

Fókuszban: a szív és az erek

Dr. Šipos és dr. Vosátková cikke

Abidinné Erzsébet

Tanácsadónk reflektorfényben

Méregtelenítés a Fém Nyúl évében

A kínaiak tanításai alapján

A SÁRGA CSÁSZÁR ÜZENETE (2.)

A TŰZ ELEM TITKAI

Nemrég jelent meg *A Sárga Császár belső könyvei* című kötet. Mint az alcím tudatja, „a hagyományos kínai orvoslás és természetfilozófia legrégebbi kézikönyvének teljes fordítása” jutott most el a magyar érdeklődőkhöz. Cikksorozatunkban idézzük a könyvnek az 5 elemre vonatkozó legfontosabb megállapításait. Köszönet érte a fordítónak, Tokaji Zsoltnak, valamint a *fapadoskonyv.hu* kiadónak. Májusi lapszámunkban a fa elemről olvashattak, most az 5 elem sorában utána található tűz elem következik.

A tűz elem energiája uralta években, amikor a harmónia és az egyensúly a jellemző, az időjárás napsütötte és kellemesen meleg, amely jótékony hatással van az élőlényekre. Az emberekben a betegségek a szívbe, a mellkasba, a vércsatornába és a nyelvbe fészkelhetik be magukat.

A tűz elem energiája uralta és a többlet jellemezte években az időjárás szokatlanul és pusztítóan forrónak mondható. Olyan eszelőséggel és nyugtalansággal kapcsolatos tünetek és betegségek jelenhetnek meg, mint a hisztéria, a malária, a gennyes sebek és a vérzés. Különösen sérülékenyek a szív, a vékony- és a vastagbél, a szívburok, a hármias melegítő és a tüdő, valamint a hozzájuk kapcsolódó csatornák. Ha az adott év uralkodó hatása a Taiyang/víz, akkor a többlet állapot kiegyenlítődik, és beáll a harmonikus állapot. Ha az adott év uralkodó hatása Shaoyang/tűz, akkor a természetben okozott pusztítás leírhatatlan. Ha az időjárás túlságosan is forró, könnyen bekövetkezhet a hirtelen lehűlés, amely eső, zivatar, fagy, illetve jégvihar formájában jelentkezik.

A tűz elem energiája uralta, de a hiány jellemezte években az időjárás a szokottnál hűvösebb. A nyári termés nem érik be, az állatok pedig korábban húzódnak téli álmra. A szív megbetegedése és fájdalma a legáltalánosabb tünet, de gyakori az emlékezetvesztés, a szétszórtság és az indokolatlan szomorúság is. Ha az adott évben az elsődleges hatás a Shaoyang/tűz vagy a Shaoyin/hűség, akkor a hiány állapota kiegyenlítődik, és harmonikus évre számíthatunk.



Ha az adott év uralkodó hatása a Taiyang/víz, akkor a tűz elem energiája még inkább meggyengül, ami hirtelen lehűlést eredményez: főleg a keleti területeken mennydörgéssel kísért felhőszakadások jelentkezhetnek. Ha az adott év a Yangming/fém elsődleges hatása alatt áll, akkor a fém elem energiája szinte kizárólagosan egyeduralkodóvá válik, melynek következményeképpen gyakoriak a tüdő és az emésztőszervi megbetegedések...

A (Sárga) Császár azt kérdezte:

– Miért különböznek az égtájak időjárásai, és vannak-e ezek bármiféle hatással az emberi szervezetre?

Qi Bo (a császár háziorvosa – a szerk.) eként válaszolt:

– Az északi és a nyugati régiókban általában hegyek és magasan fekvő sivatagok találhatóak, éppen ezért ezeken a helyeken az időjárás túlnyomó részben hűvös és hideg. A déli és a keleti régiókban általában síkságok és erdőségek találhatóak, éppen ezért ezeken a helyeken az időjárás túlnyomó részben meleg és forró. A hidegebb vidékeken lakó népek elsősorban a külső hideg és belső hő okozta ödémás és duzzanatokkal járó betegségekre fogékonyak. Ezzel szemben a melegebb vidékek lakói a külső meleg és a belső hideg okozta bőrelváltozásokkal kísért betegségekre érzékenyek. Ennek figyelembevételével kell az orvosnak a gyógynövényekkel végzett kúrát is megválasztania: a hidegebb éghajlaton hűtő hatású gyógynövényekkel kell enyhíteni a belső hőt, míg a melegebb éghajlaton melegítő hatású gyógynövényekkel kell táplálni a belső Yang erejét. Általában úgy tartják, hogy a magasabban fekvő és hidegebb helyek éghajlata lassítja a természetes folyamatokat, ami az élet meghosszabbítását eredményezi, míg az alacsonyabban fekvő melegebb helyek éghajlata felgyorsítja a természetes folyamatokat, ami pedig siettet a hanyatlást és az elmúlást...

A (Sárga) Császár azt kérdezte:

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

Qi Bo eként válaszolt:

– Ez azért lehetséges, mert az emberi test belső világa (ti. mikrokozmosza) minden esetben visszatükrözi a külső világban (ti. a makrokozmoszban) végbemenő változásokat. Amikor az uralkodó éghajlati hatás túlrad az adott szervben, akkor az emberi szerv ennek megfelelően fog változásokat mutatni. Példának okáért azon években, amikor a Shaoyang/tűz elsődleges



uralkodó hatása érvényesül, a másodlagos hatásért pedig a Jueyin/szél a felelős, akkor az év első felére a rendkívüli hűség a jellemző, míg az emberek gyakran tüszögnek, köhögnek, vérzik az orruk, szájukban fekélyek, felső testükön ödéma jelenhet meg, miközben a hidegrázás és a láz egymást váltogatja. Az év második felére pedig heves szélviharok kialakulása a jellemző, aminek az emberi szervezetben az olyan gyors lefolyású betegségek felelnek meg, mint a mellkasi és emésztőszervi fájdalom, gyülemek és szívkihagyás...

Azon években, amikor a Shaoyin/hűség elsődleges uralkodó hatása érvényesül, a másodlagos hatásért pedig a Yangming/szárazság a felelős, akkor az év első felére a rendkívüli hűség a jellemző, ami az embereknél nehézlégzést, hányást, hidegrázást, lázat, orrdugulást és orrvérzést okoz. Az év második fele ezzel szemben viszonylag enyhének és száraznak mondható, ami az embereknél mellkasi fájdalmat és állandó sóhajtozást okoz.

(Folytatjuk)



JÚNIUSI TERMÉKAJÁNLATUNK

A nyár sietve közeledik, a napocska már mindinkább éget, mi pedig minden szabad percünket kihasználjuk, hogy egy kicsit elüldögéljünk a frissen lenyírt pázsiton. Csakhogy éppen itt van a kutya elásva... A kertek és a mezők még nem melegedtek fel igazán, ezért másnap reggel bitang rosszul érezhetjük magunkat, ráadásul jókora gombóc gátolhatja a nyelést a torkunkban.

Az évszakváltások szorosan összefüggnek a vírusfertőzések időszakával, sőt a hagyományos kínai orvoslás ezeket szezonális betegségeknek nevezi, amelyekre speciális teakeverékeket állítottak össze. Nekünk ilyenkor egy percig sem szabad haboznunk, és érdemes azonnal elővennünk a VIRONAL-t. Néhány csepp VIRONAL reggel, ha lehet, még mielőtt kikelnénk az ágyból, elegendő energiát biztosít. Nemcsak ahhoz, hogy magunkhoz térjünk, hanem ahhoz is, hogy elinduljunk dolgozni – mindemellett aktiválja testünk *wei qi* védelmi energiáját, így délutánra a torkunkban érzett gombócnak már nyoma sem marad.

Ha viszont a VIRONAL nincs ott az éjszakai székélyünkön, és eltart egy darabig, mire megszerezünk, a vírusfertőzés elhatalmasodhat rajtunk. Ilyenkor nem marad más hátra: segítségül kell hívunk a GREPOFIT-ot is. Ne feledjük, hogy a GREPOFIT a VIRONAL-lal együtt a leghatékonyabb. A VIRONAL ügyel rá, hogy legyengült szervezetünkbe ne kerülhessen be

más támadó, a GREPOFIT pedig elvégzi a harcot testünk belsejében.

Az év leghosszabb napjai sokkal nagyobb aktivitásra sarkallnak minket, ami izzadással jár, a verejtékkel pedig ásványi anyagokat veszünk. Minden kerékpár- vagy gyalogtúrára magunkkal kellene vinnünk egy palacknyi, pár csepp FYTOMINERAL-lal dúsított vizet. Nem csupán felfrissít, ennél többet tud: hatékonyan megakadályozza, hogy idő előtt elfáradjunk.

Ebben az összefüggésben érdemes a CHLORELLA algára is gondolnunk. Ennek hosszú távú használata oly mértékben képes

megtámogatni aktív életünket, hogy szinte száraznyakat növesztünk.

Van még egy készítmény, amely ezekben a napokban szót kér: a GERIATRIM. Neve hallatán felmerülhet bennünk a gondolat, hogy az idősebbeknek találták ki. Ám jogos a kérdés: rosszul jön a fiataloknak, ha jobban viselik a hőséget, vagy az aktív pihenés, esetleg a munkahelyi problémák okozta nagyobb terhelést? A GERIATRIM ingujjában ráadásul igazi adu ász lapul, hiszen javítja a májműködést, segít az alkohol lebontásában is. Ne feledjük: a nyáresti baráti beszélgetések a teraszon olykor egy-egy üveg ital elfogyasztásával járnak...

(Joa)



MITŐL MŰKÖDIK JOBBAN A MÁJAM?



Blogunk szerkesztőjeként eddig csak ámulva olvastam mások sikeres gyógyulásait és hihetetlen eseteit, de itt az idő, hogy közreadjam a saját történetemet is. A dolog 3 éve kezdődött (nyilván korábban, csak akkor derült fény rá). Mandulaműtétre küldtek, mivel a manduláim folyamatosan gyulladásban voltak.

Amikor a műtétek előtt szokásos laborvizsgálatokat elvégeztek, kiderült, hogy a gamma-GT (a májfunkció egyik mutatója) a megengedett érték (32 U/L) 11-szerese (!) volt, és több más érték is magasabb a megengedettnél. Az orvos csak hosszas huzavona után engedett a műtétre. Ezután persze mindenféle vizsgálatok következtek, hogy kiderüljön, mi okozhatja a magasabb gamma-GT értéket, de az eredmény semmi. A legkellemetlenebbnek

azt éreztem, amikor a doki megkérdezte, hogy alkoholistá vagyok-e...

Beletörődtem, ez van! Közben, kb. másfél éve, megismerkedtem az ENERGY-vel. Eleinte szkeptikus voltam, de lassan elkezdtem fogyasztani a készítményeket.

Tavaly augusztusban újra vérvizsgálatot végeztek. A gamma-GT 225 U/L volt, tehát még mindig a megengedett 7-szerese, de javult.

Háromnegyed év elteltével kértem egy ellenőrző vizsgálatot. Az eredményre várva azt talál-

gattam, most hányszorosa lesz a megengedett értéknek... Talán 5-6-szorosa? Magam sem hittem a szememnek, amikor megláttam! Szinte tökéletes, alig magasabb a felső határértéknél: 42 U/L! A többi értékem pedig éppen jó.

Egy éve folyamatosan szedem a BIOMULTIVITAMIN-t, és kb. fél éve felváltva fogyasztok REGALEN-t és RENOL-t, kisebb-nagyobb kihagyásokkal. Úgy gondolom, ezt a hihetetlen eredményt nagyobb részben ezeknek a termékeknek köszönhetem. Persze köze van hozzá a rendszeres sportnak és annak is, hogy odafigyelek rá, milyen minőségű ételeket és italokat fogyasztok!

Szabó Csilla

ENERGY klubvezető
Sopron

TGY-KONGRESSZUS MI IS OTT VOLTUNK

Budapesten május 7-én, szombaton került sor a XVIII. Természetgyógyászati Kongresszusra és Kiállításra. Előadások hangzottak el az ezotéria és a természetgyógyászat területéről, a test és a lélek harmóniájának megteremtéséről, a gyógyítás eszközeiről.

Az ENERGY előadásán – *Czimeth István*: Betegségeink 6 külső és 7 belső oka a hagyományos kínai gyógyászatban. Hogyan gyógyíthat a sárkány vére? – telt ház volt, és az elhangzottak komoly érdeklődést keltettek. Így nem csoda, hogy az emberek valósággal megrohmozták

az ENERGY standját. Csapatunk – *Marosi Zoltán* ügyvezető igazgató, *Czimeth tanár úr* és *Koritz Edit*, a budai klub munkatársa – alig győzte töltögetni a zöldárpa-kóistolót, akkora sikere volt. Emellett a termékeinkből is szép számmal vásároltak.

Bizonyos, hogy a rendezvényen való részvételünk sok új hívet szerzett az ENERGY-nek.



A TARTALOMBÓL

A helyes táplálkozásról, 2. rész	4-5
Tanácsadói válaszok	6
A nőgyógyász így látja	6
Klubelőadások, más programok	7
Portré: Abidiné Erzi	8-9
Mellkasi fájdalmak, dr. Sipos cikke	10-11
Csanádi Mária: A Fém elem	12-13
Út a gyermekáldásig	13
Drágakövek: csaroit	14
Méregtelenítés a Fém Nyúl évében	15
A lapacho tea	15
Gyógynövény sorozat: mogoró	16

MINDENNAPI TÁPLÁLÉKUNK ÉS AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK (2.) MEKI ÉS „CSIRKEDENEVÉR” NEMZEDÉKEK

Dr. Gombos László belgyógyász főorvos cikkének első részében, a májusi *Vitae* klubmagazinban többek között a mennyiségi és minőségi éhezésről, valamint az étkezéssel történő, kéretlen hormonpótlás veszélyeiről volt szó. A folytatásban a szerző a táplálkozás szempontjából legveszélyeztetettebb két korosztályról, a nyugdíjasokról és a gyermekekről ír, külön kiemelve a gyorsétkezés okozta ártalmakat. Tapasztalatai és a visszajelzések alapján konkrét javaslatokat ad az ENERGY készítményeinek alkalmazásához.



Nézzük a két legveszélyeztetettebb korosztályt, a nyugdíjasokat és a gyermekeket.

Ismerjük gyermekeink számunkra érhetetlen, szinte mágikus vonzódását a gyorsétermek, ahogy angolul olyan szé-

pen mondják, *junk food*jai iránt (a kifejezés egyik lehetséges fordítása: „vacak, ócska étel” – a szerk.). És tapasztaljuk idegenkedésüket a gyümölcsökkel és zöldségekkel szemben.

Olvasni cikkeket, amelyekben a gyorsételek fogyasztása és az IQ szint közötti összefüggést feszegetik. Az egyik cikk szerint a gyorsételek negatív hatásának oka az, hogy a már feldolgozott „tápanyagokból” olyan vitaminok és más összetevők hiányoznak, amelyek a korai gyermekkor egy szakaszában fontos szerepet játszanak az agy fejlődésében. Egy másik cikk rámutat, hogy a telített zsírsavak – pl. a palmitinsav – gátolják azt az idegrendszeri folyamatot, amellyel a leptin és az inzulin hormonok jelzik a szervezetünknek: már eleget ettünk. Tehát tovább tartják fent agyunkban az éhségérzetet, mint a telítetlen zsírsavak.

„NEM SZERETEM, MERT MÉG NEM KÓSTOLTAM”

Láthattuk az interneten megjelent fényképsorozatot a fél évig is „frissen” maradó hamburgerről, és elolvashatjuk a www.natursziget.com oldalon megjelent cikket is, *Mi van a gyorséttermi csirkében* címmel.

Említeném a fiamat (10 éves), akinek – korosztálya más tagjaihoz hasonlóan – kedvenc ételei a pizza és a hamburger, a chipsek és a mikróban pattogatott kukorica. Számára a zöldség és gyümölcs fogyasztását a nagy ritkán megevett egy-egy darab alma vagy banán, a görög őszibarack konzerv, a heti húslevesből megevett egy, azaz egy szem sárgarépa képezi. Emlékszem egyetlen esetre, amikor behabzsolt egy egész zacskó aszalt áfonyát. Idézném mély gondolatát is, amelyet jelzésértékűnek tekinthetek, amikor újabb gyümölcs vagy zöldség fogyasztására próbálok rábeszélni: „nem szeretem, mert még nem kóstoltam”. A személyes példamutatás, rábeszélés egyelőre (?) hatástalan. Fiam számára az ünnepet, a gasztronómia csúcstát sajnos a „Mekiben” való étkezés jelenti.

Léteznek tanulmányok, amelyek az üdítőitalok fogyasztása és az alacsonyabb csontsűrűség, illetve a csökkent csontépülés közötti kapcsolatra

mutatnak rá, kiemelve az üdítőben található foszforsav káros szerepét. Más kutatások szerint a rendszeresen szénsavas üdítőitalokat fogyasztóknál a csonttörés kockázata kb. háromszor nagyobb, mint az ilyen italokat mellőzőknél. Megjegyzem, hogy olvasmányaim alapján a csonttömeg 90%-a kb. 25 éves korig alakul ki. Továbbá a felesleges cukorbevitel hátrányosan hat a vérzsírszint, az érlelmeszesedés és a szívbetegségek kockázata szempontjából.

Halkan, de megfontolásra, elmélkedésre javasolnám a tengeri halak, gyümölcs- és zöldségfélék fogyasztásán, a vitaminok és ásványi anyagok bevitelén túl az ENERGY készítményei közül a VITAMARIN, a FLAVOCEL, a SKELETIN, a FYTOMINERAL, a B!OMULTIVITAMIN, a GERIATRIM, a PROBIOSAN és az algákat, illetve zöldárpát tartalmazó „zöld élelmiszerek”, a CHLORELLA, a BARLEY és a SPIRULINA BARLEY alkalmazását. Emellett minden segítséget szívesen fogadok, hátha még nem késő változtatni a gyermekek étkezési szokásain.

NYUGDÍJAS ÉTREND: TELJESEN ÜRES

Most térjünk rá a nyugdíjasok étrendjére. Ismerve a magyar nyugdíjak vásárlóértékét, nem csodálkozhatunk, ha az idősek (családunkon belül is) fő tápláléka reggel és este az „üres” (mindkét értelemben) szelet fehér kenyér, ritkán margarinnal, esetleg egy szelet felvágottal dúsítva. E mellé híg (színtelen) tea dukál, kevés citrommal ízesítve, vagy a tej–kenyér kombináció, illetve a bundás kenyér. Délben a menü általában egy kevés leves, kevés krumpli, bő liszttel vagy rántással sűrített főzelék, főtt tészta. Ünnepi étel lehet a csirkefarhát, vagy újabban az úgy-

nevezett „csirkedenevér”, ami még olcsóbb. Az utóbbi nem más, mint a kicsontozott csirke mellcsontja, a bordák és a csirkehát által alkotott darab, kevés bérrel és még kevesebb hússal.

Elrettentő példaként említem a saját szememmel látott, csirkelábakból főzött kocsonyát.

Este egy-egy alma vagy narancs fogyasztása előfordulhat. Másrészt ritkán ugyan, de találkozhatunk a régi magyar, kalóriában, zsírban és vörös húsokban bővelkedő étrenddel is. Példa rá egy idősebb rokonunk, aki húst hússal eszik, szalonnázik, erősen sóz mindent, zöldséget és gyümölcsöt alig vesz magához, de házi pálinkát és bort is fogyaszt. Neki viszont tökéletes a koleszterin- és a triglicerid-, valamint a húgysavszintje is. Igaz, a vérnyomása kissé magasabb, mint kellene. Találkoztam ellenben olyan vegetáriánussal, akinek a terápiás adagban szedett koleszterincsökkentő gyógyszerrel mellett is az „egekbe” emelkedett a koleszterinszintje.

Az ismertetett táplálkozási szokások véleményem szerint nem mondhatók „változatos, kiegyensúlyozott étrendnek”. (Erről cikkem első részében bővebben írtam.)

SZÁMÍTÓGÉP ÉS D-VITAMIN

Családunkon belül a következő ENERGY termékek fogyasztása jellemző.

A gyermekeknek: VITAMARIN (halolaj, azaz omega-3 zsírsavak, A- és D-vitamin), FLAVOCEL (C-vitamin, szudáni hibiszkusz), az őszi és téli hónapokban GREPOFIT, alkalmanként a FYTOMINERAL (ásványi anyagok, makro- és mikroelemek), valamint mostanában a B!OMULTIVITAMIN (vitaminok, bioflavonoidok, méhpempő). Remélhetőleg a közeljövőben a „zöldek” (BARLEY, CHLORELLA, SPIRULINA) ugyancsak beiktathatók az étrendjükbe. A besötétített szobában, számítógép előtt görnyedő ifjúság így legalább hozzájut egy kevés D-vitaminhoz.

Az idős emberek egyik mondása: „melengetem öreg csontjaimat a napon”, nagy igazságot tartalmaz. Az orvosi szakma szerint is aggasztó hazánkban a nagy mértékű D-vitamin-hiány. Az



MÉREGTELENÍTÉS, PÓTLÁS, KIEGYENSÚLYOZÁS

▶ elhízott tizenévesek körében gyakori a D-vitamin alacsony szintje, állapították meg egy tanulmányukban amerikai kutatók is.

Mint tudjuk, a D-vitamin egyik „forrása” a nap. Jelenlegi tudásunk szerint nem csak a csonttrikulásban játszik szerepet. Másik két fontos területen is érvényesül a hatása: a szív és az érrendszer védelmét szolgálja (szív-, agyi és vesebetegségek, magas vérnyomás), valamint erősíti az immunválaszt, például az influenza elleni védekezésben is lehet szerepe. Tudjuk, hogy az elégtelen D-vitamin-szint egyes daganatok kialakulásáért is felelőssé tehető. Ide kívánczok egy mostanában olvasott külföldi ajánlás, amely magas faktorszámú napkrém alkalmazása nélkül, a déli napon való, rövid idejű tartózkodást javasolt (hetente többször 10-15 percet Angliában)!

Néhány gondolat az omega-3 zsírsavakkal kapcsolatban. Egy amerikai tanulmány szerint az időskori sárgafolt elfajulásban (megvakulással fenyegető macula degeneráció) szenvedők jóval kevesebb omega-3-at tartalmazó ételt fogyasztottak. Továbbá szerepük lehet a telítetlen zsírsavaknak az ínygyulladás, a szájüregi betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek, a daganatok és a gyulladások (érelmeszesedés) megelőzésében, illetve jó hatást tulajdonítanak nekik reuma, asztma, pikkelysömör esetében. Az omega-3 zsírsavak az idegsejtek egymás közti kommunikációjában ugyancsak fontos szerepet töltenek be (depresszió, gyermekkori viselkedési zavarok).

GYÓGYSZERRE: 30 EZER

Az időseknél a táplálékkiegészítők adása nehezebb kérdés, tekintettel a sokféle egyéb gyógyszer fogyasztására, a számtalan, olykor naponta 3 alkalommal is előírt (nagy mennyiségű!) tablettára. Az is előfordulhat, hogy elfelejtik őket bevenni. Ízérzékelésük, szomjúságérzésük csökkent, és sokféle betegségük is van. A javasolt napi másfél-két liter folyadékot sem fogják elfogyasztani. Ezért kompromisszumokra kényszerülünk. Én 5-6-féle készítményt javasolok, de annak is örülök, ha egyáltalán bevesznek 1-1 tablettát.

A múltkor, amikor az ismerős gyógyszertárba mentem (arckrém recepttel), az előttem álló bácsi több mint 30 ezer forintot fizetett ki gyógyszereire. Volt közöttük többféle vérnyomáscsökkentő, koleszterinszintre ható szer, hashajtó, „hasfogó”, savcsökkentő. Ismerjük az összefüggéseket a rendszeres sófogyasztás és a vérnyomás, a „jó” (vagyis a HDL) koleszterin bevitel, a káros, tehát a telített és hidrogénezett zsírsavak fogyasztásának elkerülése között (gondoljunk csak a régóta tartó vaj-margarin vitára, a sokáig károsnak tartott tojás fogyasztására, a vörös és a fehér húsok szerepére). Nem kevésbé fontos a kapcsolat a rostús étrend és a széklet-ürítés, valamint az egyes ételek gyomorsavra gyakorolt hatása között.

Olvashatunk bőven a hagyományos só és a csökkentett nátriumtartalmú só, valamint a

jódzott só szerepéről, hatásairól is. Egy interneten terjedő, konyhasóval foglalkozó körlevél hatására én is végignéztem a boltokban kapható sókat, és megtudtam, hogy az asztali só étkezési sót tartalmaz. Ilyen vegyületről kémiaórára nem tanultam. Meg van benne csomósodást gátló anyag. Ezt régen kalapáccsal vagy mozsárral, a sószóróban pedig rizsszemekkel helyettesítették. A sóval kapcsolatban a www.naturusziget.com oldalon jelent meg egy tanulságos cikk dr. Kárpáti Zoltán tollából, *Van-e okunk félni a konyhasótól?* címmel.

Most olvastam egy rangos amerikai orvosi folyóirat, a JAMA (*Journal of the American Medical Association*) májusi számában egy érdekes cikket *Low-salt diet ups risk of fatal heart attack?* címmel. (A cím magyar fordításban: „Az alacsony sótartalmú étrend növeli a végzetes szívroham kockázatát?” – a szerk.) Igaz, hogy csak pár ezer embert (ők is fiatal, egészséges, karcú európaiak voltak) követtek néhány évig, és felmerült, hogy nem a sófogyasztással, hanem a nátriumkiválasztással függhet össze a szív-érrendszeri események kockázata. A vérnyomást azonban csökkenti az alacsony sóbevitel. A tanulmány, hiányosságai ellenére, felveti az egyéni nátriumérzékenység, illetve a vese által kiválasztott nátrium mennyiségének szerepét.

A chipsek, a sült krumpli és a hasonló ételek feleslegben tartalmaznak sót. Itt is felhívnom a figyelmet a gyermekkori étkezés fontosságára, a szülők felelősségére.

A PENTAGRAM® ELENGEDHETLEN

Családunkban az időseknek a következőket adom: reggel GERIATRIM (időnként BIOMULTIVITAMIN-nal váltogatva), CELITIN (páfrányenyő-kivonat és lecitin). Délben FLAVOCEL vagy SPIRULINA BARLEY (alga és zöldárpa), este VITAMARIN, SKELETIN (szépiacsont, kollagén, halolaj, csalán, csipkebogyó) és PROBIOSAN (alga, probiotikum, inulin).

Jó lenne nekik a FYTOMINERAL is, de tapasztalatom szerint az idősek nem szeretnek cseppeket számolgatni. Nagy erőfeszítésembe került, amíg a Pentagram® regenerációt végigvihettem náluk...

A Pentagram® cseppekre, valamint a krémekre feltétlenül szükségünk van!

Mint a példáimból látszik, fontos a káros anyagok eltávolítása a szervezetből, a méregtelenítés – RENOL, REGALEN, VIRONAL alkalmazásával –, továbbá a táplálékkal bevitt cukor, só, káros zsírok miatt az érrendszerünk és a szívünk védelme. Az utóbbiban nélkülözhetetlen segítőársunk a KOROLEN. Szükséges továbbá az antibiotikumok miatt károsodott emésztőrendszerünk, bélflóránk támogatása PROBIOSAN, valamint CYTOSAN és a „zöldek” szedésével. Az akaratunktól függetlenül belénk kerülő hormonok, hormonszerű anyagok elleni védekezésünket szolgálja a GYNEX. És olvassuk el újra, éppen az előbb leírtak miatt, a CELITIN, a STIMARAL,

a DRAGS IMUN, a GREPOFIT és a PERALGIN hatásairól szóló ismertetőket is.

Méregtelenítésünket támogathatjuk a fürdőnkbe tehető BALNEOL és BIOTERMAL révén.

Mivel a bőrünk az egyik nagy kiválasztó és védőszervünk, és képes különböző anyagok felszívására is, ne felejtsük el a kozmetikai készítményeinkről sem. A CYTOVITAL RENOVE használatával például stimulálhatjuk egyúttal arcunk reflexzónáit is, befolyásolva ezzel szervezetünk működését.

Szájüregünket, fogainkat frissítsük fel és védjük fogkrémeinkkel. Fog- és nyelvmosás közben hatóanyagaik a helyi reflexzónákra is hatva, jótékonyan befolyásolják szerveink működését.

SZÜKSÉG VAN ÉTRENDE-KIEGÉSZÍTŐKRE

Kiemelném a nők szerepét és felelősségét, mivel elsősorban ők vásárolnak be és készítik el ételünket. Az ő kezükben, az ő kezük által változik át az enivaló valódi táplálékká!

Végezetül összefoglalom a mondandómat: a táplálékkiegészítők nem helyettesíthetik a kiegyensúlyozott, egészséges, vegyes étrendet, de a fenti okokból jó, ha adjuk őket. Helyesen szedve, nem okozhatunk kárt velük. Az orvos által javasolt kivizsgálásokat, előírt gyógyszereket persze nem helyettesíthetik. Hatásukról, esetleges mellékhatásukról kérdezze meg orvosát és ENERGY tanácsadóját!

A világ az étkezés szempontjából sem tűnik barátságos és veszélytelen helynek, és sajnos egyre kevésbé lesz az. Gondoljunk csak pl. a génmódosított (GMO) növényekre, amelyek elterjesztését szinte kieroszakolják a multik, pedig megmérgezhetik a termőföldet, virágorok kiszabadulhat a természetbe. Közben az őshonos, ízletes és finom gyümölcsjeink és zöldségeink egyre gyorsabban tűnnek el, és helyettük csak a ki tudja, honnan származó, ízetlen „egyengyümölcsöket” ehetjük.

Hőféherke meséjében a gonosz mostoha kínlja a mérgezett (bár egészségesnek látszó), gyönyörű piros almát. Grimm története a ma embere számára is megszívlelendő tanulságokat tartalmaz.

Dr. Gombos László
belgyógyász főorvos
(Vége)



VÁLASZOL: AZ ORVOS ÉS A TERMÉSZETGYÓGYÁSZOK TANÁCSADÁS A NETEN

Ebben a rovatunkban az internetes tanácsadás kérdéseiből és válaszaiból tallózunk, némi szerkesztéssel és rövidítéssel. A **dr. Szabó Ida** csempő- és gyermekgyógyász szakorvostól és a két természetgyógyásztól, **Kotriczné Szilágyi Judit** kineziológustól és **Ráczné Simon Zsuzsanna** fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, kérdezhet a www.energyklub.hu honlapon.



DR. SZABÓ IDA

Kisfiam 9 éves. 3 éves korában Salmonella fertőzést kapott, majd Rota vírust szedtünk össze az uszodában, azóta folyamatosan küszködünk különböző emésztési problémákkal. Nagyon nehezen gyógyult ki a Salmonellából, azóta tejérzékeny lett, mivel a mája már nem termeli a lebontásához szükséges enzimeket. A körzeti orvosunk mindig elküld, mondván, nincs semmi baja a gyerekeknek, de én látom, hogy folyamatosan hasmenése vagy szorulása van, ekcémás a bőre, folyamatosan aftái vannak a szájában, kéken karikásak a szemei és nem nő megfelelő ütemben. Alacsony és rendkívül sovány. Amíg tartottam a tejmentes diétát (3 évig), hízott, nőtt, evett, nőttek a fogai! Aztán megcsinálták a tejérzékenységre a vizsgálatot, negatív lett (természetes ez egy totális 3 éves tejmentes diéta után!). Megvonták tőlünk azt a papírt, aminek jogán tejmentes étkezést tudtam rendelni neki az iskolába. Most megint sokat romlott a helyzet, egész télen afták, hasmenés-hányás-székrekedés, pikkelyes, kiszáradt bőr... – és nem nő, nem fejlődik testileg, a fogai sem nőnek. Mivel tudnám támogatni a szervezetét? Adok neki kalciumot, vasat, cinket, jódot – mindig mást, egyszerre egyfélést és multivitamint. A bőrét olívaolajjal kenem. Rengeteg gyümölcsöt eszik, és csak vizet iszik, de egyéb dolgokat alig. Nála egy étkezés max. egy tányérka leves és gyümölcs.

Feltétlenül sürgős gyermek gasztroenterológiai kivizsgálás szükséges! Tejfehérje-érzékenység vagy akár lisztérzékenység is szóba jön. Külsőleg a CARALOTION testápolóba kevert PROTEKTIN-t ajánlom, a táplálék-kiegészítők közül a FYTOMINERAL napi 15 cseppjét bőséges vízben, illetve a VIRONAL-ból 1x4 cseppet, a szokásos szünetekkel. Ha megtörtént a kivizsgálás, jelentkezzen!



KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Lányom haja nagyon kopás. Kérem, ajánljon valamit, ami hatásos lehet rá. Sok mindent kipróbáltam már, de eredménytelenül.

Belsőleg lehet RENOL-t, GREPOFIT kapszulát, FYTOMINERAL-t szedni. Külsőleg hajmosás előtt fél, 1 órával be lehet kenni a hajtövet vagy ARTRIN krémmel, vagy PROTEKTIN-nel, vagy BALNEOL fürdőolajjal. Meleg pamutsapkát tegyenek rá. Az sem mindegy, mivel moshatja. Érdemes hajgyógyásztól speciális sampont kérni. Az ENERGY tagok között található hajgyógyász. Figyelni kell arra, hogy elég vizet igyon a lánya, mivel a haj a test vízzel való ellátottságát is mutatja.



RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

GYNEX-et kezdtem használni néhány hónapja, a rendszertelen ciklusaim

miatt. Fokozatosan növeltem 3x9 cseppig az adagot, aztán visszacsökkentettem, mindig tartottam a 3 hét szedés, 1 hét szünet rendszert. Majd ráálltam a napi 3x3-4 csepp adagra, és legutóbb ennyit szedtem. A ciklusaim szépen beálltak 28-29 napra, a hangulatom meglepően nyugodt, kiegyensúlyozott, ennek igen örülök. A bőröm is szép lett. Az egyetlen problémám az, hogy a 20. nap körül már elkezdek vérezgetni, hol alig-alig, épphogy barnás, a 25-26. nap körül viszont már piros vér jön, de mennyiségre minimális. „Rendesen”, mennyiségre is normálisan, csak a 28-29. napon jön meg és rendes ideig tart. Mit tehetnék, hogy elkerüljem a menesz előtt egy héttig ezt a minimális vérezgetést?

Nagyon örülök a pozitív tapasztalatainak, és hogy megosztotta velem. A vérezgetések-barnázások azonban a hormonrendszer egyensúlytalanságára utalnak. Valószínűleg úgynevezett ösztrogén dominanciája van, ami azt jelenti, hogy az ovuláció után termelődő progeszteronhoz képest túl sok ösztrogén kerül be a szervezetébe. Ez sajnos a zsírszövetekben is tárolódik, és nagyon nehezen ürül ki. A GYNEX-et szedje tovább 2x3 cseppel, ám a valódi menesz első napjától számítva csak két héttig. A ciklus második felében igyon napi 2-3 csésze palástfű teát. Még hatékonyabb lenne a progeszteron pótlás speciális növényi progeszteron tartalmú krémmel, mivel a természetes progeszteron-szerű anyagok az emésztőrendszeren keresztül csak igen minimális mennyiségben szívódnak fel. Nézze meg a www.termeszetesprogeszteron.org oldalt is.

A NŐGYÓGYÁSZ EZT JAVASOLJA



18 éves korom óta szedek hormontartalmú fogamzásgátlót a problémás bőrömrre. Most 25 éves vagyok, és szeretném elhagyni a fogamzásgátlókat.

Világos számomra, hogy fennáll az akne visszatérésének veszélye, ezért szeretném megkérdezni, miként akadályozhatom meg a bőrproblémák megjelenését az ENERGY készítményei segítségével?

Javaslom a REGALEN alkalmazását napi 3x5 csepp adagban, valamint a PROTEKTIN krém használatát a potenciálisan problémás területeken.

Körülbelül 8 éve küszködöm táplálkozási problémákkal. Felváltva szenvedek anorexiában és bulimiában. Úgy-ahogy stabilizálódott az állapotom, de még mindig nagyon keveset eszem. Nemrég abbahagytam a fogamzásgátlók szedését, és félek, hogy ez negatívan hat a petefészkeim állapotára. Milyen készítményeket javasolna?

Javaslom a SPIRULINA BARLEY (napi 3x1 tabletta), valamint a BIOMULTIVITAMIN (naponta 2x1 kapszula) alkalmazását. Ha a menstruációja 2 hónapon belül sem térne vissza, kezdje el a REGALEN (naponta 3x4 csepp) szedését is.

Dr. Bohdan Haltmar

ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

Település	Cím	Időpont	Rendezvény témája, előadó, kapcsolat	Telefon
Budapest 3.	1072 Budapest, Rákóczi út 44. III. em. (20-as kapucsengő)	június 14., kedd, 17 óra	Klubest. Dezső Éva előadása: Az energiablokkok okai és feloldásuk További információ: Nagy Renáta klubvezető, ozisz.bt@citromail.hu	0620/261 2243
Budapest 4.	1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.	június 28., kedd, 14-18 óra között	Nyílt nap, konzultáció. Tartja: Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató, klubvezető. További információ Koritz Editnél . Bejelentkezés: energybuda@energyklub.hu	0620/504-1250
Szeged	Villornet Hargitai u. 40.	minden hónap második szerdája, 18 óra	Előadás és szaktanácsadás, tartja: Dr. Szabó Ida csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, természetgyógyász.	0662/480 260
Szeged	Nemes Takács u. 1. (Petőfi S. sgt. és Nemes Takács utca sarok)	minden hónap páros szerdája, 17 órától	Tanácsadás, tartja: Mészáros Márta természetgyógyász, reflexológus, gyógyszer-tári analitikus, szakasszisztens, klubvezető.	0662/322 316 0630/289 3208
Miskolc	Zsolcai kapu 9-11. I. em. 116.	június 6., hétfő, 16-18 óra között	Ingyenes orvosi tanácsadás. Tanácsadó: Dr. Hegedűs Ágnes holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel. További információ: Ficzere János klubvezető. fj58@citromail.hu	0630/856 3365
	Pránaház, Bethlen Gábor u. 3. (Szeles utcából első utca jobbra, a Búza tér mögött)		Ingyenes mozgásszervi állapotfelmérést és tanácsadást tart Pepich Erika gyógytornász a miskolci ENERGY Klub és a Pránaház közös szervezésében. Bejelentkezés: Pepich Erika . Bővebb információ: www.pranahaz.hu	06/30 318-2155
Kazincbarcika	Barabás M. u. 56.	minden szerdán 16-18 óra között	Klubnapok További információ: Ficzere János klubvezető. fj58@citromail.hu	0630/856 3365
Szentes	Kossuth u.33-35., Városi Könyvtár	június 2., csütörtök, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A 6 külső energia és megjelenésük a fizikai testben, ezek egyensúlyban tartása ENERGY termékekkel. További info: Fábján Julia , metafor@vnet.hu	0630/955 0485
Szolnok	Aba-Novák Kult. Közp., Ifjúsági terem, Hild tér 1.	június 14., kedd, 18 óra	Czimeth István természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A szív és az érrendszer segítése ENERGY termékekkel. További információ: Németh Istvánné Éva	0656/375-192
Győr	Szent István út 12/3. fsz. 4. (A Kereskedelmi és Iparkamara mellett.)	minden hónap második keddjén 17:30-tól	Klubnap: aktualitások, terméktapasztalatok. További info: Kocsis Ilona klubvezető, tanácsadó, biofeedback és SVT terapeuta.	0696/335 650 0620/395 2688.
Keszthely	Lovassy Sándor u. 13/A.	minden kedden 17:30-19 óra között	Energy klubnap. További információ: Gyenesé Ibolya klubvezető. ibi-bazsa@freemail.hu	0630/560 7785 0630/225 4917
Szombathely	MMIK, Ady tér 5.	június 17., péntek, 17:30	Ángyán Józsefné kineziológus, természetgyógyász előadása: Reflexzónák és kezelésük ENERGY készítményekkel. Az előadás után ingyenes állapotfelmérés! További info: Nánási Tiborné klubvezető.	0630/534-2560
Pécs	József Attila u. 25.	a hónap első csütörtökjén 17 órától	Klubnap. További info Molnár Judit klubvezetőnél, energy.pecs@freemail.hu	0630/253-1050
Zalaegerszeg	Ady E. u. 31., I. emeleti kis tárgyaló	minden hónap 2. keddjén 17 órától	Előadások, konzultáció a klubban. Érdeklődjön Kozsa Anita klubvezetőnél. kozsanita68@gmail.com	0630/857 4545
Kecskemét, Debrecen, Nyíregyháza, Kalocsa, Sopron, Veszprém		Havonta rendszeresen	Klubnapok, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: Karmazsinné Mária, Kovácsné Ambrus Imola, Fitos Sándor, Hargitainé Mónika, Szabó Csilla és Kurucz Tamás, Mezei Tünde.	

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

Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 06-1-354-0910, 06-20-261-2243 – Debrecenben: 06-30-458-1757 – Győrben: 06-20-395-2688 – Kalocsán és Baján: 06-30-326-5828 – Kazincbarcikán: 06-30-856-3365 – Kecskeméten: 06-30-855-0406 – Keszthelyen: 06-30-560-7785 – Miskolcon: 06-30-856-3365 – Nyíregyházán: 06-20-427-5869 – Pécsen: 06-30-253-1050 – Sopronban: 06-30-830-0344 és 06-30-372-3429 – Szegeden: 06-30-289-3208, 06-62-480-260 – Szentesen: 0630/955 0485 – Székesfehérváron: 06-20-568-1759 – Szolnokon: 06-56-375-192 – Szombathelyen: 06-30-534-2560 – Veszprémben: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Zalaegerszegen: 06-30-857-4545

BESZÉLGETÉS ABIDINNÉ ERZSIVEL

A CANDIDA FERTŐZÉS SOKFÉLE BETEGSÉGET OKOZ

Beszélgetésünk középpontjában a Candida-fertőzés állt – érthető módon, hiszen az Abidin házaspár negyed százada foglalkozik ennek a gombának a „természetrajzával”, kutatásával és az általa okozott betegségek komplex gyógyításával. Könyvük is megjelent a témáról. *Abidinné Erzsi természetgyógyászként segíti állatorvos férje munkáját, de magukkal a betegekkel, kezeléseikkel elsősorban ő törődik. Emellett jut ideje két unokájára és a ház körül tébláboló, szép számú állatseregletre is. A Vitae klubmagazin szerkesztője, Kürti Gábor beszélgetett vele.*

Gyönyörű helyen, Zuglóban vagyunk, csupa zöld között. Mióta laksz itt?

1964-ben költöztünk ide, gyermekkoromban, akkor jártam a hatodik osztályt. Életem nagyon fontos része, gyermekkori emlékeim fűznek ehhez a házhoz. Jelenleg itthon dolgozom, most már 5 éve. Édesapám – tavaly decemberben halt meg – folyamatos betegápolást igényelt, ezért költöztem haza, és itt is dolgozom.

A GOMBA MINDENHOVÁ ELJUT

Fő szakterületed a Candida gomba és „vidéke”. Úgy tudom, hogy a Candida minden embernek ott van a szervezetében. Mégis, mikor okoz gondot, mikor kell vele foglalkozni?

Akkor kell foglalkozni a candidiázissal, amikor a gomba átfúrja a bél falát, és a bélrendszert elhagyva, bekerül a vérkeringésbe. Nem volna szabad bejutnia, mert a vér elszállítja minden-hová, tehát ilyenkor már az egész szervezetben jelen van. Az elsődleges feladat az, hogy a vérből a gombát eltávolítsuk, megszüntessük a candidiázist, majd pedig az egyensúlyt helyreállítsuk a szervezetben.

Honnan lehet tudni, hogy a gomba átjutott a vérbe?

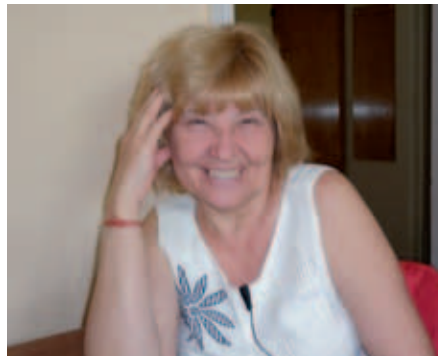
A vérsavóból lehet ezt megállapítani. Háromféle gombát keresünk, és ezen gombák együttes értéke mutatja a fertőzöttséget. Mind a 3 Candida, mégpedig a legmutánsabb fajták.

Miből derül ki, hogy a szervezetben olyan mértékben van jelen a Candida, ami már bajt okozhat?

A tünetek alapján. A fejbőr korpásodásától kezdve a lábujjig mindenhol jelen van a gomba. Szinte hihetetlen, de még a zöld hályoghoz is van köze. Arcüregproblémáknál nagyon gyakori a candidás eredet, és kimutatható a gyomor különböző betegségeiben is. Ha a beteg például Helicobacter fertőzés miatt antibiotikum-kúrán esett át, akkor ez valószínűleg táptalaj a gomba részére.

Lehet, hogy valakinek a bajait a Candida okozza, mégsem jelenik meg a két legjellemzőbb gombás panasz, vagyis rendben van az emésztőrendszere és nincs nőgyógyászati problémája sem? Van ilyen tapasztalatotok?

Előfordulhat, persze. Van, akinél a gomba például allergiát vált ki. Nagyon sokszor ízületi problémák jelzik a fertőzöttséget. Az utóbbi



esetben a veseműködést is megtámogatjuk, különben általában csak a májat szoktuk.

HA NINCS A VÉRBE ELLENANYAG...

Mi a helyzet akkor, ha a vérből nem lehet ellenanyagot kimutatni?

Ha a vérből a Candida nem mutatható ki, akkor nagyon komoly probléma van, vagyis az illető annyira beteg, hogy szinte nem is működik az immunitása. De ez nem azt jelenti, hogy nincs benne Candida gomba. Ilyenkor az immunrendszer erősítjük, a szervezetet megtisztítjuk – és egyszer csak, miután felerősödött az immunrendszer, „előbukkan” a Candida fertőzöttség, tehát akkor már ki lehet mutatni.

A tünetek, amelyekkel hozzád fordulnak, igen változatosak, ráadásul számos betegségnek lehetnek a Candidához hasonló tünetei. Miként lehet kiszűrni, hogy valaki a Candidától szenved-e, vagy más betegségtől?

Először is megállapítjuk, hogy a vérben megtalálható-e a Candida gomba. A hozzánk eljutó betegek 99%-ánál a vérből kimutatható, csupán 1%-uknál nem termel elég ellenanyagot a szervezet, ezért nem tudjuk megtalálni. Biorezonancias vizsgálattal ugyancsak megvizsgáljuk a hozzánk fordulókat.

A vértesztet laborban végeztetjük el. A férjem – dr. Abidin Mehboubi – 25 éve foglalkozik Candida-szűréssel. Először az állatoknál kezdte, a Mezőgazdasági Minisztérium támogatásával. Ludakon, birkákon, kecskéken, teheneken, egeren különböző vizsgálatokkal bebizonyította, hogy igenis létezik és benne van a szervezetükben a Candida-fertőzöttség.

A férjem 8 éve védett szabadalmát világszerte ismerik, de nem tudják igazán „hová tenni”, mert kicsi a tudásuk hozzá. Kimutatta, hogy a kergemarhakórt a Candida egyik fehérjéje okozza, ezt prionnak hívják. Vagyis a kergemarhakór valójában nem más, mint candidás fertőzöttség. A szakemberek azonban ezzel a tudással nem tudnak mit kezdeni, mert nincs olyan kompetens személy, aki elbírálná a munkáját.

A PRION MINT KÓROKOZÓ

A prion tudtommal más, humán betegségeknek is számításba jön, nem csak itt.

Igen, embereknek is okozhat bajt, konkrétan a Creutzfeldt-Jakob-betegségben. (A szubakut szivacsos agysorvadás olyan, prion okozta betegség, amelyet az értelmi képességek egyre súlyosbodó hanyatlása, izomrángások és tántorgó járás jellemez – a szerk.) Ebben a betegségben is jelen van a Candida gomba. Az időközben megszüntetett Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézetben (OPNI) 8 évvel ezelőtt komoly kutatásokat végeztek ezzel kapcsolatban.

Hogyan zajlik a gombaellenes terápia?

Először megállapítjuk, milyen a fertőzöttség foka a szervezetben: alacsony, közepes vagy nagyon magas. Például a 160-as szint közepes fertőzöttséget jelent. A legmagasabb érték, amit 25 év alatt mértünk, 640 volt. Egy amerikai biológusnál találtuk ezt, aki lesötétített szobában élt, fájó ízületekkel, allergiával, depresszióval, borzasztó állapotban, minden baja volt. Kétéves kúrát tartott, és gyönyörűen rendbe jött.

EGYÉNI TERÁPIA ÉS DIÉTA

A fertőzöttség fokának megfelelően állítjuk be a terápiát és a diétát. Minden candidás beteg egyénre szabott diétás programot is kap. A legfontosabb az, hogy a cukrot és mindent, ami cukrot tartalmaz, kiiktassák az étrendjükben – beleértve a barna cukrot és a mézet is. Lényeges az élesztő elhagyása, valamint az összes termék, ami fehér lisztből készül. Kenyérből teljes kiőrlésűt kell fogyasztani. Ezenkívül tiltólistára kerülnek a tejtermékek, főleg a tehéntej és a belőle készült mindenféle termék. A kecsketejet azonban ajánljuk. Megbeszéljük, ki milyen sajtot, illetve állati eredetű terméket ehet, vagy nem ehet. Mert ha a szervezetben ott van a Candida, felborul a hormonháztartás és az anyagcsere is. Nagyon sok ember szervezetében az enzimháztartás blokkolva van. Ennek figyelembevételével válogatjuk össze az élelmiszereket, a zöldség- és gyümölcsféléket, és magas enzimtartalmú táplálékkiegészítőket ugyancsak ajánlunk.

Az ENERGY több olyan terméket is kínál, amelyben bőven vannak enzimek. Ezeket tudják használni?

GYERMEKKORBAN NAGYON SOK MINDEN ELDŐL

Minden Candida-fertőzött esetében nemcsak a gombát távolítjuk el a szervezetből, hanem törekszünk az egyensúly helyreállítására is. A kezdetekben, régen csak a gombával foglalkoztunk, és elmaradt az egyensúly visszaállítása. Ma viszont már minden betegnél megtörténik a béltisztítás, a bélflóra-visszatelepítés, a gombaölés és a májnak mint kiválasztó szervnek a megtámogatása.

MIBEN SEGÍT AZ ENERGY?

Az ENERGY készítményekből háromfélélt használunk rendszeresen. A CYTOSAN-t mint béltisztítót nagyon szeretjük, emellett a nehézfém-szennyezés eltávolítására is nagyon jó. A PROBIOSAN-t azért kedveljük, mert bár nagyon sokféle probiotikum elérhető Magyarországon, az ENERGY készítménye, hatását tekintve, kiemelkedik közülük. A férjem a PROBIOSAN-t leoltotta táptalajra, és ott, ahol találkozott a gombával, keletkezett egy „udvar”, tehát azon a területen a PROBIOSAN tulajdonképpen kiszorította a gombát. Vagyis erőteljesen gátolja a gombásodást. A gombafertőzötteknél az ásványi anyagok hiánya jellemző, kevésbé a vitaminoké, a PROBIOSAN-ban pedig a sokféle ásványi anyagot tartalmazó Chlorella alga is megtalálható, emiatt is nagyon szeretjük.

A harmadik, általunk általánosan alkalmazott készítmény a REGALEN – ez főleg májtisztításra jó. Ha sikerül megszabadulni a Candidától, akkor érdekes módon a különböző májműködési zavarok is szinte mind meggyógyulnak, normalizálódnak az emelkedett májenzim-értékek. A Candida ugyanis termel egy olyan anyagot, amely a szénhidrátot etil-alkohollá alakítja át, tehát az alkohol folyamatosan jelen van a szervezetben és bombázza a májat. Ezért is használjuk a REGALEN-t.

Persze ha valakinél nagyon magas a gomba szintje, akkor nem mindig elég a természetes gyógyhatású gombaölő – ilyen esetben mi szintetikus gombaölő szert is szoktunk ajánlani. A beteg a háziorvossal megbeszélve szedi a gyógyszert, mi pedig nyomon követjük az állapotát.

A „ZÖLDEK” KÉSŐBB JÖNNEK

Mi a helyzet a „zöld élelmiszerekkel”, kiegészítésként ezek ugyancsak számításba jönnek?

Igen, de csak később. Az első szakaszban, amikor tisztítunk, inkább FYTOMINERAL-t vagy/és FLAVOCEL-t adunk. A későbbiek folyamán, amikor már lúgosításra is sor kerül – nagyjából a harmadik hónaptól, vagyis a felépítés idején – bevetjük a „zöldeket” is. Tudni kell ugyanis, hogy minden candidás beteg elsavasodik, mert a Candida gombatoxinja ugyancsak savasít. Addig tehát hiába lúgosítanánk, amíg a gomba ott van a szervezetben.

Általában mennyi ideig tart az állatok végzett, komplex Candida-terápia?

Minimum fél évig – annál, akinél közepes a fertőzöttség. Súlyos esetekben azonban több mint egy évre van szükség. A Candida hihetle-

nül nagy pusztítást visz véghez a szervezetben. A bélrendszert rendbe kell hozni, a méreganyagokat ki kell tisztítani a szervezetből. A fél vagy egy év tulajdonképpen a visszapótlásról is szól. Folyamatosan, valamilyen mértékben azért adjuk a gombaölő készítményeket is.

Milyen gyakran szükséges a kontroll?

Körülbelül 3 havonta várjuk vissza betegeinket, legtöbbször csak két alkalommal, amikor a géppel megmérjük, milyen az ásványi anyag és nyomelem tartalom.

Egyáltalán hogyan kerültél a Candida közelébe, és mivel foglalkoztál előtte?

1992-ben végeztem el a gyógynövény- és drogismereti tanfolyamot, az alap-, majd a közép- és a felsőfokút. Akkor ez még nem minősült természetgyógyász képzésnek, abból csak később vizsgáztam. Nyitottam egy drogériát, majd a gyógynövény szakosztályt vezettem a legelső, Magyarországon létező Bioklinika Kft.-nél. Ezzel párhuzamosan végeztem el a reflexológia tanfolyamot, így természetgyógyász is vagyok. A Bioklinikán nagyon sok orosz gyógyító dolgozott, köztük egy grúz származású urológus doktornő. Az általa szervezett bioenergetikai tanfolyamra 1993-94-ben jártam. Nagyon sok mindennel foglalkoztam. Abból az időből még ma is jönnek hozzám betegek, és nem csak Candida problémával.

A SZÁMMISZTIKA SZEREPE

Tanultam számmisztikát is. Abban az időben a Candida közelében voltam, mivel a férjem akkor már foglalkozott a gombával, igaz, csak állatorvosi kutatás formájában. Jómagam 1998 körül ismerkedtem meg alaposabban ezzel a témával. 2000 óta dolgozunk együtt a férjemmel, a gombaterápiát alkalmazva.

Nem sajnálod az egyéb „tudományaidat”?

De, nagyon... Szerencsére azonban sok minden mást is be tudok iktatni a gombaterápiába. Például a számmisztikai tanulmányaim alapján az Egészségházban mindenkinek elkészítettem az elemzést, hogy melyik az a terület, amelyik örökletesen jobban meg van terhelve, melyiket kell energetikailag erősíteni. Vagy például megtanítom a betegeknél, mivel segíthetik a nyirok- vagy a vérkeringést, esetleg megmutatok egy-két pontot, területet a talpmasszázsban, hogy otthon is rá tudjanak segíteni a gyógyulásukra.

Mindennap dolgozol, így mire jut mellette időd? Szabadidő, család?

A családra marad időm, erre nagyon odafigyelek. A lányom most iskolába jár, így sok időt töltök a másfél éves kicsi unokámmal. A lányom eredetileg vendéglátós, de jelenleg inkább a szépítkezési iparon belül tevékenykedik. Testkozmetikát, nyirokmasszázszt végzett, emellett az én utamat is járja, hiszen számmisztikával, bioenergetikával ugyancsak foglalkozik. Pici gyerekénél mindig megnézi, milyen homeopátiás készítményt tud használni.

A fiam révén is van egy unokám, ő négyéves. Szóval unokázásra feltétlenül szakítok időt – azért is, mert tudom, hogy gyermekkorban sok

minden eldől. Emiatt igen lényeges a családon belül az odafigyelés a kicsi gyermekekre.

Ezt a magam bőrén is tapasztalom mostanában, hogy a szimbólumterápiát tanulom. A tudatalattink, ugye, a szimbólumokat ismeri fel. Például ha az a feladat, hogy gondoldj egy virágra, akkor mindenki másra gondol. Ezekkel a szimbólumokkal én mindig a gyermekkoromban megyek vissza, abból töltekezem. Mindig ott kötök ki, hogy nekem nagyon szép, boldog gyermekkorom volt, sok időt töltöttem a nagymamáméknál, Somogyban, nyáron még óvodába is oda jártam. Tehát a gyerekkorból gyűjtöm az erőt. Van, aki ezt fentről kapja, én pedig a nagyszüleimtől. Bár lehet, hogy fentről is, amikor meditálok.

A KUTYÁKAT APUKÁM KÜLDTE

Miközben beszélgetünk, egy méterre tőlünk, a fotelben békésen alszik az egyik kutyád, aki érkezésemkor felkísért téged a házba. Négylábú barátaid hogyan kerültek ide?

A spánielt a lányom hozta, ezenkívül van neki még két kutyája. A két nagy kutyámat „csak úgy” fogadtam örökbe. Jött a postás, és vele együtt ez a két kutya is besétált hozzám... Édesapám, akit januárban temettünk el, egyszer azt mondta nekem: „túl nagy az ősbizalmad, mindenki benn megbízik, így meglopnak, megcsalnak”. Hozzátette: ha ő meghal, nem lesz, aki vigyázzon rám. Szóval úgy érzem, hogy a legutóbb érkezett két kutyát az apukám küldte... December 18-án halt meg, de sokáig nem tudtam elengedni. Január 15-én volt a temetése, és rá egy hétre megjöttek a kutyák. Én hiszek ebben. Mindkét kutya fantasztikus, aranyos, nagyon jámbor, nem hamis. Különben ENERGY termékeket használok az állatoknál is. A kutyákon kívül van egy „őslakos” cicám is, ő a három kutyával jól kijön, de a két befogadottal még nem tudott megbékélni.

Mivel a férjed állatorvos, jogos a kérdés: négylábú barátaitok közősek, vagy csak a tied?

Mindegyiknek én vagyok a gazdája, etetni, sétáltatni, cirógatni, szeretgetni én szoktam őket – de ha gyógyításról van szó, azt már a párom intézi. Nem vagyok falkavezér típus, viszont a cirógatás, szeretgetés tőlem jön. Képzeld csak, az egyik kutyámnak felemás a szeme, az egyik szeme kék, a másik barna, szóval ez egy sámán kutyája...

-tig-



MELLKASI FÁJDALOM: GYAKORI OKOK

Alábbi cikkünk kardiológus szerzője összefoglalja, mely okok állhatnak a mellkasi fájdalom hátterében. Tanácsokat ad ezeknek az értékeléséhez és felvázolja az ENERGY készítményeivel történő kiegészítő kezelés lehetőségeit.

BORDAKÖZI IZMOK ÉS IDEGEK

A mellkasi fájdalom lehetséges okai közül az ún. neuro-musculo-skeletalis eredetű fájdalom a leggyakoribb, vagyis az a fajta fájdalom, amit az idegek, izmok és csontok, esetleg porcok sérülése, elégtelen működése okoz, főleg a fiatalabb és egyébként egészséges embereknél. Ez a fájdalom elsősorban egyszeri, túlzott fizikai megterhelés esetén mutatkozik meg, például nagytakarításkor, bútor vagy egyéb nagyobb súly cipelésékor. Olyan helyzetekben is megjelenhet, amikor valaki hosszabb ideig kénytelen természetellenes vagy megerőltető helyzetben végezni valamilyen tevékenységet, pl. függőny-felrakást, vagy olyan helyen történő csavarozást, ami szűk és nehezen megközelíthető.

Ilyenkor bizonyos izomcsoportok megerőltetéséről vagy (egy hirtelen mozdulat, esetleg túlzott megterhelés után) a hát meghatározott szegmensének blokkolásáról van szó. A fájdalom kisugározhat előre, a mellkasba, egészen a szív tájáig, így akár akut szívinfarktus tüneteit utánozhatja. Az infarktustól eltérően azonban ez a fajta fájdalom nem annyira intenzív, nem kíséri égető érzés, valamint súlyos (sokkos) állapot és halálfelelem.

A bordaközi légzőizmok és idegek fájdalmának oka rendszerint a légzőizmok túlzott terhelése hörgőasztma vagy krónikus hörgőhurut esetében – kiváltképpen akkor, ha ezek a betegségek klinikailag súlyosbodnak. Ez a fajta fájdalom nem tart sokáig, rendszerint egy héten belül magától elmúlik, a megfelelő légzés helyreállta

után. A fájdalom megszűnését és a mellkasi légzőizmok regenerálódását felgyorsíthatjuk az ARTRIN krém alkalmazásával. A készítményt a mellkas fájó területeire – az izmokra, a bordákra és a bordaközi részekre – kell kenni. Az ARTRIN a hát és a hátizmok fájdalma esetén ugyancsak kiválóan használható (izomhúzódás, izommerevség). A hatást fokozza a RENOL gyógynövény-koncentrátum és a SKELETIN kapszula kiegészítő készítmény.

A hagyományos kémiai gyógyszerek közül ilyenkor rendszerint fájdalomcsillapítókat és izomlazítókat (myorelaxánsokat) szoktak felírni. A megterhelt izomcsoportok, illetve a hát kezelése, ápolása viszonylag hosszú időt vesz igénybe. A problémát nem szabad fél vállról venni, és a kezelést a panaszok teljes megszűnéséig folytatni szükséges (ez rendszerint 10-14 napot jelent porcmereség esetén, ha viszont a súlyos fájdalom ismétlődően fellép, a kezelés még több időt igénybe vehet).

LELKI EREDET

Más oka van a szívcsúcs területén, azaz a bal kar alatt, enyhén elől, a bal mellbimbó környékén jelentkező, szúró fájdalomnak. Ez a fajta fájdalom gyakran a félelem, a szorongás, olykor a légszomj érzésével függ össze, vagy inkább azzal az érzéssel, hogy nem tudunk elég mély levegőt venni. A szúró érzés főleg a mély lélegzetvétellel csúcspontján lép fel. Görnyedt testtartásban vagy felületes légzés esetén a szúró fájdalom vagy nem intenzív, vagy esetleg nem is érzékelhető.

Az ilyen típusú fájdalom lelki eredetű: visszavezethető szorongásra, megnövekedett érzelmi feszültségre, félelemre (nem ritkán egy vélt, súlyos betegségtől). Gyakran összefüggésbe hozható a szabálynál szaporább, esetleg egyetlen szívdobogásérzéssel (palpitáció), szapora szívveréssel (tachycardiával), illetve további szomatikus tünetekkel.

Ilyenkor pszichoterápiára, elegendő türelemre és empátiára, valamint pszichohigiénés életmódra van szükség. Az ENERGY készítményei közül már sokszor bizonyított ezen a téren a STIMARAL, valamint a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum, kiegészítő készítményként pedig az illóolajokat tartalmazó SPIRON.

A kémiai gyógyszerek közül ilyen esetekben az orvos szedatívumokat, anxiolitikumokat, esetleg antidepresszánsokat ír fel.

SZÍVINFARKTUS

A mellkasi fájdalom következő, az eddig bemutatottaknál súlyosabb oka az akut szívizominfarktus lehet. Az akut infarktus rendszerint hirtelen jelentkező, elviselhetetlenül intenzív, halálfelelemmel vagy akár sokkos állapottal kísért, a szegycsont mögött érezhető fájdalomban nyilvánul meg. A fájdalom kisugározhat a bal felső végtagba, és a kar külső oldalán elérheti a

kisujjat vagy a gyűrűs ujjat. A fájdalom olykor az állban és a fogakban, máskor a hát lapockák alatti részében is jelentkezhet. Az infarktus hányást is előidézhethet, amivel akut hasi problémát utánoz. Gyakori jelenség ez a rekeszizom közelében fellépő, alsó fali szívinfarktusnál.

Az infarktust kísérő fájdalom a korábban leírt, lelki eredetű fájdalommal szemben nem szűrő, hanem szorító, esetleg égető, hirtelen feltörő, elviselhetetlen, megsemmisítő jellegű, és gyakran kisugárzik a bal felső végtagba.

A szívizom akut infarktusa otthoni körülmények között nem gyógyítható, ilyenkor azonnali orvosi segítségre, kórházi ellátásra és intenzív kezelésre van szükség, amelynek során a kardiológusok folyamatosan megfigyelik a szív és a koszorúerek működését.

Az ENERGY természetes eredetű készítményei hatékonyan alkalmazhatók a szívinfarktus kialakulásának megelőzésében, valamint a kockázati tényezők kiküszöbölésében. Egyrészt remekül használhatók az elsődleges megelőzésben, másrészt nagy sikerrel alkalmazhatók a másodlagos prevencióban is, egy már leküzdött infarktus után. Ilyenkor az a cél, hogy megakadályozzuk a szív és az érrendszer állapotának további rosszabbodását, a szívleállást, a szívizomzat vér-ellátási elégtelenségét (angina pectoris), esetleg egy újabb infarktus kialakulását. Természetesen a komplex megelőzés elválaszthatatlan része a megfelelő életmód, elegendő mennyiségű és minőségű mozgással kiegészítve, valamint a dohányzás és egyéb káros és kockázati tényezők kizárása.

A természetes készítmények étrend-kiegészítőként nem csupán a szívinfarktus megelőzésében játszanak nagy szerepet, hanem a többi ún. civilizációs betegség prevenciójában is. Kíméletesen hatnak a szervezetre, és az egyén lelkiállapotával, valamint életkörüzetével összhangban fejtik ki holisztikus hatásukat.

Kulcsfontosságú ilyen esetekben a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum. Harmonizálja a szív energiapályáját, és méregteleníti a szervezetet. Hosszabb ideig, az ismert adagolás szerint alkalmazható. Három hét szedés után mindig szükséges tartani egy hét szünetet. Ezzel egy időben oda kell figyelni a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre, naponta legalább 2 liter vizet kell inni.

A következő hasznos étrend-kiegészítő a VITAMARIN. Többek között többszörösen telítetlen, omega-3 zsírsavakat tartalmaz (halolaj az Engraulis japonicusból), amelyek segítenek lebontani az erekben lerakódott koleszterint és zsírokat, így javítva az erek átjárhatóságát és rugalmasságát. Javasolt adagolása: naponta 2-3x2 kapszula. (Figyelem! A VITAMARIN alapanyaga jódot is tartalmaz – a szerk.)

Jóképponyan hat továbbá a FLAVOCEL, amely rendkívül hatékony antioxidáns. Nemcsak természetes C-vitamin (aszorbinsav), hanem bioflavonoidok és hibiszkusz kivonat is van benne. Megakadályozza a „rossz” LDL koleszterin oxidációját, amely emiatt nem hat annyira káro-



A SZÍV ÉS AZ ÉRRENDSZER ABC-JE

Minden betegség a gyengeségeink szimbolikus megnyilvánulása. Lássuk, melyek ezek a szív- és érrendszeri betegségek esetében?



Erre a kérdésre maga az anyanyelvünk ad választ. Gondoljunk csak bele, mennyit mondogatjuk: „fáj a szívem”, „nagy kő esett le a szívemről”, mindent a szívére vesz”. Ezek nem gyengeségek – hanem a legnemesebb tulajdonságok és célok, amelyek elnehezítik a szívünket. Inkább a mérték a fontos, vagyis az, milyen mértékben fektetünk bele céljaink elérésébe vagy személyes ügyeink megvalósításába. Semmilyen célnak, még a legnemesebbnek sem szabad eltérnie bennünket a személyes életünktől, szükségleteink beteljesítésétől. Csak a boldog, kiegyensúlyozott, önmagában biztos ember képes megvalósítani nemes céljait.

A boldogtalan ember is véghez vihet fantasztikus dolgokat, de a boldogtalan csak úgy sugárzik belőlük, és megváltoztatja végkicsengésüket. Az ember pedig csodálkozik,

vajon tettei miért nem találnak elfogadásra, a dolgok miért fordulnak a visszájukra, hiszen ő oly sokat fektetett beléjük.

NYUGATI ÉS KELETI ÉRTELMEZÉS

Miben különbözik a szív- és érrendszeri betegségek nyugati és keleti értelmezése? A nyugati orvostudomány anyagi szemszögből vizsgálja a kérdést, és a rendszer működését a szívritmussal és -teljesítménnyel hozza kapcsolatba. Mindez például azt jelenti, hogy a koleszterinszinteket gyógyítják, nem az embert. A kínaiakat a koleszterin egyáltalán nem érdekli, ők fizikai érzésekről, a lélekről és az életörömről beszélnek... Ezt követően a saját környezetében gyógyítják a beteget.

Általában inkább olyan emberek keresnek fel, akik infarktus vagy szívgyengeség tüneteit produkálják, ám az EKG eredményeik mindig normális értékeket mutatnak. Ennek ellenére valóban nagyon rosszul érzik magukat. A nyugati orvosok ezeket a problémákat rendszerint a „gerincre fogják”, és rehabilitációt javasolnak. Ilyesfajta összefüggés valóban fennállhat, és bizonyos esetekben a rehabilitáció segíthet. Ha azonban a beteg tünetei mögött kimerültség, lelki fájdalom vagy esetleg az önmagával szemben támasztott, túlzott igényesség áll, akkor a rehabilitáció nem segíthet. Az ilyen embereknél a hatékony megoldás esélyét az ENERGY készítményeivel kiegészített holisztikus gyógyítás kínálja.

A SZÍV A LÉLEK OTTHONA?

Ez rendkívül összetett kérdés. A Pentagram®-hoz tartozó minden szerv feladata, hogy irányítsa a lélek egy részét, illetve a hozzá rendelhető fi-

zikai tüneteit. A szerveknek is megvan a maguk „lelke”, saját feladattal. Ebben az értelemben a szív irányítja az emberi lelket, ami azonban nem a mi értelmezésünk szerinti lélek, hanem inkább az elme, a pszichikum, a tudat. Ez a lélek irányítja a többi „szerv-lelket”.

A KOROLEN és a RUTICELIT a szív- és érrendszeri betegségek esetében egyértelmű javallat. De gyakori, hogy a kiégés (burn-out) tünetegyüttesel összefüggő lelki problémákat kezeljük, ami leginkább a tanárokat, orvosokat, hivatalnokokat és a főállású anyákat sújtja. Ilyenkor rendszerint a STIMARAL és a GERIATRIM „új életre keltő” kombinációját javaslom.

Dr. Alexandra Vosátková
Třebíč



ÉLETMÓD, ÉTREND, TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

san az érfalra. A FLAVOCEL bizonyos mértékig ellensúlyozza a dohányzás és az egészségtelen táplálkozás, valamint életmód nem kívánt hatásait. Adagolása: naponta 2-3x1 tablettát, étkezés után. A dohányosoknak kétszeres adagra van szükségük.

Hasznosak még a „zöld élelmiszerek” is: a BARLEY, a CHLORELLA és a SPIRULINA BARLEY. Ezek a szervezet számára fontos vitaminokban, ásványi anyagokban és enzimekben gazdagok, valamint hatékony antioxidánsok.

Természetesen a mellkasi fájdalom kialakulásának a felsoroltaknál sokkal több oka is lehet. Ezek az okok azonban kevésbé gyakoriak, tüneteik nem mindig tipikusak, és rendszerint hosszabb klinikai, gyakran valamilyen orvosi beavatkozással járó (invazív) kivizsgálást igényelnek.

Dr. Július Šípoš
kardiológus



CIKKSOROZATUNK AZ 5 ELEMRŐL (5.)

KÖHÖGÉS, FULLADÁS? FELDOLGOZATLAN BÁNAT!

A Fém elemhez szerveink (illetve meridiánjaink) közül a tüdő és a vastagbél tartozik. A tüdő a szén-dioxidot, a vastagbél a szilárd salakanyagot távolítja el. Ha a két szerv működése nem zökkenőmentes, hamarosan megjelennek a bőrtünetek. A bőrt „harmadik tüdőnek” is nevezik, tehát ugyancsak a Fém elemhez tartozik. Mivel a vese és a húgyhólyag szintén részt vesz a salakanyagok eltávolításában, a belekkel szoros kapcsolatban áll.



Klí mája: a szárazság. Ha valaki túlságosan szereti vagy utálja a szárazságot, kiegyensúlyozatlan a Fém eleme.

Évszaka: az ősz, hiszen az hozza a kiszáradást.

Színe: a fehér. Ha valaki túlzottan ragaszkodik a fehérhez vagy éppen irtózik ettől a színtől, az szintén az elem kiegyensúlyozatlanságára utal. A fehéres arc, a fehér, sápadt bőr, valamint a fulladásos tünetek ugyancsak a tüdő elégtelen működését jelzik.

A TÜDŐ KÁROSODÁSÁT KÖVETIK A BÉLPANASZOK

Szervóra szerinti ideje: hajnali 3-5 óra (tüdő), majd 5-7 óra (vastagbél). Akinek problémái vannak a tüdejével, 3–5 között felriad álmából, köhög, fullad, nehézlégzéssel küzd. A fenti tünetek mögött valamilyen feldolgozatlan bánat húzódhat meg. A mély bánat árt a tüdőnek, és ha tartósan fennáll, akkor előbb-utóbb a bélpanaszok is megjelennek.

Testszöve: a bőr. Mint említettem, a bőr a 3. tüdő, hiszen lélegzik. Köztudomású, hogy az ekcéma szteroidos bőrkezelése után megjelennek az asztmás tünetek...

A szomorúság, a vesztességérzet vagy a bánat megbetegíti a Fém elemet.

Érzékszerve: az orr. Hozzá kapcsolódik a nyálka, és nem csak az orron belül, hanem a test minden részében. Az alacsony nyálkaszint túlhevülésre utal, a bőr felszínének kiszáradásában mutatkozik meg. A bőséges nyálkaállomány,



a köhögés, a nehézlégzés, az orrfolyás és az arcüreggyulladás mind-mind a Fém elemmel állnak összefüggésben.

Fizikai kifejezője: a testszörzet. Ha túl sok vagy túl kevés van belőle, az ismét a Fém elem kiegyensúlyozatlanságára utal. Testszörzeteink közül egyedül a haj nem tartozik ide, mert azért a vese felel.

Az egyensúlyvesztés tünetei: ödéma, túlzott nyálképződés, rendellenes, bő verejtékezés, mivel a Víz elemmel együtt a Fém elem felel a testfolyadékok szabályozásáért. Ide tartozhat még az étvágytalanság, a kóros soványság és a vérszegénység. A vastagbél energiahiánya fanyarság, cinizmus formájában mutatkozik meg. További jellemző tünetek: gyakori orrvérzés, kízó szomjúságérzés, a száj kiszáradása, torokfájás, fejfájás, valamint a meridián mentén jelentkező fájdalom.

TÜLMŰKÖDÉS, ALULMŰKÖDÉS

A túlműködő Fém elemet legjobban a RENOL-lal lehet hűteni (anya-gyermek kapcsolat, *sheng* ciklus), de nagyon jó a KOROLEN is, az utóbbi esetben a fékezést (*ko* ciklus) alkalmazzuk. A CYTOSAN nélkülözhetetlen a salakanyagok eltávolításához, segíti a bélmozgást (a perisztaltikát), egyben – a borostyánkősavnak és a szilimarinnak köszönhetően – gyógyítja a sérült nyálkahártyát. Akinél a CYTOSAN nem válik be, annak éhgyomorrra bevéve a BARLEY biztosan segít (2 mérőkanál + 2 dl langyos víz).

Az alulműködő Fém elem támogatására legjobb a VIRONAL vagy a REGALEN. Ugyancsak beválhat a GYNEX (anya-gyermek kapcsolat, *sheng* ciklus) is. A VIRONAL a REGALEN-nel vagy a GYNEX-szel kombinálható.

A tüdő a szervezet oxigénellátásáért felel. A környezeti ártalmak mellett a dohányzás nagyon árt a tüdőnek, mert hőt fejleszt a szervezetben és kiszáradítja azt. A zsiradék túlzott fogyasztása ugyancsak károsítja a tüdőt, mert a felhalmozódó koleszterin csökkenti a vér oxigénszállító képességét (fáradékonyság). A nikotin az emésztőnedvek termelődését is gátolja.

A születésünkkor magunkkal hozott csit (qit), melyet a vesénkben tárolunk, állandóan pótolni kell a táplálék, valamint a levegő csijével. A tüdő adja nekünk a „védelmi qit”, mely megóv a széltől, a hidegtől és a nyirkosságtól. A védelmi qi a tüdő révén eljut a bőr és az izmok közötti hézagokban található folyadékba, egyenesen



eloszolva melegen tartja az izmokat, a bőrt, így módon véd. Ha a tüdő gyenge, a védelem is az.

A légzés a szervezet legfőbb energiaforrása, tehát a hangunk érzékelteti a tüdő állapotát. Ha túl halk, akkor kevés a szervezet csije.

A HELYES ÉTKEZÉS SZEREPE

A tüdő tápláléka: rizs, lóhús, szelídgesztenye, vöröshagyma, sárgarépa, gomba, körte, retek, dió, bor – ezek képesek a harmónia helyreállítására. Az őszibarack és a zöldhagyma csökkenti a verejtékezést.

Étkezési tanácsok: A Fém elem íze a csípős és a fűszeres, de csak mértékkel. Ez az íz mértékkel a vesének is jó, mert megnedvesíti. A curry, a bors és a markáns fűszerek túlzott fogyasztása viszont az izmok csomósodásához vezet.

A tejtermékeket (főleg hidegen) és a narancslevet tanácsos mellőzni, ha túl sok a nyálka a szervezetben, mert nyákosítanak.

Hasznos fűszerek: fokhagyma, gyömbér. A fokhagyma közvetlen kapcsolatba kerül a tüdővel; ha a talpukat bedörzsöljük egy gerezd fokhagymával, azzal csökkenthetjük a felgyülemlett nyákot. A gyömbér is képes ugyanerre (tea formájában).

Megfázás esetén ajánlott szegfűszeg, fahéj, kardamom, gyömbér, feketebors keverékéből teát főzni.

A tüdő működését serkentő fűszerek: fahéj, borsmenta, bazsalikom.

Akupresszúrás pontok: T-1 (tüdő-1), a kulcsfont alatt 2,5 cm-re. Oldja az érzelmi stresszt és a feszültséget. DROSERIN-nel vagy RUTICELIT-tel masszírozva mérsékli az asztmás tüneteket. A T-7 (tüdő-7) pont – az alkarnak a hüvelykujj felőli, belső oldalán, a csuklóredőtől 2,5 cm-re – a légzést, a tüdőt erősíti.

Illóolajai: zsálya, fenyő, teafa.

A VASTAGBÉL EGYENSÚLYVESZTÉSE

A vastagbél eltávolítja a melléktermékeket, és a salakanyagból visszaszívott vízzel segít

HASZNOSAK A SOK VÍZET TARTALMAZÓ, LÚGOSÍTÓ ÉTELEK

megőrizni a szervezet víztartalékait. Ha a saját hasunkat masszírozzuk, mindig az anatómiai működésnek megfelelően tegyük, vagyis jobb oldalon felfelé, aztán vízszintesen, majd a bal oldalon lefelé.

Az egyensúlyvesztés tünetei: az ember nem tudja túltenni magát a múltbeli sérelmein, jellemző rá a melankólia, a pesszimizmus, a gyengeség és a gyenge emlékezőképesség. Ugyancsak egyensúlyvesztésre utal a székrekedés vagy a hasmenés, a bélgázok, az alhasi fájdalom, az ernyedt has, az aranyér és a bőrbetegségek.

A diszharmoniót az egész szervezet megsínyli. A mérgeanyagok felszaporodnak, sőt vissza is jutnak a feldolgozórendszerbe, emiatt a bőr eldurvul. A szervezetben mindenfelé fájdalmak jelennek meg. A rossz szagú lehelet szintén vastagbél- (vagy gyomor-) problémára utalhat.

Megoldást kínál a megfelelő étrend alkalmazása, valamint a béltisztítás. Ennek eszközei: DRAGS IMUN (3x10 csepp), CYTOSAN (1-3x1 kapszula), PROBIOSAN (3x1 kapszula), FYTOMINERAL (2x15 csepp). A bél tisztítása után érdemes elkezdni a Pentagram® regenerációt. Én a legtöbb esetben VIRONAL + REGALEN kombinációjával vagy csak önmagában REGALEN-nel kezdem, mivel a Fa elem jelentősen befolyásolja a vastagbél állapotát.



A vastagbelet tápláló élelmiszerek megegyeznek a tüdőnél megadottakkal, emellett kiemelem a zöldségfélék és a rostos tápanyagok béltisztító szerepét. A zöldségek, gyümölcsök cellulóz-tartalma serkenti a belek működését. Hasznos a magas víztartalmú, lúgosító ételek fogyasztása, ilyenek a zöldségek. Kivételt képez a burgonya, a paradicsom, a padlizsán és a bors, mert a szolanin nevű mérgeanyag található bennük, és az ízületi fájdalmaktól szenvedő emberek erre nagyon érzékenyek.

Mellőzzük a túlzottan savas citrusféléket!

A nyers gyümölcs és a méz radikálisan tisztítja a belet.

„GYÓGYULÁSI VÁLSÁGHELYZET”

Tudni kell, hogy a (nyers) zöldségfélék túlzott fogyasztása, a túl gyors, radikális méregtelenítés „gyógyulási válsághelyzetet” idézhet elő. Ilyenkor ugyanis a szervekben mélyen rejtőző mérgeanyagok átkerülnek a felszínhez közelebbi területekre: az emésztőrendszerbe, a belekbe, a nyirokrendszerbe és a bőrbe.

A túl sok hideg étel hűti a lépet, emiatt a nyirokosság veszélyével találjuk szembe magunkat. Ezért fontos a fokozatosság elvének megtartása. Teremtsünk egyensúlyt úgy, hogy felmelegítjük a szervezetünket gyógynövényekkel, például gyömbérrel (teának, salátába reszelve), illetve fahéj segítségével.

Ha a Pentagram® termékek méregtelenítő hatása a fenti tünetekhez vezet, akkor csökkenteni kell a koncentrátumok adagját, növelni a folyadékmennyiséget, ami lehetőleg meleg víz vagy meleg gyömbértea legyen. Ajánlatos minél több rizs és köles fogyasztása, mert az gluténmentes, lúgos gabonaféle. Kerüljük a búzakorpát, mert felsértheti a vastagbél falát, és sok benne a fitát, mely hozzákapcsolódik a kalciumhoz és a magnéziumhoz, így azok nem szívódnak fel. Gátolja továbbá a cink és a vas felszívódását.

Ajánlatos a zöldségeket fokhagymával, gyömbérrel párolni. Jó hatású a zöldségleves köles-sel. A tej és a tejtermékek nem tesznek jót a vastagbélnek. A kakaó, a tea, a kávé, a koffein bélpanaszokat okoz, vízajtó hatásuk az ásványi anyagokat is kimossa a szervezetből. Székszorulás esetén kevés fehérjét fogyasszunk! A szója nyálkaképző, csak keveset együnk belőle.

Nagyon hasznos a lenmag (bőséges folyadékbevitellel) és a lenmagolaj, ezek kiváló kenőanyagok, gyógyítják a gyulladt beleket. A kefével való száraz dörzsölés sokat segít a méregtelenítésben.

AKUPRESSZÚRÁS PONTOK

Akupresszúrás pontjai: Vab-4 (vastagbél-4, a mutatóujj tövénél, a hüvelyk- és a mutatóujj közötti mélyedésben), masszírozása enyhíti a székszorulást. Az arcszín is javítható a nyomogatásával. (Terhes nők mellőzzék a kezelését!) A Vab-11 (vastagbél-11, a könyök magasságában, a behajlított kar redőjének külső végénél) székrekedés, bélrenyheség ellen hatásos, emellett kiváló immunerősítő.

Illóolajai: édeskömény, kamilla.

Cikksorozatomban végén, az 5 elem tanára visszatekintve azt mondhatom: *az egészség Isten ajándéka, de ahhoz, hogy meg tudjuk tartani vagy meg tudjuk közelíteni, mi is kellünk hozzá.* Kell a hit, a remény, a szeretet, kell a táplálkozásterápia, kell az aktív mozgás, a jó minőségű víz fogyasztása, szükséges a helyi fájdalmak megértése, azok harmonizálása (távolhatás). Mindebben legjobb segítőtink az ENERGY infokozmetikumai és fürdőolaja. Az ősi gyógymódokkal (moxa, köpöly, gyertya) ötvözve, ezek hihetetlen eredményeket hoznak.

Csanádi Mária

természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó

(Vége)

GYERMEKÁLDÁS PÁR HÓNAP ALATT



Sok klubtag tudja: az ENERGY termékeivel elősegíthetjük, hogy a kívánt gyermekáldás bekövetkezzék. Legújabb tapasztalatom azonban azt mutatja, hogy vannak még rejtett tartalékok a termékpalettán.

Amikor az eset főszereplője hozzám fordult, hogy kiderítsük, mi az akadálya a teherbe esésnek, először az apajelölt alkalmatlansága derült ki. Nem volt életképes spermája, így nem következhetett be a megtermékenyülés. GYNEX és RENOL kombinációjával 3 hónap alatt leküzdöttük ezt az akadályt.

A hölgnél ezt követően a ciklus közepén alhasi görcsök jelentkeztek, kevés vérzés kíséretében,

majd a szokásosnál bőségesebb vérzéssel járó menstruáció következett a ciklusnak megfelelő időpontban. Ez a jelenség hónapról hónapra ismétlődött. Újra megvizsgáltam a leendő anyukát, és azt tapasztaltam, hogy a mellékvese olyan anyagot (hormont) termel, amely gátolja a petesejt megtapadását a méh nyálkahártyáján. Elvégeztem a szokásos terméktesztet, de egyiknél sem kaptam pozitív visszajelzést.

Már-már kétségbeestem, hogy nem tudok segíteni, amikor eszembe jutottak a nemrég for-

galomba került teák. A szárcsagyökér (SMILAX) rezgéseire jól reagált a szervezet, ezért azt javasoltam, hogy mindennap fogyassza az ebből készített teát. Mindössze 1 hónap telt el a tea fogyasztásának kezdete óta, és bekövetkezett a terhesség. Gyakorlatilag már a következő ciklusban. Azt gondolom, hogy ezzel a SMILAX bizonyította: van keresnivalója az ENERGY készítményei között. Nem csak mellékes teázgatásra jó, ha a kedvünk úgy tartja, hanem fontos segítség, akár főszereplő is lehet.

Én bevéttem a piros pontot a SMILAX-nak :-)

Takács Mária

tanácsadó, Zalaegerszeg

A DRÁGAKÖVEK ASZTALÁNÁL (11.) CSAROIT: FELTÉTEL NÉLKÜLI SZERETET

Sorozatunkban igyekszünk legalább érintőlegesen megismertetni önökkel a drágaköveket, illetve gyógyhatásaik alkalmazását a mindennapi életben. Előző lapszámunkban a hegyikrisztályt, a Lapis lazulit, a rodokrozitot, a fluoritot, a citrint, a kalcitot, a szerpentint, az ametisztet, a holdkővet és a szelenitet mutattuk be. Ezúttal a jövő miatt érzett aggodalom és félelem leküzdésében segítséget nyújtó csaroit következük.

Kémiai összetétele: kálium-szilikát-heptahidrát és egyéb anyagok.

Elérhetősége: nehéz; csak Oroszországban vannak lelőhelyei.

Érintett csakra: 4., 6. és 7.

Megjegyzés: telt lila színű és selymes fényű.

A VALÓDI ÉN MEGISMERÉSE

A csaroit az új kor köve, segít önmagunk megismerésében, erős és gyenge oldalaink elfogadásában lelki, érzelmi és testi szinten egyaránt. Támogatja az ember azon elhatározását, hogy saját véleménye, gondolatai vezéreljék az életben, hogy kiálljon magáért, és ne kételkedjen önmagában. Meditáció és elmélyülés közben segít megkülönböztetni egymástól az egót és a valódi ént. Képes összeköttetést teremteni a lelkünkkel.

A BOLDOGSÁG KÖVE

Jótékonyan hat a lélekre, az érzelmekre és a mindennapok megélésére. Örömet hoz az életbe,

AZ ÉLET ÖSSZHANGJA: KOROLEN ÉS VITAMARIN

A mai gyerekeket egy fészkalja madárfiókához tudnám hasonlítani, akik nem figyelnek a mamájukra, nem fogadnak szót, csak mennek a maguk feje után, kiesnek a fészkekből. Lehet, hogy ebbe nem pusztulnak bele, de soha nem tanulnak meg repülni! Akár a sérüléseik miatt, akár csak azért, mert nem figyeltek a tanítójukra. Ettől kezdve az életük versenyfutás – az életben maradásért. Rengeteg veszély leselkedik rájuk.

Emberi szinten: a gyerekekben nincs tisztelet, alázat, tudásvágy. Nem fogadnak szót, uralkodni akarnak a családon, szüleiken, testvéreiken, barátaikon. A tanárokat sem becsülik, tisztelik. Jogaik vannak, kötelezettségeik nincsenek. Milyen kamaszok, felnőttek lesznek?

Hát mi van itt? Ez a mi felelősségünk. Felbomlott, csonka családok, munkanélküliség, egy fizetésből élés... Túlóra, másodállás. Nincs idő a gyerekekre. A szeretet az anyagiasság szintjére alacsonyul. Mindent megkapnak a gyerekek. Játék, csoki, chips, kóla, hamburger – bármi, amit épp látnak a tévében. (A reklámok a gyerekeknek szólnak!)

Üres kalóriák, rengeteg cukor, teltett zsírok. Mi az eredmény? Idősek betegségeiben szenvedő gyermekek. Cukorbetegség, vérnyomásproblémák, ízületi fájdalmak, daganatok...

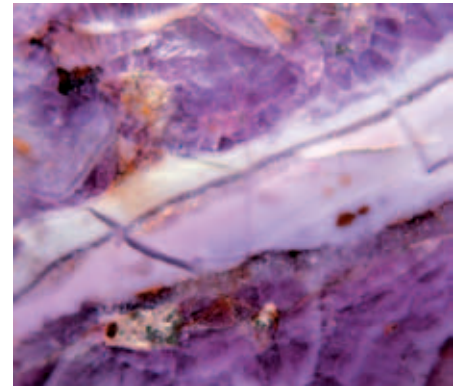
képesse tesz a szépség, valamint a jelen tökéletességének abszolút átélésére. Elhozza életünkbe a hála és a feltétel nélküli szeretet érzését.

A FÉLELEM LEGYŐZÉSE

Hozzájárul a bizonytalan jövő miatt érzett aggodalom és félelem leküzdéséhez, miközben megtanítja, hogyan tudjuk lépésről lépésre megoldani a problémáinkat. Segít a feszültségmentes összpontosításban. Közreműködik annak az állapotnak a létrejöttében, amelyben hagyjuk a dolgokat a saját ritmusukban folyni, ugyanakkor nem veszítjük el a gyors és öntudatos döntés képességét.

LELKI BETEKINTÉS

Az intuíció és a lelki változások kísérelő köve. Segít megbékélni a különböző változásokkal, főleg akkor, ha a változások a lelki fejlődés szintjén történnek. Támogatja a látás és az elfogadás képességét. Mai korunkban nagy szükség van rá, mert segít alkalmazkodni az elkövetkezendő időszak megterhelő energiái-

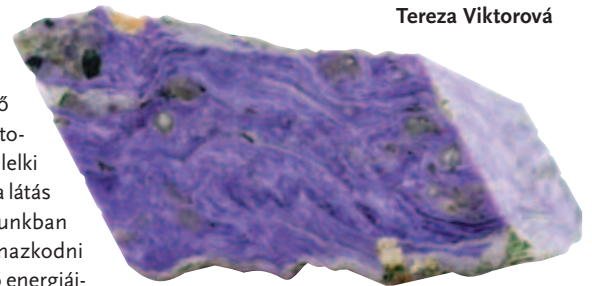


hoz, és ahhoz, hogy felfogjuk, illetve elfogadjuk a karmánkból adódó fejleményeket.

HATÁSAI TESTI SZINTEN

Támogatja az immunrendszer működését, erősíti a szervezet védekezőképességét. Harmonizálja a vegetatív idegrendszer működését, mind a központi, mind a környéki részek esetében. Javítja az alvás minőségét, erősíti az emlékezőképességet, és kedvező irányban befolyásolja a szív működését. Daganatos betegségek kialakulásának megelőzésében és kiegészítő terápiájában ugyancsak alkalmazzák.

Tereza Viktorová



A fenti termékek szedése gyermekeknek és szüleiknek is ajánlott, hiszen így összhang alakul ki a családban, közös hullámhosszon kezdenek élni, emiatt könnyebben megértik egymást. Minden könnyebben megoldhatóvá válik, a napi feszültségek eltűnnek.

Pár csepp KOROLEN, néhány szem VITAMARIN helyreállítja az eltorzult világlépet, minden és mindenki a helyére kerül.

És a kismadaraink megtanulnak repülni!

D. Kozsa Anita
klubvezető, Zalaegerszeg

AZ ENERGY TEÁI (2.)

LAPACHO: UNIVERZÁLIS GYÓGYSZER

Mint ismeretes, néhány hónapja kapható az ENERGY klubokban az 5-féle gyógyteából álló, új termékcsalád. A *Vitae* klubmagazinban mindegyik teát részletesen megismertetjük önökkel. A múlt hónapban bemutatott macskakarom után most a lapachóval folytatjuk a sort.

A közép-amerikai Peru, Bolívia és Brazília tropikus esőerdeiben él egy magas, sima kérgű fa, amelynek trombita alakú virágai rózsaszínbe hajló piros színben pompáznak. A növény valóban lenyűgöző látványt nyújt, és a bennszülött törzsek számára már évszázadok óta univerzális gyógyital forrásaként szolgál, amit az „inkák itala” néven ismerhetünk. Maguk az indiánok olyan névvel illetik, aminek fordítása nagyjából a következő: hatalmasmal és erővel bíró.



oxidáns hatású flavonoidokat, vitaminokat (B- és C-vitamin, A-provitamin), ásványi anyagokat (kalcium, kálium, foszfor, magnézium) és nyomelemeket (szilícium, ón, mangán) tartalmaz. Ideális, kíméletes betegségmegelőzésre ad lehetőséget, akár gyulladásos betegségről, akár daganatokról van szó.

A növényből 1884-ben nyerték ki először a legfontosabb összetevőjét, a lapacholt, majd tesztelték annak hatásait a különféle daganatos betegségek gyógyításában. A gyógyító eljárások sikere alapján a brazil kormány tájékoztatási embargót írt elő a lapachóval kapcsolatos klinikai vizsgálatok eredményeire. Ezt csak 1981-ben oldották fel, és azóta a lapacho iránti érdeklődés világszerte egyre nő. A növény rendkívüli gyógyhatásait

a naftokinonok és az antrakionok szinergikus hatásával magyarázzák, ezek az anyagok ugyanis egyszerre csak ritkán vannak jelen egy növényen belül.

A TEA ELKÉSZÍTÉSE

Egy liter vízben főzzünk fel 3-4 teáskanálnyi fakérget. Főzzük 5 percre, majd hagyjuk 15 percre állni. Fontos, hogy a teát nem szabad agyagedényben főzni, és nem szabad termosztal tárolni, illetve újramelegíteni. Gyógyító hatásait és ízét kihűlés után is megőrzi. Maximálisan fogyasztható napi adagja felnőtteknél gyakorlatilag korlátlan, nyugodtan megihatunk belőle naponta akár 2 litert is.

HATÁSAI

A lapacho jótékony hatásainak skálája oly széles, hogy szükségtelen felsorolni minden indikációját. Gyógyítóan hat a szervezet valamennyi szövetére és szervére – mind belsőleg, mind külsőleg. Amellett, hogy gyulladáscsökkentő, erősíti az idegrendszert, segíti a nehézfémek eltávolítását a testből, és kifejezetten jótékonyan hat leukémia esetén.

(viktorová)

MÉREGTELENÍTÉS A FÉM NYÚL ÉVÉBEN

A dr. Jan Salava szakértő tollából megjelent, *Kell-e félnünk a sugárzástól* című cikkhez nincs mit hozzáfűzni (I. *Vitae*, 2011. május, 15. oldal). A sugárzás, amely a fukusimai atomerőmű-baleset következtében terjed szét a légkörben, nem jelent veszélyt a mi egészségünknek nézve, ezért felesleges azon töprengenünk, hogyan védekezhetnénk ellene.

Sokkal nagyobb problémát jelentenek azonban a Fém Nyúl évének energiái. A Nyuszi a Fa elemhez tartozik, és a Fa tevékenységének főszereplője testünkben a máj. A Fém uralja a Fát, és az idei év kettős Fémje valóban feladja a leckét a Nyúlnak. Egyébként a sugárzás is a Fém elemhez tartozik. Ezért májunk az idén nem fogja túl jól érezni magát.

Felettből óvatossá kell lennünk a sárgaságot és a mononucleosist illetően, a májtesztet is minden előzetes figyelmeztetés nélkül magasabb értékeket mutathatnak. De az is előfordulhat, hogy hirtelen fájdalom tör ránk a jobb bordaív alatti területen, nőknél pedig rendszertelen barna folyás vagy akár vérzés is jelentkezhet.

A máj raktározza az aktív energiát, ezért idén gyakrabban érezhetjük fáradtnak magunkat. Ez a szervünk cipeli a hátán a szervezet mérgegtelenítésének nagy terhet is. A megterhelt máj időnként igencsak szorult helyzetbe kerülhet. Mindenesetre egy átmulatott éjszaka után másnap körültekintően üljünk volán mögé, mert a

máj most az alkoholt is lassabban fogja lebontani, mint amihez hozzászoktunk.

Mindebből nyilvánvaló: nem azon kellene gondolkodnunk, miként birkózzunk meg a fukusimai baleset következményeivel, hanem inkább azon töprengjünk, mit tehetnénk májunk (és a szemünk, mert idén az sem túl boldog) működésének megkönnyítéséért. Idén a REGALEN-t érdemes hűsleges és állandó kísézőnknek választanunk. A túlzottan gyakori fáradtság, a fájó szem vagy a tőlünk szokatlan döntésképtelenség egyértelmű jelei annak, hogy ideje elkezdenünk a 3 hetes betegségmegelőző célú REGALEN kúrát.

Ha viszont ezek a tünetek súlyosbodnának, érdemes elgondolkodnunk a teljes tisztító kúrán, amit a CYTOSAN segítségével el is végezhetünk. A CYTOSAN hatásait tökéletesen kiegészíti a BALNEOL-os fürdő.

Ne pazaroljuk energiánkat vagy pénzünket a mentőcsónakokra, amikor a víz már a bokánkig ér! Inkább fogjuk fel a körülöttünk kialakult, mindennapi helyzetet, és segítsük szerveze-

tünket azokban a pillanatokban, amikor már ereje végén jár. Lehet, hogy ez nem annyira hatásos, mint a média által felkapott „ellenség” elleni védelem, mégis biztosítja májunk, ezáltal egész testünk jobb működését. És – nem mellesleg – megerősíti a Nyuszit is, ami viszont jótékonyan hat boldogságunkra, családunkra és egész életminőségünkre.

Eva Joachimová



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

Felelős kiadó: Marosi Zoltán ügyvezető igazgató
Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Fingerprint Reklámügynökség, www.fingerprint.hu
Megjelenik: 10 000 példányban.
A VITAE KLUBMAGAZIN belső terjesztésű, utcai árusításban nem kapható.





KÖZÖNSÉGES MOGYORÓ

HÉJBA ZÁRT BÖLCSESSÉG

A közönséges mogyoró, latin nevén *Corylus avellana* gyorsan fejlődő, terebélyes cserje, amely akár 6 méter magasra is megnőhet. Európa-, Ázsia- és Észak-Amerika-szerte megtalálható. Különösen kitartó és igénytelen növény, amely nemcsak az árnyékban, hanem a felettébb szennyezett környezetben is jól érzi magát. Figyelemre méltó a szívóssága és a regenerálódó képessége, még akkor is, ha a törzsét a földhöz egészen közel vágják le.

A mogyoró minden viszontagság ellenére mindig újból és újból növekedni kezd, és még erősebbé, terebélyesebbé, gazdagabb lombúvá válik. A jelenség egyszerű magyarázata a növény gazdag, sűrű ágú és állhatatos törzsszerkezetében rejlik. Ebből nyilvánvaló, hogy a mogyorócserjétől nem olyan könnyű megszabadulni a kertben, mert vele szemben nem hatásos sem a balta, sem a csákány, és ahol megtetszett neki, ott akár hosszú évekig is élél. Ám személy szerint egyáltalán nem javaslom, hogy megszabaduljon tőle...

AZ EGYIK LEGSZENTEBB NÖVÉNY

A kelta hagyományban ugyanis a 7 vezető fás növény egyike, az egyik legszentebb növény, és aki megpróbálná tönkretenni, arra halálos ítélet várna. A hagyomány szerint a szent forrásokkal, kutakkal és a túlvilági birodalomba vezető, titkos bejáratokkal áll kapcsolatban, ám ami a

legfontosabb: a mogyoró a koncentrált bölcsesség, az édes tudás, valamint a művészetek és tudományok ismeretének kelta szimbóluma. A kelták azon botanikai tény miatt tarthatták a bölcsesség közvetítőjének, hogy 9 évenként hoz gyümölcsöt. Márpedig a kilences szám az akkori és a mai numerológiában egyaránt az isteni bölcsesség, a teljesség és a tökéletesség száma.

Mogyoróvesszővel még ma is lehet talajvíz, források vagy csatornahálózatok után kutatni. Bár a növény nem kedveli a túl nedves talajt, valamilyen okból vonzódik a vízhez, a víz pedig a bölcsesség megtestesítője a kínai hagyományban. Így aztán biztosan lennie kell valamilyen kapcsolatnak a mogyoró és a bölcsesség között. *Hermész* és *Odin* isteneket mindenesetre mogyoróval ábrázolták, és ugyanilyen bottal láthatók az ábrázolásokon a druidák is. A mogyoróbot a bölcsesség és a hatalom jelképe, a mogyoróvesszővel pedig nemcsak vizet lehet találni, hanem bármilyen előrejelzésre, jóslásra

is használható. A varázspálcák szintén mogyoróvesszőből készülnek...

MÁGIKUS KÉPESSÉGEK?

Az emberek tudatában sokáig fennmaradt a mogyoró mágikus képességeiről szóló hit, erről tanúskodik egy XVII. századi inkvizíciós feljegyzés is, amelyben a következő áll: „A sátán mogyoróvesszőt adott a boszorkánynak, és azt parancsolta, hogy csapjon rá vele a patak vizére. Abban a pillanatban felhőszakadás kezdődött.”

A mogyoró fás részei viszonylag puhák, de jól hajlíthatók. Elsősorban fafaragó vagy kosárkészítő műhelyekben hasznosítják, de készülhet belőle horgászbot is. A növényből kinyert olajat a kozmetikai ipar és a festőipar is felhasználja.

Maga a mogyoró ásványi anyagokban rendkívül gazdag: kálium, foszfor, magnézium, réz, fehérjék, cukrok és telítetlen zsírsavak egyaránt megtalálhatók benne. Az összezúzott és mézzel, valamint borssal összekevert mogyoró kiváló szer nátha és köhögés ellen.

Elmaradhatatlan szereplője a mezőgazdasági év lezárását ünneplő vigadalmaknak, és a hagyomány szerint minden rituális kalács sütéséhez szükség van rá.

KALÁCSRECEPT

Az egyik kalács receptjét Önöknek is bemutatom:

- 18 dkg őrölt mogyoró
- 1/2 csésze méz
- 30 g liszt
- 1 kanál reszelt citromhéj
- 1 kanál citromlé
- 1 habosra vert tojás

Minden összetevőt keverjük össze, majd 180 °C hőmérsékleten kb. 9 percig süssük. Ne hosszabban és ne rövidebben, mert a 9-es szám garantálja, hogy a mogyoró minden bölcsessége belénk száll.

