

# vitae

2013/4

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

## Fogyókúra tanácsok

Hogy nyugodtan nézhessen a tükörbe

## Megtisztulás, újjászületés

Tavasszal mindig időszerű

## Fejtetői hajritkulás

Kis Éva hajgyógyászati cikksorozata

# Fogyókúra: drasztikus diéta helyett természetes alapelvek

A fogyókúra témájával valamennyi médium rengeteget foglalkozik, talán már túl sokat is. A vélemények gyakran teljesen eltérők, és sokszor olyan „garantált eredményt ígérő tanácsok” látnak napvilágot, amelyek akár veszélyesek is lehetnek. Mindenesetre a sok információból nagyon nehéz kiszűrni a hiteleseket, illetve nehéz megvalósítani az ötleteket a gyakorlati életben. Nem is beszélve a lépten-nyomon reklámozott, garantáltan karcsúsító, zsírégető és néhány napon belül eszméletlen mértékű fogyást ígérő termékekről.

Bízunk a megérzéseinkben és a józan paraszti eszünkben, és értsük meg, hogy csodák csak úgy nem történnek. Kilengések nélküli, értelmes táplálkozással és megfelelő mozgással sok pénzt takaríthatunk meg magunknak. Az egészségtelen életmód miatt kialakuló betegségek kezelése ugyanis sok pénzbe kerül, akárcsak a speciális fogyókúrák. Így nemcsak egészségünket, hanem immunrendszerünket és öntudatunkat is természetes úton erősíthetjük.

Próbáljuk meg tehát összefoglalni az egészséges életmód legalapvetőbb szabályait.

## RENDSZERES ÉTKEZÉS

A rendszeres energia- és tápanyagbevitellel a szervezet nem szenved hiányt semmiben, nem lassítja le az anyagcserét, és nem érzi szükségét, hogy zsírokat tároljon a „nehézebb időkre”. Ezzel párhuzamosan jótékonyan befolyásoljuk agyunk működését, teljesítményünket, összeszedettségünket, és leküzdhetjük a fáradtságot.

Munkánkat ily módon hatékonyabban és gyorsabban végezhetjük el, és több időnk marad a családjunkra, barátainkra, hobbijainkra és a pihenésre.

## MINDENNAPI CÉLZOTT TERVEZÉS

Táplálkozási szokásainkról el kell gondolkodnunk. Érdemes megtanulnunk, hogyan tervezhetjük és szervezhetjük meg étkezéseinket, miként a munkánkat, nyaralásunkat vagy a szabadidőnket is megtervezük. Tegyük föl magunknak néhány kérdést: Lesz időm reggelizni? Ha nem, lesz időm reggelizni a munkahelyen? Csomagoltam

magamnak tízórait, ha nem lesz időm reggelizni? Elég folyadékot iszom?

Céltudatosan készülünk fel az adott napra, gondoljuk végig a lehetőségeket, számba véve, hol és mikor ehetünk.

## KIEGYENSÚLYOZOTT ENERGIAFELVÉTEL ÉS -LEADÁS

A túlsúly és az elhízás egyik alapvető oka vitathatatlanul a túlzott energiabevitel. Ez történhet túl nagy adagok, túl sok egyszerű szénhidrát fogyasztásával, gondolok itt elsősorban az édes péksüteményekre és cukrásztermékekre vagy az édes üdítőkre, zsíros, agyon sózott élelmiszerekre, illetve félkésztermékekre és gyorsételek gyakori fogyasztására. A kiegyensúlyozott energiabevitelnek és -leadásnak része kell hogy legyen a megfelelő és rendszeres mozgás, valamint a szabad levegőn való tartózkodás.

## A SÓFOGYASZTÁS MÉRTÉKE

A sófogyasztás a Cseh Köztársaságban mind a gyerekek, mind a felnőttek esetében jóval meghaladja a napi ajánlott mennyiséget (háromszor akkora). A túl sok só fogyasztása növeli a vérnyomást, visszatartja a szervezetünkben a vizet, és szorosan összefügg az elhízással. A só bizonyos mértékig függőséget okoz, mert a sózásról és a sós nasik fogyasztásáról igen nehéz leszokni. A csapda leginkább a megvásárolt, iparilag előállított élelmiszerekben található sókban van.

(A sóbevitel előnyeiről és hátrányairól számos természetgyógyásznak ettől eltérő a véleménye. Szerintük az egészséges nátrium–kálium arány az

egészség egyik záloga, sóból pedig csakis a természetes, tiszta kősót érdemes választanunk, amely mentes a külön hozzáadott káliumtól. – a szerk.)

## TÖBB ZÖLDSÉG ÉS GYÜMÖLCS FOGYASZTÁSA

Rendszerint sokkal kevesebb zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk, mint kellene. Ajánlott naponta rendszeresen legalább 400 g friss zöldséget és gyümölcsöt bejuttatni a szervezetbe, még hozzá változatos összetételben. Fontosak a zöldségekben és gyümölcsökben jelen levő vitaminok és rostanyagok, amelyek laktatnak, lassítják az egyszerű cukrok és a zsírok felszívódását, jótékonyan befolyásolják a bélmozgást, illetve segítenek megelőzni a vastagbélrák és a végbélrák (kolorektális karcinóma) kialakulását.

## ELEGENDŐ ALVÁS, KEVESEBB STRESSZ

A kevés alvás növelheti az elhízás kialakulásának kockázatát, mégpedig a zsírszövetben termelődő, étvágyat befolyásoló leptin miatt, amelynek a vérszintje az alvás időtartamának függvényében változik. Azoknál az embereknél, akik naponta csak 5-6 órát alszanak, kétszer akkora az elhízás kialakulásának kockázata, mint azoknál, akik egy nap 8-10 órát töltenek alvással.

A következő fontos tényező, amely nagy szerepet játszik az elhízásban, nem más, mint a krónikus stressz. A stressz következtében ugyanis a kelleténél sokkal több hormon szabadul fel a mellékvesekéregből, ami cukorbetegség és metabolikus szindróma kialakulásához vezethet. Éppen ezért alapvető fontosságú, hogy képesek legyünk jól érezni magunkat a bőrünkben, tudjunk örülni az életnek, tudjunk nevetni, és összhangban legyünk a saját énkkel. És persze feltétlenül szakítsunk időt a szórakozásra meg a hobbjaira.

Petra Hamerská

## A TARTALOMBÓL

Tavaszi megtisztulás	5
Takács Mária blogja, 10.	6
Klubelőadások, más programok	7
Netes tanácsadóinktól	8
Barta doktornő ajánlja	8
Gyenesé Ibolya sorozata, 4.	9
Molnár Judit: Figyelemhiány	10
Kis Éva hajgyógyászati sorozata	11
Zöld összeállításunk	12-13
Klubkörkép: Budapest 3.	15
Gyógynövény-sorozatunk: betyárkóró	16



# Áprilisi ajánlatunk

Az április az ENERGY naptárában már évek óta a zöld hónap, azaz a „zöld élelmiszerek” – a CHLORELLA, a BARLEY és a SPIRULINA BARLEY – időszaka. Így ezek a készítmények immár állandó tavaszi kísérőnké váltak. Biztosan nem véletlenül. A tavasz lüktetését a szezonális energiák hatásai, a Tigris energiája és átütő ereje kíséri.

A tél miatt kimerült szervezetünknek gyakran saját magával is problémái vannak, ezért ezt az évszakot, minden romantikát mellőzve, leginkább a tavaszi fáradtsággal, a megfázásokkal és a vírusfertőzésekkel kötjük össze. Hogy minimalizáljuk a tél következményei okozta károkat, illetve hogy minél jobban kihasználhassuk a tavasz óriási energiáit, hívjuk segítségül a „zöld élelmiszereket”.

A CHLORELLA, a BARLEY és a SPIRULINA BARLEY nemcsak saját energiáink megerősítésében segítenek, hanem támogatják az évente elvégzendő méregtelenítést is. A CHLORELLA lágyan, a BARLEY dinamikus teszi a dolgát, míg a SPIRULINA BARLEY az arany középpúthoz tartja magát.

Idén először nyílik lehetőségünk arra, hogy kipróbáljuk a BETAVIT-ot, a cékla és a csalán egyedülálló kombinációját. (L. erről az újdonságról külön cikkünket.)

Biztosan nem követünk el hibát, ha a „zöld élelmiszerek” hatásait a „zöld” krém alkalmazásával egészítjük ki. A PROTEKTIN-t nyugodtan vigyük fel éjszakára a talpunkra, hiszen a reflexzónák aktiválásával egész testünk méregtelenítését támogatjuk. (Joa)



## „Zöld” újdonság: BETAVIT

Új készítménnyel bővült a „zöld élelmiszerek” köre. A vörös cékla és a csalán kivonatának kombinációját tartalmazó BETAVIT 200 db préselt tablettá formájában, praktikus, könnyen kezelhető csomagolásban, a többi „zölddel” azonos áron került forgalomba.

A legújabb kutatások szerint a céklalé fogyasztása csökkentheti a magas vérnyomást. Gumóját vérszegénység és tüdőbetegségek ellen is használják. Vértisztító tea ugyancsak készül a gumóból.

A cékla egyéb gyógyhatásai: vérképző, hozzájárul az egészséges sav-bázis egyensúly kialakításához, szabályozza a máj anyagcsere-folyamatait, valamint gátolja a daganatos sejtek szaporodását.

Az ősi indiai orvoslás, az ájurvéda szintén kiváló vérképző gyógynövényként említi a céklagumót.

Ezenkívül májbetegségek, székrekedés és egyes bélbetegségek kezelésére használták, sőt a hagyományos indiai „bőrgyógyászatban” mitesszerek, pattanások és korpásodás ellen is javasolják.

A csalán felhasználási köre sokrétű: általános erősítő, vértisztító, vizelethajtó, továbbá hó-

lyaghurut, reuma, köszvény, a legkülönbözőbb bőrbetegségek, hajhullás, magas vérnyomás, gyomorhurut ellen is bizonyítottan jótékony hatású. Erősíti a kötőszöveteket, a körmöket és a hajhagymákat is.

Tapasztalatok szerint a prosztatata jóindulatú megnagyobbodásának kezelésében szintén hatásos.

A BETAVIT megjelenése a klubokban szerencsésen egybeesik az immár hagyományos „zöld napokkal”, amelyekre áprilisban kerül sor a szokásos akciókkal, kóstolókkal. A „zöld élelmiszerekről” szóló összeállításunkat lásd a 12-13. oldalon.

## Hajbalzsam: az első tapasztalatok

Az ENERGY Pentagram® samponjainak termékcsaládjá újdonsággal bővült: a NUTRITIVE BALZSAM-mal. Természetesen azonnal kipróbáltam, és biztos állíthatom, hogy a készítmény igazi segítséget jelent a haj regenerálásában. Könnyű a felvitele, és finom az illata.



A balzsam felvitele után azonnal érezni fogják, hogy a hajuk újjáéled, és varázslatosan selymessé válik. A NUTRITIVE BALZSAM bármelyik ENERGY samponnal szabadon kombinálható (hagyományos sampon után is használható), és elsősorban száraz, festett, igénybevetett hajra javasoljuk. Használata után a haj könnyen fésülhető lesz, nem gubancolódik össze, és bársonyos fényt kap.

Használata: Mogyorónyi mennyiségű balzsamot egyenletesen szétkenünk a már megmosott, leöblített hajon, fésű segítségével eloszlatjuk, és kb.

2 percre hagyni hagyjuk. Majd alaposan kiöblítjük, és a továbbiakban a megszokott módon járunk

### HA A GYEREK FEJE TETVES...

Tetvekkel harcolni bizony rendkívül kimerítő és időigényes dolog. Nekem volt „szerencsém” rövid és hosszú hajon egyaránt kipróbálni a tetvek kiirtását. A tetűirtó készítmények használata után, amelyek egyébként roncsolják a haját, ingerlik a fejbőrt, nem túl hatékonyak, és egész biztosan nem tesznek jót az egészségnek, rá kellett jönnöm, hogy a tetvek mechanikus eltávolítása a leghatékonyabb megoldás.

A gyerekek fejére házi pakolást készítettem: étkezési olaj + Alpa (Csehországban kapható kozmetikai márka – a ford.) + teafa-olaj – rá egy nejlonzacskó, és legalább 3 órán keresztül rajta

el. Ha az Ön haja hajlamos a zsírosodásra, érdemes a balzsamot még a felvitel előtt egy kis vízzel hígítani. A túlságosan száraz hajnál viszont fokozható a balzsam hatása, ha nem öblítjük ki.

Marie Bílková

hagytuk a hajukon. Az olajat később hétköznapi samponnal kimostuk.

A nedves haj alapos kifésülésekor nagyon jó szolgálatot tett a NUTRITIVE HAJBALZSAM. A haját később megszáradítottuk, és tincsenként hajvasalóval átvasaltuk. A tetűpeték így megégnek, és nem tudnak kikelni.

A gyerekek haja megmenekült, de minden reggel, mielőtt iskolába indulnának, befújom a hajukat SPIRON-nal, és beledörzsölök néhány csepp teafa-olajat. Szinte mindennap átvizsgáljuk a fejüket, hogy minden rendben van-e.

J. K.  
Olomouc

# Tavaszköszöntő Regalennel

## A máj hihetetlen regenerálódásra képes

Beköszöntött a tavasz, és vele együtt eljött a megtisztuláshoz, a megújuláshoz, a növekedéshez és a szépet, újat létrehozó kreativitáshoz szükséges energia is. Ez jellemzi most az egész természetet, beleértve az embereket is. Egyik kiváló koncentrátumunk, a REGALEN a tavasz évszakával áll kapcsolatban, és éppen tavasszal fejt ki leghatékonyabban egyedülálló hatásait. A hagyományos kínai orvoslás (hko) 5 elem elmélete szerint a tavasszal a Fa eleme és Zang (jin) szervként a máj, illetve a vele összefüggő Fu (jang) szerv, az epehólyag áll kapcsolatban.

A REGALEN az ENERGY legelső regeneráló készítménye, amelyet 1995-ben vezetett be a piacra, először Csehországban. Csaknem húszéves tapasztalataink egytől egyik bizonyítják a készítmény kiváló, sokszor meglepő regeneráló és méregtelenítő képességét.

### A MÁJ ÉS AZ EPEHÓLYAG A HKO-BAN

A májat az ősi kínai szövegekben „főparancsnok” jelzővel illetik. Jelentős befolyást gyakorol a mozgás minőségére, a testen belüli energia és testfolyadékok átjárhatóságára, az emésztésre, a mozgásszervek teljesítőképességére, valamint az ember lelki és érzelmi állapotára.

Az epehólyag pedig a „cenzor”, amely hatással van a problémák megítélésére, valamint azok megoldásával kapcsolatos döntésekre. Ennek köszönhetően jelentős mértékben kivieszi részét a stresszel szembeni ellenállásból. Mindemellett ez a szerv tárolja a „tisztá” epét, amely nélkülözhetetlen a megfelelő emésztéshez, és segíti a lép-hasnyálmirigy és a gyomor működését. Ebben áll a különbség a Fu többi üreges szervéhez képest, amelyek a matéria „zavaros” részét szállítják lefelé.

A máj biztosítja, hogy a csi (energia), a vér, a tápanyagok és a testfolyadékok eljussanak az emberi szervezet valamennyi szegletébe – az aktuális szükségletek szerint. Ez garantálja a szervek megfelelő működését, a frissesség érzését, valamint a jó fizikai és szellemi állapotot.

A máj további, felettébb fontos feladata: képes „megőrizni” a vért, amelyet megnövekedett energiaszükséglet esetén el tud küldeni az „igényét bejelentő” szerv felé. Működése befolyásolja a menstruációs ciklust és a terhességet is. Irányítja

továbbá az inak és a kötőszövetek működését, ezáltal hozzájárul a problémamentes, szabad mozgáshoz, az állóképesség erősítéséhez, valamint a jó fizikai teljesítőképességhez.



### ÉRZELMEK, SZEM, KÖRMÖK

A problémák éppen ezért az érzelmeik, a kedélyállapot, a mozgásszervek és a teljesítőképesség, az emésztési zavarok, a nőgyógyászati panaszok terén, illetve fájdalomban jelentkeznek.

A máj állapota tükröződik a körmök minőségében, és ez kiválóan kihasználható diagnosztizálás céljára. Májproblémák esetén a köröm fénytelen, töredezik, száraz, esetleg matt színű. A máj külvilággal való kapcsolata a szem, „oda nyílik”.

A szem állapota összefügg valamennyi belső szerv csijével. Nem véletlenül mondjuk, hogy a „szem a lélek tükré”. A legszorosabb kapcsolatban a máj csijével áll, és ez a legfeltűnőbb a szírvérnyárhártyán mutatkozik meg. Az éles látás, valamint a fáradtsággal szembeni ellenálló-képesség jó májműködést és a vér megfelelő tápanyagellátását tükrözi.

A máj érzelme a harag. Rendkívül erős és nehezen uralható érzésről van szó, amely a felfelé szálló és a testet részben elhagyó erős jang energiával áll kapcsolatban. Fontos tisztában lennünk azzal, hogy ez kétirányú folyamat, vagyis a haragot kiváltó tényezők károsítják a májat, másrészt a májban fellépő véhiány nem köti le a máj jangot, és emiatt még a legenyhébb és

kellemetlennek érzett külső hatásra is hajlamosak vagyunk túlzott méreggel reagálni.

### MIRŐL ÁRULKODNAK A KÖNNYEK?

A máj folyadéka a könny. Normális májfunkció esetén megfelelő mennyiségű könny termelődik, amely benedvesíti a szemet és kiűszítja a szennyeződések. A máj elégtelen vérellátása esetén találkozhatunk az ún. „száraz szem”

jelenséggel, amely igen kellemetlen, kevés könny képződésével járó állapot, vagy ellenkezőleg: ha a jang túlsúlyba kerül, a szem, pl. szeles időben a kellenénél több könnyet termel.

A máj irányítja az átjárhatóságot, befolyásolja a mozgást (főleg a felfelé irányulót), valamint az átjutást. Nem szereti a bekerítést, az eltorlaszolást és a stagnálást. Könnyen janggá válik, mivel a csije rendkívül lobbanékony. Olyan problémákat idézhet elő (a máj jang felfelé száll, a máj szél belül mozog), mint az arcpír, a szemfehérje kivörösödése, harag, esetleg súlyos, akut állapotok: ájulás, agyvérzés, szívinfarktus.

A csi folyásának iránya sokszor meg is fordulhat, ilyenkor görcsök, hányinger stb. alakulhat ki.

A máj csije a tavaszhoz kötődik, ezért a májműködés támogatásának ebben az időszakban kivételes figyelmet érdemes szentelnünk. Keljünk korábban, viseljünk szabadabb, bővebb ruhákat, sétáljunk a természetben, és figyeljük meg a növények lenyűgöző változásait. Az emberi kapcsolatok terén legyünk nagyvonalúak, fogadjuk el és támogassuk az újat, legyünk elismerőek.

A máj igencsak szorosan kötődik a többi szervhez. A szívvel együtt irányítja a vérkeringést, az intellektust és a kedélyállapotot, a tüdővel a csi (a felső- és az alsótest közötti egyensúly), valamint a vér áramlását vezérli. A léppel együtt részt



# Külsőleg a Protektin segíthet

vesz az emésztés, a vérképzés és a vérkeringés folyamatában, a vesével közösen kiveszi a részét a vér esszenciájának termeléséből, illetve a vese jinje visszafogja a lobbanékony máj jangot. Az epehólyaggal együtt szerepe van az emésztési folyamatokban, és közösen befolyásolják lelkiállapotunkat, valamint a stresszel szembeni védekezésünket.

## ELVÁLASZTHATATLAN PÁROS: KONCENTRÁTUM ÉS KRÉM

A REGALEN elsősorban a máj, az epehólyag, a gyomor, a hármas melegítő és a befogadó vezeték energetikai pályáját harmonizálja. Ezek az akupunktúras meridiánok hatékonyan befolyásolhatók a REGALEN krémes megfelelőjével, a PROTEKTIN-nel is.

Masszírozzuk a krémmel, esetleg zuhanyozás közben a PROTEKTIN SZAPPAN-nal a meridiánt annak teljes hosszában vagy csak egy részén, mindig az energia áramlásával megegyező irányban, esetleg vigyük fel a krémet az egyes akupunktúras pontokra vagy reflexzónákra, és alaposan masszírozzuk be a bőrbe. Ha egy adott funkció erősítése a cél, masszírozzuk a krémet finoman, az óramutató járásával megegyező irányban a bőrbe, ha a működést fékezni szeretnénk, a masszírozás legyen erőteljes, és végezzük az óramutató járásával ellentétes irányban.

Az ásványok közül a fluorit, a jáspis, az ametit, a rózsakvarc és az aventurin hat gyógyítóan ezekre a pontokra. Az ásványt helyezük az adott pontra vagy használjunk masszázspálcikát.

## ADAGOLÁSA

Alacsony adagolást válasszunk krónikus, hosszan tartó betegség és legyengült fizikumú

emberek esetében: naponta 2-3 x 1-3 cseppet; a krónikus, kevésbé súlyos esetekben közepes adagolást (3 x 5 csepp), akut állapotú, de egyébként egészséges pácienseknél nagyobb adagolást választunk (3 x 7 csepp). A REGALEN használatakor is előfordulhatnak reverz reakciók: állapotrosszabbodás, fáradtság, a máj környékén jelentkező nyomás érzete, fejfájás, szemmel kapcsolatos tünetek stb.

Igazán óvatosnak azoknál az embereknél kell lennünk, akiknél előfordult már eperoham, mert a készítmény nagy adagokban való fogyasztása újabb rohamot idézhet elő. (Hasonló óvatosság

ajánlott ismert epekö esetében – a szerk.) Mindig figyelmeztetnünk kell a beteget, hogy kisebb adagokkal kezdje a kúrát, és növelje a naponta bevitt folyadék mennyiségét.

Tudjuk, hogy a májsejtek hihetetlen regenerálódásra képesek. A regeneráló és bioinformációs REGALEN nemcsak fizikai síkon, hanem energetikai és szellemi, valamint lelki szinten is felmutatja ugyanezt az erőt. Ezért képes ilyen óriási mértékben segíteni a szervezet öngyógyító és regeneráló folyamatait.

Dr. Bohdan Haltmar



# Még egy tavaszi erősítő

Ha szereti a jó teát vagy időnként mindennél jobban vágyik egy kis édes ízre, használja ki a kínai ördögcérna (*Lycium chinense*) terméseinek édeskés ízét. Rendkívül finom, és többféleképpen is felhasználható. Hatásai remekül felerősítik a REGALEN és a CYTOSAN hatékonyságát.

Az apró, édeskés ízű, a csipkebogyóra emlékeztető vöröses-narancssárga színben pompázó termés egyik legfőbb hatása, hogy támogatja a máj, valamint a vese jinjét, illetve tonizálja a szóban forgó szervek működését. Betaint tartalmaz, amely csökkenti a vér koleszterin- és cukorszintjét, segíti a májsejtek regenerálódását, és megakadályozza a máj zsíros elfajulását (szteatózisz). Az ördögcérna élésvitát, táplálja a vért, erősíti az immunitást, és csökkenti az allergiás reakciókat kiváltó allergének mennyiségét. A hko szerint „nedvesíti” a tüdőt, ami allergia vagy asztma esetén felettébb fontos.

A szomjúsággal kísért jinhiány miatt kialakult betegségek (pl. cukorbetegség, tuberkulózis, szédülés és krónikus köhögés) kezelésében ugyancsak

kiválóan használható. Alkalmazása pikkelysömör (psoriasis) és – nemivágy-serkentő tulajdonságai miatt – potenciazavar esetén is javasolt.

Az ENERGY által forgalmazott kínai ördögcérna Kína északnyugati részéről, a Gansu tartományból származik, ahol az éghajlatnak és a talajösszetételnek köszönhetően kivételesen erős energiát szív magába. A LYCIUM terméséből kiváló tea készíthető, amelyet gyermekek is fogyaszthatnak. Édesíteni nem szükséges, önmagában is elég édes. Fogyaszthatjuk magában is, esetleg dióval összekeverve vagy ételünkhez hozzáadva. Kis mennyiségű ördögcérna (elég naponta 10-15 szem) vagy a belőle készített tea rendszeres fogyasztása javítja a fizikai, szellemi, lelki kondíciót, életörömmel tölti el, és meghosszabbítja az életet.



## Takács Mária blogjából (10.)

# Magas vérnyomás, erős ciklus

**2013. március. 11.** Néha csak ennyi van a hozzám intézett levélben: „Tisztelt Takács Mária! Magas vérnyomás, prosztatata 47 milliméter. Milyen adatok kellene az Ön által felállítandó kezelést illetően?” Igazából nem adatok kellene a teszt elkészítéséhez és a terápiás javaslatához, hanem az a szándék, hogy valaki segítséget vár tőlem. Ahogy a Bibliában is írva van: csak kérned kell, és megadatik. Kérés nélkül meg ugye nem adatik meg, hiszen semmi sem hullik az ölkünkbe.



A felém irányuló kérés láthatatlan kapcsolatot hoz létre kettőnk között. Olyan, mintha felvettem volna a telefont. Így tudok összekapcsolódni az adott ember tudatalattijával, vagyis az ő belső gyermekével. Az sajnos nem működik, hogy valaki

más számára kér tanácsot tőlem, de az illető hallani sem akar erről a fajta segítségről. Nem nyílik meg a tudatalatti információs adatbázisa, ha nincs rá engedélyem.

## GYULLADÁS 3 HELYEN

Közeli hozzátartozónál előfordul, hogy a kérést közvetítőn keresztül is fel tudom venni a kapcsolatot a beteggel, de ebben sem a születési adatai, sem a lakcíme nincs segítségemre. Ebben az egysoros levélben minden benne volt, az összes olyan szándék és energia, ami a javaslatom kialakításához szükséges. Így el is végeztem a tesztelést.

Nos, a szervezet azt a választ adta, hogy jelenleg 3 helyen is zajlik gyulladás: prosztatata, epehólyag és mellüreg. A gyulladást nyilván valamilyen fertőzés okozza, meg is találtam a parazitákat: vírust a mellüregben és az epehólyagban, gombát a mellüregben, belső fülben és a hólyagban, illetve férget a vastagbélben, mellüregben és az epehólyagban. (A szerző a „parazita” fogalmát a szokásostól eltérően,

szélesebb értelemben, valamennyi kórokozóra kiterjesztve használja – a szerk.) A hólyag fertőzése okozza itt a prosztatata gyulladását, ugyanúgy, mint a náthánál a mandulák duzzanatát. A vérnyomásra kicsit mindegyik fertőzés hat.

Ezeket a fertőzéseket a következő kúrával lehet megszüntetni: 37 napon át napi 8 dl SMILAX OFFICIALIS TEA, mellette GREPOFIT-ből reggel 3, este pedig 1 szem.

## VALÓBAN NŐGYÓGYÁSZATI PROBLÉMA?

2013. február 14. „Három éve használom az ENERGY készítményeket. A nőgyógyászati vizsgálaton P3-as citológiai eredményem volt több alkalommal, azonban sem az orvosom, sem az onkológus nem gondolja, hogy komolyabb gondom lenne. Kb. 1/2 éve a menstruációmmal problémáim vannak: nagyon erős, és több mint 7 napig tart. Erre a problémára CYTOVITAL KRÉM-et, 3x8 csepp KOROLEN-t, 3x5 Sepia C30-as homeopátiás szert, valamint 1x5 Schüssler Nr. 3-as készítményt szedek. A problémám ez év januárig rendeződni látszott, azonban most ismét 10 napos volt a ciklusom. Kérdésem az lenne, hogy a fentiek kivül van-e esetleg más készítmény, ami hatékonyabban és tartósan megoldja a problémámat.”

Hát, tudjátok, én sem nyugodnék bele, ha a kenetvizsgálat rendszeresen eltérést mutat, de az orvosok nem találják meg ennek az okát. Talán azért nem találják, mert nagyon sokszor

a nőgyógyászati problémák hátterében urológiai probléma van. Hüvelyi folyással például sokszor keresnek meg, s amikor már kimondja, hogy nőgyógyászati problémák miatt jött, már akkor lehet érezni azt az energiát, hogy ez nem igaz. Csak azt hisszük, hogy ez nőgyógyászati probléma, de a vesét, hólyagot, húgyutakat is át kellene nézni, mert legtöbbször onnan ered a baj. S amíg azt hisszük, hogy női bajunk van, addig nem is foglalkozunk az igencsak közeli területtel, a hólyaggal. Vagy a vesével, mellékvesével.

Arról meg nem is beszélek, hogy senki sem gyanakszik a parazitákra. Sok mindent szednek az emberek, mint a példánkban is a hölgy, de például semmilyen parazitaitró vagy méregtelenítő készítmény nincs a felsoroltak között. Azért ha régóta fennáll a probléma, legalább gyanakodni kellene, hogy valamit nem jól csinálunk.

## PARAZITATERHELÉS MEGSZÜNTETÉSE, MAJD MÉREGTELENÍTÉS

Én először mindig a parazitaterhelés megszüntetésére törekszem, aztán méregtelenítek, majd, ha már minden tiszta, akkor jöhet a Pentagram csepp. Nem tartom kívánatosnak a regenerációt addig, amíg a szervezetben különféle terhelések vannak. Nekem ez olyan, mintha a koszos konyharuhát akarnám kivasalni.

Nézzük, hogyan lehet kijavítani ezt a ciklust, mert bizony van rá magyarázat, miért ilyen, és persze létezik végleges megoldás is. A tesztsem szerint 3 parazita érzékelhető a szervezetben. Az egyik a petefészekben, kettő pedig a hólyagban. A paraziták kiirtására a GREPOFIT kapszulát javaslom. 8 napig 4x3, majd további 28 napig 3x2 adagolásban (135 szemesből). Nagyon régi ez a probléma, azért van szükség ilyen magas adagra. Az a tapasztalatom egyébként, hogy a kismencede gyulladásaira mindig jó hatással van a GREPOFIT, csak merjünk az elején kicsit nagyobb adaggal nekiállni.

A kúra után méregteleníteni kellene a szervezetet, mert a paraziták már egy ideje szemetelnek. Ezt a CYTOSAN INOVUM-mal teheti meg. Reggel 1, este 2 kapszula adagolásban ajánlok belőle 1 dobozzal, és közben ügyelni kell arra, hogy sokat igyon, ne akadjon el a méregtelenítés. Meg kellene nézni, mert ha például a U-sin szerint hajlamos a Víz elem az eltérésre, akkor én megelőzőképpen a SMILAX teát is bevetném minden ősszel és tavasszal.

Erről jut eszembe, hogy a lányomnak is a SMILAX-ot adtam, mert a fülére húzódtott egy fertőzés. A forró főzetet beállította a mosogatóba, fejére tett egy törülközőt, és inhalált vele. Azt mondta, hogy nagyon jó érzés volt! Hát, így is lehet, ha az embernek nincs fürdőkádja, hogy fürdőt csináljon a teából.

**Takács Mária**

ENERGY klubvezető, Zalaegerszeg  
www.maraboszi.hu





Válaszolnak a természetgyógyászok

# Tanácsadás a neten

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A természetgyógyásztól, **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

Tanácsát szeretném kérni kisfiam ügyében. Ő 4 éves, és 2 hónapja járunk rendszeresen fül-orr-gégészetre. A doki bácsink azt mondja, nem szelel át az egyik füle rendesen, és a másik sem tökéletes. Ez halláskárosodáshoz vezethet. Mivel nagy az orrmundulája, okozhatja az is a problémát, így ő azt tanácsolta, mindenképpen vetessük ki. Ezt a műtétet nem szeretnénk. Nincsenek olyan sűrűn felső légúti megbetegedései, „csak” éjszaka horkol és nehezen kap levegőt. A dologhoz szerintem hozzá tartozik, hogy a gyerek elég stresszes. Akkor kezdődött, amikor oviba kezdtünk járni 2012 márciusában. A mai napig sírva viszem és hagyom ott. Sajnos én sem vagyok vele mindig türelmes, mert az idegeim kicsit feszültek, és talán túl nagyok az elvárásaim vele szemben. Van-e valamilyen műtét nélküli megoldás a mandula problémára?

A gyermek akkor fog megnyugodni, ha a mama tudja, hogy jó kezében van. Mondja el sokszor magának, hogy „bízom az óvónőkben, a gyermekem jó kezében van!” A

kineziológus sokat segíthet. Kezdje viszont az ENERGY-vel! Bármilyen furcsának tűnik, a GYNEX készítményt ajánlom. Ez az immunrendszert a lépen keresztül támogatja, és a krónikus gyulladásokat csökkenti.

Emellett homeopátiás doktorhoz kellene menni, aki tud adni olyan szert, ami elsorvasztja az orrmundulát. Ha 4-5 hónap múlva sincs javulás, akkor menjen csak műtétre. Mivel ilyen kicsi a gyerek, sokszor átveszi a mama aggodalmait. Kérem, hogy szedjen vele naponta 3 cseppet reggel, éhgyomorral, kanálnyi vízbe. A kicsinek elég 2-3 csepp naponta, szintén éhgyomorral.

Orra lehet használni a GREPOFIT SPRAY-t is, ami csíp ugyan, de nagyon jól tisztít. A gyógyszerek hatását ezek a készítmények nem befolyásolják. Érdemes 20 perc elteltével alkalmazni, és nem egyszerre.

Lehet, hogy az elején többet fog sírdogálni, de mondogassa a mantrát: „bízom az óvónőkben, jó helyen van a gyerekem”.



## RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Nagyapám 80 éves, végstádiumban levő COPD-s beteg. Most került először

kórházba, 3 hete bent fekszik, de talán hamarosan hazaengedik. A kezelőorvos szerint 1-2 éve lehet még hátra, attól függően, milyen gyakorisággal romlik úgy az állapota, hogy ismét kórházi kezelésre szoruljon. Létezik-e olyan alternatív gyógymód, amivel tudnánk javítani az életminőségén?

A nagyapát valószínűleg ellátják megfelelő gyógyszerekkel, légzéskönnnyítőkkal, esetleg oxigénpótlásra alkalmas eszközzel. A természetes készítmények közül meg lehet próbálni a tüdő működését és energetikáját harmonizáló hatású VIRONAL gyógynövénykoncentrátumot (1-2 x 1-2 cseppel kezdve és a beteg igénye és érzékenysége szerint fokozatosan, hetente egy cseppel növelve az adagolást, akár a 2 x 5-6 cseppig). Ha a csepp intenzív hatású lenne, alkalmazzák inkább a DROSERIN krémet a tüdő területére (hát, mellkas) és a tüdő energiapályáján: a hónaljtól a felkar és az alkar belső-felső oldalán a hüvelykujj hegyéig.

Tartózkodjon a beteg minél többet friss levegőn, pihenjen sokat, de ha lehet, ne fekdjön! Táplálkozzon friss élelmiszerekkel, és kerülendők a tejtermékek, mivel fokozzák a nyáktermelődést, ami nehezíti a légzést.

## Tippek Szlovákiából



Mi segíthet a narancsbőr kezelésében? Az étrend megváltoztatása és a torna mellett mely ENERGY készítmények használatát javasolná?

Elsősorban a GYNEX-et ajánlom, de használhatja felváltva a REGALEN-nel, illetve javasolt hozzávenni valamelyik zöld élelmiszert, továbbá a FYTOMINERAL-t és külsőleg a CYTOVITAL krémet.

\*\*\*

Mi segíthet szemfáradtság esetén? Rövidlátó vagyok. Nemrég orrmelléküreg-gyulladásom volt, és utána romlott a látásom a jobb szemem 2,25 dioptriáról 3-as dioptriára.

Szemproblémák esetén elsősorban a REGALEN (vagy a KOROLEN) nyújthat hathatós segítséget. Használja a készítményt naponta 3x3 csepp adagban. A szemfáradtságot csillapíthatja a BIOMULTIVITAMIN is, napi 1x1 kapszula adagban.

\*\*\*

Két hónapja átestem egy súlyos kötőhártya-gyulladásra, amely után infiltrátumok maradtak a szememben, és ez rendkívüli mértékben rontja a látásom. Hogyan szabadulhatnék meg tőlük?

Javaslatom a következő. 1. kúra: VIRONAL naponta 3x5 csepp + CYTOSAN naponta 1x1 kapszula, majd a szünet után a 2. kúra: VIRONAL naponta 3x5 csepp + CYTOSAN naponta 2x1 kapszula. A 3. és a 4. kúra: REGALEN naponta 3x5 csepp + CYTOSAN naponta 1x1 kapszula.

Ezt követően az eredmények függvényében megismételhető a VIRONAL, REGALEN + CYTOSAN használata, illetve hozzájuk vehető még a FYTOMINERAL napi 2x15-20 csepp adagban (2 dl vízbe csepegtetve).

Kellemes tavaszt! Tartsák magukat formában, és legyenek frissek!



Dr. Barta Gizella  
onkoradiológus



## Pentagram® filozófia, más szemmel (4.)

# Lehetséges-e a karma semlegesítése?

Cikksorozatunkban az ENERGY Pentagram® filozófiáját mutatjuk be a megszokottól eltérő, más szemmel – úgy, ahogyan Keszthelyen szemlélik, és ahogyan náluk a klubéletet is áthatja. A sorozat előző részeiben Gyenese Ibolya klubvezető az 5 elemről, a dinamizálás kódjáról, a betegségek kiváltó okairól, majd a világegyetem 7 hangú akkordjáról és az első sugárról írt. Ezúttal a kundalini energiáról és a daganatos betegségekről lesz szó.



Az erővel való minden visszaélés, a láthatatlan és okkult rendek és intelligenciák minden becstelen alkalmazása olyan új karmát hoz létre az alkalmazó számára, amelyben éppen azoknak a rendeknek és intelligenciáknak válik ál-

dozatává, amelyeket kihasznált. Belső okkult energiák befolyásolják a fejlődő embert, hatnak rá, és az ezekkel való visszaélés karmája elsősorban magában az emberben okoz visszahatást.

### A KÍGYÓTŰZ HELYTELEN HASZNÁLATA

A kundalini erővel való visszaélés a központi idegrendszert befolyásolja hátrányosan. (Az emberben rejlő okkult erőről van szó, amelyet néha kígyótűznek hívnak – erről I. C. W. Leadbeater: Csakrák című könyvét.) Minden gerincbetegség és torzulás a kígyótűz helytelen használatára vezethető vissza. A karma alapelve ezáltal jelzi, hogy a külső hatalmakkal való visszaélés azok általi támadásban és sérülésben, míg a belső természeti erők helytelen használata az emberen belüli hatásokban nyilvánul meg.

Az érzelmi energiákkal való visszaélés, a túlzott érzékenység önmagában vagy különösen akkor, amikor mágikus és szentségtelen ceremóniákkal együttesen jelentkezik, hajlamos a hasonlóság miatt a nyálkahártyát befolyásolni, amely a test üregeit és nyílásait bélelő védőréteg. A betegség ennek következtében ezekben a hártyákban vagy hártyákon jelenik meg. Magát az asztrális testet sértik vagy mérgezik meg, és ez a fizikai testre is hatással van.

### TESTRÉSZEINK ÉS A FINOMABB ALAPELVEK

Azok a betegségek, amelyek az elme helytelen használatából erednek, hajlamosak befolyásolni a központi idegrendszert és különösen az érzékszerveket.

A test minden része összefügg egy finomabb törvényszerűséggel vagy alapelvvvel. Bármely visszaélés ezzel az alapelvvvel, annak energiáival vagy tulajdonságaival, befolyásolja a megfelelő fizikai szervet.

Ezt a folyamatot kizárólag a születés előtti időszak tanulmányozása után lehet teljesen megérteni, amikor a testek felépülnek. Minden eredendő hiányosság és lappangó betegség ebben az időszakban keletkezik egy megtestesülési ciklusban.

A modern pszichológus, amíg helyesen következtet a szubjektív és az objektív kapcsolatra vonatkozóan, nem követi a témát visszafelé, elég messze a megtestesülési ciklusban. A rákbetegség például egy életciklusban, a születés előtti időszak nagyon korai napjaiban, a mentális test módosulásával kezdődik. Az elmére egyértelműen hatással van, mert az anyag egy része, amiből a mentális test felépül, egy olyan általános anyagkészletből származik, amelyet korábban a rákbetegség rezgésének hatása ért; ez úgy történt, hogy az anyag korábban olyan valakinek az elme-testét alkotta, aki vétséget követett el, aminek az eredménye a rákbetegség volt.

Az érzelmi test anyagának egy része hasonló módon szennyezett, és a rákbetegség vibrációja közvetlen hatásának volt kitéve más korábbi testekben – olyan cselekedetek miatt, mint amelyek a jelenlegi esetben a karmikus szenvedést okozzák. Hasonló módon a fizikai anyag, amely az új testet felépíti, az egykori múltbéli szentségtelen orgiákkal kapcsolatosan a rákbetegség rezgését hordozza.

### MITŐL FÜGG A RÁK KIALAKULÁSA?

A múlt látens rezgéseinek még ilyen súlyos körülmények között sem feltétlenül szükséges működésbe lépniük. Sok ember jár a Földön ilyen körülmények hatása alatt, akiknél még nem jelentkeztek a rákbetegség tünetei. Egyik életben a másik után megvan a lehetőségük, hogy semlegesítsék a karmájukat, és gyökerestől kiirtsák a szennyezett anyagot a testeikből. Csak ismétlődő sikertelenséget követően válik ez a lappangó betegség aktívvá a három tudathordozóban.

Ugyanez a helyzet az emberiség minden nagy krónikus betegségével. Az azokra való fogékonyság mindig jelen van a karmatermelő cselekedeteket követően; ez nyomon követhető mind a finomabb, mind a fizikai test anyagában; az utóbbiban általában megtalálható a vérben is.

Az orvos az emberekkel karmájuk ledolgozásának különböző szakaszaiban találkozik; a betegségre való hajlamosság látens periódusában, vagy pedig már a tünetek megjelenésének aktív periódusában. Mindabból, amit ismertettem, látszik, hogy a látens periódus az, amelyben a legkedvezőbb eredményeket lehet elérni. Ezért határozottan javasolt, hogy amennyire csak lehetséges, minden gyermeket kezelni kellene a lappangó betegség miatt.

(Felhasznált irodalom: Geoffrey Hodson: A betegség problémája új megvilágításban.)

**Gyenese Ibolya**  
terméktapasztalati tanácsadó  
ENERGY klubvezető, Keszthely

(Folytatjuk)



# Figyelemhiány, hiperaktivitás – gyógyszer nélkül

A figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD) szinte járványszerűen terjed gyermekeink között. Neurológiai természetű rendellenességről van szó, melynek vezető tünete a figyelemzavar, kísérő tünetei a hiperaktivitás, feledékenység, gyenge impulzuskontroll. Kezelését mindenképpen bízzuk szakemberrel!



A nagy gyógyszergyárak hatalmas erőkkel dolgoznak, hogy ennek a szinte vadonatúj betegségnek megtalálják az ellenszerét. Az ADHD-nak vagy egyszerűbben hiperaktivitásnak nevezett tünetegyüttes évekig

frusztrálta a kutatókat. Egy 2003-ban végzett klinikai tanulmány eredményei alapján a kutatók az ADHD 8 fő okát állapították meg:

- > étel- és adalékanyag-allergiák
- > környezeti mérgek
- > fehérjehiány, cukortúlsúly
- > ásványi anyagok egyensúlyhiánya (pl. a vas, magnézium, cink alacsony szintjével is kapcsolatba hozható)
- > esszenciális zsírsavak hiánya
- > egyes aminosavak hiánya
- > pajzsmirigy-rendellenességek
- > B-vitaminok hiánya

A fenti kutatások eredményeit tehát alapvetően két nagy csoportba oszthatjuk. Az egyik bizonyos tápanyagok hiányát jelenti (ha az alapanyag, amit elfogyasztunk, tápanyaghiányos, akkor végül mi

is azok leszünk). A másik a szervezetbe kerülő mérgező anyagok megnövekedett mennyisége. E tényezők állhatnak a háttérben.

## TÁPANYAGHIÁNY, KÖRNYEZETI MÉRGEK

Tapasztalatom szerint váratlan és jelentős javulást érhetünk el bizonyos tápanyagok (vitaminok, ásványi anyagok stb.) pótlásával. Az agyműködés normalizálása a sikerhez vezet út. A legtöbb agyi ideg ingerület-átvivő anyag (neurotranszmitter) a vérben keringő és a fehérjék építőelemeit jelentő aminosavakból áll. Az ADHD-ban szenvedőknél viszont a legfontosabb aminosavak vérszintje általában alacsony.

A fejlődő agy hatalmas mennyiségű tápanyagot igényel szerkezetének és működésének kialakításához. Bizonyos tápanyagok beépülnek az agysejtek membránjába, fontos szerkezeti elemeket alkotva, más összetevők az idegsejtek közötti kommunikációt szolgáló ingerület-átvivő molekulák alapanyagai.

Az ásványi anyagok, vitaminok bevétele javítja a gyermekek iskolai teljesítményét, iskolásoknál csökkenti az antiszociális viselkedést. Az A-vi-

tamin magas dózisu bevitelét viszont kerülni kell, mert a túl magas adagok károsak lehetnek az egészségre.

A B<sub>6</sub>-vitamin nélkülözhetetlen az ideg ingerület-átvivő anyagok termeléséhez, ez utóbbiak pedig a normális agyműködés előfeltételei.

## AZ ÓMEGA-3 HATÁSAI

Az esszenciális zsírsavak nélkülözhetetlenek az idegsejtmembránok felépítéséhez és az idegsejtek közötti normális kommunikáció fenntartásához.

Úgy tűnik, az ADHD által érintett gyerekek gyorsabban bontják le ezeket a zsírsavakat, ezért vérükben az ómega-3 zsírsavak szintje alacsonyabb az átlagosnál. (Sajnos a legtöbb gyerek folyamatos hiányt szenved a kedvező hatású ómega-3 zsírsavakban.)

Nemrég végeztek két vizsgálatot, melyekben a gyerekek viselkedési és koncentrációs problémáit elemezték. Mindkét szempontból kedvezőnek bizonyultak az ómega-3 hatásai, mind a tanárok, mind a szülők értékelése alapján.

Mit ajánlok az ENERGY palettájáról? A következő készítmények garantáltan segítenek: FYTOMINERAL, BIOMULTIVITAMIN, REVITAE, VITAMARIN, CELITIN, GREEN TEA GABA, BARLEY.

**Molnár Judit**

természetgyógyász, ENERGY klubvezető Pécs  
energy.pecs@freemail.hu

## Dr. Taraczközi István könyve

# Mit együnk, hogy jól legyünk?

Nagy alakú és súlyú, 152 oldalas könyv ismertetésére kértek fel, szerencsére a benne foglaltak súlya is tekintélyes. Enciklopédikus igényű vállalkozásról van szó, amelyben a szerző – dr. Taraczközi István orvos-természetgyógyász, a Magyar Természetgyógyászok Szövetségének elnöke – nem kisebb feladatot tűzött maga elé, mint hogy áttekintést adjon a számtalan, nálunk elterjedt táplálkozási rendszerről.

Hogy mennyire fontos ezek ismerete és a tudatos választás közülük – az aligha szorul bizonyításra. Tengernyi divatos modell, diéta ismert hazánkban is, és az egészséget fontosnak tartó, ám laikus érdeklődőnek valójában alig van esélye arra, hogy objektív, elfogulatlan információk alapján dönthesse és választhasson. Igazat kell adnunk a szerzőnek abban, hogy „táplálkozásunk az utóbbi néhány évtizedben lényegileg ipari és kereskedelmi manipuláció irányítása alatt áll, és itt minden egyéb fontos szempont, csak az egészséges táplálkozás nem.” Ezzel a ténnyel mind több egészségtudatos ember szembesül, de ettől még egyáltalán nincs könnyű dolga, ha el akarja kötelezni magát valamelyik – kiöltői és hívei által egészségesnek, sőt általában egyedül hasznosnak minősített – táplálkozási rendszer mellett...

Szerencsére Taraczközi doktor nem táplálkozástudományi szakértő, talán éppen ezért semmilyen korlát nem akadályozta meg abban, hogy sok más szakember műveire, írásaira támasz-

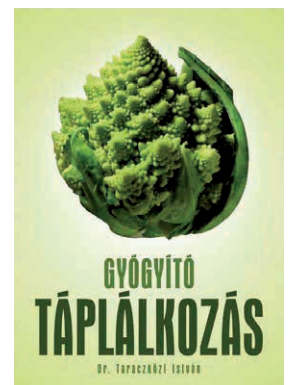
kodva kimondja: egyik táplálkozási rendszer sem lehet sablonszerűen ráhúzni mindenkire. „Nincs egyedül üdvözítő táplálkozási rendszer. Mindenkinek saját magának kell megtalálnia a neki megfelelőt.”

Valóban a bőség zavarával küszködik az ember, ha végigbongeszi ezt a kézikönyvet, bár tény, hogy – mint a szerző írja – „ez sokkal jobb állapot, mint a megfelelő információk hiánya”. Dr. Taraczközinek sikerült tárgyilagosan ismertetnie megannyi elméletet anélkül, hogy bármelyik mellett elkötelezte volna magát. Csak üdvözölni lehet, hogy a szerző meghagyja az ítéletalkotás és a választás szabadságát az olvasónak.

Megkönnyíti a tájékozódást a könyv 2 melléklete: az egyik a legfontosabb élelmiszerek glikémiás indexét tartalmazza, praktikusán használható bontásban; a másik az élelmiszer-adalékanyagok (E-számok) közötti eligazodásban segít.

A recenzens azonban nem hagyhatja szó nélkül a kötet hiányosságait sem. Jót tett volna az ilyen jellegű könyveknél elengedhetetlen tárgy-

mutató, elmaradt a copyright. Nem egységes az orvosi kifejezések írásmódja, sokszor hiányzik a magyar megfelelőjük, amit a laikus olvasó is megérthet. Két tartalmi hiányosságot is megemlítek. A víz szerepéről



szóló fejezetből kimaradtak a kiváló japán kutató, Masaru Emoto következtetései (pedig könyvei magyarul is megjelentek, szenzációs fotóit is sokan ismerik, legalább a netről). A vitaminnal foglalkozó rész sajnos mellőzi a hivatalosan ajánlott napi bevitel (RDA), illetve a tényleges szükségletekhez közelebb eső optimális napi bevitel (ODA) fogalmát, azok magyarázatát.

Talán egy tartalmilag és nyelvilag egyaránt gondosan szerkesztett, kiegészített 2. kiadásnak is örülhetünk majd egyszer. De az már most is biztos, hogy a felelősen táplálkozó és tájékozódó ember könyvespolcán méltó helye van a kötetnek.

(kürti)

## Hajgyógyászati sorozatunk (1.)

# Fejtetői hajritkulás: hormonális vagy emésztőrendszeri ok?

Gyakran fordulnak hozzám ezzel a panasszal a reményvesztett hölgyek. Reményvesztettek azért, mert bőrgyógyász vélemény szerint ez a „tessék beletörődni” kategória, mivel hormonális eredetű. Amikor kimondják a rettegett hormonális szót, már csak a szintetikus hormontartalmú hajszesz marad talán az egyetlen remény. Egy példával szeretném bemutatni, hogy milyen időt, fáradságot, pénzt felemésztő foglalatosság a panaszok okainak kinyomozása.

Erős fejtetői hajritkulás, korpás fejbőr panaszsal keresett meg egy 37 éves hölgy, akinek a gimnáziumi években még nagyon sűrű, erős haja volt. Ezután kezdődtek a panaszai, amivel az utóbbi 15 évben számtalan helyen járt, a bőrgyógyászoktól a természetgyógyászokig, de nem értek el semmi eredményt, az idő pedig telt. Sosem hullott a haja jelentősen, csak egyre vékonyodtak a szálak, alig nőtt, és nem voltak új hajszálak, így a hajtömeg is egyre kisebb lett.



## GYÓGYÁSZOK KÖZÖTT VÁNDOROLVA

Egy hajgyógyász Rising készítményekkel kezelte néhány hónapig, és vérvételre küldte, hogy abból majd kiderül az ok.

Egy bőrgyógyász pikkelysömörrel (psoriasis) kezelte – természetesen külsőleg –, de ettől csomókban hullott a haja.

A nőgyógyász Bromocriptint akart adni, mert magas volt a prolaktin szintje, de nem volt benne biztos, hogy ő felírhatja. A Mária utcai bőrgyógyászat az azt mondták, jó lesz ez a gyógyszer. Az endokrinológus azt mondta, nehogy szedje!

Az MR vizsgálat daganatot mutatott az agyalapi mirigyben, ezért mégis a Bromocriptin szedését javasolták. Szóba került a műtét, de nem volt egyértelmű, hogy daganat vagy ciszta van az agyban. Két év gyógyszeres kezelés után nem változott sem a haja mennyisége, sem

az agyalapi mirigy környezete. A gyógyszerrel leszavazták.

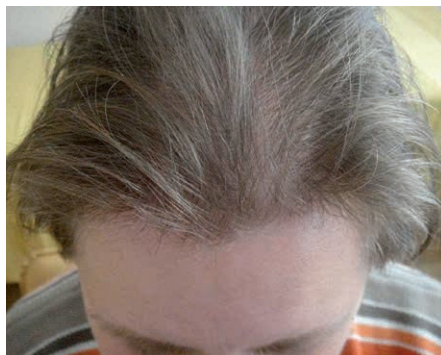
Időközben született egy gyermeket, ez után a hormonjai rendbe jöttek, de a haja nem változott. A kudarcok gyanakvóvá és hitelenné tették, mégis érdekelt a módszerünk alapján történő kezelés a kitarító, nem beletörődő hölgyet.

## EGYSZERŰSÉGBEN A MEGOLDÁS?

Állapotfelmérésünk alapja a skalpdiagnózis, ami egy mikroterületi vizuális diagnosztikai elemzés. A skalpdiagnózis szerint a vékonybél, a máj, a vese, az epehólyag, a hasnyálmirigy, a nyombél területe volt erősen érintett, látható volt a hormonális rendellenesség is a megfelelő szervi területeken.

Műszeres mérésünk a vékonybél, vastagbél, máj, epehólyag, hasnyálmirigy eltéréseit mutatta; vírus, penészgomba kóros jelenléte volt mérhető. Góc a mellékpajzsmirigyben, a hasnyálmirigyben. Az agyhártyánál és a hipofízisnél Borrelia volt mérhető. Ásványianyag-hiányt és hormonális rendellenességet is találtunk. A hölgy megkapta a személyre szabott terápiás javaslatot.

Boldogan érkezett a kontrollra, büszkén mutatta a változásokat. Az első 2 hónapos kúra alatt nagyon beindult a haj növekedési gyorsasága, emellett rengeteg új hajszál termelődött. A faggyúmirigyek működésében ugyancsak nagy változás történt. A kúra előtt annyira zsírosodott a haja, hogy naponta kellett mosnia, a második hónap végére már hetente egyszer is elég volt.



A képen már az eredmény látható, mert a kezdeti állapotról sajnos nem készítettem fotót. Mindezt egy speciális samponnal, fejbőr-rege-

neráló szérummal és 2x3 csepp KOROLEN-nel értük el.

## A HÁTTÉRBE: KULLANCSCSÍPÉS, LYME-KÓR

Gyanús volt a hölgynek – a kételkedés még ott lapult benne – hogy Borreliát mértünk, hiszen tudomása szerint sosem csípte meg kullancs. Fel is keresett egy Lyme-specialista orvost, hogy kiderüljön a „tuti”. A speciális vérkép semmit sem mutatott ki, de a doktornő véleménye szerint a tünetei alapján – hiszen a hajritkulás mellett végtagfájdalomra is panaszkodott – biztos, hogy Lyme-kóros. Ő antibiotikummal szokta kezelni ezt a problémát.

Vendégünk jelezte, hogy nem szeretné a gyógyszeres megoldást, megmutatta a vizsgálati eredményeinket és a tőlünk kapott terápiás javaslatot. A doktornő ezt látva arra biztatta, hogy folytassa a kúrát, bízson ebben a megoldásban, mert lesz eredménye.

Mellesleg később észrevett a karján néhány betokosodott kullancscsípést, amint a képen látható.



A második kúrában RENOL-t „kért a szervezete”. A RENOL – valamint fejbőr-regeneráló krémünk – hatására is óriási mértékben javult a haj mennyisége. A harmadik vizsgálatnál ismét a KOROLEN „vette át” a stafétabotot, egyfajta természetes hormonpótlással együtt.

A műszeres mérések alapján még maradtak terhelések, de látva az eredményeket biztosak lehetünk benne, hogy idővel, türelemmel – most már hittel és bizalommal – végleg megoldódik minden panasz. Ami természetesen nem azt jelenti, hogy ez minden esetben, mindenképpen így működik...

**Kis Éva**

skalpdiagnosztika, holisztikus hajgyógyász, hormonegyensúly-tanácsadó klubvezető, Budapest 2. ENERGY klub

(Folytatjuk)

# A böjttől az érintésig

Farsang után, húsvét táján időszerűvé válik minden évben a böjt. Lényege a keresztény kultúrkörben a vezeklés és a belső megtisztulás, egyben az előkészületek és a várakozás jelképe is. A tisztító éhezés és meditáció természetesen nagy jelentőségű az emberi egészséggel kapcsolatban is.

Sokféleképpen böjtölhetünk (zöldséges napok, zöldségpa-kivonatot kínáló, „zöld napok” vagy gyümölcsnapok). A böjt nem is annyira az evés teljes mellőzéséről szól, inkább arról, hogy megértsük: az anyagi dolgok felhalmozását túlzásba vesszük.

Elődeink nehezen viselték a böjti időszakot. Az egyébként sem nagy készletek folyamatosan apadtak, a farsang igencsak megkurtította a kamrák tartalmát. Az első termésig még sok idő volt hátra, és az emberek nem tehettek mást: kisegítették egymást. Ez a gesztus, annak érzékelése, hogy nem vagyunk egyedül a világban, és van kire támaszkodnunk, hihetetlen lelki támaszt nyújtott.

Úgy vélem, hogy ez ma sokszor hiányzik belőlünk. Az emberek egyre ritkábban találkoznak egymással, ami nagy kár. A közösségi hálók térhódítása, a Facebook sikere is bizonyítja: az embereknek szükségük van arra, hogy megosszák élményeiket, érzéseiket, örömeiket és gondjukat.

Közeledik a tavasz, ne hozzuk be az emberi kapcsolatokba is? Mi lenne, ha a „lájklások”

és „frissítések” helyett inkább megújítanánk a személyes, baráti kapcsolatainkat? Ne várjanak a kávémeghívásra, a virtuális barát

hozzáadására meg különösen ne... Inkább vegyék fel a telefont, telefonáljanak, és találkozzanak barátaikkal! Ha mást nem, legalább kézfogáskor váltsanak érintést az e-mail vagy a chat helyett.

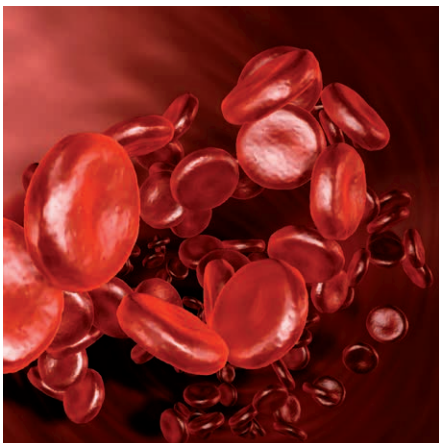
Jozef Černek



## Chlorella: több milliárd éves kincs

A *Chlorella pyrenoidosa* mikroszkopikus méretű édesvízi alga, a Föld egyik legrégebb élő szervezete. Valamennyi növény közül a Chlorella tartalmazza a legtöbb klorofillt. E zöld növényi színezőanyagoknak köszönhetően a CHLORELLA tonizálja és élénkíti az emberi szervezetet. A klorofill segíti a vérképzést, antioxidáns, gyulladáscsökkentő és fertőtlenítő hatású, a szív, az izmok, az idegek működéséhez, valamint a mentális egészség megőrzéséhez elengedhetetlenül fontos magnéziumot tartalmaz.

Vizsgálatok azt bizonyítják, hogy a CHLORELLA kivételes hatással van a szövetek regenerálódására, valamint a sejtosztódásra és növekedésre. Ennek köszönhetően kiválóan alkalmazható



krónikus gyulladások, ekcéma, égési sérülések és nehezen gyógyuló sebek kezelésében. Segíti továbbá a szervezet regenerálódását hosszan tartó stressz, bármilyen műtéti beavatkozás vagy sugárkezelés után.

Az alga ezeket a tulajdonságokat a Chlorella növekedési faktor (CGF) nevű anyagnak köszönheti, amely a CHLORELLA leghatékonyabb összetevői közé tartozik. A Chlorella növény családba tartozó valamennyi alfajta közül a Chlorella pyrenoidosa tartalmazza a legtöbb növekedési faktor (több mint 14%). A CGF vízzel kivonható frakció, amely aminosavakat, glikoproteineket, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz.

Több tudományos kutatás bebizonyította, hogy a CGF támogatja a szövetek regenerálódását, elsősorban a sejtosztódást és növekedést. Gyermekekben ráadásul javítja és felgyorsítja a szervezet növekedését és fejlődését. Serkenti a fehérvérsejt-termelést (leukociták), idegen



anyagokkal szembeni fagocitózis aktivitásukat, valamint a B-limfociták termelését, amelyek az ellenanyagok szintéziséért felelnek. Így természetes módon, mindenfajta mellékhatás nélkül növeli a szervezet ellenálló-képességét. Alkalmazásával sikeresen megelőzhető a dagadt megbetegedések kialakulása (mint ezt szövetkultúrákon és laboratóriumi állatokon végrehajtott kísérletek igazolták).

Ugyanakkor kiváló dietetikum is, mivel jótékonyan befolyásolja a bélmikroflóra összetételét. Javítja a bélrendszer működését, és támogatja a normális bélmozgást, egyben megakadályozza, hogy a toxinok a vastagbélből visszaáramoljanak a vérkeringésbe.

(Forrás: a CHLORELLA termékdokumentációja)

# Barley: fiatal és gazdag

A zöld- (fiatal) árpa a pázsitfűvek családjába tartozó növény. A többi gabonaféléától eltérően fejlődésének minden egyes szakaszában képes biztosítani a legalapvetőbb tápanyagokat. A létfontosságú anyagok leggazdagabb forrása kétségtelenül a csírázó mag, valamint a növekedés kezdeti stádiumában levő fiatal, zöld növény. Az árpakalász növekedése során, még jóval magjai kialakulása előtt, olyan sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, mint a sötétzöld színű leveles zöldség.



Az enzimekben dús BARLEY ital egyik legnagyobb előnye, hogy természetes alkotóelemei szinergetikus egységet alkotnak. A zöldárpa ezért az egyik legtáplálóbb élelmiszer, valódi tápanyag-koncentrátum, az élet elixírje.

**Aminosavak:** a gabonamaggal szemben a fiatal árpafűből készített por kétszer annyi fehérjét

tartalmaz (aminosavak és növényi peptidek). Az aminosavak a fehérjék alapvető építőkövei, az emberi szervezet minden egyes sejtje fehérjéből épül fel.

A fiatal árpa 18-féle aminosavat tartalmaz a (20-ból), az esszenciális aminosavakat is beleértve, amelyeket szervezetünk önmaga előállítani nem képes. A növényi peptidek óvják a szöveteket és a nyálkahártyákat a lehetséges károsodástól, illetve segítik regenerálódásukat.

**Vitaminok és ásványi anyagok:** a zöldárpa számtalan, természetes formában kötött és könnyen felszívódó vitamint, illetve ásványi anyagot tartalmaz. Hatékonyságuk a jelen levő poliszacharidoknak és bioflavonoidoknak köszönhetően még erősebb.

A vitaminok és az ásványi anyagok a szintén jelen lévő enzimek aktiválása szempontjából ugyancsak fontosak.

**Antioxidánsok:** a zöldárpából olyan anyagokat vontak ki, amelyek bizonyítottan antioxidáns tulajdonságúak, ezért hozzájárulhatnak a daganatok és egyéb civilizációs betegségek (érrendszeri betegségek, cukorbetegség, elhízás, anyagcsereszavarok) megelőzéséhez. Az antioxidánsok csökkentik a vírusfertőzések kockázatát is.

**Enzimek:** a fiatal árpa számtalan biológiai aktív enzimet tartalmaz, amelyek szinte valamennyi anyagcsere-folyamatban részt vesznek. A zöldárpa kivonata több mint 20-féle enzimet tartalmaz. Az enzimek és az enzimszerek segítenek egyensúlyban tartani a szervezet működését.

Megnövekedett terhelés (idegen eredetű anyagok támadása, baleset, túlterheltség, stressz) esetén az enzimaktivitással szembeni igények is fokozódnak. Ha a test egyensúlyban van, sokkal jobban képes alkalmazkodni a külső és belső környezet kilengéseihez, az aktuális terheléshez, és csökken a betegségek kockázata.

(A BARLEY termékdokumentációja alapján)

## SPIRULINA BARLEY: A LEGÚJABB ISMERETEK



A SPIRULINA BARLEY növényi fehérjékben, béta-karotinban, vasban, B<sub>12</sub>-vitaminban, GLA esszenciális zsírsavban gazdag készítmény. Az imént felsoroltakon kívül vitaminok, ásványi anyagok és tápanyagok gazdag skáláját kínálja. Megadja a szervezetnek a szükséges tápanyagokat, és egyedülálló módon tiszta glikogénben tárolja az energiát, amelyet az emberi test azonnal életere tud váltani. Segít olyan állapotba hozni a szervezetet, amelyben képes optimálisan kihasználni energiarendszerét.

Az elmúlt években számos ismeret, gyakorlati tapasztalat halmozódott fel a SPIRULINA BARLEY alkalmazása kapcsán. Az alábbiakban ezeket osztom meg Önökkel.

### GYERMEKGYÓGYÁSZAT:

- javítja az iskolások látását;
- segíti a növekedést és a fejlődést;
- erősíti az immunrendszert, csökkenti a betegségek kialakulásának kockázatát, az iskolai hiányzások számát;
- pótolja a természetes vitaminokat és ásványi anyagokat (a gyerekek általában igen kevés zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak).

### TERHESSÉG ÉS SZOJTATÁS:

- növeli az A-vitamin szintjét a vérben;
- minőségi fehérjét biztosít;
- támogatja a vérképzést;
- elősegíti a tejtermelést.

### ÉRZÉKSZERVEK, LÁTÁS:

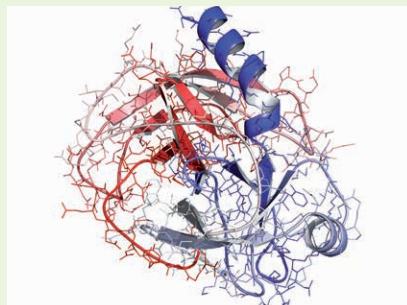
- a béta-karotin és a phycocyanin festékanyag antioxidáns hatásait kínálja;
- élesíti a látást;
- óvja a látást;
- mérsékli a tv, PC, sugárzás, elektroszomog károsító hatásait;
- támogatja a szürke hályog (cataracta) és cukorbetegség egyik szövődményének (diabéteszes retinopátia) megelőzését.

### ANTITOXIKUS HATÁSOK A VESÉBEN ÉS A MÁJBAN:

- a phycocyanin hatása;
- a vese és a máj méregtelenítése, védelme folyamatos, hosszú ideig tartó, krónikus gyógyszeresedés (reuma elleni gyógyszerek, vérnyomáscsökkentők, koleszterincsökkentők, antibiotikumok stb.) esetén.

Dr. Jiří Hanzel

## MIÉRT VAN SZÜKSÉGÜNK ENZIMEKRE?



Enzimek nélkül szinte semmi nem működik egy élő szervezetben. Egyetlen izom sem mozdul, a táplálék egyetlen összetevője sem emésztődik meg, a sejtek nem jutnak energiához, építőelemekhez vagy tartalékokhoz. Enzimek nélkül még a belélegzett vízzel és oxigénnel sem tud mihez kezdeni a szervezet. Ha nem dolgozna bennünk folyamatosan több ezer ilyen biokatalizátor, akkor valószínűleg megfulladnánk, szomjan vagy éhen halnánk.

Miben rejlik az enzimek sokoldalúsága? Olyanok, mint a katalizátorok a vegyiparban, vagyis lehetővé teszik, felgyorsítják vagy egy bizonyos irányba vezetik a kémiai folyamatokat, normális nyomás és hőmérsékleti feltételek mellett. Általában olyan reakciókról van szó, amelyek katalizátorok nélkül is végbemennének, ám irányítás nélkül és hihetetlenül lassan.

(Gerhard Leibold: Enzimek című könyvéből)

# Húsvéti ételajánlatok

A húsvét keresztény hagyományokat és őseink pogány szokásait ötvözi magában. A mai napig úgy tekintünk rá, mint a tavasz, az új energiával teli élet születésének ünnepére. A 40 napos böjt után húsvétkor igazi lakomákat tartottak, voltak ételek, amelyek mély szimbolikus jelentést hordoztak. Ilyen például a csehek *kis Júdásnak* nevezett húsvéti kalácsa.

## HÚSVÉTI KALÁCS

**Hozzávalók:** 50-60 g daracukor, 500 g finomliszt, 300 ml tejszín, 42 g élesztő, 2 tojássárgája, 1 tojás a kalács tetejének bekenéséhez, 150 g megpuhult vaj, 1 kiskanál citrusgyümölcs héja (lehet citrom, narancs, lime), 1 vaníliás cukor, csipetnyi só, méz.

**Elkészítése:** Egy kanál cukorból, lisztből, egy kis langyos tejszínből és élesztőből készítsünk kovászt. Tizenöt perc eltelté után keverjük össze a maradék cukorral, liszttel, tojássárgájával, a felengedett vajjal, a citrusgyümölcs héjával, vaníliás cukorral és sóval. Öntsük hozzá a langyos tejszínt, és gyúrjuk össze a tésztát.

Meleg helyen hagyjuk kb. egy órán át kelni, majd szaggassunk ki a tésztából kis cipókat, és sodorjunk belőlük kb. 15 cm hosszú rudakat. A közepüknél hajtsuk át őket, és fonjuk össze, majd formázzuk koszorúba. A kalácsokat tegyük sütőpapíros tepsibe, és hagyjuk negyed órát kelni. Majd a tetejüket kenjük meg tojással, és 180 °C -on süssük 25-30 percig.

Miután megsültek, még forrón kenjük be őket mézzel. Megszórhatjuk mandulával, dióval vagy reszelt mézeskaláccsal is.

A húsvéti kalácsokat különböző formákba fonhatjuk (csomók, zsömlé, csiga), ám a legelterjedtebb és legszimbolikusabb a spirál (az egymásba

font szálak azt a kötelet jelképezik, amelyre Jézus áruhája, Júdás akasztotta fel magát).

A húsvéti kalácsot nagycsütrötökön (zöldcsütrötökön) fogyasszuk, megvéd minket a gonosz szellemektől. 😊

A hagyományos ételek közé tartozik a húsvéti töltelék is. Próbálják ki a könnyebb, húsmentes változatát:

## VEGETÁRIÁNUS TÖLTÉLEK

**Hozzávalók:** 4 zsömlé, 4 tojás, 100 ml tej, 200 ml 30%-os tejszín, 400 g friss spenót vagy fiatal csalánlevél, 3 ágacska oregánó, 1 közepesen nagy lila hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kanál vaj, 250 g füstölt tofu vagy párolt sonka, vaj a tepszi kikenéséhez, só, bors.

**Elkészítése:** A süttöt 190 °C-ra előmelegítjük. A zsemleket vágjuk nagyobb darabokra, tegyük bele egy nagyobb tábla, majd öntsük rá a felvert tojásokat, a tejszínt és a tejet. Hagyjuk 5 percig ázni. Vajon pirítsuk meg a hagymát, szórjuk hozzá az apróra vágott fokhagymát, kb. 1 percig süssük, majd vegyük le a tűzről, és hagyjuk kihűlni.

A felkockázott tofut vagy sonkát keverjük a beáztatott zsemlekhez, majd tegyük bele a spenót- vagy csalánleveleket, és szórjuk meg oregánóval. Sózzuk, borsozzuk! A töltelék tegyük a vajjal kikent tepsibe, majd 35 perc alatt pirosra sütjük. Szeleteljük fel, és metéltölgymával megszórva, fejes salátával díszített, főtt burgonyával tálaljuk.

Ilona Výtisková



## Az élet színes szimbólumai

A húsvétot idén korán ünnepeljük, a hegyeket még valószínűleg hó takarja majd. Ám a tavaszi, illatos jó kedv már megérkezett. Ön talán azok közé az emberek közé tartozik, akik mellőzik a húsvétot és húsvét vasárnapját, ám a legtöbbször szívesen takarítgatja lakását a hosszú tél után, szívesen díszítgeti a húsvétot várva, illetve szívesen süti a húsvéti kalácsot. **A húsvétnek megvan a maga varázsa, és kár lenne azt kizárni otthonunkból.**

A húsvéti ünnep legismertebb jelképe a tojás, legyen akár tiszta fehér, színes, viasszal festett, hímes vagy bármilyen más módon díszített. A hímes tojás elnevezés valószínűleg a „díszít, szépít, hímez” szavakból ered.

A tojások díszítései a legkiemelkedőbb szín a piros, amely az élet, a szív és a vér szimbóluma. A lányok gyakorta használták pl. szerelmük kifejezésére... A sárgára festett tojások a napra, a zöldre festettek a tavaszi vetésre, a barna tojások pedig a termékeny talajra emlékeztettek.

A gazdák hittek a festett tojások varázslatos erejében, és különböző szertartásokat végeztek velük a gazdag termés, az állatok egészsége és az egész évben kitartó jólét előmozdítására. Régebben az emberek olyanokat is megajándékoztak hímes tojásokkal, akik már távoztak az élők sorából...

Amikor majd gyermekeikkel ismét tojást festenek, ne feledkezzenek meg arról, hogy a tojásfestés távolról sem hétköznapi dolog, és sokkal nagyobb a jelentősége, mint gondolnánk, csak ezt már valahogy elfelejtettük... (kh)



# Budapest 3.: Sokféleképpen segítünk már 8. éve

Budapesten idén már 8. éve szeretnénk segíteni mindazon embereket, akik megtisztelnék bizalmukkal, és a mi klubunkat választják. Engedjék meg, hogy e cikk keretein belül bemutassam természetgyógyászaikat, akik magas színvonalon nyújtják mindazt, amit az itt leírtakban olvashatnak.

**Porkoláb Anita:** több éves tapasztalati tudásával segíti és kiszolgálja a klubot megkereső embereket. Segítségét nyújt termékválasztásban, adagolásban, és útmutatást ad betegségek megelőzésében is.

**Horváth Edit:** diplomáját buddhista tanítóként, japán specializáció szakon szerezte. Siacu, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta tanfolyamot végzett, jelenleg tagja az Ohashi Intézetnek. Nyárig ingyenes Supertronic bemérés és tanácsadás a feladata. A hagyományos kínai orvosláson alapuló elektroakupunktúrás technika alkalmazása betekintést nyújt a szervezetben áramló energia eloszlásába, a szervezet egyes részeinek, szerveinek energetikai, funkcionális állapotába. Konkrét tünetek esetén pedig segít feltárni a betegség eredetét és arra irányítani a regenerációt. A kezelés során – kihasználva a bőr áramvezető képességét – meghatározott ingerhatások érik a testfelszín pontjait. A folyamatba a termékek is becsatlakoznak, így meg tudhatjuk, hogy a készítmények miként segítik a szerv funkciójának megújulását, az egyensúly helyreállítását testi, lelki és szellemi szinten.

## KINEZIOLÓGIA, MA-URI MASSZÁZS

**Varga Judit:** kineziológus és ma-uri masszőr, valamint szivárvány technikát alkalmazó terapeuta. A kineziológia olyan alternatív, holisztikus jellegű módszer, amely az izomtesztelést használja, ezáltal helyreállítja a test energetikai egyensúlyát, beindítja a test öngyógyító mechanizmusait. Célja a kliens jelenbeli és múltbeli problémáinak, stresszeinek feloldása. Speciális korrekciókat használ, hogy feloldja a problémák által létrehozott blokkokat. Ha fel tudjuk oldani a múlt traumáit, és erősíteni tudjuk az örömeiket,

választásainkkal azt a jövőt építjük, amelyet valójában akarunk.

A kineziológia segít feldolgozni a tudatalattink mélyén elraktározott, a múltban elszenvedett traumákat, amelyek egymásra rakódva egy idő után betegségek formájában jelenhetnek meg. Hatásosan alkalmazható a módszer például a tanulási nehézségek, a magatartásbeli problémák, az önértékelési zavarok, a családi és egyéb kapcsolatok rendezetlensége, allergiák, depresszió, fóbák, félelmek, pánikbetegség esetén.

## THETA HEALING, FERGETEGES MÓDON

**Nagy Enikő:** fülakupunktúrás addiktológusként végzett. Sok éve már, hogy elindult spirituális útján, melynek első állomása a pránanadi lett. Állomásai még a Bach-virágterápia, diapozitív, lélekmasszázs, szivárványmasszázs, hormon-egyensúly-tanácsadás. Élet virága tanfolyam, számmisztika, reinkarnációs terápia, új germán medicina található még a tanulmányai közt. Fergeteges módon használja a theta healing technikát. Jelenleg asztrológiát tanul. Ha állapotfelmérést végez, a Supertronic mellé felsorakozik a bioinformációs rendszer, ami Core-Inergetix névre hallgat. Az állapotfelmérés során egyben tekint az előtte álló emberre, a testi tüneteit a lelki blokkokkal együtt veszi górcső alá és teszteli ki a számára legmegfelelőbb kombinációt.

**Pataki Beátát** idézem: „Napjainkban létfontosságúvá vált egyfajta szemléletbeli változás szükségessége. A XXI. század legjobb gyógyítása a megelőzés. Ezt a folyamatot, a tudatos döntések, érzelmi intelligencia és önmagunk mint konstruktív személyiség megélésén keresztül kezdetjük el a gyakorlatban. Még kevésbé ismert, ám annál hatékonyabb terület a



szimbólumanalízis-terápia, a teljességre törekvő önismeret.” Szerinte az életünk nem más, mint harc az energiáért. Testünk és mi magunk egy szupergépezet vagyunk, csodás feltáratlan kincsekkel, képességekkel. Korlátlan energiát vagyunk képesek termelni, ahhoz azonban, hogy e tulajdonságunkhoz hozzáférjünk, le kell „porolni” a gépezetet, el kell hártani azokat a belső akadályokat, melyek megakadályozzák a zökkenőmentes áramlást. Egy kis külső segítségre, tehermentesítésre van szükség. Várja kollégám mindazokat, akik allergia, asztma, krónikus tünetek, ízületi gyulladások, függőségek, visszatérő érzelmi problémák képében élik meg nehézségeiket. Köpölyözéssel és fülakupunktúrás addiktológiai kezeléssel, valamint a saját maga által kifejlesztett önismereti szimbólumterápiával dolgozik.

## A GYÓGYULÁS AZ AGYBAN KEZDŐDIK

**Mészáros Margó:** már a kezdetekben is tudta, hogy a természetes gyógymódok nélkül a gyógyítás félkarú óriás. A természetgyógyászatot és alternatív gyógymódjait, a kineziológiát, reflexológiát, a svéd-, nyirok- és thai masszázst hosszú évek óta alkalmazza. Masszírozással és testkezelésekkel, illóolajos masszázssal segíti pácienseit egészségük megőrzésében és annak megerősítésében.

Azt vallja, hogy a gyógyulás folyamata az ember agyában kezdődik el. Amit kezdetként meg kell tennünk magunkért, az a pozitív gondolatok megerősítése és alkalmazása. Ez után következik a test feltérképezése, gyógyítása, karbantartása.

Mindezekről bővebben és a klub újdonságairól pedig folyamatosan olvashatnak az energyklubbudapest.blogspot.hu oldalunkon és a Facebookon is.

**Nagy Renáta**  
klubvezető, ENERGY Budapest 3.

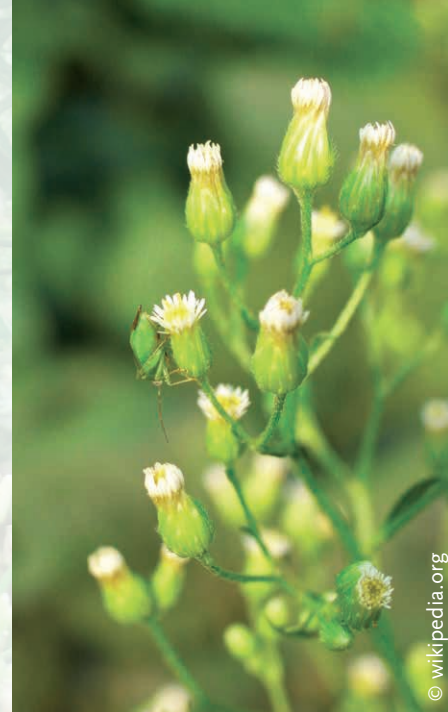


VITAE KLUBMAGAZIN

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

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





© wikipedia.org

## Betyárkóró

# Azonnali egészség

A betyárkóró vagy más néven juh fark-kóró (*Conyza canadensis* L.) Észak-Amerikában őshonos, származási helye valószínűleg Kanada. Mára már szinte az egész világon elterjedt növény. Az észak-amerikai indiánok már több emberöltőn keresztül ismerték a növényt, és annak gyógyító hatásait. *Horseweed*nek, azaz „ló-gaznak” nevezték el, bár a lovak és a többi növényevő állat – a nyulakon kívül – messzire elkerüli a legelőkön a betyárkórót, mert keserű ízű.

A szíu indiánok nemcsak rovarűzőként használták bolhák ellen a betyárkóró kivonatát, hanem különböző ödémákat, ízületi fájdalmakat, sőt vérhast és belső vérzést is gyógyítottak (a mai napig gyógyítanak) vele. Ez a sápadtarcúak figyelmét sem kerülte el, így a betyárkórót a XVII. századtól nemcsak az indián sámanok, hanem elismert európai gyógyszerészek is nagy becsben tartották. Amerikai specialitásként megkeresztelt pácienseiknek is előírták.

### MINDEN RÉSE GYÓGYHATÁSÚ

A gyógynövényes és botanikus kiskertekből gyorsan elterjedt az egész világon. Hazánk területén ugyancsak ismerték és használták, ám hírve lassan feledésbe merült. Arról szó sincs, hogy kihalt volna, sőt szívósságával sok helyen felkerült a gyomnövények listájára. Jóllehet a gyógyászatban napjainkban többnyire mellőzik a használatát, tény, hogy csodálatos képességekkel büszkélkedhet.

A betyárkóró az őszirózsafélék családjába tartozó, kozmopolita, élő növény. A homokos, szárazabb talajt kedveli ugyan, de egyáltalán nem igényes. Megtalálhatjuk az alföldektől a hegyekig, a terméketlen talajokon, irtásokon, utak mellett, sőt kertekben és mezőkön is. Ott óriási ellenálló-képessége miatt (a legtöbb növényirtóra rezisztens) képes akár 80%-kal csökkenteni a termés hozamot.

Magasságát a környezeti feltételek határozzák meg, lehet néhány centiméteres, de megnőhet akár 3 méteresre is. A kertben azonban nem kell

tartanunk tőle, igaz, megfelelő talajon és napos helyen igen magasra nyúlhat.

Szerteágazó, szőrös növény szára és keskeny, fogazott levelei vannak. A növény szár csúcán, a nyár folyamán sűrű virágzatában további apró, fehér fészekvirágok nyílnak. Virágai színben eltérnek más kórófélék virágaitól. Fehér, pihés kaszattermése egyik oka a gyors elterjedésének.

Gyógyhatású anyagok a növény minden részében található. A frissen virágzó szárát célszerű nagyobb darabokra vágni, majd gyorsan kiszáritva (40°C-ig) feldolgozni.

### KÜLÖNLEGES „KÖMÉNYES” ILLAT

A növény egyik illóolaja a limonén, amely a betyárkóró „köményes” illatáért és kesernyés ízéért felel. További hatóanyagai: flavonoidok, kolín, galluszsav, cserzőanyagok és gyantaanyagok. Különleges aromájának köszönhetően helyet vívott ki magának a kozmetikai és élelmiszeriparban. Parfümök alkotóeleme. Megtaláljuk a limonádekbán is, illetve előszeretettel hamisítják vele a kömény illóolaját.

Friss leveleit elkészíthetjük spenótként vagy tálalhatjuk pl. rizszel, szárított formában pedig fűszerként is felhasználhatjuk. Nagy mennyiségben tartalmaz kalciumot, káliumot és foszfort.

Az említett indián tapasztalatokon túlmenően a népi orvoslásban, valamint a homeopátiában a betyárkóró a hasmenéses panaszok vagy belső vérzések csillapítására (pl. méhben vagy aranyér

miatt) szolgál. Vizelethajtóként (urológiai problémák megoldására készített teakeverékekben, húgyúti gyulladások esetében stb.) ugyancsak hatásos. Segíti a húgysav kiválasztását, összességében támogatja az anyagcserét, ezért reuma, köszvény és bőrbetegségek (pl. ekcéma) esetén kiválóan alkalmazható.

### BÉLFÉRGEK, FÁJDALMAS MENSTRUÁCIÓ

Magas illóolaj-tartalmának köszönhetően bizonyítottan hatékony a bélférgesekkel és egyéb parazitákkal szemben. A gyökereiből főzött tea segítséget nyújt fájdalmas menstruáció esetén. A növény kiváló hatásai közül az egyiket biztosan mindannyian nagyra értékeljük a hűvösebb őszi vagy téli napokon. A betyárkóróból főzött tea ugyanis csillapítja a megfázás, a nátha és a légúti gyulladások tüneteit.

A nátha elleni egyik hagyományos, bevált kanadai recept a „ló-gazból” készített tubák felszippanntása.

A „nyugati” orvosok tanulmányozzák a betyárkóró fehérvérsejt-termelésre kifejtett hatását, hogy kiderítsék: onkológiai betegségek gyógyításában is használható-e. A cukorbetegség elleni hatása is figyelemre méltó.

Mellékhatásai nem ismertek, de célszerű, hogy tartsuk magunkat az előírt adagokhoz.

Az ENERGY készítményei közül az ARTRIN krém és a RENOL koncentrátum tartalmazza a betyárkóró kivonatát.

Írta:

Vladimír Vonásek

Szakmailag ellenőrizte és kiegészítette:

Németh Irmén Éva