



**Fókuszban a Lyme-kór**  
Kullancscsípés: több mint kellemetlen

**Dezső Éva**

Tanácsadónk reflektorfényben

**Mennyiségi és minőségi éhezés**

Van megoldás – dr. Gombos László cikke

# A SÁRGA CSÁSZÁR ÜZENETE (1.)

## A FA 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. Mostani számunkban és a következő hónapokban cikksorozatban idézzük a könyvnek az 5 elemre vonatkozó legfontosabb megállapításait. Köszönet érte a fordítónak, *Tokaji Zsolt*nak, valamint a *fapadoskonyv.hu* kiadónak. Első alkalommal a fa elemről olvashatnak.



„A Sárga Császár ekként szóltott:

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

Qì Bo (a császár háziorsosa – a szerk.) ekként válaszolt:

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



A fa elem energiája uralta években, amikor a harmónia és az egyensúly a jellemző, az időjárási viszonyok kedvezőek, a növényzet az életciklusának megfelelő fejlődési fokozatokat mutat, az emberekben pedig a májba, a has felső részébe és a szemekbe fészkelheti be magát a betegség.

A fa elem energiája uralta, többlet jellemezte években hatalmas szélviharok kerekedhetnek, melyek tavasszal elpusztítják a fiatal növényeket és letarolják a fákat. Gyakoriak a máj, az epehólyag, a lép, a gyomor és a hozzájuk tartozó vezeték megbetegedései. Továbbá az ezen időszakban jelentkező tünetek lehetnek még a szédülés, a remegés, dühkitörések és a fejtetőn jelentkező fájdalom. Ha az adott év a Shaoyang/tűz vagy Shaoyin/hűség elsődleges hatása alatt áll, akkor a fa elem táplálja a tüzet, tehát a tünetek még erőteljesebb formában – vérhányás és őrület – jelentkezhetnek. Mindezeket túl előfordulhat még emésztési zavar is, s ezért a többletben lévő fa elem energiája a felelős, amely elnyomja a föld elem energiáját. Az ősz beköszöntével azután a természet szokatlanul gyors hanyatlásnak indul. Ezen időszakban különösen a máj van kitéve a különböző betegségeknek.

Azon esztendőben, melyekben a fa elem energiáját a hiány állapota jellemzi, a tavasz hűvös és borús. A kíváncsotól eltérő időjárás eredménye, hogy a növényzet korán pusztulásnak indul, s így a termés is csak igen gyér lesz. Gyakoriak a máj betegségei, remegés, a félelem, az izomgörcsök, valamint az ízületekben és a



csontokban jelentkező fájdalom, melyek súlyosabb formában rágatózással kísérték. Ha az adott év elsődleges uralkodó hatása Jueyin/fa, akkor a hiány állapota kiegészül, és ez biztosítja majd a harmonikus állapotú évet. Ha az adott év elsődleges uralkodó hatása a Yangming/fém, akkor a fa elem energiája elenyészik, amely a fém elem túlzott megerősödéséhez vezet. Ez pedig főként a keleti területeken a földek kiszáradását és nagyarányú rovar, élősködő megjelenését eredményezi. Ezen időszakban előfordulhat a lábak sorvadása, illetve mozgásképtelensége, tályogok és kelések jelenhetnek meg, sőt akár belső élősködők támadhatják meg az emberi szervezetet. Ha az adott év elsődleges hatása a Taiyin/föld, akkor ez az energia kerül túlsúlyba, melynek eredménye a rendkívüli nedvesség és az emésztőszervekben jelentkező betegségek....

... Azon években, amikor a Jueyin/szél elsődleges uralkodó hatása érvényesül, a másodlagos hatásért pedig a Shaoyin/hűség a felelős, akkor az év első felére a szeles időjárás a jellemző, az embereket pedig elnehezülés, szédülés, fülzúgás, izomgyöngeség és étvágytalanság gyötri. Az ilyen évek második felében az időjárás általában a szokásosnál melegebb, sőt forróbb, az emberek pedig véres székletürítés jelentkezhet....

... Amikor a hiány állapotát szeretnénk orvosolni, akkor azon energiákat kell erősíteni, ami hiányt szenved. Ezt olyan gyógynövényekkel érhetjük el, amelyek jellege megfelel a hiányzó elem energiájának. Ennek ellenkezője esetén, nevezetesen, amikor a többlet állapotán szeretnénk segíteni, olyan gyógynövényeket kell használnunk a páciens kezelése során, amelyek tulajdonságaiknak köszönhetően képesek megfékezni a többlet állapotát előidéző elem energiáját. Például, a fa elem energiájának hiányát savanyú, melegítő hatású és zöld gyógynövényekkel javallott kezelni. Lázzal járó betegségek esetén itassunk a pácienssel hűtő hatású gyógynövényfőzetet, amelyet még melegen kell elfogyasztania. A kihűléssel járó betegségek esetén pedig ennek ellenkezőjét kell cselekednünk, nevezetesen hevítő hatású gyógynövényekből készítsünk főzetet, amelyet a páciens hidegen fogyasszon el.”

(Folytatjuk)

# E HAVI AJÁNLATUNK

Az egyre melegebb, naposabb idő biztosan mindenkit jó kedvre derít. Olykor azonban közbeszól a lábunk. Jobb esetben csak fáradtnak érezzük, de előfordulhat az is, hogy fáj... Ez az érzés gyakran szoros kapcsolatban áll ereink nem megfelelő állapotával, ami egyeseknél visszer formájában kifejezetten jól látható. Elsősorban a dohányosoknak és a túlsúllyal küzdőknek érdemes erre nagyon odafigyelniük, mert náluk nagyobb a cukorbetegség megjelenésének kockázata.

A gyengébb vérellátás bizonyos idő elteltével súlyos egészségi problémákhoz vezethet, amelyek akár amputációval is végződhetnek. A legjobb megelőzés a mozgás, de hogyan mozogjunk, ha fáj a lábunk? Használjuk ki a pótolhatatlan **RUTICELIT** krém nyújtotta előnyöket! Kenjük be a lábunkat reggelente, mielőtt kikelnénk az ágyból, mintha csak az érszorító harisnyát húznánk fel. A krémet szükség szerint naponta többször is használhatjuk, és érdemes az esti fürdő után mindig bekenni vele a fájó területeket. A **RUTICELIT**-et ajánlott **KOROLEN**-nal kombinálni. A krém kívülről biztosítja az erek rugalmasságát, míg a cseppek belülről gondoskodnak róluk.

A meleg napok elménket és lelkünket is megerhelik, gyakran nincs maradásunk, és mindennapi feladataink elvégzését egyre nehezebbnek érezzük. Ebben az esetben egész biztosan a **VITAMARIN**-t kellene segítségül hívunk. Ez a készítmény képes stabilizálni minket, és szedésével

gyorsan megszabadulhatunk a feladatok állandó elnapolása miatt érzett lelkiismeret-furdalástól.

Hatékonyságát fokozhatjuk a **STIMARAL** szedésével. Ez a koncentrátum megbirkózik a megfeszített szellemi munka vagy tanulás okozta kellemetlen panaszokkal. A meleggel a **CELITIN** is igen jól „szót ért”. Táplálja agyunk szürkeállományának sejtjeit, így a nyarat olyan szellemi frissességben fogjuk átélni, mint *Hercule Poirot*.

(Joa)



## FUTÓSZEMÖLCS, ALVÁSZAVAR

Védőnő vagyok és **ENERGY** tanácsadó. Most igen sikeres gyógyítás történt, ezért fogtam tollat. Egy 3,5 éves kislány mamája kért segítséget.

Egy éve szedegetik le kórházban, lidokain érzéstelenítés mellett a gyerek sok (kb. 30) futószemölcsöt, de azok mindig újra nőnek. Úszni nem járt, nem tudjuk, hol „szerezte be”. Érdeklődtem, és kiderült: más tanácsadók **DRAGS IMUN**-nal már gyógyítottak szemölcsöt, de a kislány azt nem veszi be.

A következő kezelést kezdtük:

Heti 3x1/2 **CYTOSAN**, a szemölcsökre pedig helyileg **AUDIRON**-t kengettek, **FLAVOCEL**-t napi 1 tablettát kapott, **BIOTERMAL** fürdőt 3-szor, 1 hetente, valamint **VIRONAL**-ból napi 2x2 cseppet.

Még le sem telt a 3 hét, és kb. 5-6 kicsire zsugorodott, beszáradt szemölcs maradt még. A nagyok az anya elmondása szerint gyökereztől

fordultak ki! (Nem láttam még ilyet, pedig jó lett volna...)

A kezelést folytatni fogjuk, legalább még egy kúrával.

A kislány 2,5 éves testvére kb. másfél éve nem aludt jól éjszaka. Az anya szerint kibíratatlan volt a helyzet: a pici 5-6-szor ébredt fel, nem akart visszaaludni, sírt, járkált – a szülők sem tudtak pihenni. A kezelést 2 csepp **VIRONAL**-al kezdtük. Első éjjel a gyerek reggelig aludt! Majd beállt arra, hogy hajnali 4 körül egyszer felébred (nem mindig!), de visszaalszik. Adagját 2x2 cseppre emeltük, a kúrát folytatjuk.

**Birkás Józsefné**

**ENERGY tanácsadó**

## DR. CHMELAŘ NAPTÁRJÁBÓL (12.)

# MÁJUSRA JAVASOLOM



Ez a hónap rendkívül változatos időszakot hoz magával. Túlnyomórészt meleg, napos napok várnak ránk, ám gyakran ébredhetünk hideg, esős

napokra is, ráadásul mindemellett megjelennek az első viharok. Átmeneti időszakról van szó, ezért az első választásunk egy olyan készítményre kell hogy essék, amely segít szervezetünknek kibékülni az időjárási és a pszichoszociális változásokkal. Ez a készítmény nem más, mint a **GYNEX** (5-5-5, 2-3 hétig).

A viharok előtt lehetséges a **REGALEN** egyszeri használata (10 csepp, 1-3 alkalmazás). Májusban folytassuk a bél megfelelő mikroflórájának

helyreállítását a **PROBIOSAN**-nal. Az érrendszeri problémákra hajlamos emberek ápolják ereik állapotát a **KOROLEN**-nel és/vagy a **CELITIN**-nel, ha ezt áprilisban még nem tették meg.

A krémek közül jó szolgálatot tehet a **PROTEKTIN**, amelyet az erős tavaszi napnak kitett bőrfelületekre érdemes elsősorban felkenni. Bőrünket a hosszú tél után nem védik kellőképpen a pigmentek, és a **PROTEKTIN** megóvja a kezdetleges pigmentrétegeket az ultraibolya sugárzás legveszélyesebb elemeitől. Érdemes a krémet egész nyáron használni helyileg, pl. az anyajegyekre vagy más bőranomáliákra. Napozás utáni bőrápoláshoz javaslom a **CYTOVITAL** vagy a **CARALOTION** alkalmazását.

**Dr. Lubomir Chmelař**

(Vége)

## TERMÉSZETESEN GLUTÉNMENTES

Az **ENERGY** zöld élelmiszerei kitűnőre vizsgáztak a gluténmentességi teszten. Megállapították, hogy a **CHLORELLA**, a **BARLEY** és a **SPIRULINA BARLEY** is legfeljebb 5 mg/kg glutént tartalmaz. Az EU Bizottságának 41/2009 sz. rendelete szerint a természetesen gluténmentes élelmiszerek legfeljebb 20 mg/kg, a gluténcsökkentés céljából feldolgozott élelmiszerek pedig legfeljebb 100 mg/kg glutént tartalmazhatnak. Ez a megengedett legmagasabb határérték, ami még nem idéz elő autoimmun reakciót a szervezetben. Az **ENERGY** zöld élelmiszereinek csomagolásán felfedezhetik majd a készítmények gluténmentességére vonatkozó jelölést.

A **CHLORELLA**, a **SPIRULINA BARLEY** és a **BARLEY** készítményeket nemcsak lisztérzékenyek fogyaszthatják, hanem mindenki, akinek különböző okokból (allergia, egyéb immunproblémák) gluténmentes diétát kell tartania.

### A TARTALOMBÓL

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Mennyiségi és minőségi éhezés    | 4-5   |
| Tanácsadói válaszok              | 6     |
| Klubelőadások, egyéb programok   | 7     |
| Portré: Dezső Éva                | 8-9   |
| Veszélyes kullancsok: a Lyme-kór | 10-11 |
| Tűz elem                         | 12-13 |
| Kell-e félnünk Fukushima után?   | 13    |
| Drágakövek sorozat: szelenit     | 14    |
| Bemutatjuk a macskakarom teát    | 15    |
| Gyógynövények – macskamenta      | 16    |



# MINDENNAPI TÁPLÁLÉKUNK ÉS AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK (1.) MENNYISÉGI ÉS MINŐSÉGI ÉHEZÉS: VAN MEGOLDÁS?

Egy jogszabály szerint – 37/2004 (IV.26.) ESzCsM (azaz Egészségügyi, Szociális és Családügyi Minisztérium) rendelet az étrend-kiegészítőkről – „az étrend-kiegészítő jelölése, megjelenése, reklámozása nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy a változatos, kiegyensúlyozott étrend nem alkalmas a szükséges tápanyagok bevitelére”. Ez legyen tehát mindenki számára a hivatalos vezérelv. A kiegészítők, ahogyan a nevükben is benne van, csak kiegészítik az étrendet, de nem helyettesítik azt. Az alábbi példákban szereplő étrendekhez sok kiegészítésre van szükség. Adódhatnak továbbá olyan élethelyzetek – például a rohanó életmód, a betegségek utáni lábadozás, kiegyensúlyozatlan étrend, a szervezet kimerült állapota stb. – amikor szükség lehet étrend-kiegészítők fogyasztására.

A rendelet szövegkörnyezetéből a következő három szót emelem ki: *változatos, kiegyensúlyozott étrend*. Kérdem én: ki állíthatja, hogy a fenti három szó szerint, vagyis egészségesen táplálkozik?

Az egészségtudatos táplálkozással mint elmélettel már sokszor találkoztam. Eljártam a következő gondolattal is: az egészséges ételmszerhez, vízhez való jog mint alkotmányos jog. De a táplálék, amit megeszünk, vajon minden tekintetben egészséges? Tartalmaz-e mindent, megfelelő mennyiségben és minőségben, ami szükséges, és nincsenek-e benne további olyan anyagok, amelyekre nincs semmi szükségünk, esetleg károsak számunkra?

Ide kívánczik még egy gondolat. Egészségre ártalmas étel nem is létezhet(ne). A hatályos törvények alapján ugyanis ilyen nem szabad forgalomba hozni...

## MI MINDEN VAN AZ ÉTELEINKBEN?

Gondolok itt a vegyszerekre, a sokféle „E” adalékanyagra, a permetezőszerekre, káros gom-

bákra, sugárzó anyagokra stb. Kiemelném a környezetünkben levő ösztrogénszerű és hatású, úgynevezett xenoösztrogéneket, például a bisfenolokat (BPA). Ez a műanyagok keményítésére szolgál, így előfordulhat az ilyen palackokban, beleoldódva a bennük levő folyadékba. Sperma-károsító hatásának véleményezik. Egyre több az allergiás beteg, panaszai leküzdésében a PERALGIN segíthet.

Megemlítem Kövesdi Natália találó megállapítását: „Ételnek látszó tárgyakkal etetnek meg.” Laboratóriumi boszorkánykonyhákban tervezik meg napjainkban ételünk jó részét, állítja *Hans-Ulrich Grimm* A leves hazudik című könyvében. A rántotthús-szerű mirelit rántott szelet egyesek szerint a modern ételmszeripar egyik vívmánya. Csak emlékeztetőül utalok az elmúlt évek ismétlődő paprikabotrányaira, mézbotrányaira, amelyek véleményem szerint csak a jéghegy csúcsát jelentik. Szinte heti rendszerességgel jelennek meg hírek káros anyagokat, mérgeket tartalmazó élelmiszerekről. Egyesek nem ártallják még a csecsemőtápszert (l. Kína) is megmérgezni. És akkor nem is szóltam még a savas esőkről, a sugárzásokról, az emberekből kiürülő vegyszerek bomlástermékeiről.

Az emberek egyre több gyógyszert szednek, nőtt a daganatos betegségek száma is. A teljesség igénye nélkül, csak a legfontosabbakat sorolva: a fogamzásgátlókból, fájdalomcsillapítókból, reuma elleni szerekből, antibiotikumokból, daganatellenes szerekből származó anyagok szintén a csatornába kerülve, előbb-utóbb eléri az ivóvizeket is. Olvashatunk persze „okos” gondolatokat a szennyvíz alkalmazásáról növényeink öntözésére, sőt ivóvízként való felhasználásáról is.

## SUGÁRSZENNYEZÉS

Élelmiszereinket sugárzó anyagok is szennyezik. És itt nemcsak a véletlen nukleáris balesetokról van szó (l. Csernobil, legújabban Japán), hanem a sugárkezelésükről is, amit a jobb eltarthatóságuk vagy kórokozótól való mentesítésük, azaz csírátlantításuk céljából végeznek. A csírázás képessége mellesleg az élet jele... Utalnék a [www.natursziget.com](http://www.natursziget.com) oldalon megjelent, ezzel foglalkozó cikkekre.

Míg a sugárveszély jellegzetes szimbólumát mindenki ismeri, a besugárzott élelmiszereken, ha ugyan rajtuk van, ezt a tényt egy stilizált zöld virág (növény) jelzi, ami a tudatunkban valami egészen máshoz kapcsolódik. Emlékszem, amikor kedvenc keleti fűszerem csomagolásán először szembesültem ezzel a szimbólummal, csak álltam, néztem és nem igazán értettem, hogy egy közismerten a kórokozókra is ható fűszert miért kell besugározni. Azóta keleti élelmiszerboltban vásárolok.



## HIÁNYTÜNETEK, SÚLYOS KÁROK A SZERVEZETBEN

A talaj elsavanyodása – a növényeken mutatkozó hiánytüneteken és fejlődési rendellenességeken túl – az emberi szervezetben is súlyos károkat okozhat. A FYTOMINERAL, a PROBIOSAN és a zöld élelmiszerek (CHLORELLA, BARLEY, SPIRULINA BARLEY) pótolhatják a hiányzó ásványi anyagokat, vitaminokat.

Leszögezhetjük, hogy az évtizedek óta szennyezett, kiszarolt, humuszban elszegényedett, műtrágyázott földeken (amelyek állati trágyát mutatóban sem láttak) termő növények is táplálékhiányosak. Egyre többet olvashatunk a fontos és hiányzó szelénről. A szelén (a FYTOMINERAL-ban és a „zöldekben” benne van) részt vesz a szabad gyökök semlegesítésében, az oxidációs folyamatok szabályozásában, a szív és a vázizomzat, valamint az immunrendszer egészséges működésében, ezáltal erősítve a daganatos, továbbá a szív- és érrendszeri betegségek elleni mechanizmusokat a szervezetben. Az ízületi gyulladásban szenvedő emberek szervezetében ugyancsak alacsony a szelénszint, ráadásul a hosszan tartó, krónikus gyulladás ki is üríti a szervezet szelénraktárát.

Olvashatunk cikkeket, amelyek az ilyen földeken termelt növények és a csonttritkulás kapcsolatát boncolgatják. Említeném ebben az összefüggésben a SKELETIN-t és a VITAMARIN-t.

## ÉS AZ ÁLLATOK?

A növények után néhány gondolat a sötét istállóban, nagy tömegben, stresszben szenvedő, uniósan előírt, íztelen táppal etetett állatokról. Táplálékukban valószínűleg van hormon, antibiotikum, esetleg lehet benne génmódosított szója, krumpli, kukorica. *Nota bene*, többek között a húskészítmények és a felvágottak is



# KÉRI, NEM KÉRI – HORMONT KAP

tartalmaznak szóját. Hol vannak már a paraszti gazdaságban élő, az udvarban és a földeken kapirgáló baromfik? Azok még a szó szoros értelmében tücsköt-bogarat (na jó, szöcskét), napfényben fürdő füvet, házi kukoricát és egyéb finomságokat ehettek... És hol vannak a pocsolákban boldogan dagonyázó sertések, amelyek táplálékát a gyökerek, csigák, egyéb (kis) állatok, makkok, gombák stb. képezték?

Láthattunk fényképeket a táplálékunknak szánt, génmódosított halról, amely rövidebb idő alatt normális nagyságának a többszörösére nő. Gondolom, a növekedési hormonjába „piszkáltak bele”. Én valahogy nem kérnék belőle....

Egyes kutatások szerint a friss fűvön élő szarvasmarhák teje ötször annyi konjugált (egyes és kettős kötésekkel váltakozva tartalmazó – a szerk.) linolsavat (CLA) tartalmaz, mint a telepeken élő társaiké. Harvardi kutatók szerint az emberi szervezet magasabb CLA szintje csökkenti a szívinfarktus kockázatát. Egy másik tanulmány szerint az ilyen tehenek tejében jóval kevesebb az ártalmas anyag és több a jótékony hatású omega-3 zsírsav. De a mai tej már régen nem az, ami akár száz évvel ezelőtt volt!

Aprópó tej... Eddig nem igazán foglalkoztam vele, csak természetgyógyászati, majd évekkel később már az immunológiai, allergológiai előadásokon is hallottam a tej hatásairól. Most, cikkírás közben gondolkodtam csak el a tej hormontartalmáról és annak szerepéről. Ezt valahogy nem említik. Most, hogy utánanézttem, rájöttem, mennyire izgalmas téma. Valahogy méltatlanul háttérbe szorult vagy szemérmesen hallgatni róla.

## A TEJ: ÉLET, ERŐ...?

Nézzük csak a tejben előforduló nemi hormonokat (szerkezetük nagyban hasonlít az emberi hormonokéhoz), pl. az ösztrogént, progeszteront és a prolaktint (tejtermelést elősegítő hormon). A vemhes tehenek tejében a cikkek szerint ezek magasabb koncentrációban fordulnak elő. A teheneket tudomásom szerint a vemhesség hetedik-nyolcadik hónapjáig is fejik! (A tehen vemhességi ideje is 9 hónap.)

A tej tartalmaz növekedési hormont is, a BGH-t („bovine growth hormone”), amely serkenti egy másik hormont, az IGF 1-2 („insulin-like growth factor”, azaz inzulinszerű növekedési faktor) termelődését is, ezek a kisborjú gyors növekedését szolgálják. Vagyis a sejtosztódást, a növekedést serkentik. Egy másik tanulmány szerzői szerint a növekedési hormon bevitelével növelheti a rák és a cukorbetegség kockázatát.

De van tovább is: egy amerikai cég génmódosítás módszerével létrehozta a rekombináns rBGH-t vagy más néven az rBST-t. Az ezzel kezelt tehenek több tejet adnak, ám a tejükben megnő nemcsak ennek a hormonnak, de az IGF-1-nek a szintje is. Ezek a marhák hajlamosabbá válnak a fertőzésekre, pl. tüdőgyulladásra, tehát antibiotikumokat is kell kapniuk, amelyek szintén átmennek a tejbe. Jó tudni, hogy az EU-ban je-

lenleg az rBGH használata nem engedélyezett. Hallatlanul érdekes téma.

Egy új hír: kínai tudósok emberi géneket építettek be háromszáz tehén genetikai állományába, hogy azok az anyatejhez hasonló tulajdonságokkal bíró tejet termeljenek. Azt hiszem, ehhez sem kell kommentár.

Egyes tanulmányok összefüggést vélnek felfedezni a fent említett hormonok, továbbá a növekedési faktor és az ember hormonérzékeny daganatai (mell, petefészek, prosztata, here), illetve vastagbél- és tüdődaganatai között. Idézet egy cikkből: „talán kissé természetellenes dolog, ha az ember egész életében rendszeresen fogyasztja azt az anyagot, amelyet a természet a borjú számára alkotott”. Még egy, inkább költői kérdés: valóban egészséges naponta, évtizedeken keresztül, kívülről hormonokat (bármilyen csekély mennyiségben is) bevinni a szervezetünkbe? Mivel a modern élelmiszeripar egyre jobban elemeire bontja a tejet, olyan élelmiszerekben is találkozhatunk a tejből származó hormonokkal, amelyekben korábban sohasem fordultak elő. Az eszmefuttatás végére kívánczik egy statisztikai adat: az évi tej-, illetve tejtermékfogyasztásunk jelenleg 160 liter. A 90-es évek végére, a 80-as évekhez viszonyítva, a tej és a tejtermékek fogyasztása 22 literrel nőtt, míg a zöldség- és gyümölcsfogyasztásunk 17 kilóval csökkent.

## AZ ELHÍZÁS OKAI

Több mint 10 éve azt tanultam, hogy a ma embere minőségileg éhezik. Szerintem ez ma már így nem igaz. Inkább azt mondhatjuk, hogy a ma embere mennyiségileg és minőségileg is éhezik.

Ez is lehet az elhízás egyik oka. Szervezetünk adja a jelzéseket, hogy szüksége lenne még a tápanyagokra. Eszünk is, de csak „üres” kalóriát fogyasztunk, a szükséges anyagok már nincsenek benne kellő mennyiségben az élelmiszerekben. Elénk tártak számításokat is arról, hogy az

egyedek táplálékfelvételéből milyen (egyes esetekben extrém) mennyiségeket kellene fogyasztanunk a tápanyag-, makro- és mikroelem-, illetve vitaminigényünk kielégítésére – ami lehetetlenség. A legismertebb C-vitaminunk ajánlott napi bevitelének mennyiségéről is igen-igen megoszlanak a vélemények. A többi vitamin és ásványi anyag ajánlott napi bevitelét körül ugyancsak jócskán vannak nézeteltérések. Kedvenc példám a megfelelően trágyázott földön termő, saját gabonából, otthon őrölt, dagasztott és sültött parasztkenyér szembeállítás a szupermarketben kapható legolcsóbb fehérkenyérrel. Az nem tartalmazott E-anyagokat, de nem is esett szét morzsákra egy-két nap múlva...

Csak emlékeztetőül idézem *Hippokratészt*: „Ételed legyen orvosságod, orvosságod legyen ételed.” Egy másik, gyakran idézett mondat: „Az vagy, amit megesel.”

A görög *Athenaeus* i. sz. 200 körül írt, 15 kötetes művében olvashatunk egy lakomáról, ahol a vendégek evés közben arról beszélgetnek, milyen minőségű és honnan származik az étel, amit fogyasztanak. Tehát már akkor is figyelték erre!

Véleményem szerint a fentiek tükrében nem árt(hat)unk vele, ha táplálékiegészítőket is szedünk. Elsősorban a vitaminok, ásványi és egyéb anyagok fogyasztását értem ezen. Nem javasolom viszont a fehérjekészítmények, egyes (főleg testépítőknél ajánlott) vegyületek, hormonok, különböző, úgynevezett szteroidok szedését.

A munkaképes felnőtt lakosság egy szűk rétege biztosan egészségesebben táplálkozik, mint az átlag.

Cikkem folytatásában, a *Vitae* júniusi számában a két, táplálkozás szempontjából legveszélyeztetettebb korosztályról, a nyugdíjasokról és a gyermekekről lesz szó.

**Dr. Gombos László**  
belgyógyász főorvos  
(Folytatjuk)





# 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** cse-  
cemő- és gyermekgyógyász szakorvostól és a két természetgyógyásztól, **Kotriczné Szilágyi Judit** kineziológustól és **Ráczné Simon Zsuzsanna**  
fitoterapeutától származó válaszokat dőlt betűkkel jelöltük. Ha Ön is szeretne tanácsot kapni, kérdezhet a [www.energyklub.hu](http://www.energyklub.hu) honlapon.



## DR. SZABÓ IDA

Szekszárdon már alapos  
kivizsgálást végeztek kb. 2  
éve a 2. gyermekemnél, aki  
éjszakai bepisiléssel küzd.

Eddig soha nem volt hosszú időn keresztül  
ágytiszta, csak 1-1 nap kivételével, ha keve-  
sebb folyadékot fogyasztott este, illetve ha  
meleg volt a szobában és izzadt. Nem ébred  
fel rá, hogy pisilnie kell. Ezért kb. másfél  
órával az elalvása után ébresztem pisilni  
már évek óta. Idén iskolába megy, és néhány  
hét múlva kistestvére is születik, szeretném  
megpróbálni, hátha ENERGY-vel elérünk  
valamit. Lelki, illetve fizikális hátteret nem  
találtak nála. Annyit mondtak a kivizsgálás  
után, hogy immunológailag ezen a helyen  
gyenge. Könnyen felfázik, ezért fél évig  
kúraszerűen szedi a tözegáfonya kapszulát  
minden évben, ezzel nagyon jó tapasztala-  
taink vannak. Hova vigyem, mit szedjen?

*Ha 2 éve voltak a vizsgálatok, jó lenne is-  
mételni. Szegeden tudok gyermeknefrologust  
ajánlani, de Pécsen is jók a klinikák a témá-  
ban. Az ENERGY szerek közül a RENOL-t és  
talpára, derekára az ARTRIN krémet adnám  
(délután 5 körül 1x3-4cseppet), reggel napi 1x2  
csepp KOROLEN-t. 18 óra után ne igyon, a  
3 hét szedés, 1 hét szünet ritmust tartsák be!*



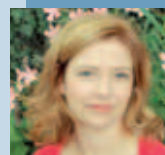
## KOTRICZNÉ SZILÁGYI JUDIT

Nyáron egészen őszig  
nagyon allergiás vagyok, és  
láttam, hogy az ENERGY-nek  
van egy PERALGIN nevű kapszulája, ami jó  
allergiája. Ön is így gondolja? Vagy van má-  
sik olyan készítménye, ami jobb allergiára  
(szénanátha), vagy ez tökéletes lesz? A másik  
kérdésem, hogy van egy 19 éves öcsém, akiről  
kiderült, hogy 5 éve folyamatosan fáj a feje, hol  
kevésbé, hol jobban, de néha annyira, hogy  
állítása szerint a falba veri a fejét. Valamint 5  
éve nem tud aludni, van, hogy 2 napig nem  
alszik, és már hallucinál, utána elájul, aztán  
meg 10 órát alszik, de ugyanolyan fáradt és  
kimerült. Voltak alvás kivizsgálások.

*Allergiára több készítmény is bevált. A PE-  
RALGIN-t jó kombinálni valamivel. Legtöbbször  
REGALEN-nel szoktuk, vagy VIRONAL-lal.  
Emellett jó lehet a CYTOSAN is, és a KOROLEN  
is használt már. Ezeket a készítményeket érde-  
mes májusban elkezdni, hogy a nyári allergia  
ne jöjjön elő. Tavasszal még csak megelőző adag-  
ban: REGALEN 1x3, vagy 2x3 csepp, PERALGIN  
1-2 db. Amikor már erősödik, akkor emeljük az  
adagot: REGALEN 3x5-ig, PERALGIN 3x1 db.*

*Öccsével kapcsolatban azt javasolnám, hogy  
mindenképpen addig járjanak utána, míg nincs  
valamilyen orvosi diagnózis, mert az ok kiderítése*

*nélkül nehezebb megoldást találni. Alvás prob-  
lémára általában PERALGIN 2-3 db este, és  
KOROLEN-ből estefél 5 csepp szokott beválni.  
Ha nincs fizikai ok a háttérben, keressenek  
fel egy kineziológust is, aki a háttérben levő  
stresszeket feloldja. Emellett mindenképpen jó  
a sportolás, ami a napi feszültségeket levezeti.*



## RÁCZNÉ SIMON ZSUZSANNA

Rendszeres ENERGY fo-  
gyasztó vagyok. Antibio-  
tikumot kellett szednem,  
ami nem jellemző, kb. 4-5 évenként szedek,  
csak akkor, ha muszáj. A kezelés után hüvelyi  
viszketés, folyás jelent meg, és olyan érzés,  
mintha egy kényelmetlen ülésű kerékpáron  
ültem volna egész nap. Melyik ENERGY ké-  
szítményt kell ilyenkor használni?

*Az előadásomon a DRAGS IMUN alkal-  
mazását szoktam ajánlani külsőleg (irrigál-  
ni vagy tamponra csepegtetni), és belsőleg  
2x6-7-8 cseppet. Jó hatású a PROBIOSAN  
szedése (2x1), és az is, ha kibontva, joghurtba  
keverjük (feltétlenül valódi joghurt legyen!),  
majd ebbe tampon mártunk, és éjszakára  
felhelyezzük. Aki nem szereti az ilyen al-  
kalmazást, megpróbálhatja a CYTOVITAL  
krémet vékonyan, nagyon tiszta kézzel a  
hüvelybe juttatni.*

# ÍGY LÁTJA A KARDIOLÓGUS

Édesapám szívűműtéten esett át. Mit lenne ér-  
demes belsőleg és külsőleg alkalmaznia, hogy a  
mellkasi vágás is gyorsabban gyógyuljon?

*Belsőleg a RENOL használatát javaslom, külsőleg  
pedig az ARTRIN krémét, amivel a heget és annak  
környékét, a bordákat, valamint a szegycsontot kell  
kengetni. A készítmények alkalmazása a mellékelt  
utasítások betartása mellett akár hosszú távú is le-  
het, ám 3 hét után mindig tartson egy hét szünetet.  
Javasolom még a SKELETIN szedését: naponta 2x2  
kapszula adagban.*

*A mellkas begyógyulása után a szív és az ér-  
rendszer egészségének megőrzése céljából javasolt  
a KOROLEN gyógynövény-koncentrátum hosszú  
távú alkalmazása (a használati útmutató szerint),  
valamint a VITAMARIN szedése, naponta 3x2 kap-  
szula adagban.*

Terhesség alatt normálisnak számít a 80-90-  
es pulzusszám? Amikor nyugodtan fekszem, a  
pulzusom 60-75. A vérnyomásom az orvosnál

rendszerint 120/80, otthon 110/60. Öt hónapos  
terhes vagyok.

*Igen, normális, hogy a várandósság alatt a szív  
gyorsabban ver. Ilyenkor nyugalmi állapotban is elő-  
fordulhat a 90/perc pulzusszám. Ez az úgynevezett  
„vérhígulással” (hemodilúcióval) függ össze, illetve  
rendszerint enyhe fokú vérszegénységgel is, ami  
terhesség idején igen gyakori jelenség.*

*Nőgyógyásza folyamatosan ellenőrzi a vérképét és  
a vér vastartalmát. A vérszegénység kialakulásának  
megelőzésére alkalmazhat zöld élelmiszereket, tehát  
a BARLEY-t (árpa) vagy a SPIRULINA BARLEY-t  
(zöldárpa és alga). Ezek természetes vas-, ásványi  
anyag és vitamintartalma javítja a vérképet.*

**Dr. Július Sipoš**  
kardiológus



# ENERGY KLUBOK ELŐADÁSAI, RENDEZVÉNYEI

| Település                                                                                                         | Cím                                                                       | Időpont                                                                           | Rendezvény témája, előadó, kapcsolat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Telefon                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Budapest 3.                                                                                                       | 1072 Budapest, Rákóczi út 44. III. em. (20-as kapucsengő)                 | május 10., kedd, 17 óra                                                           | Klubest. <b>Kotriczné Szilágyi Judit</b> természetgyógyász előadása: Egészségvédelem nyáron és nyaraláson.<br>További információ: <b>Nagy Renáta</b> klubvezető, ozisz.bt@citromail.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0620/261 2243                  |
| Budapest 4.                                                                                                       | 1027 Budapest, Horvát u. 19-23. fsz.                                      | május 13., péntek, 17 óra                                                         | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Mozgásszervek segítése ENERGY termékekkel (továbbképző előadás)<br>Klubvezető: <b>Czimeth István</b> . További információ <b>Koritz Edit</b> nél.<br>Bejelentkezés: energybuda@energyklub.hu                                                                                                                                                                                                                  | 0620/504-1250                  |
| Debrecen                                                                                                          | Debreceni Energy Klub melletti előadóterem (I. ép. fsz.)                  | május 18., szerda, 18 óra                                                         | Lelki problémáink és a minket érő stresszhatások megjelenése a testünkön. Előadó: <b>Rácz Krisztina</b> kineziológus, természetgyógyász.<br>További info <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> klubvezető, természetgyógyász és <b>Kovács László</b> , e-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu                                                                                                                                                                                 | 0630/458-1757<br>0630/329-2149 |
| Miskolc                                                                                                           | ITC földszinti Kamaraterem                                                | május 27., péntek, 17 órától                                                      | <b>Ráczné Simon Zsuzsanna</b> fitoterapeuta természetgyógyász előadása: Tabuk nélkül a lelki problémákról: depresszió, pánikbetegség, stressz, bizonytalanság. Tavasz felöltődés az ENERGY termékekkel.<br>További információ: <b>Ficzere János</b> klubvezető. fj58@citromail.hu                                                                                                                                                                                                  | 0630/856 3365                  |
|                                                                                                                   | Zsolcai kapu 9-11., I. em. 116.                                           | május 9., hétfő, 15-17 óra között                                                 | Ingyenes orvosi tanácsadás. Tanácsadó: <b>Dr. Hegedűs Ágnes</b> holisztikus orvos. Részvétel előzetes bejelentkezéssel <b>Ficzere János</b> klubvezetőnél.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |
| Eger                                                                                                              | Ébredés Holisztikus Életmód Központ, Bóta Irodaház, Szálloda u. 5. 3. em. | május 23., hétfő, 18 óra                                                          | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: A hagyományos kínai gyógyászat és a Pentagram® regeneráció alapjai az ENERGY termékek használatával.<br>További info <b>Kovácsné Ambrus Imola</b> , <b>Kovács László</b> .<br>E-mail: info@imolaenergy.hu, web: www.imolaenergy.hu                                                                                                                                                                            | 0630/458-1757<br>0630/329-2149 |
| Szentes                                                                                                           | Kossuth u.33-35., Városi Könyvtár                                         | május 6., péntek, 18 óra                                                          | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Idegrendszer és hormonrendszer segítése az ENERGY termékekkel<br>További info: <b>Fábján Julia</b> , metafor@vnet.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0630/955 0485                  |
| Kecskemét                                                                                                         | Inkubátor Ház, oktatóterem (az ÉZI mögött)                                | május 27., péntek, 17 óra                                                         | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Méregtelenítés, légosítás és mozgásszervi megbetegedések gyógyulásának segítése az ENERGY készítményeivel, zöld termékek. További info <b>Karmazsinné Mária</b> klubvezetőnél, karmazsinmaria@freemail.hu                                                                                                                                                                                                     | 0630/855 0406<br>0630/449 8078 |
| Szolnok                                                                                                           | Aba-Novák Kulturális Központ, Ifjúsági terem, Hild tér 1.                 | május 3., kedd, 18 óra                                                            | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, ENERGY szakoktató előadása: Méregtelenítés, légosítás és mozgásszervi megbetegedések gyógyulásának segítése az ENERGY készítményeivel, zöld termékek<br>További információ: <b>Németh Istvánné Éva</b>                                                                                                                                                                                                                                    | 0656/375-192                   |
| Dunaújváros                                                                                                       | MMK Munkás Művelődési Központ, Apáczai Csere János út 11.                 | május 14., szombat, 10-18 óra között                                              | Az ENERGY bemutatkozik: Egészségnap. Előadások: <b>Dr. Szabó Ida</b> (10.00), <b>Bali Zoltán</b> (13.00), <b>Pász Zsuzsanna</b> (14.00 és 16.00) <b>Schneider Ferenc</b> (15.00 és 17.00)<br>A személyes állapotfelmérésre és tanácsadásra szíveskedjen időpontot egyeztetni: <b>Flick Szabina</b> és <b>Kurucz Tamás</b> , flickszabina@gmail.com                                                                                                                                 | 0620/2886948<br>0630/3723429   |
| Siófok                                                                                                            | Kele utcai Ált. Iskola, a Mentőállomás mögött                             | május 19., csütörtök, 18 óra                                                      | <b>Czimeth István</b> természetgyógyász, felnőttoktatási szakértő előadása: A hat betegség mint külső ok, a hét érzélem mint belső ok a hko-ban és ezek befolyásolása az ENERGY étrend-kiegészítővel.<br>További info: <b>Ángyán Józsefné</b> kineziológus, természetgyógyász.                                                                                                                                                                                                     | 0620/314-6811                  |
| Sopron                                                                                                            | NYME Benedek Elek Pedagógiai Kar, Ferenczy J. u. 5.                       | május 28., szombat, 9-17 óra között                                               | Energy Sport és Gyermeknap. <b>Kotriczné Szilágyi Judit</b> pszichopedagógus, kineziológia-oktató, természetgyógyász előadása: Támadás az allergia ellen. Sport, ügyességi verseny gyerekeknek. Árpafű kóstoló.<br>További info <b>Szabó Csilla</b> és <b>Kurucz Tamás</b> klubvezetőknél, , energy.klub.sopron@t-online.hu, www.energyklub.sopron.blog.hu                                                                                                                         | 0630/576-2152<br>0630/372-3429 |
| Szombathely                                                                                                       | MMIK, Ady tér 5.                                                          | május 20., péntek, 17:30                                                          | Kódolt üzenetek a szervezetünkben és azok feloldása az ENERGY segítségével. Előadó: <b>Ángyán Józsefné</b> kineziológus, természetgyógyász<br>További info: <b>Nánási Tiborné</b> klubvezető.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0630/534-2560                  |
| Pécs                                                                                                              | József Attila u. 25.                                                      | május 5. (csüt.), május 9. (hétfő), május 10. (kedd), minden alkalommal 17 órakor | ENERGY klubdelutának. Témák: Meridiánok és a hozzájuk kapcsolódó ENERGY készítmények (5-én). ENERGY készítmények energetikai hatása (9-én). Emésztési rendellenességek – kíméletes, de hatékony lehetőségek az ENERGY készítményeivel (10-én).<br>Előadók 5-én és 7-én: <b>Benkő Tibor</b> okl. természetgyógyász, <b>Molnár Judit</b> okl. természetgyógyász. Előadó 10-én: <b>dr. Fábán Rozália</b> .<br>További info <b>Molnár Judit</b> klubvezetőnél, energy.pecs@freemail.hu | 0630/253-1050                  |
| Szeged (mindkét klub), Kecskemét, Szolnok, Kazincbarcika, Nyíregyháza, Kalocsa, Győr, Sopron, Veszprém, Keszthely |                                                                           | Havonta rendszeresen                                                              | Klubnap, aktualitások, előadás, szaktanácsadás, terméktapasztalatok cseréje. További info a klubvezetőknél és az előadóknál: <b>Dr. Szabó Ida</b> , <b>Mészáros Márta</b> , <b>Karmazsinné Mária</b> , <b>Németh Istvánné Éva</b> , <b>Ficzere János</b> , <b>Fitos Sándor</b> , <b>Hargitainé Mónika</b> , <b>Kocsis Ilona</b> , <b>Szabó Csilla</b> és <b>Kurucz Tamás</b> , <b>Mezei Tünde</b> , <b>Gyenesé Ibolya</b> .                                                        |                                |

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

## Az Energy országos klubhálózata:

Budapest: 06-1-354-0910, 06-20-261-2243 – Debrecen: 06-30-458-1757 – Győr: 06-20-395-2688 – Kalocsán és Baján: 06-30-326-5828 – Kazincbarcika: 06-30-856-3365 – Kecskemét: 06-30-855-0406 – Keszthely: 06-30-560-7785 – Miskolc: 06-30-856-3365 – Nyíregyháza: 06-20-427-5869 – Pécs: 06-30-253-1050 – Sopron: 06-30-830-0344 és 06-30-372-3429 – Szeged: 06-30-289-3208, 06-62-480-260 – Szentes: 0630/955 0485 – Székesfehérvár: 06-20-568-1759 – Szolnok: 06-56-375-192 – Szombathely: 06-30-534-2560 – Veszprém: 06-30-488-4973, 06-70-703-7489 – Zalaegerszeg: 06-30-857-4545

## BESZÉLGETÉS DEZSŐ ÉVÁVAL

## FONTOS, MILYEN GONDOLATOT ERŐSÍTÜNK ÖNMAGUNKBAN

Hosszú utat járt be – földrajzi és átvitt értelemben egyaránt – *Dezső Éva*, mire eljutott az ENERGY-hez. Erdélyből költözött át több mint két évtizede Magyarországra, és ez idő alatt könyvelőből az ezotéria számos ágában jártas, Mantra-diplomás parapszichológus lett, aki többek között sorselemzéssel, tarot kártyával, kronobiológiával segíti a bajba jutott vagy csupán életükön változtatni kívánó sorstársait. Az ENERGY-hez nem csupán elkötelezett termékforgalmazóként kötődik – a SUPERTRONIC készülék használatát oktatja is. Nem mellesleg: elbűvölő, fiatalos egyéniség, aki 10-15 évet nyugodtan letagadhat a korából. A *Vitae* klubmagazin szerkesztője, *Kürti Gábor* beszélgetett vele.

**Nem sokat tudok rólad, azt viszont igen, hogy nincs e-mail címed, következőképpen valószínűleg számítógéped sem. Miért? Ez a mai világban igencsak különös döntésnek számít.**

Nagyon sokat dolgoztam számítógéppel, 1975-től gyakorlatilag 2003-ig. Segédprogramozóként működtem Szatmárnémetiben, Erdélyben. Onnan települtem át 1989-ben, két felnőtt lányommal. 2003-ig könyveltem, a fő szakmám ugyanis a könyvelés volt, abból éltem meg. Annak idején még lyukkártyás gépekkel dolgoztam... A magánéletemről annyit, hogy 9 év házasság után elváltam, de ma már értem, hogy mindennek oka van, semmi sem történik véletlenül. Úgy gondolom: azért volt a házasságom, hogy a két lányom megszülethessen. Mi választjuk a szüleinket, sok éven át „letapogatjuk” – mint energia – azt a két embert, akihez akarunk szülni, mert az ő energiájukból tudjuk felépíteni azt a feladatot, amiért itt vagyunk a földi minőségünkben. Lehetséges, hogy a lányaink hoztak össze minket, és ők is választottak szét, mert nem működött a dolog.

## A FELSŐ ENERGIÁK IRÁNYÍTOTTÁK

Azért is jöttem át Magyarországra, mert a lányaimnak ott nem volt perspektívájuk, és azért is át kellett települnöm, hogy elindítsam a szellemi fejlődésemet és a spiritualitás felé vezető utamat. Abban az időben Erdélyben nem volt lehetőség a spirituális tanok elsajátítására. Hogyan indultam el ezen az úton? Kaptam egy talptérképet, magamon próbálgattam a reflexzónákat. Éreztem, hogy működik és hatékony a dolog. Mindent először magamon próbáltam ki, különben nem hittem benne. Elég szkeptikus voltam, talán azért, mert a Bika jegyében születtem.

**Könyvelőként a kinti, romániai szabályok szerint dolgoztál. Azért a képzettségedet elismerték nálunk?**

Igen, elismerték, de újra kellett tanulnom sok mindent. Kaptam is állást. Akkoriban mindig úgy éreztem, hogy valaki fogja a kezemet, mintha felső energiák irányítottak volna az utamon. Mindig egy kicsit jobb helyzetbe kerültem. Arról nem is álmodtam, hogy Budapesten lakásom lesz. 1989-ben még albrétben laktam, de már



1990-ben sikerült egy 23 m<sup>2</sup>-es bérlakást kapnom. Azt később elcseréltem arra, amiben most lakom a IX. kerületben, majd jutányos áron meg is tudtam venni. 2003-ban úgy éreztem, hogy a könyvelést be kell fejeznem.

**Tehát tizennégy év alatt jutottál el odáig, hogy a könyvelést abba kell hagynod.**

Igen, de közben, már 1993-ban találkoztam az ezotériával. Az univerzális energiával, a kézrátételes gyógyítással ismerkedtem meg, amely a csakrarendszeren keresztül működik. Hatos szintig végeztem el a tanfolyamokat, itt már a harmadik szem energiájával a távgyógyításra is képes az ember. Persze ezt bárki meg tudja tenni, mert ha ráhangolódik az univerzum energiájára, akkor sokkal több mindenre képes.

**Én úgy gondolom, hogy sokféleképpen lehet elnevezni ugyanazt, és százféle módon lehet pénzt csinálni belőle. Ezt sokan meg is teszik...**

Igen, szörnyű, hogy több százezer forintért adják át a tudást, holott mindenki ott van a lehetőség! Én egyébként a Mantra Főiskolán haladtam tovább az utamon. 2002-ben végeztem, de akkor még könyveltem. 2003-ban viszont már úgy éreztem, hogy abba kell hagynom. A Mantrán kaptam egy töltést, hogy milyen irányba induljak, és ott találkoztam az ENERGY-vel is. A kisebbik lányom hívta fel rá a figyelmemet. Úgy

érezem, a lányaim a szellemi segítőim. Különben *dr. Barta Gizella* évfolyamtársam volt a Mantrán, Komárnóból, Szlovákiából járt át tanulni, tőle tudtam meg még többet az ENERGY-ről. Így 2001-ben csatlakoztam az ENERGY-hez. Maga az MLM rendszere nem állt közel hozzám. Azért léptem be, hogy segítsek az embereknek. Egyébként az ENERGY „eladja” önmagát, különösebb erőfeszítés nélkül.

Miután a könyvelést abbahagytam, sokat dolgoztam Mezőkövesden egy wellness programban, oda az ENERGY termékeket is levittem. Vettem egy SUPERTRONIC gépet, és a szállodában már azzal dolgoztam. Meditációs csoportokat is vezettem. Imádom a kristályokat, azokat ugyancsak szerettem használni. 1997-ben már nyugdíjba mentem, mivel létezett egy olyan törvény, hogy kordedvezményrel nyugdíjba mehettem, ha legalább 36 év munkaviszonyom volt. Nyugdíj-kiegészítésként kezdtem foglalkozni emberekkel. Kerestem egy olyan rendszert, amelyben jól érzem magam, és a tanultakat is hasznosítani tudom.

## HÁROM RENDSZERT HASZNÁL SORSELEMZÉSRE

Sorselemzéssel kezdtem foglalkozni, mert nagyon vonzott a tarot kártyavetés. Ez a szellemi fejlődés kártyája, ősi tudomány. Vonzott még a számmissztika, a kronobiológia. A sorselemzést a mai napig is úgy végzem, hogy három rendszert használok. A születési dátumot, a név szerinti számmissztikát – mivel mindent mi választunk, a szüleinket is, tudjuk, hogy mikor fogunk megszülni, és miként fognak hívni bennünket. Ezenkívül az előző életeket is megnézem. Kronobiológiával – amit szintén a Mantrán tanultunk – meg tudjuk vizsgálni a csakrarendszert a születés pillanatában, vagyis azt, hogy milyen csakrarendszerrel született. Ha felállítod a számmissztikai mátrixot és látod a kronobiológiai mátrixot, akkor összehasonlíthatod ezeket. Én tehát rávetítem a számmissztikára a csakrarendszert.

Ha beméréseket végzek, először is elkérem a születési dátumot és megnézem, melyik az a terület a születés pillanatában, ami gyengén működik az illetőnél, és melyik az, amelyik túlságosan erősen. Tehát máris van egy képem. Ez igencsak meghatározó, mert ahogy a SUPERTRONIC-kal mérek, bebizonyosodik: éppen azoknál a szerveknél mutatkozik gyenge energetika, amelyek már a születés pillanatában gyengék voltak. Az összkép mindig attól függ, ki mennyire fejlődik szellemileg és spirituálisan, mennyire hatnak rá a tudati impulzusok, a gondolatok.

Az auránk hatalmas, finom elektromágneses rendszer. A fényből – a tudatmezőből, amely



# „AZ ENERGY »ELADJA« ÖNMAGÁT, KÜLÖNÖSEBB ERŐFESZÍTÉS NÉLKÜL”

► körülvesz minket – becsapódik hozzánk egy gondolat, és abban a pillanatban, ahogy magunkévá tesszük, létrejön egy impulzus. Abban a pillanatban, mikor ezt megérezted, tehát érzellemmel dúsítod – a szívközpontúságnak mindig benne kell lennie –, az a gondolat a tied, és teljesen függetlenül attól, hogy negatív vagy pozitív gondolatról van szó, visszatükröződik a kollektív tudatban. Ezért nagyon fontos, milyen gondolatot erősítünk önmagunkban, és hogyan tudjuk az életünket jobbítani. Tehát ismerjük meg önmagunkat!

Az ENERGY fantasztikus termékcsalád, mert segít abban, hogy ezeket a finom rezgéseket erősítsük. Mindig oda, arra adok egy szert, ahol az energetika leblokkolódott és nem tud tovább haladni. Az élet olyan, mint a víz folyása. Rengeteg út van, és minden út igaz lehet, mert megtanít téged valamire. Sok ember azért jön hozzám sorselemzésre, mert azt hiszi, hogy a problémáját meg tudom oldani. Konkrét tanácsot nem tudok adni, csak rávezethetem az útra, hogy túllépjen valamin, fejlődjön, bölcsőbb legyen. Az én tisztem mindössze az, hogy segítsen az embereket.

## MIÉRT JÓ A SUPERTRONIC?

**Mennyire fogadják el az emberek, amit a SUPERTRONIC mutat?**

Elfogadják, mert mindenképpen látványos. Látják, nyomon követik a mérés folyamatát, és el is magyarázom, hogy a készülék az agy és az egyes szervek közötti „párbeszédet”, kommunikációt méri.

Amikor az ENERGY termékekkel bevisszük a megfelelő rezgést, azt a frekvenciát, amely az adott szerv helyes működéséhez szükséges, újra felismeri az agy. A termékek három heti szedését követően egy hét szünet azért szükséges, hogy az agy felismerje, és újra beindítsa az öngyógyító mechanizmust.

A SUPERTRONIC-kal nagyon szépen meg tudjuk nézni ezeket a dolgokat. Vegyük például az immunrendszerünket. Ha az ember nem tartja tisztán a vastagbélét – az immunrendszerünk 70-80%-ban a vastagbélben működik –, akkor csökken az immunitása. De az immunitás romlik egy-egy gondolat, információ hatására is, tehát nemcsak attól, amit megesszük valaki, hanem attól is, miként gondolkodik és miként érez.

Nagyon fontos az elbeszélgetés, ezért nálam egy mérés másfél-két óráig is eltart, különösen ha először jön valaki. Sok mindenről beszélnem kell, hogy a segítséget kérő képbe kerüljön, hiszen többnyire azt hiszi, elegendő a gyógyuláshoz, ha fogyaszt egy bizonyos terméket. Pedig ez nagyon összetett dolog: nemcsak azt kell figyelni, hogy mit eszik, hanem például azt is, mit és mennyit iszik. Mert ha nincs a szervezetében kellő mennyiségű és minőségű víz, akkor nem tudja kimosni belőle a méreganyagokat, sőt a sejtek sem képesek regenerálódni.

**Mielőtt megismerkedtél a SUPERTRONIC-kal, már számos különböző gyógyító vagy ezoterikus módszert ismertél és alkalmaztál. Mi fogott meg benne?**

Először is Chmelař doktor nagyon szimpatikus és hiteles volt. Korábban is mértem és mai napig sokat dolgozom ingával. Sok ember az ingát elutasítja, de szereti látni, hogy van egy gépecske, kis kijelzővel, számokkal, értékekkel. Aztán ha 2 vagy 3 hónap múlva visszajön, láthatja, hogy az eredményei jobbabbak. Egyszerűen úgy éreztem, szükséges a gép ahhoz, hogy minél jobban, elfogadhatóbban el tudjam juttatni az emberekhez az ENERGY termékeket. 2003-ban vettem meg a régi, kis készüléket, majd amikor megjelent az új, kicseréltem rá. A SUPERTRONIC annyira érzékeny készülék, hogy még azt is érzékeli, ha van egy olyan energia, ami megakasztja az embert, és emiatt nem tud továbblépni.

**Hogyan lettél a SUPERTRONIC oktatója?**

Miután 2003-ban Chmelař doktortól megtanultam a készülék használatát, 2005 decemberében felkért Marosi Zoltán ügyvezető igazgató, vállaltam el a tanítást, a tudás továbbadását. Évente 3-4 alkalommal oktatok, Budapesten mindig két napig, de vidéken csak egy napos képzések vannak. Ha lehet, előző nap előadást tartok róla, másnap következik a tanfolyam. A debreceni előadásomon például nemcsak az ENERGY termékekről vagy a SUPERTRONIC-ról beszélgettünk, hanem az élet minőségéről, a lélekről is, és arról, miként tudunk magunkon egy kicsit változtatni – a savasodástól kezdve a táplálkozásig.

## MIÉRT SOK A CUKORBETEG GYEREK?

Erről jut eszembe: mostanában nagyon sok gyermek jön hozzám cukorbetegséggel. Ez az az összefüggés, hogy a gyermekek fantasztikus energiával érkeznek a Földre. A szeretet, ugye, maga a teremtés, az élet pedig a szeretetből fakad. A gyermekek attól lesznek cukorbeteg, hogy a szeretetet nem tudják megélni, nem tudják befogadni, vagy nem kapják meg. Ilyenkor tehát a szülőket is meg kell vizsgálni, hogy kiderüljön, genetikailag öröklött-e valamilyen hasnyálmirigy probléma. Sok esetben a mama problémáit folytatja a gyermek, vagy pedig elváltak a szülők, és a gyermek ezt nem tudja feldolgozni. Tehát az egész kérdéskörben mindig benne van a szeretet.

**A sokféle általad ismert módszer közül melyik áll a legközelebb a szívedhez, és ez hogyan jelentkezik az életedben?**

Legközelebb hozzám a tanítás áll. Jó, ha minél több emberhez tudom eljuttatni az információkat, és az emberek elkezdnek egy kicsit változni. Mostanában a Földön az energiák nagyon megerősödtek, felgyorsultak. Változó korban vagyunk, és igen sok ember észleli ezt

a gyorsulást. Semmire sincs elég időnk. Az energetika annyira erős, hogy aki ezt nem veszi figyelembe, és nem képes fejlődni, az sokkal hamarabb megbetegszik, negativitásba fordul, esetleg belső agresszivitásba és búskomorságba juthat. Ebből szeretnék minél több embert kiemelni, ha lehet.

## A SZÍV MŰKÖDTETI AZ AGYAT

**Tudatosan lassítanunk kellene?**

Jó lenne, ha az emberek többet meditálnának. Maradjanak tudatosan csendben néha egy kis időre, hogy megérezzék a szív szavát, mivel a szív működteti az agyat is. Ha valaki nem szívből éli az életét, csak ésszel, ugyanolyanok lesznek a rezgései is. Ha csak az elméjével akarja elérni a céljait, és kizárja a szív szeretetéből kapott érzelmeket, a dolog nem igazán fog működni. Mivel a szívben lakozik a lélek, és a harmonikus működést a test–lélek–szellem egyensúlyával érjük el. Ha nagyon vágyunk valamire, ebben a gyorsuló energiában sokkal hamarabb létrehozhatjuk, mint 15 vagy 25 évvel ezelőtt.

Fejlődnünk kell, észrevennünk azt, mi vesz körül minket. Egymást segítve, kéz a kézben. Ha egy nagy csoportnak beszélsz, közösségekben meditálsz, az energiák összeadódnak, és így sokkal többet tehetsz a Földért, az egész emberiségért és önmagadért is.

K. G.



# BÁNJUNK EL A BAJJAL! LYME-KÓR ESETÉN IS VAN SZELÍD MEGOLDÁS

A forró nyarak általánossá válásával „aratnak” a kullancsok – ez bizonyára idén is így lesz –, és napról napra növekszik azoknak a száma, akik a Lyme-kórra jellemző tünetekkel keresik fel orvosukat. A hagyományos orvostudomány képviselői azonban sokszor tanácstalanok, ha nem ismerik fel időben ezt a betegséget. **Dr. Jiří Hanzel**, az Energy Szaktanácsának tagja, praxisából vett tapasztalatai alapján javasolja bizonyos ENERGY készítmények kombinált használatát, amelyek segítenek enyhíteni a Lyme-kór tüneteit, illetve folyamatosan elvezetnek a teljes gyógyulásig.

A Lyme-kór baktérium okozta megbetegedés, amelyet a kórokozóval fertőzött kullancsok terjesztenek. A fertőzés tünetei Európában már a 19. század végétől ismertek. 1975-ben, az egyesült államokbeli Old Lyme városában (innen ered a betegség elnevezése) gyerekek körében terjedő, különleges ízületi gyulladás (arthritis) járványra figyeltek fel.

A tipikusan szezonális jellegű betegség megjelenési időszakához az utóbbi időben hozzá kell sorolni a tavaszi és az őszi hónapokat is. A lehetséges fertőződés szezonja tehát hosszabb, a betegek száma nő, és a betegség lefolyása egyre bonyolultabb.

## A FERTŐZÉS

A betegséget a tudósok által 1982-ben felfedezett *Borrelia burgdorferi* baktérium okozza. A baktériumnak nemcsak Európában, hanem világszerte is több alfaja létezik. A betegség hordozói vadon élő rágcsálók, erdei állatok, madarak és kullancsok. A fertőzés átterjedhet kutyákra, lovakra vagy szarvasmarhákra, és a betegség esetükben egész szervrendszereket érintő, speciális megbetegedésként nyilvánul meg. Az emberről emberre való terjedés nem bizonyított.

A *Borrelia* terjesztője a mi éghajlati körülményeink között a kullancs (*Ixodes ricinus*). Felmerültek olyan elképzelések is, hogy a baktériumot repülő rovarok, esetleg hangyák is terjeszthetik. A kullancs az állatok vérenek szívása közben fertőződik meg a borreliával. A baktérium ezt követően a kullancs bélrendszerében kezd szaporodni. Később a baktérium bekerül az állat nyálmirigyeibe, majd kullancscsípéskor az ember vérebe.

A fertőzés kockázata a csípés időtartamától függ. Minél hosszabb ideig tart a csípés, annál nagyobb a kockázat. A kullancsok előfordulása területenként változó, és a kullancsok fertőzött-

sége is ingadozó. (2010-es magyarországi adatok szerint majdnem minden ötödik kullancsban megtalálható a Lyme-kór baktériuma, és a vésztűzők riasztó hányada agyhártya-, illetve agyvelőgyulladást okozó vírussal fertőzött – a szerk.)

## A BETEGSÉG LEFOLYÁSA

A Lyme-kórnak elég változatos tünetei lehetnek, és rendszerint három fázisban nyilvánulnak meg. Az első fázis általában a kullancscsípést követő 3-30. napon jelenik meg. Jellegzetes bőrbetegségről beszélünk, amelynek neve: *erythema migrans*. A páciens vöröses foltot észlel a kullancscsípés helyén, ez nem fáj, és gyakran fehéres színű a közepe. A folt folyamatosan növekszik, és egy idő után jelentős méretűvé válhat. Néhány héten belül, akár gyógykezelés nélkül is eltűnik. A betegség kezdeti fázisában ezenkívül rendszerint láz, megfázásos tünetegyüttes és fáradtság jelentkezik.

A második fázis csak jó néhány héttel vagy akár hónapokkal később ad hírt magáról, leggyakrabban az idegrendszer gyulladásos megbetegedésének formájában. Ez lehet agyhártyagyulladás, ideg- vagy agyvelőgyulladás, főleg az arcidegek területén. A mozgásszervek érintettsége ugyancsak erős: vándorló jellegű ízületi fájdalom, in- és izomfájdalomban, esetleg elviselhetetlen felső és alsó végtagi fájdalommal nyilvánul meg. A betegség a szívet is megtámadhatja, ilyenkor szívritmuszavar lép fel, de elérheti a szemet is, ebben az esetben kötőhártya-, szaruhártya- és retinagyulladás alakulhat ki.

A harmadik szakasz 6-15 hónap elteltével észlelhető, klinikai ideg-, bőr- és ízületi bántalmak jellemzik. Az érintett szerveken már krónikus elváltozásokat tapasztalunk, amelyeket nemcsak a *Borrelia* baktérium, hanem már immunopatológiai hatások is okoznak. A betegeknek pszichikai jellegű problémákat figyelhetünk meg, és jellegzetes az erős fáradékonyság is.

## DIAGNÓZIS, MEGELŐZÉS

A betegséget a páciensről nyert, valamint a klinikai és laboratóriumi vizsgálatokkal igazolt epidemiológiai anamnézis alapján diagnosztizáljuk. A vérben meg kell vizsgálni a *Borrelia*val szemben termelődött ellenanyag jelenlétét, amely azonban csak a csípés utáni 3-6. hétben jelenik meg. Az ennél korábbi időpontban végzett vérvételnek nincsen diagnosztikai értéke, mert eredménye negatív.

A megelőzés egyik legfontosabb összetevője a megfelelő ruha viselete: hosszú térdzokni, hosszú ujjú felsőrész. Bár a természetjáráshoz



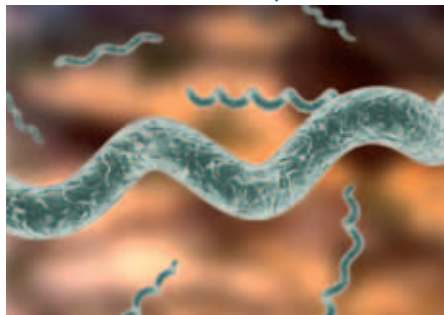
ez nem annyira praktikus, jobb, ha világosabb árnyalatú ruhákat hordunk. A kullancsot ugyanis így könnyebb észrevenni. Viseljen sima, csúszósabb felületű ruhát, pl. szélkabátot vagy „susogós” melegítőt, mert ezeken a kullancs nehezebben jut át. A horgolt, fonott ruhákat inkább fejejtse el. Használjon rovarölő készítményeket, és lehetőleg többször is fújja be magát. Hazaérkezés után alapos átvizsgálás következzen. A kiránduláson viselt ruhákat ki kell mosni. Mivel a kullancsok nem bírják a szárazságot, mosás helyett beteheti ruháit néhány percre a szárítóba is.

A legfontosabb, hogy idejében és megfelelő módon távolítsuk el a kullancsot a bőrből, mivel a fertőzés csak a vérszívás után 36 órával kezd el terjedni. A kullancsot ne nyúljon pusztá kézzel, és ne nyomogassa. A kullancs eltávolításához használjon csipeszt. Speciálisan erre a célra kifejlesztett csipeszek patikában kaphatók. Érdemes közben eldobható sebészkesztyűt húzni. Először használjon jódbázisú fertőtlenítő készítményt (Jodisol) közvetlenül a kullancs testére. A folyamatot ismételje meg még egyszer, és hagyja 1 órán át hatni a készítményt. Kenőcsöt, olajat vagy vazelint semmi esetre se használjon. Csipesszel ragadja meg a kullancsot a bőrhöz lehető legközelebb, majd folyamatosan húzza kifelé. Ne csavargassa az óra járásával megegyező irányban!

Miután a kullancsot eltávolította, fertőtlenítsen a csípés helyét még egyszer jódos készítménnyel. A kezelés végén alkalmazhat jódos alapú krémet is (Betadine), és a sebet sebtapasszal leragaszthatja. Ha a kullancs feje leszakadna, ismét fertőtlenítsen a csípés helyét, és a fej eltá-



# A TELJES GYÓGYULÁS FELÉ



A tavalyi nyaralás előtt otthon, álmomban megcsípett valószínűleg egy szúnyog, kullancs nem volt bennem. Két hónap után, minden előjel nélkül előjöttek a panaszok: remegés, rosszullet, majd letaglózó fáradtság. Az utóbbi egyre fokozódott. Megjelentek az izomrángások, begyulladt a kötőhártyám, nyomást éreztem a fülemben, megmerevedtek a nyaki és az arcizmaim, majd jött az ízületi és az izomfájdalom...

Jártam az immunológián, a neurológián, az infektológián – ám a vértesztek negatívak voltak. Az orvosom végül antidepresszánsok szedését javasolta. A nyugati orvoslás ebben az esetben valóban tanácstalan. És hány ilyen beteg élhet a világban... Szerencsére kolléganőim az ENERGY-nél ráismertek a tünetekre, és a SUPERTRONIC-kal végzett EAV mérés igazolta, hogy Lyme-kórról van szó. Elkezdtem szedni a DRAGS IMUN-t, a REGALEN-t és a CYTOSAN-t. A krémek rengeteget segítettek, felváltva használtam az ARTRIN-t, a PROTEKTIN-t és a RUTICELIT-et.

Később váltakozva vettem be RENOL-t és VIRONAL-t, majd fogyasztottam GERIATRIM-ot és VITAMARIN-t. Szedtem ugyan antibiotikumot is, ám nem mutatkozott semmilyen hatása. Egy ideig nem ettem lisztet, korlátozom az étrendemben a cukor, a hús és a tej mennyiségét. Elkezdtem jógázni, és próbáltam megtalálni az okot, miért is támadott meg a betegség. Ma már sokkal jobban vagyok, dolgozom, odafigyelve tornázgatom. Remélem, hogy teljesen meg fogok gyógyulni, és mindet meg is teszek, hogy ezt elérjem.

A Borrelia rendkívül veszélyes, alattomos baktérium, amely parazitaként, rejtve él a testben. Csontvelővértel sem biztos, hogy sikerül felállítani a megfelelő diagnózist. Az orvosok tanácstalanok, hiszen ez a betegség számukra láthatatlan és megfoghatatlan.

Számtalan hasonló történet hallottam, illetve olvastam. Örülök, ha tapasztalataim közreadásával bárkinek segíthetek. Hálás vagyok az ENERGY-nek és termékeinek, amiért támogatnak elvesztett egészségem visszaszerzésében.

**Dr. Kateřina Himmelová**



## MÉG AZ ERŐS FÁRADTSÁG IS LEGYŐZHETŐ

► voltásához használjon nagyobb átmérőjű, steril gyógyszeresztári tűt. Ma már komplett kullancsel-távolító szettet is vásárolhat.

Ne feledje: minél hamarabb eltávolítja a kullancsot, annál kisebb a fertőzés valószínűsége!

### ORVOSI KEZELÉS

A Lyme-kór ellen kifejlesztett vakcina hatása korlátozott. Vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladás (kullancs-encephalitis) ellen lehet oltást kérni – ez egy másik, szintén a kullancs által terjesztett betegség.

A betegséget rendszerint antibiotikumokkal kezelik, az orvos általában először a tetracyclineket választja. Gyerekek és várandós nők esetében széles spektrumú penicillinek, pl. amoxicillin használata az elterjedt. A gyógykezelés többnyire 14-21 napig tart. Az antibiotikum megelőző célú alkalmazása kullancscsípéseknél nem javasolt. Kivételt ez alól csak az állapotos nők képeznek.

### HOGYAN SEGÍTHET AZ ENERGY?

Több ENERGY készítmény is a hasznunkra lehet. A kullancs eltávolítása után javasolom a DRAGS IMUN azonnali szedését: naponta 3x10

cseppnyi adagban, étkezés után. Folyamatosan használja fel az egész üvegcset. A DRAGS IMUN gyulladásellenes, antimikrobiális és immunstimuláló hatású.

A PROBIOSAN-t már az antibiotikum-kúra idején kezdjük el szedni, hogy segítsük a bélmikroflóra megújítását. A tetracyclin antibiotikumokat reggel és este, 12 óras különbséggel kell szedni. A PROBIOSAN-t napi 2 kapszulányi adagban ebéd után vegye be. Az antibiotikum-kúra után is folytassuk a PROBIOSAN szedését, amíg el nem fogy. Adagolása ebben az időszakban: naponta 3x1 kapszula, étkezés után.

A REGALEN naponta 3x5-7 cseppnyi adagban támogatja a májműködést, méregteleníti a szervezetet, és eltávolítja a fertőzéssel összefüggésben keletkezett toxinokat a szervezetből.

A fertőzést követő mozgásszervi problémákat, amelyek elsősorban ízületi bántalmakban jelentkeznek, a RENOL segítségével kezelhetjük. Adagolása: naponta 3x5-7 csepp.

A KOROLEN jótékonyan hat a neurológiai és pszichikai tünetekre, az agyhártyagyulladásra, a bénulásra vagy izomerő-csökkenésre (paresis), a görcsökre és a végtagfájdalomra. A pszichikai problémák közül elsősorban a koncentrációzavarra, a kedélyingadozásra, az ingerlékenységre és

a depresszióra fejt ki pozitív hatást. Adagolása: naponta 3x5 csepp. A tudósok ráadásul úgy vélik, hogy a szervezetben megmaradt Borrelia baktériumok az idegrendszert mérgező anyagokat, ún. neurotoxint termelnek.

A betegség későbbi stádiumának egyik leg súlyosabb tünete a hihetetlenül erős fáradtság. Ilyenkor indokolt a STIMARAL alkalmazása napi 3x7 csepp adagban. A készítmény jótékonyan befolyásolja a páciens esetleges látási és hallási zavarait is.

Az ENERGY krémek szinte pótolhatatlan szerepet töltenek be. A PROTEKTIN a test bármely részén alkalmazható, érdemes a máj és az epehólyag feletti területeket is rendszeresen kengetni vele. A RUTICELIT-et elsősorban a szív tájékára, a napfonat területére, illetve a gerinc menti részre érdemes alkalmazni. Izomfájdalomnál akár az egész test is finoman átmasszírozható vele. Az ARTRIN használatát főleg ízületi fájdalom, gerincfájdalom, a lágy szövetek és inak fájdalma esetén javaslom. Kiválóan alkalmazható továbbá a vesék feletti területeken. A krémeket fürdőadalékként is használhatjuk teljes diszkomfort érzés vagy más probléma esetén.

**Dr. Jiří Hanzel**



## CIKKSOROZATUNK AZ 5 ELEMÉRŐL (4.)

# A NYÁR TÜZE TÁPLÁLJA A JÓ TÉLI KÖZÉRZETET

**A Tűz elemhez a szív, a vékonybél, a szívburok és a hármás melegítő kapcsolódik. Klímája: a hőség, ezért a szívnek a túl sok hó árt a legjobban. Aki túlzottan imádja a hőséget, vagy éppen szenved tőle, annak a Tűz elemmel van problémája. Tünetei: láz, szomjúság, perzselő érzés a szívben, bőrpír.**

Nyáron nagy a túlhevülés veszélye, így gyakori az egyensúlyvesztés. Ajánlatos ilyenkor könnyű, hűtő hatású ételeket fogyasztani. A Tűz elemhez tartozó évszak a nyár. Az áradó napfény nemcsak a növények, hanem az emberek számára is az energiatartalékok begyűjtésének időszaka. Ha nyáron nem energikusnak, hanem inkább kimerültnek érezzük magunkat, akkor nagy a valószínűsége, hogy előző télen nem pihentünk eleget, nem regenerálódtunk, vagyis kevés a vese energiánk. Ezért nagyon fontos a vesét erősíteni (RENOL-t szedni), különben a Tűz és a Víz elem oda-vissza ható, kölcsönös kapcsolatrendszerben gyengülhet a szív. Így kezdünk tehát nyáron feltöltődni, mert télen még jobban leszáll az energiaszintünk.

### A VÖRÖS SZÍN FONTOS JELZÉS

A Tűz elem színe a vörös. Akinél a Tűz elem kiegyensúlyozatlanul működik, annak a bőre vörös, szenvedélyesen szereti vagy éppen utálja a piros és a vörös színt. A hozzá tartozó napszakok: 11-13 óra (szív), 13-15 óra (vékonybél), 19-21 óra (szívburok), 21-23 óra (hármás melegítő). A Pentagram® termékek közül a KROLEN és a STIMARAL harmonizál, ha kibillent az egyensúly. Ha valaki elvesztette a kedvét vagy szeretteit, esetleg más trauma érte, legtökéletesebb a STIMARAL-lal harmonizálni, adagja reggel és délután 2x3-tól 2x5 cseppig.

A túlműködő Tűz elem fékezésére legjobb a RENOL (a Víz eloltja a Tűzet), ezért a magas vérnyomásos betegeknek sokszor RENOL-t ajánlunk. (Persze a magas vérnyomás hátterében számos más probléma is meghúzódhat, ezért ilyen betegeknel egyéb ENERGY termékek is

számításba jönnek, pl. a REGALEN, a STIMARAL vagy a KROLEN.)

Ehhez az elemhez a nevetés kapcsolódik, és felügyelete alá tartozik a beszéd. Mindenféle beszédhiba, de a túlzott fecsegés is a szív működési zavarára utal. Érzékszerve: a nyelv mint a szív tükre. A nyelv hegye magát a szívet képezi le.

Testváladéka a verejték. A szív irányítja az izzadást, mert általa több oxigén jut el a terhelt területekre (pl. izommunka). Persze az izzadság mértéke önmagában kevés az állapot megtérsítéséhez, mert a verejtekezéshez a tüdőnek és a vesének is köze van.

Leginkább az arc színe fejezi ki a Tűz elem állapotát. A rózsás arcszín erős szívet, a fénytelen, forró arc egyensúlyvesztést jelent. Ez utóbbi tünetei: a szeretet és az önszeretet képességének hiánya, ingerlékenység, idegkimerültség, álmatlanság, bőrpír, feledékenység, folytonos nevetgélés, képtelenség az örömré, kegyetlenség, gyűlölködés, frigiditás. Jellemző fizikai tünetei: magas vérnyomás, forró, fájó ízületek, vörös arc, vagy magas, vagy alacsony vérnyomás.

Igaz, hogy testünk felépítése a vese energiától függ, ám ha a szív erős és biztosítja a jó vérellátást, az már önmagában biztosítja a megfelelő életerőt. Az oxigénellátás és a szén-dioxid légzés során történő eltávolítása azonban a tüdőre alapozódik.

### SZELLEMI ÉS ÉRZELMI EGÉSZSÉG

A szívnek komoly hatása van a szellemi (mentális) és érzelmi (emocionális) egészségünkre, különösen az emlékezőképességre, gondolko-

dásra. Ha minden rendben van, az álmaink is nyugodtak. Diszharmonia esetén nagyon jó hatása van a KROLEN + CELITIN + VITAMARIN kombinációnak vagy a STIMARAL + CELITIN + VITAMARIN kúrának.

Az ízek közül a keserű íz kapcsolódik a Tűz elemhez, ugyanis behatol a szívbe és lehűti, ha túlhevül, valamint tisztítja a szívet a lerakódásoktól. A Tűz elemet erősítő élelmiszerekről már a színük is árulkodik, hiszen növekedésük során sok napfényt építettek be magukba. Ilyenek: búza, metélőhagyma, napraforgómag, sárgabarack, őszibarack, szilva, lencse, szamóca, málna (a két utóbbi csak a szezonja idején javasolt).

A szív (jin) párja a vékonybél (jang) részt vesz a tápanyag továbbításában és feldolgozásában (enzimeket bocsát ki, melyek vegyülnek az epehólyag és a hasnyálmirigy által termelt enzimekkel, így bontják alkotórészeire a tápanyagot). Szűrőként megakadályozza a már kiválasztott mérgezőanyagok visszaszívódását. Ha a toxinok felhalmozódnak, csökken a felszívódás. Ilyenkor kólikáról, vagyis glutén (siker) allergiáról beszélünk. Az allergia következtében megsérülnek a bélbolyhok, és az ásványi anyagok, vitaminok nem jutnak el megfelelő mennyiségben a sejtekbe. Következésképpen hasmenés, haspuffadás, fájdalom lép fel.

### A VÉKONYBÉL MŰKÖDÉSI ZAVARA

Mivel a tápanyagból a vasat a vékonybél veszi fel, fontos szerepet tölt be abban, hogy a megfelelő mennyiségű vas beépüljön a vörös vérfestékbe (hemoglobinn), így elegendő oxigén jusson el a sejtekhez. A vékonybél működési zavara esetén tehát oxigénhiány léphet fel. Az ilyen ember szomorú, mentálisan zavarodott, kritikus és cinikus, semmibe veszi a sikert, nem tudja megkülönböztetni a jót a rossztól. A vékonybél közvetlen működési kapcsolatban áll a húgyhólyaggal, ugyanis a hagyományos kínai orvoslás felfogása szerint a táplálékból kiválasztott salakot oda továbbítja. Így nem csoda, hogy a vékonybél működési zavara húgyhólyag-problémákat von maga után. Ilyenkor nagyon jó hatású a RENOL és a KROLEN együttes szedése (mindkettőt a szervóra szerinti idejében ajánlom). A vékonybél működési zavara esetén a köldök és a szeméremcsont közt jelenik meg a fájdalom, sokszor a csípő és a lábak is elerőtlenednek. Gyakori a fejfájás is.

Túlműködő vékonybél esetén a fájdalom reggel a nyak merevségében mutatkozik meg. Ilyenkor fékezzük RENOL-lal (ke ciklus) vagy GYNEX-szel (cseng ciklus) + DRAGS IMUN, 3x10 csepp.

Étkezési tanácsok: ajánlott a keserű íz, például a cikória és a gyermekláncfű (levele nagyon jó a salátákba, serkentőleg hat). Jó még a hánlatatlan gabona, a klorofillban gazdag ételek (zöldárpa – BARLEY és alga + zöldárpa – SPIRULINA BARLEY). A cékla jól tesz a vérképzésnek,



# A VÉKONYBÉL ÉS A HÚGYHÓLYAG KAPCSOLATA

magas a vastartalma. Javasolt továbbá: csalan, petrezselyem, füge, hal, sárgabarack. Fontos a feldolgozatlan húsok fogyasztása. Nagyon hasznos a friss gyümölcs, saláta, de azok, akik nyáron is hajlamosak fázni, ne egyenek nyers ételeket. A Tűz elemet károsítja a túl sok fűszer, zsír (koleszterin), tökehúsok, tojás, tejtermék, cukor, túl sok alkohol.

A szívet a *Shen* (a szellem) uralja. Fontos tudni, hogy ezt felzaklatja a bőséges esti étkezés,



illetve bármilyen étkezés éjszaka. Megnyugtatók viszont a kalciumban, magnéziumban és szilíciumban gazdag élelmiszerek (rizs, zab, búza). Ennek magyarázata: a magas szénhidráttartalom megemeli a szervezet szerotonin szintjét.

## ÉTREND, FÜSZEREK, AKUPRESSZÚRA

**Kalciumban gazdag ételek:** sóska, kelkáposzta, brokkoli, mustár, mandula, szezámmag, tökmag, hüvelyesek, lencsék, szardínia, olajbogyó, saláta, zeller, szamóca, alma, sárgarépa, uborka. Nagyon jó a natúr húsból, zöldségből készült leves, egy evőkanál ecettel megfőzve (az ecet segít kioldani a csontból a kalciumot). A szén-savas üdítőitalok viszont kivonják a kalciumot és a magnéziumot a csontokból és a fogakból. (A foszforsavban gazdag kólák fogyasztása még drasztikusabb hatású, mert erős csonttrikuláshoz vezet.) A telítetlen zsírsavak (ómega-3) pótlása nélkülözhetetlen (ajánlott a VITAMARIN, délből 2, este 2 szem).

**Javasolt fűszerek:** kapor, bazsalikom, fokhagyma, kamilla és menta, hűti a túlhevült szerveze-

tet. Fellazítanak és tágtják a pórúkat a csípős fűszerek, a chili és a gyömbér, így eltávozhat a verejték (hűtő hatás).

**Akupresszúrás pontok:** Sz-7 (szív-7, a csukló belső oldalának bőrrédjén, a kisujj vonalában). Heves szívdobogásérzés, rossz emlékezőképesség, szorongás eloszlására, különösen férfiaknál hatásos. Nők esetében inkább javasolom az Sz-6 pontot (szív-burok-6, a csukló belső oldalán a csuklóredőtől 3 ujjnyira, a két ín között). Életmentő pont az Sz-9 (szív-9, a kisujj köröm-ágyát masszírozzuk, sodorjuk). Jó még éjszakai izzadás, álmatlanság, szájszárazság esetén. Az egyensúly helyreállításának mesterpontja a Bef-17 (befogadó-17, a szegycsont közepe). A Véb-3 pont (vékonybél 3, a kézfej külső élén, a kisujj töve alatti gödörben) kiváló nyakmerevség, gerinc- és hátfájdalom esetén, az izmok, inak erősítésére.

**Ajánlott illóolajok:** keserű narancs, feketebors, kamilla, rózsza, levendula.

**Csanádi Mária**

természetgyógyász, ENERGY szaktanácsadó

(Folytatjuk, egyben a sorozatot befejezzük a Fém elemmel.)

## FUKUSIMA UTÁN

# KELL-E FÉLNIÜNK A SUGÁRZÁSTÓL?

Kevés olyan dolog van a világon, ami akkor pánikot tudna kelteni, és olyan túlzott óvintézkedés-hullámot elindítani, mint a radioaktív anyagokkal, illetve a radioaktív sugárzással szembeni félelem. Még nálunk, a glóbusz túloldalán is akadnak olyan emberek, akik a japán atombaleset után minden erejükkel azon vannak, hogy a legkülönbözőbb jódtartalmú készítmények segítségével próbálják megőrizni egészségüket, és bele sem gondolnak, hogy mindezzel akár árthatnak is önmaguknak.



Hogy miért teszik ezt? Egyszerű magyarázat nem létezik, az észérvek általában csődöt mondanak. Ennek ellenére megpróbáljuk a problematikát egyszerűen megmagyarázni, a nélkül, hogy belemennénk a szakmai részletekbe.

Az emberek előszeretettel használják a „sugárzás” kifejezést, és egy kalap alá veszik az ionizáló sugárzást a radioaktív anyagokkal (amelyek az ionizáló sugárzás forrásai), illetve a sugárzás következményeivel. Ez nem éppen a legegyszerűsebb felfogás, és sok félreértéshez, illetve tévedéshez vezet.

A „sugárzással” szemben nem létezik semmilyen készítmény. A speciális kálium-jodid tabletta expozíció előtti használatával (vagyis az előtt, hogy a radioaktív anyagok hatnának ránk) bizonyos körülmények között korlátoz-

ható a belélegzett vagy fertőzött élelmiszerrel, esetleg vízzel szervezetbe jutó radioaktív jód káros hatása. Egyéb jódtartalmú készítmények nem hatásosak. Tudni kell, hogy a kálium-jodid tabletta bevételének időpontja, valamint adagolása alapvető fontosságú! Nincs értelme a készítményt megelőzőképpen vagy hosszú ideig használni, mert azzal éppen ellenkezőleg, inkább ártunk az egészségnek.

A sérült fukusimai atomerőműből kiszabadult radioaktív anyagok jelenléte egy idő után valószínűleg az egész világon mérhető lesz (ahogyan ez az atombombák esetében, valamint a csernobili katasztrófa után történt), ám olyan elenyésző mennyiségben, hogy kimutatásuk csak rendkívül érzékeny készülékekkel lehetséges.

Szervezetünket csak töredéke éri annak a sugárzásnak, aminek a kozmikus sugárzás, valamint a természetben található radioaktív anyagok által kibocsátott sugárzás következtében nap mint nap ki vagyunk téve. Kell-e tehát félnünk? Meg kell-e változtatnunk emiatt az életünket?

Ritkábban utazunk-e a hegyekbe vagy ritkábban szállunk-e repülőgépre a sugárzástól való félelmünkben? Valószínűleg nem, mert nem is sejtjük, hogy ezek a tevékenységek bármilyen módon összefügghetnek a bennünket érő sugárzással.

Tudjuk, hogy a félelem egészségi problémákhoz vezethet, ám ez már nem a sugárzással szembeni védelem problémakörébe tartozik – sokkal inkább a pszichológiai vagy pszichiátriai rendelőkhöz.

**Dr. Jan Salava**

(Cikkünk szerzője több évig dolgozott a cseh Egészségügyi Minisztériumban, később az Országos Atomenergia Hivatalban, valamint szakértőként a bécsi Nemzetközi Atomenergia Ügynökségnél. Ezekben az intézményekben az ionizáló sugárzással szembeni védelemmel foglalkozott. Napjainkban aktív közreműködője a „US Nuclear Regulatory Commission assistance program for strengthening regulatory control over radiation sources” programnak.)



## A DRÁGAKÖVEK ASZTALÁNÁL (10.)

## SZELENIT: KAPCSOLAT, MEGÉRTÉS, KÜLDETÉSTUDAT

Sorozatunkban igyekszünk legalább érintőlegesen megismertetni önökkel a drágaköveket, illetve gyógyhatásaik alkalmazását a mindennapi életben. Előző lapszámainkban a hegyikristályt, a Lapis lazulit, a rodokroizitot, a fluoritot, a citrint, a kalcitot, a szerpentint és a holdkővet mutattuk be. Ezúttal a lelki fejlődésünket erőteljesen támogató szelenit következik, amely az újkor egyik leghatékonyabb köve.

**Kémiai összetétele:** mészsulfát – tulajdonképpen több millió éves gipsz.

**Elérhetősége:** jó, lelőhelyei: Egyesült Államok, Mexikó és Európa.

**Érintett csakra:** 6. és 7.

**Megjegyzés:** a kisszámú oldódó drágakövek egyike.

## AZ ELME MEGVILÁGOSÍTÁSA

A szelenit rendkívül finom rezgéseket kibocsátó kő, amely elsősorban a létezés magasabb szintjein hat. „Felnyitja” a harmadik szemet, valamint nyitottabbá teszi a koronacsakrárt, ezáltal segít közvetlenül rákapcsolódni a legmagasabb szintű bölcsesség forrására. Lehetővé teszi,

hogy betekintést nyerjünk az elmúlt időszakokba és a jövő eseményekbe. Elősegíti

a belső nyugalom és béke megteremtését, a mély meditációt, a lelki aktivitás iránti kedvet, valamint a lelki előrejutást.

## KAPCSOLAT A LELKI KÍSÉRŐKKEL

Erősíti az elmen kívüli kommunikálás képességét. Lehetővé teszi az élő teremtményekkel – emberekkel, állatokkal, növényekkel – való telepatikus kapcsolat kialakítását, emellett segít a kapcsolatteremtésben az anyagtalannal lelki kísérőkkel és az angyalokkal is. Különösen igaz ez elixír használatakor, amikor is a tudat a lehető legnagyobb mértékben tágul, és ez az állapot az elixír erősségétől függően akár több napig is fenntartható.

## MEGÉRTÉS

Hozzásegít, hogy belelássunk a dolgok lényegébe. Összeköti a múltat a jövővel, és a megszerzett tudást elsősorban a tudatalattiba raktározza el. Feltárja előttünk életünk küldetését, és képes megmutatni, hogy a lelki utunkon előre



haladunk-e vagy csak egy helyben topogunk. Lehetőséget ad azon akadályok leküzdésére, amelyeket a fejlődésünk során leginkább mi magunk hozunk létre. A szelenit az újkor egyik legerősebb köve...

## HATÁSAI TESTI SZINTEN

Növeli a rugalmasságot, jótékonyan hat a csontrendszerre és a kötőszövetekre. Ideális kő a szoptató kismamának és a csecsemőknek, mivel támogatja a szoptatást és a kölcsönös kommunikációt. A belőle készült elixír előnyösen hat a szervezetben a szabad gyökök sejtromboló működésével szemben.

T. V.  
(Folytatjuk)

## SEGÍTSÉG TAVASSZAL: PERALGIN ÉS KING KONG

Április-május az év egyik legszebb időszaka. A természet ébredszik, nagy „kortyokban” nyeljük a friss tavaszi levegőt, csak úgy lubickolunk a meleg napsütésben, és hagyjuk, hogy magával ragadjon minket a madarak csiripelése. Ám ez az időszak szorosan összefügg a tavaszi fáradtsággal, amire nem árt felkészülnünk.

A természet a téli hónapokban kímélő életmódot írna elő, azaz azt szeretné, ha korán fekdülnénk és későn keltnénk, minimálisra csökkentenénk a szexuális aktivitást, illetve mindenfajta tevékenységet, ami energiát vehet el tőlünk. A mai világ azonban teljesen figyelmen kívül hagyja a természet kívánságait, mi pedig ennek megfelelően nézünk ki.

A tavasz, amely a legtöbb energiát követeli tőlünk az évben, pontosan akkor köszönt ránk, amikor már szinte teljesen kifogytunk az erőnkől – és valljuk be őszintén, mindezt nagyon is megérezzük. Jobb esetben csak időnként veszítjük el a jó kedvünket és a lelkesedésünket, hogy azonnal belefogjunk a rendrakásba a kertben, otthon vagy a magánéletünkben. Rosszabb esetben viszont különböző vírusfertőzésekkel találkozunk, hatásukra pedig csak még gyengébbé, bizonytalanabbá és kedvetlenebbé válunk. Avégett, hogy teljes mértékben kiélvezhessük a tavasz örömeit, hogy jó kedvvel megbirkózhassunk a feltorlódtatott feladatokkal, érdemes időben gondolnunk az említett problémákra.

A tavasszal leginkább a PERALGIN jár kéz a kézben. Kíméletesen, szinte észrevétlenül pótolja az energiát, ráadásul békét köt az egyeseknél allergiát kiváltó természeti erővel is. Az állandó szellő, a virágzó fák, bokrok sok embernek megbízhatóan az orrára tapasztják a zsebkendőt, ők pedig igyekeznek minél gyorsabban „átjutni a természetben”, hogy a lehető leghamarabb otthonuk óvó falai közé érjenek. A PERALGIN ennél sokkal jobb megoldást kínál: megbízható allergiaellenes összetevője a fekete csalán, míg az energiát a benne található magnézium és a kínai hernyógomba (Cordyceps) pótolja. A magnézium az energiapótlás terén nélkülözhetetlen az ember számára. Elengedhetetlen az izmok és az idegrendszer megfelelő működéséhez, az ingerületek átviteléhez, valamint a szervezet külső támadásokkal szembeni védelméhez. A kínai hernyógomba pedig a hagyományos kínai orvoslás egyik legrégebben alkalmazott, sokoldalú összetevője, amely a szervezet meg erősítésére, az energia pótlására és az élet meghosszabbítására használatos.

Ha a tavaszi fáradtság olyannyira elhatalmasodott rajtunk, hogy fájnak az izmaink, és a fáradtságunk már a kimerültséggel határos, eljött a KING KONG ideje. A készítmény neve hallatán általában egy testépítő képe villan fel előttünk, és ez nem is áll olyan távol a valóságtól. Persze nem arról van szó, hogy nyomban óriásira nő a bicepszünk, de izmaink a KING KONG segítségével úgy fognak működni, ahogyan kell, és a tavaszi kedvelt vagy kényszerű tevékenységek végzésekor ez csak jól jöhet. Ennek a készítménynek mindenesetre nem szabad hiányoznia a házi patikánkából, és jobb, ha magunkkal vesszük egy-egy hosszabb kirándulásra vagy a nyaraláshoz.

A laza sportos napok, de olykor egy lassú, kényelmes séta is végződhet kellemetlen eséssel és csonttöréssel. Minél hamarabb segítségül hívjuk a KING KONG-ot, annál gyorsabban kezd létrejönni a csonttörést áthidaló izom, hogy a csont azonnal elkezdhesse összeforrni. Ezt főleg az idősebbeknek érdemes szem előtt tartaniuk, hiszen az ő törött csontjaik nehezebben gyógyulnak.

Gyönyörű, zsebkendőmentes és erővel teli tavaszt kíván:

Eva Joachimová



# MACSKAKAROM: HEVESEN GYÓGYÍT

Mint ismeretes, néhány hónapja kapható az ENERGY klubokban az 5-féle gyógyteaából álló, új termékcsalád. A *Vitae* klubmagazin jelenlegi és későbbi számaiban mindegyik teát részletesen megismertetjük önökkel. A sort az ultra-gyógyhatású macskakarommal kezdjük.



A dél-amerikai növény (latin nevén: *Uncaria tomentosa*) gyökérkérgét már legalább 2000 éve használja gyógyászati célokra az emberiség. Köszönettel tartozunk a perui indiánoknak, amiért tudásukat megosztották a misszionáriusokkal, az utóbbiak pedig a csodálatos szubsztanciáról szóló ismereteiket magukkal hozták a legkülönbözőbb betegségek által sanyargatott civilizációkba.

A macskakarom az Egészségügyi Világszervezet (WHO), illetve a széles nyilvánosság megérdemelt figyelmét az után vívta ki magának, hogy napvilágot látott a hír: egy bizonyos *Don Luis* nevű, 78 éves beteg a gyógyteaának köszönhetően

teljesen kigyógyult előrehaladott stádiumban levő tüdőrákjából. A macskakaromból készített főzet ugyanis erős antioxidáns, immunstimuláló, és elsősorban daganatellenes hatású. Egyes kutatók szerint antioxidáns képessége 300-szor nagyobb, mint a C-vitaminé, és akár 60%-kal is képes növelni az immunitást.

## ELLENJAVALLATOK

Mivel hihetetlenül hatékonyan serkenti az immunrendszert, használata problematikus lehet immunosuppresszív terápiában (szervátültetés, valamint kortikoszteroidok használata előtt és után). Alkalmazása nem javasolt továbbá autoimmun betegség, sclerosis multiplex (SM), hormonkezelés esetén, valamint vér vagy vér-származékok transzfúziója után. Figyelembe kell venni azt is, hogy a macskakarom-tea csökkenti a vérnyomást, és ez problémát okozhat vérnyomáscsökkentő gyógyszereket szedő betegeknél vagy állapotos nőknél. A tea használatának fent felsorolt korlátozásai azonban csak még inkább bizonyítják ennek a nem hétköznapi gyógynövénynek a kiemelkedő hatékonyságát.

## A TEA ELKÉSZÍTÉSE

A gyógytea elkészítésének módja: 1 liter vízben főzzünk fel 1 evőkanálnyi kérget. A nagyobb hatékonyság céljából érdemes a növényt a tea főzése előtt 1-2 órán át hideg vízben áztatni, majd kb. 20 percig főzni, és utána állni hagyni, egészen addig, amíg ki nem hűl, majd átszűrni. A tea szép rózsaszínű lesz, kellemes íze pedig a keserűmanduláéra emlékeztet.

## MI MINDENRE JÓ?

Kiválóan alkalmazható vírusos, bakteriális vagy gombás eredetű gyulladásos megbetegedésekben (influenza, kötőhártya-gyulladás, húgyhólyaggyulladás, ízületi gyulladás, gyomor- vagy bélgyulladás), továbbá szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegségeknél. Utóbbi hatása számos daganatos betegség kezelésekor beigazolódott: tüdőrák, petefészekrák, bőrrák, agydaganat, bélrák, gyomorrák, melanoma, leukémia és B típusú lymphoma. A növény daganatellenes hatása az apoptózis („programozott sejthalál”) támogatásában rejlik. Ez egyfajta természetes, a sérült sejteket, így a rákos sejteket is eltávolító, önfenntartó mechanizmus. Nemcsak a sérült sejtek eltávolításában, hanem a régi sejtek pótlásában is fontos szerepet tölt be. (viktorová)

# KULCSOK AZ EGÉSZ-SÉGHEZ

Reumatológusként és több mint 20 éve holisztikus orvosként dolgozom. Nem csak gyógyító, tanítom is a gyógyulást. Munkámban két vezérfonalat követek.



Az egyik az, hogy hiszem és tapasztalom: a testünk képes magát meggyógyítani, ha jó körülményeket teremtünk hozzá. Melyek ezek?

A nyugalom, a pihenés, a megfelelő mennyiségű és tiszta víz, a test állapotához

illeszkedő, könnyű étrend, a biztonságos, szeretetteljes környezet. Fontos szempont az is, hogy tisztítsuk meg testünket a mérgeanyagoktól, és lehetőleg természetes módon támogassuk az öngyógyító folyamatokat. Ehhez használom régóta az ENERGY szereit, nagyon jó eredménnyel.

A másik tapasztalatom, hogy a testi betegségek gyorsabban és hatékonyabban meggyógyulnak, ha a háttérükben megbúvó lelki problémákat felkutatjuk és feloldjuk, valójában e nélkül nincs is igazi gyógyulás. Ha a kiváltó lelki probléma megmarad, a betegség előbb-utóbb kiújul.

Dr. Hamer német orvos összeállított egy olyan tudományos rendszert, a *Germán Gyógytudományt* (GNM), amely bárki számára érthetővé

teszi, hogyan hoznak létre a lelki konfliktusaink testi betegségeket. Az átkapcsolás központi szerve az agyunk, és a folyamatok az agy, a lélek és a test szintjén párhuzamosan zajlanak.

Egy görbe segítségével azt is ábrázolni tudta, hogy a betegségeknek valójában két fázis van. Az elsőben még a lelki konfliktuson dolgozunk, ez idő alatt alig vannak tüneteink. A konfliktus megoldása után következnek a helyreállítási vagy meleg fázis, amely gyulladással, fájdalommal, duzzanatokkal jár, ekkor érezzük magunkat igazán betegnek. Ebben a fázisban a helyreállító munkát a szövetspecifikus mikrobák segítik.

A gyógynövényekkel és homeopátiás szerekkel foglalkozó gyógyítóknak, tanácsadóknak vagy ezen készítmények fogyasztóinak fontos ismerniük ezeket az összefüggéseket. Ezek a szerek ugyanis annyira hatékonyak, hogy gyakran átsegítik a szervezetet a gyógyulási fázisba, és jön az átmeneti rosszabbodás. A GNM birtokában szinte napra megjósolhatjuk, meddig tart a rosszabbodás, és ez nagyon segíti a gyógyulást. Ezenkívül a rendszer precíz test-lélek szótárt is

tartalmaz, amely lehetővé teszi a lelki konfliktus gyors megtalálását.

Ezekről lesz szó május 13-án 17 órától az ingyenes budapesti előadásomon (Zichy G. u. 5). Bejelentkezés szükséges: [imagi@pranahaz.hu](mailto:imagi@pranahaz.hu) vagy sms-ben: 0630/436-8977. További információk: [www.pranahaz.hu](http://www.pranahaz.hu).

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



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

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







## ILLATOS MACSKAMENTA

# A CICÁK SZERENCSEJE

Az illatos macskamenta, latin nevén *Nepeta cataria*, az árvacsalánfélék családjába tartozó, élő növény. Európában honos, legfőbb jellegzetessége az illata, amit csak nehezen lehet meghatározni, mert egyrészt hihetetlenül csábító, másrészt viszont kellemetlen. Kicsit olyan az illata, mint a terpentinben tárolt citromfűnek, olyan, mint annak a boltban, ahol egyszerre árulnak gyógynövényeket és falfestékeket. A macskák azonban imádják az illatos macskamentát, számukra ez jelenti a fényűző parfümöt, a legedesebb örömet, ez a növény a macskák legális kábítószere.

Valószínű, hogy az illatos macskamentát először az egyiptomiak adták macskáiknak. Óriási tisztelettel viseltettek a cicák iránt, és feltételezik, hogy az ókori Egyiptom lakóinak nemcsak a macskák közel-keleti elterjedése volt köszönhető, hanem a macskamentáról szóló információk átadása is.

### ÖNFELEDT HEMPERGŐZÉS

Az illatos macskamentában található illóolajok illata állítólag sokban emlékeztet a macska feromonok illatára, és ez magyarázza, miért képesek a cicák „méltságukat és hírnevüket is sutba dobni”, csak hogy önfelédten meghempergőzzenek a macskamenta bokrokban. Ahogy a macskamenta magához vonzza a cicákat, ugyanolyan erővel taszítja az egereket és patkányokat, illetve állítólag a szúnyogokat és a svábbogarakat is. Valószínűleg ezzel is magyarázható, hogy az emberek régebben macskamenta bokrokat ültettek a házaik köré.

Fontos mézhozó növény. A népi bölcsesség szerint szerencsét hoz a házba, illetve erősíti a



barátságot az emberek, valamint az emberek és az állatok között (főleg az ember-macska kapcsolatban).

Egy szó, mint száz, az illatos macskamenta termesztése rengeteg előnnyel jár. Ne féltse a macskáját, mert a macskamenta nem okoz függőséget, és hosszan tartó használata sem jár semmilyen negatív mellékhatással. Termesztését illetően egyáltalán nem igényes, kedveli a homokos talajt, a napsütötte területeket, és megkívánja az elvirágzása utáni rendszeres metszéseket. A kertben nagyon szépen megmarad, ha kezdetben sikerül megóvni a cicák támadásaitól.

Később – a macskák legnagyobb örömére – szépen teret hódít magának, sűrű, térdig erős bokrokba fejlődik, amelyek fehér, rózsaszín, kék, lila vagy pirosas virágokkal virágoznak, a bokor fajtájától függően.

### STRESSZ, FEJFÁJÁS, ALVÁSZAVAR

A gyógynövénygyűjtők a bokor fiatal leveleit vagy az egész virágzó szárat gyűjtik be, bármikor a növény vegetációs ideje alatt. A macskamentából főzött tea vagy a friss levelek rágszálása nyugtatja az idegrendszert, enyhe szedatívumként jótékonyan hat a stresszel szemben, segítséget nyújt nehéz elalvás és fejfájás esetén. Régebben az elmezavar és a hisztéria elleni biztos szernek tartották. Kellemes íze és enyhe hatása miatt gyermekeknél is „bevethető” nyugtatószer, képes helyettesíteni a macskagyökeret.

Fertőtlenítő tulajdonságainak köszönhetően kiválóan alkalmazható a megfázás kezelésében. C-vitamint tartalmaz, segít az orrdugulás megszüntetésében, elősegíti az izzadást, és

csillapítja a lázat. Torokgyulladás esetén – igen toroköblögetőként használták. Segíthet emésztési problémákban, ingerlékeny gyomor, felfújódás és kólika fellépésekor is. Ilyenkor ugyancsak bátran adható kis gyermekeknek, sőt hasfájós csecsemőkön is segít, ha a kismama macskamentából főzött teát iszogat. Emellett helyreállíthatja a rendszertelen menstruációs ciklust, és növeli a teherbe esés esélyét. A frissen szedett növény gyógyítja a vágott sebeket. Bizonyított tény, hogy érzéstelenítő, reumaellenes hatású, valamint csillapítja az izomfájdalmat, az ízületi és a fogfájást.

Valaha, amikor a ma ismert élvezeti teákat még nem ismerték, az emberek előszeretettel iszogattak macskamenta teát. Nyíltan élvezték a növény nyugtató, lazító hatásait. Akik el akartak menekülni a való élet kínjai elől, szárított macskamenta levelet szívtak. A macskamenta cigarettaként való füstölése ugyanis enyhén hallucinogén hatású, kicsit emlékeztet a gyenge LSD vagy marihuána hatásaira (bár e tekintetben a vélemények igencsak eltérőek), amelyekkel a múlt század hatvanas éveiben élő hippik szívesen kísérleteztek. A növény mindmáig szerepel azon az amerikai listán, amelyen a „hallucinogén gyanús” növényeket tartják számon.

### SALÁTÁK DÍSZE IS LEHET

Az illatos macskamentát a konyhában is felhasználhatjuk: az apróra vágott, virágzó növény-szárakkal különböző töltött húsokat ízesíthetünk, virágaival pedig gyönyörűen díszíthetjük a salátákat.

Egyértelműen a boldog és gondtalan élet növénye, örömet hoz, és megszünteti a fájdalmat. Ha megszagoljuk, felvillanyoz, ha megkóstoljuk, megnyugtat. Olykor-olykor példát vehetnénk az életművész cicákról, és időnként meghempergőzhetnénk a pázsiton. Akár a macskamenta hatása alatt, akár nélküle...

Tereza Viktorová