Kívánom, hogy minél többen használhassák ezt a tudást, saját maguk és környezetük, szeretteik és pácienseik javára! Eddigi tapasztalataimat, tudásomat szeretettel ajánlom fel mindazoknak, akik azt igénylik, a [www.pranahaz.hu](http://www.pranahaz.hu) honlapon keresztül.

**Dr. Hegedűs Ágnes**  
Pránaház Gyógyközpont, Miskolc

(Vége)



## AZ EGYIK SZPONSZOR AZ ENERGY MÉSZÖLY FOCISULI: ÚJ TERVEK

**A magyar futballutánpótlás legalsó szintjén egyre fontosabb szerepet tölt be és a jelek szerint európai nivójú képzőközponttá válik a néhány éve alakult Mészöly Focisuli. A tervekről, az újonnan kötött szponzori, együttműködési megállapodásokról a Ramada Resort Aquaworldben tartott sajtótájékoztatót szeptember 5-én.**

Tervezik, hogy Csillaghegy és Békásmegyer határán, a Márton úton fekvő sportpályán új központot hoznak létre – futballpályákkal, sportcsarnokkal, modern öltözőépülettel, fitness teremmel, sportszállóval. A pályázat a Fővárosi Önkormányzat jóváhagyására vár.

A szponzorok között van az Aquaworld Hotel és Élmenyfürdő Szolgáltató Zrt., valamint a Hungary Energy Kft. Mint **Marosi Zoltán** ügyvezető igazgató a sajtótájékoztatón elmondta, az ENERGY olyan termékekkel látja el a gyermekeket, amelyek a legtisztább természetes forrásokból származó gyógynövényeket, vita-

minokat, ásványi anyagokat tartalmaznak, és a fizikumra és a pszichikumra egyaránt kifejtenek jótékony hatásukat.



Mészöly Géza

# ÁSVÁNYI ANYAGOK, NYOMELEMEK – KOLLOID KÖTÉSSEN (1.) NEM LEHET TÚLADAGOLNI

A fokozódó környezetszennyezés, a nyugati világban elterjedt egészségtelen táplálkozás és életmód következtében egyre kevesebb ásványi anyag és nyomelem kerül a szervezetünkbe, ezért természetes, hogy gondoskodnunk kell a pótlásukról. Erre kiválóan alkalmas a FYTOMINERAL, amelynek összetevői kolloid oldatban vannak jelen. Részt vesznek a szervezet valamennyi fontos anyagcsere-folyamatában, így segítenek fenntartani a bioelektromos egyensúlyt, egészségünket és életerőnket. De vajon tudjuk-e, hogy az egyes ásványi anyagok és nyomelemek milyen szerepet játszanak szervezetünk működésében? A *Vitae* most induló sorozatában közelebbről is megvizsgáljuk őket.

Az ásványi anyagok és a nyomelemek az ember testtömegének megközelítőleg 4%-át teszik ki. Bár nem energiahordozók, nélkülözhetetlen elemei az emberi étrendnek. Testünk nem képes az előállításukra, ezért az étellel és a vízzel vagyunk kénytelenek bejuttatni őket a szervezetbe. Ideális esetben, a helyesen összeállított étrendben ezeknek az anyagoknak a többsége megfelelő mennyiségben megtalálható, ám a napjainkra jellemző táplálkozási szokások köve-

tése esetén – a zsírral, cukorral és sóval telített, „modern” ételek fogyasztása révén –, bizonyos ásványi anyagokból nem kerül elegendő mennyiség a szervezetünkbe.

## „KIFOSZTOTT” MÁJ, IZMOK, CSONTOK

Az emberi szervezet képes ugyan rövid távon fenntartani az ásványi anyagok egyensúlyát a

testben, ám azok hiánya, túltengése vagy nem megfelelő aránya egészségügyi problémákhoz vezethet.

Ha az ásványi anyagok bevitelét hosszán tartóan elégtelen, a szervezet onnan vesz el, ahonnan tud: a májból, az izmokból és a csontokból. A legrosszabb a helyzet akkor, ha kalciumból, vasból és jódból kerül kevés a szervezetbe. Az utóbbi években nagy hangsúlyt fektetnek a magnézium és a cink megfelelő pótlására is. Érdekes: az ásványi anyagok túladagolása (bizonyos gyógyszerek szedése mellett ez megeshet) sokkal súlyosabb következményekkel jár, mint a túl sok vitamin fogyasztása. Ez a probléma a FYTOMINERAL esetében nem áll fenn, mert a készítményben levő ásványi anyagok és nyomelemek kolloid formában vannak jelen, ezért egyáltalán nem toxikusak, és nem lehet őket túladagolni.

Az emberi test legfontosabb ásványi anyagai (az úgynevezett makroelemek) közé tartozik a nátrium, a kálium, a kalcium, a foszfor, a klór, a magnézium és a kén.

## A NYOMELEMEK SZEREPE

Nyomelemeknek hívjuk azokat az elemeket, amelyek koncentrációja a szövetekben alacsonyabb, mint 50 mg/kg. Az ember számára ezek a következők: cink, jód, vas, réz, mangán, króm, kobalt, molibdén, fluor, lítium, nikkel, ón, vanádium, alumínium, arzén, kadmium, ólom és higany. A felsorolás első 10 eleme ún. esszenciális nyomelem, azaz nélkülözhetetlen az élethez. A többi nyomelem közül néhánynak a feladatát az emberi testen belül még nem sikerült egyértelműen meghatározni. Mindazonáltal ezek is részt vesznek a szervezet fiziológiai folyamataiban. Az alumínium, az arzén, a kadmium, az ólom és a higany toxikus nyomelemek, és biológiai funkciójuk még nem ismeretes, ám annyi bizo-



## MIT ÁRUL EL A HAJVIZSGÁLAT?

Az emberi test működése hasonló egy nagy biokémiai laboratóriumban végzett munkához. Egyrésztől felhasználjuk azokat az ásványi anyagokat, amelyek az elfogyasztott ételek és italok révén kerülnek a szervezetünkbe, és ezekből előállítjuk a szervek és sejtek működéséhez szükséges energiát (katabolizmus), másrésztől a szervezet építkezik, épít, alapoz és raktároz – ezt a folyamatot indítja be és táplálja az előállított energia (anabolizmus). Mindkét folyamat egy időben, párhuzamosan megy végbe, és összefoglaló nevük: metabolizmus. Az egészség fennmaradásának feltétele, hogy e két folyamat egyensúlyban legyen egymással.

A kiegyensúlyozott metabolizmus csak akkor valósulhat meg, ha a szervezetünkben elegendő mennyiségű ásványi anyag és nyomelem van jelen. A belső környezet aktuális állapotáról

rendszerint vérvétel útján tájékozódunk. A laborvizsgálat azonban nem mindig jelzi a szervezetben jelen levő elemek arányát – például a látens tetániában (idegrendszeri és izomtöneteket okozó, általában a kalcium/magnézium egyensúly felborulása okozta betegség – a szerk.) szenvedő betegeknél a magnézium koncentrációja normális értéket mutat. A vizeletvizsgálat pedig csupán azt mutatja ki, hogy az adott pillanatban éppen mi mindent választott ki a szervezetünk.

Ha azonban arra vagyunk kíváncsiak, hogy milyen a szervezetünkben levő ásványi anyagok és nyomelemek mérlege, a legtöbb információhoz a haj állapotának vizsgálatából juthatunk. Az ásványi anyagok kémiai komplexekben (ún. kelátokban) raktározódnak el benne, és a koncentrációjuk a hajban kb. ötvenszer nagyobb, mint a vérben vagy a vizeletben. Ebből a tör-

ténelmi „krónikából” könnyen kiolvasható, milyen metabolikus folyamatok mentek végbe a szervezetben attól a pillanattól kezdve, hogy a vizsgált haj növekedni kezdett.

A haj vizsgálata elárulja, hogy az adott embernek milyen típusú az anyagcsereje, mennyire gyorsan termelődik az energia a szervezetében, milyen az ásványi anyagok és a nyomelemek szintje, valamint az elemek kölcsönös aránya (például a kalciumé és a foszforé, a kalciumé és a magnéziumé, a cinké és a rézé). Ennek segítségével megállapítható, milyen egészségügyi problémák, betegségek alakulhatnak ki a kiegyensúlyozatlan ásványianyag-metabolizmus miatt. Emellett javaslat születhet a legmegfelelőbb étrend összeállítására, illetve a hiányzó ásványi anyagok és nyomelemek pótlásának módjára.

# SOKFÉLE FELADATOT LÁTNAK EL

nyos, hogy természetes módon jelen vannak az emberi szervezetben.

A nyomelemek minden enzim alapvető alkotóelemei: vagy velük együtt fejtik ki hatásukat, vagy részt vesznek a termelésükben. Az ásványi anyagokkal együtt nélkülözhetetlenek számtalan biokémiai folyamathoz, részt vesznek a szövetek felépítésében, az anyagcsere irányításában, valamint az idegingerületek átvitelében. Növelik továbbá a vitaminok és más szükséges anyagok felszívódását a szervezetben (testünk például az E-vitamint a cink kolloid formája nélkül nem képes befogadni). Jótékonyan befolyásolják a vér koleszterin- és cukorszintjét, valamint lassítják az érlelmeszesedést. Emellett jótékonyan hatnak a sejtek anyagcsere-szabályozására, támogatják a

melegtelenítést. Részt vesznek a belső elválasztású mirigyek hormontermelő tevékenységének szabályozásában és a DNS szintézisében.

## A SEJTFOLYAMATOK PROGRAMOZÁSA

Mivel a régi sejteket folyamatosan új sejtek váltják fel, a sejtfolyamatok megfelelő működéséhez elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű nyomelemek jelenléte. A DNS olyan létfontosságú anyag, amely kódolja és „beprogramozza” a sejteket, meghatározva ezzel az egész szervezet tulajdonságait, fejlődését. Ha a sejtekben nincs jelen valamelyik szükséges ásványi anyag vagy kevés van belőle, akkor „félrecsúszhat a prog-

ramozás”, és elégtelenné válik a sejtfolyamatok működése. Bár a sejt így is aktív maradhat, funkcióját nem képes megfelelően ellátni. Ha a nem megfelelően működő sejtek mennyisége jelentéktelen vagy csekély, az még nem okoz gondot a szervezet számára. Ám ha szervezetünk ezzel egy időben nem képes megfelelő mennyiségű, egészséges sejteket termelni, akkor megjelennek a különböző egészségi problémák, az idő előtti öregedés, az ellenőrizetlen és pontatlan sejtosztódás, ami akár daganatképződéshez is vezethet.

Veronika Hanzlíková

Forrás: FYTOMINERAL termékdokumentációja

(Folytatjuk)

# A KISGYEREKEK ÉS AZ IMMUNRENDSZER

Szeptembertől kezdve – a bölcsőde és az óvoda kapuinak megnyitása után – a legtöbb családban ismét megtapasztalták, hogy a legnagyobb problémát a gyermekek immunitása okozza. A hűvös reggelek, az új környezet, az édesanya öleléséből való kiszakadás (tehát egy bizonyos adag stressz is) a baktériumokkal és a vírusokkal együtt bizony gyakran ágnak döntik gyermekeinket.

Ilyenkor az orvosi terápiát leggyakrabban az antibiotikumok felírása jelenti. És ha ez a fajta kezelés többször megismétlődik, a hatás nem éppen szívderítő. Meggyengül a gyerekek immunrendszere, nemritkán allergiás reakciók lépnek fel.

Az immunrendszer tartja fenn, illetve erősíti a fertőző betegségeket előidéző kórokozókkal (vírusokkal, baktériumokkal, prionokkal) szembeni ellenálló-képességet. A védelmi rendszer minden emberi szervezetben többféle immunsejtből épül fel, és ezek a sejtek meghatározott időpontban csatlakoznak a védőserghez. Amikor

a kórokozók megtámadják az emberi testet, beindul az ún. nem specifikus immunreakció. Ez a reakció minden esetben ugyanolyan, bármilyen eredetű támadásról legyen szó.

Az immunreakció tüneteire tartozik a magasabb testhőmérséklet is. A magasabb hőmérséklet aktiválja a fehérvérsejteket, azok elindulnak a gyulladás helyszínére, hogy bekebelezzék a káros mikroorganizmusokat. Ha a test hőmérséklete még nem éri el a 38 °C-ot, de mi már lázcsillapítót adunk a gyereknek, akkor ezzel lelassítjuk a fehérvérsejtek mozgását, voltaképpen blokkoljuk a nem specifikus immunreakciót. Ezzel

egy időben megszűnik a lép és az agy hőmérséklet-szabályozó központja közötti jelátvitel. A lép az immunrendszer számára felettébb fontos szerv, mert jelzi a mikrobák jelenlétét, amelyekkel a szervezet többnyire maga is képes elbánni.

A légúti megbetegedések, a vírusok okozta betegségek, az orrmelléküreg-gyulladás és egyéb szövődmények elkerülése végett válasszuk a megelőzés alternatív módszereit. Az egyik rendelkezésre álló lehetőségünk a VIRONAL. Nemcsak a megelőzésben, hanem az előbb felsorolt problémák kezelésében is hatékony. Harmonizálja a légzőrendszert, a lép és a vastagbél működését. Az utóbbi a VIRONAL-nak köszönhetően regenerálódik, főleg antibiotikum-kezelés után. A VIRONAL-t bármelyik korosztály, tehát bölcsődés és óvodás gyermekek is szedhetik. Ezt bizonyítja az ENERGY és az óvodák között létrejött együttműködés is.

A lipótszentmiklósi ENERGY Klub szervezésében immár hagyománnyá vált az Egészséges gyermek projekt, kiváló eredményekkel. A Kis Zsiráfóvodában dolgozó óvó nénik és a gyerekek, akikkel már hatodik éve dolgozom együtt, igen jól ismerik a programot. Kedves szavaik – „elhozta nekünk a kis VIRONAL-okat” – kárpótolnak engem a hozzájuk vezető hosszú útéért és a sok fáradságért. Főleg akkor, amikor értékeljük a gyerekek óvodai jelenlétét. Hihetetlen, de a gyerekek óvodai jelenlétének statisztikája több mint 50%-kal jobb, ha használják a VIRONAL-t, az AUDIRON-t és a SPIRON-t.

Nagyon örülök, hogy minden évben új gyerekeket, szülőket és óvó néniket ismerhetek meg. A legfontosabb pedig az, hogy ezekből a gyermekekből, a mi hozzájárásunknak köszönhetően is, egészséges fiatalok lesznek.

Viera Búliková

ENERGY Klub, Lipótszentmiklós



VITAE KLUBMAGAZIN  
Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.  
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.





## ORVOSI ACSALAPU

# HATALMAS LEVELEK, ÓRIÁSI GYÓGYERŐ

Az orvosi acsalapu (*Petasites officinalis*) a fészkesvirágzatúak családjába tartozó, ósidők óta ismert gyógynövény. Évszázadok óta segíti az emberiséget a legkülönbözőbb egészségügyi problémák kezelésében. Dédnagymamánk még „lópatának” nevezték (mivel levele alakja a lópata lenyomatára emlékeztet), ám ma „bojtorjánként” is ismerjük. A finomra őrölt orvosi acsalaput borral keverve a XVI. századtól kezdve használták bélparaziták ellen, vizelethajtóként, a menstruáció serkentőjeként.

Izzasztó hatása miatt gyógyító erőt tulajdonítottak neki a pestises láz kezelésében. Legalábbis erről írt *Pietro Andrea Matthioli* (1500–1577) sienai botanikus, orvos, aki híres Herbariumában *Dioszkoridész* hagyományait követte. Műve máig a természetgyógyászok bibliájaként ismert. Az 1544-ben megjelent kötetben szinte a teljes európai növényflóra leírását sikerült összegyűjtenie.

## ÚJABB FELFEDEZETT GYÓGYHATÁSOK

Napjainkban az orvosi acsalaput gyógynövényként egyre kevésbé használják. A modern tudomány azonban újabbnál újabb, érdekes hatásokról számol be a növényvel kapcsolatban, ezért a természetgyógyászok és az orvosok gyógynövénykalauzaiból egészen biztosan nem fog eltűnni. (A híres svájci orvos-természetgyógyász, *dr. A. Vogel*, akinek *Kis Doktor* címmel évtizedekkel ezelőtt magyarul is megjelent a könyve, az acsalapu daganatellenes hatásáról is beszámol – a szerk.)

Az acsalapu a nedves talajt kedveli. Élő növény, amely általában magasabban fekvő területeken növekszik Európában, Észak-Ázsiában és Észak-Amerikában. Erős gyökértörzsből már a tavasz kezdete előtt vastag, vörös száruk nőnek ki. A száron szőlőfürt alakú, fészkesvirágzatban elhelyezkedő, illatos, rózsaszínes virágok fejlődnek.

Csak májusban, az elvirágzás után indul növekedésnek az acsalapu levele, amely 50 cm-es méretével a nálunk látható legnagyobb levelek közé tartozik. Régebbi korokban, meleg időben, többek között vaját is csomagoltak bele – innen ered a növény angol elnevezése: *butterbur*.

Az acsalapunak több fajtája is létezik, például a fehér acsalapu (*Petasites albus*), amely már a havon is kivirágzik, ám gyógyászati célokra csak az orvosi acsalapu használatos. Összetéveszthető a martilapu (*Tussilago farfara* L.) és a nagy bojtorján (*Arctium lappa* L.) gyógynövényekkel, ezért gyűjtése elővigyázatosságot, szakszerűséget igényel.

Az egész növény, de főleg a gyökértörzs nagy mennyiségben tartalmaz hatóanyagokat (illóolajokot, keserű anyagokat, cserzőanyagokat, inulint, pektint, ásványi anyagokat, nyálkaanyagokat stb.), amelyek sebgyógyító hatásúak, nyugtatják, védik a nyálkahártyákat, és segítik a káros anyagok sejtekből történő eltávolítását.

A gyökértörzset és a virágokat már tavasszal be kell gyűjteni, és a lehető leggyorsabban ki kell őket szárítani. A szárítást a hatóanyagok megőrzése céljából árnyékban célszerű végezni.

A növény leveleit akár őszi, folyamatosan is szedhetjük, majd kiszáritott részeit porrá zúzzuk. A növényi részeknek megfelelően a levélből teát, a gyökérrészekből főzetet készíthetünk (egy csésze vízbe egy kiskanálnyi gyökér). Az így elkészített italnak azonban olyannyira intenzív szaga van, hogy akár rosszul is okozhat. Indokolt és érdemesebb az acsalaput más gyógynövényekkel, esetleg mézbe keverni, vagy ahogyan elődeink tették, borral együtt, felfőzve használni.

## KÖHÖGÉS, ASZTMA

Az acsalapu nyálka- és hurutoldó hatásait nagyra értékeli a légúti betegségek (ingerlő köhögés, asztma) csillapítása esetén. Teája torokgyulladás ellen, öblögetésre is használható. Görcsoldó tulajdonságait gyomorgörcs, epegörcs, esetleg húgyhólyag-görcs fellépésekor használhatjuk ki. Az acsalapu csillapítja a lázat, gyulladáscsökkentő és vizelethajtó hatása van, emellett a székrekedés megszüntetésében is segítségünkre lehet. A növényből készült főzet akár naponta háromszor is fogyasztható.

Az acsalapu leveleit sokoldalúan használhatjuk fel. Ha nem vajat szeretnénk csomagolni bele, akkor a friss, kicsit kilámpátgatott, meggyűregetett, szétzúzott leveleit külsőleg alkalmazva, remekül felhasználhatjuk borogatás formájában. A horzsolások, ficamok, rándulások, nehezen gyógyuló sebek, kelések, fekély és égési sérülések, ízületi fájdalmak, duzzanatok, reuma, sőt visszértágulás esetében jótékony, azonnali segítséget jelent. A borogatásként, nyersen

felhasznált levelek hatásosak még az ismétlődő fájdalmak csillapításában.

## ALLERGIÁBAN NAGY SEGÍTSÉG

Minden ötödik ember szenved időszakosan (szezónális) allergiás megbetegedésekben. Az acsalapu hatékonyan segít az allergiásoknak, főként a szénanátha és az asztma kezelésében eredményes. Ezt a legújabb orvosi kutatások is alátámasztják. A növény olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyek blokkolják az allergiás reakciók kiváltásáért felelős hisztaminok tevékenységét.

Az acsalaput az észak-amerikai őslakosok emberemlékezet óta fejfájás csillapítására alkalmazzák. A legfrissebb amerikai vizsgálatok mindezt alátámasztották: az acsalapu hatékonyan csökkenti a migrénes rohamok gyakoriságát és erősségüket is mérsékli.

Az orvosi acsalapu felhasználása óvatosságot igényel, mert hatásában erős, májat károsító, pirrolizidin típusú alkaloid is van benne (nemesített fajtái azonban a károsító alkaloidot csak minimális mértékben tartalmazzák). Ezért hosszabb időn át nem szabad belsőleg használni, az előírt mennyiség betartásával azonban nincs káros hatása.

Áldott állapotban lévő kismamáknak, szoptató anyukáknak és kisgyerekeknek alkalmazása nem tanácsos.

A gyógyszeripar nyersanyagként használja fel, általában fájdalomcsillapítás és görcsoldás céljára (asztmás rohamok csillapítására) használatos készítmények előállításához. (Németországban migrén elleni gyógyszer is készül belőle – a szerk.) A homeopátia elsősorban légúti betegségek, valamint vese- és epegörcsök csillapítására, kezelésére javasolja.

**Teakészítés:** egy csapott teáskanál acsalapu gyökeret 2 dl vízben, egy éjszakára beáztatunk, reggel felmelegítjük. Leszűrve, ízlés szerint mézzel, citromlével ízesítve fogyaszthatjuk, hurutoldásra.

**Borogatáshoz:** a frissen szedett, megmosott leveleket szétzúzzuk, majd felrakjuk a beteg testrésze. Naponta többször ismétljük meg a borogatást.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh Imréné Éva