

# vitae

2012/7-8

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)

**A gyermekek és az Energy**

Mezei Tünde cikke

**Dobogjon minél tovább**

Összeállításunk a szív egészségéről

**Új tapasztalati táblázat**

Mit használjunk az egyes panaszokra?

A Víz Sárkány 60 évenként csak egyszer jön el...

# HURRÁ, NYARALUNK!

A hagyományos kínai orvoslásban (hko) elfogadott időrend szerint az idén véget ér a hőség 10 éves uralma, és nem csak az időjárás vált át egyik szélsőségből a másikba. A szélsőségeken kívül még egy igen erős jelenségre figyelhetünk fel, ami nem más, mint a zavaros, a rossz, az oda nem illő dolgok „kiüsztatása”. A Víz Sárkány, az idei év uralkodója, felemeli a vizet, és felszínre hozza mindazt, ami eddig rejtve volt. Nem csupán néven nevezi a problémát, de a megoldást is előbbre mozdítja – miként egy akut gyulladást is könnyebben legyőzhetünk, mint egy krónikust.

Ez a jelenség idén nyáron fokozódni fog. Az aktuális energiatáblázatok szerint júniusban és júliusban óriási hóhullámok várhatók, és éppen ezek idézik elő a „tűz betokozódásának” jelenségét. Megjelennek a gyulladások, sőt a horzsolásokat és az aftákat sem árt komolyan vennünk. Ezek a jelentéktelennek tűnő apróságok figyelmeztetnek minket, hogy testünk éppen tisztul.

Most még véletlenül sincs itt az ideje a panaszkodásnak. Jelszavunk a következő legyen: *minél rosszabb, annál jobb*. A Víz Sárkány ugyanis 60 évenként egyszer jön el, így aztán szervezetünk és „személyes ügyeink” alapos megtisztítására egyhamar nem nyílik újból lehetőségünk.

A nyár azonban legtöbbünknek a vakáció, a játékok, a turisztikai vagy vízi örömeik időszakát jelenti, ezért nézzük meg, mit ígérnek az aktuális energiatáblázatok a következő hónapokra.

## JÚLIUS: VÁLTOZÁS A FÖLD CIKLUSÁBAN

A július „kihúzza magát”, és megmutatja, milyen is az igazi nyár. A július Kínában mindig a forrósággal állt kapcsolatban. Első 2 hetét „kis forróságnak”, második 2 hetét „nagy forróságnak” hívják. Ők ketten ugyanúgy népi hagyományokhoz köthetők, mint nálunk a fagyos szentek.

Július elején azonban melege még ne számítsunk. Hűvös lesz, és a víz is megemelkedik. Hűvös lehet még néhány napig a második dekád elején, összességében azonban a július mind Horvátországban, mind a csehországi tavaknál kedvező időjárást tartogat.

A július még egy ajándékot hoz nekünk: a Föld elemének időszakát, amikor visszatérhetünk az

eredeti energiákhöz. Ha valamit nem vittünk végig, ha elvesztettük az irányt, és letértünk az útról, a Föld időszak most felkínálja segítségét, hogy képesek legyünk visszatérni eredeti énlünkhez.

A kínaiak ehhez különböző rituálékat alkalmaznak. A kínai kozmológia szerint a világ, mint az ENERGY hívei is tudják, 5 elemből tevődik össze – Fa, Tűz, Föld, Fém, Víz –, amelyeket különböző évszakoknak is nevezhetünk. Korábban a Föld periódusában (ez nagyjából a januárt, az áprilist, a júliust és az októbert jelenti) szokás volt például ruházatot váltani. Minden háztartásban 4 láda szolgált a ruhák tárolására. Egy láda a tavasznak, egy a nyárnak, egy az őszenek és egy a télnek. A Föld ciklusában kellett eltenni a régit, és befogadni az újat, azaz a mi esetünkben eltenni a nyári Tüzet, az öreg jangot, és elővenni az őszi jint, a Fémet.

A kínaiak ezt nem csak anyagi (testi) szempontból tartották fontosnak. Minél kevésbé szabadulunk meg a régítől, annál nehezebbnek érezzük magunkon a gondok hátizsákját, és annál kevésbé engedhetjük meg magunknak, hogy további terheket tegyünk bele. Előbb-utóbb már nem fogjuk elbírní a hátizsákunk súlyát, megtörünk alatta, és kénytelenek leszünk megszabadulni olyan dolgoktól is, amelyektől csak később, egy alkalmasabb időpontban kellett volna...

A Föld elemének megerősítését, valamint a stabilitáshoz való visszatérést célzó valamennyi szertartás a központ ellazításából, valamint ennek az ellazulásnak a tudatosításából indul ki. Ezért használjuk ki a Föld elemének időszakát olyan terápiák alkalmazására, amelyek segítségével kezelni tudjuk az allergiát, az immun-

autoimmun problémákat, esetleg betegségeket, vagy a daganatokat, vagyis a Föld elemmel közvetlenül kapcsolatban álló problémákat. A *yuán qi*, tehát az alapvető életenergia jelentős megerősítésével a test sokkal inkább képessé válik arra, hogy elbájon a saját bajaival, sőt a gyerekek szervezete ilyenkor akár sok évre megszabadulhat az egészségügyi problémáktól.

Érdemes mindennapi apró szokásainkat is a nyárhoz igazítani. Remekül kihasználhatjuk ehhez a Pentagram® szappan + sampon kombinációt, esetleg hozzá vehetjük a krémeket is. Most nézzük meg, milyen támogatást kaphatunk reggel:

- **PROTEKTIN:** azonnali életerő, kiterjedés
- **RUTICELIT:** kitartás, motiváció, kibontakozás
- **CYTOVITAL:** gondolkodás, érzékelés
- **DROSERIN:** szabályok megtartása
- **ARTRIN:** elcsendesülés

A PROTEKTIN megerősít minket pl. a nyári atlétikai versenyek alkalmával, amikor „azonnali” erőpótlásra van szükségünk (rövidtávfutás, távolugrás), a RUTICELIT erőt ad az egész napos kirándulásokon, a CYTOVITAL támogatja felfogó- és érzékelőképességünket a kulturális körutazásokon, a DROSERIN segít a közlekedési szabályokhoz igazodni a biciklitúrákon, az ARTRIN pedig még élvezetesebbé teszi az erdei tisztásokon elfogyasztott pikniket.

## AUGUSZTUS: A MEGTISZTULÁS IDEJE

Az augusztus igencsak „zavartan” viselkedik. A hónap elején felettébb magasra teszi a léceket – és a hőmérő higanyszálát is –, pár nap múlva azonban meggondolja magát. Ám a hónap közepén ismét beköszönt a valódi hőség, amit leginkább a tengerparton lehet elviselni. A második dekád végét viszont valószínűleg meleg kabátban kell majd megélnünk. Augusztus 25. környékén ismét felmelegszik a levegő, de a hónap végére már ne várjunk túl sokat.

Az augusztus a hko szerint az ős első hónapjának számít, a kínai kozmológia pedig az őszt a Fém elemmel párosítja. A Fém azt várja tőlünk, hogy energiáit a jó dolgok kiválasztására, elraktározására, illetve a „szennyezett”, felesleges dolgok eltávolítására fogjuk felhasználni. Ezért – továbbá az idei évnek a tisztulást támogató folyamatai miatt is – számíthatunk a bőrproblémák, valamint a tüdő- és a bélpanaszok súlyosbodására. Segítségünkre lehetnek azonban a bevált ENERGY készítmények: a CYTOSAN SZAPPAN „kihalássza” a rosszat, a DRAGS IMUN pedig ösztönzi a szervezet kiválasztási folyamatait.

Ne feledjék azonban az idei év mottóját: *minél rosszabb, annál jobb*.

Ezzel az útravalóval már belevehetjük magunkat a nyár örömeibe

Eva Joachimová



# NYÁRI AJÁNLATUNK

Akár perzsel a nap, akár nem, még mindig csodálatos színekben ragyognak a mezei virágok, érik a gyümölcs, és számtalan napbarnított arc vesz minket körül. Számunkra júliusban jött el az ideje annak, hogy elővegyük a RENOL-t. Az energia-készletek feltöltésére mindenkinek vitathatatlanul nagy szüksége van, és a RENOL-lal táplált csontjaink is csak dicsérni fognak minket. Míg a július a Föld elemhez, az augusztus már a Fémhez tartozik, egyben a hagyományos kínai orvoslás (hko) az ősz első hónapjának tekinti – ez is befolyásolja a termékválasztást.



A RENOL-t kellene segítségül hívunk továbbá minden olyan esetben, amikor kaparni kezd a torkunk, mert a júliusi torokgyulladásokat, a hko szemszögéből nézve, az elégtelen veseműködés okozza. A tarka és meleg július egy másik fontos feltételt is biztosít. A RENOL ugyanis – az arra hajlamosaknál – elmélyítheti a depressziót, ezért használatát a szürke, hideg, téli hónapokban érdemes alaposan megfontolni. A nyár azonban barátságos hangulatot teremt, ezért semmilyen mellékhatástól nem kell tartanunk.

A hko szempontjából a július azért is fontos, mert elhozza az év következő fontos ciklusát, a Föld időszakát. A Föld elem és a Nedvesség energetikai minőség sajátosságait megtaláljuk a CARALOTION-ban, amely kellő hidratáltságot biztosít bőrünknek.

A kádban való pihenést még kellemesebbé tehetjük a BALNEOL-lal, amit a zuhanyozást előnyben részesítők ugyancsak bátran használhatnak. A BALNEOL ugyanis tusolás közben egész testes pakolássá válik.

Hogy a Föld energiáját valóban teljes mértékig kiélvezzük, kényeztessük a bőrünket CYTOVITAL KRÉM-mel, SZAPPAN-nal és SAMPON-nal.

## KÜLSŐ-BELŐ TISZTASÁG ÉS SZÉPSÉG

A hko az augusztust az ősz, vagyis a Fém elem első hónapjának tartja. A bőr a belső környezet védelme szempontjából a Fém eleméhez, az entitás behatárolásának szemszögéből viszont a Föld eleméhez tartozik. Az ENERGY krémek és szappanok nemcsak puhává varázsolják a bőrt, hanem segítenek rendbe hozni az enyhe leégést vagy az esések következtében kialakult kisebb hegeket is. Válasszon közülük a bőrtípusa alapján!

A nyár természetesen mozgásra csábít, mindemellett gondolnunk kell a megelőzésre, és a fáradtsággal szemben hosszú távon érdemes alkalmaznunk a CHLORELLA-t. Megéri az algatabletták szedését kiegészíteni a PROBIOSAN-nal, mert az utóbbi segít megtisztítani a bélrendszert – ami több mint jól jöhet a különböző kulináris élmények alkalmával.



A nyári szabadidős elfoglaltságok segítik az izmok fejlesztését, ezért főleg túrázások alkalmával hasznos, ha magunkkal viszük a KING KONG-ot, segíteni fog az izmoknak, hogy megtalálják a megfelelő tempót.

A nyár az év azon időszaka, amikor jól akarjuk magunkat érezni, szórakozásra vágyunk, és arra, hogy jól nézzünk ki. Mindebben nagy segítségünkre lehetnek a BALSAMIO, a SILIX és a DIAMANT fogkrémek. Komplex összetételükkel káprázatos nyári hangulatba hozzák a szájunkat is. Kívánom, hogy mindenki élvezze ki a nyár minden örömét!



(Joa)

## BEZÁRT A SOPRONI KLUB

Értesítjük a klubtagokat, hogy a soproni ENERGY Klub bezárt. A soproniak és a környéken élők legközelebb a győri ENERGY Klubban vásárolhatnak, illetve interneten (e-mailben) is rendelhetnek termékeket a budapesti központtól.

A győri klub címe: Szent István út 12/3. fsz. 4., tel.: +36 96/335 650, +36 20/395 2688, e-mail: ilona.kocsis@t-online.hu.

Akár Győről, akár Budapestről kapják meg vásárlóink a megrendelt árut, a kiszállítás július-

ban ingyenes; a postaköltséget – értékhatártól függetlenül – a cég egy hónapig átvállalja. Az ENERGY Magyarország tervezi, hogy a soproni klub működését egy másik helyen rövidesen felújítja.

## Kecskemét, Miskolc, Nyíregyháza, Budapest KLUBHÍREK

A kecskeméti ENERGY klub elköltözött. Új címe július 1-jétől: Kecskemét, Festő u. 2/A. (Az Alföld Áruház és a Tűzoltóság között.) Az elérhetőségek változatlanok: 06 30 449-8078, karmazsinmaria@freemail.hu.

Nyáron sem szünetel a klubélet. Miskolcon július 9-én, hétfőn 15-17 óra között ingyenes számítógépes állapotfelmérést és tanácsadást tartanak. Előzetes bejelentkezés: Ficzere János klubvezetőnél a 30/856-3365 telefonszámon.

Július-augusztusban is mód nyílik Miskolcon az ingyenes mozgásszervi állapotfelmérésre és tanácsadásra – Pepich Erika gyógytornász, a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében.

Nyíregyházán Ráczné Simon Zsuzsanna fitoterapeuta, természetgyógyász tart előadás-sorozatot. A június 2. alkalmat követően további előadások július 5-én és július 12-én lesznek. A téma az ENERGY készítményei, a Pentagram® cseppek, a második generációs készítmények, valamint az egyes betegségek, állapotok szerinti készítményjavaslatok. Mindegyik előadás 17 órakor kezdődik, a helyszín a Nyíregyházi Egészségügyi Főiskola, Sóstói út 2-4.

Július 5-én és augusztus 9-én (mindkettő csütörtök) 14-16 óra között a budai ENERGY Klub (1027 Bp., Horvát u. 19-23.) klubnapot tart, vezető: Czímeth István.

## A TARTALOMBÓL

A gyermekek és az ENERGY	4-5
Klubkörkép-sorozat indul	6-7
Szívünk egészségéért	8-9
Takács Mária blogjából	10
Új tapasztalati táblázat	11-14
Kolloidok: ón, vanádium	15
Az 5 elemnek megfelelő táplálkozás	16
A lelki tűz	17
Tanácsadói válaszok	18
Állatok érzelmei	18
Kell a mozgás, 1. rész	19
Nyári receptek	20-21
A titokzatos elixír	22
Feng-shui kiegészítők	23
Gyógynövények: bajkáli csukóka	24

## Hiperaktivitás, emésztőrendszeri bajok, visszatérő megfázás

# MIT TEHETÜNK GYERMEKEINK EGÉSZSÉGÉÉRT?

2006 óta nagyon sok gyermekkel találkoztam és értünk el komoly sikereket együtt, a szülők közreműködésével. Igen, ez nagyon fontos és hangsúlyos része a gyermekek gyógyulási folyamatának: meg kell értenünk egyszer és mindenkorra: tartós javulást csakis a szülőkkal összefogva érhetünk el! Hogy miért?



A válaszhoz segítségül a kronobiológia kutatásait hívhatjuk. A megfigyeléseknek és sok ezer tesztnek köszönhetően a következő törvényszerűségekre jötték rá: az elsőszülött gyermek az apa, a másodszülött gyermek az anya alapvető tulajdonságaival és személyiségje-

gyeivel jön a világra, s az adott szülőnek hozza el a legnagyobb tanulnivalókat, egyben az adott szülő személyiségproblémáit örökli. A harmadik gyermek pedig az első két testvér „sikertelen” próbálkozásainak maradványát hatványozott formában kapja, azaz sokkal nagyobb intenzitással hozza a tanításokat, már mindkét szülőnek, s ennek megfelelően igen komoly egészségi problémákat produkál. A 4. gyermektől ez a ciklikusság ismétlődik.

Már hallom is a kérdést: mi a helyzet válasz esetén? Rossz hírem van, a ciklus minden új kapcsolatban újra indul, tehát a 2. házasságban az első gyermek ismét az apa tanítója lesz!

## SZÜLETÉSTŐL BÖLCS GYERMEKEK

Tapasztalataim szerint a mai gyermekek fantasztikus bölcsességgel születnek, és nagyon fontos tudni, megérteni, hogy igen érzékenyek, nagy a szeretetigényük és rendkívül gyors a fel-fogóképességük. Ez a szülőktől az eddigiéknél is nagyobb következetességet és felelősségteljeséget igényelne, hiszen ezek a gyerekek pillanatok alatt, már csecsemőként is, érzik és átlátják a szülői kapcsolatrendszer működését, és nagyon hamar rájönnek, melyik szülőt mivel és hogyan lehet manipulálni.

Ha a gyermekek nem azt kapják, amire nekik szükségük van, hanem azt, amit a szülő jónak lát, abba belebetegsznek! Gyerekeiket – az önmagukkal békétlenségben élő szülők – vagy „megfojtják” a túlzott szülői gondoskodással, vagy felszínes szülői gondoskodás esetén a csemeték önmagukat hibáztatják szüleik boldogtalanságáért, kudarc nekik minden egyes konfliktus, ami a szülők között zajlik, akár verbálisan, akár nonverbálisan...

A gyermekeknek Önök jelentik a biztonságot és a szeretet forrását. Önöknek feltétel nélkül elhisznek bármit, ezért nagyon fontos, hogy mit mondunk, mutatunk a gyerekeknek, és mi minden hangzik el a fülük hallatára! Mivel gyermekeink egészsége a szülői önismeretről is szól, legyen türelmük és kitartásuk a változásokat megélni és kívánni, hiszen generációkon átívelő mintákat kell felülírni, ami nem megy egyik napról a másikra!

Ne feledjék, Önök a legjobb szándékuk és tudásuk szerint nevelik gyermekeiket, amit lehet még jobbá tenni, ha Önök is akarják!

## LÁZADNAK A SZÜLŐK NORMÁI ELLEN

Addig is, amíg bátorságot és erőt gyűjtenek, hogy elinduljanak az önismeret útján, néhány tanáccsal szolgálnék azokra az esetekre, melyekkel a legtöbbször találkozom a praxisomban. A hiperaktív, kezelhetetlen, diszgráfiás, diszlexiás stb. jelzőkkel ellátott gyerekekről van szó. Ők azok, akik lázadnak a szülői paradigmák és normarendszerek ellen, mert korlátozzák a szabadságukat, és csak feltételes szeretetet kapnak, azaz nem a számukra megfelelőt. Erre a válaszuk a figyelemzavar – hiszen nem értik a változó feltételrendszereket –, illetve a túlzott mozgásigény, melyet a belső feszültségüket vezetnek le, valamint figyelemfelkeltésre használják fel.

Az ENERGY termékei, melyekkel már 4 éve dolgozom, egyszerű és látványos segítséget adnak. A STIMARAL (napi 2-3x3-4 csepp) az összes figyelemzavaros, tanulási problémás gyermek segítője, VITAMARIN-nal (napi 1-2x1 kapszula) kiegészítve. Ezen kombinációnak köszönhetően a gyermek energiarendszere (itt a csakrák és az aura harmonikus együttműködésére gondolok) kiegyensúlyozott és rugalmas, a követelményekhez és változásokhoz alkalmazkodni tudó idegrendszeri állapotot ér el. Ha az energiarendszer stabilizálódik, akkor az ideg- és a hormonrendszeren keresztül a fizikai állapot, a testi funkciók is harmonizálódnak, ezáltal a gyermek kiegyensúlyozottabbá válik.

Ha nem hajlandó gyümölcsöt, zöldséget fogyasztani, akkor étrendjét mindenképpen egészítsük ki valamelyik zöld élelmiszerrel, mert a



szervezetnek a regenerálódáshoz megfelelő minőségű tápanyagra nagymértékben van szüksége.

Sok olyan esettel is találkoztam, amikor a fent említett gyermekekhez képest teljesen ellentétes viselkedésű csemetéket hoztak a szülők – azzal a panasszal, hogy egész nap csak „elvan” a gyermek, egymagában beszélgetve, bájos, aranyos, de mindig egyedül van, a közösségekben is külön ül, nem tud beilleszkedni a korosztályába. Súlyosabb tünetek jelentkezésekor gyermekpszichiátriára küldik az ilyen gyermeket, mert depressziósnak nyilvánítják.

Egyre többet fordulnak elő epileptikus vagy autisztikus tünetekkel járó állapotok is, valamint gyakori a hirtelen feltörő önbántalmazás, önagresszió – ezeket orvosilag nem tudják alátámasztani –, illetve megdöbbenően sok a krónikusan vérszegény gyermek.

## A HÁTTÉRBE JELEN VAN APA ÉS ANYA KONFLIKTUSA

Az ilyen gyermekeknél rendszerint meghúzódik a háttérben egy komolyabb szülői konfliktus, nem működő párkapcsolat, vagy a nagyon erős nagyszülői befolyásoltság miatt az apa és az anya állandó konfliktusban van egymással, a szülők már elhidegültek egymástól. Valamelyik fél elmenekül a munkába és megteremti ugyan az anyagi biztonságot, de nincs a gyermekkel stb. A gyermek pedig már úgy érzi: nincs remény arra, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű szeretetet kapjon, hogy boldog legyen a családja és egyszer majd fontos legyen az is, hogy ő mit szeretne.

Igen, kedves szülő, mindez nagyon durván hangzik, de sajnos igaz... Ezekben a helyzetekben nagyon fontos, hogy legalább az anyuka legyen együttműködő. És ha az apukát is be tudjuk vonni a folyamatba, az felgyorsítja a javulást, hiszen ha az érintett szülőben oldódik a saját krízise, akkor a gyermeke kevesebb feladatot hárul. Hangsúlyozom: nem megoldhatatlan az sem, ha csak a gyermekkel tudunk dolgozni, de így kicsit lassabb és összetettebb a folyamat.

Ezeknél a gyermekeknél nagyon fontos a szakképzett tanácsadó szerepe, mert itt az indító érzelmet fel kell tární, és ahhoz szükséges beállítani a terápiát. Amivel biztosan tudnak otthoni terápiaként segíteni, az a KOROLEN.

## Hiba az enzimeháztartásban

# AMI OTT VAN A FELSŐ LÉGÚTI PROBLÉMÁK HÁTTERÉBEN

Kis dózisban érdemes elkezdni szedni, napi 2x1-2 cseppet, majd heti rendszerességgel megemelni 1-1 cseppel, megtartva 3 hét után az 1 hét szünetet, amíg el nem jutunk a 3x4 cseppig (3 éves kor alatt maradjunk a 2x1-2 cseppnél mindvégig). Hasonlóképp adagolható a VIRONAL is, ugyanezen szisztéma szerint: napi 2-3x1-4 csepp. E két szer erőt és bátorságot ad a változáshoz/változtatáshoz, és megszünteti a szorongást a gyermekben. Ha be tudjuk vonni a „szükséges” szülőt, akkor nála is működik a leírt adagolás. A cseppek mellé szintén javaslok a VITAMARIN-t és a zöld élelmiszerekből a CHLORELLA-t.

## VÁLASSZUK KI AZ ALKATI SZERT

A leggyakrabban emésztőrendszeri és felső légúti problémákkal fordulnak hozzánk. E két területet azért taglalom együtt, mert szorosan összefüggnek egymással. Ha ugyanis rendben van az emésztőrendszer, akkor jó az immunrendszer is, mivel a védekezőképesség stabil, nincs megfázás. No de kezdjük az elején! Az emésztőrendszer megbetegedései, tünetei minden esetben az emésztőenzim-háztartás kibillentségével állnak összefüggésben. Ha a bélfal nyálkahártyája megvastagszik és irritált lesz (bélhurut), akkor érzékennyé válik egyes élelmiszerekre. Ha végiggondolják, rádöbbenhetnek, hogy az élelmiszerallergia „csak” egy tünet, és nem az ok! Ha az okot meg tudjuk szüntetni, akkor a nyálkahártya állapota stabilizálódik, a bélbolyhok felszabadulnak a terhelés alól, és ismét harmonikussá válhat az emésztés.

Ehhez viszont nagyon fontos a megfelelő szer kiválasztása. Itt segítségül hívhatjuk a születési év alapján megállapítható, alkati szerhez rendelhető kúrát. Mindenki meg tudja határozni, hogy a gyermek szervezete, személyisége az

5 elem tana szerint alkatilag melyik elemnél a legsérülékenyebb, a legérzékenyebb. A születési év utolsó száma alapján az alkati szerek a következők: 0-1 – VIRONAL, 2-3 – RENOL, 4-5 – REGALEN, 6-7 – KOROLEN, 8-9 – GYNEX. Ez a Gergely-naptárnak megfelelően értendő, de ha még pontosabbak akarunk lenni, akkor a januári és februári szülötteknél – amennyiben a születési évszámuk utolsó számjegye páros szám – az adott évre érvényes holdjév-váltás időpontját vesszük figyelembe (az interneten megtalálható táblázat szerint).

## SEGÍT A „NAGYSZÜLŐ”

Akut probléma esetén a „nagyszülő” szerrel, azaz a Pentagram® rózsáján, az óramutató járásával ellentétes irányban haladva, az alkati szert megelőző 2. szerrel kezdjük a kúrát. A „nagyszülő” szer 3 hétig történő szedését követő 1 hét szünet után javaslok a „nagyszülő” szer mellé az alkati szer bevezetését, mégpedig a 2-féle cseppet másnaponta, azaz napi váltásban szedni.

Mindig alacsony cseppszámmal javasolt kezdeni a kúrát, fokozatosan emelni, és legalább 4-6 hónapon át szedni. A nyálkahártyák és az enzimeket termelő szervek regenerálódásához elengedhetetlen a zsírsavak bevétele, ebben az esetben kiegészítő szerként – homoktövis- és tökmagolaj-tartalma – miatt első helyen a GERIATRIM kapszulát javaslok (napi 1-2x1 kapszula). Ha a gyerek még nem tudja lenyelni, akkor a VITAMARIN-t – mivel azt kiszúrva, ételhez keverve, könnyebben be lehet adni.

Emésztőrendszeri problémáknál nagyon fontos a FYTOMINERAL, mivel a bélfal felszívódási folyamata nem tökéletes. Ha meg tudják itatni a BARLEY-t, azzal tehetik a legtöbbet a gyors regenerálódásért. Ne feledkezzünk meg ebben az esetben sem a C-vitamin fontosságáról, ilyenkor hosszú távon 2 x fél vagy 1 FLAVOCEL tablettát adunk. A későbbiekben természetesen válthatunk a tablettás zöld élelmiszerekre is.

Krónikus esetekben, melyek már bőrtünetekkel (ekcéma, dermatitis, atópiás bőr stb.), komolyabb hasfájásokkal, székletproblémákkal társulnak, és melyeket már régóta kezelnek az orvosok, még sincs eredmény, kezdetjük a „szülő” szerrel, amely az alkati szert megelőző szer. Használatát ugyanúgy javaslok, mint a „nagyszülő” szer esetében.

## KRÓNIKUS FELSŐ LÉGÚTI BAJOK

Megérkeztünk a krónikus felső légúti problémák kezeléséhez. Érdemes tudni, hogy a tünetek mögött minden esetben a túlterhelt emésztőcsatorna áll. Ha antibiotikum-kúra nyomán a gyermek hasfájásról panaszodik, netán hasmenése lesz, akkor mindenképpen gyanakodjunk a bélfal leromlott és kibillent ál-

lapotára. Ha a bélfal hurutos állapota tartósan fennáll, akkor a szervezetben kialakul egy ún. belső lázas állapot, amely gyermekeknél bágyadtságot, fogyást, levertséget, elesettséget, szájszárazságot, herpeszt, erősebb izzadást stb. okoz. Ennek következményeként egy kis szél, egy baci vagy vírus le is dönti a kicsiket a lábukról. Nagyon sok esetben a homlok- és arcüregek folyamatos váladéktermelése okoz problémát. A váladék a szájpádon folyamatosan csorog, és mandulagyulladás, nyaki nyirokcsomó duzzanatokhoz, orrmandula nagyobbodáshoz, fülgyulladás stb. vezet.

A terápiát kétféle módon határozhatjuk meg: ha színes a váladék (sárga, esetleg zöld), akkor bakteriális folyamatok is zajlanak, tehát szükséges a csírátlantás is. „Durva” esetekben a DRAGS IMUN-t javaslok rövid távon szedni – ez 1-3 napig 2-3x2-3 cseppet, majd 4-8 napig 2-3x1-2 cseppet jelent –, ezt követően a VIRONAL-lal folytatni: 2-3x2-5 csepp, minimum 6 hétig. Kevésbé erősen színes váladék esetében a GREPOFIT kapszulát érdemes adni, 1-2x1 kapszula adagban.

## A KRÉMEK KÍNÁLTA LEHETŐSÉGEK

A krémekek közül pedig a DROSERIN-nel javaslok kenni a homloküreget, az arcüregek feletti területeket, az orr alatt, illetve a mellkast, naponta 2-3 alkalommal. Ha már nem színes a váladék, akkor huzamosabb ideig a RUTICELIT-et érdemes használni, hogy a nyálkahártyák teljesen megtisztuljanak. E mellé javaslok a FLAVOCEL-t (1 hétig 2 x 1 tablettát), majd a kúra végéig 2 x fél tablettát, illetve a VITAMARIN-ból napi 1 kapszulát szedni. Ha rendbe jött a gyermek és véget ért a 6 hetes kúra, akkor érdemes az alkati szerhez igazodva, a fent leírtak szerint, alkati terápiát végezni.

Ha pollenallergia merül fel, ugyanez a módszer beválik. Persze fontos kizárni a megfázás tényét!

Csecsemőknél, akiknek anyatejen kívül még nem adnak mást, a krémeket javaslok használni. Problémától függően a pocakot, a mellkast, az arcot szükséges kengetni, illetve a fürdővizébe kb. 1-2 cm-nyi krémet elmorzsolgatni, az étrend-kiegészítőket pedig az anyuka szedje be, hogy az anyatejrel átjussanak a baba szervezetébe.

Ha gondjuk van, bátran kérdezzenek és forduljanak tanácsért a Padma házban hozzám vagy kollégáimhoz e-mailben, telefonon vagy személyesen.

**Mezei Tünde**

természetgyógyász, ENERGY klubvezető

Veszprém

<http://www.padmahaz.hu/>



# MEGÉRTÉS, TÁMASZ, GYÓGYÍTÓ BESZÉLGETÉS

A napokban, pontosan 2010. június 17-én múlt 2 éve, hogy megnyitottuk a budai ENERGY Klubot. Klubvezetői munkát asszisztensként *Koritz Edit* sokoldalúan segíti. Célunkat kezdettől úgy fogalmazzuk meg, hogy klubszerű működéssel segíthessünk embertársaink problémáinak megoldásában – testi, lelki és szellemi síkon egyaránt – a csodás ENERGY termékek segítségével.



Hozzánk mindenki bejelentkezhet, lehetősége van arra, hogy gyógyító beszélgetés formájában kapjon tanácsot. Mi ebben segítünk a saját eszköztárunkkal. Az eltelt 2 év alatt bebizonyosodott, hogy ezzel a programmal jól lehet működtetni a klubunkat. Sokan jönnek hozzánk, és reméljük: senki sem távozik úgy, hogy nem kapott kérésének megfelelő tanácsot felmerült problémájának megoldásához. Persze ez telefonon és e-mailben is folyamatosan történik.

Kiemelt fontosságúnak tekintjük, hogy a hozzánk forduló klienseket megismerjük és problémáikat megbeszéljük. Ezért az ENERGY termékek mellett a gyógyító beszélgetés és a Bach virágterápia rendkívüli jelentőséget kap a tanácsadói munkánkban. Így a személyre szabott ENERGY terméket és a Bach virágterápiás keveréket együttesen adjuk, ha a hozzánk forduló ez igénylik. Ennek a munkának az eredményeként klienseink rendszeresen visszajárnak hozzánk, amihez hozzájárulnak a havonta egy alkalommal tartott továbbképzések is.

## KORREKTSÉG, HITELESSÉG

A visszajelzések alapján elmondható, hogy sikeresen tevékenykedünk, megéri az empatikus hozzáállás. Mindketten nagyon sokat dolgozunk, ám ezt hivatásunknak tekintjük, és igyekszünk erőnk szerint maximálisan megfelelni. Nagyon

fontosnak tartjuk a korrektséget, a hitelességet, a rendszerességet, a biztos támasz és a kölcsönös megértés elvét.

Előadásainkat általában magam tartom, és azok mindig telt házzal folynak. Nagyon sok szeretetet és tudást gyűjthetünk be ilyenkor a hallgatóktól is. Edit pedig igyekszik „anyáskodni” a klubunkon, minden erejével. Úgy érzem, hogy mi ketten nagyon jól, kiegyensúlyozott légkörben, alapos szakmai felkészültséggel, sok-sok szeretettel dolgozunk együtt, kiegészítjük egymást.

Edit is már nagyon sokszor állt válaszut előtt az életében, de a mi klubunk számára is olyat tud nyújtani, ami felemelő, ezért imád bejönni ide, a mi kis „nyugalom szigetünkre”. Ezt nagyon kevés ember mondhatja el magáról és a munkahelyéről...

Mivel jómagam az ENERGY magyarországi oktatási felelőseként igen sokat utazom, távollétemben Editnek egyedül kell helytállnia – és ezt hibátlanul meg is teszi!

**Czimeth István**

klubvezető, budai ENERGY Klub

## NÉHÁNY ÉRDEKES ESET

- Az elmúlt 2 év folyamán különösen megható volt látni egy 4 éves autista kisfiú fejlődését, akit folyamatosan KOROLEN cseppekkel látunk el, és komoly javulás történt nála.
- A másik élményünk egy ideg- és csonthártyagyulladásban szenvedő kliensünkkel kapcsolatos, akit SKELETIN-nel, RENOL-lal és bioinformációs krémekkel segítettünk. Három hónap alatt a problémája teljesen megoldódott.
- Most folyik egy kedves és kitartó doktornő vezényletével az a kísérlet, amelyben fitymaszukületes elváltozásra segítségként CYTOVITAL krémet adunk. Az eredmények nagyon biztatóak, reméljük, hogy elkerülhető lesz a műtéti beavatkozás...
- Egy házi orvos a betegeit rendszeresen hozzánk küldi, hogy lássuk el az ENERGY termékeivel, és ehhez a méréseket végezzük el, természetesen csak az orvos felügyelete és az általa előírt terápia mellett.

# IGAZI GYÖNGYSZEMET TARTUNK A KEZÜNKBEN

Csaknem egy évtizede, 2003-ban találkoztunk először az ENERGY különleges világával, *Ficzere János* jóvoltából. Azóta is tart e varázslatos érzés, mely életünk meghatározó részévé vált. Az eltelt évek alatt emberileg, szakmailag egyaránt temérdek tapasztalattal gazdagodtunk.

Klubunkban a személyes tanácsadón és a készítmények értékesítésén túl (igény, kérés alapján) ajánlunk szakembereket állapotfelmérés, kezelés céljából. Van honnan merítenünk: olyan lelkiismeretes, jó szándékú, kiváló szakemberekre számíthatunk (orvos, fogorvos, homeopata, gyermekorvos, hormonegyensúly-tanácsadó, kineziológus, reflexológus, gyógyszerész, fitoterapeuta, dietetikus, csontkovács, íriszdiagnosztika

stb.), akiknek az értékrendjében a segíteni akarás, a tisztesség első számú tényező.

## FELÜLMÚLHATATLAN KÉSZÍTMÉNYEK

Azt, hogy ma itt tartunk, sok jó embernek köszönhetjük – de a kulcsszerep egy csodálatos doktornőnek, *Bíró Éva* házi orvosnak jut.

Többször leírtuk már a *Vitae* hasábjain, és ma is csak ugyanezt mondhatjuk el az ENERGY-ről: igazi gyöngyszemet tartunk a kezünkben. Az ENERGY alapját jelentő Pentagram® készítmények felülmúlhatatlanok, és ez nyugodtan elmondható a termékpaletta többi tagjáról is.

A készítmények bizonyítottak, az általuk elért eredményekről a híradás szájról szájra jár, s mint tudjuk, ennél jobb reklámot még nem alkottak.

Bár a készítményeket elismerik és hatékonyságukat – fogyasztói és szakmai körökben egyaránt – igen magasra értékelik, a magyarországi ENERGY vállalat és vele együtt mi is még az út

# „BÁTRAN AJÁNLOTTAM, HISZEN JÓT TENNI JÓ”

Hogyan kezdődött? Először néhány alap Pentagram® terméket teszteltünk családon belül. A cseppek rendkívül hatékonyan segítik a szervezet saját öngyógyító rendszerét, kiváló harmonizációs hatásuk van. Miután volt már személyes jó tapasztalat és kellő termékismeret, bátran ajánlottam másoknak is, hiszen jól tenni jó.

Mindez, vagyis az ENERGY-vel való első találkozásom több mint 10 éve történt. Már akkor lenyűgözött a Pentagram® regeneráció és az egyénhez való holisztikus hozzáállás, amely az egész egyéniségre irányul (szellemi, érzelmi, lelki és fizikai szempontból).

Hölgyeknél a GYNEX volt az egyik jól bevált termék, melyet megismertem; uraknál pedig gyakran a RENOL, amely például a 10 fölötti PSA értéket is képes levinni néhány tizedre (ezt a tesztet az orvosok a prosztatata betegségeinek szűrésére használják – a szerk.). Több esetben, a hajnali 2-3 óra közötti, „felébredés” problémákat (a szervrát figyelembe véve), lefekvés előtt a jobb bordaívre kent, 1-2 borsónyi PROTEKTIN krém egyedülállóan megoldotta.

## KLUB ELŐBB KAZINCBARCIÁN, MAJD MISKOLCON IS

Nemsokára elindítottuk a kazincbarcikai klubot, rendszeres klubnappal és tanácsadásokkal. Az egyre növekvő igények kielégítésére megnyitottuk a miskolci klubot is. Itt a rendszeres nyitva tartás és tanácsadás mellett havonta egy alkalommal ingyenes, számítógépes állapotfelméréssel egybekötött orvosi tanácsadást tartunk. A tanácsadó dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos.

A miskolci ENERGY klub és a Pránaház közös szervezésében lehetőség van ingyenes mozgás-szervi állapotfelmérésre és tanácsadásra. A kezdetektől támogatja a szakmai munkát Kecskés Jánosné tanácsadó is. Párjával együtt többször

aktívan segítették egészségnap rendezvényeinket, rengeteg hasznos tapasztalatot gyűjtöttek össze az évek alatt.

Köszönjük az ENERGY magyarországi cégének, hogy helyi szinten is biztosítja a feltételeket a szakmai előadásokhoz, ezekből sokat tanulunk. Mindig telt ház van Czimeth István és Ráczné Simon Zsuzsanna színvonalas és igen érdekes előadásain. Nagyon büszke vagyok Kovácsné Ambrus Imolára és férjére, mert együtt teremtették meg a debreceni klub alapjait. Gratulálok nekik a színvonalas és igazán kiváló munkájukhoz.

Fontosnak tartom a termékek használata mellett a megfelelő táplálkozást és életmódot is, ezért több alkalommal szerveztünk már nyári kirándulásokat. Az első évben egy magas-tátrai kirándulás után a podhájskai termálfürdőben regenerálódtunk. Mindenkinek tudom ajánlani ezt a kiváló vizet, mely az ENERGY termékek elengedhetetlen része.

## KIRÁNDULÁSOK A TÁTRÁBAN, ERDÉLYBEN

Természetesen nem maradhatott ki a Lengyel-Tátra, Zakopane és Krakkó sem a kirándulások sorából, de a szívemhez legközelebb Erdély áll. Már szinte minden csücskét bejártuk: voltunk a Bihar-hegységben, a Fogarasi havasokban, Parajdon, Szovátán, a Gyilkos tónál, a Békás-szorosban, Csíksomlyón, az ezeréves határnál, tavaly nagy élmény volt a vén Reteyzát túra, az al-dunai hajókirándulás és még sorol-



hatnám az élményeket ... Úgy hoztuk magunkkal Erdélyt, mint a csillagok porát – észrevétlen. A jövő nyáron a Gyimesekbe tervezünk egy csodálatos kirándulást.

A pozitív gondolkodást és a dolgokhoz való megfelelő hozzáállást kulcskérdésnek tartom. A sikerhez fontos a hozzáállás. Az akadály pedig az a rémisztő dolog, melyet akkor látunk, ha levesszük szemünket a célról. A jókedv, a nevetés az egyik legjobb orvosság, hát éljünk vele!

Kívánom mindenkinek, hogy értékékként vigyázzon az egészségére.

**Ficzere János**  
ENERGY klubvezető  
Miskolc, Kazincbarcika

# NEM MUNKAKÉNT ÉLJÜK MEG

► elején járunk, eddigi tevékenységünk csak kis szelete annak, ami még előttünk áll. Továbbra is komoly céljaink vannak, rövid és hosszú távon egyaránt, mind a magánélet, család, mind az ENERGY tekintetében. S miként a fotón is látható, neveljük az utánpótlást...

## TESTI-LELKI MEGÚJULÁS

Nagy kedvvel tesszük a dolgunkat, s bár az ENERGY bőven kitölti a napjainkat, javarészt mégsem munkaként éljük meg a vele való foglalkozást.

Öröm találkozni olyan emberekkel, aki látják önmagukon és szeretteiken a testi-lelki megújulást.

Rendszeresen szervezünk ENERGY-s előadásokat – a helybéli, kiváló előadók mellett



gyakran hívunk meg hazánk más településeire bizonyító, neves szakembereket is.

Nagyon sokan keresnek bennünket az ország más részeiről is kérdéseikkel, postai készítményrendelésekkel e-mailben, telefonon vagy éppen személyesen, ha átutazóban vagy rokonlátogatáson vannak városunkban.

Apropó, utazás, Kedves Olvasó! Szeretettel várjuk augusztus 20-án is a napfény városában, a lenyűgöző Virágkarneválon.

Köszönjük bizalmukat és kívánunk mindenkinek békét, szeretetet, egészséget az elkövetkezendő évek, évtizedekre is!

**Kovácsné Ambrus Imola, Kovács László**  
ENERGY Klub, Debrecen  
www.imolaenergy.hu, info@imolaenergy.hu

# HOGYAN ÉRHETJÜK EL, HOGY A SZÍVÜNK SOKÁIG DOBOGJON?



**Meddig élhetünk egészségesen? Egyfelől kétségtelenül érvényes az örömteljes megállapítás, hogy az átlagéletkor nálunk is növekszik. Másfelől viszont az időskor, főleg 70 év felett, olyan nehézségeket is tartogat, amelyek leginkább a szervezet öregedésével állnak összefüggésben.**

Az öregedés folyamata biológiai szempontból már az ember 20. életéve után elkezdődik. Már ekkor több sejt hal el, mint amennyi újonnan születik, és ez a folyamat a hatodik és hetedik X után még inkább felgyorsul. A legtöbb szervünknek – és ez alól a szív sem kivétel – 60-70 éves korunkra gyorsabban csökken a teljesítménye, és egyre kevésbé tudják ellátni addigi funkciójukat. A legyengült szív már nem képes elegendő vért és oxigént juttatni a szervekhez, így azok

működése rosszabbodik (főleg az agyé), az egyes sejtek elhalnak, és felgyorsul a szervezet öregedésének folyamata.

## A SZÍVBEN VÉGBEMENŐ VÁLTOZÁSOK

Az öregedő szívben végbemenő szerkezeti és anyagcsere-változások mérséklik a szív funkcionális tartalékait, csökkentik a szívizom ener-

getikai készleteit, valamint az enzimszerek aktivitását. A szívizom (myocardium) veszít rugalmasságából, nő a merevsége, ami degeneratív változásokat idéz elő, illetve elősegíti a patológiai változásokat a szívizom szerkezetében.

Az öregedő szív emiatt hajlamosabb a kardiális dekompenzációra – és ez már kismértékű fizikai terhelés, meleg nyári idő vagy hétköznapi betegségek (akut légúti fertőzés, pl. hörghurut, tüdőgyulladás, influenza, vírusfertőzések stb.) esetén is bekövetkezhet.

## FONTOS AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS A MOZGÁS

A szív és az érrendszer megfelelő működésének fenntartásához elengedhetetlenül fontos, hogy törődjünk saját egészségünkkel, illetve hogy a kondíciónk, valamint a szív teljesítőképességének megőrzése céljából rendszeresen mozogjunk. Ezzel párhuzamosan szükségünk van elegendő alvásra, pihenésre, valamint pozitív gondolkodásra, illetve a stressz kizárására, vagy ha másképpen nem megy, legalább a minimalizálására. Természetes követelménynek számít minden káros szokás, főleg a dohányzás elhagyása, és a mértéktelen evés, azaz a túlsúly és a kóros elhízás elkerülése.

Az étkezés terén fontos továbbá a rendszeresség és a mértékletesség. A kiegyensúlyozott étrendnek zöldséget, gyümölcsöt, természetes vitaminokat, ásványi anyagokat, antioxidánsokat, rostokat és tengeri halakat kell tartalmaznia. Fontos, hogy korlátozzuk a sós és kalóriadús, nehéz, azaz zsíros és egyszerű cukrokban gazdag ételek fogyasztását.

## A KARDIOLÓGUS TANÁCSAI

- **A nagymamával kapcsolatban szeretném a tanácsát kérni. Magas vérnyomással kezelik. A mért értékei jelenleg 190/100, és 75 éves.**

Nagymamájának a KOROLEN-t javasolnám, főleg abban az esetben, ha más szív- és érrendszeri betegséget is diagnosztizáltak nála (ischémia, aritmia, szívgyengeség stb.). Javaslom továbbá a RENOL gyógynövény-koncentrátum alkalmazását, amit még a KOROLEN előtt el kellene használnia, legalább 2-3 háromhetes kúrában (ezt követően jöhet a KOROLEN). Mindkét koncentrátum mellett érdemes szedni a VITAMARIN-t, napi 2x2 kapszula adagban. Ne feledkezzenek meg mindemellett a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztásáról, valamint a sómentes diétáról.

- **Melyik készítmény vagy készítmények segíthetnek megerősíteni az ereket, mert visszersedik a combom?**

A visszérre remekül alkalmazható a KOROLEN koncentrátum, helyileg pedig a RUTICELIT krém. A krémmel naponta 2-3x kenje be a problematikus területeket, esetleg a lábszárát és az egész combját is – de fontos, hogy mindig alulról kezdje, vagyis a lábujjaktól haladjon felfelé, a szív irányába. Már rendelkezésünkre áll a glicerintartalmú, természetes RUTICELIT SZAPPAN is, amelyet bátran alkalmazhat fürdéshez. A fürdővíz azonban ne legyen túl forró, a végén pedig érdemes a lábakat lezuhanyozni (lehűteni) langyos vagy – ha bírja – hideg vízzel. Ez javítja az erek tónusát és rugalmasságát.

Segíthet továbbá a FLAVOCEL, naponta 2-3x1 tablettát adagban (étkezés után). A készítményeket 3 hetes kúrában alkalmazza, 3-6 hónapon át. Ezt követheti egy hosszabb, akár 2-3 hónapos szünet, majd az aktuális szükségletek szerint kell beállítani a készítmények további adagolását.

**Dr. Július Šípoš**





ESETTAN



ANGINA PECTORIS

A. N. úr 49 éves, kereskedelmi képviselő, munkájában túlterhelt. Első tünetei 5 éve jelentkeztek: egyik este, nyugodt állapotban egyszer csak ismétlődően égető fájdalmat érzett mellkasa elülső részén. Ez az angina pectorisra (szívtáji szorító fájdalom) jellemző tünet.

A nyugalmi és a terheléses EKG egyaránt negatív lett, a koronarográfia nem mutatott ki artériaszűkületet. Betegségét Prinzmetal („variáns”) angina pectorisként diagnosztizálták, amelyet koszorúérgörcs jellemez, és ha az hosszú ideig tart, akkor infarktust vagy szklerotikus sérüléseket okozhat. Standard gyógykezelést írtak elő, a betegnek azonban ennek ellenére évente háromszor – mindig este, nyugalmi helyzetben – anginás rohama volt, aminek következtében kórházi kezelés vált szükségessé.

A. N. úr kb. 3 éve kezdett érdeklődni az ENERGY készítményei iránt. A KOROLEN használatát javasoltam, napi 3x5 csepp adagban. A rohamok gyakorisága nem változott, de a nitroglicerint alkalmazását követően 5 percen belül

elmúltak. A beteg 2 évvel ezelőtt elvégzett egy CYTOSAN-os tisztító kúrát. Két csomag CYTOSAN-t szedett be: az 1. hónapban naponta 3x1 kapszulát, majd 3 hónapig naponta 1x1 kapszulát.

Azóta csak szórványosan kell nitroglicerint használnia, és nagyobb rohama nem volt. A KOROLEN-t azóta is szedi, napi 1x5 csepp adagban, mindig 3 hétig, és utána 1 hét szünet tart.

MEGJEGYZÉS

A Prinzmetal angina pectoris kialakulása nagymértékben függ az ember kiegyensúlyozottságától. A betegséget súlyosbítja a stressz, a túl sok munka, azaz a kimerültség.

A KOROLEN ebben az esetben harmonizálta a vérkeringést, valamint a központi idegrendszert, a CYTOSAN kúra segítségével pedig sikerült méregteleníteni a teljes szervezetet. Ennek köszönhetően nőtt a beteg ellenálló-képessége a negatív hatásokkal szemben, és a rohamok ritkábban jelentkeztek, illetve enyhébb lefolyásúvá váltak.

Dr. Vojtěch Tognér

ELŐZZÜK MEG AZ ÉRRENDSZER ÉS A SZÍV KORAI ELHASZNÁLÓDÁSÁT

Az ételek elkészítésekor részesítsük előnyben a főzést és a párolást a sütéssel és a rántással szemben. A szervezet tisztító és kiválasztó folyamatai szempontjából felettebb fontos a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása, ez kb. napi 2 liter legyen, ám a sós ásványvizet, ha lehet, kerüljük el.

AZ ENERGY TERMÉSZETES ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

A szív és az erek idő előtti elhasználódásának megelőzésében nagy szerepet játszik a KOROLEN koncentrátum.

Ez az ideálisan összeválogatott gyógynövény-kompozíció harmonizálja a szív energiapályáját, és méregteleníti a szervezetet. A készítményt eleinte kisebb adagban kell szedni: naponta 2x2-3 cseppet egy pohár vízben (fél órával étkezés előtt vagy egy órával utána). Nagyjából 7-10 nap elteltével lassan növelhető az adag, elérve a megszokott adagolást, tehát napi 2-3x6 cseppet (a javasolt maximális adag naponta 3x7 csepp). A készítményt 3 hétig használjuk, majd tartsunk 1 hét szünetet. Ezt követően ismét 3 hétig szedjük, majd a kúrát – mindig egy hetes kihagyással – többször is megismételhetjük. Nagyon fontos, hogy ne feledkezzünk meg a megfelelő folyadékbevitelről.

A szív és az érrendszer számára igen hatékony lehet a VITAMARIN étrend-kiegészítő. Többek között omega-3 telítetlen zsírsavakat (halolaj az Engraulis japonicusból) tartalmaz, amelyek segítenek lebontani az erekben lerakódott koleszterint és zsírokat. Ezzel a készítmény javítja

az artériák átjárhatóságát és rugalmasságát. Adagolása: naponta 2-3x2 kapszula.

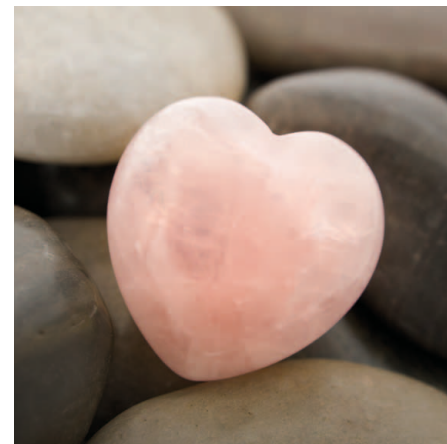
AZ ANTIOXIDÁNSOK HATÁSA

A szívizom és a szervezet sejtjeinek idő előtti öregedését segítenek megelőzni az antioxidáns tartalmú készítmények. Ide tartozik a FLAVOCEL, amely természetes C-vitamint (aszcorbinsav) és bioflavonoidokat, valamint szudáni hibizkuszt tartalmaz. Segít megóvni a sejteket az ún. oxidatív stressz hatásaitól, emellett támogatja az immunrendszer működését. Bizonyos mértékig enyhíti a szennyezett környezet, az egészségtelen táplálkozás és életmód (pl. dohányzás) nem kívánatos hatásait. Adagolása: naponta 2-3x1 tableta, étkezés után.

Megfelelő készítmények továbbá az antioxidáns tulajdonságú BIOMULTIVITAMIN és a GERIATRIM is. A szabad gyökök sejtkárosító hatásait kivédve, elősegítik a szervezet egészséges működését, és ezzel egy időben pótolják a szükséges vitaminokat. Adagolásuk: naponta 1 kapszula.

A CYTOSAN és a CYTOSAN INOVUM humát alapú, rendkívül hatékony, természetes antioxidánsok, mélyrehatóan tisztítják a szervezetet. Jelentős a gyulladáscsökkentő hatásuk is. Adagolásuk: naponta 1-3x1 kapszula éhgyomorral, illetve étkezés előtt. Érdemes a kapszulákat sok vízzel bevenni.

A zöld élelmiszerek, azaz a BARLEY, a SPIRULINA BARLEY és a CHLORELLA ugyancsak kiváló táplálék-kiegészítők, mert létfontosságú vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek és enzimek természetes forrásait jelentik.



MI A SZÍVELÉGTELENSÉG?

Azt az állapotot jelenti, amikor a szív képtelen ellátni feladatát, vagyis az általa percnként pumpált vér mennyisége nem elég a szervezet tápanyagszükségletének biztosítására. Ha a probléma inkább a szív bal oldalán jelentkezik, akkor bal oldali szívelégtelenség alakul ki, amelynek következtében felhalmozódik a vér a tüdőben, és ez légszomjat, esetleg tüdőödémát okozhat. A jobb oldali szívelégtelenség elsősorban vérpangásban, ödémában (főleg az alsó végtagoknál), sőt a testüregekben jelentkező izzadmányban, a máj megnagyobbodásában és emésztési panaszokban nyilvánulhat meg. Nem ritka a kétoldali szívelégtelenség sem, amelynek esetén mindkét tünetcsoport megjelenik.

(Forrás: Orvosi szótár, Maxdorf, 2004)

Takács Mária blogjából (4.)

# CSAK TUDNÁM, MITŐL MŰKÖDIK...



**2012. március 20.** Amikor először megláttam a GREPOFIT SPRAY-t, megvallom, nem nyerte el a tetszésemet. Hogyan tartsam magamnál, hogy el ne törjön, meg hogy ki ne folyjon? Egyáltalán mire lesz jó? Nem luxus, hogy csak torokfájásra használom? Elhessegettem egóm kétkedő gondolatait, és beletettem a spray-t a táskámba. Gondoltam, majd meglátom, mire jó.



Egyszer aztán jött egy beteg, aki azzal kezdte, hogy súlyos zavarok vannak a vízháztartásában, mert a szervezete nem képes megkötni a vizet. Állandóan szomjas, de ha iszik, akkor pár perc múlva WC-re kell mennie. Mái nem tudom, ki sugta nekem, hogy próbáljam ki nála a GREPOFIT SPRAY-t, de megtettem. Először nem akarta el-

fogadni, aztán mondtam, hogy semmi veszteni valója nincs, így megengedte, hogy 2 puffot fújjak a szájába.

Következett a szokásos vizsgálati módszerem, mindent módszeresen átbeszélünk. Megkaptam a tanácsokat, terápiás javaslatot. Közben eltelt egy óra. Már menni készült, amikor hirtelen a szájához kapott. Megállapította, hogy nem cserepes a szája, nem akar szomjan halni, és egyáltalán nem tapasztalja azokat a reakciókat, amelyeket a szervezete ilyenkor már produkálni szokott. Mit adtam neki?

Sajnos valóban nem tudom. Majd talán valamelyik szakértőnk megírja a klubmagazinunkban, és akkor okosabbak leszünk. A hölgy mindenestre gyorsan vett magának egy GREPOFIT SPRAY-t...

A másik eset ugyancsak megdöbbentő volt. Pajzsmirigy-alulműködéses vendégem arról számolt be, hogy sokat javultak az eredményei a GYNEX alkalmazása mellett, de még van egy kis eltérés. Kérdezte, javaslom-e a GYNEX további használatát. Elvégeztem egy tesztet, és nem akartam hinni az érzékszerveimnek: a szervezet 100%-ban a GREPOFIT SPRAY használatát támogatta!

Most már valóban nagyon kíváncsi vagyok, hogy mi van benne!

## KEZDJÜK AZ IMMUNERŐSÍTÉSSEL

**2012. április 2.** Ha hosszabb ideje fennáll egy egészségügyi probléma, akkor nagy a valószínűsége, hogy az immunrendszer elveszítette reakcióképességét, ezért erősíteni kell. Több betegnél is megfigyeltem, hogy a szervezet először az IMUNOSAN-t választja, és csak később lehet elkezdni az oki kezelést valamelyik Pentagram®

cseppel. Az egyik vastagbélgyulladásos (colitises) beteg például sokáig szedte az IMUNOSAN-t, és csak később a GYNEX-et.

Vagy egy másik példa: huzamos ideje fennálló prosztatagyulladásban a szervezet egyáltalán nem reagált a DRAGS IMUN-ra. Végezni kellett előbb egy IMUNOSAN kúrát, utána már a DRAGS IMUN is úgy hatott, ahogy megszoktuk tőle. Úgy tűnik, mintha a szervezet „félreértené” az amúgy hatásos készítmények információit akkor, ha előtte nem „tesszük helyre” az immunrendszert.

Sajnos olyan esettel is találkoztam, amikor a betegség 20 éve vagy még hosszabb ideje áll fenn. Az eredeti probléma már létrehozta a másodlagos, harmadlagos stb. tüneteket. Amikor a beteg felsorolja a panaszait, azokból szinte semmit nem lehet megállapítani, mert minden területen vannak problémái. Ilyenkor az IMUNOSAN-t sem fogadja el a szervezet, támadásnak érzékeli. És ekkor lép be a macskakarom, vagyis UNCARIA kisasszony. Egy hosszabb teakúra után elfogadja a szervezet az IMUNOSAN-t, utána pedig már joggal várhatjuk, hogy eljutunk a gyökerekig, és a Pentagram® valamelyik termékével megoldjuk a problémát.

Vigyázat, UNCARIA kisasszony nem tűr maga mellett senkit! Egyéb készítmények fogyasztása csak akkor biztonságos, ha a teázás után legalább fél óra szünetet tartunk.

## URALOM AZ ÉLETEMET?

**2012. április 10.** Újabb jelentkező mellékhegygyulladás ügyben. Milyen népszerű lett ez a téma! A férfi a telefonban azt mondja, hogy a cikkem alapján ismerkedett meg az ENERGY termékeivel, és már több mindent ki is próbált. Sajnos javulásról még nem tud beszámolni, ezért kéri a segítségem. Beszélgetünk kicsit. Kiderül: igazából úgy éli meg az életét, hogy sodródik az árral. Ha azt mondják neki, hogy valamit nem lehet, akkor elfogadja...

Látja az akadályokat, a saját kis korlátait, de nem látja a megoldásokat. Tulajdonképpen ez a csapda az egészben, hiszen a figyelmünket és az energiánkat lefoglalja annak a megmagyarázása, hogy valamit miért nem tehetünk meg. Megnyugtató, hogy nem is tehetünk mást.

Biztos ez? Mi lenne, ha a kifogások helyett a megoldásokon törnénk a fejünket? Ha az energiát és a figyelmet másképp, a helyzet megváltoztatására használnánk fel?

A húgyhólyag-meridiánhoz tartozó pozitív, megerősítő mondat így hangzik: *Uralom az életemet.* Ha ez nem teljesül, akkor az illető nyilván úszik az árral. A férfi belső nemi szervek pedig „véletlenül” éppen a húgyhólyag energetikai pályájához tartoznak.

## A BETEGNEK MINDIG IGAZA VAN

**2012. április 16.** Családi körünkben van egy immunbeteg hölgy. Országos nyilvántartásban is szerepel, kiemelten kezelik az esetét. Kórházi körülmények között állítják be a gyógyszereit, mert nem szedhet akármit. A magas vérnyomásra kapott gyógyszer „elrontja” a cukrát, és fordítva. Eddig nem kért tőlem segítséget, én pedig nem akartam rábeszélni. Úgy nem is használna...

Most azonban számára is kritikussá vált a helyzet. Inzulint kell használnia a cukrára, mert gyógyszerrel már nem lehet szinten tartani. Ez viszont árt a szemének, amin zöld hályog van. A szervezete egyértelműen az IMUNOSAN használatát igényelte. Meg sem fordult a fejében, hogy ez neki erős lehet, vagy hogy óvatosabban kellene nekiállni a változtatásnak. Az energetikai felmérés alapján a szervezet nagyon jól fogadta az IMUNOSAN rezgéseit. Így hát elkezdte a kúrát.

Tudtam, hogy az immunbetegsége miatt részt vesz egy új hatóanyag kipróbálásában, amit kifejezetten ilyen esetekre fejlesztettek ki Amerikában, mint az övé. Minisztériumi engedéllyel használja, a gyógyszerszállító házhoz viszi a szükséges adagot. Még el sem fogyott egy dobozzal az IMUNOSAN-ból, amikor ezzel keresett meg: „Neked el merem mondani, de az orvosomnak még nem. Nem használom a gyógyszert. Jól érzem magam, úgy érzem, hogy nem kell, és annyi a mellékhatása, hogy inkább itt gyűjtögetem az adagokat a hűtőszekrényben. Minek, ha nélküle is jól vagyok? Megmondom Neked, félek a mellékhatásoktól! Annyi bajom van e nélkül is. Ugye, igazam van?”

*A betegnek mindig igaza van.* 😊

Legyen a Te hited szerint!

**Takács Mária**

ENERGY tanácsadó, Zalaegerszeg  
<http://energyklubsopron.blog.hu/>





Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Artrin	Cytovital	Droserin	Protektin	Ruticelit	Cytosan	Cytosan fomentum	Drags Imun	Fytomineral	Vitamarin	Celitin	Probiosan	Greprofit	Skeletin	Peralgin	Flavocel	Blomultivitamin	Imunosan	Geriatricim	Chlorella	Barley	Spirulina Barley	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	Silix	Balsamio	Spiron					
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			••		••		•										•	•																							

Egészségi probléma	Vironal	Regalen	Renol	Gynex	Korolen	King Kong	Stimaral	Artrin	Cytovital	Droserin	Protektin	Ruticelit	Cytosan	Cytosan fomentum	Drags Imun	Fytomineral	Vítamarin	Celitin	Probiosan	Grepofit	Skeletin	Peralgin	Flavoceel	B10multivitamin	Imunosan	Geriatrim	Chlorella	Barley	Spirulina Barley	Biotermal	Balneol	Audiron	Diamant	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		✓	✓			✓		✓							✓							✓		✓	✓	✓	✓								✓					
Végtág duzzanata, ödéma		✓	✓		✓	✓		✓					✓									✓	✓	✓					✓				✓	✓	✓					
Vércukorszint ingadozása	✓	✓	✓	✓	✓							✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓			✓	✓		✓													
Vérképzés	✓	✓	✓	✓	✓							✓			✓	✓	✓			✓				✓	✓		✓	✓	✓	✓										
Vérnyomás, alacsony			✓	✓	✓	✓	✓								✓										✓	✓														
Vérnyomás, magas	✓	✓	✓	✓	✓		✓					✓				✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓										✓		
Vérszegénység	✓	✓		✓	✓							✓				✓	✓	✓		✓				✓	✓		✓	✓	✓	✓										
Viszketés	✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓	✓				✓								✓	✓							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Vizelési panaszok			✓	✓	✓		✓													✓							✓									✓				
Vírusfertőzés	✓	✓				✓			✓	✓		✓			✓					✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓						✓				✓		

## Ásványi anyagok, nyomelemek – kolloid formában (10.)

# MIRE JÓ AZ ÓN ÉS A VANÁDIUM?

Az ásványi anyagokról és nyomelekekről szóló sorozatunkban, a fémek ismertetését folytatva, az ón és a vanádium következik. Ezek természetes kolloid formában található meg a közkezdelt FYTOMINERAL készítményben. Az ón és a vanádium olyan nyomelemek, amelyeknek a feladatköre, működése szervezetünkben még nem teljesen tisztázott. Ám annyi bizonyos, hogy az emberi sejtekben való jelenlétüknek megvan az oka...

### AZ ÓN ÉS A HAJHULLÁS

Az ón olyan nyomelem, amely parányi mennyiségben van jelen a táplálékban. Kis mennyiségben hasznos az emberi szervezet számára. Feltételezhető, hogy segíti a növekedést, és fontos szerepet tölt be több bioelektromos folyamatban. Sőt nagyobb adagokban olyan bélp paraziták kiirtásához szokták használni, mint a bélféreg, az orsóféreg és a galandféreg.

**Előfordulása:** Tejtermékek, gabonafélék, dió. Az emberi szervezetbe az élelmiszerek és italok ónozott csomagolásából juthat egy kevés ón.

**Hiánya:** Ritkán fordul elő. Ha nem genetikai problémáról van szó, az ónhány halláskárosodást és férfiaknál hajhullást okozhat.

**Túltengése:** Öntúltengés miatti megbetegedés akkor fordulhat elő, ha valaki hosszú ideig fogyaszt ónozott csomagolásban értékesített

élelmiszereket. Nagy adagban vérszegénységet és elégtelen hasnyálmirigy-működést okozhat.

Mivel viszonylag alacsony a toxicitása, ón okozta megbetegedés kialakulása csak abban az esetben lehetséges, ha valakinek naponta több 100 milligramm ón kerül a szervezetébe.

### A VANÁDIUM ÉS A VASANYAGCSERE

A vanádium a szervezetben könnyen lép kapcsolatba vashoz kötődő fehérjékkel. Ennek a nyomelemnek a biokémiai működését az emberi szervezeten belül még nem sikerült tökéletesen feltérképezni. Annyi bizonyos, hogy szabályozza a sejtmembránon keresztül történő nátrium-átvitelben részt vevő enzim működését.

Jelenléte fontos továbbá a vastartalmú fehérjék szempontjából. Biztosan tudjuk, hogy elősegíti

a hemoglobin termelését, és részt vesz a cukor elégetésében (utánozza az inzulin hatását). Fontos szerepet tölt be a koleszterin-anyagcserében, mert nagyobb mennyiségű vanádium bevitelkor csökken a koleszterinszintézis a testben.

Jelenléte a csontok és a fogak felépítéséhez is nélkülözhetetlen az emberi szervezetben. Csökkenti a vas és a magnézium felszívódását, ezt célszerű figyelembe venni egyes gyógyszerek szedésekor. Befolyásolja továbbá a króm, a réz, a mangán és a cink felszívódását és hasznosulását a szervezetben.

**Előfordulása:** Növényi olajok, a tenger gyümölcsei, gombák.

**Hiánya:** Vanádiumhiánnyal csak ritkán találkozhatunk.

**Túltengése:** A vanádiummérgezés kialakulásának esélye szinte a nullával egyenlő, mivel ez a nyomelem csak rendkívül kis mennyiségben képes felszívódni a belekben.

A FYTOMINERAL termékdokumentációja alapján írta:

**Veronika Hanzlíková**  
(Folytatjuk)

## RENDRHAGYÓ GYERMEKÁLDÁS, ALLERGIA

Kétféle tapasztalatot adok közre az alábbiakban. Mindkettőből általános következtetések is adódnak. Az első egy „babaprojekt” sikeréről, a második egy erős allergiás reakció tanulságairól szól.



Kati (a nevet megváltoztattam) „babaprojektre” érkezett hozzám. A 26 éves fiatalasszony elmondta, 3 éve próbálkoznak babával, de sikertelenül. A ciklusa nagyon hosszú (42-47 napos). Munkahelye igen stresszes, állandó készenlét, nagy felelősség hárul rá.

A biorezonanciás mérés a vese gyengeséget, illetve a mellékvesék túlműködése miatt felborult hormonháztartást mutatott, amely a női reprodukív rendszere és a pajzsmirigyre is kiterjedt.

RENOL-lal kezdtük a kúrát, 2x1, 2x2, 3x3 csepp adagolásban, hetente emelve a cseppszámot. Egy hét szünet után a 3x3-as adag mellé a GYNEX-et is hozzátettük, ciklikus adagolásban, valamint elkezdtük a FYTOMINERAL szedését. (A ciklikus adagolás a következőt jelenti: 5-14. napig 3x3 csepp, 15-1. napig 2x2 csepp. 1-5. napig szünet. Ez nagyon jól beválik, ha zavaros a ciklus időtartama vagy görcsök vannak, szépen beállítja a ciklust 28-32 naposra, és jelentősen csökkennek vagy eltűnnek a fájdalmak.)

Stresszoldást ugyancsak végeztünk, ez segített elviselni a munkahelyi feszültséget.

3 hónap alatt Kati ciklusa szépen beállt 28-30 naposra. A bevált készítményeket a GYNEX-et,

a RENOL-t és a FYTOMINERAL-t tovább szedte. Ám 2 hónapon át történő próbálkozás után sem tudott gyermekáldásról beszámolni.

Ekkor megbeszéltük, hogy a ciklus 8., 13., 21. és 27. napján végzek nála egy-egy hormonszint-mérést.

Kati azon kevesek közé tartozik, akiknek a 27-29. napon van a peteérésük. Ritka eset, de már előfordult a praxisomban, hogy a menstruáció alatt sikerült a mamának – aki azóta már boldog anyuka – áldott állapotba kerülnie.

A 27. napi mérésnél javasoltam Katinak, gyorsan hívja a férjét, és most vegyen ki 2 nap szabadságot!

Hat nap elteltével Kati azzal hívtam, hogy reggel elvégezte a tesztet, és pozitív eredményt mutatott. Most már a 6. hónapban van, és szépen, trimeszterenként nézzük a baba és a mama vitamin-, illetve ásványianyag-szükségletét, és ehhez igazítjuk a FYTOMINERAL, valamint a SKELETIN szedését.

\*\*\*

János általános állapotfelmérésre érkezett hozzám. Kíváncsi volt, mire kell odafigyelnie, milyen betegségekre van hajlama.

Az egyik, amire felhívtam a figyelmét, hogy penicillin érzékenysége van. Nem tudott róla, és bár gyermekkorában kapott penicillint, nem volt vele gondja.



Teltek a hetek, hónapok, mígnem karácsony előtt felhívtam és megkérdezte: az orvosától penicillin tartalmú antibiotikumot kapott, beszédheti-e. Mondtam, hogy ha ezt indokoltan tartotta az orvosa, vegye be, de vásároljon a patikában Calcimusc injekciót, arra az esetre, ha netán valamilyen allergiás tünete jelentkezne.

Péntek délután kezdte meg a kúrát, szombat délelőttre már feldagadt a szája, ödémás lett a szeme. Szerencsére hallgatott rám, és vett kalciumtartalmú injekciót. Telefonált a felesége, hogy baj van. Mondtam, gyorsan igya meg egy ampulla tartalmát, és hívja a mentőket, nehogy fulladás lépjen fel.

Mire kiértek a mentősök, a duzzanat lelohadt. A mentősök beadtak még egy injekciót, és János teljesen rendbe jött.

Sokszor előfordul, hogy már szedett gyógyszerekre idővel kialakul allergia vagy érzékenység. János a történetek óta csak DRAGS IMUN-t tart otthon, bármilyen gyulladása van, ezt használja. És mellékhatások nélkül gyógyul...

**Kozsa Anita**  
természetgyógyász, ENERGY klubvezető  
Zalaegerszeg

# Ételeink titkai az 5 elem tana alapján (I.)

# ENERGIAHÁZTARTÁS

# ÉS A TŰZ ELEM

„Ha azt érzed, hogy beteg lettél, változtass a táplálkozásodon.”

Hippokratész

Ön szerint mi körül forognak a gondolataink nap mint nap? Igen, az étkezés, a táplálkozás körül. Ha ez ennyire jelentős szerepet játszik, akkor miért ne alakíthatnánk táplálkozásunkat úgy, hogy az jót is tegyen nekünk, valamint az egészségünket is támogassa?

A hagyományos kínai orvoslás (hko) szerint a betegség és az éhség egy és ugyanaz, azaz minden betegség a szervezet éhségéből fakad. Táplálékunk szolgál alapul az egyenletes csi (qi) áramláshoz, ami a test, a lélek és a szellem egészségét tartja fenn.



Újra meg kell tanulnunk, hogyan bánjunk tudatosabban saját szervezetünkkel, és ehhez hozzá tartozik a mindennek az alapját képező, tudatosabb, figyelemmel kísért táplálkozás.

Az energiában gazdag étkezés igazán fontossá akkor válik számunkra, ha a másik oldalon sok energiát használunk el.

## HA AZ EGYENSÚLY MEGBOMLIK...

A nyugati táplálkozási szokásoktól eltérően a hangszúly nem az ételek kalória-, ásványianyag- és vitamintartalmán van, hanem a bennük lévő energiatartalmon. A hko évezredek alatt megfigyelték, hogy az univerzumban és a testünkben egyaránt 5-féle energia létezik. Ezeket az energiákat a Fa, a Tűz, a Föld, a Fém és a Víz elem (fázis) képviseli. A hosszú élet az 5 elem energiaegyensúlyától függ. Egészséges étkezésnek azt tartják, amely naponta tartalmazza mind az 5 elem energiáját.

A tápanyagok kiegyensúlyozott kiválasztása az 5 elem tana alapján azért fontos, mert minden egyes elem egy meghatározott szervrendszerhez van rendelve, amely a szervezetben a hozzá tartozó struktúrákat, valamint a kapcsolódó érzelmeket látja el. Tehát az elemek táplálják és fékezik is egymás tevékenységét – gyönyörűen látszik mindez a Pentagram® rózsájából. Működésük akkor ideális, ha ez a szabályozás egyensúlyt hoz létre. Tudjuk, hogy a Fa elem táplálja a Tüzet és felügyel a Földre, a Tűz elem táplálja a Földet és felügyel a Fémre, a Föld elem táplálja a Fémet és felügyel a Vízre, a Fém táplálja a Vízet és felügyel a Fára, végül a Víz elem táplálja a Fát és felügyel a Tűzre.

Ha az egyik elemből – például a helytelen táplálkozás miatt – a szükségesnél több vagy kevesebb jut be a szervezetünkbe, a harmónia megbomlik, és különböző betegségek fejlődnek ki. A hagyományos kínai orvoslás hívei évezredek óta tudják és mi a modern korban ugyancsak megtapasztalhatjuk: ahhoz, hogy egy beteg meggyógyuljon, megfelelően kell ke-

zelni a szervezetében működő 5 elemet. Ennek pedig fontos részét alkotják a táplálkozásra, étkezési, ételkészítési szokásainkra vonatkozó információk is.

Az 5 elem tana szerinti étkezés esetében nem valamilyen bonyolult táplálkozási modelltől van szó. Ez a szervezet ritmusához igazodó táplálkozási mód, melynek jó hatásáról magunk is rövid időn belül megbizonyosodhatunk, ha használjuk. Általa jobb életminőséget érhetünk el.

Az 5 elem között állandó körforgás áll fenn. Minden elemhez tartozik egy vagy több energiapálya, valamint egy íz. A Tűz elemtől indulva és a táplálás ciklusa szerint haladva, ezek a következők: keserű, édes, csípős, sós és savanyú. Mindennapos táplálkozásunkban tudatosan törekedni kell arra, hogy az 5 íz egyenlő hangsúlyt kapjon, ne hagyjuk ki egyiket sem, és egyikből se fogyasszunk túl sokat. Így fenntarthatjuk szervrendszeink kiegyensúlyozott működését, mivel minden energiapályát hatékonyan működtetünk. Ha az egyik ízt fokozottan kívánjuk, akkor az adott ízhez, illetve elemhez tartozó szerv, szervrendszer alulműködését jelzi. Másfelől viszont a túl sok savanyú étel a Májat (Fa elem), a mértéktelenül fogyasztott keserű, például feketekávé a Szívet (Tűz elem), a rengeteg édesség a Lépet és a hasnyálmirigyet, például cukorbetegséget okozva (Föld elem) károsíthatja. A csípős ételek a Vastagbélben (Fém elem) okozhatnak bajt, a túlzott sóbevitel a Vese-funkciót rontja, magas vérnyomást okozva (Víz elem).

## A MINDENT ÁTALAKÍTÓ ERŐ

A Tűz elemben kiteljesedik a következő fejlődési szakasz forró energiája. A Tűz az öszszeforrasztó, mindent átalakító erő. Napunk életet adó motorja, az évszakok változásának középpontja. A kínai hagyomány a Tűz elem energiáját a szívhez rendeli hozzá.

A hozzá tartozó energiapályák: szív, vékonybél, szívburok, hármass melegítő.

Az elemhez tartozó íz: keserű. Ha nagyon kívánjuk ezt az ízt, az energiahiányos szívre utal.

Az elemhez tartozó hangulat: öröm, boldogság.

Hosszú távon csak akkor lehetünk boldogok, s szívünk csak akkor örül, ha a Tűz elem egyensúlyt tart a többi elemmel. A gyakorta fellépő hangulatváltozások – csakúgy, mint az ízek meg-



kívánása – az egyes energiapályák meggyengült működését jelzik.

A felbomlott egyensúly, a harmónia helyreállítását táplálkozásunkkal segíthetjük elő. Ilyenkor a helyesen összeállított étrend igazi, szívbeli örömmel ajándékoz meg bennünket.

## A TŰZ ÉLELMISZEREI

Gyakorlatilag minden piros színű (ez a Tűz színe!) zöldség, gyümölcs ide sorolható. Lássuk részletesebben.

Hüvelyesek: vörös lencse, vörösbab-félék, csicseriborsó.

Gyümölcs: alma, cseresznye, datolyaszilva, kék, vörös és fekete áfonya, dinnye, gránátalma, sárgabarack.

Zöldség: csípős pirospaprika, répafélék, paradicsom, karalábé, édesgyökér, spenót, cikória, karfiol, articsóka, padlizsán, cékla, lucerna, zeller, kelbimbó, spárga.

Gyógynövények és fűszerek: bors (fehér és fekete), fahéj, majoránna, bazsalikom, gyömbér, kamilla, galfrány, chili, fokhagyma, vizitorma, ánizs, galagonyabogyó.

Magok: vörös dió, mandula, kesudió, kókuszdió.

Gabonafélék: hajdina, amaránt, búza, zab.

Italok: vörösbor, piros teák (jázmin, csipkebogyó, lícium), kávé.

## EGYSZERŰ RECEPT A TŰZ TÁMOGATÁSÁHOZ

Hajdina kása vörös áfonyával: 20 dkg hajdina, 2 evőkanál vaj, frissen őrölt bors, 5 dl zöldség alaplé, 1 evőkanál almaecet, 1 kis üveg vörös áfonya befőtt.

Felteszünk a tűzhelyre (Tűz) közepes lángra egy lábost, beletesszük a hajdinát, kevergetjük, míg szép zsemleszínt kap, hozzáadjuk a vajat (Föld), megborsozzuk (Fém), felöntjük zöldség alaplével (Víz), beleöntjük az almaecetet (Fa), és fedő alatt puhára pároljuk. Végül hozzáadjuk a leszűrt befőttet (Tűz). Így megtartjuk az elemek sorrendjét is. Vájlék egészségére!

A helyes táplálék szívbeli örömmel, az emberi lét tökéletes boldogságával ajándékoz meg. Azokra vár ez az ajándék, akik megértik, miként alakítsák ki a harmóniát önmagukban.

Az ENERGY termékei közül elsősorban a KO-ROLEN koncentrátum, az ördögcérna (LYCIUM) tea, a RUTICELIT szappan, krém és sampon segíti a Tűz elem működését.

**Benkő Tibor**  
természetgyógyász, ENERGY Klub  
Pécs  
(Folytatjuk)



# A lelki tűz SZERETETÉRT JÖTTÜNK A VILÁGRA

A lélekben a Tűz elemnek mint átalakító, transzformáló funkcióknak kétféle megjelenése van. A tudatilag jól kontrollált Tűz veszélytelen, hasznos átalakításokat hajt végre. Így a Tűz elem harmónikus megjelenése az emberben a kreativitásban és az együttműködési készségben fejeződik ki.



A Tűz elemet képes kontrollálni:

- ✓ a Levegő elem (túl sok levegő szítja a tüzet, a túl kevés levegő pedig fojtja),
- ✓ a Víz elem (túl kevés víz szabaddá teszi a tűz égését, a túl sok víz pedig fojtja),
- ✓ a Föld elem (a túl kevés föld miatt a tűz csak szalmaláng, túl sok föld fojtja a tüzet).

## MILYEN A KONTROLLÁLT TŰZ?

Tehát a Tűz elemnek a többi elemmel való egyensúlya a kontrollált Tűz lényege. De akár milyen együttműködő és kreatív is valaki, ha bármilyen félelme és vágya van más területen, az magában hordozza a Tűz diszharmonikus aspektusait (romboló, lázadó stb.). Emiatt van az, hogy a tv-ben látod, valaki kiirtotta a családját és a szomszédok úgy nyilatkoznak róla: „pedig olyan jó lelkű, békés embernek ismertük meg”. Igen, a Tűz gyorsan rombolóvá válhat, ha az ember a vágyait és a félelmeit nem oldja fel.

A Tűz elem kontrollálatlanság esetén romboló hatású és diszharmonikus megjelenésű. Ilyen az ember, aki lázad: belső tűz hajtja arra, hogy az általa kívánt változást akár erővel is végigvigye.

- Ha az emberben túl sok a Föld elem, az ilyen jellegű „változtatási igény” benne reked, nem tud megnyilvánulni, és a Tűz belülről emészt el az embert.
- Ha a változási igény mellé túl sok Víz elem párosul, mindig a Víz nyer, és az emberben a Tűz kialszik. Ez úgy nyilvánul meg, hogy az embert mindig lehűti egy információ, ami miatt lemond változási igényéről.
- A mozgékony és szabadság igényű (sok Levegő elem) párosult Tűz olyan, mint a tűzvihar, mindent rombol, ami az útjába kerül. Az ilyen ember addig nem nyugszik, míg a lázadását győzelemre nem viszi. A nagy forradalmárok és a nagy hadvezérek természete ez.



Az emberben a túl sok tűz a hatalomvágyat, a túl kevés tűz a szolgálékúságot mutatja. A Tűz elem korlátozódik az emberben a fájdalomtól való félelem (fél elem!) által. Azoknak az embereknek, akik félnek a kritikától, félnek attól, hogy megsértik őket, félnek a csalódástól, egyszerűen félnek a fizikai és lelki fájdalomtól – a Tűz csökken, korlátozódik a testükben. Ilyenkor jelennek meg a következő érzelmi jegyek: a harag, az irigység, a rosszindulat, önsajnálát stb.

## AZ 5-FÉLE SZERETETNYELV

Hogyan segíthetünk ilyenkor? Szerintem a másokat segítő útnak a legjobb módja az, ha folyamatosan megosztjuk a teremtő szeretetet úgy, ahogyan azt a hozzánk forduló, velünk kapcsolatban álló ember a leginkább megérti, megéri.

Szeretet = becsület, tisztelet, egymásra odafigyelés – és ez belülről, belőlünk indul!

*Szerintem a szeretetért jöttünk a világra!*

Üres energiákkal nehezek a mindennapok, hívja fel a figyelmet *Gary Chapman* az *Egymásra hangolva* című könyvében. Hogyan lehet az energia- vagy érzelmi tankot megtölteni? Szeretettel!

*Chapman 5 alapvető szeretetnyelvet* jelöl meg, és mindenkinek van egy, elsőbbséget élvező szeretetnyelve. Melyek ezek?

**Elismerő szavak.** Számára fontos, hogy nap mint nap megdicsérik, bizonyos helyzetekben bátorítsák. Szelíd, kedves szavak, elismerő nyilatkozatok ezek, melyek szárnyakat adnak neki.

**Minőségi idő.** Lényege az, hogy amíg együtt vagyunk, teljesen rá figyeljünk. Érdeklődéssel és a megértés szándékával hallgassuk őt, számára fontosak a közös tevékenységek! Nemcsak a meghallgatásra vágyik, hanem arra is, hogy társa is ossza meg vele a gondolatait.

**Ajándékozás.** Akinek ez a szeretetnyelve, az nagyra értékeli a kisebb-nagyobb figyelmességeket, és ő maga is szívesen lepi meg szeretteit. Lehet, hogy az ilyen ember maga készíti el a személyre szabott ajándékait.



**Szivességek.** Számára fontos a szolgálatkészség. Örömet jelent, ha segítenek neki teendői ellátásában, ha a keze alá dolgoznak, ha teljesítik kimondott vagy kimondatlan kívánságait.

**Testi érintés.** Akinek ez a szeretetnyelve, annak fontos, hogy naponta megöleljék, megsimogassák, gyengéden megérintsék. (A szex is ide tartozik, de nem feltétlenül azonos vele – a szerk.) Jólesik neki, ha kézen fogva sétál vele a párja az utcán. Nem minden érintés hat rá ugyanolyan kellemesen, így érdemes segítenie társának abban, hogy pontosan mivel is lehet örömet szerezni neki.

Ezeket a szeretetnyelveket érdemes tudatosítanunk, átgondolnunk, hogy melyikre vagyunk a legfogékonyabbak, illetve hogy a társunk melyikre rezonál leginkább, és megtanulnunk az alkalmazásukat. Jómagam ezt tanítom is.

(A legtöbb embernek nemcsak egy, hanem legalább 2-féle szeretetnyelve van, ezek lehetnek azonos vagy majdnem megegyező súlyúak. Az ideális kapcsolatban a partnerek értik egymás szeretetnyelvét, és törekednek arra, hogy tudatosan töltsék is egymás szeretettankját. Természetesen a szeretetnyelvek alkalmazása nem csupán a társkapcsolatokban fontos, hanem egyéb családi, munkahelyi kapcsolatainknak is a javára válik. – A szerk.)

## A KULCS A MI KEZÜNKBEN VAN

A jelképes kulcs minden ember kezében ott van. Ez egyben felelősséget jelent, amellyel önmagán dolgozva haladhat előre mindenki a fejlődéséért. Amikor fogytokozik az érzelmi tankunk, használjuk bátran az ENERGY által kezünkbe adott csodát!

Amikor valakin eluralkodik a düh, mérges, haragos, akkor a REGALEN; ha félelmek tartják fogva, akkor a RENOL; amennyiben szomorú, bánatos, elkeseredett, akkor a VIRONAL; ha az aggodás, töprengés jellemzi, és nem tud kiállni magáért, akkor a GYNEX a megfelelő gyógyír a számára!

A Tűz elem saját szereit, a KOROLEN-t, a RUTICELIT SAMPON-t és SZAPPAN-t mindenkinek szeretettel ajánlom, hogy a szeretet simogató, lágy hatékonysággal jusson kifejezésre minden cselekedetében.

**Molnár Judit**  
természetgyógyász, ENERGY klubvezető  
Pécs

## Válaszolnak a természetgyógyászok

# TANÁCSADÁS A NETEN

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



### KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

P4-es citológia eredményem után a nőgyógyászm 2 hónapja megműtött! Sajnos csak a műtét után ismerkedtem meg az ENERGY termékekkel. Egy kedves fitoterapeuta ismerősöm javasolta, hogy kezdjek el szedni CYTOSAN-t. Még mindig szedem, de kíváncsi lennék, hogy Ön mit javasol? Folytassam a szedését, vagy kezdjek el mást? Még csak 24 éves vagyok...

*A műtét fontos volt. Sajnos életkortól függetlenül előfordulhat ilyen rossz eredmény. A*

*CYTOSAN jó volt, de ha elfogy, érdemes lenne DRAGS IMUN-t szednie. Szájon át 2x5 cseppet, és ez a csepp hüvelyöblítésre is alkalmas: 2 dl vízhez 10-20 csepp, heti 2x. Utóbbit akkor kell alkalmazni, ha erős folyás vagy fertőzés van. Az orvosi kontrollokról, rákszűrésekről ne feledkezzen meg!*



### RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Terhességem 5. hetében járok, és elkezdett hullani a hajam. Olvastam, hogy a FYTOMINERAL jó hajhullásra. Milyen adagban szedhetem, egyáltalán lehet-e használni terhesség alatt?

És milyen egyéb vitaminokat lehet szedni terhesség alatt? A ma reggeli vizeletből érzetem, hogy egy kicsit csíp. Nem szeretnék antibiotikumot szedni, milyen alkalmazást javasol? (Grépfrút csepp jó rá?)

*Terhesség alatt kifejezetten ajánlott készítmények a FYTOMINERAL (2-3x5-6 csepp), a BARLEY, a SKELETIN (1-2x1) és a VITAMARIN (1-2x1). A B!OMULTIVITAMIN óvatosságból, csak a második trimeszter közepétől szedhető. Jó lehet a kezdődő hólyaghurutra bármilyen grépfrút készítmény, de fontos, hogy kis adagban! Próbálja meg az enyhe tünetek jelentkezésekor a tisztasági betétre csepegtetett AUDIRON cseppet, legalább napközben.*

## Szomorúság, stressz, agresszivitás

# ÁLLATOKNÁL IS LEGYŐZHETŐ

**Az állatorvosok és az állattartók olykor szembekerülnek félnék, agresszív, esetleg szomorú állatokkal, vagy olyan kölykökkel, amelyeknek az anyjukhoz fűződő kapcsolata megromlott. Befolyásolhatjuk-e az állat lelkiállapotát? Hozzájárulhatunk-e ahhoz, hogy a lelkiállapot javításával javuljon az egészsége, illetve a környezetével való kapcsolata is?**

Az állatok lelki problémáira használatos, hatékony gyógyszerek rendszerint nyugtató, csillapító hatásúak. Ezek azonban csak ideiglenes megoldást jelentenek, és nem lehet hosszú távon alkalmazni őket, mert az állatban függőség alakulna ki. Ráadásul számos mellékhatásuk van. Az ENERGY állatgyógyászati termékeinek ezzel szemben megvan az előnyük, hogy a Pentagram® termékcsalád mindegyik alkotóeleme összeköthető valamelyik alapérzélemmel.

### AZ ÉRZELMEK KÖRFORGÁSA

Ez azt jelentené, hogy egy agresszív állatnak REGALEN-re van szüksége, mert az áll kapcsolatban a Fa elemének agressziójával? Ellenkezőleg. Ebben az esetben még inkább érvényben van a Pentagram elemek közötti kölcsönös kapcsolat.

A valamennyi élő teremtményre jellemző érzelmi körforgást most egy olyan kutya példáján magyarázom meg, akinek a gazdája éppen hazafelé tart. Abban a pillanatban, amikor a kutya valakit hall az ajtó mögött, a Víz elemre jellemző félelem jelenik meg nála. Ez után a félelem agresszióba csap át:

a kutya fenyegető ugatásba kezd (Fa elem). A lépések vagy a szag alapján később felismeri, hogy a



gazdi közeledik, ugatása megváltozik, örömteliesz, érzelmei pedig átbillennek a Tűz jegybe.

A gazdi megérkezése után a kutya szimpátiát mutat, gyakran kedvenc játékát vagy a gazdi papucsát viszi a lába elé, szó szerint odaadná mindenét. A kutya érzelmileg ekkor már a Föld elemmel azonosul. Ezt követi a szomorúság, mert a kutya számára nyilvánvalóvá válik, hogy gazdijával nem fogják öröklé igy köszönteni egymást. A szomorúság, mint tudjuk, már a Fém elemhez tartozik. Négylábú barátunkban azonban hamarosan elhatárolódnak a kétségek: vajon etetés vagy séta következik-e? Ekkor a kutya visszatér a Víz elemhez, ezzel tehát a kör bezárul.

### OLDJUK AZ ÉRZELMI GÁTAT!

Gyakorlatilag minden érzelmi megnyilvánulás érzelmi körforgást indít el a Pentagram® séma szerint. Mi történik akkor, ha valamelyik elem nem tudja továbbítani az érzelmet? Kialakul egy gát, amely előtt jelentős érzelmi aktivitás halmozódik fel. Ha ez a gát a Tűz elemnél alakul ki, az állat örömtelenné válik. Előfordul, hogy az érzelmi aktivitás a Fa elemnél áll meg, ez esetben az állat agresszívvá válik, állandóan vagy időnként dühkitörések jellemzik.

A megoldás a gát, vagyis a blokk feloldása. Ebben segít a KOROLEN.

Kérdés, mennyi idő elteltével várhatunk eredményt a koncentrátumoktól. Nos, megesik, hogy már az első adag bevétele javulást hoz, de az is lehet, hogy csak több hetes regenerációt követően indul meg a változás.

Minden attól függ, milyen magas a gát, illetve főleg attól, milyen régóta tart a blokkolás.

### LEHETSÉGES-E A MEGELŐZÉS?

A lelki problémák kialakulásának megelőzése állatoknál két esetben lehetséges. A gazdi vagy egy másik állat elvesztése fölött érzett szomorúság, illetve költözés után kialakult problémák esetében célszerű a VIRONAL vagy a STIMARAL megelőző használata. Abból a célból, hogy az anya ne utasítsa el a kicsinyét, használjunk GYNEX-et.

Végezetül felhívom a figyelmet, hogy az ENERGY termékeinek segítségével csupán a kóros (patológias) viselkedést áll módunkban befolyásolni, a genetikai eredetűt nem. Például egy domináns hím nem fog nagymértékben reagálni a Pentagram® készítményekre. A STIMARAL adásával, vagy azzal, hogy munkával, esetleg játékkal lefoglaljuk, csupán enyhíthetjük a domináns megnyilvánulásokat.

Az állatoknál azonban elég nehéz megkülönböztetni, hogy veleszületett jellemről vagy valamilyen betegség, esetleg lelki folyamat következtében kialakult viselkedésről van-e szó. Nincs más hátra, próbálkoznunk kell.

**Dr. Lubomír Chmelař**  
állatorvos

# Ép testben... – avagy újítsuk meg energiánkat (I.) BEMELEGÍTÉS, KERINGÉSFOKOZÁS

Sokan kérdezik tőlem: milyen edzési formát javaslok. Jogos a kérdés, mivel testnevelő tanárként vagyok, egy budapesti általános iskolában dolgozom. Munkámat hivatásnak tekintem, és fontosnak tartom, hogy már fiatal korban „beoltsuk” a gyerekeket a sport, a rendszeres testmozgás szeretetével, az egészséges életmód igényével. De a kor a testgyakorlás igényének szempontjából nem számít, sohasem késő elkezdni – ebben próbálok Önöknek segíteni. Meg fogják tapasztalni, hogy bármilyen kiváló is egy készítmény, hatását mindenképpen érdemes megtámogatni rendszeres testmozgással.



A mozgás életünk alapeleme – már az anyaméhben is állandóan mozgunk; részint aktívan, másrészt az édesanya mozgása révén. A csecsemő is folyton mozog; kalimpál, rugdal, s ha engedik: így is nő fel. Erről csak

„lenevelni” lehet – mert nincs mozgás-antitalentum, nincs olyan, hogy „ügyetlen gyerek”.

Csak olyan van, akit kevesebb vagy több sikertelen élmény ért, s ezért tán önmaga vagy mások elmarasztaló véleménye alapján alakul ki benne, hogy „nekem nem való a sport, én ügyetlen vagyok”.

## VÁLASSZUNK MEGFELELŐ MOZGÁSFORMÁT

Az a véleményem, hogy mindenkinek olyan mozgásformát érdemes választania, amit szívesen végez. Hosszú távon várhatóan inkább kitart mellette, hisz e téren is a rendszeresség az egyik legfontosabb tényező.

Tehát ha valaki nem szeret futni, akkor fölösleges sanyargatnia magát. Járjon inkább focizni, tollaslabdázni vagy kosárlabdázni egy baráti társasággal – és akkor valószínűleg többet és aktívabban fog szaladni, mint ha nyakába venné a környékét...

Az erősítő termék, fitness szalonok reneszánszát élék. Aki megteheti – pénzben, időben –, annak érdemes ilyen helyre járnia, hisz ott is van jó társaság, és szakmai irányítás mellett, személyre szabott programmal edzheti testét és lelkét.

Akinek azonban akár anyagi nehézség, akár időhiány az akadálya, hogy eljárjon konditerembe vagy a barátaival játszani, legalább hetente kétszer, annak jó szívvel ajánlom otthoni tornámat.

Nem kell egyéb, mint kényelmes ruházat, egy kb. 2x1 méteres szabad padlófelület és egy rá helyezhető vékony szivacs matrac (polifoam vagy hajtogatós strandszivacs, ami van). Még cipő sem feltétlenül szükséges. Ajánlok még az egyéniségükhöz passzoló zenét, mely felpezsdít – továbbmegyek: nem hagy nyugton maradni!

## HOGYAN KEZDJÜNK HOZZÁ?

Cikksorozatomban mindig két fő testtáj gyakorlatait mutatom be úgy, hogy hatékonyan, rövid idő alatt gyakorolhassunk. Kezdjük hát a közös munkát!

Hadd kérjem, hogy – életkorra való tekintet nélkül – tegeződjünk. Nehéz ugyanis valakinek segíteni, együtt dolgozni vele, ha távolságot tartunk. Közösen tornázunk majd a nappalidban, éneklünk a zenére, dobáljuk a fejünket örülten vagy kalimpálunk a kezünkkel, s remélem, közben jókat nevetünk...

Fontos, hogy csak akkor állj neki edzeni, ha általános értelemben egészséges vagy. Ha kétségeid vannak a feladatok elvégzését illetően, akkor érdemes egyeztetned a háziorvosoddal, bár ezek a gyakorlatok eredendően nem okoznak bajt, ha megfelelően végzik őket.

Igyekszem majd felhívni a figyelmed a helyes végrehajtásra.

Először is válaszd ki a helyet, ahol zavartalanul gyakorolhatsz. Ez legyen sima és sík felületű, legalább 2 x 1 m-es terület. Fektesz rá egy puhább réteget, ez lehet egy vastagabb szőnyeg, de akár valamilyen vékonyabb szivacs is. Túl puha ne legyen, mert a fekvő helyzeteknél nem jó a gerincnek, az álló feladatoknál pedig zavarhat az egyensúly megtartásában.

Válassz olyan időpontot, amikor várhatóan nem zavar meg senki (alszik a kisbabád, s a család is békésen „elvan” – otthon, vagy akár távol).

## EZ A TE IDŐ!

Érdemes felkészülni lelkiben is. Ez a Te idő! Válassz laza, kényelmes ruhát és hangulatodnak megfelelő zenét, ami biztosan megmozdít!

Ha mindez készen áll, akkor kezdjük egy ráhangoló bemelegítéssel. Indítsd hát el a zenét, és végezzünk legalább 4 légzőgyakorlatot kar-emeléssel és leengedéssel!

Aztán mozduljunk meg együtt a zenére! A legjobb, ha valami egyszerű tánclépést használunk. Egyet jobbra, egyet balra, ahogy a magyar ember a csárdást járja...

A bemelegítő szakaszban – ez legalább 5 percig tartson – fokozatosan emeld a karod és a lábad. Pl. először csak lépkedsz helyben, majd



kicsit lengeted hozzá a karod. Aztán a lengetés megmarad, és kicsit megemeled a sarkad is, minden lépésnél. Ha ez megy, akkor a karodat vezesd a váll vonalában, a lépések ritmusára. Ezt megtartva, emelheted kicsivel jobban a lábad.

## FOKOZZUK A KERINGÉST

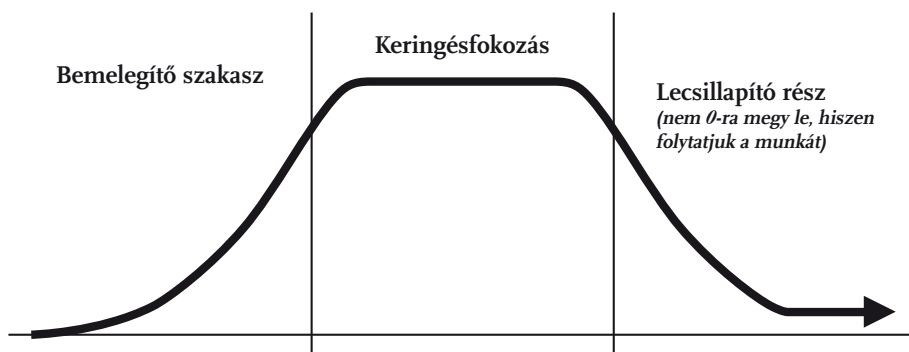
Itt már átváltottunk a keringésfokozó részre, mely eleinte ne legyen több 1 percnél. Fokozatosan, az edzettségi állapotodtól függően, 5-8-10 edzés után emelheted 2, majd 3, 4, végül maximum 5 percre ezt az erősebb szakaszt (de az már a jó teherbírású embereknek való!). A keringés fokozásában az a lényeg, hogy aktívabban mozogj, mint a bemelegítés alatt. Tartsd az ütemet, de nagyobb legyen a mozgás kiterjedése (magastartásba lendítés, körzések, karvezetések a szív vonala fölött, térdhúzások, sarokemelések stb.)

A „keményebb” rész után fokozatosan visszatérünk a bemelegítő sorunkhoz, csak fordított sorrendben. Az intenzitásnak olyannak kell lennie, mint egy dombnak (1. ábra).

Pezsegnek már a tagjaid? Ugye, milyen jó, amikor átjár a jól végzett munka öröme?

Cikksorozatomban következő részében már az erősítő feladatokba kóstolunk bele. Addig is jó egészséget kívánok mindenkinek, szeretettel:

**Solymosi Anna**  
testnevelő tanár  
(Folytatjuk)



# GYEREKEKNEK ADJUK MINDIG A LEGJOBBAT!

A szülők mindig a legjobbat akarják gyerekeiknek. Szeretnék, ha csemetéik nemcsak gyermekkorukban, hanem később, felnőttként is jó kondícióban lennének. Ennek egyik leghatékonyabb módszere, ha egészséges és változatos étrendet biztosítunk gyermekünknek, illetve szinte beléjük oltjuk az egészséges életmód alapelveit, amelyek aztán életük végéig irányadók maradnak.



Bizonyos élelmiszerek „csodaszerként” hatnak a lurkók fizikai és szellemi egészségére: fekete áfonya, brokkoli, zabpehely, narancs, kivi, napraforgómag, kukorica, eper, sárgabarack, tojás, túró, marhahús, csirkehús, tőkehal, zöldbab, rizs, borsó, paprika, lazac, paradicsom, joghurt, sárgarépa, avokádó, dinnye, banán, körte, alma.

Ezek az élelmiszerek megakadályozhatják a leggyakoribb gyermekkori problémák kialakulását: székrekedés, vérszegénység (anémia), fogszuvasodás, kóros elhízás. Erősítik továbbá az immunrendszert, és enyhítik az asztmás és ekcémás tüneteket. Ezért a „csodatévő” élelmiszerek nem hiányozhatnak a gyermekek étrendjéből, hiszen éppen a segítségükkel lesz magas tápértékű, kiegyensúlyozott, változatos és egészséges. Készítsünk néha csemetéinknek finom meglepetést, mondjuk avokádóból, joghurtból, fekete áfonyából és eperből.

## AVOKÁDÓ MÁRTOGATÓS BURGONYA CHIPSSZEL

**Hozzávalók:** a burgonya chipshez 1 nagy burgonya, olívaolaj, édes paprika, őrölt kömény.

**Avokádókrém:** 1 érett avokádó, 1 lime kiperéselt leve, 1 gerezd átnyomott fokhagyma, 1 kanál szűz olívaolaj (extra virgin), 1 kisebb paradicsom, lila hagyma, uborka.

**Elkészítése:** Kenjük ki olajjal a sütőlemezt, szeljük fel a krumplit hosszú háromszögekre, finoman kenjük meg olívaolajjal, szórjuk meg paprikával és köménnyel, majd előmelegített sütőben 200 °C fokon süssük arany barnára.

Az avokádó gyümölcshúsát turmixoljuk össze a lime kifacsart levélével, a fokhagymával és az

olívaolajjal. Az így kapott pürébe szórjuk bele az apróra vágott hagymát (1 kanál), paradicsomot, uborkát (1 kanál), majd az egészet borsozzuk meg. Egy adagnyi avokádókrémet púpozzunk egy nagy tányér közepére, és rakjuk körbe a burgonyaszirmokkal. A chipset mártogassuk a krémbe.

Az avokádó elősegíti a gyermekek növekedését. Rostanyagokat, káliumot, rezet, B<sub>6</sub>- és E-vitamint tartalmaz. Zsírban gazdag (ezért kalóriában is), de ezek a jótékony növényi zsírok jót tesznek a szívnek és az ereknek.

## SÁRGABARACKTÁL JOGHURTTAL

**Hozzávalók:** 100 g szárított sárgabarack (nyáron frissből is készíthető), egy darabka fahéj, 100 g fehér joghurt, 2 kanál zabpehely, 1 kanál méz vagy juharszirup.

**Elkészítése:** Vágjuk apróra a sárgabarackot, és a fahéjjal együtt tegyük bele egy kis lábasba, öntsük le vízzel, és kezdjük el főzni. Hagyjuk 6-8 percig főni. Vegyük ki a fahéjat, és a sárgabarackot turmixoljuk meg. Ha a kása túlságosan sűrű, öntsünk hozzá egy kis vizet. Tegyük a leturmixolt sárgabarackot egy kis tálkába, a tetejére tegyünk joghurtot, szórjuk meg zabpehellyel, majd öntsünk a tetejére egy kis mézet vagy juharszirupot.

A sárgabarack rostanyagokat, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz. Magas a cukortartalma, ezért pótolhatja a cukorkát, bombont, kekszet vagy az édes üdítőit.

## HABCSÓK ÁFONYÁVAL ÉS EPERREL

**Hozzávalók:** a habcsókhoz 2 szobahőmérsékletű tojásfehérje, 100 g nádcukor.

**Töltelék:** 8 eper, 100 g fekete áfonya, 200 ml vaníliajoghurt.

**Elkészítése:** A tojásfehérjéből verjünk kemény habot. A habverő folyamatos mozgatása mellett kanalanként adagoljuk hozzá a cukrot, addig, amíg a hab kemény és fényes nem lesz. Tegyük a sütőlemezre sütőpapírt, és „kanalazzuk” rá a csókokat (10 kanál) úgy, hogy azok ne érintkezzenek. Minden csók közepére „fúrjunk” egy kis lyukat a tölteléknek. Előmelegített sütőben 120 °C fokon süssük meg őket. Miután a habcsók elkészültek, az előre kialakított mélyedésekbe tegyük joghurtot, és díszítsük áfonyával, illetve eperrel.

Az eper tele van rostanyaggal, C-vitaminnal, folsavval és káliummal. Antocián tartalmának köszönhetően javítja a látást, és erős antioxidánsként hat.

Ilona Výtisková



# FOGYASSZUNK EGY CSIPETNYI NYARAT

A nyár valóságos csodát tesz velünk, és legerősebben persze a legfiatalabb nemzedékre hat. A lányok a lehető legrövidebb szoknyákat hordják, arcukat kifényesíti a napocska, este a smink segítségével még „dobnak” rajta egy kicsit, a fiúk pedig, felébredt vadászösztönükkel, elindulnak az utcákon, hogy betakarítsák bátorságuk gyümölcseit.



A különböző generációk hölgytagjai persze már előre tartanak a fürdőruha szezonról... Rafinált csapdákat állítanak saját „úszógumijuknak és hurkáiknak”, nagytakarítást végeznek a spájzban, és azzal fenyegetőznek, hogy ilyenkor csakis fogyókúrás ételeket esznek. De most már legyen elég az emelkedett stílusból, lépünk át a hétköznapokba.

Átadok most Önöknek néhány jól bevált receptet, amelyek illenek a nyárhoz. Ha az ezek alapján – és persze szeretettel – készített ételek kielégítik a kóstoló igéneit, nagy örömet okoz majd, ha a receptjeim állandó részévé válnak az Önök otthoni, kézzel írott szakácskönyvének.

## JOGHURTOS SÁRGARÉPA LEVES

**Hozzávalók:** 1 kanál olaj, 2 fej hagyma, 1/2 kg sárgarépa (vagy több), 150 g fehér natúr joghurt, 1 kis csésze zsázsa, szerezcsendió, őrölt koriander, só.

**Elkészítése:** A hagymát megdinszteljük, hozzáadjuk a karikákra vágott sárgarépát, majd kis idő után felöntjük 1 l forrásban lévő vízzel. Megsózunk, és kb. 15 percig főzzük. Hozzáadunk

egy csipetnyi őrölt szerezcsendiót és koriandert, és az egészet botmixerrel összeturmixoljuk. A joghurtot és a zsázst majd csak azt követően adjuk hozzá, hogy a levest tányérra szedjük.

## HAL SAJTOS BUNDÁBAN, GYÓGYNÖVÉNYES BURGONYAPÜRÉVEL

**Hozzávalók:** 300 g cápaharcsához (Pangasius) 150 g edami sajt, 2 tojás, tej, 150 g finomliszt, 100 g burgonyakeményítő (solamyl), egy csipetnyi bazsalikom.

**Elkészítése:** A megszártított halfilét megsózzuk, az edami sajtot lereszeljük. A megadott hozzávalókból kikeverjük a panírt, és bepanírozzuk a halat. Ízlés szerint mindkét oldalról szép barnára sütjük. Köretként burgonyapürét javaslok, amit nemcsak sóval, hanem szezonális gyógynövényekkel is ízesíthetünk. Kipróbálhatjuk az újhagymát, a bazsalikomos pestót, a chilit vagy 2 csipetnyi kurkumát és friss gyógynövényeket. Aki díszít, az nyer, mert ha az ételt fogyasztóknak a szemét is meggyőzzük, nyert ügyünk van.

Az élő zöldet semmi nem pótolhatja, ezért adjunk az ételhez egy tál, szezonális zöldségek-ből kikevert salátát is. Díszítsük sárgarépával, paradicsommal, bazsalikomlevéllel, öntsük le joghurtos szósszal, egy csepp balzsameccel, és ízesítsük salátafűszerrel.



## ÉDES EMLÉK

**Hozzávalók:** 3 alma, 3 szál rebarbara, 2 kanál cukor, 1 vaníliás cukor, vaníliapuding.

**Elkészítése:** Az almát és a rebarbarát meghámozzuk, felszeleteljük, egy kis vízzel leöntjük, hozzáadjuk a cukrot, és 5 percig főzzük. Kicsit szétnyomkodjuk, majd hozzáadjuk a 100 ml vízben megfőzött vaníliapudingot, és így együtt még kb. 1 percig főzzük.

Ha az elegy túl sűrű lenne, öntsük fel egy kis forró vízzel. Ha nem elég édes, ízesítsük még egy kis mézzel, majd öntsük bele hideg vízzel kiöblített tálkákba, és hagyjuk megdermedni. Díszíthetjük egy kis mézzel, gyümölcs- vagy csokoládéöntettel, joghurttal és mézzel összekevert túróval, végül tehetünk bele egy zász-lócska mentát.

Jó étvágyat, és boldog nyarat kíván:

Milena Buriánková



## ELÉRHETŐSÉGÜNK A NETEN

Figyelem! Az ENERGY hivatalos weboldalának címe megváltozott. Mint a *Vitae* magazin címlapján is látható, a céget az interneten a <http://www.energy.sk> címen lehet elérni. Ott az

országlistából Magyarországot kell kiválasztani, az ország nevére kattintva.

Aki tehát tájékozódni kíván a honlapunkon, illetve igénybe kívánja venni az internetes ter-

mészetgyógyász tanácsadásunkat, ne felejtse el átállítani a címet a böngészőjében, a Kedvencek között, hogy továbbra is megtaláljon bennünket.

# CHANCA PIEDRA, A TITOKZATOS ELIXÍR

Peru gazdag kultúrával, ezeréves hagyományokkal, természeti csodákkal büszkélkedhet. Számos titokzatos történet lengi körül, ezek a bennszülött sámánok rituáléi, gyógynövényei és különböző főzetei segítségével történő, „csodás” gyógyulásokról szólnak. Ismerkedjünk meg a kötőrőfűnek (Chanca piedra) nevezett, széles körben használt gyógynövénnyel, amely az ENERGY klubokban megvásárolható, így egy kis szeletet hazavihetünk a perui Coronel Portillo tartomány természetéből. (Perunak ez a tartománya a dzsungel-régióban található; az Ucayali és Aguaytia folyó által határolt terület, tengerszint feletti magassága 104-2072 méter – a szaklektor.)



A kötőrőfű (latin nevén *Phyllanthus niruri* L.) a kutyafejfélek családjába tartozó, bokorszerű, egyenes tartású, nem feltűnő gyógynövény, amely körülbelül 30-40 cm magasra nő. Ellipszis alakú leveinek elhelyezkedése átellenes. Gyógyító célokra a növény minden része alkalmas, de a legjobban a föld feletti részeit – fehér vagy sárga virágait, kerek termését, de leggyakrabban a szárát – használják fel.

## A TRÓPUSOK AJÁNDÉKA

Olyan hatóanyagokat tartalmaz, amelyek fontosak, illetve nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára: pl. rutint, C-vitamint, cserzőanyagokat, szaponinokat, flavonoidokat, alkaloidekat és még számtalan egyéb anyagot. Csodával határos, milyen széles körben hat ez a kis növény.

Eredetileg, vadon termő fajként az Amazonas melletti trópusi őserdőkből származik, de ma már Indiában, Délkelet-Ázsiában, Afrika és Amerika tropikus területein is megtalálható. A 3000 méteres tengerszint feletti magasságig gyakran találkozhatunk vele a Bahamákon és Peru hasonlóan magasan fekvő területein is, ahol a legerősebb gyógyhatású kötőrőfű-fajok őshonosak.

Az indiai ájurvédikus gyógyászatban *pitrishinek* vagy *budhartinak* nevezett gyógyító szert ősidők óta alkalmazzák a gyógyításban. Elsősorban hörghurut, asztma, sárgaság, tbc, vérszegénység vagy erős kiszáradás esetén használatos.

## VÉDELMEZI A MÁJAT ÉS A VESÉT

Kiválóan alkalmazható májbetegségekből, erős gyulladáscsökkentő hatású. A belőle készített

tea kivételesen jótékony hatással van a májműködésre, ezért kiváló alternatívája a nálunk széles körben ismert és sűrűn használt máriatövisnek. A kötőrőfű előnye, hogy nem kell bajlódniuk a kemény termések őrlésével, mint a máriatövisnél. A termések összezúzásának következtében olaj kerül ki a termésekből, mely hosszabb ideig tartó tárolás esetén megavasodhat, elveszítve értékét.

A máj nagy teljesítményű tisztító berendezésként, valamint tápanyagellátóként működik a szervezetünkben. Rendkívül fontos szerepet tölt be, működése pótolhatatlan. Mindemellett jelentős mértékben képes regenerálni a szervezetet. Ezért bánjunk vele kíméletesen, és csak a legjobbat adjuk neki: jó minőségű táplálékot és kötőrőfűvet!

## UNIVERZÁLIS KŐBONTÓ

Serkenti az epetermelést, ezzel segíti az emésztést, és megkönnyíti a máj munkáját. A növény azonban nemcsak sárgaság vagy epehólyag-gyulladás, hanem vesepanaszok és húgyúti problémák esetén is hatékony segítséget jelent. Segíti a húgysav kiválasztását, ezért köszvény, reumatikus gyulladások fennállásakor kifejezetten ajánlatos a fogyasztása. Tisztítja a vesét, oldja a görcsöket, valamint a húgyutak tisztítását is elvégzi.

A húgysav és a mérgeanyagok eltávolításával, a gyulladás csökkentésével mérsékli az ízületi fájdalmat. Vízhajtó hatása miatt hatékony a magas vérnyomás csökkentésében, valamint ödémás panaszok esetén.

Képes megbontani a vese-, az epe- vagy a húgykövek szerkezetét, és ellazítja az érintett szervek falának izomzatát. Ezzel megkönnyíti a kő kijutását, illetve elősegíti az egészségi probléma megszüntetését, a további kövek kialakulásának megelőzését. E sajátosságaira utalnak a növény egyéb elnevezései: *makantowe*, *stone broker*, *shatter stone* vagy *kötőrő*.

Gyakran használatos továbbá kólika, bél- és emésztési problémák, felfújódás és fájdalmas székelés inger (tenesmus) esetén.

Hatékony segítséget nyújt megfázásakor, csilapítja a lázat, enyhíti a köhögést, az asztmás tüneteket, támogatja és erősíti az immunrendszer működését. Jótékony hatású cukorbetegségben és prosztataproblémák fellépésekor.

Írta:

Zlatuše Knollová

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh Imréné Éva



# FENG-SHUI KIEGÉSZÍTŐK ÉS TALIZMÁNOK (5.)

A feng-shui kiegészítőkről szóló, márciusban indított sorozatunkat folytatva, ez alkalommal további 4 szimbólumról lesz szó. A hamvaiból feltámadt Főnix a végtelenség és az újjászületés jelképe. Megtudjuk, hogy a cégek cégérének vagy logójának elkészítésekor mindig a feng-shui szakértő az utolsó szó. Kiderül még, mit üzen az embernek a bejárati ajtó fölé helyezett két bambuszszíp. Végül a vándorbot, a gyümölcskosár és a papírtekercs jelentőségével ismerkedünk meg.



## FŐNIX MADÁR

A Főnix mesebeli madár, amely sok nemzet mitológiájában megtalálható. A részleteket illetően az egyes mitológiai történetek eltérőek lehetnek, ám abban mindegyik megegyezik, hogy a Főnix önmaga elégetésével hal meg, és a hamvaiból újjászületik. A kínaiak Főnix madarának neve *Feng-chuang*, és a feng-shui 5 hagyományos állata közül az egyik, amely egyébként a női oldalt testesíti meg.

A férfi oldal megtestesítője a Sárkány. Tehát a Főnix a Sárkánnyal együtt nem más, mint az égi jin és yang megtestesítői – ők az örök szerelmespár.

A hamvaiból feltámadt Főnix a végtelenség és az újjászületés szimbóluma. Egyszermind a remény energiáját és erejét reprezentálja, a remény pedig – tudjuk – az ember egyik legfontosabb hajtómotorja. A Főnix madarat ábrázoló kép erőt ad az embernek a folytatáshoz, ahhoz, hogy túlélje a rossz időköt, és soha ne veszítse el bátorságát. Bár ezt a szimbólumot nálunk még nem láthatjuk gyakran, a Főnix madár egész biztosan meg fogja találni az utat a mi európai tájaink felé, mert küldetése csodálatos, ugyanakkor lágy balsamként hat a mi stressz dúlta lelkünkre.

A Főnix madár színei a piros és a narancssárga, égtája pedig a dél.

## CÉGÉR

Az ajtókon elhelyezett cégérek, névtáblák és cég logók sok mindenről árulkodhatnak. Méretük, alakjuk, színük, anyaguk és elhelyezkedésük a legapróbb részletekig kiemelezhető. A cég arculatának (*corporate identity*) Kínában vagy Japánban sokkal fontosabb jelentése van, mint nálunk, mert könnyen meghatározó szerepe lehet a cég virágzásában, netán bukásában. Ezért nem csoda, hogy a cég logója elkészítésének utolsó fázisában nem a termelési igazgatóé, a tulajdonosé vagy a grafikusé az utolsó szó, hanem a feng-shui szakértőé.

A magánszférában a társadalmi helyzet határozza meg a névtáblák milyenségét. A hétköznapi halandóknak az is jó, ha világos, jól értelmezhető írás szerepel a táblán.



## BAMBUSZSÍP

A bejárati ajtó fölé helyezett két bambuszszíp elűzi (illetőleg kettészeli) a tisztátalan energiát, amely megpróbál bejutni a házba (a felakasztott, szétnyitott ollóhoz hasonlóan, de az olló orvosi rendelő hangulatát idézheti, ezért vegyük ezt a példát csak szemléltetésnek). A sípok következő feladata az erők lehűtése.

Minél melegebb, párásabb és füledtebb a klíma, annál inkább vágyunk egy kis friss levegőre. A bambuszszípoknak a mi éghajlatunkon akkor van leginkább értelme, ha életünk bizonyos szakasza tisztázásra vár. Oda, ahol az érzelmek „forrongnak”, a feng-shui „tisztá, nyugodt” fejet hoz a bambuszszípok segítségével. A sípok felakasztásakor (többnyire a bejárati ajtó fölé)

a fúvókájuk lefelé nézzen, hogy a qi (csi) képes legyen felfelé áramlani. Néhány szakember azonban óvatosságra int minket a bambuszszípok használatát illetően, mert a sípok felszabadítják a csit, ezzel viszont erősíthetik a gondtalanság érzését és a felelőtlenséget. Ezért fiatal, új háztartásokban nem javasolt a használatuk. Negatív hatással lehetnek bizonyos pszichés betegségek lefolyására is.

A sípokhoz hasonlóan a feng-shuiban érmékből készült kardot is használhatunk, amely szintén megzavarja a rossz *cha (sa)* energia áramlását. Kard alakjában összekötött kínai érmékről van szó. A kardot vízszintes helyzetben kell felakasztani.

## FUK, LUK, SAU: A HÁROM BÖLCS

A jó és a béke keresett követői a három bölcse: *Fuk, Luk és Sau*. Határtalan belső harmóniát és melegséget árasztanak. Kezükben a végtelent (*Fuk*) jelképező vándorbotot, a bőséget (*Luk*) szimbolizáló gyümölcskosarat, valamint a bölcsességet (*Sau*) jelentő papírtekercset tartják. *Fuk* karjaiban olykor gyermeket is láthatunk.

Kedvenc helyük a 2. (partnerkapcsolat) és a 4. (bőség) zóna, de sokszor rájuk bukkanhatunk a Kínában igencsak gyakori házi oltárok közelében is. Bátran elhelyezhetjük őket az 5. (egészség) és a 6. (segítő barátok) zónában is.

Miroslav Hubáček

(Brigitte Gärtner: *Feng Shui Glücksbringer című könyve alapján*)



VITAE KLUBMAGAZIN

Az ENERGY társaság hírlevele, megjelenik havonta.  
Felelős szerkesztő: Kurti Gábor, kurti.gabor@energy.sk  
Kiadja: Hungary Energy Kft., 1149 Budapest, Róna u. 47/A.  
www.energy.sk

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:  
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu  
Megjelenik: 15 000 példányban.  
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





## Csukóka A BAJKÁL CSODÁJA

A bajkái csukóka, latin nevén *Scutellaria baicalensis* (Giorgi), Kelet-Ázsiából származik. Eredetileg Kínában, Japánban, Koreában és Mongóliában volt őshonos. Rokon csukóka fajok megjelentek Észak-Amerikában, majd a későbbiek során eljutottak Európába is. A csukóka fajok mintegy 200 képviselőjét tarthatjuk számon, hatékonyságban, összetételben azonban különböznek egymástól. A gyógynövényt előszeretettel használták a különböző népek gyógyítói, a bajkáliai, valamint az észak-amerikai sámánok is. A bajkái csukókát elsősorban a hagyományos kínai orvoslás használta, a legalapvetőbb gyógynövényei között tarthatjuk számon. A használatát leíró, első feljegyzések időszámításunk kezdetéről származnak.

Virágai különös formájára utal a csukóka népies neve: csákóka, süvegfű, Európában vízmelléki csukókaként, vízmelléki sisakfűként ismert. A XVIII. században a csukókát „őrült kutya gaznak” nevezték el, veszteség elleni alkalmazása kapcsán.

Élő, akár 50 cm magasra is megnövő, az árvacsalánfélék (*Lamiaceae*) családjába tartozó gyógynövény. Egyenes, szerteágazó, szőrös növényzára van, átellenes, világoszöld, keskeny és sűrűn elhelyezkedő leveleit szép, kék virágok kísérik.

### A GYÖKÉRBE REJTETT ERŐ

Apró, ajakos, kék és kékeslilától a rózsaszín árnyalatokig változatos színben pompázó virágai fürtöt alkotnak, a virágok a száron egy oldalra rendeződnek, egy irányba néznek. Orsószerű gyökere – a gyógyhatások tekintetében a növény legfontosabb része – belül húsos és világos-sárga színű.

A napos, köves lejtőket, a jó áteresztőképességű talajt kedveli. Európai változatai mocsaras vizek közelségében élnek. A kertekben is termeszthető.



Ha megfelelően gondoskodnak a kertben növekvő csukókájukról, „már” 3 év elteltével betakaríthatják erőfeszítésük gyógyító „gyümölcsét”. A növény gyökerét kiszárvítva, összezúzva tudjuk majd felhasználni. A gyógyító erejű zúzalék megőrlésével sárga színű port kapunk.

A csukóka széles spektrumú hatásai elsősorban a gyógyhatású gyökerében nagy mennyiségben megtalálható flavonoidoknak (baicalein, wogonin, oryxilin) köszönhetőek. A flavonoidok egyike – a baicalin vagy baicalein – ráadásul képes megállítani a daganatok növekedését (főleg prosztatata-, bőr-, hasnyálmirigy- és emlőrák esetén).

Antioxidáns hatásaival többszörösen „lekörozi” az A-, a C- és az E-vitamint. Gyökerében ezenkívül melatonin, szterolok, cserzőanyagok, gyanta, ásványi anyagok, szerves savak és glikozidok találhatók.

### SOKOLDALÚ GYÓGYÍTÓ

A hagyományos kínai orvoslás sokoldalúan használta fel a gyógynövényt, így emésztési problémáknál, hasfájás, hasmenés, vérhas, véres széklet, különböző fertőző és lázzal járó állapotok esetén, a magas koleszterinszint és a sárgaság gyógyításában. Segít magas vérnyomásban, különböző allergiás megbetegedésekben, és gyulladásos bőrbetegség, időnkénti orrvérzés előfordulásakor is javasolható.

Leginkább növényi nyugtatószerként alkalmazazzák. Kiválóan használható szorongásos állapotok, depresszió és álmatlanság gyógyítására, valamint stresszoldásra, fejfájás enyhítésére, menstruáció előtti tünetegyüttes (PMS), izomgörcsök és epilepsziás rohamok kezelésére. Görcsoldó, epe-, valamint vizelethajtó hatásai

számottevőek. Több országban végzett orvosi tanulmányok támasztják alá ezeket a hatásokat.

Csillapítja a szívritmuszavart (aritmiát) és a szív izomrostjainak remegését (kamrai vagy pitvari fibrilláció), ezért infarktus utáni lábadozásban is alkalmazható. Kivonata immunszabályozó aktivitású: segíti a vérképzést, és jelentős mértékben támogatja az immunrendszer megújulását egy-egy nagyobb terhelést, pl. kemoterápiát követően. Gyulladáscsökkentő hatása ízületi gyulladásban (arthritis) is érvényesül. Bizonyították továbbá a növény baktérium- és vírusellenes hatását, amely akkor is működik, ha a hagyományos antibiotikumok a rezisztencia kialakulása miatt már nem segítenek. Megemlítendő még, hogy a növény korlátozza a HIV vírus szaporodását.

Ugyancsak ígéretesek a szívbetegségek és a rák gyógyítása terén végzett orvosi kutatások eredményei.

### A TEA ELKÉSZÍTÉSE

A bajkái csukókát fogyaszthatjuk teaként. Egy bögre tea (2,5 dl) elkészítéséhez egy kiskanálnyi morzsolt csukóka gyökérre van szükség. Más gyógynövényekkel is kombinálhatjuk annak függvényében, hogy mely hatását szeretnénk leginkább felerősíteni.

Hatásosabb a teánál a belőle készült tinktúra (az alkohorról és a cigarettáról való leszokásban is segíthet).

Nem kívánt mellékhatásai nem ismeretesek. Mivel azonban erős hatású, multifunkcionális, számos fajtaival büszkélkedő, különböző termékekben és keverékekben kapható gyógynövényről van szó, használatát és adagolását tekintve konzultáljon orvosával vagy egy gyógynövény-szakértővel.

A csukóka megtalálható az ENERGY termékínálatában is, a STIMARAL készítményben, amelynek sokoldalú élenkítő hatásairól szükség esetén bárki meggyőződhet.

Írta:  
Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:  
Németh IrménÉ Éva