

# vitae

2011/9

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

**Egészségpontok akupresszúrája**  
Tapasztalatok Energy krémekkel

**Dr. Gombos László**  
Tanácsadónk reflektorfényben

**Kínai ördögcérna, vöröshere**  
Gyógynövények közelről



## A SÁRGA CSÁSZÁR ÜZENETE (5.)

# A VÍZ ELEM TITKAI

Nemrég jelent meg *A Sárga Császár belső könyvei* című kötet. Mint az alcím tudatja, „a hagyományos kínai orvoslás és természetfilozófia legrégebbi kézikönyvének teljes fordítása” jutott most el a magyar érdeklődőkhöz. Cikksorozatunkban idézzük a könyvnek az 5 elemre vonatkozó legfontosabb megállapításait. Köszönet érte a fordítónak, *Tokaji Zsolt*nak, valamint a *fapadoskonyv.hu* kiadónak. Előző lapszámainkban a fa, a tűz, a föld és a fém elemről olvashattak, most – sorozatunk befejezéséeként – a fém elem következik.



A Sárga Császár ekként szólott:

– A hatvan esztendőből álló ciklus éves körforgása más és más hatással van a természetre és az emberekre, attól függően, hogy a harmónia, a többlet vagy éppen a hiány állapota az uralkodó. Ezek változatairól szeretnék többlet hallani.

Qi Bo (a császár háziiorvosa – a szerk.) ekként válaszolt:

– Ó, mily pompás kérdés ez, felség! Nos, általában úgy van az, hogy a harmónia uralta években az időjárás és az emberekre gyakorolt hatás is szabályosnak mondható, semmi rendkívüli elváltozás nem mutatkozik. A többlet uralta években mind a természet, mind az emberek a többlet állapotnak megfelelő tulajdonságokat és tüneteket mutatnak, melyeknek gyakorta végzetes következményei is lehetnek. A hiány uralta években az adott elem képtelen kiteljesíteni energiájának hatását és képtelen biztosítani annak szabályos működését, épp ezért a természet jelenségei és az emberek is a kívánatosnál gyöngébben, erőtlenebbül

tevékenykednek. Most pedig részletesebben is elmagyarázom a különböző típusú évek sajátosságait és azok változatait...

– A víz elem energiája uralta években, amikor a harmónia és az egyensúly a jellemző, az időjárás hideg. Ez a csöndes visszahúzódság, a szunnyadó élet időszaka, amely az ébredésre vár. Az emberekben a vesékbe, a derékba, a térdekbe, a csontokba és a velőbe fészkelheti be magát a betegség.

– A víz elem uralta és a többlet állapota jellemezte évek csapadékban gazdagok, gyakoriak a heves hóviharak, a kemény fagyok, melyek rendkívül pusztítóak. Gyakoriak a vesét, a húgyhólyagot, a szívet, a vékonybelet és az ehhez kapcsolódó csatornákat megtámadó betegségek. Ezen időszak jellegzetes tünetei a hidegrázás, az ízületek és a derék fájdalmai, az ödéma, az emésztési zavarok és a mellkasi fájdalom.

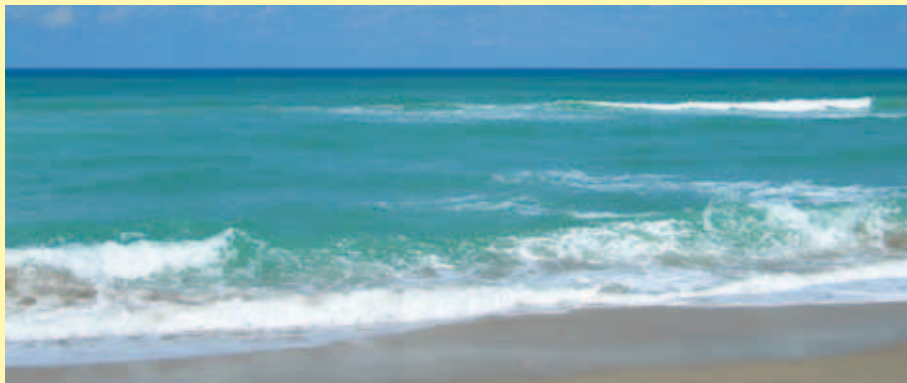
– A víz elem uralta, de a hiány állapota jellemezte évek időjárása melegnek mondható, melynek következményeképpen a növények rendkívül gyorsan növekednek, aminek eredménye a talaj vízkészleteinek gyors kimerülése. Gyakori tünet a székrekedés, a száraz széklet, a sorvadás és a combok erőtlensége. Azon esztendőben, amikor a Taiyin/föld elem energiája az uralkodó, az északi tájakon különösen csapadékos időszakokra kell számítani. Ugyanez az emberi szervezetben akadályokat kelt, melynek következtében példának okáért húgyrekedés jelentkezhet.

A (Sárga) Császár azt kérdezte:

– Hogyan lehetséges, hogy a bizonyos elemek uralta éveknek megfelelő emberi szervezetben ugyancsak végbemennek a természetben lezajló változások?

Qi Bo ekként válaszolt:

– Ezért azért lehetséges, mert az emberi test belső világa (ti. mikrokozmosza) minden esetben visszatükrözi a külső világban (ti. a makrokozmoszban) végbemenő változásokat.



Amikor az uralkodó éghajlati hatás túlrad az adott szervben, akkor az emberi szervek ennek megfelelően fognak változásokat mutatni...

– Azon években, amikor a Taiyang/hideg elsődleges uralkodó hatása érvényesül, a másodlagos hatásért pedig a Taiyin/nedvesség a felelős, akkor az év első felére a szokatlanul hideg időjárás a jellemző, az emberek pedig öklendezéstől, hányingertől, szomorúságtól, tüszögéstől, szűnni nem akaró csuklástól, fáradékonyságtól, feledékenységtől szenvednek, de előfordulhat még a torokgyulladás is. Az év második felére a viszonylag csapadékos időjárás a jellemző, az embereket pedig ödéma, gyomor teltség, étvágytalanság, zsigbadás, merevség és tályogok kínozzák.

A (Sárga) Császár azt kérdezte:

– Hogyan kezeljük azokat a betegeket, akik látszólag minden ok nélkül betegedtek meg?

Qi Bo így válaszolt:

– Az ilyen esetekben mindenekelőtt vizsgáljuk meg a páciens erőnlétét, és kitaláljuk a betegséget okozó lehetséges kórtényezőket. Ha a beteg gyöngé és erőtlen, akkor először is erősítsük meg a szervezetét. Amennyiben a betegségét külső kórtényező okozta, az, mire a szervezet legyöngül és a betegség kialakul, már távozhatott is. Ilyen esetekben a vér és a Qi is egyensúlyi állapotban van, s a betegség is rövidesen magától elmúlik.

A (Sárga) Császár azt kérdezte:

– Hogyan őrizhető meg a tökéletes egészség és a jó közérzet?

Qi Bo így válaszolt:

– Az egészség és a jó közérzet csak mérték-tartással, a szélsőségtől való tartózkodással, az energiák megőrzésével, a vér és a Qi áramlásának folyamatos biztosításával, az évszakokhoz és az éghajlati hatásokhoz történő hibátlan alkalmazkodással őrizhető meg.

A (Sárga) Császár háláját fejezte ki Qi Bónak, amiért az megosztotta vele bölcsességét.

(Vége)

## SZEPTEMBERI TERMÉKAJÁNLATUNK

A nyár csendben búcsút int, a vakáció lassan a végéhez közeledik, és lassacskán beköszönt életünkbe az őszi, csodálatosan színes leveleivel, ám a náthával, megfázással, köhögéssel együtt.

A megelőzés és az őszi napok már évek óta levetetik velünk a polcra a FLAVOCEL-t. A készítmény nagy előnye, hogy iskolások is szedhetik, akik számára a tanév kezdete mindig nagy terhet jelent. A legyengült szervezet fölött pedig a vírusok sokkal könnyebben átvehetik az uralmat.

A szeptember egész biztosan azon hónapok közé tartozik, amikor otthonunkból semmiképpen sem hiányozhat a VIRONAL és a GREPOFIT. Nem győzzük ismételni, hogy a VIRONAL szervezetünk határvonalait védi, míg a GREPOFIT a már bejutott ellenséggel veszi fel a harcot. A VIRONAL-nak ott a helye az éjjeliszekrényünkön, hogy ha felébredünk és netán nem érezzük jól magunkat, azonnal kéznél legyen. A GREPOFIT akkor segít, ha már bekövetkezett a baj...

Mi, felnőttek gyakran elutazunk még szeptemberben is egy kis kikapcsolódásra, de

rendszerint ilyenkor indul az őszi „nagy hajítás”. És gyakran mindez azonnal a szabadság után, amikor a fejünk teljesen kiürült. A munkatempó újbóli felvételében segítségünkre lesz a KOROLEN és a CELITIN kettőse. A KOROLEN gondoskodik ereinkről, testünk és agyunk megfelelő vérellátásáról. A CELITIN pedig felrészíti a memóriánkat, „beindítja a kerekeket”, és mi gond nélkül képesek leszünk alámerülni a munka tengerébe.

(Joa)



## TERMÉSZETKÖZELBEN ERDÉLYBEN

A miskolci, kazincbarcikai és debreceni ENERGY klubok szervezésében az idei nyáron is felejthetetlen élményekben volt részünk, természetközeli Erdélyben és a Bánságban.

Az első napot vadregényes túrával kezdtük, a Szegyesd patak medrét követve a forrás irányába. A patakmedret számtalanszor keresztezve, esetenként majd térdig merültünk a vízben, olykor kidőlt fákon át haladtunk a völgyben. A völgy a végéhez közeledve egyre szűkült, helyenként karnyújtásnyira volt egymástól a két meredek sziklafal, míg a végén a szoros bezárult. Itt egy vízesést csodálhattunk meg. Visszatértünk a gyönyörű szegyesdi rétre, ahol már várt minket a piknik a természet lágy ölén. Délután átbuszoztunk az erdélyi Érchegységen, és beérkeztünk a Maros völgyébe. Az első és a második éjszakát Csernakeresztúron családotknál töltöttük.

A második nap kihívása a „Hegyek nagyapja, a vén Retyezát” volt, mely a maga érintetlenségével várt bennünket. A Retyezát csúcs 2482 m. Akik

nem vállalták a kemény túrát, azok Kolc várához túráztak a Retyezát lábánál.

A harmadik napot a hátszegi medencében kezdtük. Hát-szeg – ma úgy értik, hogy Isten háta mögötti szeglet.

A Déli-Kárpátokat áttörő Zsil-folyó lenyűgöző látványú szurdok szorosán át hagytuk el Erdélyt. Zsilvásárhely, majd a Tismana-kolostor volt a következő látnivaló. A nap végén a Cserna-folyó vadregényes völgyében gyönyörködtünk. Az esti órákban érkezünk Herkulesfürdőre.

A negyedik nap reggelén megcsodáltuk a monarchiabeli vasútállomást, majd továbbutaztunk Orsovára. Felejthetetlen hajókiránduláson vettünk részt a Dunán, Orsovától Dunatölgyesig. Délután gyógyforrásokat kóstoltunk és fürdőztünk a csodálatos termálvízben.

Az ötödik napon végigbuszoztunk a Duna partján, Orsovától Újmoldváig. Túránk a Csukar kilátóhoz vezetett. A Szent László váromról csodáltuk meg a szerb oldalon levő Galambóc várát. Záró programunk városnézés volt Temesváron.

Ezúton köszönöm túratársaimnak és túravezetőinknek az élményekkel teli, csodálatos öt napot.

Ficzere János  
klubvezető, Kazincbarcika

### ÚJABB WEBES JELENLÉTÜNK

Szeptembertől kezdve – saját honlapunk, az energyklub.hu, továbbá a natursziget.com és a donna.hu után – újabb internetes felületen jelenünk meg az ENERGY termékekkel. A naturlab.hu oldalon működő webshopról van szó, amelyet a Generál Média működtet.

Felhívjuk a figyelmet, hogy ezen az oldalon a klubáron történő vásárlás nem lehetséges.



### VEZSPRÉM: MÓDOSULT NYITVA TARTÁS

Módosult a veszprémi ENERGY Klubnak otthont adó Padma Ház nyitva tartása. A költözés utáni, új helyükön (Belvárosi Üzletház, I. emelet, Szeglethy u. 1.) hétfőtől péntekig 8-18, szombaton 9-13 óra között várják a vásárlókat.

### A TARTALOMBÓL

Portré: dr. Gombos László	4-5
Tanácsadói válaszok	6
Netes tippek Barta doktornőtől	6
Klubprogramok, előadások	7
Akupresszúra, krémek	8-9
Dr. Hegedűs Ágnes cikksorozata	10-11
Meddőség kezelése	12
Terméktapasztalat: allergia	13
Az állatgyógyász tanácsai	13
Viselkedési zavarok	14
Kínai ördögcerna	15
Gyógynövény sorozat: Vöröshere	16

# BESZÉLGETÉS DR. GOMBOS LÁSZLÓVAL

## AZ ENERGY TERMÉKEIBEN MINDEN BENNE VAN, AMI CSAK SZÜKSÉGES

Ha dr. Gombos Lászlótól érkezik cikk a *Vitae* szerkesztőségébe, már elolvasása előtt biztosan tudom, hogy igazán fontos és érdekes dolgokról lesz szó benne – ünnepi pillanat ez a szerkesztő napi munkájában. Csak azt nem értettem soha, miként jut írásra is ideje a fővárosi Szent István Kórház belgyógyász főorvosának. Megvallom, hogy bár az alábbi interjú elkészítése során sok minden kiderült Gombos doktortól, a talány megfajten maradt. De tán ez nem is olyan nagy baj, hiszen az orvos napjainkra igencsak megtépzott nimbuszához mindig egy kicsit hozzá tartozott a titokzatosság... Dr. Gombos Lászlóval a szerkesztő, *Kürti Gábor* beszélgetett.

### NÉVJEGY

Dr. Gombos László 1981-ben szerzett általános orvosi diplomát Debrecenben. 1988-tól belgyógyász szakorvos, 1995-ben transzfiziológiából is szakvizsgázott. 1994-97 között oxológiai tanfolyamokat végzett, 2000-ben klinikai homeopátiából szerzett CEDH oklevelet.

Munkahelyei: budapesti Szent István Kórház és Intézményei Központi Laboratórium, MNKK balatonfüredi 5 sz. Szanatóriuma, váci Szőnyi Tibor Kórház és Rendelőintézet, ügyeleti szolgálat a váci Máltai Kórházban, Vác és vidéke Központi Ügyeleti Szolgálat, Péterfy Sándor Kórház Transzfiziológiai osztály, Haynal Imre Kórház szaktanácsadó, Szent István Kórház III. sz. Belgyógyászati (haematológiai) osztály. 2003-tól napjainkig az I. sz. Krónikus Belgyógyászat, először a Merényi Gusztáv kórházi telephelyen, majd költözés miatt a Szent István kórházi telephelyen. Közben főorvossá nevezték ki.

Egyéb képesítései: Természetgyógyász Akadémia (1999), ugyanabban az évben ETI-vizsgát tett reflexológiából, fülakupunktúrából és fitoterápiából. Részt vett a Magyar Természetgyógyász Unió Etikai Kódexének megírásában. Az SHY Humán Jóga képzésen az 5-ik szintig jutott.

### Hogyan ismerkedtél meg az ENERGY-vel?

Jó 3-4 éve kerültem kapcsolatba az ENERGY-vel. Debrecenben járva bementem egy gyógynövényboltba, és szokásom szerint végignézttem mindent. A pulton láttam egy lapot (azt hiszem, a *Vitae Start* újság volt az), amiből egyet elvettem. Hazamenve átlapoztam, de különösebben nem foglalkoztam vele. Később ismét a kezembe került, akkor már részletesebben átolvastam. Az interneten keresztül megkerestem a céget, és miután még részletesebben olvastam róla, olyan érzésem támadt, hogy ez egészen más a többi hasonló céghez képest. Mondanom sem kell, hogy orvosként az összes táplálékkiegészítő-forgalmazó cég megtalált, több természetgyógyász cég bemutató előadásain is részt vettem, de igazából egyik sem tetszett. Az ENERGY-t azonban másnak, valahogy hozzám közelebb állónak éreztem.

### EGY ELŐADÁSSAL KEZDŐDÖTT

Telefonon jeleztem a cégnek, hogy szeretnék bővebbet tudni a termékeikről. A budapesti központban személyesen is jártam, ott arra kértek, hogy először is vegyek részt egy előadásukon. Az előadáson hallottak alapján továbbra is úgy éreztem, hogy ez számomra érdekes és elfogadható. Leginkább a készítmények összeállítása keltette fel a figyelmemet.

### Már korábban is ismerős volt számodra a hagyományos kínai orvoslás?

Igen, elvégeztem a 2 éves természetgyógyász akadémiát, valamint már korábban is foglalkoztam a hko-val, és tetszett, mert valóban más, mint a többi rendszer.

### Hogyan lesz egy belgyógyászból olyan orvos, aki nyit a természetgyógyászat felé, és egészen mély ismereteket szerez benne?

Már általános iskolás koromban is érdekelt a gyógynövények. Amikor csak külföldön jártam – Romániában, Szlovákiában, Bulgáriában, az egykori NDK-ban –, mindenhol kerestem a gyógynövényekkel foglalkozó könyveket, azokat megvettem, olvastam. Később már a kémiával is foglalkozva, nemcsak teákat állítottam össze, hanem alkoholos kivonatokat is, zsíros krémeket készítettem – mindezt a házi vegykonyhamban...

### A BÉRES CSEPPRŐL EGY SZÓT SEM...

**A természetgyógyászatot, azt a tudományos ismeretkör, amiben igencsak elmélyedtetél (l. Gombos doktor névjegyet – a szerk.), használd-e a mindennapi orvosi praxisodban, illetve egyáltalán mennyire tudod ezt alkalmazni?**

Az igazság az, hogy a kórházban nem igazán használom. Volt olyan főnököm, aki azt mondta: ha valaki megemlíti a Béres cseppet, arra úgy tekint, mint komolytalan emberre. Egy másik kijelentette, hogy hallani sem akar másról, mint a hivatalos gyógyszerekről. Persze szakmailag nagyon sokat tanultam tőlük... Jelenleg a családban és ismerősöknél szinte kizárólag az ENERGY készítményeit alkalmazom.

### Magánpraxisban vagy más módon is?

Magánpraxisom sohasem volt, de korábban a talpmasszázs alaposabban foglalkoztam. Mielőtt az ENERGY-vel kapcsolatba kerültem, gyógynövényekből magam állítottam össze



gyógyteákat, illetve receptre felírtam a teákat, és a betegeknek így ajánlottam. Ma már nincs ilyen, a patikában kész teákat lehet vásárolni. Az ENERGY termékekben pedig minden benne van, ami csak szükséges.

### Saját tapasztalataid vagy a betegek visszajelzései alapján mi az, amit kiemelnél az ENERGY-ről?

Úgy érzem, hogy a termékek kiválóak. Édesanyám 5-6-félt is szed, szerencsére semmi baja nincs. Én is szinte folyamatosan fogyasztok valamilyen ENERGY készítményt, és a családban a gyermekeim is használják.

### AZ AUDIRON IGAZI SLÁGER

#### Személy szerint van kedvenc terméked?

Nekem mindegyik az. Gyakorlatilag majdnem mindent kipróbáltam már, kivéve a teákat. Azokból is vettem, de még nem fogyasztottam. Az elmúlt hónapokban az AUDIRON az, amit slágerként említenék, mert a herpesztől kezdve a különböző fülproblémákig vagy fertőzésekre egyaránt kiváló.

#### Orvosként mi a véleményed: a gyógyszerekkel való együttműködést mennyire kell figyelembe venni? Ha valaki amúgy is gyógyszert szed, neki mit tudnál ajánlani?

Szerintem a vitaminkészítményeknél nincs ilyen „együtt szedési” probléma, ismerte az emberek vitaminellátottságát. A gyógynövényeknél viszont, ha valaki igen súlyos állapotban van, például nagyon rossz a veséje vagy a mája, vagy végső stádiumban van, akkor nem szoktam gyógynövényt tanácsolni. Vagy ha valaki véralvadást gátló gyógyszert is kap, akkor felhívom a figyelmét, hogy például a ginkgót tartalmazó készítmények szedését beszélje meg az orvosával, mivel az eredeti gyógyszerbeállítás módosításra szorulhat.

#### Rendszeresen jelennek meg írásaid a *Vitae*-ben. Ezek komoly elméleti felkészültséget és kutatómunkát igényelnek – legalábbis én így látom. Hogy születik egy-egy cikked, mi ennek a titka?

Nincs semmilyen titok. A táplálékkiegészítőkről szóló cikkemnek fél év alatt alakult ki a



# „EGÉSZSÉGÜGYI FELVILÁGOSÍTÁS? A MÉDIA EGÉSZEN MÁST KÖZVETÍT..”

végleges formája. Az alapját egy óra alatt leírtam, de aztán mindig újabb meg újabb adalékokkal egészítettem ki, mire teljesen elkészültem vele.

## TÁJÉKOZÓDÁS A NETEN

**Miként telik egy napod? Benne van a rendszeres kutatás, olvasás?**

Igen, benne van. Mivel vidékről járok be, korán kelek, 6-kor indulok otthonról. Amikor beérek a kórházba, munkakezdés előtt megkávázom, elolvasom az interneten a cikkeket, híreket – munkatársaim addig békén hagynak, majd jöhet a munka. Délután, miután hazamegyek, otthon is elég sok netes hírlevelet kapok (vannak közöttük orvosi, természettudományos, természetgyógyászati, pénzügyi-gazdasági témájúak), azokat is végigböngészem. Ha valamiről olvasok és komolyabban érdekel, akkor az interneten rákeresek és bővebben utánanézek. Reggelenként például a Natúr sziget portálra mindenképpen ránézek, emellett böngészem az orosz és német nyelvű természetgyógyász oldalakat is.

**Milyen nyelveken olvasol?**

Oroszul, bolgáruul, németül, angolul, franciául olvasok, és ezekből fordítok is, ha kell.

**Cikkeidben hirdeted az egészséges életmód jelentőségét, és gondolom, a betegek figyelmét is felhívod rá. Feszített tempójú napjaidba mi fér bele, a saját életedben hogyan tudod ezt az elvet érvényesíteni?**

Nehezen. Nyáron általában a munkaidő után, ha jó idő van, a közelben lévő bányatóhoz megyek le úszni. A vízhez kötődnek a kedvenc sportágaim – érthető, hiszen Hal vagyok. Korábban rendszeresen jártam le a Velencei-tóra mindennap munka után, eveztem, úsztam, szőrföztem. De ez már nagyon régen volt... Esténként a fiammal



azért el-eljutunk kerékpározni, de ez sem rendszeres és nem sok. A nyári szabadidőmből pedig mozgásként az úszás – természetes vízben – az egyetlen, ami nem maradhat ki.

## A MEDITERRÁN KONYHA HÍVE

**Az egészséges életmód elengedhetetlen része a mozgás mellett a megfelelő táplálkozás. Személy szerint milyen táplálkozási módot részesítesz előnyben? A hagyományos magyar konyhát?**

Legjobban a mediterrán konyha tetszik, de a „civilizálatlan”, ősi ételek is nagyon fontosak, továbbá a makrobiotika. A szétválasztó diéta is szimpatikus. Népszerűsítem továbbá az éhgyomorra történő gyümölcsfogyasztást is. Magam is szoktam főzni, általában zöldségeket. Vannak kedvenc receptjeim (l. keretes írásunkat – a szerk.). Például tavasszal rendszeresen én készítem el a csalánfőzeléket és a csalánlevest.

**És a meditáció?**

Sajnos ez sem működik rendszeresen, idő hiányában. Régebben az egyik tibeti buddhista központba jártam meditálni, illetve egy-egy hetes elvonulásokra. Sokszor voltam természetgyógyász táborokban. Ez ma nagyon hiányzik, de a családdal ezt nehéz megoldani. Egy fiam és két lányom van: 11, 17 és 19 évesek. A családból csak a fiam szereti a vizet, ez tehát a kettőnké. Elkísérem még íjászatra és versenyekre is. Egyébként sajnos a számítógép tölti ki az ideje java részét.

## A MÉDIA FELELŐSSÉGE

**A Vitae-ben megjelent cikkeidből is kiderül, hogy fontosnak tartod az egészségügyi felvilágosító munkát. Mit lehetne még ebben tenni, hogy az országon belül változzanak a dolgok?**

Ez nehéz dolog, mert a média egészen mást közvetít. Nem emlékszem olyanra, hogy gyümölcsöt vagy zöldséget a maga természetes valójában reklámozták vagy a fogyasztására buzdítottak volna.

Idézném Kövesdi Natália egy régi mondását: „Az emberek nagy része a tv előtt, kis része makrobiotika tanfolyamon ül.” Másrészt sajnos a családok nem igazán engedhetik meg maguknak az egészséges táplálkozást, mert az tetemes többletköltséggel jár.

**Tud-e az orvos példát mutatni, van-e még tekintélye?**

Tekintélye már biztosan nincs. Ráadásul a tényleges gyógyításra és a gyógyító beszélgetésre alig marad idő, mert a papírmunka igencsak időigényes. Hiába van adminisztrátorunk, hiszen egy adminisztrátorra három orvos jut...

## TÖBB IDŐ KELLENE AZ ORVOSLÁSHOZ

**Ha rajtad múlna, mit változtatnál a jelenlegi rendszeren? Mi a helyzet a gyógyítás szabadságával?**

Több idő kellene az orvosláshoz. És léteznek a protokollok, amelyek előírják, hogy mikor, milyen esetben kell ezt vagy azt a gyógyszert, illetve terápiát adni. Vagyis a gyógyítók szabadsága csökken, mert tartanunk kell magunkat az előírásokhoz. A protokollok azt sem veszik/vehetik figyelembe, hogy egy embernek nem csak egy betegsége van egyszerre.

**Ha végigtekintesz az életeden, mi hiányzik még belőle, akár szakmailag, akár emberileg? Mit szeretnél még elérni?**

Majd amikor már a nyugdíj felé tartanék, kialakítanék egy kis természetgyógyászati rendelőt, és azzal szeretnék foglalkozni. Valamint több szabadidőt, részben a családra, részben a vízpartra szánva.

**Alapvetően úgy érzed, hogy a helyeden vagy? Igen, így érzem.**

(kürti)

## RECEPTJEIM

### SÁRGARÉPA + SÜTŐTÖK FŐZELÉK

Az összevágott sárgarépát és sütőtököt kevés olajon megdinsztelem, vízzel felöntve puhára párolom. Sóval, borsal ízesítem. Kevés liszttel sűríttem. Amikor leveszem a tűzről, mozsárban összetört koriandert teszek hozzá, majd ízét mézzel (1-2 evőkanál) állítom be.

### MAJONÉZESEK

Majonézt készítek, majd összevágott friss kaporot keverek bele, amennyit csak „felvesz”. Az orosz természetgyógyászok tapasztalata alapján napi egy csokor, friss kapor elfogyasztása kedvezően befolyásolja a vércukorszintet is.

Kellemes ízű saláta a majonéz alma + nyers zeller (lereszelve) kombináció. Ebbe teszek bele egy fél pohár minőségi fehér bort is. Ki lehet egészíteni reszelt nyers sárgarépával.

Kedvenceim (az alapreceptet az interneten láttam):

Majonéz, apróra vágott, főtt tojás, alaposan megmosott, forró víz alá tartott, majd apróra vágott nyers csalánlevél, amennyi csak belefér. (Ki lehet egészíteni tavasszal pitypanglevéllel,

-virággal is. Ezt nem mindenki szereti a keserű íz miatt.) A majonéz + tojás harmonikussá varázsolja a „vad” ízt.

Variációk: csalán helyett spenót- vagy sóskalevéllel is lehet készíteni. Gondolom, mángoldlevéllel is finom lehet, de ezt még nem próbáltam.

### CSALÁNFŐZELÉK

Tavasszal alig várom, hogy legyen csalán. Ilyenkor, nem túlzás, 2-3 hétig is mindennap eszem, sőt adagokra szedve mélyhűtőben is tárolom télire.

Egyik kezemre nejlonzacskót húzok és egy másik zacskóba gyűjtöm a csalánlevelet, sőt a hajtáscsúcsot is. Alaposan megmosom, majd rövid időre forró víz alá tartom (ezután már nem csíp). Összevágom, kevés olajon rövid ideig megdinsztelem. A tűzről levéve kevés vizet öntök hozzá, majd összeturmixolom. Ebből teszek el télire. A tűzre visszatéve vízzel vagy zöldséglével felöntöm, rövid ideig főzöm. Sóval, borsal ízesítem, kevés tejjel és liszttel sűríttem. A tűzről levéve apróra vágott fokhagymát keverek bele ízlés szerint.

## 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* csepp- 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**

Érdeklődni szeretnék, hogy van-e olyan ENERGY termék, amely elősegíti a fogyást. 21 éves vagyok.

Három évig rendszeresen sportoltam, versenyekre is edztem. 55 kiló voltam. Egy éve hirtelen abbahagytam az aktív sportolást (csípő-, illetve térdprobléma miatt), azóta hetente kb. 1-2 órát töltök mozgással. Januártól fél év alatt 10 kilót híztam, 65-66 kiló vagyok most. Félek, hogy nem fog megállni ez a folyamat.

Csodaszerek, amelyek mellett a napi testmozgás nélkülözhető a normális testsúly kialakításában, itt sincsenek. A KING KONG-ot próbálja meg, fokozatosan elérve a 2x5 cseppet, és a napi sportot. Sok vizet igyon, a zöld élelmiszerek bármelyikét is fogyaszthatja a diéta kiegészítésére.

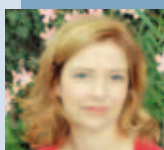
**KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT**

42 éves nő vagyok, hosszú ideje küzdök a hajritkulással. Egyre vékonyodnak a

hajszálaim, most éppen még hullik is. Látszik a fejbőröm, és hajmosás után zsírosan fénylik.

A KOROLEN-ből 3x3 cseppet ajánlok naponta, mert az adott probléma stresszel kapcsolatos lehet. Ha rájön, az életében mi okoz tartós stresszt, akkor minél hamarabb érdemes változtatni. A hajtövet hajmosás előtt be kellene kenni ARTRIN krémmel, szépen belemasszírozni, és egy óráig (vagy éjszakára) pamut kendővel letakarni. Utána lehet mosni alaposan hígított samponnal. Hajmosás és balszám után le lehet öblíteni meleg citromos vagy almaecetes vízzel.

A haj olyan, mint a hínár, nagyon szereti a vizet. Naponta 2 liter víz a szükséglete. Hajbarát ételek: minden, ami friss, nyers, enzimes, B-vitaminokban, hidegen sajtolt olajban és ásványi anyagokban gazdag. Kiegészítésnek fogyaszthat FYTOMINERAL-t, BIOMULTIVITAMIN-t, VITAMARIN-t vagy a „zöldeket”.

**RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA**

Idén januárban a leírtak szerint kezdem el szedni a GYNEX-et, mely az Aviva tor-

nával együtt február közepén meg is hozta a menzeszemet. A cseppeket 2x1 adaggal kezdtem, majd havonta emeltem az adagot, így júniusra eljutottam a 2x6 cseppig. A menzeszem márciusban és áprilisban kb. 34 napra jelentkezett, majd májusban és júniusban háromszor egymás után 14 napra. Június eleje óta azonban ismét nem jelentkezett vérzés, és most meg vagyok ijedve, hogy mi történhetett.

A GYNEX-et csökkentse vissza max. 2x4 cseppre! Szedjen napi egy CYTOSAN INOVUM kapszulát és 2x8 csepp FYTOMINERAL-t. A tornát rendszeresen végezze tovább! A hormonok egyensúlya nagy valószínűséggel megbillent. Fontos lenne mielőbb egyensúlyba állítani. Ehhez javaslom a fentiekben túl egy természetes progeszteront tartalmazó krém használatát is. A GYNEX szedését az adagolás változtatásán túl módosítsa úgy, hogy a menzesz első napjától szedi 2 hétig, majd alkalmazza a krémet 2 hétig. A javasolt kúra 4-5 hónap alatt hoz eredményt. (Tájékoztadjon a [www.termeszetesprogeszteron.org](http://www.termeszetesprogeszteron.org) oldalon is)

## TAPASZTALATOK SZLOVÁKIÁBÓL

## EPEMŰTÉT, FERTŐZÉS, REPEDEZŐ BŐR

10 nap telt el a laparoszkópos cholecystectomiám óta. Epehólyagomat epekövek nélküli krónikus gyulladás miatt kellett sebészeti úton eltávolítani. Ma vették ki a varratokat. Elkezdhetem szedni a REGALEN-t a máj áttisztítása, valamint a PROBIOSAN-t az immunitás támogatása céljából? Használjak esetleg valami mást is?

Ebben az időszakban semmiképpen sem javaslom a REGALEN használatát! A diagnózis arról árulkodik, hogy Tűz túltengés van a máj rendszerében (Fa elem); ezért a máj erejének közvetlen erősítése nem megfelelő ebben a helyzetben. Csináljon végig két kúrát a VIRONAL-lal (naponta 3x5 csepp) és a GREPOFIT-tal (naponta 2x3 kapszula). A harmadik kúrában használja a GYNEX-et (naponta 3x4-5 csepp) és a BARLEY-t (naponta 2x2-3 adag), majd a negyedik kúrában minden második napon felcserélheti a GYNEX-et a REGALEN-nel (naponta 3x4 csepp). Csak ezt követően használhatja a REGALEN-t önállóan, napi 3x5 csepp adagban 2-3 kúrában keresztül – a zöld élelmiszerekkel kombinálva.

Az első két kúra ideje alatt kenegesse a máj, a gyomor és a hasnyálmirigy területét DROSERIN-nel (jobb oldalon a mellkast is az alsó harmad

magasságáig) naponta 3-4x vékony rétegben, majd használja a PROTEKTIN krémet.

\*\*\*

Kezelhető-e a Staphylococcus aureus okozta fertőzés természetes készítményekkel is, nem csak antibiotikumokkal?

Staphylococcus aureus fertőzés esetén elsősorban a DRAGS IMUN és a VIRONAL használata javasolt (kombinálva is adhatók) – legalább 2x3 hetes kúrával. Később a szerint kell készítményt választani, hogy a baktérium hol „telepedett meg” a testben, azaz melyik energetikai pályát szükséges harmonizálni. Bármelyik ENERGY Klubban készségesen segítenek Önnek, és energetikai állapotát megmérése után kitesztelik a megfelelő készítményt.

\*\*\*

Anyukámnak (60 éves) gyakran fájdalmasan repedezik a bőre a sarkán. Rendszerint először az egyik lábon, utána a másikon. Mely készítmények vagy krémek lehetnének a segítségére?

Ebben az esetben főleg a CYTOVITAL krémnek lehet jótékony hatása, illetve érdemes lenne még összekeverni a CARALOTION testápoló tejjel (1 rész krém, 2 rész testápoló tej). A megkeménye-

dett bőr rendszeres eltávolítását bízva édesanyja egy jó pedikűrösre.

**Dr. Barta Gizella**  
Komárom



# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 1.	1149 Budapest, Róna u. 47/A.		A programokról érdeklődjön <b>Marosi László</b> klubvezetőnél. info@energyklub.hu, www.energyklub.hu	061/354 0910, 061/354 0911
Budapest 4.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz. <b>Szeptember 14-én áramszünet miatt a klub zárva!</b>	szeptember 16., péntek, 17 óra szeptember 30., péntek, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A hagyományos kínai gyógyászat és a Pentagram® regeneráció alapjai az ENERGY termékek használatával. (alapozó előadás) <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A mozgásrendszer betegségei és ezek segítése az ENERGY termékekkel. Fókuszban a SKELETIN, a SZAPPANOK és a KING KONG. Klubvezető: <b>Czimeth István</b> . További információ és a részvételi szándék bejelentése <b>Koritz Edit</b> nél. A terem korlátozott befogadóképessége miatt a részvételi szándékot telefonon kérjük jelezni! energybuda@energyklub.hu	+3620/504 1250
Debrecen	Nagy Lajos király tér 1-5., Technika Háza I. em.	szeptember 26., hétfő, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): ENERGY krémek használata, összefüggései, fókuszban a SZAPPANOK. További info: <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> klubvezető, természetgyógyász és <b>Kovács László</b> . E-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu	+3630/458 1757 +3630/329 2149
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116. Pránaház, Bethlen Gábor u. 3.	szeptember 5., hétfő, 15-17 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tartja: <b>dr. Hegedűs Ágnes</b> holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél. E-mail: fj58@citromail.hu Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart <b>Pepich Erika</b> gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: <b>Pepich Erika</b> . Bővebb információ: www.pranahaz.hu	+3630/856 3365 +3630/318 2155
Kalocsa	Szent István krt. 36-38., Művelődési Központ Nagyterme	szeptember 12., hétfő, 17.30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A mozgásrendszer betegségei és ezek segítése az ENERGY termékekkel. Fókuszban a SKELETIN, a SZAPPANOK és a KING KONG. További info <b>Hargitainé Mónika</b> klubvezetőnél. E-mail: hargitainemoni@freemail.hu	0678/462 018, +3630/326 5828
Szolnok	Aba-Novák Kult. Központ, Ifjúsági terem, Hild tér 1.	szeptember 13., kedd, 18 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A mozgásrendszer betegségei és ezek segítése az ENERGY termékekkel. Fókuszban a SKELETIN, a SZAPPANOK és a KING KONG. További információ: <b>Németh Istvánné Éva</b> klubvezető.	0656/375 192
Kecskemét	Inkubátor Ház, oktatóterem	szeptember 29., csütörtök, 17 óra	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A mozgásrendszer betegségei és ezek segítése az ENERGY termékekkel. Fókuszban a SKELETIN, a SZAPPANOK és a KING KONG. További info <b>Karmazsinné Mária</b> klubvezetőnél. E-mail: karmazsinmaria@freemail.hu	+3630/855 0406 +3630/449 8078
Székesfehérvár	Hosszúsétátér 4-6., Gazdaság Háza	szeptember 15., csütörtök, 17.30-tól	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A mozgásrendszer betegségei és ezek segítése az ENERGY termékekkel. Fókuszban a SKELETIN, a SZAPPANOK és a KING KONG. További info <b>Ostórháziné János Ibolya</b> klubvezetőnél. E-mail: janosi.ibolya@gmail.com	+3620/568 1759
Szombathely	MMIK, Ady tér 5.	szeptember 20., kedd, 17.30	<b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása (továbbképzés): A mozgásrendszer betegségei és ezek segítése az ENERGY termékekkel. Fókuszban a SKELETIN, a SZAPPANOK és a KING KONG. További info: <b>Nánási Tiborné</b> klubvezető.	+3630/534 2560
Sopron	NYME Benedek Elek Ped. Kar, Brunsvik Teréz Konf. terem, Ferenczy J. u. 5.	szeptember 17., szombat, 10-18 óra között	ENERGY Egészségnap. <b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> természetgyógyász előadása: Tanévkezdés, immunerősítés. Ingyenes szolgáltatások: ENERGY tanácsadás, egészségügyi állapotfelmérések, többféle masszázst stb. Árpafű kóstoló! A személyes állapotfelmérésre és tanácsadásra üzletünkben (ENERGY Klub, Stadion Üzletház I. em.) vagy telefonon időpont-egyeztetés szükséges, a 0699/261 131-es számon. További info <b>Szabó Csilla</b> és <b>Kurucz Tamás</b> klubvezetőknél. E-mail: energy.klub.sopron@t-online.hu www.energyklubsopron.blog.hu	+3630/576 2152 +3630/372 3429
Budapest 2., Budapest 3., Szeged 1., Szeged 2., Szentes, Nyíregyháza, Kazincbarcika, Győr, 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, Gyenese 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: 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 – Szentesen: 0630/955 0485 – Székesfehérváron: 06-20-568-1759 – Szolnokon: 06-56-375-192 – Szombathelyen: 06-30-534-2560 – Veszprémben: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Zalaegerszegen: 06-30-857-4545



# RÉGI KOROK HAGYATÉKA EGÉSZSÉGPONTOK, AKUPRESSZÚRA, KRÉMEK

A hagyományos kínai orvoslásban (hko) már évszázadok óta fontos szerepet játszik a test meghatározott pontjainak, esetleg területeinek stimulálása, aminek célja az emberi szervezet egészségének a harmonizálása. Ehhez fémtűket (régén csonttűket – a szerk.), üvegköpölyöket, moxát, felforrósított köveket és egyéb anyagokat használnak. Nagyon fontos része ennek a módszernek a masszáz és az akupresszúra. Az akupresszúra a hko-ban nem csupán a bőrre kifejtett nyomásból áll. Szerepet kap a körkörös mozgás, a húzogató, a csipkedés és egyéb variációk. A Pentagram® krémekkel, amelyek egy-egy akupresszúrás kezeléshez valósággal felkínálják magukat, képesek hosszabb tartó hatást elérni.



## AZ EGYES PONTOKRA KIFEJTETT HATÁS

Akut beavatkozáskor körömmel, a mutatóujj begyével, gallyacskával, fogpiszkálóval vagy más tárgy csúcsos részével nyomjuk a pontot (ha lehetséges, a szemközi oldalról is, pl. a Vab-4 pontnál), körülbelül 30 másodpercig, majd enyhítünk a nyomáson. A nyomást szükség szerint megismételjük. A krémet szükség szerint alkalmazzuk. Hosszú távú használat esetén mindig kézmosás után, naponta legalább 5x (pl. az Sz-7 és a T-7 pontoknál). Megelőzés esetén szóba jöhet a krém egyszeri, alkalmoszerű használata is. A krém további alkalmazásával csak erősítjük a hatását (pl. a RUTICELIT ismételt felvitele a KOR-26 pontra, ha autóval megyünk nyaralni). Néhány pontnál rizsszem vagy lencse leukoplasztal történő felragasztásával biztosíthatunk folyamatos akupresszúrás nyomást.

Most pedig nézzük meg a legfontosabbnak számító elsősegély pontokat. Az ENERGY klubok-

ban megvásárolható az *Egészségpontok* plakát, amely az itt ismertetett elsősegély pontokon kívül a többi (akut vagy utólagos) kezelés pontjait is tartalmazza, az akupresszúrás hatás kínálta lehetőségekkel együtt.

## KOR-26 – SHUIGOU (VÍZÁROK)

Öntudatlan állapotban, újraélesztéshez alkalmazzuk. Alapvető feladata, hogy eszméletlenül tartsa az embert vagy visszaadja az eszméletét. Akut esetben olyan pillanatokban kell rá hatni, ha például úgy érezzük, hogy el fogunk ájulni. Megelőzőképpen olyan helyzetekben használhatjuk, amikor valamilyen monoton tevékenység, feladat áll előttünk, de fontos, hogy a figyelmünk éber maradjon. Nagyon könnyű megtalálni, mert az orr és a felső ajak közötti redő felső harmadól pontján, egy mélyedésben van.

*További alkalmazása:* tudatra ébreszt, javítja a mentális képességeket, jótékonyan hat a derék állapotára, erősíti az energiát, segítséget nyújt arcidegbénulás, fogfájás, orrdugulás és orrvérzés, szaglás probléma, Szél okozta arcduzzadás, bipoláris zavar, epilepszia, lázzal járó megbetegedések, sárgaság, merev tarkó és gerinc esetén, és akkor, ha valaki képtelen egyenes háttal állni. Ellenjavallat: moxaterápia alkalmazása ezen a ponton tilos!

**PROTEKTIN** – azonnal fel kell ébrednem.

**RUTICELIT** – hosszan tartó aktivitásra van szükségem.

**CYTOVITAL** – stabilitásra van szükségem.

**DROSERIN** – támogatnom kell a szabályok felfogásának folyamatát.

**ARTRIN** – fel kell töltenem régóta kimerült energiakészleteimet.

## BEF-22 – TIAN TU (ÉGI KÉMÉNY)

Ezzel a ponttal vitathatatlanul életet menthetünk. Képes szabaddá tenni a légutakat, és

asztmás roham esetén ez valóban sorsdöntő lehet. Persze nem mindig élet vagy halál a tét. Sokszor nagy kellemetlenségeket okozhat akár csak egy rosszullét, bőfűgés, csuklás. Ezt a pontot valamennyi előbb felsorolt tünet esetén kiválóan használhatjuk. A szegycsont felett fél hüvelykujnyira találjuk.

*További alkalmazása:* alkalmas a mellkas „megnyitására” (légszomj, asztmás roham, csuklás). Szélesíti és tágítja a tüdőt, szabadabbá teszi a felső légutakat, megújítja a hangot, csillapítja a köhögést és a sípolást, mérsékli a hirtelen jelentkező szédülést és hányást.

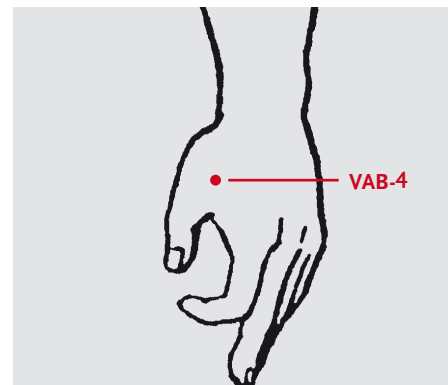
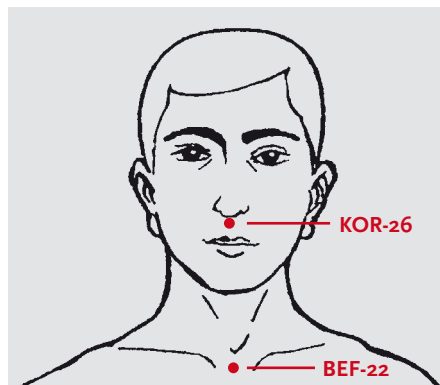
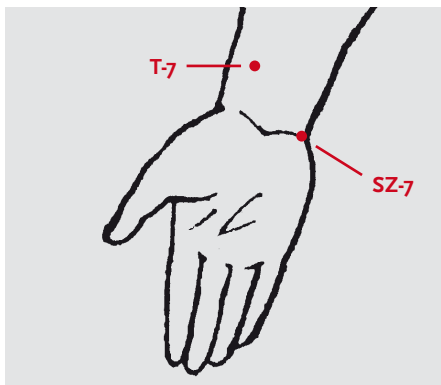
**CYTOVITAL** – stabilizálnom kell az állapotot.

**DROSERIN** – a légzőrendszerre kell hatnom.

## VAB-4 – HEGU (A TALÁLKOZÁS VÖLGYE)

A Vab-4 pont hatásait feloszthatjuk testi és lelki síkon érvényesülő hatásokra. A fizikai síkon érvényesülő hatások közé sorolhatjuk mindazt, aminek nincs a testben semmi keresnivalója, azaz pl. a kigyómarás vagy valamilyen csípés által szervezetünkbe került mérge vagy a fájdalom, esetleg a feszültség. A HEGU azonban kivételes hatással van az emberi lélekre is. Egyik legfontosabb feladata, hogy megerősítse, kidomborítsa az ún. asszertív magatartásformákat, vagyis hogy képesek legyünk visszautasítani, világosan meghatározni, milyen körülmények esetén vagyunk hajlandók együtt dolgozni valakivel, illetve hogy egyértelműen jelezzük, mi az, ami már elviselhetetlen számunkra. A kézháton, a hüvelykujj és a mutatóujj közé középsőcsontjainak találkozási előtti „völgyben” található.

*További alkalmazása:* az „energetikai végbél” elnevezés a pont legfőbb feladatára, a rossz és felesleges anyagok elvezetésére utal. Fájdalomcsillapító pont, felszabadítja és átjárhatóvá teszi a pályákat, mozgásba hozza a Szelet, felszabadítja a felszint, megtisztítja és kiengedi a Meleget a Tüdőből, szabadabbá teszi a leszálló ágat az emésztőrendszerben, csillapítja a fejfájást. Nyugtatja a Lelket, segítséget nyújt szemfájdalom, szürkevakág, rosszullét, siketség, fülzúgás, a hang elvesztése, fog- és gyomor-fájás, hányás, hasmenés, székrekedés, merev és fájó kar, kéz és váll, ujjzsibbadás, bé-





# IGEN HASZNOSAK A MINDENNAPI ÉLETBEN

nulás, rendszertelen menstruáció, túlhordott terhesség, elégtelen tejlválasztás, mellfájás, szív-tájéki fájdalom, depresszió, mánia, epilepszia, görcsök, duzzanatok, cukorbetegség, csalánkiütés, rüh és orbánc esetén.

**PROTEKTIN** – azonnal reagálnom kell, és vigyázni a hirtelen dühkitörésekkel.

**RUTICELIT** – hosszan tartó aktivitásra van szükségem.

**CYTOVITAL** – stabilitásra van szükségem.

**DROSERIN** – támogatnom kell a szabályok felfogásának folyamatát.

**ARTRIN** – nyugodt fejjel kell gondolkodnom.

## SZ-7 – SHENMEN (LÉLEK KAPU)

Ez a pont egyszerű, ám nagyon is szükséges segítséget nyújt azzal, hogy „leveszi a terhet a lélekről”. Nem csupán hisztérikus vagy neurotikus kitörések esetén jön jól, hanem túlhajszoltság vagy a problémák felhalmozódása okozta álmatlanság esetén is. Segít lecsillapítani a kis gyerekek hisztérikus sírásait is. Rendszerint az is elég, ha megfogjuk a kezüket, és egy pillanatra nyomva tartjuk a pontot. A tenyér alatt, a csuklóredő kisujj felőli oldalán, a borsócsontnál találjuk.

**További alkalmazása:** nyugtatja a Szívet és a Lelket, eltávolítja a Szív túlzott Melegét, hűti a testet, szabályozza a felkorbácsolódott energiákat, pótolja a Szív Vérést és jinjét, felszabadítja a nyílásokat. Segítségnyújt bémulás, mellkas tájéki, valamint a karon jelentkező görcsök és zsibbadás, fejfájás, szédülés, nyelvdagadás és fájdalom, szív-fájdalom, erős szívdobogásérzés, félnéesség, gyomor-fájás, szájszárazság, anorexia, sárgaság, gyermekágyi vérzés, rendszertelen menstruáció, asztma, köhögés, vér felköhögése, demencia, sírás, depresszió, epilepszia, hirtelen hangvesztés, álmatlanság és hisztéria esetén.



**RUTICELIT** – el kell lazulnom.

**ARTRIN** – fel kell töltenem a régóta kimerült energiakészleteimet.

## T-7 – LIEQUE (MEGTÖRT EGYMÁSUTÁN, VILLÁMLÁS)

A bőr és a Tüdő védelmét szolgálja. A Tüdő meridiánjához tartozik, tehát természetesen tüdőproblémák esetén alkalmazhatjuk, de nem hagyhatjuk figyelmen kívül a bőrre kifejtett védő hatását sem. Leforrzás, égési sérülések, rovarcsípés utáni piros folt – ez mind-mind okot adhat a szóban forgó pont használatára. Az orsócsont széle felett, a csuklóredőtől másfél hüvelykujnyira felfelé található, egy mélyedésben.

**További alkalmazása:** tágítja a tüdőt, támogatja a Tüdő leszállító funkcióját, valamint segíti a nyak felköhögését, segít tüdőspólás, asztma és légszomj esetén. Jótékony hatású a fejre és a tarkótáji problémákra, csillapítja a fájdalmat, mozgásba lendíti a védelmi energia körforgását,

szabaddá teszi a felszínt, megnyitja az orrot, segít fájó nemi szervek és spontán spermafolyás esetén.

Protektin – a sebek gyógyulnia kell (az enyhén ledörzsölt bőrre hat, a mély sebekre nem).

**RUTICELIT** – javítja a bőr vérellátását.

**CYTOVITAL** – fagyási sérülések.

**DROSERIN** – tüdőproblémák, a bőr minőségének javítása.

**ARTRIN** – égési sérülések.

A hagyományos kínai orvoslás a legnehezebb tudományágak közé sorolható. Több ezer éves hagyománya van. Tanulmányozásához, megértéséhez nem csupán évekre, hanem elméleti és tapasztalati megfigyelésekkel, gyakorlatokkal átszőtt több évtizedre van szükség. Mindezzel együtt nagy szolgálatot tehet a mindennapi életben. Használjuk ki, amit kínál nekünk. Segít jobbá tenni, sőt válsághelyzetben akár meg is mentheti az életünket.

Eva Joachimová

# MIÉRT SZERETEM AZ ENERGY KRÉMEKET?

**Ájurvéda terápiát oktató tanárunk sokat mesélt nekünk az indiai nyomornegyedekben szerzett tapasztalatairól. Az emberek kosz- és szeméthegeyeken élnek könnyűnek igazán nem nevezhető életüket, miközben átlagéletkoruk viszonylag magas. Hogyan lehetséges ez?**

Amikor a nappali forróság már múltóban van, a lakhelyek előtti kis udvarokon megjelennek az idősek és a gyerekek, és megkezdődik az érintések rituáléja. Az unokák elkezdik masszírozni nagyszüleiket. Ők pedig közben átadják terápiás ismereteiket a gyerekeknek. Ahhoz, hogy jól és hatékonyan masszírozzanak, nincs szükségük semmiféle államilag elismert bizonyítványra. Az érintéssel való segítség képessége „benne van a vérükben”, nemzedékről nemzedékre öröklődik. Így olyan körülmények között is képesek normális életet élni, amelyek egy „civilizált” embert néhány nap vagy hét leforgása alatt komolyan, esetleg végzetesen megbetegítenének.

Lassan a mi társadalmunk is „hulladékkal, szeméttel teli” társadalommá válik – még akkor is, ha ez külsőleg nem látszik. Elég egy kicsit közelebből megvizsgálni, mit lélegzünk be (a körülöttünk lévő levegő, főleg a városokban

már szinte látható), vagy nézzük meg, milyen vegyi anyagokat juttatunk be a szervezetünkbe az ételünk révén.

Nekünk is szükségünk van arra, hogy valaki mindennap hozzánk érjen, segítsen a szervezetünk megtisztításában, méregtelenítésében. Nekünk is szükségünk lenne a „a vérig hatoló”, mindennapi masszázusra. Így az orvosi rendelők várói fokozatosan kiürülnének...

## ÉRINTSÜK MEG EGYMÁST GYAKRABBAN

A Pentagram® krémekhez fűződő kapcsolatunk terapeutaként és tanácsadóként szerzett több éves tapasztalataimnak köszönhetően kristályosodott ki. Nemcsak azért, mert az ENERGY többi készítményéhez hasonlóan a krémekben is megtalálható a kódolt bioenergetikai infor-

máció, hanem mert a krémek használatához elválaszthatatlanul hozzá tartozik az érintés is.

A legkülönbözőbb egészségi problémák kezelésekor alkalmazom a krémeket, és közben kihasználom, illetve érvényesítem a reflexológia, valamint a meridiánrendszer alapvető ismeretanyagát. Az egyik legfontosabb tényezőnek a már említett érintést tartom, mert érintés nélkül a krémek nehezen „működnének”. Az érintés, a simogatás mindig kellemes érzésekkel köthető össze, és mindkettőt születésünk óta ismerjük. Mindenki előtt ismeretes az a tény, hogy azok a gyermekek, akiket életük korai szakaszában nem simogattak, nem érintettek, azok érzelmileg, egészségileg, sőt intellektuálisan is elsorvadnak.

Ezért használom olyan szívesen az ENERGY krémjeit terapeutaként, és ezért javaslom más ENERGY készítményekkel kombinált alkalmazásukat a vendégeimnek. Tudom, hogy a krémek használatakor az emberek gyakrabban megérintik egymást.

Miroslav Kostelnik

(Forrás: a szlovákiai Vitae cikke, rövidítve)

# KULCSOK AZ EGÉSZ-SÉGHEZ (3.) A SÍNEK FONTOS SZEREPE A GNM-BEN

Cikksorozatomban első két részében bemutattam a germán gyógytudomány (GNM) alapját képező öt természettörvényt, a betegségek, illetve GNM-beli nevükön **értelmes biológiai különprogramok (ÉBK)** két fázisú lefolyását. Szó volt a DHS-ekről, vagyis azokról a lelki konfliktusokról, amelyek ezen kétfázisú folyamatok elindítói, és amelyekre jellemző, hogy váratlanul érnek, nagy erejűek, és úgy érezzük, egyedül vagyunk, megoldás és segítség nélkül. Arra is kitértem, hogy mindegyik szövetféleségnek megvan a maga sajátos konfliktusfajtája, ami csak abban a szövetben tud betegséget kiváltani, és ez a tudás segít nekünk megtalálni a konkrét testi probléma gyökerét.

Ha ismerjük a beteg szervezet felépítő szövetet, azaz tudjuk, melyik csíralemezhez tartozik (ezt a GNM-tanfolyamokon tanítjuk, illetve anatómiai könyvekben utánanézhethünk), máris világossá válik, milyen érzelmi tartalmú DHS-t keressünk a háttérben. (L. az ábrát és a cikk előző részét.)

## A KRÓNIKUS BETEGSÉGEK KIALAKULÁSA

Ez azért fontos, mert a biológiai különprogram csak akkor megy végig tökéletesen a gyógyulási fázison, ha a DHS-t tökéletesen feloldottuk, és többé nem ismétlődik. Ebben csak akkor lehetünk biztosak, ha megtaláltuk és beazonosítottuk a konkrét konfliktust. Ha nem keressük meg, mi volt a betegséget elindító lelki sokk, akkor előfordulhat, hogy spontán oldódott meg, ezáltal gyógyulási fázisba kerültünk, majd ennek lezajlása és a gyógyulás után ismét átéljük ugyanazt a sokkot, és a folyamat újra kezdődik. Ez a krónikus betegségek kialakulásának egyik lehetősége.

A másik, hogy nem maga az eredeti DHS ismétlődik meg, hanem csak valami emlékeztető rá, és a fantáziánkban vagy a tudatalattinkban éljük újra a konfliktusos helyzetet. Amikor egy váratlan, nagy erejű lelki sokkot élünk át, érzékszerveink rendkívül kiélezetté válnak, és minden környezeti ingert elraktároznak, mintha egy pillanatfelvétel készült volna az eseményről. Ez reflexes folyamat, nem is vagyunk feltétlenül tudatában mindannak, amit az érzékszerveink észlelni képesek.

Így például megjegyezzük a mentőautó szírenázását egy balesetnél, a háttérben a harang zúgását, de észleljük egy virágzó fa illatát is, amikor szerelmünk éppen elhagy, vagy rögzítjük az étel ízeit a szánkban, miközben egy váratlan, rossz hírt olvasunk. Ezeket a DHS-re emlékeztető élményeket, emlékeket, érzékszervi észleléseket nevezzük a GNM-ben **síneknek**.

## EMLÉKEZTETŐ KÉPEK, HANGOK, ILLATOK

Ha az eredeti DHS-t látszólag elfelejtettük, de nem oldottuk fel tökéletesen az egész érzelmi megrázkódtatást, akkor később, amikor újra „rálépünk egy sínre”, azaz találkozunk valamelyik, rá emlékeztető képpel, hanggal, illattal vagy akár egy belső testi érzettel, felidéződhet az egész DHS, és újra elindul az értelmes biológiai különprogram. Ráadásul a legtöbb esetben ez az egész folyamat tökéletesen tudattalan, ami azt jelenti, hogy racionális elménkkal képtelenek vagyunk rájönni ezekre az összefüggésekre.

Ebben csak az segít, ha találunk egy olyan hozzáértő szakembert, aki ismerve a betegségek működésmódjának eme jellegzetességeit, megfelelő eszközökkel láthatóvá teszi az említett tudattalan folyamatokat, így azok feltárhatóvá és feloldhatóvá válnak. Az eredeti DHS feloldásával és a sínek tudatosításával pontot tudunk tenni az egész különprogram végére, vagyis akkor sem ismétlődik tovább, ha újra találkozunk egy sínnel.

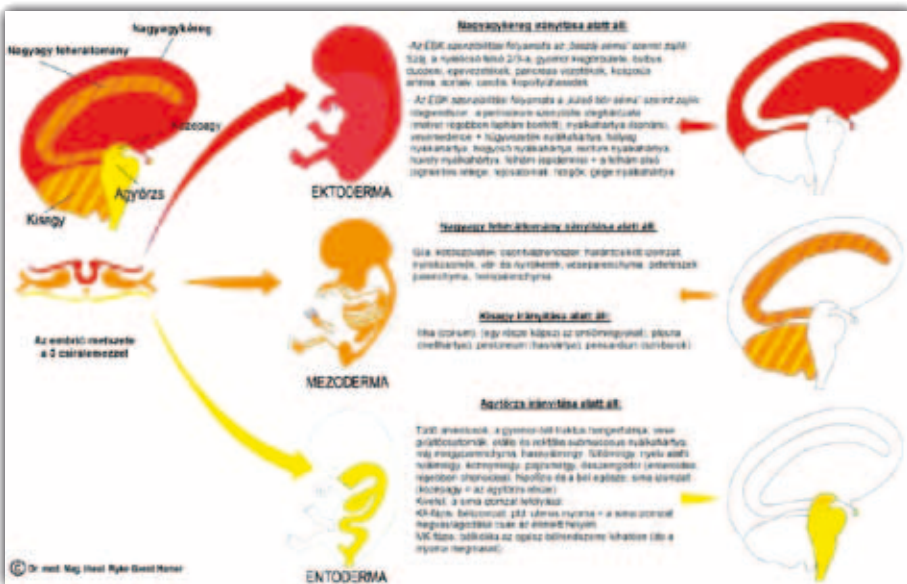
Nézzük meg a sínek működését egy konkrét példa segítségével. Zsuzsi rendkívül szorongó, izgulós 9 éves kislány, aki költözésük kapcsán új iskolába került. Az új osztályban a tanító néni az első felmérés eredményeit felolvasva az egész osztály előtt megszegényítette. Zsuzsi így mesélte el a szörnyű élményt: „Nem akartam elhinni, hogy jól hallottam, az én dolgozatomban lett a legrosszabb az osztályban. Mindenki engem nézett, annyira szégyelltem magam, még az arcom is elvörösödött.” Zsuzsi néhány napig a szüleinek sem merte elmondani a történeteket, de ők – észrevéve, hogy valami nincs rendjén a lányukkal – kérdezték, míg Zsuzsi végül sírva elmesélte.

## A DHS ÉRZELMI TARTALMA

Szülei megvigasztalták, megígérték, hogy beszélnek a tanító nénivel. Ez meg is történt, sőt a tanító néni is „helyre tette” az osztály előtt a megszegényítést, megdicsérte Zsuzsi szorgalmát, azt, hogy milyen gyorsan behozta a lemaradását. Ezzel tehát feloldódott Zsuzsi DHS-e, tehát megszegényítése, amit abban a pillanatban (és még jó néhány napig) nem tudott megemészteni. Pár nap múlva azonban Zsuzsi megbetegedett, fájni kezdett a hasa, majd begyulladt a jobb füle, be is lázasodott. Arcán is furcsa piros kiütések keletkeztek. Az orvos középfülgyulladás állapotot állapított meg, és antibiotikumot adott. A kiütéseket és a hasfájást vírusos eredetűnek tartotta.

Az első két adag gyógyszertől Zsuzsi hasa még jobban fájt, bár a láza lement, kiütései fokozódtak, és hasmenése lett. Ezért a szülők nem merték tovább adni a gyógyszert. Ekkor kerestek fel. Zsuzsi tüneteit a GNM segítségével tettük érthetővé. A DHS érzelmi tartalmát úgy kerestük meg, hogy megfigyeltük, miként élte meg Zsuzsi a konfliktusát. Azt mondta, megszegényítette a tanító néni, de a szavai és a testbeszéde pontosabban utalt arra, amit valójában megélt. Nem akarta elhinni, amit hallott, ez egy bejövő információval kapcsolatos falat-konfliktust, vagy elválasztási konfliktust sejtett. A középfülgyulladás diagnózisa segített ezt eldönteni, hiszen a középfül endodermális eredetű, és falat-konfliktusra reagál. Tehát Zsuzsi falat-konfliktusként élte meg a hallott információkat, amiket a füle nem bírt befogadni. Mivel a bejövő információval volt baja, ezért a jobb füle reagált.

A hasfájás arra utal, hogy a hallott információtól egy mélyebb szinten sem tudta megemészteni, ez további falat-konfliktus a belek szintjén. Az arcán megjelenő kiütések érzelmi tartalmát Zsuzsi úgy fogalmazta meg, hogy „mindenki engem nézett, annyira szégyelltem magam, még az arcom is elvörösödött”. A szégyent az arcára asszociálta, elválasztási konfliktusként élte meg: „nem akarom, hogy lássák az arcomat”. Ez az arc felhám szövetét érintő ÉBK-t indította el, és a feloldás után jelentkező foltos bőrpírban nyilván-



A csíralemezek és a belőlük kialakult szövetek



# MIÉRT VÁLNAK KRÓNIKUSSÁ A MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK

nult meg. Tehát három különböző helyen zajló ÉBK-t tudunk beazonosítani, amelyek három különböző helyen zajlottak Zsuzsi testében.

## A MEGOLDÁSI FÁZIS TÁMOGATÁSA

Tekintve, hogy a konfliktus feloldódott, csak annyi volt a dolgom, hogy ezt megértessem a szülőkkel és Zsuzsival, valamint hogy a megoldási fázist természetes módon megtámogassuk. Cikksorozatomban következő részében kitérek a terápiás megoldásra, amelyben az ENERGY szerei is helyet kaptak. Esetünkben Zsuzsi egy hét alatt teljesen meggyógyult – anélkül, hogy beszédre volna az antibiotikumot. Később azonban a tünetei időről időre kiújultak: bár sokkal enyhébben, de a fülfájás, arcpirosodás és hasfájás tünetei rendre megjelentek rövid időre, majd pár nap után eltűntek.

Kiderült, hogy a tünetek mindig hét végén jöttek elő, és hétfő reggelre maguktól visszahúzódtak. Megértve a tünetek időbeliségét, arra jöttünk rá, hogy Zsuzsi esetében sínek megjelenéséről van szó, a tudatalattija ugyanis a megszegyenítést az iskolához kötötte. Mindannyiszor, amikor iskolába kellett menni, Zsuzsi tudat alatt újra élte a konfliktust, így már hétfő reggeltől beindultak a különprogramjai, és szimpatikotóniába került. Ez volt a tünetmentes időszak, hét végén pedig, amikor megszűnt számára a veszély, átkerült a vagotóniával járó gyógyulási szakaszba, szervezete elkezdte önmagát gyógyítani gyulladással, fájdalmakkal. Hétfőn reggel újra kezdődött az egész ciklus, majd hétről hétre ismétlődött. A kislányt közben újra elvitték orvoshoz, aki allergiára gyanakodott.

Zsuzsi tünetei végleg akkor szűntek meg, amikor – megértve, hogy az iskola szerepel sínként – 2 hétre otthon maradt, ezalatt le tudott zajlani a helyreállítási szakasz, ami eddig hétfő reggelként mindig megszakadt az ismételt

szimpatikotónia miatt. Az iskolába való visszatérés előtt elvégeztem Zsuzsival egy oldást is. Az oldásban imaginációs technikával „eljártszottuk” és feloldottuk az eredeti konfliktusát, és a hozzá kapcsolódó összes sín, beleértve az iskolát magát is, ami a legerősebb sín volt. Érdekeséggéppen: sínként szerepelt az iskolatáskája, az osztálytársai, a tanító néni látványa, az iskolai füzetei, valamint az ellenőrzője is. Ettől kezdve Zsuzsinál egyik tünet sem jelent meg többé, akkor sem, amikor újra járt iskolába, és érdekes módon a korábbi szorongása is jelentősen enyhült.

Zsuzsi esete mutatja, hogyan okoznak a sínek visszatérő, krónikus betegségeket akkor is, ha az eredeti DHS-t nem éljük át újra. Ezt a mintát követik az allergiák, a szezonális betegségek, a pánikrohamok, az epilepszia és még sokféle kórkép. Aki tudja, mit keressen az ilyen betegségek mögött, sokkal hatékonyabb gyógyításra képes.

## A MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK JELLEGZETESSÉGEI

A mozgásszervi betegségek különösen hajlamosak krónikus lefolyásra. Ez azért van, mert ezek a szövetek önértékelési konfliktusokra reagálnak, elégedetlenségre, hátráltatottság érzésre. Amikor végre sikerül feloldani az alapkonfliktust, a gyógyulási fázisban megjelenő gyulladás, fájdalom, mozgáskorlátozottság miatt újra átéljük a hátráltatottságot, esetleg önleértékelést: „képtelen vagyok fogni, emelni, lépni, lehajolni stb.” – az adott testrésze vonatkozóan. Ez újabb DHS-t okoz ugyanott, és még mielőtt befejeződne az első helyreállítási fázis, elkezdődik a következő különprogram. Ha az előbbi összefüggéseknek nem vagyunk tudatában, a különprogramok sorozata indulhat be, és máris kialakult a krónikus ízületi gyulladás.

A csontok, porcok, szalagok, izmok különprogramjaiban a biológiai értelem úgy valósul meg,

hogy a gyógyulási fázis végére erősebbé válik az érintett szerv vagy szövet. Ebből az következik, hogy ha egy ilyen szerv DHS-ét gyakran éljük át, vagy sínek miatt ismétlődnek a különprogramok, az ismételt megerősítések hatására egyre erősebbek, vastosabbak lesznek a szövetek. Ez a gerincnél vagy az ízületeknél azt jelenti, hogy mészfelrakódások keletkeznek, az ízületi porc megvastagodik, emiatt korlátozódik a mozgás, vagy az idegek nyomás alá kerülhetnek. Tehát ami egyetlen konfliktus esetén a természetben előnyös, hogy megerősödjön egy izom vagy egy csont, az ismételt konfliktusoknál, krónikus folyamatot okozva, hátránnyá válik.

## KÖVESSÜK A TERMÉSZET BÖLCS TÖRVÉNYEIT

De ne gondoljuk, hogy ez ellentétben állna a természet bölcs törvényeivel! Az ugyanis nem az ember bölcsességét jelzi, hogy ismételten éljük át ugyanazokat a konfliktusokat, inkább azt, hogy az agyunk egyik felét egyoldalúan használjuk: a racionális bal agyféltekét az intuitív, jobb félteke nélkül. Az állatok ezt sohasem teszik, hiszen ha valahol megsérülnek, azt a helyet ösztönösen elkerülik. És ugyanígy jár el egy saját természetével tudatosan összhangban élő ember is, aki „logikus” gondolkodásával nem írja felül a megérzéseit. Úgy tapasztalom, hogy a GNM ismerete természetes módon növeli ezt a tudatosságot, emellett persze különböző önismereti módszerek, a természetközeli életmód, a meditációk, a jóga, a csikung és még sok más eszköz is rendelkezésünkre áll ehhez.

Cikksorozatomban következő, egyben záró része a terápiás vonatkozásokról fog szólni, és tartogatok néhány csemegét az ENERGY készítményeket alkalmazók számára.

**Dr. Hegedűs Ágnes**

Pránaház Gyógyközpont, Miskolc  
(Folytatjuk)



# A MEDDŐSÉG ÉS KEZELÉSE

A brnói ENERGY Egyetem szemináriumának egyik előadójával, *Nad'a Eliášová* mérnök asszonnyal a meddőségről beszélgetett a csehországi *Vitae* klubmagazin szerkesztője. Az interjúalany a saját gyakorlatából említi néhány érdekes példát, hasznos tanulságot.



## Hogyan deríthetjük fel a meddőség okait?

Napjainkban egyre több nő szenved meddőségben. A meddőségnek rengeteg oka lehet – de hol is kezdjük az okok felderítését? A válasz igen egyszerű: saját magunknál. Minden nőnek tisztában kellene lennie azzal, hogy a sikeres gyermeknemzés, az egészséges terhesség, a komplikációmentes szülés, valamint a gyermek méhen belüli egészséges fejlődése elsősorban az anya életvitelétől, szervezetének egészségi állapotától függ.

## ÉRZELMI TÉNYEZŐK

Persze nem csak a fizikai állapot a fontos, ugyanilyen jelentősége van a lelki, érzelmi ki-egyensúlyozottnak is. A nő életére hatással van rohanó világunk, hektikus modern életstílusunk, a munkahelyi és az otthoni stressz. A következő példán láthatjuk, mennyire törekeny egy nő pszichikuma. Sokszor óriási károkat okoz már az is, ha folyamatosan azt hallja a családjától, hogy lassan túl idős lesz az anyasághoz, körülötte mindenkinek van már kisbabája, úgyhogy kapja össze magát... Az ilyenfajta „szeretetteljes” zsarolások csak negatívan befolyásolhatják a nő állapotát.

Testünk felettébb érzékeny szerszám, és szereti a harmóniát. Meg kell állnunk egy pillanatra, és elgondolkozni ezen.

Kezdjünk el gondoskodni önmagunkról. És még jobb, ha megfelelő rezsimre „hangoljuk” partnerünket is, hiszen a születendő gyermek egészsége az apától ugyancsak függ.

Szakmai kifejezéssel élve *prekoncepcionális gondozásról* van szó. Kimondhatatlanul fontos ez főleg akkor, ha a családi kórtörténetben előfordult már rákos megbetegedés, cukorbetegség, allergia, ekcéma és további betegségek.

## Mivel kell tehát kezdenünk?

Testünk és elménk méregtelenítésével. A méregtelenítésre nincs univerzális, egységes útmutató, a folyamat mindenki esetében személyre szóló.

## Mi áll leggyakrabban a meddőség hátterében?

Elsősorban a rendszertelen menstruációs ciklus, amit napjainkban az orvosok többsége bagatellizál, a labilis pszichikum tünetének tekint, és kizárólag fogamzásgátlók vagy pszichofarmakonok (nyugtatók) felírásával kezel. Kiváltók lehet továbbá a gyakori vírusfertőzés (sőt, ismétlődő vírusfertőzés néhány esetben a gyermek halálát is előidézte a terhesség nyolcadik hónapjában), valamint a pajzsmirigyproblémák. Ezeket az állapotokat nem feltétlenül mutatják ki a laboratóriumi vizsgálatok.

## AZ ALÁBECSÜLT MONONUCLEOSIS

Végül, de nem utolsósorban itt van a mononucleosis, amelynek jelentőségét az orvosok gyakorta alábecsülik. Olyan, vírus okozta megbetegedés ez, amely az immunológusok szerint az ún. antifoszfolipid szindrómához vezet. Ez utóbbi egyik szövődménye a terhesség 8. hetéig bekövetkező, ismételt vetélés. Meg kell említenünk továbbá azt is, hogy a fogamzásgátló tabletták hosszú ideig történő szedése befolyásolja a petefészkek működését, felboríthatja a nyálkahártyák pH-ját, és további problémákat is előidézhet. A fogamzásgátló tabletták káros hatásainak felsorolásához itt nincs elegendő hely.

A meddőség kialakulásában a szervezet elsavasodásának ugyancsak megvan a maga szerepe. Alapjában véve maga a meddőség az elsavasodás egyik következményének tekinthető. A stressz, a helytelen táplálkozás, a mozgáshiány, az antibiotikumok és a fogamzásgátlók gyakori szedése

mind-mind a nyálkahártyák kémhatásának már említett változásához vezet.

A legújabb immunológiai kutatások azt bizonyítják, hogy a méhnyak tulajdonképpen egyfajta külön immunrendszerként működik. A méhnyakrák és a petefészekrák pedig ennek az immunrendszernek a hibás tevékenysége következtében alakul ki. A hüvelygyulladás a túlsavasodás következtében jön létre, a gyulladás onnan könnyen bejut a húgyutakba, és ott további gyulladásokat okoz. Az orvos emiatt antibiotikumokat ír fel, amelyek megint csak túlsavasodást idéznek elő... Ezt az ördögi kört egyedül a szervezet méregtelenítése képes megszakítani.

## NEM A GYNEXSZEL INDUL A TERÁPIA

### Hogyan segíthetnek az ENERGY készítmények?

Az ENERGY étrend-kiegészítői hihetetlenül hatékonyak. A kismamák 60%-a – és ma már (3 év alatt) több mint 80 kismamát kezeltek – eleinte nem akarta elhinni, hogy „csak ezek a gyógynövények” önmagukban ilyen hatásra képesek. Érdemes megemlíteni, hogy többségük a GYNEX-szel kezdte, és csalódás érte őket, mert úgy érezték, hogy nem történt semmi. Ám amikor a problémákat az alapoktól kezdtük el kezelni, a bizalmatlanság azonnal megszűnt, mert „valami beindult”. A GYNEX-et ezekben az esetekben rendszerint a méregtelenítő folyamat utolsó készítményeként fogyasztották. Utána már egyáltalán nem csodálkoztak azon, mennyire csillog a szemem, amikor az ENERGY termékeiről beszélek.

Büszke vagyok erre a cégre, amelynek termékei olyannyira fantasztikusak, hogy a meddőséggel kapcsolatos állapotok teljes spektrumán képesek javítani. Nélkülük semmire sem mentem volna a praxisomban. És elmondhatatlanul boldog vagyok, amiért ezt a gyógynövényes csodát végre az orvosok is kezdik felfedezni.

## RÖPKÖDŐ SEGÍTŐTÁRSAIM

**Igazi „örző-röpködő” nagymama vagyok. „Örző-védő” nagymamából sok van a világon, de a „röpködő” jelzöt, amivel egyébként a barátnóm ruházott fel, valószínűleg kevesen tudhatják magukénak. Azért nevezett el így, mert gyakran utazom repülővel külföldre, hogy vigyázzak a kis unokáimra.**

Amikor szükség van rám, megkapom a „behívó levelet” (valójában nagyon udvarias kérés érkezik, a mellékelt repülőjeggyel), és repülök... Szívesen utazom, mert így egyrészt segíthetek a fiataloknak, másrészt láthatom az unokáimat – talán gyakrabban is, mint ha itt laktának, mondjuk, Csehország másik végén.

A poggyászbomból azonban soha nem hiányozhatnak, velem együtt repülnek hűsége ENERGY-s útítársaim: a VIRONAL, a STIMARAL, az ARTRIN és a RUTICELIT.

Az ARTRIN és a RUTICELIT segítenek leküzdeni az „anyag”, azaz az ízületek, az izmok és a

vénák fáradtságát. A STIMARAL pótolja a megfogyatkozott lendületet, és ha a környezetemben csúnya vírusok kezdenének elszaporodni, hát jön és segít a VIRONAL.

Segítőtársaimnak köszönhetően gond nélkül megbirkózom a két unokám (öt és másfél évesek) egész napos őrzésével is. Pedig nagyjából 40 évvel vagyok idősebb, mint amikor még a saját gyermekeimről gondoskodtam.

Köszönöm szépen az útítársaimnak, és köszönet az ENERGY-nek!

**B. Klímová**  
Brno



# A KÍVÁNATOS MELLÉKHATÁS: ELTÚNT AZ ALLERGIÁM

**A szokásos nőgyógyászati ellenőrzés alkalmával, még a tél derekán, az orvos miómát talált a méhemben. Ez nagyon megijesztett, mert az anyukámat annak idején mióma miatt műtötték. Elhatároztam, hogy amíg a mióma kicsi, mindent megteszek, hogy ne kelljen kórházba mennem. Tudom, hogy bizonyos bajokkal a természet egyedül is képes elbánni, és én hiszek ebben az ősi bölcsességben.**

Haltmar doktor úr a CYTOSAN és a GYNEX használatát javasolta, különösen pedig azt, hogy az alhasi területet CYTOVITAL-lal masszírozzam. A terápiát a CYTOSAN-nal kezdtem, majd hozzá vettem a GYNEX-et.

Hadd tegyek egy kis kitérőt. Súlyos allergiám van: a tesztek során kiderült, hogy szinte minden virág pollenjére. Az elmúlt években az allergiám miatt sok mindenről lemaradtam, mert fáradt voltam, és épp hogy kaptam levegőt, bár előírás szerint szedtem az allergia elleni gyógyszereket. Tavaly ősszel beiratkoztam egy tánctanfolyamra, és elkezdtem tornázni is – azzal, hogy legrosszabb esetben, ha tavasszal nem tudom folytatni, tartok majd egy rövid egészségügyi szünetet.

Szerencsére erre nem volt szükség. És ezúttal a megszokott allergia „menetrend” is felborult...

Már alkalmaztam az ENERGY készítményeit, amikor beköszöntött a tavasz. Május végén alig tudtam elhinni, hogy miközben az égerfa, a nyírfa, a mogyoró és a gyertyánfa, amelyek eddig a legjobban kínoztak, már elvirágoztak, az idén gyakorlatilag elbúcsúzhattam az allergiások népes táborától. Közben persze a barátaim és a rokonaim ugyanúgy, sőt talán jobban szenvedtek, mint tavaly. Korábban napi 1-2 Zyrtec tablettát szedtem folyamatosan, 2 hónapon át,

de az orrom ugyanúgy eldugult, a nyálkahártyáim megduzzadtak, és a szemem ugyanolyan vörös volt. És az idén? Összesen 6 tablettát vettem be a megszokott 60 helyett...

Mindeközben semmit sem változtattam az életmódomon, így hát ez az óriási csodát csakis az ENERGY készítményeknek tulajdoníthatom. Azt még nem sejttem ugyan, hogy mi történt a

miómámmal, mert azóta nem voltam nőgyógyászati kontrollon, de egy biztos: a virágpór allergiám, ami oly sok éven át megkeserítette a mindennapi életemet, az idén alig volt érzékelhető. Orrspray-t, sőt Ventolin hörgőtágítót sem kellett használnom, ami nélkül az asztmások szinte nem is tudnak levegőt venni.

Nagyon köszönöm Haltmar doktor úr értékes tanácsait. Csak aki évek óta harcol egy krónikus problémával, az tudhatja: mekkora öröm, amikor annyi év után egyszer csak végre minden visszakérül a normális kerékvágásba.

**Ivana Martinková**  
Liberec



## AZ ÁLLATORVOS TAPASZTALATAIBÓL

# HASMENÉS, FERTŐZÉSEK

**Az ENERGY készítményeit sikeresen alkalmazza az egész családom, és most már fél éve az állatorvosi praxisomban is beillesztettem őket. Napjainkban egyre több állattartó és gazdi szeretne természetes készítményeket adni állatainak. Ők maguk is ismerik, használják, ezért kedvenceiktől sem szeretnék megvonni őket. Rendelőnket főleg kutyák, macskák, valamint apróbb rágcsálók, egzotikus állatok és hullók gazdái keresik fel.**

Az egyik leggyakoribb panasz az állatoknál a hasmenés, amit nagy sikerrel kezelek a PROBIOSAN-nal. Akut hasmenés esetén hozzá vesszük még a CYTOSAN-t és a REGALEN-t. A PROBIOSAN már számos esetben bizonyított ismétlődő, krónikus vastagbélgyulladás, a vékonybél kiegyensúlyozatlan bakteriális mikroflórája, valamint krónikus hasnyálmirigy-gyulladás esetén. Bár elég „edzett” vagyok, nemrégiben meglepetést szerzett egy *cane corso* tenyésztő. Négy kutyája van otthon, és mindannyian zsíros húst kaptak enni, ami jellegzetes hiba. Csak egyetlen kutusnak nem lett semmi baja, annak, amelyik hosszú távon szedte a PROBIOSAN-t. Az összes többi kutyát három napos diétára kellett fogni.



Napjainkban egyre több kutya szenved elégtelen pajzsmirigyműködésben. Ezt általában pajzsmirigyhormonnal, l-tiroxinnal szokás kezelni, de vannak esetek, amikor ez a szer nem hatásos. Kezeltem egy sima szőrű retrievert, akinek az l-tiroxin adagolása ellenére is pikkelyesedett a füle és az orra. Kipróbáltuk a GYNEX-et, a STIMARAL és a VITAMARIN kombinált használatát, és a pikkelyek 3 hét alatt eltűntek.

Azok a cicák, akik szabadon kijárhatnak, fokozottabban ki vannak téve a súlyos kimenetelű FeLV- vagy FIV-fertőzésnek. Ezek a vírusok csökkentik a macskák szervezetének ellenálló-képességét, így az állat fogékonyabbá válik olyan betegségekre, mint a krónikus nátha és köhögés vagy a hasmenés. Az immunitás megerősítésére nagy sikerrel alkalmazom a VIRONAL-t és a DRAGS IMUN-t.

**Dr. Lucie Míková**  
állatorvos, České Budějovice

# VISELKEDÉSI ZAVAROK ÉS AZ ENERGY

A következő sorok célja nem az, hogy felhívjam a figyelmüket valamilyen készítményre vagy egy súlyos betegségre, hanem hogy a dolgok átgondolására sarkalljam a Kedves Olvasót. Szeretném, ha végiggondolná, miként oldjuk meg, hogyan kezeljük manapság problémáinkat, összeütközéseinket, konfliktusainkat.

Ilyen helyzetekbe életünk során kivétel nélkül mindannyian belekerülünk – legyen szó akár a kellemetlen találkozásról például egy ellenőrrel, a partnerünkkel való veszekedésről vagy a gyereknevelésről. Mivel lakókörnyezetünk, életkörülményzetünk egyre népesebb, a konfrontáció valószínűsége sokkal nagyobb... Hacsak nem döntünk úgy, hogy a konfliktusok elkerülése végett vidékre költözünk, nem marad más választásunk, mint a kialakult nehéz helyzetek megoldása.

## MINDENKINEK AZONOS JOGAI VANNAK

Sokszor úgy véljük, hogy a másik embernek kellene megváltozni, jól viselkedni, másképp kommunikálni vagy gondolkodni. Többnyire úgy gondoljuk, hogy mi vagyunk azok, akiknek jogukban áll kérni és követelni. Ez azonban rendszerint nem így működik – és a másik viselkedésének befolyásolhatatlansága belőlünk frusztráltságot, idegességet és haragot vált ki. Vitathatatlan, hogy a másik félnek ugyanolyan jogai vannak, mint nekünk: joga van a szabad akarathoz, annak érvényesítéséhez, illetve joga van a szerint cselekedni.

Amikor az egyik akarat, az egyik ego szembe találkozik a másikkal, biztos, hogy valaminek történnie kell. *Boženka* barátnőm egyszer elárulta nekem a boldog és elégedett élet titkát. A következőket mondta: „Vagy boldog akarsz lenni, vagy azt, hogy igazad legyen...” Gyakran gondolok erre, amikor minden erőmmel igyekszem érvényre juttatni a saját véleményemet és elképzeléseimet, saját boldogságomnak és másokénak a kárára.

Vannak olyan dolgok, amiket egyszerűen, egy mosollyal vagy egy legyintéssel elintézhethetünk. Nem kell mindent személyeskedésnek venni, jobb hagyni, hogy a dolgok egyszerűen átsuhanjanak rajtunk...

Vannak azonban megoldhatatlannak tűnő gondok. Ezek folytonosan vissza-visszatérnek, vagy állandóan megmaradnak. Ha már mindent kipróbáltunk, a zsarolástól kezdve, a manipulációtól a megfélemlítésig, és a probléma még mindig fennáll, nem marad más lehetőségünk, mint beletörődni abba, hogy más úton kell járunk. Nincs más választásunk, mint az adott helyzet elfogadása és a megbocsátás. Ahhoz azonban, hogy erre képesek legyünk, először saját magunkat kell elfogadnunk, saját magunknak kell megbocsátanunk. Nyugodjunk bele, hogy olyanok vagyunk, amilyenek, nem rosszabbak vagy jobbak, mint mások, hanem pontosan olyanok, amilyeneknek lennünk kell.

## FELELŐSÉGET VÁLLALNI

Egyértelműen felelősséget kell vállalnunk az életben hozott döntéseinkért és tetteinkért. Ez egyáltalán nem egyszerű feladat, miként a Mont Blanc meghódítása sem az. Olykor semmi kedvünk belevágni ebbe, inkább elutasítjuk az elfogadást és megbocsátást. És rendszerint mindezt magunk ellenében tesszük. Képesek vagyunk annyira keményen és szigorúan megítélni önmagunkat, ahogyan senki más ezen a földön. Önmagunk elfogadásának hiánya, az ebből következő tünetegyüttes átszövi az egyes szakmákat, társadalmi rétegeket és pszichiátriai diagnózisokat. Ezzel a „pestissel” a saját szüleink fertőztek meg, akik abban a meggyőződésükben,

hogy belőlünk sokkal jobb embert faragnak, szinte teljesen aláásták az önbizalmunkat.

Ebből a betegségből azért sem egyszerű kigyógyulni, mert az önmagunk elfogadását és szeretetét a társadalom gyakran egoizmusnak vagy büntetni való pimaszságnak véli. Ha viszont valóban elkezdjük elfogadni és úgy szeretni önmagunkat, ahogyan vagyunk, akkor a megbocsátás gyógyító elixírként hat majd ránk. Bocsássunk meg önmagunknak, szeressük magunkat, és mindennap mondjunk köszönetet önmagunknak! Mert csak így tudunk szeretni másokat, csak így tudunk megbocsátani nekik azért, hogy olyanok, amilyenek, nem rosszabbak vagy jobbak nálunk.

Tereza Viktorová



## MIKOR MIRE HASZNÁLJUK A KÉSZÍTMÉNYEKET?

### Önmagunk alulértékelése és melankólia

VIRONAL: figyelemhiányos tünetegyüttes, vagyis úgynevezett hiperaktivitás (ADHD) és tanulási zavarokkal kísért gyenge immunrendszer a gyerekeknél – gyakran jelentkezik a nem kívánt terhességből született gyerekeknél.

### Türelmetlenség, kényszerűség, impulzivitás, agresszió, koncentrációzavar

REGALEN: toxikus magzatvíz, az anya szervezetének mérgeanyagokkal történt terhelése a terhesség ideje alatt, súlyos újszülöttkori sárgaság, terhesség alatti antibiotikum-szedés (anyánál), valamint a gyermeknél röviddel a születés után, figyelemhiányos tünetegyüttes, vagyis úgynevezett hiperaktivitás (ADHD), helytelen táplálkozás.

### Félnéesség, szorongás, fóbia, az idegrendszerrel érő autoimmun támadás, hiperaktivitás

RENOL: toxikus magzatvíz, gyenge idegrendszer, gyenge immunrendszer, autoimmun

betegségek, allergiás problémák, elégtelen mennyiségű folyadékbevitel.

### Krónikus fáradtság, összpontosítás hiánya, memóriazavar

STIMARAL: úgy hat, mint a KOROLEN, a REGALEN és a VIRONAL kombinációja, segíti a dopamin neurotranszmitter termelését.

### Dadogás, ideges rángás, pszichikai fáradtság, memóriazavar

FYTOMINERAL: nyomelemhiány, főleg magnéziumhiány, elégtelen mennyiségű folyadékbevitel.

### Memória- és koncentrációzavarok, szorakozottság

CELITIN: a KOROLEN mellé adható, kiegészítő készítmény, javítja az emlékezőképességet, az idegi kapcsolódások működését.

### Túlzott fecsegés, ok nélküli örömezés

KOROLEN: gyenge központi idegrendszer (nehéz szülés, koraszülés), fejlődésbeli be-

szédzavar, dadogás, a beszéd kivitelezésében és a beszédértésben mutatkozó problémák (diszfázia), gyermekbénulás következményei, tanulási zavarok, memóriazavar, összpontosítási nehézségek, pszichomotoros nyugtalanság, a szerotonin neurotranszmitter termelésének támogatása.

### Letargia, tanulással és munkával szembeni kedvetlenség

VITAMARIN: védi a testet a szervezetben felhalmozódott telített zsírsavak negatív hatásaitól, pótolja az agyban az omega-3 zsírsavak hiányát.

### Pszichikai teljesítőképességben és érzelmekben megnyilvánuló kiegyensúlyozatlanság

GYNEX: kiegyensúlyozatlanság az agy hormontevékenységében (hipotalamusz, hipofízis, valamennyi hormontermelő mirigy), beszéd- és motorikus zavarok, hangképzési és kiejtési problémák (ügyetlen artikuláció).

(se)



AZ ENERGY TEÁI (5.)

# KÍNAI ÖRDÖGCÉRNA: AZ ÖRÖK FIATALSÁG GYÜMÖLCSE

Mint ismeretes, néhány hónapja kapható az ENERGY klubokban az 5-féle gyógyteából álló, új termékcsalád. A Vitae klubmagazinban mindegyik teát részletesen megismertetjük önökkel. Az eddig bemutatott macskakarom, lapacho, kötőrfű és szárcsagyökér után a kínai ördögcérnával folytatjuk, egyben befejezzük a termékcsalád ismertetését.

A kínai ördögcérna (latin nevén *Lycium chinensis Mill.* vagy *Lycium barbarum*) egyéb ismert elnevezései: lícium gyümölcs, farkasbogyó, goi vagy goji bogyó, gou qi zi (a hagyományos kínai orvoslásban – hko).

Kínából, a Himalája lábánál elterülő területekről származik, de Európában is ismert, gyakran ültetik, helyenként elvadul. A tüskés bokor goji néven ismert piros bogyóit a hko már több ezer éve alkalmazza. Gyógyító hatását felismerve, legalább kétezer éve természetik a Tibeti-fennsík és Belső-Mongólia között a Ningxia síkságon, ahol a legmagasabb az emberek átlagéletkora a Földön. A kínai fiatalító gyümölcsnek nevezik, amely nemcsak hosszú életet biztosít, növeli az életerőt, hanem a szexuális potenciát is fokozza.

A növény csipkebogyóra emlékeztető természet rendkívül óvatosan, mesterséges szárítás és vegykezelés nélkül kell begyűjteni és megszártani. Így őrzi meg tápértékét, gyógyhatásait és ezzel együtt kivételes hatékonyságát.

## A TERMÉSZETES ANYAGOK ELIXÍRJE

Tápanyagait (és az emberi szervezetre jótékonyan ható anyagok tartalmát) tekintve a kínai ördögcérna a Föld legértékesebb „gyümölcse”. 19-féle aminosav (beleértve az esszenciális aminosavakat is) és 21 nyomelem (pl. cink, vas, réz, kalcium, szelén, foszfor és értékes germánium)

egyedülálló elegyéről van szó. A termések piros színe karotinoid jelenlétét mutatja. A növényvilágban az ördögcérna tartalmazza a legtöbb karotinoidot. Gazdag C-vitamin-forrás, de B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>3</sub>-, B<sub>6</sub>-, A- és E-vitaminban is bővelkedik, valamint a gyulladáscellenes hatású béta-szitoszterol, illetve az egyedülálló lycium poliszacharidok is megtalálhatók benne.

A poliszacharidok ezen csoportja lassítja az öregedés folyamatait. Csökkenti a szabad gyökök okozta veszélyt, ennek következtében gátolja a sejtkárosodást (a szervezet öregedését), serkenti az agyalapi mirigyben a regeneráló hatású növekedési hormon kiválasztását, és erősíti az immunrendszert. Magas karotinoid tartalma és vitaminjai révén támogatja és enyhíti a látással, látásélességgel kapcsolatos szempanaszokat, nyugtatja a kipirosodott, száraz szemet, különösen a cukorbetegknél hatásos.

Az ördögcérna a hko ékkövei közé tartozik. A goji bogyóban található anyagok elixírje táplálja, ezáltal harmonizálja a máj és a vese működését (túlzott alkoholfogyasztás esetében kiváltképpen ajánlott), javítja a vérképzést, és csökkenti a vérnyomást. A kínaiak szerint nedvesíti a tüdőt, ezért segítséget nyújt asztma vagy allergia esetén, de jó szolgálatot tesz bőrbetegségek kezelésében is, beleértve a pikkelysömört (psoriasis) is.

Az ördögcérna mindemellett kiváló afrodisziákum – növeli a vérben a nemi hormonok szintjét. Erre utal a kínai mondás is: „Li jia Qian li bu

shi gouqi” – ha otthonodtól ezer mérföldre indulsz, ne egyél líciumot!

## AZ ÍZE IS FINOM

A szárított goji bogyóknak jellegzetes íze van, a csipkebogyó és a vörös áfonya kombinációjára hasonlít, és akár tévézés közben is nyugodtan csipegethető (természetesen nem túllépve az ajánlott napi maximum adag fogyasztását). A kínai konyha mesterei, kedvelői, valamint az ínyencek előszeretettel használják fel, ízesítik goji bogyóval az ételeket. Müzlit, kalácsokat, salátákat, rizses vagy halételeket, leveseket lehet készíteni vele, a felhasználásnak csak a fantázia szabhat határt.

A kínai ördögcérna gyógynövényként történő alkalmazása esetén az ideális napi adag 10-20 g.

## A TEA ELKÉSZÍTÉSE

A szervezet belső tisztítására, regenerálására szolgáló tea elkészítése:

3 csapott evőkanálnyi, de legfeljebb 18 szem goji bogyót (alapos átmosást követően) öntsön le 1 liter (előzőleg felforralt, majd lehűtött, langyos) vízzel, áztassa egy órán át, majd szűrje le. Háromfelé osztva, fogyassza el a teát a nap folyamán.

A leszárt termések így megőrzik beltartalmi értékeiket, továbbra is finomak, ízletesek maradnak, sokféle célra felhasználhatók. Remekül illenek főtt rizshez, levesbe vagy zabkásába, de halételekhez is adhatjuk őket. Leghatékonyabb a megáztatott termések nyers fogyasztása.

Ellenjavallat: Ételallergia esetén ne vagy csak körültekintő óvatossággal fogyassza!

Az ördögcérnának mellékhatása nincs, ezért a fiatalító, regeneráló ördögcérna-kúra mindenki számára több mint ajánlatos.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh IrménÉ Éva

(Vége)



VITAE KLUBMAGAZIN  
Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.  
Felelős szerkesztő: Kürti 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: 15 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.







## VÖRÖSHERE

# ÁLDÁS A VÁLTOZÁS KORÁBAN

A vöröshere (*Trifolium pratense* L., egyéb elnevezései: réti lóhere, lóhere) az ehető gyógynövények egyike, finom ízű. Nincs annál jobb, mint vöröshere-szezonban (ami szerencsére elég hosszú) kifeküdni a rétre, és egy jót „legelészni”... Isteni, édes, és gyógyító!

Az észak-amerikai indiánok erőt adó zöldségként hasznosították. Írországban hagyományosan számít a vöröshereből készített kenyér. Az őskeresztények a növényben a szentháromság szimbólumát látták. A görögök, a rómaiak, az orosz népi gyógyítók, de még a kelták is ismerték és tisztelték a gyógyhatását. A vöröshere vagy lóhere a treff kártyaszín motívuma lett.

Évelő növény, a herefélék nemzetségének, a pillangósvirágúak családjának egyik legértékesebb, termesztett faja. Hazája Európa, Ázsia, emellett legelők, útszélek takarmánynövényeként a Föld északi féltekéjén mindenhol meghonosodott. Számos helyen ún. zöldtrágya céljára termesztik, mert értékes talajjavító tulajdonságú.

## JÓ FERTŐTLENÍTŐ, GYULLADÁSCSÖKKENTŐ

A gyökértörzs (rhizoma) a talaj felszínéhez közel helyezkedik el, a gabonafélék és kapásnövények kitűnő előveteménye. Előnyös összetevőivel, így fehérjékkel és ásványi anyagokkal gazdagítja, erősíti a talaj nitrogénflóráját. A gyakori betakarításon átesett, fáradt földet újra termékenyvé teszi. Takarmánynövényként természetesen évente akár háromszor is betakaríthatják, majd a jószágokat etetik vele.

Illatos virágzata bíborpiros, gömb vagy tojás formájú, tömött fejecskét formáz, amely kicsiny szirmok együtteséből áll. Ismert mézelő növényként is, mert a virágok nektarin tartalma, édes íze erőteljesen vonzza a méheket.

Jelentős gyógynövény. Elsősorban bíborpiros, vöröses virágait gyűjtik, mert gyógyhatású drogot tartalmaz. A sötétebb színű virágok értékesebbek, gyógyító hatásuk erősebb. A növény színének erőteljessége a benne található gyulladásellenes és antioxidáns hatású polifenolok, flavonoidok mennyiségére utal. Fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő hatása miatt kiválóan alkalmazható hörghurut, köhögés, influenza, valamint

a torokgyulladást kísérő, duzzadt nyirokcsomók esetén. Fertőtlenítő hatása bélkólika és emésztőrendszeri fertőzés, valamint ételmérgezés utáni hasmenés és hányás fellépésekor is érvényesül.

## HURUTOLDÁS, ÍZÜLETI Bántalmak

A hagyományos kínai orvoslásban (hko) a vörösherét köptető, hurutoldó tulajdonsága miatt évszázadok óta használják. Elősegíti a máj-, epe-, ízületi és reumás bántalmak gyógyulását. Fürdőként alkalmazva, más gyógynövényekkel társítva, hatásos a mozgásszervi gyulladásos megbetegedésekben.

Gazdag forrása a természetes fitoösztrogéneknek, amelyek szerkezetüket tekintve sok tekintetben hasonlítanak a női nemi hormonokhoz. A növény ennek köszönhetően segít csillapítani a menopauza kellemetlen tüneteit: az álmatlanságot, a hőhullámokat, a nyugtalanságot, a hirtelen rosszuléteket stb.

Elősegíti a szervezet tisztító és méregtelenítő folyamatait. Emiatt felhasználható a különböző tisztító és méregtelenítő kúrákhoz, valamint bőrbetegségek (kiütések, akne, ekcéma) és reuma gyógyításában. Még a pikkelysömör (psoriasis) is eredményesen kezelhető vele.

## FELTÖLT ENERGIÁVAL

Nyugtató, görcsoldó és vizelethajtó hatása is figyelemre méltó. Könnyen emészthető glükóztartalmának köszönhetően serkenti az anyagcserét, csillapítja a fáradtság érzését, segít pótolni az elveszett energiát. Egy népi bölcsesség szerint a vöröshere harmonizálja a test funkcióit, és hozzájárul a kiegyensúlyozott energiaszint fenntartásához.

A biztonságos használat céljából ügyeljünk a következőkre:

Magas fitoösztrogén tartalma miatt a fogamzásgátló tablettát szedő nők, valamint az ösztrogénfüggő elváltozásokban (egyes mell- és nőgyógyászati daganatoknál), továbbá a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők körültekintéssel fogyasszák a gyógynövényt. Szükség esetén konzultáljanak kezelőorvosukkal.

Kétéves kor alatt, várandósság, szoptatás idején ne használjuk. Egyéb esetekben pedig kisebb adagokkal elkezdve adagoljuk a vörösherét tartalmazó készítményeket – az ajánlott napi mennyiség pontos betartásával.

Írta:

**Tereza Viktorová**

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:  
**Németh Imréné Éva**

(Az ENERGY készítményei közül a GYNEX és az IMUNOSAN tartalmaz vörösherét – a szerk.)

