

*Egészség-füzetek*

3



# Szép Ezüstkor

Fiatalosan a természetgyógyászat segítségével

Tamasyúri Gabilla

Temesvári Gabriella

# SZÉP EZÜSTKOR

Fiatalosan a természetgyógyászat segítségével

2001

©TEMESVÁRI GABRIELLA

*Egészség-füzetek sorozat*

## **SZÉP EZÜSTKOR**

Fiatalosan a természetgyógyászat segítségével

Szerkesztette, a borítót tervezte: Temesvári Gabriella

ISBN szám: .....

BioTer Bt. kiadásában

2001. augusztus

# TARTALOM

<b>PROLÓGUS .....</b>	<b>5</b>	<b>4. AZ ELEMEEK .....</b>	<b>48</b>
<b>AZ ÖREGEDÉSRŐL .....</b>	<b>7</b>	A FÖLD.....	48
ÉLETERŐ-ELMÉLET.....	7	A TŰZ .....	48
SEJTSZINTEN .....	7	A VÍZ.....	49
ÖSENERGIA .....	8	A LEVEGŐ.....	49
ASZTROLÓGIAI		VÍZGYÓGYÁSZAT.....	50
KAPCSOLATOK.....	10	SZÍNTERÁPIA .....	50
ÖT ELEM TANA .....	12	MOXATERÁPIA .....	52
ARCHAIKUS NÉPEK.....	13	<b>5. MOZGÁS .....</b>	<b>54</b>
HORMONELMÉLET .....	14	CALLANETICS .....	55
<b>1. A MÉRREGTELENÍTÉS..</b>	<b>18</b>	TALP- ÉS	
A MÉRGEK ELHAGYÁSA ..	19	KÉZREFLEXOLÓGIA .....	56
SZERVEZETÜNK		FÜLREFLEXOLÓGIA.....	57
KITISZTÍTÁSA.....	20	PONTMASSZÁZS.....	58
SAVÓKÚRA.....	22	KÖPÖLYÖZÉS .....	59
<b>2. REFORMTÁPLÁLKOZÁS</b>		<b>6. PIHENÉS, ALVÁS .....</b>	<b>60</b>
<b>.....</b>	<b>24</b>	<b>7. JÓGA.....</b>	<b>63</b>
MIT, MIKOR, HOGYAN? ....	24	A FIATALSÁG FORRÁSA, AZ	
BIOANYAGOK IFJÍTÓ		„ÖT TIBETI” .....	65
HATÁSAI .....	29	<b>8. LELKIGYAKORLATOK</b>	<b>72</b>
TÁPLÁLÉK ALAPANYAGOK		LELKI MÉRGEINK .....	72
FIATALSÁG MEGŐRZŐ		MEDITÁCIÓ .....	73
HATÁSAI .....	33	HANGTERÁPIA .....	73
GABONÁK, MAGVAK.....	33	JAVAS ELEMFOHÁSZ.....	75
GYÜMÖLCSÖK .....	35	NEVETÉS .....	76
ZÖLDSÉGEK .....	37	TÁNC .....	77
<b>3. A GYÓGYÍTÓ</b>		<b>9.</b>	
<b>NÖVÉNYEK.....</b>	<b>39</b>	<b>SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉ</b>	
FITOTERÁPIA .....	39	<b>S.....</b>	<b>79</b>
MIKOTERÁPIA .....	45	ŐSI ÍR ÁLDÁS .....	81
AROMATERÁPIA .....	46		
APITERÁPIA .....	46		

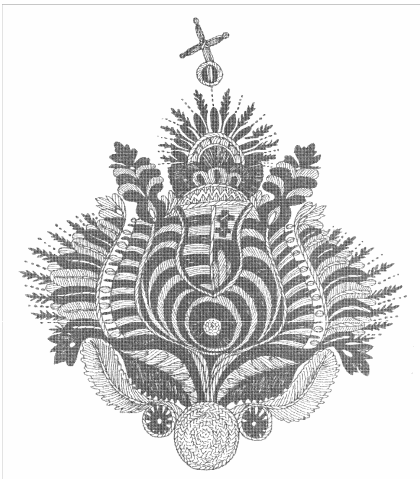
**AJÁNLOTT ÉS  
FELHASZNÁLT IRODALOM**  
..... 82

„Betegség teszi az egészséget édessé és jóvá.”  
Hérakleitosz


**A** hatvanas években találkoztam először a természetgyógyászzal, a távolkeleti filozófiával, és gyógy módokkal. Az évek során a természetgyógyászatok foglalkoztatnak, és a természetgyógyászatok foglalkoztatnak. Részt vettem többek között Beata Bishop rákkurzusán, Jayasuriya professzor Alternatív Medicina szabadegyetemén, a Coue Egyesület alternatív pszichológia és lelkigondozó képzésén. Megtanultam az orvosi gyógymasszázs is. A kínai gyógy módokról ismereteimet zömében első kézből, kínai professzoroktól szereztem. A hatályos jogszabályok szerinti állami vizsgákat is letettem, több szakon. Végzettségem alapján tartok tanfolyamokat, melyre magam írtam a jegyzeteket. Évekig publikáltam természetgyógyászati szaklapban. Eddig megjelent könyveim egy-egy természetgyógyászati területbe nyújtottak betekintést, mint a gyógyító konyha, aromaterápia, apiterápia, fülreflexológia stb. Az *egészség-füzetek* sorozat – amely egy-egy egészségi probléma, vagy problémakör megoldására próbálja holisztikusan, minél szélesebb sávban összegyűjtve megmutatni a gyógyulási lehetőségeket – sok emberen segíthet, sőt reményeim szerint praktizáló gyógyítóknak is adhat ötleteket.

Önnek is váljék egészségére!

Kelt Szadán, a Millenniumi Év végén



TEMESVÁRI GABRIELLA

 2111 Szada  
Margita u. 5.

„Mindenki hosszú életre vágyik - senki nem az öregségre.”  
Jonathan Swift

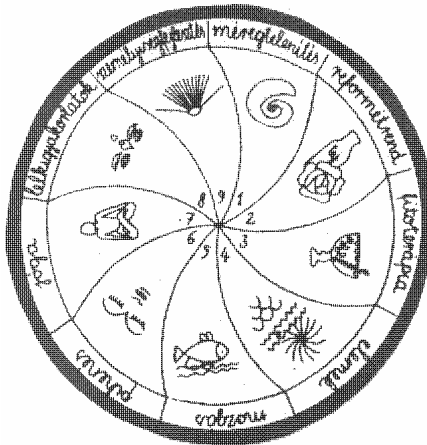
---

## PROLÓGUS

---

Az *Egészség-füzetek* célja, hogy a címben adott témához kapcsolódóan nyújtson áttekintést az egészség megtartásának, illetve visszaszerzésének lehetőségeiről. A lehetőségek adottak, a Természet adja nekünk. Rendkívül sokrétű a segítség, amire számíthatunk, hiszen sokrétű maga a Természet és a természetgyógyászat. Mindannyian a Természet részei vagyunk, Gaia Földanyánk gyermekei, ezért az Ő törvényei szerint kell élnünk, hogy egészségesek maradjunk. Minden mindennel összefügg, ezért nem vonhatjuk ki magunkat a Törvények alól.

A könyvben az öregedésről néhány elméletet, érdekes elképzelést gondolhatunk át. Már itt is láthatjuk, hogy hol követjük el hibáinkat. A kijavításához meríthetünk ötleteket az egyes fejezetekben tárgyalt gyógymódcsoportok között.



Vezérfonalnak Dr. Oláh Andor mesterem iránti tiszteletből az általa bevezetett kilenc osztatú kört választottam. A kilenc

osztatú kör egyes szeletei lépcsőről lépésre haladnak a test-lélek-szellem egysége, azaz az EGÉSZség felé.

E kilenc témakör köré igyekeztem csoportosítani a lehetséges eljárásokat, bár ezek eléggé átfedik egymást, mint majd látni fogjuk. Minden könyvben csak az adott témához legjobban kapcsolódó eljárásokat mutatom be, – lehetőség szerint öngyógyításra is alkalmas módon – így Ön saját egészségőre, gyógyítója lehet.

Az öregség természetes folyamat, nem betegség, de sok betegség alakulhat ki a korral, az élet folyamán ért ártalmak összeadódása miatt. Ha sikerül az ártalmakat legalább részben megszüntetni, jó közérzetű, boldog, elégedett, hosszú Ezüstkör várhat ránk.

AKI ORVOSI KEZELÉSBEN RÉSZESÜL, VAGY GYÓGYSZEREKET SZED, MINDENKÉPPEN BESZÉLJE MEG ORVOSÁVAL, HA MÁS GYÓGYMÓDOKAT IS SZERETNE KIPRÓBÁLNI!
---

*A könyv kiadását nem támogatták a Nyugdíjpénztárak.*



„Az öregkor az az életszakasz, amelyben  
egyre több dolog történik meg velünk utoljára, és egyre kevesebb fordul elő  
először.”  
- Ismeretlen szerző -

---

## AZ ÖREGEDÉSRŐL

---

### ÉLETERŐ-ELMÉLET

Az öregedés a születéssel kezdődik. Ez az élet törvényszerű folyamata. Születésükkor minden emberben van bizonyos mennyiségű ÉLETERŐ, amely rendes körülmények között az élettartamát határozza meg, tartotta Christoph Hufeland, a XIX. századi neves német orvos. Minél gazdaságosabban használja ki valaki az életerejét, annál biztosabban éri el az illető a magas kort, de minél kicsapongóbb és célszerűtlenebb az életmódja, annál inkább megrövidül az élete.

TULAJDONKÉPPEN NEM BESZÉLHETÜNK ÉLETMEGHOSSZABBÍTÁSRÓL, HANEM CSAKIS ARRÓL, HOGY AZ UTAKRA ÉS MÓDOKRA MUTATUNK RÁ, MELYEKNEK SEGÍTSÉGÉVEL ELHÁRÍTHATJUK AZ ÉLETET MEGRÖVIDÍTŐ KÖRÜLMÉNYEKET.
---

Öregedésünk gyorsasága két részből tevődik össze. Egyrészt genetikai adottság, másrészt mi magunk tehetünk róla.

### SEJTSZINTEN

Az öregedés nyugati orvosi magyarázata a SEJTOSZTÓDÁSRA vezethető vissza. Minden sejt az élete folyamán 52-szer osztódik, miközben megöregszik, elpusztul. Minden osztódáskor előfordulhat, hogy kóros sejt jön létre. Ennek esélye – közeledve az 52-höz – növekszik. A kóros, életképtelen sejtet az egészséges szervezet elpusztítja. Minden kedvezőtlen környezeti hatás – levegőszennyeződés, dohányzás, vegyi anyagok, vitaminhiány, oxigénhiány, ... – növeli a kóros sejtek létrejöttének kockázatát, egyre többet hibáznak, és hamarabb fogynak el a sejtek. A szervezetben  
**Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.** TEMESVÁRI  
GABRIELLA

fognak el a sejtek. A szervezetben percenként többmillió sejtosztódás megy végbe. Ennek egy része torz, hibás sejteket eredményez. A hibás sejtek aránya adottság kérdése. Csak érzékeltetésképpen: egyik embernél egymillió új sejtől ezer a hibás, másiknál ötezer. A másinak ötszörös az esélye valamilyen betegsége. De ez az egyén helyes életvitelével csökkentheti betegséghajlamát, míg az első, akinek ugyan genetikailag jobb az egészséges sejtarányszáma, helytelen életmóddal ronthat kilátásain.

**T**ehát minden sejt 52-szer osztódik. Az osztódás sebessége nőhet, ha környezeti ártalom éri a szervezetet, ezáltal hamarabb öregszik a szervezet, és hamarabb elpusztul az egész szervezet, így az egész szervezet is. Csak egy példa: a hörgők felületét kis ostoros sejtek alkotják, a kis ostorok hajtják ki a levegővel bekerülő anyagokat (port), és a nedvesítő váladékot. Ha valaki dohányzik, a kis ostorok elhalnak, „letörnek”, a sejt elpusztul. Természetesen a megmaradtak újra osztódnak, hogy pótolják elhalt társaikat, de ez soronkívüli osztódás lesz, tehát hamarabb előregszenek az itt lévő sejtek, nő az osztódáskor előforduló tévedések, azaz a hibás sejtek keletkezésének esélye, ezzel együtt a betegségek esélye is.

## ŐSENERGIA

A keleti filozófia úgy tanítja, hogy minden ember a szüleitől örökölt mennyiségű „ŐSENERGIÁVAL” születik, amely az élete folyamán egyre fogy. Az őseenergia mennyiségét nem tudjuk növelni, de HELYES ÉLETMÓDUNKKAL AZ ŐSENERGIA FOGYÁSÁT LASSÍTANI TUDJUK.

Minden negatív stressz – környezeti ártalom, helytelen táplálkozás, negatív gondolat, mérgező anyag, stb.– az Őseenergiát feleslegesen fogyasztja. Ez a felfogás – végeredményét tekintve – lényegében összecseng a nyugati felfogással. Szép hasonlat, hogy mindenki egy égő gyertyával születik. Amíg a gyertya leég, az életének kiszabott ideje. Tehát, ha valaki „két végén égeti a gyertyát”, hamarabb kell távoznia.

Ezzel a kis kitérével arra szerettem volna rávilágítani, hogy tehetünk fizikai szinten valamit azért, hogy fiatalosak maradjunk, minél később öregedjenek el sejtjeink. Ha biztosítjuk a normális fejlődésükhöz szükséges körülményeket, anyagokat, energiákat, és elkerüljük a SZEP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

energiákat, és elkerüljük a károsító hatásokat, akkor ez az osztódás-sor a legkevesebb hibával, szép ütemben megy végbe, tehát a genetikai adottságunknak megfelelő ideig – és ami még fontosabb, hogy egészségesen, fájdalommentesen, boldogan, elégedetten – tudunk élni.

*„Első tekintetre egyáltalán nem hasonlítanak egymásra a betegségek,  
annyira különbözőek egymástól a megtámadott részek.  
Holott minden betegségnek egyforma a létezőmódja és oka,  
csak a fészkek különböző.”  
HIPPOKRATES*

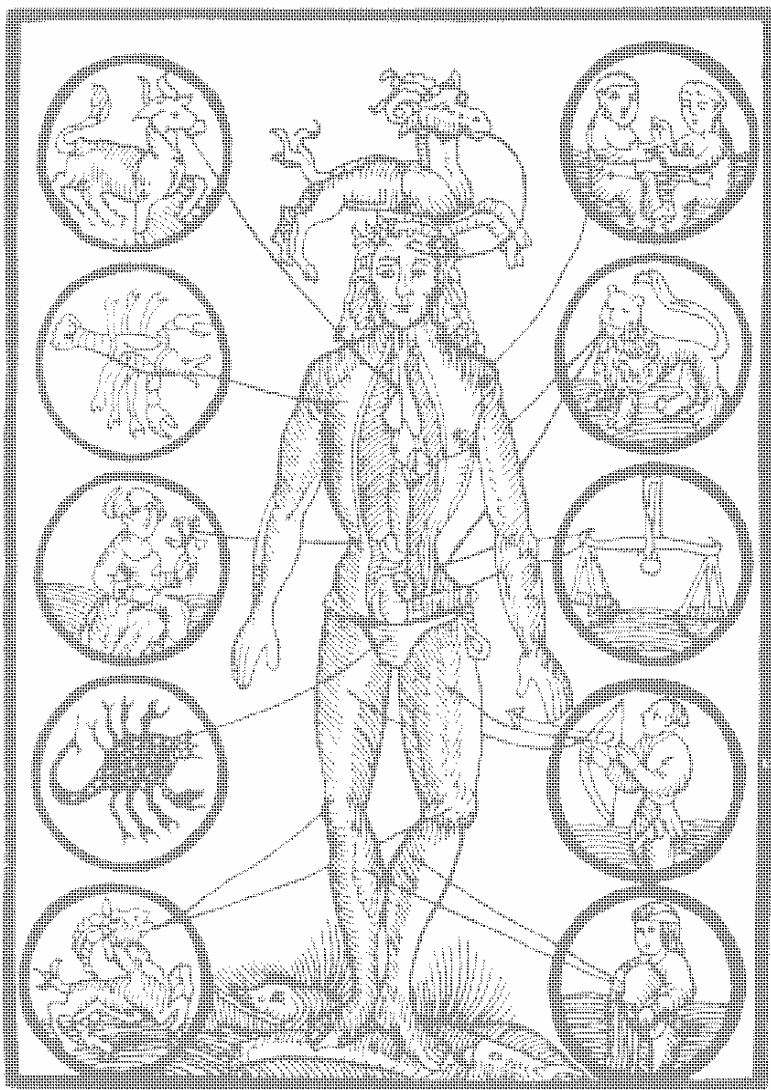
Az, hogy az előbb említett sejtszintű elváltozás – illetve energiacsökkenés – kinél milyen tüneteket hoz létre, az ~~egyház~~ asztrológiai hajlamunk bizonyos betegségekre, a keleti filozófia szerint a bizonyos őselemhez tartozás is befolyásolhatja ezt, de leginkább az életvitelünk van rá hatással.

Például, aki mozgásszegény életmódot folytat, annál először a mozgásszervek, az izmok, ízületek fognak „berozsdá-sodni”. Aki rohanó, stresszes életvitelű, annál az öregedés a szív- és érrendszerénél fog először jelentkezni. A dohányosnak nagyobb az esélye a légzőszervek betegségeire, a krónikus légcsőhurutra, tüdőtágulásra, rákra. Az állandóan haragos, dühös embernek a mája, látása romolhat. stb.

Érdekességgént nézzük meg az asztrológiai hatásokat.

**É**vezredek óta köztudott, hogy születésünk időpontja sok mindent meghatároz. Nincs abban semmi meglepő, ha az szervezetünk érzékenyebb pontjait, betegségi hajlamainkat is befolyásolja. Magyarázata, hogy a magzati fejlődés időszaka alatt a különböző csillagjegyek, bolygók „felkészítik” a születendő gyermeket az életre, de mivel ez az időszak csak 9 hónap, az évkör többi csillagjegye, bolygója ezt az „edzést” nem tudta elvégezni, ezért az általuk uralt testrészek energiája hiányosabb lehet, érzékenyebbek, a betegségekre fogékonyabbak lehetnek. (TEGA)

## ASZTROLÓGIAI KAPCSOLATOK



---

**SZÉP EZÜSTKOR** Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

♈ A KOS szülöttek általában fejfájástól, magas vérnyomástól szenvednek, stresszesek. Az idegesebb típusokat asztma, szénanátha gyötörheti.

♉ A BIKA szülötteknek a nyak, torok, nyelőcső, gége, hangszálak és az emésztés a gyenge pontjaik.

♊ Az IKREK ügyeljenek az idegeikre, érzékenyebbek a páros testrészeik, a tüdő, a váll, a kar. Gégehurutra is hajlamosak.

♋ A RÁK szülötteknek ügyelniük kell a gyomrukra, májra, idegekre. Visszértágulásuk és szembetegségük lehet.

♌ Az OROSZLÁN szülötteknek gyenge pontjuk a hátuk, gyakran van izomfájdalmuk is a gerincük mentén. Érzékeny pontjuk a szívük, rossz lehet a vérkeringésük, magas vérnyomásra kell ügyelni, és ne erőltessék túl magukat.

♍ A SZŰZ szülötteknek nyugodt, természetes életet kell élniük, sok friss levegőt szívniuk. Idegeikkel, hasukkal, beleikkel lehetnek gondjaik.

♎ A MÉRLEG szülöttek vesebántalmaktól szenvedhetnek, mindig ajánlatos sok friss, hideg vizet inniük. Ügyeljenek még a medencetájékra, a bőrükre és idegeikre.

♏ A SKORPIÓ szülöttre nagyon hosszú élet vár, mégis önmaga legnagyobb ellensége lehet, ha vég nélkül dohányzik, iszik, túl sok állati zsiradékot fogyaszt. Ügyelnie kell szívére és vérkeringésére, gondja lehet a húgy- és ivarszervekkel is.

♐ A NYILAS szülötteknek ügyelniük kell a reumára, a csípő- és combcsúszásokra, valamint érrendszeri bajokra.

♑ A BAK szülött vigyázzon a térdére, csontjaira, fülére, fogaira, hajlama van a meghűlésekre.

♒ A VÍZÖNTŐ szülöttnek ügyelni kell a szívre, szemre, vérkeringésre, idegrendszerre és májra.

♓ A HALAK szülött számára a legfontosabb, hogy mindig próbálja melegen és szárazon tartani a lábát. Sokan szenvednek reumától és fogékonyak a mellkasi bajokra.

## ÖT ELEM TANA

Az ÖT ELEM TANA<sup>1</sup> – ősi kínai filozófiai tan – szerint az emberéletben az alkony, az öregkor a Fém elemhez tartozik. Ez a sűrűsödés, a bölcsesség koncentrálódásának, a befelé fordulásnak az ideje. A Fém az univerzumot összefogó lényeg, a szerkezet, a mélység, a dimenzió. A Nap nyugodni készül, a napszakok közül az este, az évszakok közül az őszi tartozik hozzá, amikor a tápanyagok „besűrűsödnek” a gyümölcsökben, magokban. Ahogy a gyümölcsökben koncentrálódik a „lényeg”, úgy az öregemberben is a felvett tudásanyag, bölcsesség. Az olyan társadalom, amelyik „leírja” az időseket hasonlít az olyan kertészhez, aki szüret előtt, gyümölcserészkor magára hagyja a kertet. Az életen át összeszedett tapasztalatot, a kikristályosodott bölcsességet veszni hagyja.

A Fémhez tartozó érzelem a szomorúság, a búcsú a nyártól, az élettől. Az idős korral az Ősenergiánk – amelyet születésünkkel szüleinktől kaptunk – már kevesebb. Az ÖT ELEM TANA szerint az Ősenergiát a Víz elemhez tartozó Vese őrzi. A Veséhez tartozik maga a vizelettermelő szerv: a vese, a belső elválasztású mirigyek: a mellékvese, a nemi mirigyek, a hasnyálmirigy, a csecsemőmirigy, a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigy, a tobozmirigy és a hipofízis. *Idős korral csökken a nemi mirigyek működése, klimax, vagy prosztata panaszok jelentkeznek, a hasnyálmirigy működési zavarai miatt is több lesz a cukorbeteg, és a pajzsmirigy működésének csökkenésével a csontritkulás és az elhízás veszélye is nagyobb.* De a Víz elemhez tartozó Vese tárolja az életösztönt, az akaraterőt, ellenőrzi a csontok, a gerincoszlop és a fogak fejlődését és állapotát, az izületi folyadékokat. Felügyel a hajra, szabályozza mennyiségét, minőségét.

Az Öt Elem Tana megmutatja az utat is, hogy a Víz energiáit hogyan erősíthetjük, és még fiatalon hogyan őrizhetjük meg az Ősenergiát. Az Öt Elem Tana összefüggéseit az akupunk-

---

<sup>1</sup> Öt Elem Tana c. könyv megrendelhető a 06-28-407-320 telefonon, vagy a szerző címén.

túra, akupresszúra, moxaterápia használja egészségmegőrzésre, gyógyításra.

## G

„... sose hosszúéletű az, ki az Istenek ellen harcol. ... „  
Homérosz

### ARCHAIKUS NÉPEK

Az ARCHAIKUS NÉPEK számára az élet derekának ideje egyben az élet csúcspontját is jelenti, és ez a mi klimaxfogalmunk jelentésében is ott bújkál. A fizikai és ezzel a külső erő és hatalom kifejtésének ideje véget ér a belső kibontakozás javára. A külsőről a belső fejlődésre való váltás a minta előre meghatározott része. A lélekhez hazafelé vezető út kezdete jelzi, hogy eljött az idő, egy bonyodalmakkal teli fél élet után most a lelki fejlődés következik. Ezt az esélyt élük meg azok a népek tudatosan, akik megtartották a spirituális gyökereket.

Ami a számunkra az öregedés és a lankadó erő jelének számít – ami rémülettel és nyugtalansággal tölt el –, az számunkra szívesen látott és kedves, ugyanis ők a hazafelé vezető út célját, az egységhez való visszatérést is más szemmel nézik, mint mi. Míg számunkra a halál a világ végét jelentő fenyegetés, számunkra természetes átmenet a létezés egy másik formájába.

☺ *Beteg az orvosnál.*

– *Doktor Úr, segítsen rajtam! Nem tudok menni.*

– *Akkor hogy jött ide?*

– *Jönni azt tudok. Menni nem tudok.*

A nyugati társadalmakban az idős emberek jó megjelenésük illúzióját – például a fogaikat – sokkal inkább mesterséges beavatkozásoknak, mint saját megőrzött vitalitásuknak köszönhetik. A keleti társadalmakban azonban eltérő módon élük meg az öregedést. Például a Fülöp-szigeteken élő idős emberek egész életüket a természethez közel töltik, rizst, zöldségeket, kókuszt, halat esznek, nyitott tűzhelyeken készí-  
**Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

GABRIELLA

TEMESVÁRI

ket, kókuszt, halat esznek, nyitott tűzhelyeken készítik ételeiket, vékony, lapos matracon alszanak. Valóban jó erőben, egészségben élnek meg az öregkort. A hosszú életet tökéletes egészségben megélő emberek kivétel nélkül olyan társadalmak tagjai, amelyek a mai napig tisztelik az öregséget és az öregeket.

Nincs is közöttük annyi beteg öreg, ami arra is enged következtetni, hogy az öregkor betegségeinek egy része pszichés eredetű. A feleslegessé válás, a félreállítás megalázó érzése nehezen feldolgozható, ez sietteti a leépülési folyamatokat. Ebből azt is láthatjuk, hogy nem pusztán fizikai szinten, hanem lelki-szellemi szinten is van tennivalónk.

## G

### HORMONELMÉLET

A nyugati orvostudomány a HORMONOK szintjén próbálja megfejtetni az öregedés titkait. Itt most néhány összefüggést vázolok fel, hogy láthassuk a megoldáshoz vezető utat.

„Harmincas éveinkre csökkenni kezd szervezetünkben az öregedésellenes STH<sup>2</sup>- és DHEA hormon<sup>3</sup> termelődése. A szervezet az STH nevű hormont maga is képes előállítani az arginin, a lizin, az ornithin és a glutamin nevű aminosavakból – feltéve, hogy ezeket a fehérjeépítőket nem zsírral együtt fogyasztjuk!, mert az akadályozza a felszívódásukat. Sok STH-ja annak lesz, aki sovány fehérjével táplálkozik. A megfelelő DHEA képződéshez pótolni kell a króm nyomelemet, amely nélkül nem képződik elegendő mennyiség ebből az öregedésgátló hormonból. A króm bizonyítottan meghosszabbítja az életet. A króm megtalálható a sörélesztőben, a teljes őrlésű lisztben, a homárban, a kakaó-~~abá~~atalság legnagyobb ellensége a kortizol nevű „rossz” stresszhormon, amely rovátkolttá teszi az erek falát, pusztítja

---

<sup>2</sup> STH szomatotrop növekedési hormon, (zsírmobilizáló) „örök ifjúság hormonja”.

<sup>3</sup> DHEA - dehidro-epiandroszteron hormon, mellékvese termeli – lecsökkenti a szervezet folyamatait, így meglassul az öregedéshez hozzájáruló zsírok, hormonok és savak képződése.



az agysejteket és blokkolja a gondolkodást. Az állandó stressz pedig folyamatosan pumpálja ezt a hormont a szervezetbe. Tanuljuk meg kezelni negatív stresszeinket relaxációval, meditációval, de étkezéssel is tehetünk valamit. Például, ha fehérjét (halat) eszünk C-vitaminnal (citrommal), szervezetünk termelni kezdi az optimista hangulatunkért is felelős noradrenalin. Ez a „jó” stressz hormonja, amely elősegíti a kreativitást. A noradrenalin hatására felszabadul az ACTH<sup>4</sup> nevű hormon is, amely tisztává és élénkké teszi a szemet. *(Ezek a hormonok egyensúlyba hozhatók még masszázssal, fülreflexológiai kezeléssel is).* Ezután emelkedik a vér endorfin szintje, amely boldogságérzéssel áraszt el. Ha hiányzik a C-vitamin, az agyalapi mirigy leállítja az ACTH termelődését. A csökkent hormonszint feledékenységet, fáradtságot, levertséget, ötlettelenséget, személyiségünk kisugárzásának elvesztését okozza.

**A** testnek vannak még superhormonjai – eikozanoidok – melyek valamennyi hormont ellenőrzik. Vannak jó és rossz variánsai. A jó kerül fölénybe, ha kerüljük az arachidonsavakat, melyek a vörös húsokban és a belsőségekben rejtőznek, illetve akkor képezi a szervezetünk, ha margarint, (keményített növényi olajakat), túl sok cukrot és fehér lisztet eszünk. Ezért érdemes a fentiek fogyasztását kerülni. A cukor és a fehér liszt fogyasztása más szempontból sem ajánlatos. Lustává, kedvetlenné tesz, mert tartósan magasán tartja a vércukorszintet. Ameddig inzulin van a vérben, addig nem tudják kifejteni hatásukat az „ifjúság-hormonok”, a „karcsúsághormonként” emlegetett glukagon<sup>5</sup>, a férfi nemi hormon: a tesztoszteron, az „erőhormon”; és az „örök ifjúság hormonja”: az STH. Ezek a hormonok megifjítják a sejteinket mindaddig, amíg nem eszünk cukrot!

**A** „karcsúsághormon”: a glukagon, kivonja a zsírt a zsírraktárakból és átirányítja az izmokba, ahol megtörténik elégetésük, így ideális testsúlyúak, és

<sup>4</sup> ACTH - az agyalapi mirigy hormonja, a mellékvesekéreg működését serkenti, hogy glukokortikoidot, szteroidhormont termeljen.  
<sup>5</sup> glukagon - hasnyálmirigy termeli, „karcsúság-hormon”

elégetésük, így ideális testsúlyúak, és energikusak lehetünk. A nemi hormonok is szerepet játszanak öregedésünkben, jó közérzetünkben. A legfontosabb „erőhormonunk” a tesztoszteron<sup>6</sup>. A nők szervezetében a tesztoszteronszint tizedrésze a férfiakéhoz viszonyítva, de a nők esetében is a lendület és levertség változásai a tesztoszteronszinttől függenek. Ezt a hormont két dolog pusztítja a szervezetben: a cukor és a stressz! A tesztoszteron termelődését elősegíti a cinkkel és B<sub>6</sub>-vitaminnal kombinált fehérje fogyasztása, mint a tenger gyümölcsei, a diófélék, szezámag, joghurttal kevert zabpehely, teljes kiőrlésű lisztek... stb. A klímax alatt a mellékvese által termelt tesztoszteron hormonok a bőr alatti zsírszövet alsó részében átalakulnak ösztrogénné, tehát a szervezet gondoskodik „saját hormonpótlásról”! Ha a tesztoszteronérték kb. 20 %-kal csökken, depresszióhajlamot, rosszkedvet okozhat, romlik a potencia és a libidó. Az ösztrogének<sup>7</sup> tipikus női hormonok, amelyek a női ciklust szabályozzák. Ennél azonban sokkal többet tudnak. Stabilizálják a csonttömeget, nemcsak a nőknél, hanem a férfiaknál is, valamint nélkülözhetetlenek a férfiak termékenységehez.

A fentiek szerint is a helyes táplálkozással és a stresszhelyzetek kezelésével lassítható az öregedés folyamata.

Hippokratész, az ókori orvos szerint a hosszú élet titka: az egészséges életmód, tiszta levegő, mértékletesség, józanság és nyugodt élet.

A könyvecske bemutatja – persze terjedelme miatt csak vázlatosan – hogyan kellene élnünk ideális esetben. Ha tudjuk, hogy hol követjük el a hibákat, akkor ott lehetséges változtatnunk.

☺ *Az öregkornak három kezdeti jele van.  
Az első a rövidtávú emlékezet gyöngülése.*

---

<sup>6</sup> tesztoszteron - tipikusan férfi nemi hormon

<sup>7</sup> ösztrogén - tipikusan női nemi hormon

A másik, .... a másik kettőre nem emlékszem.

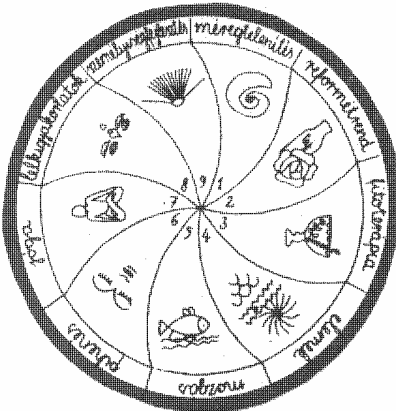
Erre a lapra gyűjtse ki, írja ide, ami a könyv olvasása során felmerül Önben. Később nem kell keresgélnie!

>Az alábbiak rám is vonatkoznak<	> Mit tehetek? <
<i>pl. legyen elég szuperhormonom</i>	<i>kerülnöm kell a húst, margarint, cukrot, fehér lisztet, stresszt.</i>

„Méregként hat mindaz, ami testben, elmében  
és szellemben gyengít téged.”  
Vivekánanda

## 1. A MÉREGTELENÍTÉS

A kilenc osztatú kör első osztása a legelső tennivalónkra mutat rá. A legtöbbet ezen a területen vétünk szervezetünk ellen a mesterséges



szerszámok és háztartási vegyi anyagok alkalmazásával, környezetszennyezéssel. Ezek a leginkább szükségtelen dolgok az életünkben. Az alkohol, a cigaretta, a kábítószer, a kávé, vagy egyéb koffeintartalmú szerek, konzerváló szerek. Ezek testidegenek, természetellenes hatásúak a szervezetre, károsítják azt, és maradékanyagaik lerakódásokat képeznek szervezetünkben. A vérkeringést,

lyásolják, eltérítik, ezáltal az anyagcsere-folyamatokat. A vegyi anyagok, mérgek, károsítják az oxidáns-antioxidáns egyensúlyt. Szervezetünkben mindenütt rendkívül reakcióképes oxigénvegyületek találhatók. Feladatuk a szervezetünkbe betolakodó mikroorganizmusok megsemmisítése, a sejtmarmagok eltávolítása. De képesek a saját sejteket is károsítani. Az elhárítómechanizmus komponenseit antioxidánsoknak<sup>8</sup> nevezzük. Normális körülmények között az oxidánsok és antioxidánsok egyensúlyban vannak. Ez az egyensúly felborulhat, ha nagy mennyiségű környezetkárosító anyag jut a szervezetünkbe, vegyi anyagból, gépkocsi kipufogógázok, háztartási vegyszerek,

<sup>8</sup> antioxidánsok kémiai inhibitorok, megakadályozzák, hogy az oxigén az arra hajlamos molekulákkal vegyüljön és így káros szabad gyökök jöjjenek létre.

**SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

gógázok, háztartási vegyszerek, mérgek, légköri szennyező vegyületek, szénmonoxid, kéndioxid, nitrogénoxidok, és bizonyos szénhidrogének. Ilyenkor az oxidánsok megtámadják és károsítják a saját sejteket is. Ezzel növekszik az érimeszesedés és szívkoszorú bántalmak, a nyálkahártyagyulladás, emésztési zavarok, Parkinson-kór, Alzheimer-kór, rosszindulatú daganatok kialakulásának, az öregedési folyamatok felgyorsulásának veszélye. A keletkező szabad gyökök keresztkötéseket hozhatnak létre egyes molekulákban és károsíthatják a genetikai kódot, a DNS-t. A szabad gyökök résztvesznek azoknak a neuritplakkoknak a kialakulásában, amelyek az Alzheimer-kórra jellemzőek. A DNS pontos megőrzése annyira fontos, hogy a sejtekben kialakult megoldások a károsodott DNS kijavítására.

Kiegyensúlyozott egészséges táplálkozással a genetikai károsodások és a környezeti terhelések részben kivédhetők, az antioxidánsoknak köszönhetően. (C-vitamin, A-vitamin, E-vitamin, szelén, cink)

***Legelső feladatunk a mérgek elhagyása, majd a szervezetünk kitisztítása, utána léphetünk tovább.***

## **A MÉRGEK ELHAGYÁSA**



Étrendünkben azonnal száműzzük a mesterséges tartósítószerkeket. A természetes tartósítókat használhatjuk. Ilyenek például a tejsavas erjesztés, az ezzel készült ételek, például a savanyúkáposzta, aludttej. A házi tartósítás során – ha szükséges – lehetőleg szorbinsavat használjunk, ez vörösfenyéből készült, természetes anyag.

A „műételek” nagy része tartósítószer, színezék – ételfesték, hogy „gusztusosabb” legyen – sűrítőanyag, állományjavító, és egyéb „mű-alkotás”. Zárjuk ki ételünkben!

Az alkohol ugyebár „öl, butít, és nyomorba dönt”, legfőbb hatása, hogy zsíroldó. Márpedig szervezetünkben a zsírok fontos szerepet játszanak. Részben az idegpályák zsírburkolatban futnak, zsírban oldódik nagyon sok fontos vitamin, ami így jut el a test különböző pontjaira. Ez magyarázza meg, hogy \_\_\_\_\_ alkoholfogyasztáskor \_\_\_\_\_ bizonytalanná \_\_\_\_\_ válik.

**Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

TEMESVÁRI

GABRIELLA

holfogyasztáskor bizonytalanná válik ingerületvezetésünk, mivel leoldódik a védőréteg az idegekről, és olyan életveszélyes helyzetet hoz létre, mint a védőburkolat nélküli elektromos vezeték. A szervezet sokat kibír, az alkoholt a máj elbontja, majd újjáépül, regenerálódik a védőburok, de a végtelenségig nem tehetjük. Ráadásul ezt vitaminhiányos állapotban kell tennünk, hiszen az alkohol azt is tönkretette. A szervezetnek ez komoly stresszt jelent, veszt Ösenergiájából, siettet az öregedést.

**A** dohányzás ártalmáról is már könyvtárnyi irodalom található. Ennek is az a lényege, hogy önmagammal sem tehetek azt, amit akarok, – hiszen minden mindennel, és mindenki mindenkivel összefügg valamilyen szinten – de más ember ellen főleg nem követhetek el merényletet. Azt az esetenként nem vitatott „jó közérzetet”, amit a dohányzás jelent, építő módon, mindenkire nézve egészségesen is el lehet érni. A nikotin többek között szétrombolja a bőr rugalmas rostjait. A bőr idő előtt öregedni, ráncosodni kezd. A légzőszervekben okozott károkról már előbbiekben szoltunk. DNS-romboló hatású, öregíti, betegíti a szervezetet. (vegyianyagok, szénmonoxid, oxigénhiány, stb.)

***Környezetbarát anyagokat használjunk magunk körül, – háztartási tisztítószerek, építőanyagok, ruhaneműk, stb. – kerüljük a környezetszennyezést és a szennyezett környeze-***

### **SZERVEZETÜNK KITISZTÍTÁSA<sup>tet</sup>**

Tehát, ha felhagytunk a mérgek tudatos bevitelével, elkezdhetjük a már bevitt, felhalmozott mérgek eltávolítását.

Ehhez a fejezethez tartoznak a különböző böjtök, kúrák.

A kolon-hidroterápiát, azaz a vastagbélnek zárt rendszerű géppel történő átmosásának leírását most mellőzöm. Ezt intézményben lehet elvégeztetni. A nagyon beteg, „elmérge-sedett” helyzetekben ajánlom. Amennyiben valaki nagyon elszennyeződött, úgy természetgyógyász vezetésével lépésről

lépésre kell kitisztítani beleit, máját, veséjét, izületeit, stb. Ennek leírása meghaladná e könyvecske méreteit.<sup>9</sup>

Alábbiakban egy mindenki által végezhető, egyszerű módszert vázolok fel.

Ajánlom az **alap tisztítókúrát**. Ez néhány napos lékúrából, és a kúra alatti béltisztításból áll.

Lehetőleg újhold előtti napokon végezzük, ekkor hatékonyabb. Lényege, hogy semmi szilárdat nem fogyasztunk, ezzel az emésztőszerveket pihentetjük, és – mivel a szilárd részek tartalmazzák a fehérjét – fehérje mentes diétát alkalmazunk. Következménye, hogy a szervezetünk a lepakolt felesleges fehérjét fogja felbontani, felhasználni. Továbbá a zöldség- és gyümölcslevekből található természetes cukrok és ásványi anyagok, vitaminok energiával, és fontos anyagokkal látják el, valamint a folyadék segítségével átmossák a szervezetet. Ezzel több legyet ütöttünk egy csapásra. Felfrissülhetnek emésztőszerveink, kimosódnak a méreganyagok, lebomlik sok lerakódás, és vitaminzuhanyt vehetnek sejteink. A növényi levekben lévő természetes antioxidánsok segítenek a degenerált sejtek kijavításában, ezáltal az öregedés lassításában. Ezeken a napokon, – mely otthon maximum egy hétig végezhető,<sup>\*</sup> de minimum három nap kell a hatás kifejtéséhez – csak kicentrifugált leveket és gyógyteát fogyasztunk. A lékúrához legjobban a **sárgarépa, cékla, zeller, gumó, retek** levek alkalmasak.

**H**ogy az eltávozni szánt bomló anyagok ne szívódhassanak vissza a vastagbélből, szükség van ebben az időszakban naponta 2-3 beöntésre. A beöntés gravitációs készülékkel – nem labdával – történjék, melybe két liter testmeleg vizet (célszerű felforralni és hűlni hagyni) és egy adag feketekávé kell tölteni. A kávé segít a májnak a legjobban méregteleníteni. Ezt a készülék segítségével a végbelünkbe juttatjuk. Az első alkalommal addig folytatjuk a műveletet,

<sup>9</sup> Holdkereső 2001. kiadványban dr.Török Szilveszter cikke/Tel: 06-1-2179-075.

\* Egy hétnél tovább csak felügyelettel és lehetőleg intézményben végezhető! Súlyos betegségnél általában 42 naposat végeznek.

lommal addig folytatjuk a műveletet, amíg tiszta folyadékot nem látunk viszont. Később már elég lesz egy beöntés. A beöntést reggel-délben-este, vagy legalább reggel-este végezzük el.

Egy nap alatt körülbelül másfél liter cukrozatlan levet fogyasztunk 5-7 adagra felosztva. A zöldséglevelek elsősorban ásványi- és nyomelemekben gazdagok, a gyümölcsökből készült levek pedig magas szőlő- és gyümölcscukor tartalmúak.

Egyes ajánlások a nyerslé kúra helyett a tejsavas erjesztéssel készült leveket részesítik előnyben, például a savanyú káposzta levét. Székrekedésre való hajlam esetén ezek jobb hatásúak. Házilag készítettet fogyasszunk, kevesebb sóval, tartósító-szerek nélkül!

## SAVÓKÚRA

– a svédek fiatalító szere. A kúra szerint egy nap alatt 5-6 alkalomra elosztva egy liter savót kell elfogyasztani. A nagyobb folyadékigényt gyógyteával pótolhatjuk. A savókúrák a legrégebben alkalmazott kúrák közé tartoznak. Már Hippokrates idején alkalmazták az orvosok méregtelenítésre és salaktalanításra, különösen élelmiszer mérgezések és krónikus májbetegség esetén. Hatását a székrekedésre ismerték. Az ókori Rómában létezett már néhány intézmény is, ahol a savót külsőleg és belsőleg – ivókúráként és fürdőként – egyidejűleg használták bőrbetegségekre, az egészséges bőr feszeesebbé tételére és fiatalítására is. A savó az egyik **klasszikus fiatalító szerek** nevezhető. Hosszabb savókúra is végezhető, amikor nem böjtölünk, hanem valamilyen diétával kapcsoljuk a savókúrá, azon belül az egyik étkezés helyett fogyasztjuk.

*Magyarországon még nem hozzáférhető általánosan üzletekben. Addig is készíthetünk házilag. Ehhez tehenészetől szerezzünk író. Keverjük el három rész író egy rész friss, forró tejben, majd fedjük le, és hagyjuk állni a keveréket 4-5 órán keresztül. A keletkező savót szűrjük le, és minél előbb használjuk fel. A visszamaradó masszát – túró – ételekhez felhasználhatjuk.*



A tisztítókúra után célszerű megelőzni az újramérgeződést, ezért folytassunk reformtáplálkozást. A ban étkezési szabályok megőrzése mellett a napi étkezést egészséges heti egy lé-napot tartani, vagy egyszerűen egy gyümölcsnapot.

Lelki „mérgeinkről” a 8. fejezetben olvashatunk.

„Minden időben jobb, ha az orvosságokat a konyhából,  
mintha a patikából kapjuk.”  
Frantz de Rontzier

## 2. REFORMTÁPLÁLKOZÁS

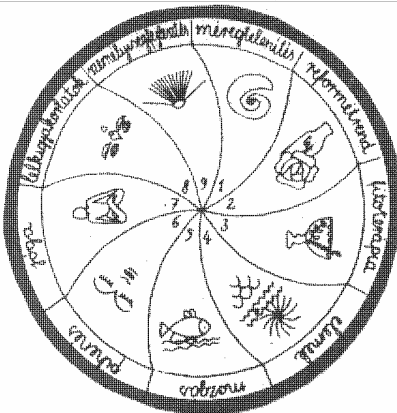
A kilencosztatú kör második szelete a táplálkozásunk megváltoztatását célozza, hiszen hiába tisztítjuk ki szervezetünket, ha továbbra is megesszük az egészségtelen

láthatóan helytelen – módon táplálkozunk. A reformtáplálkozás főbb kérdései:

### MIT, MIKOR, HOGYAN?

Az egyik legfontosabb kérdés, a **Hogyan?** Ha valaki úgy dönt, hogy nem akar változtatni az étkezésének összetételén, akkor is tehet valamit egészségeért, ha a Hogyan-on változtat. Ennek elemei az alapos rágás, a nyugodt, derűs légkör étkezések

az ételek-italok hőmérsékletét (is), az ételek-italok Az alapos rágás azt jelenti, hogy minden falatot 30-szor meg-rágunk, és nyállal alaposan elkeverjük. A szénhidrát-emésztésnek már a szájban el kell kezdődnie, különben zavarokat szenved az emésztés. A nyál cukorbontó enzimjeinek időt kell biztosítani, és elérést a falat egyre kisebb részeihez is a jó anyagcseréhez. A rágással munkára buzdítjuk, masszírozzuk a nyálmirigyeket, a fogínyünket. A szájban lévő érzékelők „megtelefonálják” a táplálék összetételét a gyomornak, hasnyálmirigynek, és mire a szállítmány megérkezik, már szakszerűen összeállított emésztőnedv áll a rendelkezésre. Ha nem adtunk rá elég időt, akkor a találomra összeállított emésztőnedvek elégtelen emésztéshez, végül önmérgezéshez vezethetnek.



SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

Az ételek hőmérséklete is fontos tényező. Az enzimeink, emésztőnedveink csak optimális hőmérsékleten működnek jól. A hőmérsékleti optimumtól eltérve működésük csökken, vagy leáll, ami emésztési zavarokat, hurutokat, felszívódási nehézségeket okozhat, valamint a bélben rekedt emésztetlen anyagok rothadni kezdenek, mérgezik a szervezetet. Kerüljük a forró és jéghideg ételeket.

A nyugodt légkör, a terített asztal, a gusztusos tálalás, stb. úgyszintén azt szolgálják, hogy az emésztőnedvek termelése már a hangulattól, látványtól beinduljon, jól ki tudják fejteni hatásukat. Az ideges, „gombócba” szorult gyomor nem tud rendesen dolgozni.

Táplálkozzunk úgy, mintha imádkoznánk.

Íme egy táplálék-meditáció:

Táplálkozni annyit jelent, mint magunkba fogadni az egész világmindenséget, a napsütést, a talajt, a vizet és a levegőt.

A **Mikor**-ra több javaslat is adódik. Fontos, hogy csak akkor együnk, ha éhesek vagyunk. A legősibb – és ma is igazoltnak látszó – ajánlás az, hogy 11-12 óra tájban étkezzünk először. Ha előtte is szükségét érezzük, akkor frissen préselt gyümölcslevet fogyasszunk. A táplálkozást délután 7 óra körül fejezzük be. Ezután már csak gyümölcs fogyasztható, például 9 után (ha már kiürült a gyomrunk) egy alma elrágcsálása jó a fogaknak, de lereszelve is egészséges, segít az emésztésből maradt anyagok, a széklet gyors elszállításában. Ne felejtjük el, hogy a korral sokkal kevesebb a szervezet tápanyag igénye.

És végül a **MIT**.

Itt a kutatások során figyelembe vették a régi tanításokat, valamint a mai egészséges népek, népcsoportok táplálkozási szokásait. Ami ezekben közös, valószínű, hogy az közel járhat a helyes úthoz.

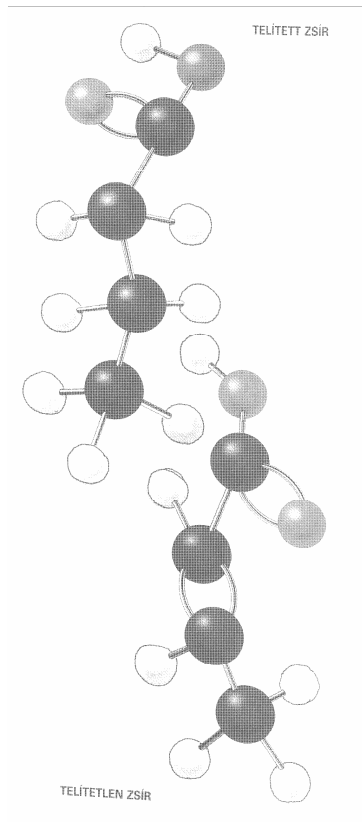
Alapszabály, hogy minél természetesebb, nem feldolgozott, teljesértékű, élő, méregmentes legyen táplálékunk. A természetes étel: az ember természetes környezetében, természete-

tes körülmények között termő, permetezés, műtrágya nélkül termelt, természetes állapotban fogyasztott élelem.

A teljes értékű élelmiszer azt jelenti, hogy komplettek, finomítás mentesek, tehát lisztünk teljesőrlésű és nem finomliszt, olajunk hidegen sajtolt, nem feldolgozott, krumplipürénk teljes burgonyából készül, nem krumplipehelyből. Rizsünk nem fehérrizs, hanem barnarizs, mely még minden olyan vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, melyet a természet beletett. Az élő táplálék a lehető legfrissebb, alkalmasint nyers gyümölcsöt jelent. A megtermelt szőlő, bogyó, bio-termesztésből – vagy vegyszermentes kertből – származó természetes tápanyagokkal kezelt földben termő, vegyszerrel nem permetezett terményeket jeleníthetjük meg.

**K**érdés, hogy a mai termények a vitamin és ásványi anyagnak csak mintegy felét tartalmazzák. Ennek oka az élelmiszeripar műtrágyázása, mely a talajba csak az alap makroelemeket pótolta vissza. A mikroelem-igényünket fedező mennyiséget nem tudunk elfogyasztani, ezért ajánlott a biotermesztésből származó élelmiszerek fogyasztása. Itt a termesztés méregmentesen, természetes talajerőpótlással, gyógynövényes védelemmel és kondicionálással folyik.

Budapesten jelenleg a Marczibányi téren szombatonként az Ökopiacon beszerezhetők ilyen termények, közvetlenül a biotermelőktől. Érdeklődésére a Biokultúra Egyesületől felvilágosítást kaphat a lakóhelyéhez legközelebb élő bio-SZEP EZÜSTKOR



1.kép: Fent telített, lenn telítetlen zsír modell

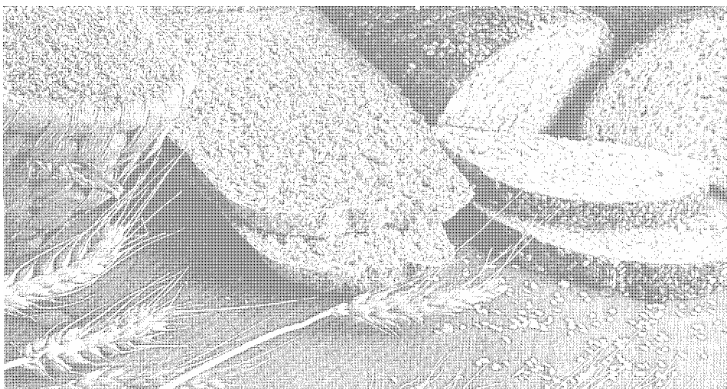
Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

lágosítást kaphat a lakóhelyéhez legközelebb élő biotermelőről.

Itt egy példát láthatnak az élelmiszerek feldolgozásakor keletkező nemkívánatos elváltozások bemutatására. A hidegen sajtolt, és a feldolgozott (meleg-sajtolással, szagtalanítással stb. készített) szójaolaj összetétele az alábbiak szerint változik meg.

zsírsavféleség	finomítatlan	feldolgozott
	szójaolajban	
esszenciális zsírsavak (biológiailag nagyértékű, fontos)	61%	2%
egyszeresen telítetlen (biológiailag értékes)	24%	24%
telített (kedvezőtlen)	15%	28%
transzzsírsavak (kedvezőtlen)	-	46%

A táplálék összetételére vonatkozóan megvizsgálták a régi és mai népek táplálkozási szokásait, amelyek egészséges, hosszú életet biztosítottak.



Természetesen koronként és éghajlati zónánként többé-kevésbé eltértek egymástól, de megegyeznek abban, hogy állati fehérje nélküli, és alapja az energiaadó gabona, (barnarizs, köles, búza, árpa, zab...) mely 50-60 %-át teszi ki

**Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

TEMESVÁRI

GABRIELLA

rizs, köles, búza, árpa, zab ...) mely 50-60 %-át teszi ki a helyesen összeállított étrendnek.

A tisztító hatású zöldségfélék 20-30 %-ban, a frissítő hatású gyümölcsök 5-15 %-ban, a hüvelyesek (bab, lencse, borsó...) 5-10 %-ban képviseltetik magukat. Az étrendben kevés méz, olajos mag (dió, mogyoró, szezám, napraforgó ...) is kapjon helyet. Kiegészíthető tejtermékekkel és mértékkel tojással is. Az alapanyagokat úgy válogassuk össze, hogy betegségeinket gyógyítsa.

Talán érdekesek a kutatások eredményei, melyek az egyes népek magas kort egészségesen megélt emberei által előszeretettel fogyasztott táplálékokat vizsgálták.

A svédek a csipkebogyó és a savó fogyasztást ajánlják.

A németek a savanyított ételek, az ásványvíz és a léböjtök, valamint vízkúra hívei.

Az orosz nép a káposzta, hagyma, fokhagyma, hajdina és virágporos méz fogyasztását tartja a hosszú élet titkának.

Bulgária idős emberei húsmentes étrendet tartanak, sok joghurtot fogyasztanak.

A finnek szaunája és rozskenyere egészségük útja.

A japánok a fiatalodás titkának az étrend negyedét kitevő tengeri algát tekintik.

A Himalája egyik völgyében élő nép zöme 110-125 évet megélt növényi étrenden és ásványvízen.

A közel-keleti népek a kölest és szezámot tartják az örökifjúság ételének.

A kínaiak csodaszere a ginsenggyökér.

Amerika mesterséges hormonokkal, vitaminokkal, tápanyag kiegészítőkkel éri el a magas kort.

Az egyes vallási csoportok között is találtak jelentős eltéréseket, például az olyan amerikai településeken, ahol adventisták vagy mormonok laknak zömében, sokkal kevesebb a betegek száma, több az egészséges idős ember. Vallásuk tiltja a húsfogyasztást, a dohányzást, az alkoholt is.

Roy Waldorf élete delén kezdte el a **kalóriaszegény** táplálkozást, miután saját kutatásai is azt mutatták, hogy az élettartam akkor is növelhető, ha a diétát csak életük középidéjétől alkalmazzák. Állatkísérletei szerint a 40 %-os kalóriamegvonás SZEP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

kalmazzák. Állatkísérletei szerint a 40 %-os kalóriamegvonásnál érte el a leghosszabb élettartamot.

A túltápláltság megnöveli a megbetegedések gyakoriságát, és csökkenti az élettartamot. A csökkentett kalóriatartalmú étrendnél csökkent mértékben képződnek reakcióképes szabad gyökök. A vérkeringésben jóval alacsonyabb a szőlőcukor koncentráció. Kutatások szerint ez az alacsonyabb glükózkoncentráció a véráramban jótékony hatású, mert a glükózanyagcsere egyes termékei kölcsönhatásba lépnek fontos enzimekkel, fehérjékkel, sőt a DNS-sel és ezáltal károsítják, vagy hatástalanítják azokat. A glükózanyagcsere hozzájárulhat a bajkeverő szabadgyökök keletkezéséhez.

Tehát kismértékű táplálékmegvonás jótékony hatású, sose együk „degeszre” magunkat.

## BIOANYAGOK IFJÍTÓ HATÁSAI

Itt kiemelek néhány fontosabb, a témához leginkább kapcsolódó anyagot, öregedés gátló hatásait, főbb forrásait.

**A-vitamin:** elősegíti az öregeségi foltok megszűnését, egészségesen tartja a bőrt, a haját, a fogakat. Antioxidáns.

Főbb forrása: sárgarépa, zöld és sárga főzelékek, tojás, sárga gyümölcsök.

**B<sub>1</sub>-vitamin:** javítja a szellemi tevékenységet, fenntartja az idegrendszer, az izmok és a szív normális működését. A dohányzás, cukorfogyasztás, alkoholfogyasztás csökkenti, ezért ne éljünk velük.

Főbb forrása: barnarizs, teljes búza, zabliszt, amerikai mogoró, legtöbb zöldségféle

**B<sub>2</sub>-vitamin:** javítja a látást, csökkenti a szem kifáradását.

Egészséges lesz a bőr, köröm, a haj. Közreműködik a szénhidrátok, zsírok és a fehérjék anyagcseréjében.

Főbb forrása: tej, sajt, leveles zöldfőzelék, tojás

**B<sub>3</sub>-vitamin (niacin):** fokozza a vérkeringést, csökkenti a magas vérnyomást.

Főbb forrása: teljes búza készítmények, sörélesztő, tojás, datolya, füge, szilva.

B<sub>6</sub>-vitamin: a zsírok és az aminosavak megfelelő felszívódását biztosítja. Elősegíti az öregedést késleltető nukleinsavak megfelelő szintézisét.

Főbb forrása: sörélesztő, búzakorpa, búzacsíra, káposzta, tej, tojás.

B<sub>12</sub>-vitamin: javítja a koncentráció-, emlékező- és egyensúlyozóképességet.

Főbb forrása: tojás, sajt, tej, lucernacsíra, feketenadálytő, tengeri algák.

B<sub>13</sub> vitamin: véd a korai öregedéstől, bizonyos májműködési zavaroktól. Gátolja a koncentráció- és emlékezőképesség csökkenését.

Főbb forrása: gyökérzölkségek, tejsavó

B<sub>15</sub> vitamin: meghosszabbítja a sejtek élettartamát.

Gyorsabban elmulasztja a fáradtságot.

Főbb forrása: sörélesztő, barnarizs, teljes gabonák, tökmag, szezámag.

H-vitamin: (biotin) csökkenti a haj öszülését, kopaszodás el-  
lenes.

Főbb forrása: dió, gyümölcsök, sörélesztő, tojássárgája, tej, fényezetlen rizs

C-vitamin: döntő szerepet játszik a kollagén – a bőr rugalmas rostjai – képződésében, a fogíny, a vérerek, a csontok és a fogak megújulásában.

1 szál cigaretta elszívása 25-100 mg C-vitamin hatását teszi tönkre! Ne dohányozzon!

A szalicilsav (pl. Aszpirin tabletta) háromszorosára növeli a C-vitamin ürülését.

Főbb forrása: citrusfélék, bogyós termések - csipkebogyó, ribizli, málna, szeder - zöld, és leveles főzelékek, paprika, karfiol, krumpli, lucernacsíra. Fél csésze lucernacsírában hat csészényi narancslének megfelelő C-vitamin van!

Kolin (B-komplex tagja): megkönnyíti az idegimpulzusok haladását, különösen azokat, amelyeket az agy az emlékezés folyamatában felhasznál. Segít leküzdeni az időskori emlékezetvesztést.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Az Alzheimer-kórt, amely gyakori az idős emberek között, a központi idegrendszerben a neurotranszmitter acetilkolin mennyiségének csökkenése okozza. A beteg agyában nemcsak az SZEP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.



Főbb forrása: tojássárgája, zöld levelű főzelékek, búzacsíra, spárga

D-vitamin: hiányakor öregkori csontritkulás kifejezettebb lehet.

A szintetikus D-vitaminnal kiegészített tej magnéziumot rabol el a szervezettől! A városlakók kevesebb D-vitaminhoz jutnak, a szmog elnyeli a Nap ibolyántúli sugarait, ami a D-vitamin képzéshez szükséges lenne.

Főbb forrása: halmájolaj, szardínia, tej- és tejtermékek, mandulatej, a gombákban sok ergoszterin található, ami a D-vitamin elővitaminja.

E-vitamin: erélyes antioxidáns hatású, meggátolja a telítetlen zsírok, az A-vitamin, a szelén, a C-vitamin oxidációját a szervezetben. Fokozza az A-vitamin hatását. Értágító és alvadásgátló hatású. Megőrzi a fiatalságot, mert késlelteti az oxidáció miatt bekövetkező öregedést. Mérsékli a fáradtságot. Menopausában lévőknél többet ajánlott fogyasztani.

Főbb forrása: búzacsíra, szójabab, növényi olajok, brokkoli, bimbóskel, spenót, teljes gabonamagvak, tojás.

Folsav: késlelteti a haj őszülését, fontos a fehérjeforgalomban, az RNS, DNS képzésében, a vörös vértestek termelésében. Az emésztőrendszer zavartalan működéséhez elengedhetetlen.

Főbb forrása: sötétzöld levelű főzelékfélék, spenót, sárgarépa, tojássárgája, sárgabarack, tök, bab, teljes búza-

P-vitamin: erősíti a kapillárisok falát, véd a véraláfutások ellen.

Főbb forrása: a citrom és narancs terméshéjának fehér rétege és a gerezdek elválasztófala. Kisebb mennyiségben sárgabarack, hajdina, szeder, cseresznye, csipkebogyó.

PABS (para-aminobenzoésav): késlelteti a ráncok megjelenését.

Főbb forrása: sörélesztő, teljes gabona

---

csökkenése okozza. A beteg agyában nemcsak az acetilkolin hiányzik, hanem az az enzim is, amely azt szintetizálja, a kolin-acetiltranszferáz. Több kolin (B komplex) bejuttatása a szervezetbe meg tudja akadályozni a meglévő acetilkolin lebomlását.

Klór: megőrzi a ruganyosságot, segíti az emésztést.

Főbb forrása: só, tengeri moszat, olajbogyó

Kálium: elősegíti a tiszta gondolkodást, oxigént juttat az agyba. Rugalmassá teszi az izmokat és a bőr sejtjeit.

Ellensége az alkohol, kávé, cukor, és a vizelethajtó gyógyszerek!!

Főbb forrása: citrusgyümölcsök, uborka, paradicsom, mentalevél, napraforgómag, banán, krumpli, zöld levelű

Krotonolaj: megakadályozza, illetve csökkenti a magas vérnyomást, hiánya közrejátszik az érlemeszesedés és cukorbetegség kialakulásában.

Főbb forrása: kukoricaolaj, sörélesztő, teljesörletsű liszt.

Vas: visszaadja a bőr jó tónusát, elejét veszi a fáradtságnak.

Főbb forrása: aszalt őszibarack, tojássárgája, dió, bab, spárga, zabpehely.

Magnézium: hozzásegít, hogy a szív és a keringési rendszer egészségesen működjék, védelmet nyújt a szívroham ellen.

Segít megakadályozni a kalcium lerakódást, a vesekövek keletkezését, stresszellenes.

Főbb forrása: füge, citrom, sárga kukorica, mandula, dió, alma, sötétzöld főzelékek.

Szelén: antioxidáns, lassítja a szövetek öregedését és megkeményedését, segít megőrizni rugalmasságát. Enyhíti a menopauzában fellépő hőhullámokat és a rossz közérzetet. Elpusztítja a vírusokat, megelőzi a rákot, serkenti testünk energiaközpontjában a pajzsmirigynek a működését, serkenti a pszichohormonok képződését. A szelén aktív, életet kedvvel élő emberré tesz, fokozza az életörömet, a lendületet, és a dinamikát.

Főbb forrása: búzacsíra, korpá, hagyma, paradicsom, brokkoli

Kén: nélkülözhetetlen az egészséges haj, bőr, és körmök számára. Ruganyossá teszi a bőrt.

Főbb forrása: szárazbab, tojás, káposzta

Cink: fokozza a szellemi frissességet, fontos a vér stabilitásához. Hiánya prosztatabántalmakat okoz.

Főbb forrása: búzacsíra, sörélesztő, tökmag, tojás, sovány tej, mustármag.

Fenilalanin: esszenciális aminosav. Javítja az emlékezőképességet és a szellemi frissességet.

Főbb forrása: gabonafélék, szójatermékek, gomolya, sovány tejpor, mandula, amerikai mogoró, tökmag, szezámmag.

## TÁPLÁLÉK ALAPANYAGOK FIATALSÁG MEGŐRZŐ HATÁSAI

### **GABONÁK, MAGVAK**

#### **Szezámag**

Jó fáradtság, álmatlanság és letargia ellen. Erőnlétet, fizikai és szellemi munkaképességet növelő hatású. Fontos metionin aminosav forrás, melyből más növényi fehérjében kevés van. Olajának telítetlen zsírsavtartalma 55 % feletti.

Kiváló lecitinforrás, szerves foszfortartalmú zsír van benne, ez az agy és az idegrendszer fő alkotórésze. A belső elválasztású mirigyek működésének is fontos tényezője. Mézzel kombinálva hatékony fiatalító táplálék, férfiasságot fokozó szer. A Közel-Keleten szokásos édesség a „halva” darált szezámag mézzel keményre keverve. Házilag elkészíthető fiatalító csemege.

#### **Hajdina**

Egy fűféle magja. Erősíti az érfalakat. Biológiailag értékesebb minden más gabonafélénél. Két-háromszorosát tartalmazza bizonyos esszenciális aminosavaknak (lizin, arginin és triptofán) és sok benne a lecitin. Gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban. Zsírsavtartalmának kerekén 70%-a telítetlen! Főként érrendszeri gondoknál ajánlott. Köretként, levesbe főzve fogyasztható, lisztjéből palacsinta, sütemény készíthető.<sup>11</sup>

#### **Tönkölybúza**

A tönköly a legértékesebb gabonaféle, teljesértékű, melegítő hatású, finom zsírokat adó és sokkal könnyebben emészthető, mint a többi gabona. A tönkölybúzában található fehérje molekuláris felépítése az összes növény fehérjéinél szorosabb

<sup>11</sup> Receptek „A gyógyító konyha” c. könyvben. Megrendelhető: 06-28-407-320.

kuláris felépítése az összes növény fehérjéinél szorosabb rokonságot mutat az emberi plazmával. A tönkölybúza rendszeres fogyasztása mellett az erek jobban tágulnak. Ez jobb véráramlást tesz lehetővé. A tönköly sejtregeneráló hatása is bizonyított. Rendszeres fogyasztása a sejtek teljesítménynövekedését segíti elő, a szellemi teljesítményt fokozza.



### **Köles**

Egy csésze kölesben a napi fehérjeszükségletet fedező legmagasabb értékű fehérje van! Minden esszenciális aminosavat tartalmaz! Minden más magnál több ásványi anyagot és vitamint - még molibdént is - tartalmaz. A gabonafélék királya, fiatalító szer! Levesnek, köretnek, **Búza csíráztatjuk.**

A búzafüvet és búzacsírást Isten mannájának hívják. A modern tudomány igazolta a csírázó búza újjáélesztő, regeneráló hatását, tápláló és gyógyító értékét. Kivételesen gazdag ásványi anyagokban. Fehérjéje, zsírja és szénhidrátja könnyen emészthető, gazdag aminosavakban. Telítetlen zsírsavakat tartalmaz, ezért érelmeszesedés ellen hasznos. Házilag könnyen csíráztathatunk búzát, így olcsón finom, egészséges szuper élelemhez juthatunk. A csíráztatott búza nyersen is fogyasztható, édes, puha nassolnivaló.

### **Lenmag**

---

**SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

Javítja az emésztést. Sok alfa-linolsav, telítetlen zsírsav található benn, és rengeteg növényi hormon. Ezek csak a tört magból szívódnak fel, ezért darálva fogyasszuk.

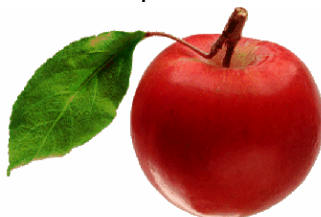
## **GYÜMÖLCSÖK**

A gyümölcsök helyes arányban tartalmazzák a testünk felépítéséhez szükséges anyagokat. Az éppen megérő gyümölcsnek magas a pektintartalma, ami mérgeket köt meg a bélben, elősegíti gyors kiürülését a szervezetből. A gyümölcsöt alkotó cukoroldat emésztése még a legyengült szervezetnek sem okoz munkát, könnyen felszívódik. A gyümölcssavak serkentik a bélmozgást, akadályozzák a székrekedést, erőteljes baktériumölő tulajdonságúak, tisztítják a beleket, veséket, májat, gyomrot, oldják a káros stresszhatásokat. A rendszeres gyümölcslé fogyasztás eredményeképpen az enzimek segítik megemészteni és semlegesíteni a fehérje és zsír fogyasztásából fennmaradt anyagokat, és testszerte megtisztítják a sejteket a káros anyagoktól. Fokozza a szervezet ellenállóképességét. Érelmeszesedés, magas vérnyomás, köszvény, reuma, bőrbajok, székrekedés, elhízás és más anyagcsere betegségek esetén különösen hatékony.

Ajánlatos minden héten egy gyümölcsnap tartása, amikor egész nap csak tiszta, langyos, nyers gyümölcsöt fogyasztunk.

### **Alma**

Jó szívgyógyszer, vérnyomáscsökkentő, tumorgátló. Az agyra is jótékony hatással van, szabályozza a vese és májműködést. Glukuronsav-tartalma miatt méregtelenítő, a pektintartalma megakadályozza, hogy a fehérjék a bélcsatornában rothadni kezdjenek. Csökkenti a koleszterinszintet, javítja a szív működést és a keringést, stabilizálja a vércukrot, támogatja a vénás keringést.



☺ – *Mi a rosszabb annál, mint amikor beleharapsz egy almába, és látod, hogy egy kukac van benne?*  
– *Ha csak fél kukacot látok.*

Nem véletlenül alakult ki az a régi mondás, hogy „napi egy alma, az orvost távol tartja.” Galenosz ókori orvos 100 éven felüli korát a naponta ánizzsal, fahéjjal és mézzel ízesített almapép fogyasztásával magyarázta.

### **Citrom**

Fél citrom levét 2-3 dl vízbe csavarva reggel éhgyomorra fogyasztva hatásosan és kíméletesen tisztítja a gyomrot és a vékonybelet.

### **Cseresznye- és meggy**

Antociántartalma csökkenti a gyulladást, feszesebbé teszi a kötőszöveteket. Kúraként fogyasztva székrekedést megszüntető hatású.

### **Dinnye**

Javítja a sejtek anyagcseréjét, regenerálódását, szebbé, feszesebbé teszi a bőrt, erősíti a hajhagymákat, a csontokat, fogakat

### **Eper**

Segít a baktériumok elpusztításában, sok folsavat, C-vitamint, káliumot és mangánt tartalmaz. Segíti az ödémák kiürítését, erősíti a csontokat, támogatja az immunrendszert.

### **Körte**

Kitűnő béltisztító, sok benne a kálium, magnézium, kalcium, réz, cink, foszfor, folsav és C-vitamin, aktiválja a belek és a vesék működését.

**Körtediéta:** az idősebb, különösen a klimax időszakában lévő emberek magas vérnyomásának kezelésére ajánlott: A hét két napján együnk meg másfél-két kiló friss, érett körtét. Ezeken a napokon mást ne fogyasszunk.

### **Málna**

Javítja a látásélességet, serkenti a hajnövekedést, bársonyosabbá teszi a bőrt.

### **Őszibarack**

Javítja a hangulatot, a rostok serkentik a bélműködést, támogatja a vízháztartást.

---

**SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

## **Szilva**

Védi a sejteket, optimalizálja a cukoranyagcserét, fokozza stressztűrőképességet, gyorsan tisztítja a beleket.

## **Szőlő**

Nemcsak a béltisztításban és a vízhajtásban működik közre, hanem segíti a szövetek, sejtek és idegek regenerálódását.

## **Sárgabarack**

A kínaiak már 5000 évvel ezelőtt ismerték és rendszeresen fogyasztották is, mivel úgy gondolták, hogy hosszú életet biztosít. A francia népi gyógyászat még ma is öregedés elleni szerként ajánlja. Erőteljes sejtvédő, regeneráló, aktiválja az immunrendszert.

## **ZÖLDSÉGEK**

Természetesen majdnem minden zöldségfélénk gyógyhatású, ezért csak néhányat említek, a fiatalítószereket.

## **Fokhagyma**

A fokhagyma egyike legősibb gyógynövényeinknek.

Fiatalítószer, mivel az erekre, emésztésre hat, fertőtlenítő.



*– Mivel lehet elnyomni a fokhagyma „illatát”?*

*– Vöröshagymával.*

Kóstolták-e már a fokhagymás-mézes kenyeret? (pirítóst)

## **Káposztafélék**

Fiatalítószer, vértisztítók, kén tartalmuk miatt jók a bőrre, nyombélfekély ellen.

## **Uborka**

Természetes vizelethajtó, segít feloldani a veseköveket is. Gazdag káliumban, a fiatalság elemében. A kálium rugalmassá teszi az izmokat és a bőr sejtjeit. A hámozatlan uborka tartalmaz A-vitamint.



*– Otthon a feleség a kamrából ki-be pakolja az uborkásüvegeket.*

*- Mit csinálsz?*

- *A kozmetikusom azt mondta, jól tette a bőrömnek egy kis uborkapakolás.*

### **Retek**

Általános tisztító és nyugtató hatású, gazdag vasban, magnéziumban, káliumban. Jó májtisztító.

### **Cékla**

A gumó leve gazdag B<sub>6</sub>-vitaminban, sok kolint, vasat, nátriumot, káliumot, A-vitamint (antioxidáns) tartalmaz. Rák megelőző, vérszaporító, vízhajtó, enyhíti a klimaxos tüneteket, immunerősítő.

### **Paradicsom**

A nyers, frissen kiperéselt paradicsomlé lúgosító, tisztító hatású, a szervezet ásványianyag tartalcáit növeli, főleg kalciumot juttat a szervezetbe. Hatásosan tisztítja a májat, javítja a vérkeringést és a szív működést. Lékúránál is használhatjuk.

Akár a szükséges bioanyagok forrásait nézzük, akár a hosszú életű népek által fogyasztott élelmiszereket, megegyeznek abban, hogy gabonafélékből, zöldségekből, gyümölcsökből álló, némi olajosmaggal, tejtermékkel kiegészített étrend javasolható az egészséges hosszú élethez.

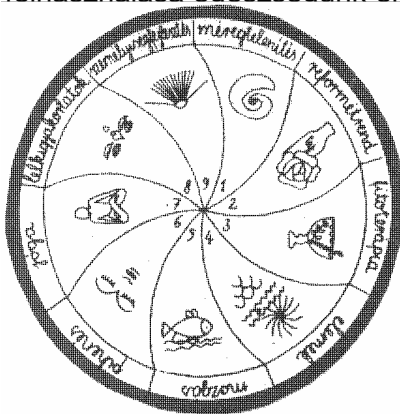
A reformétrendek közül egyéniségünkhöz valót választhatunk. Mindegyik a fentieket tekinti alapanyagainak. A vegetárius, a makrobiotikus, a jógakonyha, az ajurvéda, a mazdaznan. Ami még fontos lehet étkezésünkben, az a helyes kombináció szabálya. A Mazdaznan, és a Shelton-szabály alapja, hogy túlnyomórészt fehérjetartalmú ételeket nem társíthatunk egy étkezéson belül szénhidrát tartalmúval. De mindkettő társítható zöldségfélékkel, olajokkal.



„Az Úr megalkotta a füveket a jószág gyarapodására  
és a gyógynövényeket az emberiség szolgálatára.”  
104. zsoltár XIV. ének

### 3. A GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK

A kilencosztatú kör harmadik szelete a növények gyógyerejének felhasználása egészségünk érdekében. Már láttuk, hogy



céllal fogyasztunk.

egészségünk érdekében. Már láttuk, hogy étkezési alapanyagaink közül is szinte mindegyik valamilyen szinten gyógyhatású, egészségmegőrző hatású étrendünkben állandóan szerepeltetni azokat. Vannak azonban növények, melyeket nem ételmi, hanem kifejezetten gyógyító céllal fo-

#### FITOTERÁPIA

Gyógynövényekkel való gyógyítást jelenti. A gyógynövények különböző részeiből (levél, virág, gyökér, kéreg, mag, stb..) készített kivonat, forrázat, főzet gyógycélú felhasználása külsőleg, és belsőleg. Ide tartoznak a gyógynövényekből készült teák, főzetek, kivonatok – tisztító, frissítő, erősítő, élénkítő, nyugtató, izzasztó, stb. célból– valamint a konyhai alapanyagoknak – zöldségeknek, gyümölcsöknek, fűszereknek stb.– kifejezetten gyógyító célú alkalmazásai.

Az 1. fejezetben említett tisztítókúrához gyógyteának a **pitypanggyökérből, citromfűből, kakukkfűből, csalánból, édesgyökérből, apróbojtorjából, borsosmentából** álló

keverék ajánlható. Célszerű az esetleges betegségeknek megfelelően összeállítani keverékünket.

Fiatalító szer a fokhagymás citromlé: összevágott gerezdeket hígítatlan citromlébe teszünk, 1 napi áztatás után napi 1 teáskanálnyit 1 pohár meleg vízben feloldva fogyasztunk.

☺ *Az orvos vérnyomásproblémára és fiatalítószerként fokhagymacseppeket rendelt a betegének.*

*Legközelebb megkérdi tőle: – Hogy érzi magát?*

*– Magányosan.*

Fűszereink között is találunk olyanokat, melyeket gyógyadagban – tehát nem csak fűszerezési céllal – nagyobb mennyiséget fogyasztunk, vagy akár teának isszuk. Ilyenek:

**Borágó:** káliumtartalma –fiatalító elem – miatt,

**Metélőhagyma:** ereket, veséket tartja karban, vastartalma gyógyhatású,

**Tárkony:** rutintartalma erősíti a hajszálerek falát. Jó a szívinfarktus és egyes szívrohamokat elsődlegesen kiváltó érszűkítő lerakódások megelőzésében. Frissen, vagy fagyasztva használjuk.

### **Zöld tea**

A kávé próbáljuk meg kiváltani zöld tea fogyasztásával. A zöld tea általánosan javítja az egészségi állapotot. Rákellenes hatását újabban nem antioxidáns tartalmára vezetik vissza, hanem az ösztrogének és az ösztrogénreceptorok közötti interakcióra, ez pedig új lehetőséget nyit a mellrákrizikó elkerülésére.

☺ *– Amikor kávé iszom, nyomást érzek a szememben. Mit tegyek?*

*– Vegye ki a kanalat a csészéből.*

### **Homoktövis**

Díszcserje, kertekben, parkokban is megtalálható. A bogyók sok C-vitamint, A- és P-vitamint tartalmaznak. Nagyra értékelhető magjának olaja, emiatt érrendszeri betegségeknél, rosszindulatú daganatoknál, fekélyeknél segít. Ehető nyersen, vagy főzve, szörpként, mártásként, savanyúságként,

---

**SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

főzve, szörpként, mártásként, savanyúságként, lekvárként. A nyers kiperéselt lé és méz 4:1 arányú keveréke hűtőben sokáig megőrzi értékét. Napi 1 evőkanálnyi gyümölcslé erősíti és védi a szervezetet, gátolja az öregedést. Jó a számítógéppel dolgozóknak, a röntgen- és egyéb sugárzásnak kitett embereknek. A kúra alatt tilos a dohányzás, az alkoholfogyasztás, csökkentendő a kávé, a cukor, fehérjék, zsírok fogyasztása. Néhány hét után kifejezetten javul a közérzet, megnő az életkedv, tökéletesedik az immunrendszer **Somf**őzése.

A somfa levelei óborban megfőzve májfoltokat tüntetnek el, ha ezzel a főzettel a májfoltos testrészt többször átmoszák.

### **Lucerna**

Az arabok „minden ételek atyjának”, alfalfának hívták. Levelei segítenek a koleszterinszint csökkentésében és meggátolják a vérlemezkék lerakódását az artériák falán. Ajurvédikus orvosok adták ízületi gyulladásos fájdalmakra, vízviisszatartásra. Segít semlegesíteni a bélben felhalmozódott rákkeltő anyagokat. Jó a vesére, húgyhólyagra, regenerálja a prosztatát! Virágzáskor gyűjtsük, a földtől 10 cm-re vágjuk le, akasszuk fel száradni. Tegyük 1-2 teáskanálnyi szárított levelet egy csészényi forró vízbe, hagyjuk ázni 10-20 percig. Íze a kamilláéhoz hasonló, naponta 3 csészényit fogyasszunk

### **Ginkgo**

A páfrányfenyő ősi gyógynövény. Számos, öregséggel kapcsolatos betegséget – szívrohamot, impotenciát, süketséget, emlékezetvesztést előzhet meg, vagy gyógyíthat. Kína első nagy füvészkönyvében már említik. Tanulmányok készültek róla, hogy megnöveli a vér mennyiségét az agyban és segíthet a szívrohamból való felépülésben. Sok flavonoidot tartalmaz, ezért érvédő, szív- és agyi keringésjavító, fokozza az agyi anyagcserét, csökkenti a keringéssel összefüggő kellemetlen fülzúgást és szédülést is. Az agy vérellátásának növelésével az emlékezőképesség és a szellemi teljesítmény is javul. Hatásos még allergiák, magas vérnyomás, veseproblémák és Alzheimer-kór ellen. A kutatások szerint az elsárgult őszi levelek kivonata erősíti az érfalakat, csökkenti a szövetkárosító szabad gyökök képződését, gátolja a

szabad gyökök képződését, gátolja a vérlemezkék összetapadását, javítja a sejtek energiaháztartását.

☺ Ötvenéves érettségi találkozóra készülnek hajdani diákok. Az idén Gizike a vendéglátó. Tanácsot kér a szomszédjától, – mivel restelli feledékenységét – hogyan bonyolítsa le zavarmentesen a találkozót. Azt a tanácsot kapja, hogy kis cédulákra írja fel sorban a felszolgálandó dolgokat, és amikor megakad, csak vegyen elő ~~Egyik cédulát~~ ~~Egyik cédulát~~ tippnek, meg is írja a céduláit: Kávé. Teasütemény. Üdítő. stb.

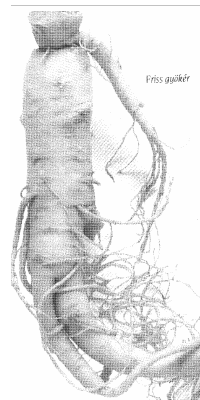
Megérkeznek a volt osztálytársak. Folyik a beszélgetés, majd Gizike a zsebébe nyúlva elolvassa a cédulát: Kávé. Rendben felszolgálja, beszélgetnek tovább. Egy idő után ismét a zsebébe nyúl: Kávé. Feltárlja, beszélgetnek tovább. Ismét a zsebébe nyúl: Kávé. Kissé gyanús neki a dolog, mintha... de a kínos helyzetet mentendő megkérdezi: – Nem innátok egy kis kávét? ~~Végre!~~ Már azt hittük, hogy egy kávéval sem kínálsz meg!

Távozóban az egyik odaszól a másiknak.

- Hiába, már a Gizi sem a régi.
- Ki az a Gizi?

## Ginzeng

Az „örökélet Fűve” - „zsenseng”, azaz ginszeng, örökéletet ugyan nem ad, de a központi idegrendszer fontos serkentő szere, kiváló gyógyszer a magasvérnyomás szabályozására és a cukorbetegségekre is. Kínában 5000 éve használják. A szellemi és fizikai erőt serkenti. Gyógyítja a magas- és alacsony vérnyomást, a vérszegénységet, az ízületi gyulladást, elégtelen vérkeringést, impotenciát. Serkenti a belső elválasztású mirigyek működését. Fitoösztrogént tartalmaz.



---

**SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

sét. Fitoösztrogént tartalmaz. Kapható poralakban, teaként, alkoholos kivonata is.

**Fitoösztrogének:** bioaktív vegyületek, közeli rokonságot mutatnak az emberi hormonokkal. Enyhíthetik a klimaxos panaszokat. Japánban, ahol rendszeresen tofut (szójatúrót) fogyasztanak, a mellrák csak 20 %-a az USA adatokhoz viszonyítva. A fitoösztrogének között a szója és a lenmag számít a sztárnak! A szójában főként az izoflavonoidokból van sok, közülük is a genisteinből, amely rákellenes hatóanyagnak számít, és megakadályozza az áttétek létrejöttét azáltal, hogy gátolja a tumorsejtek vérrellátásának kialakulását. Hasonlóképpen tumorelles és antioxidáns hatású a szójában található másik fitoösztrogén, a

### **Yucca pálma**

Az indiánok a növényt „Az Élet Fája”-ként emlegették. Évszázadok óta e pálma különböző részeinek fogyasztásával növelik életerejüket. Az ember testi és szellemi vitalitását egyaránt növeli, gátolja az öregedést. Elősegíti a tápanyagok felszívódását, javítja az emésztést. Holisztikus méregtelenítő hatású, természetes szteroid hatóanyagot is tartalmaz. A Yucca növényi szteroidjai a szintetikus szteroid hormonhoz hasonló hatásúak, de nincsenek káros mellékhatásai. Vizsgálatok szerint a Yucca szaponin hatóanyagai azoknak a szerves salakanyagoknak a lebontását gyorsítják, amelyek az immunrendszert támadják meg és ízületi gyulladást okoznak. A természetes szteroidok nemcsak a méreganyagokat szűrik ki, hanem a fölösleges zsírt is lebontják. Alkalmazása során normalizálódik a vér koleszterinszintje, ez a szívinfarktus és az érlemezsedés megelőzését is jelenti. A yuccából előállított gyógyhatású szer a Golden Yacca.



– Melyik növényből készül a Cavinton?

– Nefelejcsből.

### **Echinacea purpurea**

A bíbor kasvirág kertünk dísznövénye. Gyöktörzse az egyik leghatékonyabb növényi eredetű immunerősítő szer. Káros mellékhatások nélkül fokozza a szervezet ellenállóképességét,

baktérium- és vírusölő, sőt gombaölő hatású. Fokozza a T-sejtek képződését, a falósejtek mikrobapusztító képességét. Fertőzések és allergiás eredetű megbetegedések, néhány tumorféle kezelésében van szerepe, csökkenti a fertőzésveszélyt. Pikkelysömör, ekcéma, herpeszek kezelésére is alkalmazható. A kasvirág vegyülete a hialuronsav védi az ízületeket, gyulladáscsökkentő hatású.

Alkoholos kivonata (Echinacea cseppek) gyógyszertárakban, bioboltokban kapható.

### **Orbáncfű**

Javítja a klímaxot kísérő hangulati ingadozásokat. A legújabb kutatási eredmények szerint a depresszív hangulattal együtt eltűnnek a klímax egyéb kellemetlen kísérőjelenségei is.



### **Hormonegyensúly-teremtő teakeverék**

20 rész palástfű

10 rész citromfű

15-15 rész orbáncfű, cickafark,  
rozmaring és zsálya.

A keverékből 1-2 teáskanálnyit 2 dl vízzel leforrázunk.

**Érelmeszesedést gátló, koleszterincsökkentő, vérkeringést** javító gyógynövények: fekete ribiszke, galagonya, homoktövis, macskagyökér, medvehagyma, rozmaring, szúrós gyöngyajak, ginkgó (páfrányfenyő).

### **Csalánbor**

Fiatalító hatású szervezetünkre a csalánbor. 50 g szárított csalánmagot összetörünk és egy üveg borhoz adjuk. Egy hónapig érleljük, majd leszűrjük és mézzel édesítjük. Naponta 3x1 kupicával iszunk belőle.

### **Szíverősítő elixír**

Egy zárható, nagyobb méretű tiszta üvegedénybe tegyünk maréknyi felaprított friss rozmaringlevelet, 2 maréknyi friss citromfűvet, 2 kanálnyi friss szúrós gyöngyajak-fűvet, 2 marék szárított galagonyavirágot, vagy egy maréknyi friss, aprított zsályalevelet, 20 szál petrezselyemlevelet.



A gyógynövényeket öntsük fel 2 liter száraz, nagyon jó minőségű vörösborral. Lezárva egy napig álljon, másnap vízfürdőben melegítsük fel, (nem forrhat!), majd langyosra hűtve adjunk hozzá mézet, összerázva még egy napot érleljük. Leszűrjük, üvegekbe töltjük. Sötét hűvös helyen tároljuk. Ebéd, vacsora előtt, vagy szívszorítás, gyengeségérzés esetén egy kupicányit fogyasszanak belőle.

### **Prosztatabor**

Szent Hildegard receptje: Giliszaúzó varádics levelének levét borba kell önteni, annyi, hogy kellemes itallá váljék. Ebből naponta többször néhány kortyot kell fogyasztani hosszabb időn keresztül.

### **Reumabor**

Szent Hildegard receptje: „Ha mindenütt fáj, szaggat, igyál éhgyomorra, főleg reggeli előtt, de akár minden étkezés előtt tiszta fodormentalevelet borban. Néhány napon át egy-egy kortyot. Majd tarts szünetet, amíg a hatása tart. (Kb. 2 evőkanálnyi összevágott fodormentalevél fél liter borban áztat-  
va. ☺

*Rövid botra támaszkodva, teljesen kétrét hajolva megy  
a skót az utcán.*

*– Reuma?*

*– Á! Eltört a botom.*

## **MIKOTERÁPIA**

A gombák gyógyerejét használja fel. Minden gomba nagy mennyiségű B<sub>2</sub>-vitamint, niacint, folsavat tartalmaz. Nagy mennyiségű ergoszterin, – a D-vitamin elővitaminja – található benne, ami a csontképzéshez nélkülözhetetlen. Nátriumtartalma alacsony, káliumban gazdag, ezért magas vérnyomásnál gyógyszer. A gombák nyers rostja igen sok hemicellulózt tartalmaz. A hemicellulóz hamar a jóllakottság érzését is kelti, egyúttal gyarapítja a széklet tömegét, ezáltal gyorsítja a táplálék áthaladását a bélcsatornán. Javasolt gyógyadagja heti háromszor 10-15 dg friss gomba. A csiperke gyógyhatású vércukor problémánál, trombózisnál, a ~~Széklet- és vesebetegségek~~ **Széklet- és vesebetegségek** ~~elég~~ **elég** ismert a Japánból származó gyógygomba. Főleg immunrendszeri betegségekben – daganatok, allergia, ekcéma, szénanátha, reumatoid arthritis,

**Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

GABRIELLA

TEMESVÁRI

natok, allergia, ekcéma, szénanátha, reumatoid arthritis, AIDS – de meghűléseknél, influenzánál, magas vérnyomásnál, csonttritkulásnál, gyomorfekély, székrekedés, aranyér esetén ajánlott kúraszerű fogyasztásra. Fontos fehérje- és káliumforrás, tönkjében cink is van. Ez azért jelentős, mert a cink fontos szerepet játszik az immunrendszer aktivizálásában. Valamennyi aminosav megtalálható benne! Különösen leucinban és lizinben gazdag. Külsőleg fürdőnek vagy krémbe alkalmazva a bőr öregedését lassítja.<sup>12</sup>

## AROMATERÁPIA

A fitoterápia része, amely a növények egyik alkotórészét – az illóolajat – kivonva alkalmazza. Az illóolajok alkalmazhatóak külsőleg – például borogatónak, fürdővízbe téve –, belsőleg, ilyenkor testi panaszainkra hat, keverhetjük mézbe, tejbe, szokásos adagja naponta 3x1-3 csepp. De alkalmas lelki panaszaink gyógyítására is, ilyenkor csak szippantgatunk az üvegcséből, vagy párologtatóba csepegtetjük. Az időskor sok problémája közül két általánosat ragadtam ki.<sup>13</sup>



Az **emlékezőképesség** javítására ajánlott illóolajok: ~~szálicijósz, majoránna, rozsmaring, zsálya.~~

**Érelmeszesedést** gátolja: majoránna, rozsmaring, citromolaj.

## APITERÁPIA

A fitoterápia része, amely a méhészeti termékek – méz, propolisz, méhviasz, méhméreg – gyógyhatásaival javít egészségünkön.

A **mézet** nem kell bemutatni, általában ismert termék. Gyógyhatásai kevésbé ismertek. A méz immunizál, növeli a szervezetünk védekező képességét, regenerál, szívserkentő, tápláló és erősítőszer, enyhe hashajtó, segíti a máj méregtelenítő munkáját, jó a hasnyálmirigyre, baktériumellenes, gyulladáscsökkentő, idegerősítő, és még sorolható jótékony hatása.

<sup>12</sup> Shii-take friss-, szárított gomba, gombapor kapható a termelőtől. Mikoszféra kutató-fejlesztő KFT. Tel.: 06-30-9313-405

<sup>13</sup> A témáról bővebben olvashat „Illóolajokkal az egészségért” c. könyvrészben. (Megrendelhető: 06-28-407-320)

---

**SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**



A **virágport** joggal minősítik szupertápláléknak, mert a rostok kivételével mindent tartalmaz, ami az élethez szükséges. Legfőbb értéke az aminosavak, a 22 ismert aminosavból 20 félélt találhatunk meg benne! Gazdag ásványi anyagokban. Fontos lítiumforrás, normalizálja az agyban lévő idegsejtek bizonyos funkcióit, csökkenti, illetve megszünteti a depressziót. A virágpor szabályozza az emésztést, eredményes keringési és vérellátási zavarok, öregségi betegségek esetén. Triptofán tartalma miatt alkalmas a hajhullás ellen is. Fokozza a szellemi teljesítményt. Az agyérelmeszesedés, a magas koleszterinszint, az emlékezetzavarok és a koncentrációs nehézségek ellen hat. Naponta 2-4 kávéskanálnyi ajánlott szárazon összerágva, vízzel, teával leöblítve. Tejben is feloldható. Virágporra allergiásoknak nem adható!

A **méhlepőben** megtalálható az egész B-vitaminsor, sok egyéb vitamin, ásványianyag, aminosavak. Legfőbb alkalmazási területe: agyi szklerózis, öregkori jelenségek, alultápláltság, vitaminhiány, emésztési zavarok. Hosszabb időn át nagy mennyiségű méhlepőt fogyasztani nem ajánlatos. Általában mézben árulják, de a méz enzimeji miatt hamar lebomlik. Frisset vegyünk, és hamar fogyasszuk el.

**Propolisz** tinktúra: tágítja a hajszálérrendszert, vérnyomás szabályozó, frissítő. Az általános ellenállóképességet magas szinten tartja rendszeres fogyasztásnál. Itt is kiemeltem a sok alkalmazási terület közül néhányat:

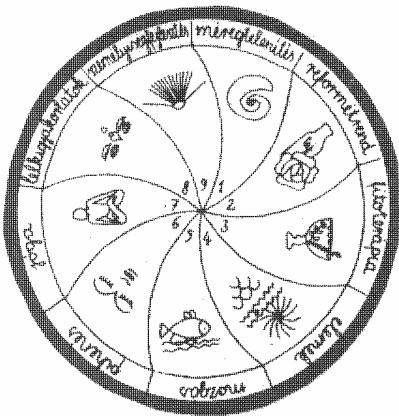
Prosztatagyulladásnál naponta 3x30 csepp,  
Klímax esetén egy évig naponta 1x10 csepp.

Itt említhető meg a **γ-linolsav**, a szervezet belőle hormonhoz hasonló prosztaglandinokat tud képezni. (Sok klímaxis nő szervezetében nincs elegendő) Ezek az olajok különösen jó hatásúak, ha C-vitaminnal kombináljuk. γ-linolsavat tartalmaz a ligetszépe-, a ribizlimag-, és kendermagolaj.

„Üdvözzöl a Föld Angyalát..., Üdvözzöl a Nap Angyalát...,  
 Üdvözzöl a Víz Angyalát..., Üdvözzöl a Levegő Angyalát...  
 ... hogy beléphessél a Végtelen Kertbe, ahol az Életfa áll.”  
 Esszénusok Könyve

## 4. AZ ELEMÉK

A kilencosztatú kör negyedik szelete az őselemek – föld, tűz, víz, levegő – gyógyító hatásait kínálja nekünk. Az iszap, az ásványok, a vizek, a Nap fénye és melege, a levegő, mind Gaia kincsei.



### A FÖLD

– jelenti a talajt, a Világmin- denséget. Jelenti a sötétséget, hideget, sűrűséget, kötöttséget. Az archaikus kozmogóniákban Isten az ősóceán fenekéről felhozott földből, iszaptól formálta az embert. *Ezt a nyelv is tükrözi:*

vő, humus: talaj, human: ember, humilis: alacsony, szőlő: talaj, minden, ami a földből ered, halálakor visszatér oda. Porból (földből) vétettünk és porrá leszünk.

### A TŰZ

– az uralkodó, az aktív, a melegség, világosság, elelenség, tisztaság. Mint emberré válásunk fontos segítője, ősidőktől fogva jelentős jelkép. A bennünk lakó Tűz a lélek. A lélek, élet, szerelem a halhatatlanság, megtisztítás (tisztító-tűz) és a megújulás jelentésköréhez kapcsolódik. A Nap az égből a földre szálló tüztét, fényét és melegét adja nekünk.

### A VÍZ

– az anyagi létezés kezdete, az Ősvíz, magzatvíz, az élet forrása. A megtisztulás eszköze, a regenerálódás, az újjászü- letés eleme. Az Égi víz, az eső megtermékenyítő, így szintén az Élet forrása. A húsvéti locsolás ugyancsak a SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

Élet forrása. A húsvéti locsolás ugyancsak a megtisztuláshoz, újjászületéshez, termékenységhez kapcsolódó szokás.

## A LEVEGŐ

– az élet jelképe. Az emberből kiszálló levegővel hozzák összefüggésbe az emberi lelket. *Sok nyelvben a lélek, lélegzet ugyanabból a töből származik. Az utolsó lélegzettel elszáll a lélek.*



*Az ember az elem-minőségek jelképei között, egyik lábával a víz, másikkal a föld gömbjén, egyik kezében a Napfény, másik kezében a szél, a Levegő.*

Az Elemek az Életet adják, fogadjuk el kincseiket. Élünk természetközeli életet.

*A visszatérés a természethez a temetési szertartásokban is tükröződik. Egyes kultúrák a vízbe, mások tűzbe (égetéssel), majd levegőbe (szétszórással), és földbe (hantolással) temetnek.*

A **termoterápia** meleg, illetve hideghatást használ. Leggyakoribb kombinációja a hidroterápiával, a hideg- illetve melegvíz gyógyerejét használva fel. *(tűz és víz)*

## VÍZGYÓGYÁSZAT

A hidroterápia – vízgyógyászat – a víz módszeres felhasználását jelenti. A víz fizikai hatásai a felhajtóerő, a hidrosztatikai nyomás és a hőmérséklet. Öngyógyítás céljára inkább a hőmérsékleti komponenst használjuk ki.

**Harmatos fűben járás:** Egy bolognai élettani orvos vizsgálatai szerint a harmatcsepp elektromos töltésű, mely a harmatos fűben járásnál az idegrendszer bőrben elhelyezett végződéseivel érintkezésbe jutva élénkítő hatást vált ki, és az idegrendszerben feszültségcsökkenést hoz létre. Általában 5 percig mezítláb járkálunk hajnalban a harmatos fűvön, utána jó megre dörzsöljük fel a lábunkat, és bújjunk meleg, száraz zokniba.

A harmatos fű nem áll mindenkinek rendelkezésére, de a reggeli hidegvizes lemosás általában elérhető gyógyerő.

**Reggel hideg lemosás:** A lemosást durva lenvászonnal végezzük. Ágyban fekvő betegen is végezhető. Legelőször is a hideg vízbe mártott vászonnal nedvesítsük meg a jobb kar belső felületét és a külső részét, ezután pedig a mell és a has benedvesítése következik. Utána a jobb karhoz hasonlóan a bal kart, ezt követően a hátat, végül pedig az alsó végtagokat dörzsöljük le a hideg vizes ruhával. Legutoljára maradjon a talpak benedvesítése. A lemosás 1-2 percnél tovább nem tarthat. Másnaponként végezzük! A hideg vizes lemosás feltűnően erősíti a szervezetet, javítja a vérkeringést, fokozza az anyagcserét, megnyugtatja az idegrendszert. A salaktermékek kiválasztása fokozódik.

## SZÍNTERÁPIA

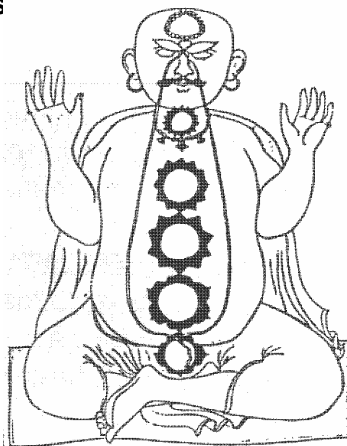
A látható fény felbontva adja a színeket. A szivárvány hét színű Híd-szimbólum az Ég és a Föld, illetve az istenek és az emberek között. Minden színnek jelentéstartalma és egészségi hatása van. A színeket különböző módon előállítja és egészségügyi célokra használja a színterápia. Az emberi sejtek rezgésszáma 7-200 Hz, közel megfelel a fény frekvenciájának.

Mivel a színterápia végülis a fénnel gyógyítás része, ezért itt tárgyalom, bár ugyanúgy illik a csakraterápiához, és a hangterápiához is. Azonkívül a színeket sokszor kristályok,  
**SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

rápiához is. Azonkívül a színeket sokszor kristályok, nemeskövek segítségével állítjuk elő, a kristályok a föld-elem révén szintén ide tartoznak. (tűz és föld)

A csakrák a szervezet energiaközpontjai. Mindegyiknek van egy bizonyos hullámhosszúságú rezgésszáma, ezért tudunk rá bizonyos színekkel, rezgésekkel, hangokkal hatni. Mindegyiknek van feladata. Ha a csakrában valamilyen okból zavar keletkezik, megbetegedhetünk. Itt is elsősorban az öregedéskor többször előforduló problémák felelőseit keressük.

A **gyökércsakra** felelős az életkedvért, a **szakrális csakra** a családszeretetért, a kreativitásért, és a lelkesedési készségért, ez a csakra látja el a vesét, nyirokrendszert energiával. A **köldökszakra** gyenge működése esetén kedvetlenné, levertté, gyengévé teszi az életünket. A **szívcsakra** területe az immunrendszer, a csecsemőmirigy, általános jó közérzetünk felelőse. A **torokcsakra** a pajzsmirigynek adja energiáját, szabályozza a teljes anyagcserét. A **homlokcsakra** az agyalapi mirigyet látja el kozmikus energiával, mely az összes többi mirigyet szabályozza. A problémák intuitív megoldásában, a szellemi tudásra törekvésben van szerepe. A **koronacsakra** a tobozmirigy segítője, karmesteri szereppel, ellenőrzi a növekedést. A **koronacsakra** a tisztaság, a szeretet, az egység, magas szintű önmegvalósítást szabályozza, az összes többi csakrát harmonikus működésre ösztönzi.



Idős korban főleg az „Ösenergiát” felügyelő Vese energiája csökken, ezért elsősorban a szakrális csakrát szükséges erősítenünk. A szakrális csakrát a hozzá tartozó narancs színnel tudjuk serkenteni. A narancs szín meleg, ösztönző hatású. A mirigyrendszert mozgósítja, az immunrendszert egészében erősíti, ezzel együtt fokozza a test összes öngyógyító erejét. Kristály a karneol és a Vam-vam-vam-vam egyperces ismételt rezgésével rezegtethetjük az alhasi Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

GABRIELLA

TEMESVÁRI

telgetésével rezegtethetjük az alhasi csakrákat. A hangterápiáról még a nyolcadik fejezetben olvashat.

A kezelést folytathatjuk kristályakupresszúrás készülékkel is, mely egyesíti a fénygyógyászat, nemeskögyógyászat, és akupresszúra hatását.

A FÖLD elemet képviselik például az izsappakolások, a sós fürdők, és a nemeskögyógyászat, amely nemcsak a kristályok rezgéseit, hanem színük révén a fény hullámhosszának erejét is felhasználja.

## MOXATERÁPIA

Ötvözi az akupresszúra, fitoterápia, termoterápia elemeit. Egyik fajtája, az ürmoxa égő gyógynövénykeverék hőjével, infravörös rezgésével az akupresszúrás pontokat nyitja, energiaforgalmát normalizálja. Vannak immunrendszert erősítő pontok, nagyon jó hatású hideg típusú reumatikus bajokra, erősítő hatásúak.



Külsőleg az erősítő hatás az érszűkületekre is jó hatású. Belsőleg az akupresszúrás pontok kezelése moxával. Szakember végzi, de tanfolyamon megtanulható, persze alapfokú akupresszúra tájékozottság szükségeltetik hozzá.

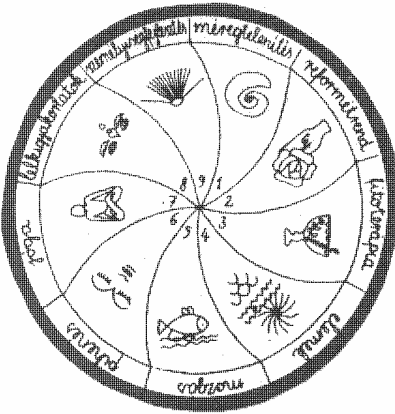
Az elemek erejét használja a szaunázó, a fürdőkúrázó, a gyógyvízzel ivókúrát tartó, a légfürdőző, napfürdőző, de az úszó ember is.

Napfürdőzés idős korban kevésbé ajánlott, inkább félárnyékon légfürdőzzünk.

A szauna hideg és meleg váltakozása serkenti az anyagcserét, az új bőrsejtek képződését.

## 5. MOZGÁS

A kilencosztatú kör következő szelete a civilizációs mozgáshiány miatt bekövetkezett harmóniaromlás helyreállítására mutat utat.



### A mozgás az élet alapja.

Ehhez a fejezethez tartozik az AKTÍV mozgás – torna, séta, túra, sportolás – és a PASSÍV mozgás – masszázsek, dörzsölések, talpmasszázs, egyéb reflexzónamasszázs – minden fajtája.

Főleg a városi életmóddal járó gyakorlat, hogy általában keveset mozgunk. A kiegyensúlyozott mozgás nagyon fontos, erősíti a vérkeringést, vérrel, tápanyagokkal látja el a test

különösen az agy működését. ~~Az agy működésénél az agy több energiát fogyaszt, mint bármely más szerv. Tömege a test tömegének mindössze 2%-át teszi ki, az oxigénfogyasztásnak viszont 20%-a jut az agyra. A túlzásba vitt mozgás, a túlerőltetett munka sem egészséges. A kiegyensúlyozottság, a harmónia ezen a téren is fontos.~~

**B**izonyíték van arra, hogy a testmozgás emelheti a nagy sűrűségű lipoproteidek (HDL) „jó koleszterin” vérplazmaszintjét, és csökkentheti a kis sűrűségű (LDL) „rossz koleszterin” szintjét. Minél nagyobb a HDL-nek az LDL-hez viszonyított aránya, annál kisebb a szív- és érrendszeri betegségek kockázata.

A mozgás általános jó közérzetet is teremt, csökkenti a szorongást, a levertséget, a feszültséget és a stressz hatásait. Az



izületek porcai csak a csontfejből kaphatják a tápanyagokat, mely mozgás során oda átdiffundálódik. Kevés mozgás esetén hamarabb degenerálódnak a porcok, fájdalmak jelentkeznek, amire természetes reakcióként kíméljük, azaz kevesebbet mozgatjuk a fájós testrészt, ezért a folyamat folytatódik. Akinek mozgást végezni nem tud, a mozgás pótolható masszázssal, főleg perios „csontmasszázzsal”. Ezzel a csonttritkulást is lassítani lehet.

A sportolást az idősebbek se hagyják abba, csak fizikumuknak megfelelően csökkentsek azt.

De aki eddig nem sportolt, ő is elkezdheti megfelelő fokozatossággal, óvatossággal. Legjobban a természetjárás és az úszás ajánlható. A túra alkalmával a természettel való harmonikus kapcsolatunk újraszövődhet, kellemes csoporttal kirándulva pedig a társasági igényünk is kielégíthető.

Ha társtalan, tartson kutyát. Nemcsak hűséges társ, de „muzáj” mozogni, sétálni vele.

Betegség esetén hozzáférhető – gyógyszerári forgalmazásban is – video-filmen a csonttritkulás, reuma, Bechterew-kór stb. speciális **gyógytornája**.

## **CALLANETICS**

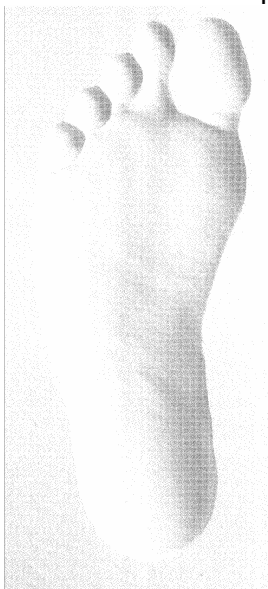
Lényege apró, óvatos, pontosan végzett mozdulatok lassú, sokszori ismétlése. Testformáló hatású, szabályozza a testsúlyt. Megtanít lazítani, étvágyat fékentartani, lógó zsírpárnákat eltüntetni.<sup>14</sup> A petyhüdt izmok megfiatalodnak, a bőr simább lesz, a zsírlerakódások „leolvadnak”. Mivel a gyakorlatok végzésénél a pontos mozdulat nagyon fontos, ezért csak szakképzett vezetővel végezzük.

---

<sup>14</sup> C. Pinckney: Callanetics/MKK/1993.

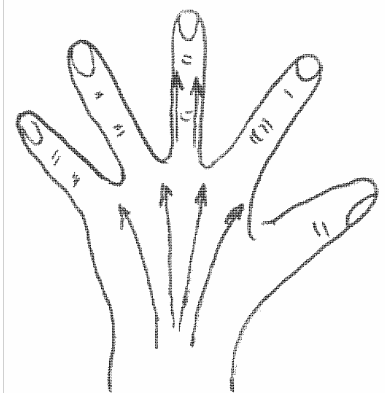
## TALP- ÉS KÉZREFLEXOLÓGIA

A talpmasszázs azon az elven alapszik, hogy az egész testünk holografikus képe leképződik kisebb testrészeken. Például a talpon, a fülön, a tenyéren, a szemünkben, stb.



szervezetbe bevezető energia eltolódás, egyensúlyvesztés a zónákon jelez, és azok kezelésével a megfelelő szerveken az egyensúlyt helyre tudjuk állítani, beindulnak az öngyógyító folyamatok. Az idős kor problémái általában összetettek, ezért célszerű nem egy-egy zónát, hanem az egész talpat masszírozni. Mivel a talpmasszázs könnyen elsajátítható egészségmegőrző módszer, melyet jó akár naponta alkalmazni, célszerű minden családban valakinek ezt a tudást alapfokon megszereznie, és a családtagokat rendszeresen kezelnie. Keressen olyan tanfolyamot, ahol az együtt jelentkező házastársak vagy családtagok kedvezményesen vehetnek részt!

Egy könnyen megjegyezhető és alkalmazható példát mutatok egy elég gyakori problémára, a **magas vérnyomásra**, mellyel az aszkéziáknál az inak közti árkokban a másik kéz ujjjaival lassan masszírozzuk kezünket a nyílal jelzett irányba, kb. 1 percre, vérnyomáscsökkentő hatású. A középső ujjunk felé végezzük ugyanezt, akkor vérnyomásemelő hatású.



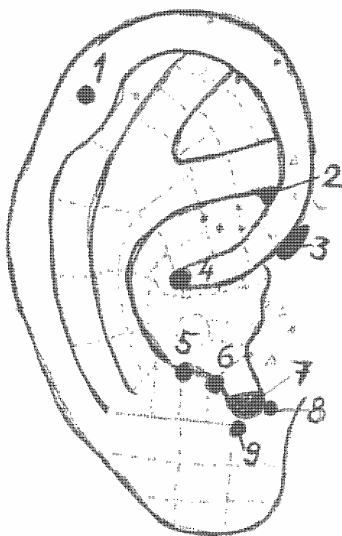
A középső ujjunktól az ujjvégig történő hasonló masszázsa is vérnyomáscsökkentő hatású.

## FÜLREFLEXOLÓGIA

A talpreflexológiához hasonlóan a fülkagylón leképződött testtájakon, zónákon keresztül fejti ki hatását. Öngyógyító céllal a fülkagyló kezelési módjai közül a fül zónáinak masszázsa ajánlatos. Ez a technika a kínai gyógyászat része. Szintén egyszerű öngyógyító módszer, egy-két napos tanfolyamon az alapok elsajátíthatók.<sup>15</sup>

Néhány pontot, illetve zónát ajánlok figyelmükbe:

- 1 – magas vérnyomás, májproblémák, szédülés, fájdalomcsillapító, főként lumbágók, coxarthrózis esetére.
- 2 – prosztata problémáknál
- 3 – frontérzékenységnél
- 4 – általános vegetatív beszabályozó és nyugtató, csillapító. Alvászavarok, félelem, nyugtalanság esetére
- 5 – szédülés, fülzúgás kezelésére
- 6 – ízületi mesterpont, artrózisoknál, PCP-nél használatos
- 7 – belső elválasztású mirigyeket harmonizálja, klimax, reuma.
- 8 – ACTH hormon felszabadulását serkenti, krónikus fájdalmak, gyulladások esetén. Cukorbeteg, fekélyesek ne használják!
- 9 – migrén, klimax, elhízás esetén használhat.

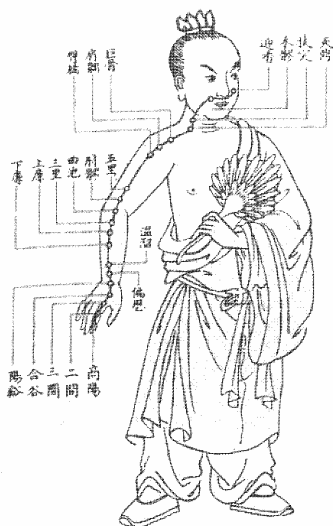


---

<sup>15</sup> Tanfolyam és Fülreflexológia c. könyv rendelhető: 06-28-407-320

## PONTMASSÁZS

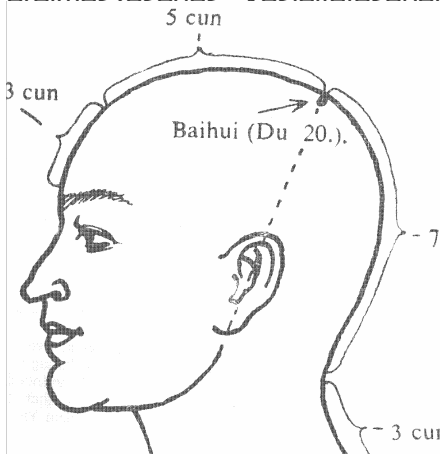
Ismertebb néven az akupresszúra a kínai gyógyászat része.



elmeszesedés  
 késleltetésében. De  
 pontjaink vannak  
 ízületi fájdalmakra,  
 vérnyomás  
 szabályozásra,  
 hajhullásra, ér-  
 szűkültre,  
 visszerekre, látás  
 erősítésre,  
 hallásjavításra, stb.  
 Házi használatra  
 alapfokon  
 megtanulható, és  
 mindennapos  
 problémáinkra bár-  
 mikor felhasználható  
 ez az ősi tudás.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Egyéni, családi, kiscsoportos tanfolyamok, öregek otthonában, háznál is. Telefon: 06-28-407-320

Ez a módszer energiaelméleten alapszik, mely szerint a születéskori Ősenergia, valamint a táplálkozási és légzési energia a szervezetben csatornákon kering. Ezeken a csatornákon különböző rezgésszámú energiaközpontok vannak, (a nagyobbakat más népek is ismerik, mint csakrákat) ahol mód van energiaforgalomra. Ezek az akupresszúra pontok. Ezeken keresztül lehet masszázssal, moxával, pontnyomással, – tehát különféle energiaformákkal – a megfelelő Egyensúly Eléréséért, a fejletlen – segít az agyi vérrellátásban, a szellemi frissesség megőrzésében, az agyi élmésszesedés késleltetésében. De



## KÖPÖLYÖZÉS

Őseinknél pohárvetés – vákuumtechnikával dolgozik aku-



presszúrás területeken, a vért a kötőszöveti térbe lépteti, ezáltal serkenti az immunrendszert „belső sajátvér injekció”-hoz hasonló ingerrel.

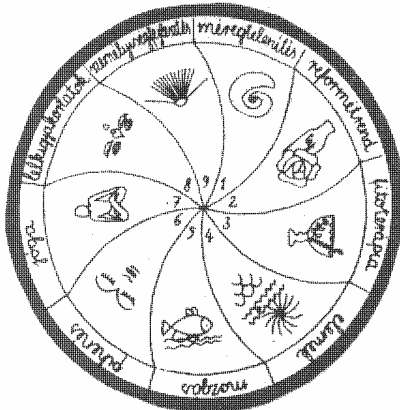
Köpölyözéssel serkenteni lehet szerveink működését, ízületeink ~~Vérkeringés~~ két oldalának

lyözése harmonizálja az egész ~~végtagköpölyözése~~ ~~szerveink~~ működését. Ha a háton szemölcsök, kinövések vannak, akkor ez a technika nem alkalmazható! Szakember végzi.

„Jöjjetek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok  
és meg vagytok terhelve;  
én felüdítlek titeket.”  
Mt. 11,28

## 6. PIHENÉS, ALVÁS

A kilencosztatú körnek ez a része a helyes pihenés, kikapcsolódás, ellazulás, relaxáció és berendezés, alvás, régió



bemutatásával segíti egészséges életünket. Mint azt „Az öregedésről” fejezetben láthattuk, a stressz nagymértékben hozzájárul az öregedési folyamatok felgyorsulásához.

Minden szervezetnek szüksége van – az egyensúly kedvéért – az aktív, tevékeny időszak után pihenésre, feltöltődésre.

nem külső folyamatok zajlanak, hanem például a máj és a tüdő rendszer dolgozik, és az idegrendszer regenerálódik. A hajszolt, kialvatlan állapot legalább olyan káros, mint a tunya, „túlpihent”, semmittevő életmód. Itt is az egyensúlyra kell törekednünk.

Szervezetünk bizonyos ritmus szerint működik. A ritmustól való eltérések károsítják egészségünket, hosszú távon betegségeket okoznak. Ilyenek az éjszakai virrasztások, a határidő előtti hajtások, és általában minden, ami a természetes ritmus ellen hat. A természetes **alvás** ideje körülbelül este kilenctől hajnali ötig tart. A gyakorlat – szintén a „civilizáció” hatására – egészen más. Éjszakába nyúló tévezés, éjszakai műszak mind hátráltatja az ebben az időben zajló belső feladatainkat. Az esti órákban foglalkozik szervezetünk az energiák átalakításával, elrendezésével, tárolásával. Ha ez a fázis hosszabb távon kimarad, SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

távon kimarad, energiaháztartásunk zavart szenved. Alvásunk során szüksége van néhány „mélyálm-fázisra” agyunknak a helyes működéshez. Ezt elősegíthetjük olyképpen, hogy figyelünk szervezetünk jelzéseire, és felhasználjuk azt. Agyunk kétóránként alfaszerű hullámokat bocsát ki. Ilyenkor könnyen el tudunk aludni, és rögtön egy álmofázisba kerülhetünk. Ha ezt elmulasztjuk, a következőt csak két óra múlva tudjuk kihasználni. Így fordulhat elő, hogy bármilyen fáradtnak érezzük magunkat, egy darabig mégsem tudunk elaludni. Ezeket az alfa-perceket megfigyelhetjük magunkon. Ilyenkor kissé álmosnak érezzük magunkat, de néhány perc múlva túl leszünk ezen az érzésen. Mindenki megfigyelheti, hogy nála mikor van az, hogy „úgy inna egy kávét”, amit persze legtöbbször meg is tesz. Jegyezze le az időpontokat, és figyelje meg a ritmust. Ha felfedez kétórás periódust benne, (pl. fél hat, fél nyolc, fél tíz, stb.) akkor rátalált a saját „álmofázisára”. Példánknál maradva, az esti fázisa idejére, fél tízre készüljön el mindennel, ami a lefekvéshez szükséges, hogy amint érzi a jelzést, azonnal el tudjon aludni. Ha csak akkor kezd el ágyazni, akkor hamarosan kikerül az alfapercek-ből, és várhat újabb két órát, még ha el is tud aludni, a mélyálmofázis – tehát amire a szervezetnek szüksége van – kimaradt. Valószínű fáradtan fog ébredni. A reggeli ébredés-nél is vegyük figyelembe, hogy ha fél hatkor van álmofázisunk, ne akkor csörögjön az óra, hanem mondjuk háromnegyed hatkor, így megnyertük ezt az álmofázist is! Kutatások bizonyítják, hogy a mélyalvás szakaszban eltöltött idő hossza eléggé összefügg az általános jó közérzettel. Az idős emberek általában inkább álmatlanságra panaszkodnak.

– *Sajnos, nehezen alszom el este négyig.*

– *Ezzel én is így vagyok, de háromig számolok, és már alszom is.*

– *Csak háromig?*

– *Van úgy, hogy fél négyig.*

Természetesen alvásunk minőségéhez hozzájárul még egy s más. Például egész napi tetteink, a szellőzött, hűvös szoba, a

földsugárzástól védő gyapjú ágynemű, vagy energia-lepedő használata, az esti meditációnk, stb.

Mindenképpen tanuljunk meg relaxálni! Egy jó relaxációs technikával napközben néhány perc alatt (szintén kihasználhatjuk az alfa-perceket) akár 1-2 órányi alvásnak megfelelő pihentség érzést tudunk biztosítani magunknak. Nyugdíjas éveinkben jó relaxáló hatású egy erdei séta, egy doromboló cica simogatása, patakcsobogás, madárfütty, tücsökciripelés. Az aktív időnkben is igyekezzünk minél többször feltöltődni, energiadús helyeken pihenni, munka után regenerálódni.



Egy felmérés szerint a macskák jótékonyan befolyásolják az idősebb emberek életkedvét, egészségét. A macska kedves, hízelgő állat, ugyanakkor sok törődést, szeretetet igényel, a gazdi érzi, hogy valakinek szüksége van rá. Ragaszkodó állatok. Jelenlétük a lakást otthonosabbá, meghittebbé varázsolja. Kis lakásban is könnyű tartani, sőt alkalmanként egyedül is lehet hagyni őket. Simogatásukkor a kezujjak masszírozódnak, (reflexzónamasszázs) hozzájárulva jó közérzetünkhöz. Egy-két elajándékozni való cica nálam is mindig akad.



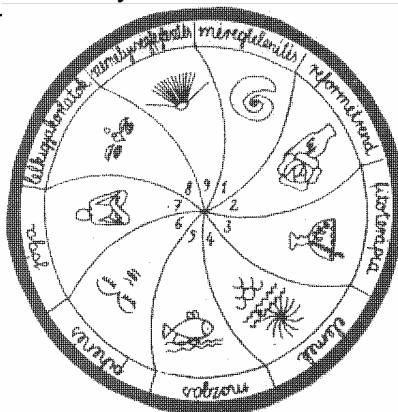
---

## 7. JÓGA

---

A jóga életmód és gondolkodásmód.

A jógában mindig a középpont felé törekszünk. A központi nyugalmi helyzetet keressük, ahonnan minden irányba egyenletesen terjed a szellemi energia, és ahonnan minden oldal egyformán áttekinthető. Az óceán viharos hullámzása fokozatosan megszűnik, ahogy egyre mélyebbre hatolunk a középpont felé, és itt megtehetjük a fénylő igazgyöngyöt. Ez a szép hasonlat arra



tékekre, az igazi boldogságra akkor találunk, ha a világi nyugtalanság hullámaint elcsendesítve megkeressük az magunk belső középpontját. Megkerestük önmagunkban a belső fényességet, ragyogást. A középpont mindig szilárd, biztos alap. Sebezhetetlen és örökkévaló.

Több fajtája létezik. A legismertebb, és nyugati ember számára könnyebben „emészthető” a Ha-Tha jóga (a Nap-Hold, Yin-Yang) az energiapáros összhangba hozása, a kiegyenlítés, a harmónia, azaz az Egészség.

A jóga nyolc lépcsőfoka a következő: 1. tilalmak, 2. javasolt magatartás, 3. testhelyzetek, 4. az életerő szabályozása, 5. az érzékelések és a tudat feletti uralom, 6. a figyelem összpontosítása, koncentráció, 7. elmélyedés, meditáció, 8. megvilágosodás. Az első négy lépcsőfok célja a testi-lelki-szellemi

**Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

GABRIELLA

TEMESVÁRI

sodás. Az első négy lépcsőfok célja a testi-lelki-szellemi egyensúly és egészség megteremtése. A további kifejezetten szellemi út, az egész világmindenség megértéséhez vezet. Mielőtt a külső jogagyakorlatokba kezdenénk, elengedhetetlen követelmény a belső feltételek, a belső tökéletesedés teljesítése, amit jóga-erkölcstannak nevezhetünk.

Példa a jóga tanításaira, tilalmaira.

A Föld-elemhez tartozó tanítások:

1. Tartózkodj az erőszaktól! Ne árts senkinek, se másnak, se magadnak! - *Akiben a „nem ártás” elve megszilárdul, annak környezetében megszűnik minden ellenségeskedés.*
2. Ne mondj valótlan! - *Akiben az „igazmondás” elve megszilárdul, annak minden szava valóra válik.*
3. Ne tekintsd magadénak azt, ami nem a tied! - *Akiben a „nem lopás” elve megszilárdul, annak minden vágya valóra válik, és mindent megkap, amire szüksége van.*
4. Tartózkodj az élvezetek mértéktelen hajszolásától! - *Akiben a „mértékletesség” elve megszilárdul, az képessé válik arra, hogy tudását másoknak átadja.*
5. Ne kötődj az anyaghoz, és ne halmozd fel azt, amire nincs szükséged! - *Akiben a „nem kötődés” elve megszilárdul, az megszabadul a halálfélelemtől, felismeri a születések és halálok okát, értelmét és mibenlétét.*

A Víz-elemhez tartozó tanítások:

1. Tisztítsd meg magad testileg, lelkileg, szellemileg! - *Akiben a „tisztaság” megszilárdul, annak környezetében minden megtisztul.*
2. Légy elégedett azzal, ami van! - *Akiben az „elégedettség” megszilárdul, annak lelkéből nyugalom, derű és boldogság árad.*
3. Vállald az élet nehéz helyzeteit is! Vállald a nehéz szolgálatot is! - *Akiben a „nehéz helyzetek vállalása” megszilárdul, az rendkívüli képességek birtokosává válik.*
4. Tanulj és tapasztalj mindenből! - *Akiben a „tanulás” megszilárdul, az minden titkok ismerőjévé válik.*
5. Érezz önzetlen szeretetet minden élőlény iránt, és engedd érvényesülni az Egyetemes Akaratot! - *Akiben az „önzetlen*

---

**SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

*szereket” megszilárdul, az megszabadul minden kötöttségtől, és mindenhatóvá válik, mert akarata egy lesz az Egyetemes Akarattal.*

## **A FIATALSÁG FORRÁSA, AZ „ÖT TIBETI”**

Miközben járjuk az öregségig és a halálig vezető utat, megpróbálunk kiutat keresni ebből az életmintából. Kiút pedig van, mindig is volt. Az öregség ugyanis nem előre meghatározott vég, és semmi esetre sem az élet elkerülhetetlen eredménye. Egész egyszerűen a fizikai testből való lassú visszavonulásunk visszhangja.

Megvan a módja annak, hogy oly módon erősítsük meg ezeket a fizikai és finomtestünkben, vagyis körülöttünk keringő energiákat, hogy a testünket beszövő energiahálózat megfiatalodjék. Megtanulhatjuk irányítani és uralni azokat az áramlatokat, amelyek a belső elválasztású mirigyeket és a test kis szerveit táplálják. A tibeti kolostorok titkai között találtak rá az „Öt Tibeti” jóga gyakorlatsorra. Mivel ezek a gyakorlatok igen hatékonyan ingerlik a különböző energiarendszereket, az eredmények a kezdők számára is hamar megmutatkoznak. Úgy érzik, hogy energiaszintjük fantasztikus sebességgel emelkedik. Már az első gyakorlat elvégzése után érezzük a hatást, mivel a gyors forgás segít abban, hogy az érzelmi test megtisztuljon a negatív energiáktól.

Hihetetlennek tűnik, hogy pusztán forgással megváltoztassuk az érzelmeinket, és kiszabaduljunk depresszióink vagy negatív érzelmeink szorításából - de mégis így van! Az óramutató járásának irányában végzett forgás annyira megerősíti az auramezőt, hogy az kifelé erőjeleket, befelé a fizikai testünknek pedig életerőt küld. Az energiaszintünk a sejtek szintjén is megemelkedik, így javul az egészségünk és az erőnlétünk is. A sejtek úgy kezdenek működni, mintha egy vibráló fiatal test sejtjei lennének.

A többi gyakorlat is hasonlóképpen nyújt segítséget a testnek. Elég finomak ahhoz, hogy idős korban is elkezdhezzük, és olyan tökéletesen dolgozták ki a gyakorlatokat, hogy a test összes szabályzórendszerét erősítik, például a hormonrendszert, a keringést szabályzó rendszereket ugyanúgy, mint a

meridiánokat. Ez az erőnövelő és fiatalító hatás a hormonok és az enzimek szintjén érvényesül, így az egész szervezetre kihat. Mindannyian tudjuk, – a könyv elején is olvashattunk róla – hogy hormonrendszerünk működése erősen befolyásolja a közérzetünket és érzelmi stabilitásunkat.

Ezeknél a gyakorlatoknál a légzés jelentős szerepet játszik, és figyelniünk kell arra, hogy a helyes ritmusban lélegezzünk. Amikor lélegzünk, lehetővé tesszük a testünk számára, hogy tiszta égi energiát vegyen fel, ami nem más, mint az élet legnagyobb adománya. Az Öt Tibeti előnye, hogy gyakorlásához nagyon kevés idő kell, mégis azonnal hatnak.

**A** szellemi test uralja a fizikai testet. Ha teljes koncentrációval végezzük ezeket a gyakorlatokat, azzal világosan tudtára adjuk fizikai testünknek, hogy mit akarunk: vibráló kortalan életerőt. Ha a test világos üzenetet kap, reagál is rá. A test ugyanis – ha választhat – sohasem dönt úgy, hogy öreg, vagy beteg, gyenge legyen.

Napi gyakorlás esetén legkésőbb harminc napon belül már látható az eredmény, tíz hét elteltével pedig garantált a jelentős változás.

A keleti misztikusok évezredek óta tudják, hogy a testnek hét fő energiacentruma – csakrája – van, melyek összefüggnek a hét belső elválasztású mirigy működésével. Az e mirigyek által termelt hormonok irányítják szervezetünk élettani funkcióit, és az öregedés folyamatát is.

Ha az energiaspirálok bármelyikének forgása lelassul, az életenergia áramlása lanyhul, akár le is állhat. Ez okozza a betegséget és öregedést. Az energiacentrumaink működését kell helyreállítanunk.

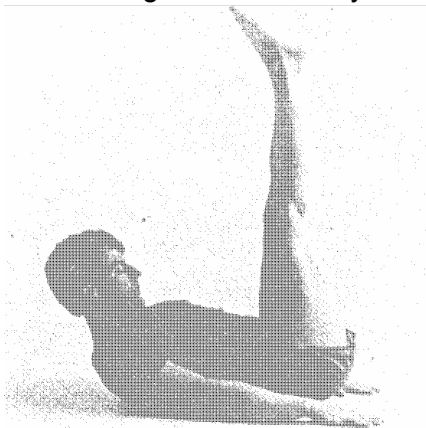
## 1. Tibeti: Állás és forgás

Célja az energiaáramlás felgyorsítása. Felállunk és kinyújtott két karunkat oldalt vállmagasságig emeljük. Kezdjük el saját tengelyünk körül forogni egészen addig, amíg enyhén el nem szédülünk. A forgást balról jobbra, az óramutató járásának megfelelően végezzük. A fordulatok számát később növelni tudjuk. Huszonegyig elég elmennünk. A végén álljunk vállszélességű terpeszben, mellkasunk előtt érintsük össze a tenyerünket, és nézzük a hüvelykujjunkat. Ez segít abban, hogy visszanyerjük az



## 2. Tibeti: Fekvés

Feküdjünk le hanyatt a földre. Két karunkat helyezzük kinyújtva szorosan magunk mellé, tenyerünk nézzen lefelé, az ujjainkat zárjuk össze.



Emeljük fel fejünket annyira, hogy állunk szinte fúródjon bele mellkasunkba, ugyanakkor kinyújtott lábainkat is emeljük fel úgy, hogy merőlegesek legyenek a talajra. Ha tudjuk, emeljük lábainkat még tovább a fejünk irányába, de térdünket továbbra se

hajlítsuk be. Azután a fejünket és a lábunkat egyidejűleg lassan engedjük vissza a talajra. Lazítsuk el izmainkat, majd ismételjük meg a gyakorlatot. Közben lélegezzünk be, amikor a fejünket és lábainkat felemeljük, és ki, amikor visszaenged-

**Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**

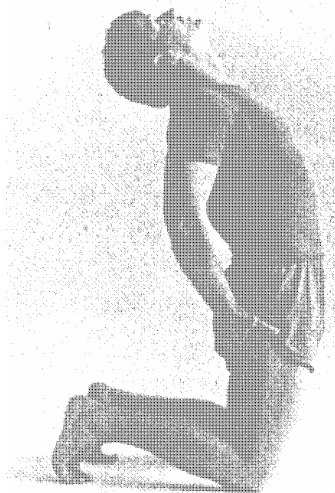
TEMESVÁRI

GABRIELLA

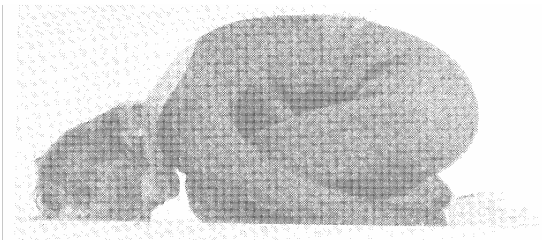
fejünket és lábainkat felemeljük, és ki, amikor visszaengedjük a talajra. (Kezdők behajlíthatják a térdüket.)

### 3. Tibeti: Térdelőállás

Közvetlenül a második után kell csinálni. Térdeljünk le a földre, a felső testünk maradjon egyenes, két karunk a törzs mellett, kezünk a combunkon. Most hajtsuk fejünket nyakunkkal együtt előre úgy, hogy állunk szinte a mellkasunkba fúródjék. Aztán finoman hajtsuk hátra a fejünket és a nyakunkat, amennyire csak tudjuk, úgy, hogy gerincünk alkosson boltívet. Eközben combunkba kapaszkodhatunk támaszért. Térjünk vissza a kiinduló helyzetbe, és kezdjük a gyakorlatot előlről. Hátrahajlásnál lélegezzünk be, a kiegyenesedésnél pedig ki.



Hogy  
egyensúlyunkat  
visszanyerjük,  
térdelő ülő  
helyzetben  
fejünket  
térdünk elé  
hajlítjuk, engedjük, kezünk a talpunkhoz ér.  
karunkat a



#### 4. Tibeti: Egyenes ülés, felemelkedés hídba

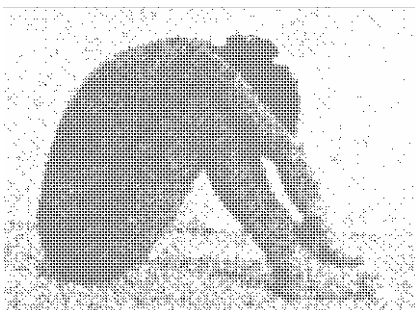
Üljünk le kinyújtott lábakkal a földre, lábfejeink körülbelül harminc centiméter távolságban legyenek egymástól. A derekunk maradjon egyenes, és helyezzük két tenyerünket a csípőnk mellé a földre. Ezután hajtsuk fejünket előre, amíg állunk nem érintkezik mellkasunkkal.



Most pedig engedjük, hogy a fejünk olyan mélyre visszaereszkedjék, amennyire csak lehet, és ezzel egy időben tenyerünkre támaszkodva emeljük fel törzsünket a földtől úgy, hogy a térdünk behajlik, de a karunk nyújtva marad.

Törzsünk alkosson egyenest combjainkkal, a talajjal párhuzamosan. Karunk és lábszárunk viszont legyen merőleges a talajra. Ha ezt a helyzetet felvettük, feszítsük meg összes izmunkat. Végül lazítsuk el izmainkat és térjünk vissza a kiinduló ülőhelyzetbe. Kicsit pihenjünk, majd ismételjük a gyakorlatot.

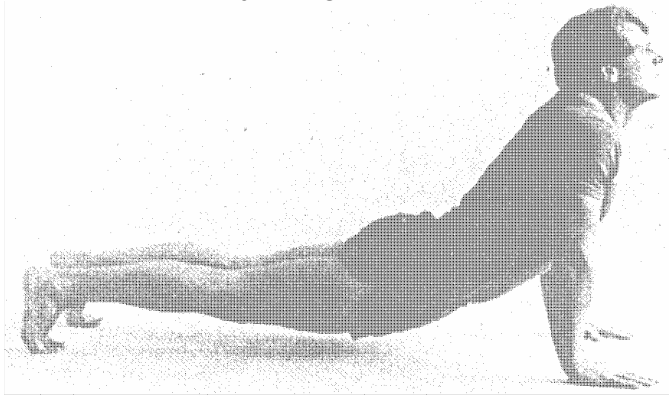
Testünk felemelésekor lélegezzünk be, a talajra visszaereszkedéskor lélegezzünk ki.



Az utolsó ismétlés után ülőhelyzet, ráhajolunk térdeinkre, karunkat lábszárra helyezzük, fejünk térdünk közé. Pihenünk.

## 5. Tibeti: Hason fekvés, feltámaszkodás

Csak csúszásbiztos talajon végezzük!



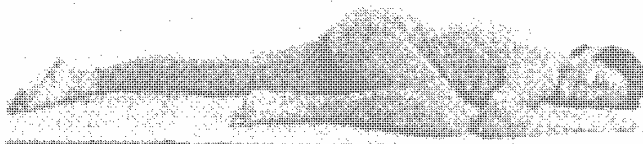
Ereszkedjünk a talajra úgy, hogy csak lábujjaink és tenyerünk támaszkodjék a földre, és így tartsuk meg magunkat a levegőben. A két tenyer és a két lábfej egymástól kb. 60 cm-re legyen. Ebben a pozícióban karunk merőleges a talajra, a gerinc homorúan meghajlik, és a test a vállak és a lábfej között szinte lóg a levegőben.



Ezután finoman hajtsuk a fejünket hátra, majd emeljük meg törzsünket úgy, hogy csípőnk elinduljon felfelé, amíg testünk egy fordított V alakját fel nem veszi, ugyanakkor fejünket hajtjuk előre, állunk pedig érintkezzék a mellkasunkkal. Majd térjünk vissza a kiindulóhelyzetbe és kezdjük előlről a SZÉP EZÜSTKOR**Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**



jünk vissza a kiindulóhelyzetbe és kezdjük előlről a gyakorlatot. Mélyen lélegezzünk be, miközben testünket emeljük, és engedjük ki a levegőt, amint testünket leeresztjük. Utolsó ismétlés után hason fekve, egyik térdünket felhúzzuk, térd-könyök összeér. Pihenünk.



A gyakorlatokat kezdetben elég három-három-szor ismételni, később ezt fel lehet emelni huszonegyre.

A gyakorlatsor végén langyos vizes törölközővel dörzsöljük át testünket, vagy vegyünk langyos zuhanyt.

A jóga testhelyzetek mindig harmóniában legyenek a légzésünkkel.

Láthatjuk, hogy a jóga egy összetett, erkölcsi, testi-lelki-szellemi tanításrendszer. Ha ezt az utat választjuk, akkor szánjunk rá elég időt hogy szakember vezetésével elsajátítsuk tanításait.

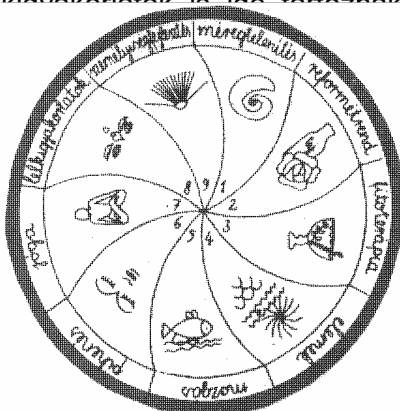
„Más a zsendülő tavasz, és a hervadó ősz.  
De mindkettőben ott él a szépség és a költészet.”

---

## 8. LELKIGYAKORLATOK

---

A kilencosztatú kör nyolcadik szelete a lélek-szellem területének ápolására buzdít. A meditáció, a pozitív gondolatok, lelki gyakorlatok is ide tartoznak.



valamint minden, ami a lelki egészséget szolgálja. A hangterápia, zeneterápia, a mantrák, az imák, a tánc, meditatív állapotba jutásunkat, harmóniánkat szolgálják. Az öregedés a természet szabályozó folyamata. Rendeltetése, hogy testileg lefékezzen bennünket. Ha önként nem tudunk lassítani, lazítani, és váltani, akkor az öregedés erőteljesen befolyásol minket.

### LELKI MÉRGEINK

Lelki mérgeinkről álljon itt néhány sor az Öt Elem Tana c. könyvből.

... A FA elemhez tartozó érzelem a düh, a harag, az elégedetlenség. Ha a düh, harag túlzott, szétszórja az energiánkat, károsítja a májat, rontja a szemet, „nem látunk a dühtől”. Az elfojtás sem jó, az elfojtott düh is önmagunk ellen tör, autoimmun betegségeket okozhat.

A Tűz elemhez érzelmi szinten az öröm, a nevetés tartozik. Túlzott mértéke azonban károsítja a szívet, továbbá a gyász, „megszakad a szíve”, a bánat „nyomja a szívét”, a megbánódás is, „ha valamit nagyon a szívünkre veszünk”.

---

SZÉP EZÜSTKOR Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

A FÖLD elemet a töprengés, az aggodás, problémakeresés károsítja. Az erőn felül bizonyítani akarás a lépet és hasnyálmirigyet károsíthatja.

A FÉM elemet zavarja a szomorkodás, a pesszimizmus, a reményvesztettség. Tüdőproblémákat szerezhethünk általa. Légző-gyakorlatokkal, helyes testtartással segíthetünk rajta, lelkigyakorlatokkal, meditációval.

A Víz elem szerveit – az Ősenergiát tároló Vesét – károsítja a nagy ijedtség, rémület, és az állandó félelem. A félelem hosszú távon depressziót, fóbiákat okozhat.

Ártalmas az irigység, a fősvénység, a gonosz gondolatok is.

Láthatjuk, hogy érzelmeink, lelkiállapotunk szervi bajokat is okozhatnak. Ezért is kell foglalkoznunk vele, meditációval relaxációval sokat segíthetünk bajainkon.

## MEDITÁCIÓ

A meditáció tudatosságot, harmóniát és természetes rendet valósít meg az emberi életben. A meditáció hatása olyan, mintha világos teremben filmvetítés folyna, – ugyebár, abból semmit nem érzékelnénk – akkor levennénk a világítást, és láthatóvá válna a film, a belső világunk. A meditáció a külvilág zaját, a belső zavarokat lecsendesítve felébreszti az értelmet, hogy boldog, békés és kreatív életet éljünk. A sokféle meditációs módszer közül egy érdekeset mutatok, a hangterápiát.

## HANGTERÁPIA

A hangterápia a rezgésekkel meditatív állapotba juttat, ahol az öngyógyító energiák felszabadulhatnak. A hanggal való gyógyítás egyike a legősibb gyógy módoknak. Hangadás az ima, az imamalom pörgetés, a dervisek zümmögő forgása, a Krisna-hívők „Hare Krisna, Hare Krisna...” ismételtetése, a mantrák, azaz gyógyító hangok, szavak, jelmondatok mormolása.

Végezzünk **relaxációs** gyakorlatot hanggal.

Mondjuk ki hosszan az íííí-hangot, rezgésbe hozza a fejet, hatással van a fejen lévő csakrákra. Rezeitessük 1 percre.

Utána az **éééé**-hangot, rezgésbe hozzuk vele a gégét, hatunk a torokcsakrára, 1 perc után az **aaaa**- hangot, mely a mellkast rezegteti át, a szívcsakrára hat.

Az **óóóó**-hang a hasat hozza rezgésbe, befolyásolja a köldökcsakrát.

Végül a legmélyebb hang, az **úúúú**- az ágyéki altestre hat, a



gyökér és szakrális csakrákra. A fenti sorozatot kétszer elvégezve meditatív állapotba kerülünk.

Az egyes csakrákra nem csak a magánhangzókkal, hanem a mássalhangzókcal is hathatunk.

Úgy mint a gyökércsakrára összpontosítjuk figyelmünket (*vörös színt nézünk, vagy gránátkövet markolunk*) és kilégzéskor gyors egymásutánban mondogatjuk, rezegtetjük: LAM-LAM-LAM-LAM. A szakrális csakrára

(*karneolkövel*) a *Varamoncs* színnel, *karnepérvővel* a személtetgetésével hatunk. A köldökcsakra működése (sárga színnel, borostyán marokkövel) a RAM-RAM-RAM-RAM rezegtetéssel erősíthető. A szívcsakra a csecsemőmirigyet aktiválja (*zöld - smaragd, vagy rózsaszín - rózsakvarc marokkő*) és kilégzéskor JAM-JAM-JAM-JAM ütemes mondogatása serkenti. A gégecsakra színe a kék (*akvamarin*) hangja a HAM-HAM-HAM-HAM. A homlokcsakra (*harmadik szem színe az indigó, ásványa például a hegyikristály*) hangja egyes források szerint a KSHAM-KSHAM, mások a lassan egyszer rezegtetett AUM-ot (om-mantrát) ajánlják. A koronacsakra (*színe a lila, vagy fehér, kristálya lehet az ametiszt és a hegyikristály*). a hangja az egyszer kimondott, hosszan rezegtetett OM.

Az OM – szanszkrit eredetű – a teremtés szimbólumaként értelmezik. AUM-nak írták, e három betű a teremtő Brahma, a fenntartó Visnu és a pusztító Siva jelképe. **A** jelenti az isteni Ént, a halhatatlan lelket, **U** az emberi Ént, a múlandó testet, **M** a két Én kapcsolatát, a földi életet.

## JAVAS ELEMFOHÁSZ

Érdekes zenei élményem a Javaszene III. hangkazettán hallható elemfohász. Itt csak a szövegéből tudok részleteket átadni Önöknek.<sup>17</sup>

A SZELET ÁLDOM...  
A TÜZET ÁLDOM...  
A VIZET ÁLDOM...  
MINDENT ÉRJEN EL AZ  
ÁLDÁS...

FÚJJÁTOK EL SZELEK,  
FÚJJÁTOK EL MESSZIRE!  
FÚJJÁTOK EL SZELEK,  
VIGYÉTEK A SEMMIBE!  
MINDEN SZORONGÁSOM,  
MINDEN AGGÓDÁSOM,  
MINDEN BÁNATOM,  
MINDEN FÉLELMEM,  
.....

SZELLEM EREJÉVEL,  
ÉGTŐL ÁLDOTT SZÉLLEL,  
FÚJJÁTOK EL MESSZIRE,  
VIGYÉTEK A SEMMIBE!

ÉGESSÉTEK EL TÜZEK,  
ÉGESSÉTEK SEMMIVÉ!  
HAMVASSZÁTOK EL TÜZEK,  
HAMVASSZÁTOK SEMMIVÉ!  
MINDEN HARAGVÁSOM,  
MINDEN GONOSZSÁGOM,

MINDEN IRIGYSÉGEM,  
MINDEN GYULLADÁSOM,  
.....

SZELLEM EREJÉVEL, ÁLDOTT  
TŰZ FÉNYÉVEL,  
ÉGESSÉTEK SEMMIVÉ,  
HAMVASSZÁTOK SEMMIVÉ!

SODORJÁTOK EL VIZEK,  
SODORJÁTOK MESSZIRE,  
SODORJÁTOK EL VIZEK,  
VIGYÉTEK A SEMMIBE!  
MINDEN LUSTASÁGOM,  
MINDEN MOHÓSÁGOM,  
MINDEN KAPZSISÁGOM,  
MINDEN LEVERTSÉGEM.

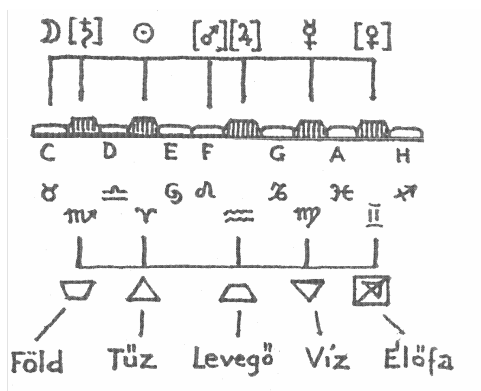
.....

SZELLEM EREJÉVEL,  
ÖRÖKLÉT VÍZÉVEL,  
SODORJÁTOK MESSZIRE,  
VIGYÉTEK A SEMMIBE!

A SZELET ÁLDOM...  
A TÜZET ÁLDOM...  
A VIZET ÁLDOM...  
MINDENT ÉRJEN EL AZ  
ÁLDÁS...

# G

Hangterápia még a zeneszerszámok által keltett rezgések. Ezek érzéseket váltanak ki és az idegrendszeren keresztül testi hatásokat hoznak létre. A mesterségesen létrehozott hanghullámokat akupresszúrás pontokon, vagy energiaközpontokon – csakrákon – alkalmazva is gyógyhatásokat érhetünk el.



2. kép: A hangok asztrológiai és elemkapcsolatai

Például a normál G-hang (hangvillával előállítva) a narancs színnek felel meg, szervezetünkben a DNS rezonanciája, ezért a kezeléssel az élet dinamikájának fokozását, memória élénkítést érhetünk el. A CISZ hang hatása nyugtató, a kék, zöldes színnek felel meg.

Hangterápiás hatású minden olyan zene (előként, élőzene) hatású

ként élőzene) amelyik kellemes, ellazító hatású van rá. <sup>18</sup>

Sőt! A szabadban töltött éjszakai alvás jó hatása nem vitatott, de ugyanez tücsökzenés altatóval, rigófüttyös, madárdalok ébresztővel, cicadorombolással kísérve, nos, ez szintén hangterápia. Érdemes kipróbálni.

## NEVETÉS

Hangterápiának számít a nevetés is.

A stresszhormonok a vérben gyengítik az immunrendszert, a nevetés ellenben erősíti. Kísérletképpen az alanyoknak vígjátékot vetítettek, mígcsak dőltek a kacagástól. Megmérték a nyálukban az immunglobulinok koncentrációját. Az eredmény

<sup>18</sup> Ajánlott hangkazetták: Javaszene I.-II.-III., OM, Relaxing, Csakrameditáció

szerint az a fehérje, melyet az emberi szervezet elhárító-védekező mechanizmusa mozgósít a behatoló kórokozók ellen, sokkal nagyobb arányban termelődött a nevetők nyálában, mint a kontroll csoportban. A nevetés tehát fokozza az immunrendszer védekező erejét. A szívből jövő nevetés növeli a központi idegrendszerben az endorfin termelését. Ez belső elválasztású, ópiumhoz hasonló hatású vegyület, amely elsősorban fájdalomcsillapító. Hatására csökken a gyomor-, bélpanasz, a fejfájás és az izomfájdalom. A nap folyamán kialakult derült hangulat éjszaka is folytatódik és frissítő álmot eredményez. Ha az ember jól alszik, ennek jutalma a reggeli pihent ébredés, jobb alaphangulat és kedv a feladatok elvégzéséhez.

## TÁNC

A tánc ősi soron az istenséggel azonosulni kívánó lélek szellemi mozgásának térbeli ábrázolása, szimbóluma, egyúttal



mágikus cselekvés, a testrészek összehangolt, ütemes játékával. A tánc ritmusával a világmindenség ciklikus mozgásának szellemi megjelenése a hindu táncoló Siva, aki a világ teremtésének és megőrzésének, a megnyugvásnak, a pusztításnak és az újraalkotásnak

a kozmikus táncát járja. Az észak-amerikai indiánok Naptáncában az égitestek mozgása is megfogalmazódott. De a kerengő dervisek hipnotikus állapotot előidéző tánca szintén utal az égitestek mozgására, de a közös középpont körüli forgás egyúttal egy szellemi centrum felé is emeli őket. Az ősi Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.

TEMESVÁRI

GABRIELLA

együttal egy szellemi centrum felé is emeli őket. Az ősi néptáncok is mindig szimbolikus jelentésűek.

Jó meditációs hatású a csak pillanatnyi érzéseinket kifejező mozgás, forgás, „tánc”. Segíthet összehangolni a test-lélek-szellem hármasságunkat, levezetni feszültségeinket.

## G

Érdekes, végiggondolásra érdemes összefüggés, hogy az öregkört kifejező szó az ókorban a görög (*geron*) és a latin (*senectus*) szavakban is „vedlésre” utal.

Az ősi népek hite szerint is halhatatlan lelkünk halálunkkor csak „levedli” az átmenetileg felvett porhüvelyét.

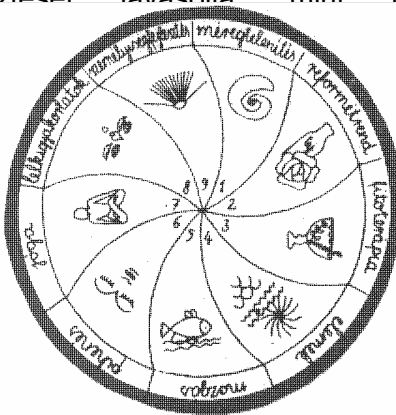
*„nincs születése, nincs halála:  
hogya egyszer van, marad is örökké,  
Kezdeté sem volt, vége sem lesz soha:  
Íme, ősi lelked, a romolhatatlan...”  
Bhagavad-gíta*



„... nemcsak testünket kell istápolnunk,  
hanem az elménket és lelkünket még sokkal inkább.  
Mert az ész fénye is, mint a lámpás,  
ha olajat belé nem csepegtetünk, kialszik öregkorban.”  
Cicero

## 9. SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

A kilencosztatú kör utolsó része az egyéniségünk, tehetségeink, alkotóerőnk kibontakoztatását, személyiségünk fejlesztését javasolja, mint idő sötétjében, melyre



közérzetünk, teljes EGÉSZségünk feltételét. A haszontalanságérzés leküzdése, kreativitásunk fejlesztése tartozik ide. Ne higgyék, hogy idős korban már nem érdemes új ismereteket szerezni, vagy az eddig megszerzett

felbukkanhatnak az addig elnyomott képességek. Soha nem Gauguin idős korában hagyta ott hivatalos festését. Sőt, Cornaro ötvenévesen váltott életmódját, 63 évesen halt meg. Ő írta: „Az ember magára hozza a betegséget és a szenvedést akár tudatlansága, akár szándékos zabolátlansága folytán.” Kilencvennyolc évesen pedig: „Soha nem tudtam, hogy a világ így gyönyörteli, míg élemedett korba nem jutottam.”

A szellemi képességek nem fogynak feltétlenül. Vizsgálták az ifjakat, majd összehasonlították negyven évvel későbbi adataikat. Egyértelmű fejlődés volt megállapítható. Egyesek még 70-80 évesen is gazdagíthatják képességeiket, persze, ha állandóan foglalkoztatják agyukat. Az agy kódja, az RNS a

**Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.**  
GABRIELLA

TEMESVÁRI

állandóan foglalkoztatják agyukat. Az agy kódja, az RNS a legbővebben a negyvenes éveinkben van a dúcsejteken! Ha ezt szinten tudjuk tartani, még kilencven-százévesen is szellemileg frissek maradhatunk. Korunknak megfelelő elfoglaltságokat találjunk. Itt az idő, hogy olyasmibe kezdjünk, amit már régen szerettünk volna tenni, de nem volt rá időnk. Az új tanulásával új sikerélményekhez is juthatunk, ami tovább fokozza jó közérzetünket.

😊 *Egy kis szerencsével eléldégélhetünk százéves korunkig. Ha ez sikerül, már nyert ügyünk van, hiszen alig-alig halnak meg százéves kor után.*

A kedves, jókedélyű, mosolygós öregek társaságát szívesen veszik a fiatalok. Én is szerettem hallgatni a „meséket”, az idősek élettörténeteit. Így élhet tovább a tapasztalat, a tudás, a történelem, és egy kicsit mi magunk is.

Kedves Olvasó!

Ha a könyv végére érve más szemmel nézi az idős embereket, más szívvel gondol az öregedésre, esetleg életmódjába változtatásokat vezet be, és nem félelemmel telve tekint utolsó éveire, akkor nem volt hiábavaló megírnom a könyvet. Életet ad, ki reményt ad. Adjon Ön is a környezetében élő időseknek.

Így búcsúzom:

### ŐSI ÍR ÁLDÁS

*Áldott legyen a Fény, mely rád világít, és mely benned van. Az áldott napfény sugározzon be téged és melegítse fel szívedet, míg úgy nem lobog, mint a kandallók tüze. Így minden idegen melegedni jöhet hozzád, és minden barátod is.*

*Sugározzék szemedből fény, mint ablakodba állított gyertya fénye, mely a viharban vándorlókat hívogatja. Áldott legyen a rád hulló lágy, édes eső. Hulljanak lelkedre a cseppek és csalogassák ki a virágokat, hogy illatukkal megteljék a levegő.*

*De áldott legyen a nagy vihar és rázza meg lelkedet, hogy fényesre és tisztára mossa és sok kis tavacsskát hagyjon hátra, amiben megcsillan az ég kékje és időnként egy csillag is.*

*Legyen áldott a föld, az egész földkerekség, hogy mindenütt kedvesen fogadjon, bármerre is vezessen utad.*

*Legyen puha a föld, mikor terhétől fáradtan lepihensz, és legyen könnyű, amikor majd kint fekszel alatta. Olyan könnyen terüljön el fölötted, hogy lelked kiröppenhessen felfelé és elérje útja végén az Istent!*

## AJÁNLOTT ÉS FELHASZNÁLT IRODALOM



- Leonard Hayflick: Az öregedés titkai, MKK, 1995  
Dr. Kovács F.: Egészséges élet-derűs öregség, Medicina, 1986  
Rüdiger Dahlke: A lélek nyelve a betegség, MKK, 1996  
Dr. Albert Schalle: A vízgógyászat ABC-je, Arkánium, 1990  
Earl Mindell: Vitamin Biblia, Westinvest, 1985  
Jan Lelley: A gombok gyógyító ereje, Mezőgazda, 1999  
Peter Kelder: A fiatalság forrása, Édesvíz, 1996  
Természetgyógyász magazin cikkei  
Ideál -Reforméletmód magazin cikkei  
Életerő folyóirat cikkei  
Broggs: A böjt csodája  
Temesvári: Gyógyító konyha I-II., Bioter, 1999-2000  
Temesvári: Öt Elem Tana, Bioter, 2000  
Temesvári: Fülreflexológia, Bioter, 2001  
Aranyi: Gyógyító nemeskövek, Bioter, 1994  
Ananda: Kozmo-jóga, Vízöntő, 1991  
Ben-Menachem: Lazíts az életedért, Új nap, 1990  
Pap Gábor: Csak tiszta forrásból, Mandátum, 1990  
Hoppál-Jankovics-Nagy-Szemadám: Jelképtár, Helikon, 1990  
Benedek István: Tibeti orvoslás és varázslás, Gondolat, 1987

## A szerző eddig megjelent könyvei<sup>19</sup>

**A gyógyító konyha (1.)** – egyszerűen, olcsón, jól, egészségeset

**A gyógyító konyha II.** – kiskertek, erdők, mezők kincsei

**A gyógyító méhecske** - Apiterápia;

**Illóolajokkal az egészségért** – Aromaterápia

**Öt Elem Tana** – egészségünk az ősi világkép tükrében

**Fülreflexológia** – Auriculo-terápia

Egészség-füzetek 1. **Depresszió** – *Kiút a természetgyógyászat segítségével*

Egészség-füzetek 2. **Túlsúlyos gond** – *Ideális testsúly a természetgyógyászat segítségével*

Egészség-füzetek 3. **Szép Ezüstkor** – *Fiatalosan a természetgyógyászat segítségével*

### Előkészületben

Egészség-füzetek 4. **Szénanátha** – *Segíthet a természetgyógyászat*

További témák: Gyermekvárás, Fájdalom nélkül könnyebb,  
Dohányzás leszoktató. ...stb.

---

<sup>19</sup> Megrendelhetők a 06-28-407-320 telefonon, vagy postán, 2111 Szada, Margita u. 5.

### REMÉNYSUGARAK...

– Főorvos úr, jöjjön gyorsan! A ketteske mégsem papot kér, hanem természetgyógyászt!...



---

**SZÉP EZÜSTKOR** Hiba! A kapcsoló argumentuma érvénytelen.