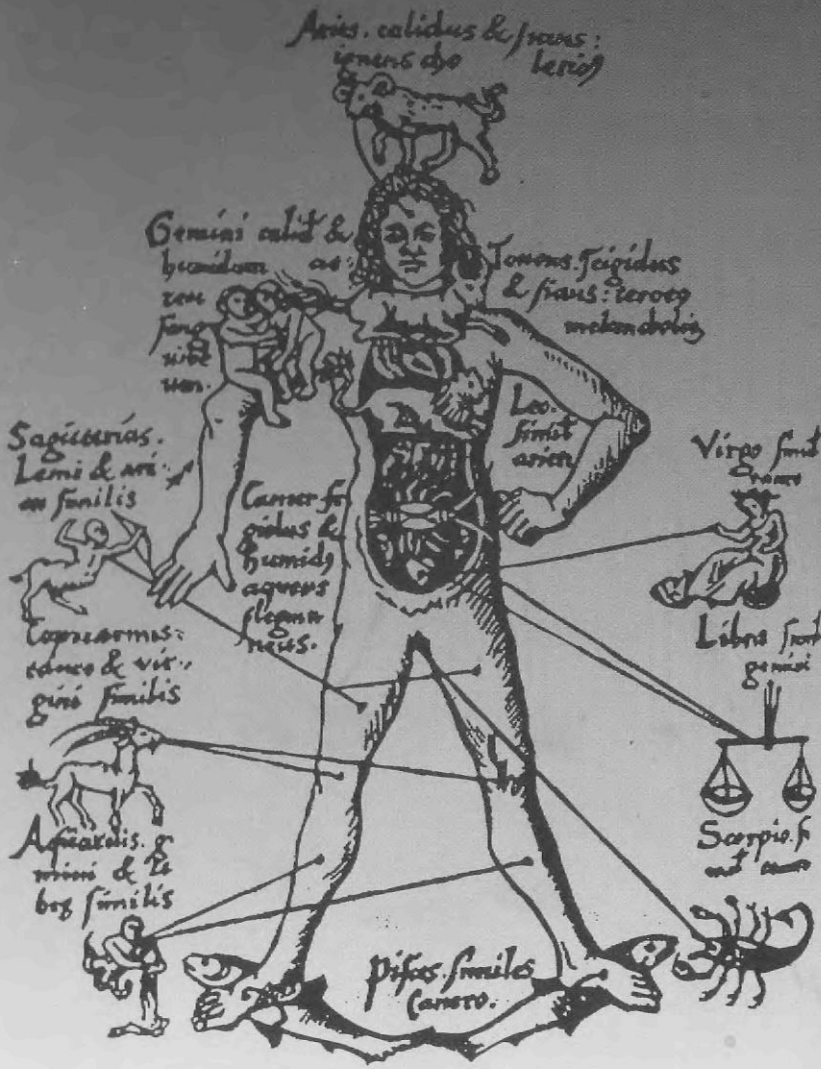
ZODIÁKUS-GYÓGYÍTÁS

Összeállította:
Jákváry Anita és Balázs István természetgyógyászok



ÉLETPÁLCA Bt.
Budapest

ORVOSI KÖZPONT
Benyovszky

LÉBÖJT ÉS MÉREGTELENÍTÉS

TESTI LELKI MEGTISZTULÁS

Magyarországon egyedülálló léböjt és méregtelenítő kúra benntlakással, egyhetes turnusokban. Budapesten, zödlövezetben, a Klinikák közelében.

A szervezetet a táplálkozással, a környezeti ártalmakkal terhelő méreganyagokat megtisztító, orvosi felügyelettel végzett módszer lényege: a relaxációs kúra.

A méregtelenítés napjaiban odafigyelnek Önre a Központ munkatársai: belgyógyász, kardiológus, pszichológus, orvosi akupunktör.

Az ideális kikapcsolódás és életmód minta csendes kertes környezetben, wellnes eszközök igénybe vételével.

BENYOVSZKY ORVOSI KÖZPONT

1089, Benyovszky Móric. u. 10
(a Klinikák közelében, a Nagyvárad tértől három percre).

Információ, egyeztetés, jelentkezés telefonon:

+36 1 786 3045

ZODIÁKUS-GYÓGYÍTÁS

Összeállította:
Jákváry Anita természetgyógyász
Balázs István természetgyógyász

ÉLETPÁLCA BT.
Budapest

A gyógyszeres kezelés már nem segít?
Nem akarja magát tovább mérgezni?

Szeretettel várom tanácsadásra, kezelésre (várakozás nélkül).

TEST-LÉLEK Természetgyógyász Rendelő

BALÁZS ISTVÁN okleveles természetgyógyász, reflexológus

Cím: 1157 Budapest, Zsókavár u. 37.

- alvászavar
- vesebetegségek
- fájdalomcsillapítás
  izületi bajok, gerincbántalmak, lumbágó
- keringési zavarok, magas vérnyomás
- idegrendszeri problémák
- lelki problémák
- energetizáló kezelés
- frissítő, lazító gyógymasszázs
- relaxálásra, meditációra tanítás
- krónikus gyulladások
  arc és homloküreg gyulladás
- candida
- immunbetegségek
- vesebetegségek
- nőgyógyászati bajok, miómák
- gyomor, bélproblémák
- vastagbélgyulladás
- szénanátha
- fogyasztó nyirokmasszázs
- fogyasztó testgyertyák
- cukorbetegség
- PCP

Kezelésre bejelentkezés: 410-8651, 06 30 934-6638

Tanfolyamok, továbbképzések!

www.eletpalca.hu

KOS
Március 21 - április 19.

BIKA
Április 20 - május 20.

IKREK
Május 21 - június 22.

RÁK
Június 23 - július 22.

OROSZLÁN
Július 23 - augusztus 22.

SZŰZ
Augusztus 23 - szeptember 20.

MÉRLEG
Szeptember 21 - október 22.

SKORPIÓ
Október 23 - november 22.

NYILAS
November 23 - december 20.

BAK
December 21 - január 19.

VÍZÖNTŐ
Január 20 - február 18.

HALAK
Február 19 - március 20.

Hogyan befolyásolják a csillagok egészségünket ?

A holisztikus gyógyítást gyakorlók szerint a jó egészség megőrzésének kulcsa az immunrendszer, a test védekező mechanizmusának erősítésében rejlik. Meg kell előznünk azt a szellemi, érzelmi és fizikai terhelés legyengítse testünket, hogy a vírusok, baktériumok és más betolakodók megtámadhassák. Az érzelmi szorongás, a fáradtság és a levertség kimerítik a betegséggel való küzdelemhez szükséges energiákat. A betegség a test üzenete számunkra: az immunrendszer legyengült és pihenésre van szüksége, hogy új energiával töltődjön fel. A holisztikus gyógyítás képes visszaállítani az egészséget és megelőzni a betegséget.

A szívbaj a legjobb példa arra, hogy bár természettől fogva hajlamosak lehetünk egy bizonyos betegségre, fölébe kerekedhetünk, még mielőtt az az életünket fenyegetné. Ellenőrzésünk alatt tarthatjuk szívünk egészségét, ha megváltoztatjuk életvezetésünket: zsírszegény diétát tarthatunk, rendszeres testmozgást végzünk, csökkentjük a bennünket érő stresszhatásokat, azaz szellemünk energiáját használjuk arra, hogy testünk reakcióit irányításunk alatt tartsuk.

E kiadvány oldalain az asztrológia eredményeit, vagyis az égi erők és a földi események közti összefüggésen alapuló megfigyeléseket használtuk arra, hogy megelőzzük a betegségeket, még mielőtt felütnék a fejüket, illetve baj esetén a lehető legtermészetesebb gyógymódot ajánljuk.

Minthogy a csillagjegyek meghatározzák fizikai és pszichológiai tulajdonságainkat, minél inkább megismerjük erősségeinket és sebezhetőségeinket az asztrológián keresztül, annál könnyebben úrrá lehetünk betegségeinken.

Horoszkópunk alapját az képezi, hogy születésünk pillanatában az egyes bolygók hol helyezkednek el az adott csillagjegyben, és milyen kapcsolatban állnak a többi bolygóval.

Mivel az egyes bolygók az emberi természet különböző jellemzőit képviselik, úgy tekinthetjük őket, mint genetikai meghatározókat melyek egymáshoz viszonyított helyzetük alapján hajlamossá tesznek bennünket bizonyos fizikai állapotokra, jellemvonásokra és nem utolsósorban egyes betegségekre.

Az egyes állatövi jegyeket egy-egy bolygó uralja, melynek tulajdonságai megegyeznek az adott jegyével. Ahogyan minden csillagjegy megfelel valamelyik testrésznek vagy szervnek, és sebezhetővé tesz bennünket a jegy által meghatározott betegségekkel szemben, úgy a bolygók is hasonlóképpen működnek. Ennek következtében a napjegyünket vagy aszcendensünket uraló bolygó szintén óvatosságra int bennünket bizonyos problémákkal szemben.

Ha megtudjuk, mely testrészeink gyengébbek vagy hajlamosabbak a betegségre, kideríthetjük azt is, hogyan erősíthetjük meg e szerveket.

Előfordulhat, hogy e kiadvány olvasása során úgy találjuk, inkább egy másik jeggyel azonosulunk, nem a napjegyünkkel. Ha úgy érezzük, a leírás nagyon illik ránk, mindenképpen fogadjuk meg az ott található tanácsokat, hiszen elképzelhető, hogy születésünkkor több bolygó is abban a jegyben állt. Kövessük a megfelelő javaslatokat, különösen az étrendit, még akkor is, ha nem szenvedtünk még az ott felsorolt panaszoktól, hiszen főként az étkezéssel tarthatófenn a test születésének megfelelő egyensúlyi állapot, mellyel a betegségek nagy része megelőzhető.

Nem célunk átfogó asztrológiai képzést nyújtani, inkább az egyes jegyekre leginkább jellemző, kiemelkedő, praktikus, megelőző, gyógyító lehetőségeket vettük célba.

A négy alapelem, a tűz, a föld, a levegő és a víz jellemzői:

Tüzes jegyek: A Kosokat, Oroszlánokat, Nyilasokat hatalmas életerejük, állandó fizikai aktivitásuk és az a tulajdonság jellemzi, hogy mindig fényesen kívánnak lobogni, hogy jelenlétüket mindenki észrevegye. Mindannyiuknál fennáll az esetleges kiégés veszélye, minthogy nem engedik meg maguknak azt a szükséges pihenési időt, mely megteremtené energiaegyensúlyukat.

Egy darabig úgy tűnik, korlátlan energiájukkal képesek magukat minimális alvással is fenntartani, ez viszont összeroppanáshoz, teljes kimerüléshez vezethet.

Számos betegségük abból adódik, hogy képtelenek lazítással ellensúlyozni a túlhajszolt munkát és kimerültséget.

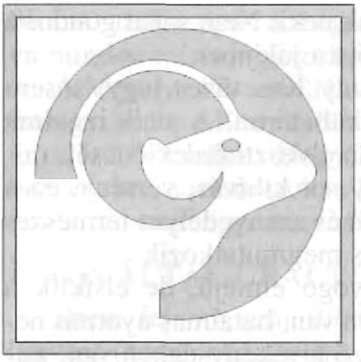
Földies jegyek: A Bikák, Szüzek és Bakok gyakorlatiasak, lassúak, viszont termékenyek, megbízhatóak és anyagelvűek. A minőségre és tökéletességre törekednek, és önmaguk helyett inkább a feladat elvégzésével vannak elfoglalva. Fizikai szempontból a földies jegyek a legszilárdabbak, legerősebbek, és hihetetlen állóképességüknek köszönhetően rendszerint az említett jegyekben születtek a legellenállóbbak a betegségekkel szemben. Viszont földhöz kötöttségük folytán igen nehéznek találják, ha meg kell változtatniuk már meggyökeresedett szokásaikat, életvitelüket. Viszont ha megbetegszenek, elsőként keresik a módját a gyógyulásnak, életstílusuk helyes mederbe terelésének, hogy mielőbb visszatérhessenek megszokott pénzkereseti lehetőségükhöz.

Légies jegyek: Az Ikrek jegyében születettek, a Mérlegek és a Vízöntők leginkább a kommunikációval és a gondolatok közvetítésével foglalkoznak, az információ megszállottjai. Legfőbb mozgatójuk a társas érintkezés, szinte bármit megtennének, hogy ne legyenek egyedül. Olyannyira vágyakoznak az emberi kapcsolatok világa után, hogy könnyen elhanyagolják egészségüket is.

Nem szívesen gondolnak fizikai határokra, gyakorlati szempontokra, viszont intellektusukra hallgatva végül is válaszolnak egészségük szükségleteire, és felismerik az egészségtelen életmód következményeit.

Vizes jegyek: a Rák, a Skorpió és a Halak érzelmes, intuitív és spontán természetűek. A jó közérzet utáni vágy odáig terjedhet, hogy vonzódnak az élvezetes és kéjes tevékenységekhez, mint tánc, ivászat, szex. Gyakorlatilag egyáltalán nem tűrik a fájdalmat, és nagyon nehezen birkóznak meg a nehézségekkel. Ha ér-

zelmi válságba kerülnek, automatikusan túl sokat kezdenek enni és inni, hogy önmagukat gyógyítsák és visszaszorítsák a fájdalmat. A vizes jegyek érzelmileg nagyon érzékenyek és fizikailag is sérülékenyek, így könnyen megfáznak, hajlamosak az allergiára, és a jegy természetéből adódóan a folyadék visszatartásra.



KOS Március 21 - április 19.

Uralkodó bolygó: Mars
Eleme: tűz

Pozitív Kos-jellemzők: úttörő alkat, öntudatos, lendületes, független, lelkes, vezetésre alkalmas, életerős, merész, újító szellemű, ösztönző, erős akaratú, vállalkozó szellemű, izgalmas jelenség, vágyakozó típus, bátor és szenvedélyes.

Negatív Kos-jellemzők: önző, elhamarkodott, erőszakos, hirtelen haragú, kapzsi, tolakodóan rámenős, vakmerő, meggondolatlan, érzéketlen, önközpontú, türelmetlen, hamar elunja magát, befejezetlenül hagyja a dolgokat, szeszélyes és gyerekes.

Az alábbi foglalkozások felfedik a Kos kezdeményezőkészségét, bátorságát, fizikai aktivitását és izgalomra vágyását: sebész, orvos, színész, táncos, ács, atléta, katona, vadász, hegesztő, üzleti vállalkozó.

JELLEMZŐK:

Az állatöv első szülötte a Kos, meggondolatlan, türelmetlen, de hihetetlenül kreatív, óriási lelkesedéssel fordul minden újonnan felfedezett dolog felé.

Ahogy azt jelképe, a szarvával öklelni készülő kos is mutatja, először cselekszik, aztán gondolkodik. őszinte és szókimondó, de nyers és tolakodó, gyakran megbánja kitöréseit már néhány perccel a meggondolatlan szavak után. Szereti kimondani az igazat, de nehezen talál egyensúlyt az őszinteség és tapintat között, ám ha észreveszi hogy szavai fájdalmasan martak, vállalja a felelősséget és bocsánatot kér, megesküszik hogy tanul a hibájából. Sajnos erre általában képtelen. Szerencséje, hogy nagylelkű

és vidám barát, hamar megbocsátanak neki. Nem sokat gondol a múltra, céltudatosan továbbhalad előre a jelenben.

A lelkes, szenvedélyes, mozgékony Kos tüzes jegy, sosem elégedett, csak ha új kihívás van a láthatáron. A játék izgalma vonzza, nem a győzelem, így gyakran elveszti érdeklődését, mielőtt célba érne. Szerinte az élet egy sor kihívás, verseny, ez a versenysportok felé hajtja őt. Viharos és szenvedélyes természete a hatalmas szexuális étvágyában is megmutatkozik.

Ugyanakkor újító szellemű, ragyogó elméjű, de elsiklik a részletek mellett. Mindig időszűkében van, hatalmas nyomás nehezedik rá, fél lábbal már a következő tevékenységben van, mielőtt az előzőt befejezné. Fennáll a veszély, hogy erőtartalékai idővel kimerülnek, ezért szakítson időt a pihenésre is. Ha a Kos csalódik, ne csüggedjen el, tekintse az ügyet élettapasztalatnak.

Kezdje a napot kocogással, szobabiciklizéssel. A fizikai aktivitás elengedhetetlen ahhoz, hogy a Kosban levő agressziót magabiztossággá és kreativitássá szelídítsük.

TESTFELÉPÍTÉS:

A Kos általában nyúlánk, vonásai élesen kirajzolódnak, homloka hangsúlyozott, szája határozott vonalú. Ha kissé gyarapodik a testsúlya, élénk anyagcseréje és mozgásszeretete segít megszabadulni a kilóktól. A 2-3 napos böjt is gyors eredményt hoz a türelmetlen Kosoknak. Negyvenéves kor felett a kalóriacsökkentés mellett be kell iktatni a rendszeres heti testmozgást, különben a dudorodó pocak megmarad.

Az uralkodó bolygó, a Mars hatása: a Mars a harcot, tetterőt, aktivitást képviseli, merészséget, becsvágyat, vállalkozó harci kedvet, fürgeséget, jó kézügyességet kölcsönöz, mivel az izomrendszert, a vért és a keringési rendszert irányítja. A Marsnak köszönhető az az energia, mellyel a Kos képes érvényesülni a világban, s amelynek segítségével szembeszáll a kihívásokkal. A Mars típusú ember saját mércével mér másokat, és arra törekszik, mindenkinél jobb és erősebb legyen. Egyes esetekben a Mars-típus fenyegetést jelenthet másoknak, mely erőszakban, a konkurencia megsemmisítésében is kifejeződhet.

A Mars pozitív, férfias yang-energiát testesít meg az ember-

ben. A marsi típus a megújuló tavaszi Nap energiáit hasznosítva minden évben újjászületik, új energiát nyer.

A Mars hatása a mellékvesére magyarázattal szolgál arra, miért nem képes a Kos uralkodni hevességén, amiért mindenbe fejjel előre belerohan. Hogy megelőzzük az egész életen át tartó baleseteket, horzsolásokat, lassítsunk le, próbáljunk összpontosítani arra , amit éppen csinálunk, és próbáljuk meg befejezni.

A KOS ÁLTAL URALT TESTRÉSZEK:

Szem, fej, orr, száj, fül, homlok, agy vér, izomrendszer, mellékvese (hormonháztartás).

Uralkodó bolygója, a Mars által uralt testrészek: izomrendszer, vér, erőnlét.

BETEGSÉGEK:

Láz, hidegrázás, fejfájás, migrén, fülfájás, gyenge látás, fogproblémák, orrvérzés, hiperaktivitás, izomgörcsök, arcüreggyulladás, allergiák, tüsszögés, orrdugulás, keringési problémák

Fejfájás: valószínű káliumhiány okozza. Együnk meg egy banánt, vagy igyunk egy pohár friss narancslevet, egy kálium-pezsgőtablettáts üdítőt.

Egyéb káliumtartalmú étkek: grapefruit, kukorica, ananász, őszibarack, sárgabarack, szilva, körte, zöldbab, kelkáposzta, kelbimbó, karfiol, saláta, zeller.

Kerülni kell a tartósított húskészítményeket (tartósító anyaguk fejfájást válthat ki).

Együnk komplex B-vitamin-tartalmú készítményeket, ezek erősítik az idegrendszert. Minden reggel együnk egy kanál friss élesztőt, tehetjük joghurtba mézzel és müzlivel, vagy fogyasszunk sörélesztő tablettát (gyógynövényboltokban kapható).

Javasolt a mindennapi rövid testgyakorlat is: váll és nyak ellazítása, gerincnyújtás, arcmimika-torna (grimaszolás). Járjunk sokat friss levegőre, növények közelében (a hűvös szél előnyös). A jógával irányított koncentráció megelőzheti a migrén kialakulását.

Arcüreggyulladás: zuhanyozzunk gőzölgő, forró vízzel, inha-

láljunk egy tál forró kamillás gőzben, dörzsöljünk E-vitaminos olajat orrunkba. Ügyeljünk rá, hogy kezdeti szakaszban, bedugult orral ne inhaláljunk, ne melegítsük az arcüreget.

Oldjunk fel két csésze meleg vízben egy teáskanál konyhasót és egy csipetnyi szódabikarbónát. Ezt az oldatot mindkét orrlyukunkba szippantsuk fel, majd fújjuk ki.

Jógalégzés: üljünk a földre törökülésben, egyik orrlyukunkat fogjuk be, a másikon szívjuk be a levegőt, és fújjuk ki. Felváltva végezzük ezt 10-10-szer.

Csakragyógyítás: a fejtetőn helyezkedik el a koronacsakra, melyhez az ibolyaszín társul. Nemcsak fejünket gyógyíthatjuk, de egész testünk alapvibrációját egyensúlyba hozhatjuk az alábbi gyakorlattal: álljunk lazán terpeszben, fej fölé nyújtott karokkal, szívjunk be mély levegőt, közben képzeljük magunk elé az ibolyaszínt (ha nehéz a vizualizálás, tegyünk előzőleg ilyen színű tárgyat magunk elé). A levegőt úgy engedjük ki, hogy közben közepes erősséggel az U hangot ejtjük ki. A kiejtés hangszíne feleljen meg a szolmizációs skála TI hangjának. Legalább 8-ig számoljunk magunkban, eddig kell rezegtetni az U-t, és közben gondoljuk azt, hogy minden negatív dolog, fájás, fáradtság eltávozik a levegővel, amit kiengedünk.

Szintentartás végett naponta egy alkallommal, 3-szor egymás után megismételve hajtsuk végr a gyakorlatot.

Betegség esetén napi két alkalom ajánlott, lehetőleg legalább 15 percig alkalmanként.

TÁPLÁLKOZÁS:

A Kosnak ajánlatos hideg és keserű típusú ételeket fogyasztania, pl.: friss zöldség, gyümölcssaláta, cikória, endívia, magas rosttartalmú ételek, barna kenyér, magvak, javasolt étkezés előtt meginni egy pohár tonikot. Ne fogyasszon savanyú és forró ételeket, nem javasolt a savanyúság, az ecet, a tejföl, az érett sajt, alkohol, a túl forró leves, a szaftos hús). A napot kezdje gabonapehellyel, rozsos pirítóssal.

Javasolt fűszerek: korianderlevél, fahéj, koriandermag, kapor, ánizs, menta, sáfrány, gyömbér.

Ásványi sója a kálium-foszfát, az emberi szövetek sója, amely megelőzi az idegességet, az álmatlanságot, a bőrkiütést, csillapítja a fejfájást.

Ha fentieket követi, könnyebben fenntarthatja egyensúlyát és megőrizheti önuralmát, csökkentve teste "lobogását", hevességét, és az ebből adódó lázzal járó megbetegedéseket.

Hölgyek figyelem: a heves természet utat enged a bőrkiütéseknek.

GYÓGYNÖVÉNYEK: bazsalikom, borrágófű (káliumtartalmú, idegnyugtató, gyulladásra is), fekete nadálytő tea (megfázásra, rovarcsípésre, szemgyulladásra, árpára)

Cayennei bors (serkentő, tisztító, megelőzi a náthát), fokhagyma (keringésjavító, vírus- és baktériumölő), bergamott (a szellemi relaxációt segíti, javasolt a füstölő is), fekete bodza (láz), kakukkfű (fejfájás), levendula (migrén), édesgyökér, macskagyökér, kamilla, pitypang, borsmenta, fodormenta.

Az édesgyökér-borsmenta-kamilla teakeverék kiválóan nyugtatja a Kost, segít az álmatlanságon.

Kimondott altató keverék: macskagyökér, fekete bodza, pitypang (kálium-foszfátot tartalmaz), kamilla, komló.

AROMATERÁPIA: Dörzsöljünk 12 csepp citrom-, kamilla-, boróka-, majoránnaolajat köldökcsakránkra, vagy tegyük a cseppeket fürdővizünkbe - idegnyugtató, fejfájásra is hatásos.

Relaxáláshoz tegyünk a fürdővizünkbe jázmin vagy rózsa vagy narancsvirág olajat.

Égessünk szantálfát-, rózsát, mentát vagy jázmint a szobában, tisztítják a fejet és az arcüreget.

Torokfájásra lélegezzünk eukaliptuszos gőzt, és dörzsöljünk belőle mellkasunkra is, orrunk alá is. Megfázásnál tegyünk a fürdővizünkbe is.

Általánosan javasolt, hogy tartsuk magunknál a személyre szóló Bach-virágterápiás oldatunkat, vagy az Arnica nevű homeopátiás szert, mely a felszíni sérülések széles skálájakor alkalmazható.

ÁSVÁNY ÉS SZÍN: Március 21. és 31. között született Kos: kék akvamarin.

Április 1 és 19. között született Kos: gyémánt

Féme: arany (a köveket aranyba foglalva kell hordani) és vas.

Az uralkodó bolygóhoz, a Marshoz a vörös szín társul, ezért javallottak a vörös és fehér kövek, pl. korall, vörös kalcedon, okra, vörös jáspis, hegyikristály (energiát és bátorságot adnak), jó még az ónix, a lávakő .

A rózsakvarc és a lila ametiszt testre helyezve csökkenti a hisztamintermelődést, így ajánlott az allergiás megbetegedések esetére.

A kovasav gyorsítja a sebgyógyulást.

A szerpentin és a nefrit magnéziumtartalma miatt kitűnő stresszoldó és görcsoldó.

A fluorit fluortartalma ellenállóbbá teszi a fogakat, fiatalítja a bőrt.

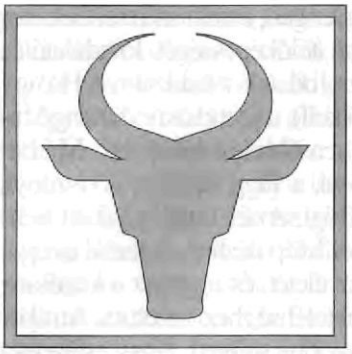
A vörös korall csökkentheti a szervezet savszintjét.

Gyertyaszín: piros

Színterápia: a dinamikus Kos a tűz színeit kedveli, pl. piros, narancsszín, sárga, fehér.

Ha hozni akarja a napi formáját, öltözködésében is ügyeljen a színeire.

Amennyiben túl van pörögve, túl stresszes és úgy érzi, nem tud lazítani, segítsen magán színekkel is: hordjon egy darabig világos, pasztell, halványkék színű ruhákat, égessen fehér gyertyát esténként, aludjon fehér vagy halványkék falú szobában fejjel észak felé.



BIKA Április 20 - május 20.

Uralkodó bolygó: Vénusz
Eleme: föld

Pozitív jellemzők: szorgalmas, megbízható, kitartó, gyakorlatias, céltudatos, önálló, udvarias, érzéki, derűs, kreatív, muzikális, elnéző, egyszerű, ragaszkodó, vendégszerető, nagylelkű.

Negatív jellemzők: hanyag, önfejű, önmagával elnéző, különcködő, falánk, hirtelen haragú, lassú, nehézkes, kapzsi, közönséges, merev, mértéktelen, rugalmatlan, birtokolni vágyó, féltékeny, uralomra törő, anyagias.

Az alábbi foglalkozások felfedik a Bika vonzódását a befektetésekhez és az üzleti élethez, a kreativitását és a hosszú távú tervezés készségét: ruhatervező, szobrász, élelmezési szakértő, énekes, festő, kerttervező, építész, közgazdász, bankár, beruházó, pénzügyi szakértő, tőzsdeügynök, ingatlanügynök, kiskereskedő, geológus.

JELLEMZŐK:

A makacsság és céltudatosság távol tartja a betegségeket.

Az állatöv legkonokabb, legkitartóbb, legtalpraesettebb és legrugalmatlanabb jegye a Bika.

E szilárd, földies jegy elsődleges célja, hogy lassan, de határozottan haladva megtartsa a teljes uralmat saját élete fölött, furcsa keveréke a lusta tehénnek és a céltudatos bikának, így hamar fel lehet bosszantani a nógatással, hogy mozogjon gyorsabban, vagy éppen hagyja már abba, amit tesz. Ha már egyszer megszerzett valamit, azt végképp birtokolni akarja, nem engedi ki a kezéből. Könyörtelen üzletember és féltékeny társ, túlságosan uralkodni akar társain. Uralkodó bolygója a Vénusz a szerelem és a szépség is-

tennőjéről kapta nevét, így a Bika kreatív, gyengéd, érzéki szerető. Sokszor szexuális vágya és ösztönei elnyomják józan ítélőképességét. Jóindulatú és önzetlen, és cserében is ugyanezt várja vissza - odaadást és bizalmat. Ha úgy érzi, megbántották (amihez igen hosszú idő kell), a szelíd ökör dühöngő bikává válik, és képes nyomban elvágni a legbensőbb kötelékeket is. Mérhetetlen konokságával erő és szívósság párosul, a függőségtől való iszonya megóvja őt a komolyabb betegségektől. Rögeszmés önállóságában nem fordul orvoshoz, de ez ad neki erőt is a gyors felépüléshez. A szelíd nyugalom és a heves célratörés kettőssége hatja át életét, és ugyanez a kettősség mély bizonytalanságérzethez és kínzó szeretetéhséghez vezethet. Amikor bizonytalannak érzi magát, gyakran depresszióba süllyed. Hogy csillapítsa a stresszt, gyakran a kicsapongó szexuális életben keres vigaszt. Némi átmeneti kielégülés után az emberi gyengeségen alapuló viselkedési formák megkeserítik életét, veszélyeztetve testi és szellemi egészségét.

TESTFELÉPÍTÉS:

Gyakran kerek holdvilágképűek, arcuk rózsás, tekintetük mélyre hatoló, szájuk szigorú, álluk széles, nyakuk vastag, testük vaskos. Legtöbbjük az átlagnál alacsonyabb, zömök alkatú, kissé kövérkés. Sokat ülő életmódjuk és a jó ételek szeretete megnehezíti, hogy megtartsák ideális testsúlyukat. Ebből adódó lelki fájdalmukban csak még többet esznek. Meg kell tanulniuk a saját belső értékeiket szeretni és szem előtt tartani, nem pedig a külső társadalmi elvárásoknak megfelelni.

Az uralkodó bolygó, a Vénusz hatása: a szerelem és a szépség bolygója a szenvedélyt, a szexuális ösztönöket erősíti fel a Bikában, így a szilárd, megbízható anyatípus, nemcsak nagyszerű támasza lehet egy családnak, de egyben megtestesíti az ideális szeretőt is.

A Bika által uralt testrészek: torok, nyak, nyirokmirigy, pajzsmirigy, nyirokrendszer.

Uralkodó bolygója, a Vénusz által uralt testrészek: szem, bőr, vese.

BETEGSÉGEK:

Elhízás, epekő, cukorbetegség, szívproblémák, nyirokmirigycsomó, pajzsmirigy-elégtelenség, nyakmerevedés, gége-

gyulladás, mandulagyulladás, bőrkiütés, súlyproblémák (túlevés lelki okokból) anorexia és bulémia, vízvisszatartás.

Súlyproblémák: A Bika kétségbeesetten próbálja fenntartani az egyensúlyt a teljes önállóság és a jó közérzet iránti vágy között. Ha érzelmi nyomás alatt áll, az ételhez nyúl, így a lelki okokból kialakult helytelen táplálkozás, érzelmi túlevés okozza a Bikáknál a legtöbb belszervi problémát. Változtassunk táplálkozási szokásainkon, élelmiszereink minőségén, iktassunk be rendszeres heti testmozgást, játékot, és ne nézegessük magunkat folyton a tükörben. Ha diétát irtunk elő magunknak, tartsuk is be a végéig, meg van hozzá minden lelki adottságunk, eltökéltségünk, ébresszük fel magunkban.

Ne engedjük, hogy testsúlyunk a lelkünket is megbetegítse, állandóan evésre és addig is feledésre sarkallva.

Végezzünk vizualizációs gyakorlatokat, mikor is elképzeljük magunkat az ideális testsúlyunkkal:

1. Feküdjünk kényelmesen, mozdulatlanul, csukjuk be a szemünket, és képzeljük el, hogy hirtelen súlytalanná válunk, és lebegünk a víz tetején vagy a levegőben.
2. Maradjunk így 5-10 percig, közben minden más gondolatot száműzzünk.
3. Képzeljük el magunkat tetőtől talpig, hogyan néznénk ki, ha elérnénk ideális testsúlyunkat.
4. Képzeljük el, milyen lenne az életünk vékonyan, mire lennénk képesek, miket csinálhatnánk, hogyan öltözködhetnénk. Ha ezzel a gyakorlattal indítjuk napjainkat, könnyebb lesz új étkezési szokásainkat betartani.

Torok és nyakproblémák: a súlyfelesleg egy részéért okolható a pajzsmirigy- működés elégtelensége is, amin jódpótlással lehet segíteni, a szerves jód gyorsítja az anyagcserét, nem rakódik le olyan sok zsír a testünkben. Együnk sok tengeri halat, zöldsalátát, brokkolit, kelbimbót. Figyelem: a jód könnyen túladagolható, és akkor pajzsmirigy-túlműködés jön létre, melynek tünete a heves szívdobogás, izzadás.

Kaphatóak már jódkapszulák, és halolaj kapszulák, mindkettő jótékony hatású.

Nyakmerevedéskor használjunk vietnámi vagy kínai balzsamot (eukaliptusz, vagy menthol tartalmú) és tartsuk melegen nyakunkat. Magát a fájó részt ne melegítsük közvetlenül. Hogy megelőzzük a nyakfájást, végezzünk naponta (akár az íróasztalnál is) egy-két nyújtó-lazító válltornát, és nyakmozgatást, fejkörzést. Naponta este masszírozzuk meg gyengéden a nyakunkat, főleg a fülcimpák mögötti részt.

Torokfájás, gyulladás: gargarizáljunk kamillateával, vagy sós vízzel, dörzsöljünk citromos olajat mellkasunkba. Torokfájás lehet a következménye, ha nyitott szájjal alszunk, ilyenkor használjunk tengeri sós orrsprayt, vagy mogyoróolajat - 1-1 cseppet esténként. Ajánlatos párásító készüléket tenni a szobába. Este ne fogyasszunk citrusfélét és tejet, ezek irritálhatják a nyálkahártyát.

Megfázáskor, amikor érezzük "lesz valami", még segíthetünk a dolgon: 2 evőkanál mézbe nyomjunk fokhagymaprésen át 2 gerezd fokhagymát, hagyjuk állni 1 órát, ekkor a kellő illóanyagok összekeverednek, fogyasszuk napi 3 adagra elosztva.

(ez a "csodaszer" kiválóan használható keringési problémák, férgesség, magas vérnyomás esetén is).

Torokcsakra-gyógyítás torok és nyakproblémáinkat megelőzhetjük, ill. gyorsíthatjuk a meglévő betegségek gyógyulását az alábbi gyakorlattal: álljunk lazán terpeszben, hajlítsuk be könyökünket, és a tenyerünket lazán érintsük a vállainkhoz. Szívjuk be mélyen a levegőt, közben képzeljük el, hogy az világoskék színű. Kilégzéskor mondjuk az I- hangot, legalább 8-ig számoljunk, míg tartjuk a hangot. Ügyeljünk a hang magasságára, a szolmizációs skála SZÓ hangjának feleljen meg. Megelőzésként napi egy alkalommal, 3-szor egymás után végezzük, gyógyításkor napi 2 alkalom ajánlott legalább 10-15 percig, 3-4 napon keresztül.

TÁPLÁLKOZÁS:

Naponta maximum 20 dkg sovány húst együnk (csirke, hal, marha) ezt is inkább grillezve, heti 3 tojásnál ne együnk többet, együnk naponta 4-szer gyümölcsöt, és fogyasszunk sok, keményítőben gazdag zöldséget, gabonát (teljes kiőrlésű kenyér, bab, borsó, lencse, burgonya, kukorica, sütőtök).

Kerüljük a zsírban gazdag zöldségeket, pl. avokadó, olajbogyó, kókusz.

Igyunk napi 2 liter ásványvizet ! Kávé helyett próbáljunk cikóriakávét vagy koffeinmentes kávét inni. Naponta 4-szer étkezzünk. Ha kevesebbszer eszünk, nagyon megéhezhetünk, és hajlamosak leszünk túlkapásokra!

Meleg és serkentő ételekre van szükség: reggelire (kávé helyett) igyunk gyömbérteát, együnk zabkását, kukoricapuffancsot, pirítóst. Növeljük a keserű ételek fogyasztását, ezek serkentik az emésztést: spenót, endívia, tonik.

A pikáns és csípős ételek felfűtik a testet és gyorsítják a folyadék áramlását, így csökkentik a vízvisszatartást: fűszerek, cayennei bors, chili, vöröshagyma, fokhagyma, retek, torma, gyömbér.

A bélműködést serkentik az összehúzó hatású, magas rosttartalmú ételek, és emelik a szervezet energiaszintjét: (zeller, spárga, karfiol, alma, brokkoli, bab, lencse, káposzta, burgonya, répa, sárgabarack, gomba, saláta).

Iktassuk ki a zsíros, sós, édes és a nyálképződést serkentő ételeket (tejtermék, citrusfélék, sütemények, ropi, chips)

A Bika javasolt sója a nátrium-szulfát, ami szabályozza a vízháztartást. Hiánya fokozott izzadást, fáradtságot, fásultságot, levertséget okozhat. Tartalmazzák: saláta, hagyma, eper, répa, karfiol, spenót, uborka, alma.

AROMATERÁPIA:

Toroköblögetőnek vízben oldva eukaliptuszolaj, vagy muskátli, citrom, levendula, olaja; mellette mellkasunkat is bedörzsölhetjük ugyanezekkel.

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

Az április 20-30. között született Bikáknak: gyémánt (fokozza az erőt, bátorságot, védelmez).

A május 1-jén 2-án született Bikáknak: smaragd az üzleti sikerek köve, memóriakészség-fejlesztő, nyugtató színe miatt a fáradt, gyönge szemre jótékony hatású, látásjavító

A Bika színei a zöld és a kék (mint a Vénusz bolygó), kövei még, jade, cirkon, türkiz, turmalin, lazurit. Ezeket a torokcsakrára téve jótékony hatást érhetünk el, ha van kéken világító lámpánk, gyújtsuk meg esténként, égessünk kék színű gyertyát.

Várhatóan idővel megnyílik torkunk, egészségesebbek leszünk. A kövek hatását erősíthetjük kékes-zöldes árnyalatú ruhák viselésével (pl. kék sál, ing, nyakkendő).

A halványkék akvamarin csökkenti a koleszterinszintet.

A titántartalmú rutilkvarc gyulladásgátló, enyhíti légúti betegség tüneteit.

A köveket vörösrézbe foglalva hordjuk.

Gyertyaszín: kék, zöld

IKREK Május 21 - június 22.

Uralkodó bolygó: Merkúr
Eleme: levegő

Jellemzők: sokoldalú, megnyerő, szórakoztató, közlékeny, alkalmazkodó, fiatalos, intelligens, racionális, kommunikatív, lelemények, hű barát, szabadságszerető, kíváncsi, vidám.

Negatívumok: ingatag, ingerlékeny, nyugtalan, következetlen, lelkiismeretlen, könnyelmű, felszínes, tolakodó.

Az alábbi foglalkozások teret engednek az Ikrek vonzódásának és tehetségének a szóbeli és írott kommunikációhoz, a kapcsolatteremtéshez és kereskedelemhez: újságíró, médiaszakértő, PR- tanácsadó, adminisztratív asszisztens, fordító, komikus, cirkuszi művész, szövegszerkesztő, külkereskedő, előadóművész.

JELLEMZŐK:

Változó és légies jegy, szülöttei intelligens és társasági lények, ugyanakkor szétszórtak és könnyen elunják magukat. Az ikrek jegyében született sokoldalú, szívesen beszédbe elegyedik bárkivel, azt a benyomást kelti, otthon van a témában, bármi is az. Elbűvölő, jól bánik a szavakkal, de ha szívéből kell beszélnie, hirtelen elnémul. Minthogy az elfojtott érzelmek további stresszt jelentenek, célszerű négyszemközti tanácsadásra mennie, ez segíthet megnyílnia és érzéseit szavakba öntenie. Legelőször is legyen önmagával őszinte, ezután jöhet a mások felé való igazi megnyílás. Sajnos válságos helyzetekben megbízhatatlan, ha a dolog kényelmetlen, sarkon fordul és elinal. Soha nem tud megmaradni egy állandó munkahelyen, nem sokszor képes hosszú távú kapcsolatra. Arról van szó, hogy a hangulatingadozások vagy depresszió meg-

előzése érdekében egyszerre több csatornát kell nyitva tartania mentális energiája levezetéséhez. Általában több dologgal is foglalkozik egyszerre, de egyikben sincs igazán otthon.

TESTFELÉPÍTÉS:

Szemöldöke határozott, kíváncsi a szeme, hegyes az orra és az álla, szögletes az arca.

Átlagos testmagasságú és vékony. Állandó rohanásban van így izgatottnak, és nyugtalannak tűnik. Nem csoda hát, ha az Ikrek szülötte kiválik a tömegből. Gyorsan képes elégetni a kalóriákat, nem kell az elhízás miatt aggódnia, nincs rajta felesleges zsírréteg, arca nem ráncosodik, ifjú marad testben, lélekben.

Uralkodó bolygója, a Merkúr remek kézügyességgel, fürge észjárással, gyorsasággal és társalgásra való hajlammal ruházta fel az Ikrek jegyében született embert, aki többnyire vibráló, nem képes sokáig egy helyben ülni, gyakran olyan sok gondolat cikázik a fejében, hogy meg sem tudja ragadni őket.

Ötletszerű, spontán leleményességgel rendelkezik. Az állandó vibrálásból adódóan az Ikreknek különösen ügyelniük kell a kikapcsolódásra, "stressz-mentesítésre".

Az Ikrek által uralt testrészek: váll, kar, kéz, mellkas, tüdő.

Uralkodó bolygója, a Merkúr az idegrendszert és a légzőszerveket befolyásolja.

BETEGSÉGEK:

Asztma, légcsőhurut, idegrendszeri rendellenességek, álmatlanság, nyugtalanság, szívritmuszavar, ingerlékenység, pánikbetegség, tüdőgyulladás, légzésproblémák, kulcscsont problémái, váll, kar, kézműködési problémák, mellhártyagyulladás, tuberkulózis, idegesség, álmatlanság.

Álmatlanság: kerüljük a napközbeni kávé, fekete tea (helyette igyunk reggel ginszeng teát), csokoládé, cigaretta fogyasztását, és este ne vacsorázzunk túl sokat és ne túl későn, feküdjünk le mindig ugyanabban az időben. Este ihatunk egy pohár

langyos tejet (nyugtat) és vegyünk egy lazító, illóolajos fürdőt (rozmaring, levendula, citromfű). Fessük zöldre a hálószobát, ez uralkodó bolygónk, a Merkúr színe is, és a halványzöld nyugtat!

Gyógyteája: borrágófű, levendula, édesgyökér, kamilla, verbéna, macskagyökér.

Légzőszervi problémák: legfontosabb a megelőzés, sportoljunk, főleg a szabad levegőn, erdőjárás, relaxációs gyakorlatok, meditációs CD hallgatása is segítség lehet.

NE DOHÁNYOZZUNK !

Gőzölés: kamilla, és eukaliptusz-cseppeket (10-10) tegyünk forró vízbe, takarjuk le 3 perce, ezután hajoljunk a gőz fölé, ez gyors segítség az eldugult légutakra.

Asztma (a hörgők akut, görcsös összeszűkülése miatt összeszorul a mellkas, légszomj lép fel, nehezebb a kilégzés, mint a belégzés): a tej, tojás, mogyoró, dió, tengeri halfélék, tartósító anyagok (nátrium-glutamát) asztmás rohamhoz vezető allergiás reakciókat válthatnak ki. Nyugtassuk idegrendszerünket B6 vitaminnal, száműzzük környezetünkből az allergén anyagokat (padlószőnyeg, parkettalakk, tapétaragasztó, erős festékek, penészgomba, poratka), végezzünk rendszeresen mély légzőgyakorlatokat, pl. jóga, ez megnyitja a légutakat, csillapítja a testi-lelki szorongást.

Hiperventilláció: akik nem képesek uralkodni félelmükön, a pánikhelyzeteken és asztmás rohamokon, azoknál könnyen hiperventillációs állapot léphet fel. Ezt mély és rendkívül gyors légzés jellemzi, következtében a beteg túl sok széndioxidot lélegez ki, így kalciumhiány alakul ki, ez izomgörcsökhöz vezet, fülzúgást, szédülést, végtagbizsergést, ájulást okozhat. Ahogy megérezzük a roham közeledtét, lélegezzünk egy papírzacskóba, hogy a kilélegzett széndioxid visszajusson a szervezetbe. E gyorssegély után végezzünk el egy meditációs, de legalább egy relaxációs gyakorlatot (CD-k segíthetnek).

Csakragyógyítás:

- A szívcsakra helyes rezgése kiegyensúlyozza a szervezet keringését:

Álljunk lazán terpeszben, karunk kör alakban fejünk felett, ujjak érintik egymást. Szívjuk be a levegőt, vizualizáljuk a zöld színt, kilégzésnél rezegtessük az OU hangot (számoljunk közben 8-ig). A szolmizációs skála FÁ hangszintjét használjuk.

-A napfonat csakrája befolyásolja az idegrendszer helyes működését: karok mellső középtartásban, tenyerek egymással szemben. Belégzéskor élénk sárga színt képzeljünk el.

Kilégzéskor (számoljunk 8-ig) az O hangot rezegtessük a szolmizációs skála MI hangján.

TÁPLÁLKOZÁS:

az Ikrek általában gyors anyagcseréjűek, nincs súlyproblémájuk, de vigyázzanak a túlzott gyorsétkezdei hamburgerekkel, a koleszterin magas vérnyomáshoz vezethet. Fogyasszunk sok B-vitamin (idegrendszer erősítő) tartalmú élelmiszert: teljes kiőrlésű pékáru ,szója, máj, sajt, túró, burgonya, sör, élesztő (kapható sörélesztő tabletta is legkomplexebb B-vitaminforrás), müzli.

Együnk káliumban gazdag ételeket (erősíti a légzőszerveket): kukorica, narancs, banán, grapefruit, őszibarack, kelkáposzta, kelbimbó, karfiol, saláta, spárga, torma, sárgarépa, zeller.

Kerüljük a keserű, csípős, fűszeres ételeket, használjunk gyömbért, fahéjat.

Javasoltak a párolt ételek, forró levesek, puha zöldségek (a nyers salátákkal szemben), meleg tej, tejszín, főtt gabonapehely, fontos a mindennapi meleg, kiadós reggeli.

Ásványi sója a kálium-klorid, erősíti a légzőszerveket, megelőzi a köhögést és megfázást, fenntartja a normális véralvadás, szintet, csökkenti a vérnyomást és tisztítja a vért.

Tartalmazza: édeskömény, diófélék, sárgarépa, padlizsán, zeller, zab, alma, málna

GYÓGYNÖVÉNYEK:

Rozmaring, bazsalikom, kapor, kakukkfű, kömény - fűszerként.

Erősítik a tüdőt: tyúkhúr, sáfrány, ánizs, eukaliptusz, ánizskapor, levendula, orvosi pemetefű, édesgyökér, fokhagyma - némelyikük fűszer formájában, némelyikük teaként is fogyasztható.

AROMATERÁPIA:

Javasoltak a meleg, édes illatok, ezek nyugtatnak és ellazítják, tágítják a légutakat. Eukaliptusz (inhalálásra, mellkasra dörzsölve, fürdővízbe egyaránt jó),

kamilla, rozmaring, ibolya, levendula, rózsa, narancs, muskátli, szegfűszeg

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

A május 21-31. között született Ikrek köve: smaragd

A június 1-22. között született Ikrek köve: gyöngyház

Féme: higany, ezüst

Egyéb előnyös kövek : tigrisszem, opál, achát, berill (ezüstbe foglalva, érintkezzenek a bőrrel)

A sárga színű kövek jótékonyan hatnak a napfonat-csakrára, mely a központi idegrendszert tartja egyensúlyban.

Színterápia: a Merkúrhoz tartozó szín a zöld, ez a szívcsakra színe is. Ha zöld színnel vesszük körül magunkat, lecsillapodnak az idegeink, nyugodtabbak, együttérzőbbek leszünk.

Ha feszültek, álmatlanok vagyunk, barangoljunk a zöld természetben, kertészkedjünk, neveljünk szobanövényeket. A fürdőszobában, ha relaxáló fürdőt veszünk, gyújtsunk zöld lámpát vagy gyertyát (lehetőség szerint a falat csempézzük zöldre) .

Gyertyaszín: zöld, sárga

A gyógyszeres kezelés már nem segít?
Nem akarja magát tovább mérgezni?

Szeretettel várom tanácsadásra, kezelésre (várakozás nélkül).

TEST-LÉLEK Természetgyógyász Rendelő

BALÁZS ISTVÁN okleveles természetgyógyász, reflexológus

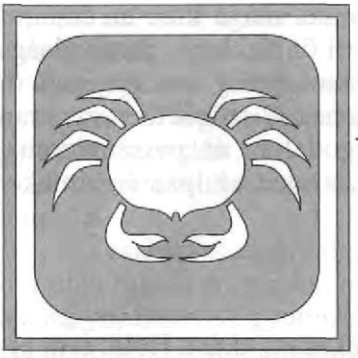
Cím: 1157 Budapest, Zsókavár u. 37.

- alvászavar
- vesebetegségek
- fájdalomcsillapítás
  izületi bajok, gerincbántalmak, lumbágó
- keringési zavarok, magas vérnyomás
- idegrendszeri problémák
- lelki problémák
- energetizáló kezelés
- frissítő, lazító gyógymasszázs
- relaxálásra, meditációra tanítás
- krónikus gyulladások
  arc és homloküreg gyulladás
- candida
- immunbetegségek
- vesebetegségek
- nőgyógyászati bajok, miómák
- gyomor, bélproblémák
- vastagbélgyulladás
- szénanátha
- fogyasztó nyirokmasszázs
- fogyasztó testgyertyák
- cukorbetegség
- PCP

Kezelésre bejelentkezés: 410-8651, 06 30 934-6638

Tanfolyamok, továbbképzések!

www.eletpalca.hu



RÁK Június 23 - július 22.

Uralkodó bolygó: Hold
Eleme: víz

Pozitív Rák- jellemzők: élénk képzeletű, intuitív, állhatatos, jószívű, anyaian gondoskodó, készséges, érzelmes, érzékeny, védelmező, hűséges, jó médium.

Negatív Rák- jellemzők: megtévesztő, zavarosan fogalmaz, túlérzékeny, sértődékeny, védekező, önmagával elnéző, a múltban él, hatalmaskodó és haragtartó.

Az alábbi foglalkozások teret engednek a Rák fantáziájának, konyhaművészeti képességeinek, otthonszeretetének, gyűjtőszenvedélyének, segítőkészségének és gondoskodásának:

orvos, gondozó, szociális munkás, pszichológus, táplálkozási szakértő, szakács, régiségkereskedő, úszó, tengerbiológus

JELLEMZŐK:

A Rák kívülről kemény, mint a páncél, a felszín alatt viszont lágy és szelíd.

Érzelmileg akkor teljesedik ki, ha egy szerető, összetartó közösség része lehet, legyen az család, baráti kör vagy munkahely. Az idealista, kötelességtudó Rák megtesz szinte bármit szeretteiért, de cserébe ugyanannyit kíván, mint amit ő maga is megtenne. Mivel ennek az elvárásnak kevesen tudnak megfelelni, a Rák gyakran csalódik. A Rák számára sokkal könnyebb segítséget nyújtani, mint kérnie, saját szükségleteit és sebezhető pontjait elrejti, magába húzódik. Felhalmozódó lelki problémái könnyen valós, belszervi betegséggé alakulhatnak (gyomor és bélpana-

szok). Sokszor áthatolhatatlan falat emel maga köré az érzelmi támadások ellen, míg vissza nem nyeri önbizalmát. Ez távolságtartónak, zárkózottnak tünteti fel a Rákot, pedig csak megvédi őt a lelki sérülésektől. Szelíd természetének köszönhetően gyakran gyötri őt a bizonytalanságérzet, aggodalom és pesszimizmus. Bár szíve legmélyéből képes érezni, ezeket az igaz érzelmeket magába fojtja.

TESTFELÉPÍTÉS:

A Rák szeme kisebb tányérra emlékeztet, akár a Hold, orra pisze, ajkai vastagok, arca kerek formájú. Gömbölyded arcának és erőteljes felsőtestének köszönhetően sokszor súlyosabbnak tűnik, mint amilyen valójában. A Hold gyermekei, mint amilyen a Rák is, hajlamosak arra, hogy a felső testük legyen kerekebb, "alma alkatúak", a hölgyek szép nagy keblekkel, az urak túl domború mellkassal rendelkeznek. Súlygyarapodás esetén a kilók a hasra rakódnak.

Az uralkodó bolygó, a Hold hatása: ahogy a Rák uralkodó égiteste, a Hold is több fázison megy keresztül, a Rák szülöttének a hangulatai is változnak. Az egyik pillanatban szeretetteljes, készséges és társaságot kedvelő, a másikban pedig már magába forduló és gondolataiba merülő. A Hold éjjeli jel, ezért a Rák szülöttek is inkább este, éjjel érzik magukat elemükben, későn fekszenek, reggel nem tudnak időben felkelni, állandó késésben vannak.

A Rák által uralt testrészek: mellkas, gyomor, emésztőrendszer, bélcsatornaUralkodó bolygója, a Hold a nyálkahártyákat és az emlőmirigyeket befolyásolja.

BETEGSÉGEK:

Gyomorfájás, bélhurut, Colitis, ételallergia, sérv, tejcukor érzékenység

Gyomorégés: iktassuk ki a kávét, fekete teát, cukrot, erős fűszereket, üdítőket, együnk lúgosító ételeket a savasítóak helyett (zöldségek párolva, gyümölcsök inkább reggelire, üres gyomor-

ra, este ne, mert akkor rothasztanak), a tonik, gyömbér enyhítik a problémát.

Este igyunk fodormenta vagy borsmenta teát. A legtöbb gyógyszer, főleg az Aszpirin és az antibiotikumok fokozzák a gyomorsavasodást.

A szervezet túlsavasodása esetén az alábbiakat kellene betartanunk:

- Ha esténként csak könnyű ételeket fogyasztunk, és este 6 óra után már nem eszünk, máris sokat tettünk a savasodás megakadályozásáért. A gyomorműködés éjszaka renyhévé válik, és a fel nem dolgozott ételmaradékok erjedni kezdenek, ami elősegíti a savasodást. Mindenképpen kerüljük a cukrokat, édességeket.
- Igyunk sokat, hogy jó legyen a keringés: naponta 2,5 l folyadékot. (Figyelem, a kávé és az alkohol savassá tesz !)
- Ne igyunk szénsavas italokat, hogy a szervezet újra visszazökkenjen egyensúlyába.
- Hetente 1-2 alkalommal alaposan izzadjunk ki (szauna, infraszauna)
- Naponta 10 percet szánjunk a stresszoldásra, a stressz a savasodás egyik fő tényezője.
- Segítségünkre lehet a meditáció, relaxáció, esetleg egy meleg, illóolajos fürdő.

Ügyeljünk a savas és lúgos ételek helyes arányára, jelen esetben a lúgosabb ételek legyenek túlsúlyban :

Mi helyett ?	Mit ?
Hús (állati fehérje), tej	Aludt tej, joghurt, kefir, szója, hüvelyesek
Cukor, édesipari termékek, cukros üdítők	Graham- liszt, burgonya, olajos magvak, méz természetes szénhidrátok, pl. a gyümölcs
Zsírok (disznózsír, libazsír, vaj, szalonna, tepertő)	Hidegen sajtolt növényi olajok, olívaolaj
Ecet	Citrom, almaecet, kovászolás
Erős fűszerek (mustár, curry, túlzott bors)	Gyógynövény fűszerek (kakukkfű, fokhagyma, kömény, bazsalikom...)
Fekete tea, kávé, üdítők	gyógyteák (hársfa, menta, kamilla) malátakávé

Tea gyomorégésre:

Apróbojtorján	100 g	Angyalfű	50 g
Orbáncfű	100 g	Macskagyökér	100 g
Körömvirág	50 g	Édeskömény	100 g
Citromfű	50 g		
Levendula	50 g		

A keverékből egy evőkanálnyit főzzünk 4 dl vízben, hagyjuk állni 5 percig, szűrjük le.

Naponta 3 x egy csészével édesítés nélkül, étkezés előtt 20 perccel igyuk.

Gyomoridegesség: az érzékeny, magába húzódó Rák hajla-

mos feszültségét a gyomrába vezetni. Az emésztés folyamatakor az étel a gyomor és belek izomzatának összehúzódásával és elernyedésével továbbítódik. Fizikai vagy érzelmi nyomás hatására a gyomor nem tud elernyedni, és előfordulhat, hogy a szervezet visszaöklendezi a táplálékot, vagy megül a gyomorban, és gyomorégés vagy gyomorhurut léphet fel, súlyosabb esetben, ha állandósul a feszültség, legyengül az immunrendszer, és egy vírus vagy baktériumfertőzés következtében krónikus betegségek alakulhatnak ki, pl. Colitis (vastagbélgyulladás), vékonybélgyulladás.

Tartsuk be a táplálkozási tanácsokat, és mellette lazítsunk: relax CD-k, beszélgetések, a problémákkal szembenézés mind segítenek. Ajánlott egy gyógytea kúra is.

Válasszuk a hidroterápia szelíd formáját: legyünk sokat vízben, vízparton, vitorlázzunk, tegyünk tengeri képet a szobánkba, igyunk sok ásványvizet, naponta többször is zuhanyozhatunk, tartsunk kéthetente egy böjtnapot, mikor csak ásványvizet iszunk (napi 3 literrel).

Emésztési problémákkal küzdő Rákoknak ajánlott az akupunktúra vagy az akupresszúra, a reflexológia, ezek a pontnyomásos masszázstechnikák segítenek kinyitni az elzáródott energiacsatornákat, és az életenergiát, a "Csí-t" az emésztőszervek felé irányítják, visszaállítva a szervek működésének egyensúlyát.

Pre-mestruációs tünetek: a menses előtt 7 nappal próbáljunk meg diétázni egy kicsit.

Nem kell éhezni, csak megválogatni mit eszünk (zsíros, édes, fűszerest ne, igyunk sokat).

Egy héttel előtte szedjünk napi 500 mg E vitamint 7 napig.
- " - 200 mg B6 vitamint
- " - 500 mg magnéziumot

Kankalinolajjal dörzsöljük be alhasunkat és feszülő melleinket.

Csakragyógyítás: A napfonat csakrája, mely a köldöknél helyezkedik el (a beleknél) befolyásolja az idegrendszer és a belső hasi szervek helyes működését: karok mellső középtartásban,

tenyerek egymással szemben. Belégzéskor élénk sárga színt képzeljünk el. Kilégzéskor (számoljunk 8-ig) az O hangot rezegtessük a szolmizációs skála MI hangján, és képzeljük el, hogy kifújunk magunkból minden felgyülemlett szorongást.

TÁPLÁLKOZÁS:

A gyomorra és bélre érzékeny Rákok szokjanak hozzá a párolt, könnyű zöldségekhez, kerüljék a sok tejterméket, inkább használjanak szójatejet. A hiányzó kalciumot és D-vitamint pótolni kell: együnk sok májat, lazacot, szardíniát, tojást, narancslevet, salátát, brokkolit, kelkáposztát, tormát, napozzunk rendszeresen, és tornázzunk.

Vigyázzunk, ne együnk túl sok rostos anyagot, mert ez fokozott bélműködéshez vezethet, húsból nagyon keveset fogyasszunk, azt is jól átpárolva. A lusta anyagcseréjű Rákok kerüljék a zsírban, olajban sült ételeket, a sok cukros süteményt és fűszeres ételeket, cukros, szénsavas üdítőket.

Ásványi sója a kalcium-fluorid , mely létfontosságú a szövetek bevonatához, a nyálkahártya képződéshez, a csontok, fogak és bőr karbantartásához. Tartalmazza a mazsola, sajt, póréhagyma, tojássárga, rozsliszt, narancs, citrom, aszalt szilva, kelkáposzta, kínai kel.

GYÓGYNÖVÉNYEK:

Menta: teaként akár naponta fogyasszunk, nyugtatja a gyomrot, beleket, illóolaját fürdővízbe, vagy fejfájáskor halántékba dörzsöljük, mentakenőcs ajánlott izületi panaszokra is (dörzsölni). -

Nyílgyökér: hányingerre is jó, citromfű, fekete áfonya, kömény, szegfűszeg, ánizskapor,

Lestyán, kökörcsin, angelikagyökér: serkentik az emésztőnedvek képzését.

AROMATERÁPIA:

Citromfűolaj fürdőbe, vagy hasra dörzsölve.

Ánizskaporolaj evés után a gyomorra dörzsölve.

Levendula, majoránna, jázmin, írisz, hárs olajak fürdővízbe téve oldják a feszültséget.

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

A június 23-30. között született Rák köve: gyöngyház (oltalom és gazdagság köve)

A július 1-22. között született Rák köve: rubin (felvidít, erősíti az akaraterőt és önbizalmat, párnánk alá téve békés alvást biztosít, színe révén emelheti a testhőmérsékletet, ezért ne viseljük testünkön)

A kalcit és világoskék kalcedon az izomingerlésben és savháztartásunk egyensúlyának fenntartásában játszik szerepet.

Ajánlott kövek még: hegyikristály, holdkő (a megvilágosodás kövei)

Fémje: ezüst, alumínium

Színterápia:

A Rák színei az ezüst, fehér, tengerkék és zöld. Hordjanak inkább ezüstbe foglalt ékszereket, és ne féljenek télen sem a fehér, zöld, kék színeket beiktatni ruhatárukba.

Ha tehetik, válasszanak halványzöld fürdőkádat, és használjanak tengeri sós, algás fürdősókat.

Lehetőség szerint hálószobájuk a lakás északi részében legyen, a hűvös, kék zöld színek az északi energiákhoz társíthatók - ha ez nem megy, próbáljanak fejjel észak felé feküdni.

Gyertyaszín: fehér, ezüst

A gyógyszeres kezelés már nem segít?
Nem akarja magát tovább mérgezni?

Szeretettel várom tanácsadásra, kezelésre (várakozás nélkül).

TEST-LÉLEK Természetgyógyász Rendelő

BALÁZS ISTVÁN okleveles természetgyógyász, reflexológus

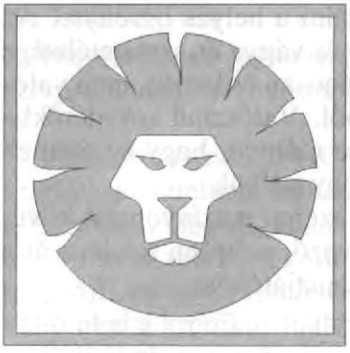
Cím: 1157 Budapest, Zsókavár u. 37.

- alvászavar
- vesebetegségek
- fájdalomcsillapítás
  izületi bajok, gerincbántalmak, lumbágó
- keringési zavarok, magas vérnyomás
- idegrendszeri problémák
- lelki problémák
- energetizáló kezelés
- frissítő, lazító gyógymasszázs
- relaxálásra, meditációra tanítás
- krónikus gyulladások
  arc és homloküreg gyulladás
- candida
- immunbetegségek
- vesebetegségek
- nőgyógyászati bajok, miómák
- gyomor, bélproblémák
- vastagbélgyulladás
- szénanátha
- fogyasztó nyirokmasszázs
- fogyasztó testgyertyák
- cukorbetegség
- PCP

Kezelésre bejelentkezés: 410-8651, 06 30 934-6638

Tanfolyamok, továbbképzések!

www.eletpalca.hu



OROSZLÁN
Július 23 - augusztus 22.

Uralkodó bolygó: Nap
Eleme: tűz

Pozitív Oroszlán-jellemzők: takarékos, munkamániás, lángoló lelkű, dramatikus, nemes szívű, büszke, vezető alkat, magabiztos, újító szellemű, megbízható, merész.

Negatív Oroszlán jellemzők: hatalmaskodó, önközpontú, pazarló, önző, erőszakos, öntelt, kegyetlen, szigorú, önfejű, mértéktelen, élvhajhász, arcátlan és szeszélyes.

Az alábbi foglalkozások teret engednek az Oroszlán drámai érzékének, függetlenségének, szervezőkészségének, tekintélyének és nagylelkűségének: előadóművész, irodaigazgató, jelmeztervező, üzleti vállalkozó, producer, szállodaigazgató, oktató, földbirtokos.

JELLEMZŐK:

A szilárd (ezért rugalmatlan), tüzes jegy az állatöv legbüszkébb, legdramatikusabb, legönközpontúbb és legnagylelkűbb jegye. Az extrovertált Oroszlán olyan magabiztossággal és társasági jellemmel van megáldva, hogy az egész helyiséget beragyogja. Szeret a figyelem középpontjában lenni, szervezni, irányítani, és boldogan fogadja a sikerért járó elismerést. Foggal-körömmel küzd azért, hogy önállóan dolgozhasson, és életét teljes mértékben saját irányítása alatt tartsa. Sajnos azt gondolja, pontosan tudja másoknak mi a jó, akik nem mindig méltányolják ezt a feltétlen irányítást, ezért az Oroszlánt gyakran basáskodónak, diktatórikusnak tartják. Az akadályok ellenére az Oroszlán mindig

képes összeszedni magát és visszatalálni a helyes ösvényre. Az Oroszlán szubjektív, a figyelemfelkeltés vágya és szeretetéhsége motiválja, de ha nem ismerik el nyilvánosan érdemeit, nem valószínű, hogy bármit is adna önmagából. Valószínű sok derékba tört kapcsolatot kell átvészelnie, mire ráébred, hogy az életnek nincs értelme bizalmas, meghitt viszony nélkül.

Vezetőnek született, maximalista, szereti a színvonalat követelő kihívásokat, kreatív, remek szervező, nehezen ruházza át a felelősséget másokra, így ritkán jó csapatjátékos.

TESTFELÉPÍTÉS:

Vonásai határozottak, arisztokratikus, gyakran kihívó jelleget kölcsönöznek neki. Járása határozott, öltözködésére szinte fejedelmien ügyel, így mindenki észreveszi, ha csak az utcán ácsorog is. Élénk, mélyen ülő szemei vannak, kampós orra, kihangsúlyozott álla, vad, rakoncátlan haja. Lehet dús, mint a sörény, vagy vékony szálú, de általában kezelhetetlen. Testmagassága közepes vagy alacsony, kissé súlyos mivel előszeretettel fogyaszt nehéz ételeket, és nem szereti a testmozgást. Erős alkatának és a cselekvésképtelenségtől való viszolygásának köszönhetően gyorsan gyógyul, és leküzdi a fertőzéseket.

Az uralkodó bolygó, a Nap hatása: a Naphoz hasonlóan az Oroszlán is állandóan ragyogni akar, és ő kíván a másik ember naprendszerének központjában lenni.

Törekvő, ragyogó, kivilágló akar lenni, mint a Nap, így állandó nyomás alatt él, mintha az egész világ súlya, felelőssége az ő vállán nyugodna. Ha nem tud megnyugodni és a dolgokat könnyebben venni, az általa uralt testrészek a nyomásra válaszolnak és krónikus hátfájás, keringési rendellenességek, magas vérnyomás és szívbetegség léphet fel.

Az Oroszlán által uralt testrészek: szív, hát, gerincvelő, gerincoszlop.

Uralkodó bolygója, a Nap az általános életerőt, szívet és a keringési rendszert befolyásolja.

BETEGSÉGEK:

Hátproblémák, gerincferdülés, porckorongsérv, izületi gyulladás, szívproblémák, vérnyomásgondok, túlsúlyosság

Gerincbántalmak: sok hátfájással küszködő ember egyben szigorú, követelőző, mindent a teljes uralma alá akar vonni. Ha a lélek nem elég rugalmas, idővel a test sem lesz az, a gerincoszlop nem tud megnyúlni, a stressz, a felelősség nyomása, a meghajlásra való képtelenség, a büszkeség a legfőbb pszichés kiváltó okai a krónikus hátfájásoknak.

Próbáljuk megelőzni rendszeres nyújtó gyakorlatokkal, heti egyszeri masszázzsal, sporttal, úszással, B-vitaminban gazdag étkezéssel .

Szívpanaszok: ne hajszoljuk agyon magunkat a munkában, kerüljük a stresszt, oldjuk a feszültséget, pl. könnyű testi sportokkal (ne legyen megerőltető), tartsuk karban a vérnyomásunkat megfelelő táplálkozással, ügyeljünk testsúlyunk megtartására.

Az Oroszlán szereti a vendégeskedést és a társadalmi eseményeket, gyakran nagy mennyiségű nehéz ételt fogyaszt anélkül, hogy figyelmet szentelne a koleszterinszintnek. A felhalmozódott koleszterin eltömíti az artériát, szűkül a keresztmetszete, és nem tud elegendő vért pumpálni a szívbe , így okozva a szívrohamok nagy részét.

Az izzadás és heves szívdobogás figyelmeztető előjelek!

Étkezésünkben növeljük a "jó koleszterin" arányát, ez a fajta koleszterin magas fajsúlyú, magával viszi a fölösleges alacsony fajsúlyú koleszterint, megszabadítva az érfalakat a fölösleges zsíroktól a májba szállítva azokat, ahonnan aztán kiürülnek a szervezetből.

Ezért figyelmet kell fordítani a máj rendszeres méregtelenítésére is (könnyű ételek, évente 2-3 teakúra, ürülést, méregtelenítést serkentő reflexológiás talpmasszázs kezelések) !

Az Ajurvéda szerint: ha kitárjuk mások felé a szívünket, szeretetünket, növelhetjük a szívizmokat, egészségesebb lesz a szívünk.

Vegyünk részt kurzusokon, ahol a mélylégzéses és relaxációs technikákat elsajátíthatjuk.

Csakragyógyítás: a szívcsakra helyes rezgése kiegyensúlyozza a szervezet keringését: álljunk lazán terpeszben, karunk kör alakban fejünk felett, az ujjak érintik egymást.

Szívjuk be a levegőt, vizualizáljuk a zöld színt, kilégzésnél rezegtessük az OU hangot (számoljunk közben 8-ig). A szolmizációs skála FÁ hangszintjét használjuk.

TÁPLÁLKOZÁS:

Kerüljük a "rossz koleszterin"-tartalmú ételeket: vörös húsok, belsőségek, tejtermékek, zsíros sajtok, főzőolajak, margarin, kókuszolaj. Használjunk extra szűz olívaolajat (extra zöld), kukoricaolajat, szezámolajat, a szardínia, a hering, a tonhal, a lazac olaja kitűnő "jó koleszterin" forrása.

A szójababban, kukoricában, káposztában, karfiolban, zöldbabban, borsóban, lencsében található lecitin segíti a koleszterin lebontást. Szintén csökkenti a koleszterinszintet a rendszeres fokhagyma fogyasztás és a teákban, vörösborban található csersav is.

Kaphatóak már fokhagyma-, lecitin-, és halolajkapszulák is.

Kövessünk B- vitaminban gazdag, nátriumban szegény étrendet.

Só helyett használjunk borsot, fokhagymát, kakukkfüvet, szezámmagot, bazsalikomot.

Korlátozzuk a chipsek, sajtok, diófélék, füstölt ételek és a tartósítószerek fogyasztását.

Hogy ellensúlyozzuk a sófogyasztást, együnk sok káliumtartalmú ételt, mint banánt, almát, narancsot, burgonyát, halat.

Próbáljuk meg követni napi étkezésükben ezt az arányt: 2/3 zöldség, gyümölcs, gabonák, 1/3 fehér hús és sovány sajt, joghurt

Mivel az Oroszlán tüzes jegy, a táplálkozásban inkább a hűtő jellegű ételeket fogyassza: reggelire hideg gabonapelyhet, világos pirítóst almalével, leves helyett salátát, sok nyers zöldséget, a sós, savanyú, fűszeres ételek helyett részesítsük előnyben a keserű, édes, fanyar ízeket.

Az Oroszlán ásványi sója a magnézium-foszfát (segít megőrizni a normális vérnyomásszintet, erősíti az izmokat és a vérkeringést) : tartalmazza a vöröshagyma, szilva, mandula, áfonya,

uborka, árpa, korpa, borsó, kelkáposzta, narancs, citrom, saláta, füge, spárga.

GYÓGYNÖVÉNYEK:

A keringést javítja a lucerna, encián, fekete nadálytő, kakukkfű és csalán.

A magas vérnyomás megelőzésére remek a rozmaring, a levendula, az ánizs, a fokhagyma.

A pitypang tisztítja a véráramot, jó vízhajtó.

AROMATERÁPIA: jázmin és boróka illóolajok (legfőbb stresszoldók).

Fürdővízbe 5-6 csepp, nyakra bedörzsölve javítják a keringést.

A jázmin füstölő nyugtat, a jázmintea szintén.

Hát- és nyakmerevség esetén használhatunk eukaliptusz, boróka-, levendula, és rozmaringolajat bedörzsöléssel, fürdővízbe téve.

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

A július 23-31. között született Oroszlán köve: a rubin
Az augusztus 1-22. között született Oroszlán köve: peridot
Mindkét kő dinamikussá, felszabadulttá tesz.

Az uralkodó bolygóval, a Nappal társított kövek még: gránát, korall, kvarckristály, ezeket mindig fogassuk aranyba, a tüzes jegyek fémébe. Optimális hatásukat akkor fejtik ki a legjobban, ha közel vannak a szívhez, hosszú láncon vagy medálként hordják őket.

A kvarckristály serkenti a vérkeringést és visszaállítja az életerőt, de ne legyen túl közel a szívhez, mert heves szívdobogást okozhat. Jó módszer, ha naponta két tenyerünk között dörzsölgetjük. A hússzínű karneolnak oxigéndús vér az eredménye.

Színterápia: a Nap színei a sárga, vörös, narancs. Legyen otthonunkban sárga, piros virág (körömvirág, nárcisz, napraforgó, rózsa), ezek a lehangolt pillanatokban felvidíthatnak.

Az Oroszlán öltözködésében ne féljen a színektől, nyugodtan hordjon sárga, narancsszínű ruhákat, biztos, hogy jól áll neki, és magabiztossá teszi, gondoskodva róla, hogy jól érezze magát bőrében. A hálószoba lehetőleg nézzen dél felé (vagy legalább az ágy feje forduljon délnek), használjunk nyugodtan erősebb színű tapétát (napsárga, erős rózsaszín, mályva).

Az Oroszlán nyugodtan kényeztesse néha magát a fürdővizébe szórt vörös és sárga rózsaszirmokkal és rózsaolajjal.

A túlhajszolt Oroszlán forduljon az élénk és halványabb zöld színek felé, járjon kirándulni, sétáljon öreg fák között, akasszon nappalijába erdős-hegyes tájképet, égessen zöld gyertyát és friss, természetes illatú füstölőket (pl. citromfű).

A zöld a szívcsakra színe, nyugtat, és egyensúlyt hoz.

Gyertyaszín: piros, narancs, sárga, zöld

SZŰZ Augusztus 23 - szeptember 20.

Uralkodó bolygó: Merkúr
Eleme: föld

Pozitív Szűz jellemzők: melegszívű, kedves, intelligens, kutató hajlamú, szolgálatkész, hűséges, megbízható, visszafogott, gyakorlatias, állatbarát.

Negatív Szűz jellemzők: kritikus, kimért, számító, szigorú, válogatós, határozatlan, befolyásolható, ideges, befelé forduló, szórakozott.

Az alábbi foglalkozások teret engednek a Szűznek a részletek, a tudományok, szolgálat és szervezés iránti vonzódásának: kutató, tudós, író, szerkesztő, illusztrátor, vegyész, fizikoterapeuta, szociális munkás, állatorvos, adminisztrátor, könyvelő, tanár, kritikus, Greenpeace-aktivista, állatvédő

JELLEMZŐK:

A változó, földies jegyű Szűz érzékeny, szelíd, aprólékos és szolgálatkész, kínosan lelkiismeretes és kritikus, ugyanakkor kedves és barátságos. őszinte vágyat táplál, hogy a világot jobbá tegye, olyan foglalkozások felé vonzódik, ahol másokon segíthet.

A Szűz attól való félelmében, hogy akár a legkisebb tökéletlenségért is büntetés érheti, rendkívül szigorú és kritikus mindazokkal szemben - beleértve önmagát is -, akik nem felelnek meg egyedülállóan magas elvárásainak, ezzel megnehezítve a kapcsolatait.

A tökéletesség hajszolása közben a Szűz hajlamos rögeszmé-

sen ügyelni étrendjére, higiéniájára és a testmozgásra, de a pihenés és a szórakozás kizárásával kényszeríti magát a túlórára.

TESTFELÉPÍTÉS:

Idegességének, energikusságának és gyors anyagcseréjének köszönhetően a Szűz gyakran magas és szikár felépítésű. Vonásai kifinomultak, nemesek, szeme kedves, de nyugtalan, orra kicsi, ajkai vékonyak és gyakran idegesen mozognak. Mivel gondolatait egyszerre több minden foglalkoztatja, valószínű nehezére esik egy helyben ülnie. Bár alkata nem erőteljes, sokat foglalkozik az egészségével, időt szánva a testedzésre és megfelelő étkezési szokások kialakítására (sokuk vegetáriánus).

Az uralkodó bolygó, a Merkúr hatása: az Ikrekhez hasonlóan a Szüzet is a kommunikatív Merkúr irányítja, a bolygó, melyet az istenek fürge lábú hírnökéről neveztek el. A Merkúr remek irodalmi és szóbeli készségekkel ruházta fel a Szüzeket, de megakadályozza őket abban, hogy érzelmileg és fizikailag túl sokat mutassanak magukból. A Merkúr hatása az is, hogy a Szüzek jó ítélőképességű, gyakorlatias, és nagymértékben analitikus természetűek.

A szűz által uralt testrészek: has, emésztőszervek, hasi idegközpont, lép, vékonybél

Uralkodó bolygója, a Merkúr az idegrendszert befolyásolja.

BETEGSÉGEK: fekély, bélrendszer emésztési panaszok, lép, idegzsába, álmatlanság, pánikbetegség

Idegi problémák: nagyon fontos, hogy naponta lazítsunk relaxációval, meditációval, esetleg jógával, különböző vizualizációs gyakorlatokkal, így megelőzhetők, ill. csökkenthetők az idegi túlterheltségből eredő ideges és bélpanaszok.

Figyelem: a közeledő depresszió jelei: étkezési szokások megváltozása, csökkent szexualitás, kimerültség, levertség, érdektelenség, álmatlanság, hányinger.

A kínai orvoslás szerint a túl sok aggodalmas gondolkodás le-

gyengíti a lépet, mely a Csí-t tárolja, tehát az immunrendszert is, ami ennek következtében akadályozza az emésztést, és kimerültséget okoz. Segíthetünk magunkon otthon is, az akupresszúra lép-pontját megnyomva: a lábszár külső oldalán, közvetlenül a térdizület alatt található. Ha felszabadítjuk az erre a területre áramló energiát, hamar jó eredményt érhetünk el a rossz emésztés, szorongás, fejfájás, gyenge vérkeringés kezelésében.

Álmatlanság: esti forró fürdő aromaolajokkal (citromfű, levendula), igyunk egy pohár langyos mézes tejet, ehetünk lefekvés előtt banánt, mogyoróvajas barna kenyeret, datolyát, grapefruitot, fügét (triptofán tartalmuk nyugtató hatású), szedhetünk kúraszerűen folsavat, cinket, E vitamint, C vitamint, igyunk kalcium-magnézium kombinált pezsgőtablettás üdítős - hozzájárulnak a jó alváshoz.

Mozogjunk rendszeresen, úszás, séta, szobabicikli, tenisz, kocogás, jógázás.

Álmatlanság elleni tea: macskagyökér, verbéna, orbáncfű, levendula.

Ugyanezekből a gyógynövényekből töltsünk meg egy kis vászonzsákot és tegyük a párnánk alá (2-3 hetente cseréljük ki frissre), aromájuk belélegezve is kitűnő nyugtató.

Akupresszúrás pontok nyomásával is próbálhatjuk kezelni az álmatlanságot: a nyakon, kb. 2,5 cm-re a fülcimpák aljától található pontot nyomjuk egyszerre a két oldalon.

Diverticulis: a végbélben levő kis hólyagok elfertőződnek és begyulladnak, következménye puffadás, fájdalom, émelygés, hidegrázás, görcsök (csak röntgen képes kimutatni).

Kezelése: sok rostanyagot együnk, zöldségek, teljes őrlésű pékáruk, mazsola, banán, alma, körte, őszibarack, spárga, tök, karfiol, brokkoli, kerüljük az édesítő szereket, cukrot, mézet, mákot.

Helyette használjunk fahéjat, igyunk napi 2 liter vizet és gyógyteát (pl. ginszeng).

TÁPLÁLKOZÁS:

Kerüljük az ajzószereket (az érzékeny idegközpont miatt), mint nikotin, kávé, alkohol, vigyázzunk beleinkre, ne együnk vörös húst, erős fűszereket, zsíros sajtot.

EGYÜNK: sok zöldséget - borsó, csicseri borsó, lencse, barna rizs, hajdina, babfélék (B12 tartalmuk miatt erősítik az idegrendszert), szójatermékeket, dióféléket, tökmagot, szezámmagot, napraforgómagot.

Ügyeljünk az elegendő káliumbevitelre (élénkíti az emésztő enzimek képződését, hiánya álmatlansághoz vezethet): zöld főzeléknövények, saláta, eper, banán, narancs, spárga, sárgadinynye, mandula, burgonya, szezámmag, tonhal, napraforgómag

Fűszerként használjunk rozmaringot (álmatlanság, depresszió ellen)

Együnk sok magnéziumot : pl. hal, alma, sárgabarack, avokádó, banán, rizs, fokhagyma.

Iktassunk étrendünkbe sós, savanyú és édes ételeket (tej, párolt ételek, meleg levesek, főtt gabonapehely, friss barna kenyér). Igyunk naponta többször meleg gyógyteát.

Vegetáriánus Szüzeknek ügyelniük kell, hogy biztosítsák maguknak az esszenciális, nem pótolható aminosavakat, melyek alapvetően szükségesek a teljes értékű fehérjék előállításához.

Ehhez a legjobb kombinációk:

- hüvelyesek (bab, borsó, lencse) szezámmaggal és napraforgómaggal,
- hüvelyesek gabonával, rizzsel, teljes őrlésű pirítóssal,
- teljes őrlésű gabona tejtermékekkel (sajtos szendvics, makaróni sajtszósszal, rizs sajtmártással), tofu

A Szűz ásványi sója a kálium-szulfát (oxigént szállít a vérből a szövetsejtekhez, segít megőrizni a haj, körmök és bőr egészségét, az idegsejtek helyreállításával az idegrendszert erősíti): tartalmazzák: pl. a sárgarépa, paradicsom, cékla, citrom, zeller, grapefruit, paszternák, alma, teljes őrlésű búza, rizs, zab.

Csakragyógyítás: A napfonat csakrája, mely a köldöknél helyezkedik el (a beleknél), befolyásolja az idegrendszer és az ott

elhelyezkedő belső szervek helyes működését: karok mellső középtartásban, tenyerek egymással szemben. Belégzéskor élénk sárga színt képzeljünk el. Kilégzéskor (számoljunk 8-ig) az O hangot rezegtessük a szolmizációs skála MI hangján, és képzeljük el, hogy kifújunk magunkból minden felgyülemlett szorongást.

GYÓGYNÖVÉNYEK:

a Szűz legfontosabb gyógynövénye a GINSZENG. - Erősíti a szívet és az idegrendszert, vértisztító, serkenti a szexualitást, serkenti a szervezetet (mint a koffein, csak káros hatások nélkül,) immunerősítő, csillapítja a gyomorbántalmakat, segíti az emésztést, serkenti a belső elválasztású mirigyek működését, csökkenti a vércukor szintet, normalizálja a vérnyomást, hatásos megfázás, reuma és stressz ellen, magas az enzim, vitamin és ásványi anyag tartalma.

Álmatlanság, nyugtalanság elleni tea: macskagyökér, orbáncfű, verbéna, levendula

Emésztéssegítők: bazsalikom, kamilla, ánizs, köménymag, koriander, gyömbér, szerecsendió, rozmaring, zsálya, majoranna.

AROMATERÁPIA:

Idegfeszültséget oldó illóolajok: rózsa, jázmin, levendula, narancsvirág - bedörzsölve, fürdővízbe egyaránt gyors segítség.

Masszázsolajnak majoránna- és citromolajat ajánlunk, füstölőnek szantálfát.

Emésztési panaszokra: bazsalikom (illóolajként és ételbe fűszerként), verbénaolaj a hasba masszírozva segíti az emésztést .

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

Az augusztus 23-31. között született Szűz köve: peridot

A szeptember 1-20. között született Szűz köve: zafír

Féme: nikkel, vörösréz, higany

További, a Szűzhöz társított kövek: kék achát, márvány, jáspis

Színterápia: a Szűz színei a kék és a szürke. Bánjunk azonban óvatosan a szürke ruhákkal, ha túlsúlyban vannak testünkön, lehangoltsághoz vezethetnek.

A hálószoba lehetőleg legyen a lakás északi részében.

Gyertyaszín: kék.

MÉRLEG
Szeptember 21 - október 22.

Uralkodó bolygó: Vénusz
Eleme: levegő

Pozitív Mérleg-jellemzők: művészi, harmonikus, diplomatikus, elfogulatlan, megnyerő, figyelmes, barátságos, kifinomult, jó ízlésű, tárgyilagos, udvarias, együttműködő, értelmes, kiegyensúlyozott

Negatív Mérleg-jellemzők: határozatlan, befolyásolható, lusta, falánk, alacsony önbecsülésű, a tömeg után megy, lelkiismeretlen, engedékeny, érzéketlen, élvhajhász, felületes, irreális

Az alábbi foglalkozások teret engednek a Mérleg esztétikai, harmónia- és szépérzékének, emberszeretetének, valamint a politika és a társadalom iránti érdeklődésének: művész, író, divattanácsadó, kozmetikus, sminkes, grafikus, tervező, lakberendező, divatmodell, politikus, terapeuta, diplomata, közvetítő, reklámszakember, tanácsadó.

JELLEMZŐK:

Remek együttműködő partner, diplomatikus és képes bármit megosztani a másikkal - határozottan tudja, hogy több szem többet lát. Mivel a kompromisszumkötés művészetét jobban gyakorolja, mint bármely más jegy szülötte, nem okoz neki gondot, hogy bármiféle kapcsolatot és társulást könnyedén együtt tartson. A légies Mérleg tisztánlátásával, objektivitásával és józan érvelésével tűnik ki a többi jegy képviselője közül. Kiváló közvetítő, aki az ügy mindkét oldalát tisztán látja, így ő az első, akit segítségül hívnak, ha vitát kell elsimítani.

Képessége, hogy mindig nyugodt és koncentrált tud maradni, ami biztonságot és segítséget nyújt számára a személyes és szakmai válság közepette is. A racionális és kiegyensúlyozott Mérleg rendkívüli fortélyossággal és szociális képességekkel van megáldva, és sikerrel fojtja magába nemkívánatos érzelmeit - düh, félelem, harag - a társadalom mindig elfogadja.

Hajlamos saját maga ellenében mások elvárásai szerint cselekedni, hogy elnyerje tiszteletüket és szeretetüket. Állásfoglalásra akkor hajlandó, ha megbizonyosodott, van valaki a társaságban, aki biztosan az ő nézeteit vallja. A Mérleg nyugalma és higgadtsága a magabiztosság látszatát kelti, valóságban e jegy szülöttét kétségek gyötrik, melyeket megtart magának. ő egy támogató és gondoskodó partner, aki segít megerősíteni önbecsülésünket, megadva a buzdítást, hogy a jövőre koncentráljunk.

TESTFELÉPÍTÉS:

Gyakran lágy esésű haj, nyugodt szempár, kissé hegyes orr, szép ívű száj, kecses nyak jellemzi.

Testalkata többnyire finom, törékeny. A többiektől megkülönbözteti az a kis csillogás a szemében, az enyhén flörtölő magatartás, és az a képesség, hogy könnyen barátkozik, és nem jön zavarba. Lusta természete révén nem végez testmozgást, viszont szereti a nehéz ételeket, így könnyen szed fel súlyfelesleget.

Az uralkodó bolygó, a Vénusz hatása: a Mérleget a szerelem és a szépség bolygója, a Vénusz uralja, így e jegy szülöttei érzékiek, elbűvölőek, kifinomultak, művésziek, viszont rögeszmésen vágynak arra, hogy szerelmesek legyenek, legyen partnerük.

A Vénusz hatására a Mérleg szeretet és szereleméhsége magány esetén szorongást, stresszt válthat ki. Ez hajlamosíthatja a Mérleget kényszerkapcsolatra is, csak hogy ne maradjon egyedül.

A bőr a Vénusz védelme alatt áll, ezért ügyeljünk testünk megfelelő méregtelenítésére, mert a felhalmozódott mérgek, salakok, melyeket a vese nem tudott kimosni a szervezetből, megpróbálnak a faggyúmirigyeken, a bőrön keresztül távozni izzadtság, kelések formájában.

A Mérleg által uralt testrészek: vesék, has, rekeszizom, mellékvesék, hát alsó része.

Uralkodó bolygója, a Vénusz a bőrért és a szemért felelős.

BETEGSÉGEK:

Felnőttkori pattanások, pikkelysömör, zsíros bőr, gyulladásos bőr, vesekő, cukorbetegség, táplálkozási rendellenesség, ödéma, hypoglikémia

Vese: a nehéz ételek, a nagymértékű édességfogyasztás, az alkohol, a kevés testmozgás következtében a vesékre túl nagy munka hárul, hogy kiválassza és eltávolítsa a szervezetből a fölösleges zsírt, vizet és méreganyagokat, emiatt ödéma, szem alatti zacskó, faggyúmirigy-gyulladás, erős izzadás lép fel, ami súlyos esetben hypoglikémiához, cukorbetegséghez, epe- illetve vesekőhöz vezethet.

Előzzük meg abajokat helyes étrenddel és rendszeres mozgással: tornázzunk esténként, hasizmot, derekat nyújtó, erősítő gyakorlatokkal, igyunk napi 2 liter ásványvizet !

Vesekő esetén, ha az kalciumalapú, korlátozzuk az alábbi ételeket: alma, spárga, sör, bab, répa, brokkoli, narancs, csokoládé, kakaó, kóla, sok hús, tej, mogyoró, túlzott sózás, savanyúságok.

Fogyasszunk sárga és zöld színű gyümölcsöket, zöldségeket, ezekben jelentős az A-vitamintartalom, mely segít a húgyvezeték belső falát kibélelni, megerősíteni, megakadályozni a kőképződést.

Természetes vizelethajtó étkek: retek, zeller, uborka, petrezselyem, vörös áfonya.

Vesegyógyító növények :

Csalán - levelében értékes hatóanyagok találhatók: klorofill, vas, enzimek, ásványi anyagok. Képes kihajtani a veséből a fölösleges húgysavat

Aranyruta - a benne levő keserű anyagok serkentik a vese kiválasztó munkáját és gyulladáscsökkentő hatásúak.

Nyírfalevél - flavonidokat, illóolajokat tartalmaz, a naponta kiválasztott vizelet mennyisége akár ötszörösére is növekedhet hatására.

Zsurló - kovasava serkenti a vesefunkciót.

Boróka - keserű anyagokat, illóolajokat, ásványi anyagokat tartalmaz, méregtelenítő, vizelethajtó, különösen ödémásodás esetén ajánlott.

Vesekő- és epekőoldó: 20 dkg dióbelet forró olajban ropogósra sütünk. Kihűlés után porrá törjük. Reggel és este evés előtt egy kávéskanálnyit fogyasztunk belőle. A köveket feloldja és eltávolítja, az immunrendszert erősíti, a korai magömlést gátolja.

Bőrproblémák: a vese által fel nem dogozott méreganyagok a bőrön át próbálnak távozni, ezért az ezzel kapcsalatos gondokra (izzadás, pattanások, zsírosbőr) ajánlott a mandula-, és uborka - alapú bőrtisztítók használata, de ügyeljünk rá, hogy gyulladt bőr esetén kerüljük az aknéra szokásos szereket (ez egy más betegség).

Javasoljuk az arcmasszázst, nyirokmasszázst, mely a szervezet méregtelenítő funkcióját hivatott serkenteni.

Ekcéma és csalánkiütés esetén: tölgyfakéreg, kamilla , cickafark, diófalevél egyenlő arányú keverékéből főzzünk gyógyteát, ezzel naponta 1-2-szer borogassuk bőrünket.

Cukorbetegség: ha van a családban ilyen betegség, próbáljuk már megelőzni azt: étkezésünk 50%-a legyen összetett szénhidrát, kevés cukor, 15-20% fehérje, a többi rost, gyümölcs, teljes őrlésű gabona, hüvelyesek, kerüljük az alkoholt, koffeint és nikotint, mozogjunk hetente legalább háromszor fél órát.

Ha kórosan csökken a vércukorszint, hypoglikémia lép fel: fejfájás, zavartság, ájulás a jele. Ha kórosan megnő: gyakori vizelés, étvágynövekedés, szomjúság, látásprobléma, szédülés jelzi.

A cukorbetegség szépen kezelhető természetes módszerekkel

is, megfelelő gyógyteákkal, akupunktúrával, talpmasszázzsal, sebesedés esetén energetizáló akupresszúrával (pontnyomásos kínai masszázs).

TÁPLÁLKOZÁS:

Ajánljuk az A- vitaminban dús ételeket (erősítik a húgyvezeték falát), pl. zöld és sárga gyümölcsök, zöldségek sütőtök, sárgabarack, sárgadinnye, mangó.

A zabkorpa tisztítja a beleket a méreglerakódásoktól.

Általánosságban fogyasszunk meleg, könnyű, száraz ételeket, nagyon kevés vaj, olaj és cukor felhasználásával. A pikáns, keserű ételek serkentik az emésztést és az ürülést.

A zöldségeket grillezzük, ne süssük, főzzük, kevés sót használjunk. Vigyázzunk a túlzott kalciumfogyasztással (tej, sajt, sóska, narancs, csokoládé), vesekövet okozhat.

Ásványi sója, a nátrium-foszfát kiegyensúlyozza a szervezet vízháztartását, hiánya gyomorégéshez, vese- és májelégtelenséghez vezethet. Természetes forrásai: vizitorma, sárgarépa, spenót, borsó, zeller, fehérrépa, kukorica, szamóca, alma, mazsola, mandula, rizs, búza, füge.

GYÓGYNÖVÉNYEK:

Petrezselyem, kakukkfű, torma, borrágófű, áfonya (a vesét serkentik),

AROMATERÁPIA:

Jázmin füstölő, tea, fürdőolaj (csökkenti a bőrproblémát), a jázmin olaj a hasra dörzsölve csökkenti a menstruációs görcsöket.

Vasfűolaj bőrproblémákra, bergamottolaj arcgőzöléshez, arcmasszírozáshoz, muskátliolaj fürdővízbe téve enyhíti az idegi feszültséget, váll feszülést.

Bőrirritációra: levendulaolaj.

Zsíros bőrre: citrom-, levendula-, bergamott-, boróka-, ylang-

ylang-, mogyoróolajakat keverjünk össze. Furunkulusra: forró vizes vattára cseppentsünk kamilla olajat, ezzel borogassuk.

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

A szeptember 21. és 31. között született Mérleg köve: zafír (harmóniába hozza az érzelmeket, erősíti a szemet és a „harmadik szem" képességét, csökkenti a lázat, a homlokra szorítva segít elállítani az orrvérzést).

Az október 1-22. között született Mérleg köve: kék opál (szépség, pénz, szerencse, köve).

A Vénusz színei: kék, fehér, zöld. Így az alábbi kövek is társíthatóak a Mérleghez: gyémánt, cirkónium, fehér kvarc, alabástrom, turmalin, smaragd, jade.

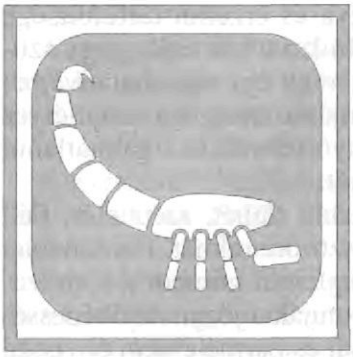
Ha javítani kívánjuk kapcsolatainkat, ha szerelmet akarunk hozni életünkbe, viseljük valamely követ úgy, hogy közvetlenül érintkezzen bőrünkkel, foglaltassuk fehér aranyba.

Színterápia:

Amikor csak tehetjük, menjünk a természetbe, zöld környezetbe, tópartra kerékpározzunk, sétáljunk a parkban. Tegyünk a lakásba zöld növényeket és azokat ábrázoló képeket. Hálószobánkat fessük fehérre, tegyünk fel halványzöld függönyöket.

Ha autót veszünk, engedjünk vonzódásunknak, tekintsünk el a divatszínektől és válasszunk fehér, halványkék vagy zöld járművet - vezetés közben is előnyösen harmonizál és nyugtat.

Gyertyaszín: fehér, zöld.



SKORPIÓ
Október 23 - november 22.

Uralkodó bolygó:
Plútó (társbolygó a Mars)
Eleme: víz

Pozitív Skorpió-jellemzők: becsületes, izgalmas, törekvő, megfontolt, érdeklődő, szenvedélyes, szexuálisan vonzó, állhatatos, érzelmes, leleményes, intuitív, hűséges, jó üzleti érzékű

Negatív Skorpió-jellemzők: önpusztító, haragtartó, vonzódik a szabad szerelemhez és a tiltott dolgokhoz, manipulatív, féltékeny, élvhajhász, önző, hataloméhes, birtokolni vágyó, bosszúszomjas, gonosz lelkű, megrögzött, rugalmatlan, hatalmaskodó, csökönyös.

A Skorpiónak szüksége van az üzleti kockázatra, kalandra, kihívásra, versengésre, kutatásra és testmozgásra, az alábbi foglalkozások felelnek meg számára leginkább: tudományos kutató, tudós, pszichológus, misztikus regényíró, filmes, operatőr, tudósító, vállalkozó, nyomozó, tőzsdeügynök, fizikus, atléta, labdajátékos, küzdősport oktató.

JELLEMZŐK:

A szilárd és vizes Skorpió szenvedélyes, mély érzelmi életet élő, roppant kreatív, viszont manipulatív, hatalmaskodó és uralkodni vágyó. A pillanat tört része alatt feldühödik és támad, ha úgy érzi igazságtalanság érte. Hajlamos az életet háborúnak tekinteni, ahol az emberek vagy vele vannak, vagy ellene - abszolút a szélsőségek híve, egyik pillanatban túlságosan érzékeny és védekező, a másikban már ellenséges és bosszúszomjas.

Tüzes szenvedélye, szexuális vágya és érzelmi túlfűtöttsége olyan hévvel ruházza fel, mellyel kitűnik a többi csillagjegy szülötte közül. Akkora erő buzog benne, hogy egy nap alatt elvégzi, amit más egy hét alatt, ebben határtalan energiája, személyes vonzereje és acélos elvei segítik, könyörtelenül és irgalmatlanul dolgozik, míg el nem éri kitűzött célját.

A Skorpió nehezen fejezi ki bánatát, dühét, szeretetét. Fél, hogy túláradó érzelmei hatására elveszti önuralmát. Ha azonban valakinek sikerül "megnyomnia a megfelelő gombot", a visszafojtott érzelmek felszínre törnek, elnyomják a józan ítélőképességet. Ha mély szerelme viszonzásra talál és partnere nem él vissza a bizalmával, élete végéig hűséges társra lelhet a Skorpióban.

TESTFELÉPÍTÉS:

A komoly és elszánt Skorpió könnyen felismerhető keskeny homlokáról, bozontos szemöldökéről, átható, szúrós, perzselő tekintetéről. Nyugalmat, derűt áraszt magából, de a felszín alatt készen áll a vihar. Az állandó készenlét a hirtelen változásra feszültséget szül, ami izom- és ínfeszülést, hát- és nyakmerevséget okozhat. Mivel a Skorpió szereti a mozgást, az erőteljes sportokat, alkata is hamar izmossá, robusztussá válik.

A Skorpió által uralt testrészek: vastagbél, hólyag, prosztata, ivarszervek, szaporodó szervek.

Uralkodó bolygója, a Plútó az ivarmirigyeket és a belső elválasztás rendszerét befolyásolja.

Az uralkodó bolygó, a Plútó hatása: Plútó a mitológiában az alvilág istene, így e jegy szülötte óriási érzelmi szélsőségekre képes a mérhetetlen örömmámortól a mély depresszió sötét pillanatáig. Jó társaságban kellemes partner, de ismeretlen, barátságtalan miliőben visszahúzódóvá, kimértté válik, míg a bizalom pillanata nem jön el, csak találgatni lehet: Dr. Jekyll vagy Mr. Hyde bújik-e elő.

BETEGSÉGEK:

Aranyér, hólyaghurut, húgycsőgyulladás, szexuális úton terjedő betegségek, sérv, bélproblémák, székrekedés, prosztata- illetve petefészek-betegségek.

Székrekedés: legfőképpen akkor következik be, ha túl sok állati zsiradékot (húst, tojást, tejterméket), finomított cukrokat (sütemények) és kevés rostot viszünk be a szervezetbe.

Táplálkozzunk kiegyensúlyozottan: napi 40-50%-ban rostdús ételeket(nyers gyümölcs, párolt zöldségek, brokkoli, kelbimbó, káposzta, karfiol, spenót, bab, gabonapehely, magvas pékáru).

Kezdjük a reggelt egy evőkanál korpával és cikóriakávéval, hogy meginduljon a bélműködés. A nap folyamán még 3-4 kanál korpát tegyünk ételünkbe. Kerüljük a nehéz, zsíros reggeliket. Naponta igyunk 2 liter vizet, hogy átmossa a beleket. Ajánlatos a ginszeng tea a vagy, gyömbértea akár fűszerként is. Együnk bifidus baktériumkultúrát tartalmazó joghurtot, mert visszaállítja a jó bélbaktériumok helyes arányát, ezzel szabályozva, biztosítva a rendszeres székletürítést.

Kerüljük az erős, pikáns fűszereket, mert hajlamosítanak a vízvisszatartásra. Helyettük használjunk fehérborsot, fokhagymát, gyömbért, fahéjat. Mozogjunk rendszeresen, napi 20-30 perc gyors séta már elindítja a bélmozgást. Szuggeráljuk magunkat, hogy a főétkezések után kimenjünk a mosdóba, így kialakulhat a székletürítés feltételes reflexe.

Ajánlott súlyosabb esetben a kolon-hidroterápia igénybevétele.

Székrekedést okozhat még a hormonális egyensúly hiánya, a pajzsmirigy elégtelen működése.

Kiváló segítség lehet a manuális gyógymódok közül a reflexzóna-masszázs, mely mind a bélműködést, mind a pajzsmirigyűmködést segíti, és általánosan javítja a közérzetet.

Hólyaghurut: csökkentsük a magas savtartalmú ételek és italok fogyasztását (alkohol, kávé, paradicsom, csokoládé, üdítőitalok). Igyunk helyette napi 2,5 liter vizet, gyógyteát, áfonyalevet, csipkebogyó szörpöt(cukor nélkül).

A cickafark, a lucerna, a boróka, a petrezselyem enyhíti a húgyvezeték gyulladását.

Naponta együnk lactobacillus acidophilust tartalmazó joghurtot, természetes baktériumölők.

Természetes kúra: Húgyhólyaggyulladás esetén az első tünetek jelentkezésekor kezdjük meg a vizelet semlegesítését lúgos gyógyvíz fogyasztásával 2-3 napon keresztül, ezalatt inkább növényi élelmiszereket együnk.

Fogyasszunk naponta 3-5 késhegynyi szódabikarbónát (nátrium-hidrogén-karbonát), vagy 1gr citromsavas nátriumot (nátrium citrát).

A tulajdonképpeni kezelés : medveszőlőlevélből 1 evőkanálnyit, vörös áfonya leveléből 2 evőkanálnyit leforrázunk 3 dl vízzel, 10 percig főzzük, majd 15 perc állás után leszűrjük. Nem használunk fémszűrőt.

Ez egy napi adag. A felét reggeli előtt 15-30 perccel kortyonként elfogyasztjuk, a másik felét a nap folyamán szintén elkortyoljuk. Rossz ízű, ezért citromlével ízesíthetjük. Ugyanezt a kezelést további két napon megismételjük.

A kezelést a vízhajtó tea zárja, szintén 3 napon keresztül, összetevői:

- apróbojtorján
- menta
- cickafark
- bodzagyökér
- iglicegyökér
- lapugyökér
- pásztortáska
- lándzsás útifű

Egy évben legfeljebb ötször végezhető ilyen kezelés.

Csakragyógyítás: a gyökércsakra tartja egyensúlyban az ivarszervek, a hólyag működését. Álljunk lazán terpeszben, a karokat könnyedén lengessük előre-hátra. Szívjuk be mélyen a levegőt, képzeljünk magunk elé erős vörös színt. Kilégzéskor rezegtessük az A hangot, közben számoljunk 8-ig. A szolmizációs skála DÓ hangszintjét használjuk.

TÁPLÁLKOZÁS:

Kerüljük a nátriumalapú, sózott fűszereket, tartósított ételeket. Együnk sok zöldséget, grillezett húst, savanyúságot, szardíniát, bátran használhatunk olívaolajat.

Fűszerként használjunk mustárt, ánizst, köménymagot, koriandert, szerecsendiót, majoránnát, petrezselymet, zsályát.

Együnk káliumdús étkeket, segítik a vízkiválasztást és az emésztőenzim-termelést, ilyenek: az eper, spárga, sárgadinnye, banán, narancs, tonhal, burgonya, mandula, szezámmag, lenmag.

A pajzsmirigy működésének javítására fogyasszunk jódban gazdag zöldségeket: spenót, alga, fokhagyma, saláta, répa.

Testünk egyensúlyát fenntartandó fogyasszunk bátran kevés édességet, tejszínt, édesebb étkeket, fehér kenyeret, mézet, ez az íz kissé ellazít, lelassít, az elnyomott dühöt "édesebb" érzésekké alakítja át.

Ásványi sója: kalcium-szulfát. Ez a bőrben, nyálkahártyában és szövetekben megtalálható ásványi só segíti a kiválasztási folyamatot, megtisztítja a szervezetet a méreganyagoktól. Hiánya székrekedést, aknét okozhat, illetve lassul a sebek gyógyulási ideje.

Az alábbi ételek tartalmazzák: vöröshagyma, mustár, fokhagyma, karfiol, póréhagyma, fehérrépa, retek, vizitorma, füge, kelkáposzta, aszalt szilva.

GYÓGYNÖVÉNYEK:

Emésztést fokozók: ginszeng, gyömbér, bazsalikom, kamilla, fekete bodza, lestyán.

A szennalevéllel és csomborral bánjunk óvatosan, nem szabad hosszabb ideig fogyasztani ezeket, mert erőteljes bélmozgás- fokozók (terhesek ne használják, méhgörcsöket idézhet elő).

A barnamoszat kitűnő jódforrás, segíti az ivarszervek működését, salátára szórva fogyaszthatjuk, tabletta- vagy poralakban is kapható.

A kasvirág (echinacea) és aranypecsét fokozzák az immunrendszer működését, így csökkentve pl. a húgyúti fertőzések kialakulását.

Pajzsmirigy-alulműködés esetén igyunk angyalfűgyökér-teát

napi 1 csészével. 1 kávéskanálnyit 3 percig főzünk, ezt isszuk egész nap elkortyolgatva.

AROMATERÁPIA:

A Skorpió hajlamos a hirtelen erős hangulatváltozásra, ezért ajánljuk az erős, édes illatokat füstölőnek, fürdővízbe, masszírozáshoz: narancsvirág, rózsa, jázmin. De tehetünk friss rózsaszirmokat egy tál vízben a szobába.

A szantálfa oldja a stresszt, jó alvást biztosít.

Hólyaghurut, hasi görcsök esetén dörzsöljünk borókaolajat a hasra. Bergamottolajat tegyünk a fürdővizünkbe hólyaghurut esetén.

Székrekedéskor masszírozzunk hasunkra majoránna- és citromolaj keverékét.

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

Az október 23-31. között született Skorpiók köve: fehéropál.

A november 1-22. között született Skorpiók köve: topáz.

Ezek a világos színű kövek emelik a Skorpió hangulatát, oldják a haragot és a zavaró érzelmeket, optimizmust kölcsönöznek neki. A topáz szabályozza az emésztőrendszer működését, csökkenti az izületi fájdalmakat.

Fémje: plutónium

További, a Skorpióhoz társított kövek: magnetit, malachit (réztartalma fokozza az ellenálló képességet, görcsök ellen hat), cinóber, jáspis.

Színterápia:

A Skorpió színe a fekete, ami csak emeli komor, magába forduló hangulatát, ezért folyamodjunk a sárga napszínhez, mely nemcsak energiát kölcsönöz, de javítja a hangulatot.

Ha öltözködésünkben nagyon húzódozunk a sárga viselésétől, tartsunk otthonunkban sárga virágot, meleg-sárga színű villanyégőket (kerüljük e hideg neonfényt), relaxálásképpen fürdéskor csináljunk félhomályt és gyújtsunk több sárga gyertyát.

Legyünk sokat a napon, ne húzzuk le nyáron a redőnyöket a lakásunk körül. Ágyunk fejrésze nézzen dél felé, legjobb, ha hálószobánk is a lakás déli részében helyezkedik el.

Asztalunkon tartsunk egy kis tálkában egy maréknyit az ajánlott kövekből (havonta egyszer mossuk le őket).

Gyertyaszín: sárga.

Egészségesnek érzi magát? Nem tudja mi a problémája?

Óvja egészségét Somato Diagnosztikával!

Szakorvosaink a vizsgálat során megállapítják, diagnosztizálják az emberi szervezetben meglévő betegségeket, valamint a még fájdalommal nem járó, lappangó rendellenességet, majd személyes tanáccsal, útmutatóval látják el a résztvevőket.

SOMATO
DIAGNOSZTIKA KFT

Melyek az SDS vizsgálat előnyei?

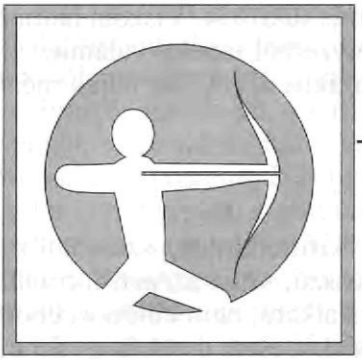
- **Kiválóan alkalmas az egész test komplex vizsgálatára, állapotfelmérésre**
- **Kortól, nemtől és fizikai státusztól függetlenül bárkinél elvégezhető**
- **Nem jár semmiféle fájdalommal**
- **Nem kell éhgyomorra érkeznie, gyógyszereit beveheti, mivel nincs napszaki megszorítás**
- **Bármikor elvégezhető és korlátlan számban ismételhető**
- **Nyomon követhető a szervezet állapotának változása**
- **Mivel az egész testet vizsgálja, ezért kiválóan alkalmas a nyugvó, panaszokat még nem okozó betegségek felismerésére, kialakulásuk megelőzésére**
- **Góckutatás esetén a lappangó gyulladás forrása felkutatható, így a gyógyulási idő lerövidülhet**

Mire ajánlják szakorvosaink?

- **Góckutatásra**
- **Operáció utáni állapotok felmérésére**
- **Érrendszeri és keringési problémák feltárására**
- **Emésztő szervek vizsgálatára**
- **Urológiai gondok diagnosztizálására**
- **Nőgyógyászati vizsgálatokra**
- **Csont- és izomrendszer áttekintésére**
- **Reumatológiai, balneológiai vizsgálatokra**

SOMATO DIAGNOSZTIKA KFT

Jelentkezés:
Telefon: 06 1 237 1723 vagy a www.somato.hu címen.



NYILAS
November 23 - december 20.

Uralkodó bolygó: Jupiter
Eleme: tűz

Pozitív Nyilas-jellemzők: egyenes, derülátó, sportos, szabadságszerető, intelligens, világias gondolkodású, tudásszerető, filozofikus, idealista, nagylelkű, vendégszerető

Negatív Nyilas jellemzők: érzéketlen, fölényes, rámenős, pökhendi, tudálékos, vakbuzgó, gyengekezű, diktatórikus, felelőtlen és irreális gondolkodású

Minthogy a Nyilas szeret utazni, tanulni, tanítani, írni és érdeklik a vallások, az alábbi foglalkozások felelnek meg számára leginkább: tanár, lapkiadó, szerkesztő, újságíró, író, színész, rendező, sportoló, ügyvéd, hittérítő, pap, utazási ügynök

JELLEMZŐK: "A Nyilas, aki a csillagokba tart, és megfeledkezik a testéről"

A változó és tüzes Nyilas optimista és széles látókörű, ugyanakkor viszont vakbuzgón és fanatikusan védi elveit, illetve bármit, ami szenvedélye tárgyát képezi. A Nyilas mindig felfelé tör, emberbarátsága, igazságérzete , kíváncsisága és értelme hódítások és újabb vállalkozások felé vezetik. Mindig új, megmászásra váró hegyeket keres, meg akarja váltani a világot, új embereket, új utakat, új tudást akar szerezni. A nyilas szeretné megosztani másokkal kalandjait, tapasztalatait, tudását, ő a szórakoztatóan tanító jelenség.

Viszont néha már kegyetlenül őszinte, de mások véleményét türelmetlenül fogadja.

Tudásszomja olyan hatalmas, hogy még szakmai és szemé-

lyes kapcsolatai is a tanár-diák viszonyt tükrözik. Viszont hamar elunja magát, ha nem tud minden helyzetből tanulni valamit.

Izgalmas, szenvedélyes, és romantikus alkat, aki teljes mértékben önmagával van elfoglalva.

TESTFELÉPÍTÉS:

Arcvonásai arisztokratikusak és kifinomultak, szemöldöke ívelt, szeme mandulavágású, orra hosszú, szája szépen formált, álla hegyes. Közepes vagy magas testalkatú, nem különösebben testes, de minthogy a csípőt uralja, alakja élete derekén gyakran lesz kerek vagy körte formájú. A fogyókúra és a rendszeres testmozgás ellenére a fölösleges kilók azonnal lerakódnak a test alsó részén. Az ilyen alkatú emberek hajlamosak a test alsó részében található szervek rendellenességeire. Mivel a Nyilas uralja a combokat, a csípőt, az epehólyagot és a májat, sokszor egész életében a mértéktelen evészet és ivászat problémájával kényszerül küszködni. Ennek következtében ki van téve az elhízás, cukorbetegségnek, a máj-, az epe betegségeinek.

Uralkodó bolygója, a Jupiter hatása: Jupiter, a mitológia szerint az istenek királya, gyakran ül törvényt mások felett, sőt odáig is elmegy, hogy saját szabályokat alkosson. Nem szereti, ha bármiben is korlátozzák, határt szabnak neki. Sokszor konok és makacs, de a szenvedély mellyel hite felé fordul, másokat is arra motivál, keressék a választ a kérdéseikre.

A Jupiter a bőséget és az étvágyat is jelképezi, így a Nyilas nem tudja, mikor kell abbahagyni az evészetet, ivászatot, költekezést. Szerencsére kalandvágya és az izgalom keresése megköveteli, hogy hajlékony és rugalmas maradjon.

A Jupiter a növekedést is befolyásolja, így a Nyilas hajlamos mindenféle kinövés, csomó, ciszta, tumor és köszvény kifejlesztésére.

A Nyilas által uralt testrészek: csípő, térdinak, comb, medence, máj, epehólyag, ülőideg.

Uralkodó bolygója, a Jupiter az epét és a májat, a daganatképzést befolyásolja.

BETEGSÉGEK: elhízás főleg a csípő körül, derékproblémák, medencefájdalmak, comb és térdinak panaszai, ülőideg, epehólyag és máj betegségei.

Epekő: mellőzzük a zsíros és sok evést, együnk fehérjét zöldséggel, vagy szénhidrátot zöldséggel, igyunk sok vizet, ami átmossa a szervezetet. Pótoljuk a zsírban oldódó A-D-E-K vitaminokat, ezek segítik a zsírbontást: pl. sárgarépa, spenót, brokkoli, halmájolaj-kapszula, zöld leveles zöldségek, petrezselyem, joghurt, tojássárgája, magvak, diófélék, szójabab, szedjünk növényi eredetű lecitin kapszulát (a lecitin lenolsavat termel, mely bontja a koleszterint, megelőzi az epekőképződést, vassal, jóddal ás kalciummal kombinálva erősíti az agyat, segíti az emésztést, tápanyagokat közvetít a véráramból a sejtek felé).

A keserű anyagok jelentik a funkcionális bélpanaszok kezelésének varázsszavát.

Ezekkel az anyagokkal semmivel nem pótolható tonizálást és funkciójavítást lehet elérni. Emésztésserkentő keserű anyagok találhatók többek között a:

- cickafarkfűben
- az ezerjófűben
- a benedekfűben
- a gyermekláncfűben.

Ezek javítják a bél és a gyomor perisztaltikáját, fokozzák a kiválasztott emésztőnedvek mennyiségét, támogatják a nyálkahártya regenerációs képességét és a baktériumflóra összetételét. 1-1 arányú keverékükből (keserű) gyógytea készíthető.

Epekőoldó: 20 dkg dióbelet forró olajban ropogósra sütjük. Kihűlés után porrá törjük. Reggel és este evés előtt egy kávéskanlányit fogyasztunk belőle.

A köveket feloldja és eltávolítja, az immunrendszert erősíti a korai magömlés gátolja.

Köszvény: a köszvényt a felesleges húgysav lerakódása okozza, ezért csökkenteni kell a szintjét úgy, hogy mellőzzük az alábbi ételeket: hús, húsleves, velő, szív, vese, máj, kenőmájas, da-

rált hús, kagyló, borjúmirigy, szardella, alkohol. Ha kínoz az ízületi dagadás, jó a jeges borogatás, ajánlott a faszénnel dúsított meleg vízben a lábáztatás - kivonja a méreganyagokat .

Fogyasszunk gyógyteát : cickafark, csipkebogyó, borsmenta keverékét.

Csakragyógyítás: erősítsük a hasunk közepén elhelyezkedő Napfonat-csakrát.

Szívjuk be mélyen a levegőt, képzeljük el, hogy az sárga, és telítve van éltető fénnyel és napenergiával. Kilégzéskor rezegtessük az O hangot, közben számoljunk 8-ig.

A szolmizációs skála MI hangszintjét használjuk.

TÁPLÁLKOZÁS:

vigyázzunk a májunkra és epénkre, kerüljük a túl zsíros, fűszeres ételeket és a mértéktelen alkoholfogyasztást, együnk kevesebb húst, tejterméket, cukrot és sót. Külföldön a palackozott víz ajánlott a májfertőzésekre való hajlam miatt. Egy kiadósabb alkoholos buli után regeneráljuk májunkat B-C vitaminnal, vassal és káliummal.

Ügyeljünk elegendő lecitin bevitelre, erősíti az agyat és az immunrendszert, máj- és vesetisztító, megtalálható a tojássárgájában, kukoricában, káposztában, borjúhúsban, kaviárban, csicseriborsóban, lencsében, rizsben.

Általában fogyasszunk keserű, emésztést serkentő, összehúzó hatású ételeket, italokat: endíviát, spenótot, tonikot, kurkumát, babot, lencsét, káposztát, brokkolit, karfiolt, burgonyát, almát, körtét, kávé helyett cikóriakávét, gyömbérteát.

Ásványi sója a szilícium-oxid (azaz kova), a kelések, töredezett körmök és haj kovahiányra utalnak. Tartalmazzák: spárga, paszternák, uborka, hagyma, teljes őrlésű búza, cseresznye, korpa, a gyümölcsök és a zöldségek héja.

GYÓGYNÖVÉNYEK:

őszbogáncs, kurkuma - májgyulladásra, zsugorodás ellen.

Cikória víz és hashajtó - erősíti a májat, eloszlatja az epekövet.

Babérlevél - serkenti a máj és a lép működését.

Pitypanglevél és -gyökér - vértisztító, emésztésserkentő, epehólyag- karbantartó, gazdag A-B-C-vitaminban, kalciumban, foszforban, vasban, káliumban.

AROMATERÁPIA:

A borókaolaj fertőtlenítő, vérkeringés-serkentő, köszvény- és májrendellenességekre, fürdővízhez vagy lábvízhez adva a lehatásosabb, gyógyszertári tisztaságú olaja salátákhoz adható mert emésztésjavító.

A zsálya- és a jázminolajok szintén jó hatásúak a Nyilasnak.

Az elhízást követő narancsbőrre ajánlott: boróka-, ánizskapor- és citromolaj keverékét fürdés után, amikor a bőr még meleg és érzékeny, masszírozzuk az érintett bőrre.

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

A november 23. és 30. között született Nyilas köve: topáz

A december 1. és 20. között született Nyilas köve: türkiz

Féme: arany

A Jupiterhez társított színek a sárga és az arany, így az alábbi kövek viselésével is gyógyíthatjuk tipikus Nyilas-betegségeinket: borostyán, citrin, sárga zafír révén, (energetizálják a belső szerveket, serkentik az epetermelést, optimizmust árasztanak).

Színterápia: "Kövesd a sárgát" - napozzunk sokat, fessük sárgára a hálószobát vagy a nappalit, ültessünk kertünkbe sárgán virágzó növényeket, hordjunk bátran sárga öltözködési kiegészítőket (sál, táska, öv, bross, hajcsat, nyakkendő).

Gyertyaszín: sárga, arany.

A gyógyszeres kezelés már nem segít?
Nem akarja magát tovább mérgezni?

Szeretettel várom tanácsadásra, kezelésre (várakozás nélkül).

TEST-LÉLEK Természetgyógyász Rendelő

BALÁZS ISTVÁN okleveles természetgyógyász, reflexológus

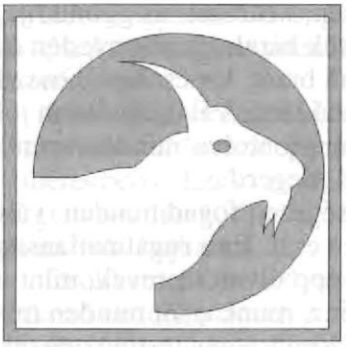
Cím: 1157 Budapest, Zsókavár u. 37.

- alvászavar
- vesebetegségek
- fájdalomcsillapítás
  izületi bajok, gerincbántalmak, lumbágó
- keringési zavarok, magas vérnyomás
- idegrendszeri problémák
- lelki problémák
- energetizáló kezelés
- frissítő, lazító gyógymasszázs
- relaxálásra, meditációra tanítás
- krónikus gyulladások
  arc és homloküreg gyulladás
- candida
- immunbetegségek
- vesebetegségek
- nőgyógyászati bajok, miómák
- gyomor, bélproblémák
- vastagbélgyulladás
- szénanátha
- fogyasztó nyirokmasszázs
- fogyasztó testgyertyák
- cukorbetegség
- PCP

Kezelésre bejelentkezés: 410-8651, 06 30 934-6638

Tanfolyamok, továbbképzések!

www.eletpalca.hu



BAK
December 21 - január 19.

Uralkodó bolygó: Szaturnusz
Eleme: föld

Pozitív Bak-jellemzők: törekvő, kitartó, céltudatos, állhatatos, szilárd, következetes, óvatos, konzervatív, érzéki, gyakorlatias, munkaorientált, mértékletes.

Negatív Bak-jellemzők: könyörtelen, munkamániás, rideg, borúlátó, depresszióra hajlamos, nehézkes, fösvény, önző, magányos, zárkózott.

Az alábbi foglalkozások felelnek meg leginkább a Bak teljesítőképességének, gyakorlatiasságának és szervezőkészségének: ügyintéző, üzletember, ingatlanfejlesztő, kutató, tudós, pap, író, és az egyedül végezhető munkák.

JELLEMZŐK:

Az ambíció segít felmászni a siker létráján.

A földies Bak törekvő, állhatatos és megbízható, aki józanul megfontol minden egyes lépést, és aki fejjel támad minden akadálynak, míg céljait el nem éri. A Bak ellentmondást nem tűr, roppant szigorú, rendkívül magas elvárásokat támaszt önmagával és másokkal szemben is. Az életet pesszimista és konzervatív módon közelíti meg, ami nem válik előnyére, mivel túlságosan szigorúan kezeli a többieket. Igényessége lelkiismeretes, de lassú munkát von maga után, akárhogy iparkodik is, az idő mindig kicsúszik a keze közül.

Hűvös megjelenése és zárkózott viselkedése miatt tartózkodónak tartják, a bizalmas kapcsolatokban azonban szenvedélyes és érzéki, igazolva a Bak ösztönös és földies mivoltát.

Nem könnyen bízik meg másokban, százszor meggondolja, feltárja-e érzelmeit, de ha már elnyertük bizalmát, könnyedén és ragaszkodóan viselkedik, őszinte és hű barát, kapcsolatai hosszú évekig tartanak, lévén szerető és odaadó társ. A Bak általában jól választ társat, az érzelmek mellett megfontolva minden szempontot, és csak olyant választ, "akivel megéri".

A Bak a megszokás embere, ellenségesen fogad minden változást, még az új ételeket sem szívesen eszi. Ez a rugalmatlanság igen káros lehet, mert a Bak csontjai épp olyan merevek, mint a személyisége. Hajlamos aggódni a pénz, munka, sőt minden miatt , így időnként depresszióba esik. Rendszeres testmozgással, szórakozással, pihenéssel fokozható a közérzete.

TESTFELÉPÍTÉS:

Általában közepes termetű, sovány, szívós alkatú.

A Szaturnusz uralja a csontrendszert, így a Bak arccsontja sokszor kiugró, szeme mélyen ülő, orra pisze. Konzervatív, ez öltözködésén is látható, tükrözi vágyát, hogy elkerüljön minden figyelmet: gyakran sötét színeket választ, mint sötétkék, fekete, szürke.

Lévén mértéktartó, napi három étkezést iktat be, és rendszeres testmozgást végez. Stressz hatására azonban hajlamos étkezéseket kihagyni, ez idővel fizikai leromláshoz vezethet.

Az uralkodó bolygó, a Szaturnusz hatása: Szaturnusz az idő istene, roppant fegyelmezett, hatására a Bak szülötte megfontolt, valamint csodálatos munkamorállal és erkölcsi érzékkel rendelkezik.

A Bak által utalt testrészek: térd, csontok, bőr, fogíny és fogak.

Uralkodó bolygója, a Szaturnusz az egész csontrendszert és az izületeket befolyásolja.

BETEGSÉGEK:

csontrendszer, izületi gyulladások, reuma, idegzsába, térdbetegségek, csontritkulás, fogbetegségek

Ízületi gyulladás: segíthetünk relaxációval, meditációval, akupunktúrával, testmasszázzsal, reflexológiás talpmasszázzsal, hipnózissal.

Iktassuk ki étrendünkből a magas savtartalmú cukkinit, paradicsomot, zöldborsót, padlizsánt, burgonyát (a sav lerakódik az ízületekben). Ezek az éjszaka növő növények hozzájárulnak, hogy a sav lerakódjon az ízületekben, így súlyosbítva a gyulladásra való hajlamot.

Csökkentsük testsúlyunkat, és eddzünk. A testmozgáskor keletkező endorfin növeli a boldogságérzést, ezáltal csökken a fájdalom intenzitása. A fájdalmat súlyosbíthatja a rézhiány - vörösréz karkötő viselése ajánlott, a réz a csuklónál a szervezetbe kerülve csillapítja a fájdalmat.

Izületi masszírozó olajok: boróka,- rozmaring-, kakukkfű, - izsóp-, kamillaolaj. Fürdővízbe is tehetjük. Jót tehet a Capsicum-kenőcs, a paprika kivonatú bedörzsölőszer.

Megelőzés:

- mellőzzük a vörös húsokat és lehetőleg minden húsfélét
- ne fogyasszunk sok tejterméket
- kerüljük a túl forró és túl hideg ételeket
- hetente egyszer tartsunk lénapot (gyógyteák, gyümölcs- és zöldséglevek)
- mellőzzük a savas gyümölcsöket,
- igyunk lúgosító növényi leveket (zeller, cékla, répa)
- próbáljuk kiiktatni a fehér lisztből készült pékárukat

A reuma kezelése:

Masszírozzuk át naponta a fájdalmas területet, majd kenjük be mézzel és rakjunk rá összevagdosott kelkáposztalevelet.

- Masszázsolaj: 10-10 csepp rozmaring-, levendula-, mandulaolaj
- Gyógynövényes fürdő: 1:1 arányban nyírfakéreg, fűzfakéreg, sédkenderfű, zsurló. 1maroknyit főzni ebből 10 percig, majd 10 percig állni hagyni. Leszűrés után a fürdővízhez adjuk. Langyos fürdőben ülni 20 percig.
- Pakolás: vastagon kenjük be az érintett felületet mustárral,

vagy frissen reszelt tormával. Vászonkendővel borítsuk be és tartsuk melegen. 1 órát hagyjuk rajta - erős vérkeringés fokozók és fájdalomcsillapítók.

Étkezési tanácsok:

Nem ajánlott: sertéshús, marhahús, füstölt húsok, zsír, só, füstölt sajtok, könnyen oldódó szénhidrátok, szénsavas - cukros üdítőitalok.

Ajánlott: gabonakása, köles, kukorica, zöldség, gyümölcs, olajos magvak, búzafűlé (egyben csonterősítő is), karalábélé, paprikalé, gumós köménylé, sárgarépalé, uborkalé, napraforgó zöldjének a leve.

CSONTRITKULÁS (Osteoporosis)

Megelőzése: helyes étrend kialakításával.

A folyamat megelőzésében, illetve lelassításában jelentős szerepe van a helyes táplálkozásnak és a rendszeres testmozgásnak.

A dohányzás, kávé, alkohol, szénsavas üdítők gátolják a kalcium beépülését a csontokba!

Az oxálsavban gazdag élelmiszerek - sóska, spenót, csokoládé) - csökkentik a kalcium csontokba történő beépülését.

Káros több gyógyszer is : hashajtók, kortiko-szteroidok.

MIT TARTALMAZZON AZ ÉTREND?

- Naponta 800-1000 mg kalcium felvétele javasolt a felnőtteknek, a csontritkulásban szenvedőknek 1000-1500 mg a napi szükséglet. Ez fedezhető sovány tej, tejtermékek, sajtok, túró, joghurt segítségével. Sok fehérje fokozza a kalcium bélből való felszívódását és segíti a beépülést. A napi kalóriabevitelben 20% legyen a fehérje.

- Az A- és C-vitamin a csontok vastagságbeli növekedéséhez, a D-vitamin a kalcium beépüléshez, a K- vitamin pedig a csontfehérje képződéséhez szükséges.

- Kevesebb zsírt fogyasszunk, mivel az ételek nagy zsírtartalma rontja a kalcium felszívódását.

- A diéta során lehetőleg kerüljük a magas foszfortartalmú ételeket.

A javasolt kalcium- foszfor arány 1: 1 .

- A magnézium a csontszövet alkotórésze. Az ajánlott napi bevitel 400 mg. Csontritkulás esetén ez akár 800 mg-ra is növelhető, természetesen a kalcium-foszfor arányos növelése mellett.
- A táplálkozásnál biztosítani kell a csontanyagcserében jelentős szerepet betöltő ásványi anyagokat, mint például a bór, a fluor, a stroncium.

CSONTTÁPLÁLÓ ÉLELMISZEREK:

Kalcium-forrás: tej, tejtermékek, olajos hal, mák, mogyoró, dió, mandula, napraforgómag, búza, szója, kakaó, szárazbab, spenót, banán, mazsola.

D-vitamin-forrás: halmájolajok, máj, tojás, tej, tejtermékek.

C-vitamin-források: nyers zöldségek és gyümölcsök.

100 gramm dióbél = 200 mg kálcium

mandula	238 mg
mák	96 mg
mazsola	110 mg
mogyoró	290 mg
banán	110 mg
ribizli	56 mg
kelkáposzta	57 mg

Figyelem: a túlzott kalciumfogyasztásnak is lehetnek következményei:

- vesekőképződés
- gátolhatja a vasfelszívódást
- székrekedést okozhat

TÁPLÁLKOZÁS:

A csontrendszer gyengesége miatt ügyeljünk a kalciumban gazdag étkezésre: sovány tejtermékek, lazac, szardínia, tofu, narancs, brokkoli, kelkáposzta,

spenót. Egészítsük ki étrendünket D- és K- vitaminokkal, ezek szükségesek a megfelelő kalcium-felszívódáshoz.

35 éves kor felett a hölgyeknek ajánlott a kalciumpótlás - legmegfelelőbb a homeopátiás kalcium (a gyári pezsgőtablettákból a kalciumnak csak egy része szívódik fel, míg a homeopátiás készítmények természetes származékok).

Ne vigyük túlzásba a foszforban gazdag ételeket, mert gátolják a kálium-felszívódást, pl: húsok, tojás, halak, magvak, diófélék túlzott fogyasztása.

A Bak ásványi sója, a kalcium-foszfát az erős csontok és fogak felépítéséhez kell. Hiánya a fogak romlásához, bőrirritációhoz és elégtelen emésztéshez vezethet (az emésztési problémák következtében sav képződik az ízületekben, ami reumát, gyulladást okozhat).

Ebben gazdag étkek pl.: uborka, spenót, saláta, füge, szilva, eper, mandula, lencse, árpa, rozs, hal, tej, teljes őrlésű búza.

Általában fogyasszunk sós-savanyú ételeket, lehetőleg egymással kombinálva, hogy serkentsék az emésztést : citrom, sajt, joghurt, szilva, almaecet.

Reggelire fogyaszthatunk langyos tejet, tejberizst, meleg kenyeret kevés vajjal, zabkását .

Kerüljük a keserű, összehúzó ételeket.

GYÓGYNÖVÉNYEK:

A lucerna, fekete kohos, vad jamgyökér, fekete nadálytő - segítik a kálium felszívódását.

Az ízületi gyulladás fájdalmát csillapítják: szárcsagyökér vagy fűzfa kérge, bakszakáll levele. (természetes szalicilátok, teaként fogyaszthatók)

A halolajkapszula fogyasztása csökkenti az ízületek érzékenységét és fáradtságát.

A tőkehalmájban koncentráltan lévő omega-3 zsírsav csillapítja a reumás ízületi gyulladást, mellette tartalmaz D- és A-vitaminokat is. Napi 1 evőkanálnyit fogyaszthatunk, fontos hogy ne adagoljuk túl ezeket a vitaminokat, mert hosszú távon májkárosodáshoz vezethetnek.

A fekete nadálytőkrém vagy tinktúra bedörzsölve hatásos az ízületi gyulladás és csontritkulás kezelésében.

A pitypang (köznyelven kutyatej) leveleit langyos dunsztkötésben helyezzük a fájó felületre, feloszlatja az ízületekben a savlerakódást.

AROMATERÁPIA:

Az eukaliptusz-olajat az izületbe masszírozzuk - enyhíti a fájdalmat, hűsít.

Fürdővízbe az alábbi keveréket tegyük ízületi panaszok esetén: boróka, kakukkfű, izsóp, kamilla.

A rozmaringolaj javítja a test vérkeringését (bedörzsölve és fürdővízbe egyaránt jó).

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

A december 21-31. között született Bak köve: a kékes-zöld türkiz

A január 1-19. között született Bak köve: Nappal és energiával azonosított gránát

Féme: ezüst.

A Szaturnuszhoz társított kövek még: ónix, fekete zafír, markazit, lazurit

A mangántartalmú kövek szerepet játszanak a csont- és fogépítésben: rózsakvarc, ametiszt, rodokrozit.

A réztartalmú kövek fájdalomcsillapítóak: malachit, pirit, türkiz

Káliumtartalmú kövek(csonterősítésre): kalcit és korall.

A szugilit elősegíti a kálium felszívódását.

Gyulladásgátló a titántartalmú rutilkvarc.

Színterápia:

a Bakra ugyan a sötét tónusok jellemzőek, de, főleg a bőrünkkel érintkező tárgyaknál és öltözködésünknél ügyeljünk arra, hogy valamilyen élénk színnel kombináljuk ezeket, különben hajlamosak leszünk túl komolyan venni a napot, ami egy idő után depresszióhoz vezethet. Hálószobánk nézzen kelet felé, legyen fehér vagy pasztellszínű.

Ha rendelkezésünkre áll kert is, ültessünk minél többféle színes virágot.

Gyertyaszín: kék, ezüst, bordó.

(A téli időszakban ügyeljünk rá, hogy néha égessünk sárga vagy piros színűt is !)

VÍZÖNTŐ Január 20 - február 18.

Uralkodó bolygó: Uránusz
Eleme: levegő

Pozitív Vízöntő-jellemzők: társaságkedvelő, emberközpontú, nagylelkű, intellektuális, újító szellemű, tárgyilagos, idealisztikus, reformista, független, szabadságszerető, hűséges, igazságos, fegyelmezett.

Negatív Vízöntő-jellemzők: bogaras, szeszélyes, ingerlékeny, távolságtartó, lázadó, érzelmileg közömbös, merev, uralkodni vágyó, kiszámíthatatlan, szőrszálhasogató.

Az alábbi foglalkozások felelnek meg leginkább a Vízöntő találékonyságának, idealizmusának, csoportközpontúságának és emberbarátságának: szociális munkás, politikus, tanár, csoportvezető, számítógépes programozó, kutató, feltaláló, csillagász.

JELLEMZŐK:

A Vízöntő társaságkedvelő de különc, ingerlékeny személyiség, aki állandóan izgalmat és intellektuális kihívásokat keres. Bár a Vízöntő barátságos, mégis gyakran vádolják érzéketlenséggel és azzal, hogy inkább a világ sorsával törődik, semmint az emberi kapcsolatokkal. A Vízöntő ellentmondásos jegy, égő vágy hajtja a függetlenség és igazság felé, de irtózik az egyedülléttől. Rendkívül nehezen fejezi ki érzelmeit, de nagy mértékben számít a családtagok, barátok, munkatársak támogatására és megbecsülésére, bár szellemileg teljesen független személyiség. Állandóan két oldal - a vágy a magányra , illetve a sóvárgás a társaság után - között ingadozik, ami miatt szeszélyesnek és hóbor-

tosnak tartják. Csak otthona magányában tud megnyugvást találni, sokszor még a szeretett személyeket is távol tartja magától. A válsághelyzeteket rendkívül rosszul viseli, feldühödik és elveszti józan ítélőképességét. Általában túl sokfelé elkötelezett, zűrzavaros életében állandóak a késések.

A szellemi eszméket fontosnak tartja, és mindig azon gondolkodik, hogyan tehetne többet az emberiségért.

TESTFELÉPÍTÉS:

A Vízöntőt ideges mozdulatai, bőbeszédűsége, élénk szeme, határozott vonalú orra jellemzi. Izgulékony természetének köszönhetően vékony, szívós testalkatú, általában valamiféle egyéni jelleg tükröződik külsejéből, meg van a maga sajátos stílusa. Mivel a Vízöntő sokat foglalkozik magával és roppant energikus, gyakran küzd álmatlansággal, hiperaktivitással, pánikrohamokkal, melyek mind a feszült idegállapot eredményei. A megfelelő relaxációs technikákkal megelőzhetőek e betegségek.

Szellemi aktivitása folytán a Vízöntő hajlamos a fizikai lustaságra, ennek következtében a magas vérnyomásra és szívkoszorúér megbetegedésekre. E jegy szülöttei gyakran szenvednek lábgörcsöktől és bokaficamtól.

Uralkodó bolygója, az Uránusz hatása:

Az Uránusz a változást jelképezi, ezért a Vízöntők is szeretnek a jövőben élni, állandó tervezgetés mellett a nagybani problémamegoldást részesítik előnyben az apró részletekkel szemben. Nyugtalan, ingerlékeny természetűek, nem tudnak túl sokáig egy valamire figyelni.

A vízöntő által uralt testrészek: boka, sípcsont, vénák és keringési rendszer.

Uralkodó bolygója, az Uránusz az idegrendszert és a belső elválasztást befolyásolja.

BETEGSÉGEK:

Idegzavar, pánikbetegség, hormonális egyensúlyzavar, artériák megkeményedése, görcsös-visszeres vénák, visszérgyulladás, nyirokrendszeri problémák, magas vérnyomás, bokaficam

Bokadagadás, ödéma: a keringési problémák első jele, ülőmunka és meleg idő hatására a tünetek erősödnek. Jel lehet, hogy a pajzsmirigy túlzottan vagy elégtelenül működik, mert a pajzsmirigy megváltoztatja a vér fehérjekoncentrációját, így az nem tud szabadon áramlani, keringési betegség alakulhat ki. Ha az ödémák krónikusan jelennek meg, ellenőriztessük vese-, máj- és szívműködésünket is! Végezzünk rendszeres, intenzív testmozgást, ügyeljünk ideális testsúlyunkra, polcoljuk fel otthon lábunkat, ne együnk sok sót, igyunk vízhajtó teát.

Homeopátia: Rhus toxicodendron napi 3X3 3-4 napig, amíg a duzzanat le nem lohad.

Lábikragörcs: ügyeljünk étkezésünkben a megfelelő ásványi anyagokra, és gyakori görcsök esetén pótoljuk a kalciumot, tiamint, pantoténsavat, biotint, magnéziumot, nátriumot, C-vitamint, E- vitamint.

Visszértágulás:

Ha hajlamosak vagyunk a visszértágulatra, gondoskodjunk elegendő C- és B-vitamin beviteléről, feltétlenül szükségesek az erős vérerek fenntartásához és a vérrögök kialakulásának megelőzéséhez. Az E-vitamin tágítja az ereket, javítja a keringést, csökkenti a visszértágulásra való hajlamot.

Visszértisztító, gyulladást csökkentő gyógytea :

- apróbojtorján,
- árvacsalánfű,
- áfonyalevél , bogyó,
- benedekfű,
- cickafarkfű,
- csalánlevél

1:1 arányban keverjük össze, 1 evőkanálnyit 3 dl forrásban levő vízzel forrázzunk le. 5 perc állás után szűrjük, fogyasztjuk.

Egész napra elosztva kortyoljuk el.

Gyomorpanasz vagy hányinger esetén a teakúrát függesszük fel.

Megelőzésképpen kényeztessük magunkat időnként egy-egy lábfürdővel:

HÜSÍTŐ LÁBFÜRDŐ: tegyünk hideg vízbe egy felkarikázott citromot és narancsot. Fokozza a hatást, ha néhány csepp citrom- vagy mentaolajat is cseppentünk a vízbe. 10 percig hűsöltessük lábunkat a vízben.

PIHENTETŐ LÁBFÜRDŐ: adjunk 10 csepp édesmandulaolajat a meleg vizes lábfürdőhöz, és oldjunk fel benne 2 evőkanál fürdősót (tengeri sóval készült fürdősót). Addig áztassunk benne, míg ki nem hűl a víz.

HIDRATÁLÓ LÁBFÜRDŐ: lábfejünket kenjük be gazdagon hidratáló krémmel és bujtassuk nejlonzacskóba, majd tegyük lábunkat meleg vizes fürdőbe. 10-15 perc után távolítsuk el a zacskót és töröljük szárazra lábunkat.

Csakragyógyítás: álljunk lazán terpeszben, karokat leengedve, szívjuk be a levegőt és

Képzeljük magunk elé a narancsszínt. Kilégzéskor rezegtessük az ÁÍ hangot, számoljunk közben 8-ig. A szolmizációs skála RÉ hangszintjét használjuk.

TÁPLÁLKOZÁS:

tartózkodjunk a serkentő szerektől, meleg és nedves ételeket fogyasszunk (leves, friss meleg kenyér, forró sültek), ezek lehetnek sósak, édesek, savanyúak. A napot indítsuk meleg gabonafélével, pl. rizspép, búzakása, tej, ebédre ajánlatos tészta, rizs, lencse. Lefekvés előtt egy pohár langyos tej megnyugtat.

Ásványi sója a nátrium-klorid (közönségesen konyhasó), a vízháztartás fenntartásában van szerepe. Mivel ez a só gyorsan ürül a szervezetből, pótolni kell. Hiánya orrfolyást, könnyezést, bőr és nyálkahártya kiszáradást eredményez.

Figyelem: ne több konyhasót adjunk ételeinkhez, mert víz-

visszatartást és magas vérnyomást okoz, amire a Vízöntő egyébként is hajlamos, helyette inkább együnk nátrium-kloridban gazdag: spenótot, salátát, uborkát, lencsét, fügét, epret, almát, sárgarépát, retket, gesztenyét.

GYÓGYNÖVÉNYEK:

GINGKO-BILBOA (páfrányfenyő) kapszula javítja a vérkeringést, megelőzi a vérrögök képződését, gyógyítja a visszérgyulladást és a diabetikus felszíni eredetű érrendszeri betegséget, fejleszti a memóriát, gátolja az Alzheimer-kór kialakulását, kiváló szédülés és fülzúgás ellen (a belső fülben is serkenti a vérellátást). Vigyázat: túlzott fogyasztása esetén gyomorégés, émelygés léphet fel!

CSALÁNLEVÉLTEA: serkenti a keringést, tisztítja a vért, reuma, köszvény, szénanátha kezelésére kiváló, csökkenti az ödémára való hajlamot.

BODZATEA: hashajtó, serkenti az izzadást és a vizeletképzést.

BORRÁGÓFŰ: ficamokra.

IZSÓP: szabályozza a vérnyomást.

PITYPANG: kalciumot és vasat tartalmaz, elégtelen keringésre, gyomorproblémákra jó.

FEKETE ÁFONYA: leveléből készült tea csökkenti a visszértágulást.

KÖMÉNYMAG: erősíti a megrándult végtagokat.

GALAGONYA bogyó : serkenti a szívizom működését, tágítja a koszorúereket.

AROMATERÁPIA:

A bergamottolaj nyugtató hatású, álatlanságra jó.

A rozmaringolaj a fürdővízhez hozzáadva csökkenti a vérnyomást, serkenti a keringést, növeli a test hőmérsékletét.

A jázmin-, a körömvirág-, a narancsvirág- és a levendulaolajok csillapítják a szorongást, az álmatlanságot, idegfeszültséget - tegyünk az esti fürdővízbe 10 cseppet valamelyikből,

vagy a hasi csakrába is dörzsölhetjük.

Füstölőként ajánljuk: majoránna, kamilla, szantálfa, levendula, ylang-ylang, rózsa.

Visszértágulás esetén használjunk olajkeveréket; nappalra borsmenta-, levendula- és citrom-, éjszakára narancsvirág-, rózsa- és kamillaolaj elegyét.

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

A január 20-31. között született Vízöntő köve: gránát.

A február 1-18. között született Vízöntő köve: lila ametiszt (a migrénes fejfájás köve)

A korall, vörös kalcedon, vérkő javítja a vérkeringést, csökkenti a vérnyomást és erősíti a szívizmokat.

A magnézium tartalmú kövek stressz- és görcsoldó hatásúak : peridot, spinell, nefrit.

A réztartalmú kövek idegregenerálóak is: malachit, pirit, türkiz.

Színterápia:

a Vízöntő által uralt szín a vért szimbolizáló vörös és a Szaturnusszal társított fekete. A napozás, a vörös fény alatt való fürdőzés, vörös ruhák viselése mind olyan tevékenység, mely helyreállítja az életerőt és serkenti a vérkeringést.

Otthonra vegyünk vörös rózsát, és tegyünk a nappalinkba vörös szőnyeget vagy függönyt.

Gyertyaszín: piros (figyelem: ha aznap felbosszantottak, feszültek vagyunk, mellőzzük a pirosat, használjunk inkább fehér gyertyát, és égessünk levendula,- vagy gerániumillatú füstölőt).

HALAK
Február 19 - március 20.

Uralkodó bolygó: Neptunusz
Eleme: víz

Pozitív Halak-jellemzők: kreatív, érzékeny, együttérző, nagylelkű, megbocsátó, széles látókörű, romantikus, alázatos, intuitív

Negatív Halak-jellemzők: hajlamos a függőségre, gyengekezű, lusta, határozatlan, kicsi az önbecsülése, kevéssé gyakorlatias, bátortalan, félénk.

Az alábbi foglalkozások felelnek meg leginkább a Halak kreativitásának, képzelőtehetségének, emberbarátságának és érzékenységének: képzőművész, táncművész, festő, költő, színész, ápoló, orvos, fotográfus, pap, restaurátor.

JELLEMZŐK:

A Halak érzelmes, nagy képzelőtehetségű, érzékeny, viszont rendkívül naiv és befolyásolható. A hihetetlenül együttérző és könyörületes Halak semmibe veszi saját képességeit és barátaitól, szeretteitől várja azt a megbecsülést, melyet önmaga nem tud nyújtani. Bátortalansága és határozatlansága felelős azért, hogy számos szakmai lehetősége kútba vész. Válsághelyzetben szerénysége megakadályozza, hogy kiálljon amellett, amiben hisz. Minden döntés gyötrelmes számára, mivel mások érzéseit a sajátja elé helyezi, és ha nem áll a sarkára, bizony gátlás nélkül kihasználják. Meg kell tanulnia bíznia saját véleményében, és fel kell vérteznie magát. Az önfejlesztő, öntudatosító tréning segíthet ebben. Jobban szeret egyedül dolgozni, saját tempóját és ösztöneit követve. Érzelmi túlfűtöttségében gyakran összekeveri a

szerelmet az együttérzéssel, és a nem megfelelő személy felé irányított rokonszenve miatt főleg a szükségben szenvedőket vonza, így kapcsolatai reménytelenek és függőségen alapulnak.

A segítő foglalkozásokban, jótékonysági munkákban a Halak kiélheti könyörületességét, nem kell a magánéletével kevernie azt. A hipochondria, tériszony az ilyen-olyan fóbiák nem ritka a Halak körében.

TESTFELÉPÍTÉS:

Arcformája általában kerek, nagy szemekkel, álla hegyes, nyaka karcsú, ajka érzéki. Mivel szereti az érzéki örömöket és hajlamos a folyadékvisszatartásra, könnyen elhízik. Ha egyszer jól érzi magát, nehezen tud megálljt parancsolni magának, de mivel érzékeny az alkohollal és drogokkal szemben, óvatosnak kell lennie. Ez az érzékenység az antibiotikumokkal, különösen a penicillinnel szembeni allergiában jelentkezik gyakran. Ha ez így van, hordjunk magunknál orvosi igazolást erről a tényről. A szénanátha és asztma sem ritka a Halak körében. A szem alatt fellépő karikák, duzzanatok a keringés és méregtelenítés elégtelenségeire, ezek főbb szervei, a vese és máj fennálló, vagy leendő problémáira utalnak.

Az uralkodó bolygó, a Neptunusz hatása: a Neptunusz a szellemiség, az anyagon való felülemelkedés, képzelőerő, az illúziók, rejtélyek és nehezen megfogható tulajdonságok planétája, így a Halak jelleme nehezen meghatározható. Jelképében két hal úszik egymásnak háttal, kétfelé, ez utal a jegy kettős, határozatlan voltára. A Neptunusz (a Plútót leszámítva) a legtávolabb keringő bolygó a Naptól, melynek befolyása a többi jel számára érthetetlen, a Halak kifinomult érzéseit kevesen értik meg.

A Neptunusz téren és időn kívüli dimenziót jelképez, azt a valóságot, amely a misztikusok számára érzékelhető: az illúziókat, a lelki világunkat. A Neptunusz teszi lehetővé, hogy valamiért, amiben hiszünk - ideálok, példaképek, igazság -, feláldozzuk magunkat, és mártírrá váljunk.

A Neptunuszhoz tartozik a művészi inspiráció, fantázia, absztrakt művészet, költészet, zene világa.

A Halak által uralt testrészek: lábujjak, lábfej, nyirokcsomók, agyalapi mirigy, tobozmirigy, nyirokrendszer.

A Neptunusz által uralt rész: a keringési rendszer.

BETEGSÉGEK:

A messzi Neptunusz hatása miatt a Halakat az orvosilag nehezen diagnosztizálható, rejtélyes betegségek, függőségek, fertőzések, mérgezések, allergiák, légúti problémák jellemzik leginkább. Vizes jegy lévén a nyirokkeringés helyes működésének fenntartására kell ügyelnie, mert az egyensúly megbomlásakor különböző megbetegedések léphetnek fel, pl. vízvisszatartás, bokadagadás, veseproblémák, nyirokcsomók daganata, vérszegénység, alkoholizmus, drogfüggőség, mirigyek rendellenességei (tobozmirigy), tüdő nyákosodása.

Vérszegénység: állandó fáradtság, szédülés, álmosság, töredező körmök, hasi fájdalmak jellemzik. Akkor lép fel, mikor a hemoglobin (vas, réz, fehérje kombinációjából álló anyag) nem szállít elegendő oxigént a sejtekhez. Pótolni kell a C - B6 - B12 vitaminokat, a folsavat, fontos a táplálkozásban a vas helyes arányának visszaállítása, a csalánteakúra.

Reflexológia, nyirokmasszázs: különösen ajánlott a Halaknak, keringési és nyirokgondok miatt, a TAJ CSI sport (finom mozdulatok sorozata az önuralom kialakítására) erősíti az életenergia áramlását, megtanuljuk kontrollálni testi-lelki funkcióinkat, ellazulunk.

Csakragyógyítás: ha az intuíciós készségünket szeretnénk növelni, a „harmadik szem" csakránk rezgését kell erősítenünk (a homlok közepén, valamivel a két szemöldök fölött).

Álljunk lazán terpeszben, karunk piramisalakban behajlítva, az ujjaink a fejtetőn érintik egymást. Szívjuk be mélyen a levegőt, és közben képzeljük el a sötétkék színt. Kilégzéskor rezegtessünk az OUM hangot, a hangzókat lassan elnyújtva, egymás után ejtsük, legalább 8-ig számoljunk el. A hangszín a szolmizációs skálán a LÁ hangnak feleljen meg.

Érezni fogjuk, amint "bent a fejünkben" rezgett valami, ekkor jól csináltuk a gyakorlatot. Lehet naponta végezni .

TÁPLÁLKOZÁS:

Fontos a máj (a legjobb vasforrás, magas foszfor-, réz-, A-, B- és D-vitamin-tartalom), zöld leveles zöldségek, paradicsom, mazsola, teljes őrlésű gabonaáruk, hüvelyesek, mandula, rák, kagyló, lucerna fogyasztása. A Halak számára ajánlott az anyagcsere gyorsítását előidéző étrend betartása, mely serkenti az emésztő- és keringési rendszert. Korlátozni kellene az édes ételeket, rizst, tejet, vajat, a savanyú ételeket (citrom, sajt, joghurt, paradicsom, szőlő, szilva, ecet).

Kerüljük az elnehezítő búzatermékeket, reggeliző pelyheket, és a túlzott sófogyasztást (hozzájárul a vízvisszatartáshoz).

Fogyasszunk csípős ételeket (chili, hagyma, fokhagyma, retek, gyömbér, curry), keserűeket (endívia, cikória, spenót) összehúzóakat (bab, lencse, alma, körte, káposzta, brokkoli, karfiol).

A barnamoszat vérszegénységre is jó.

Ásványi sója a vas-foszfát (tisztítja és oxigénnel telíti a vért, könnyíti a légzést, segíti a torokfájás, köhögés, gyulladások gyorsabb gyógyulását, erősíti az erek falát): saláta, retek, spenót, aszalt gyümölcsök, datolya, füge, bab, eper, hagyma, káposzta, alma, dió.

GYÓGYNÖVÉNYEK:

LUCERNA: teaként vagy rügyként vízhajtó; illetve keringési elégtelenségre, ösztrogénpótlásra.

IZSÓP: emésztési gondokra, megfázásra, köhögésre

FEKETE ÁFONYA: vízvisszatartás ellen.

TORMA: mirigyes megbetegedésekre.

AROMATERÁPIA: talpmasszázs után ajánlott 10 perces lábfürdőt venni, ebbe tehetünk citrom-, zsálya- vagy borsmentaolajat, keverhetjük is.

Keringésjavító édes illatok depresszió ellen: rózsa, jázmin, narancsvirág.

Készíthetünk lakásunkba potpourrit: száraz virágokhoz adjunk illóolajokat (citrom, koriander, mézfű, fahéj, szegfűszeg, pacsuli, levendula, szantálfa olaját).

ÁSVÁNY ÉS SZÍN:

A február 19-29. között született Halaknak: lila ametiszt - mely híres gyógyító hatásáról, különösen a migrénes fejfájás esetén, csökkentheti a koleszterin szintet, erősíti a különösen érzékeny embereket.

Március 1-20. között született Halak: akvamarin - a megtisztulás köve, növeli a pszichikus energiák hatását, jótékonyan hat a fogfájásra, torokfájásra, enyhíti az érzelmi problémákat Féme: ezüst (fenti köveket ezüstbe foglalva tanácsos hordani).

Gyógyításra ajánlott kövek még:
-vastartalmúkövek (vérszegénységre): hematit, pirit, peridot
-alumíniumtartalmú kövek (krónikus fáradtságra): vörös korund, rubin, topáz, turmalin, holdkő
-titántartalmú kövek (gyulladásgátló, enyhíti a légúti betegség tüneteit) rutilkvarc

Színterápia: a kék szín és a halvány lila nyugtatólag hatnak, és a kommunikáció elősegítésén keresztül (a torokcsakra színe is kék) javítják az emberi kapcsolatokat is.
A Halak szülötte próbáljon víz mellett élni vagy nyaralni, esténként gyújtson kék színű hangulatlámpát, aludjon halványkék színű hálószobában. Ha hangulata pocsék, ügyeljen jobban ruhatárára, hordjon többször kék színeket (betegségek esetén a szervezet rezgését erősítendő inkább erősebb kéket).

Gyertyaszín: sötétkék, világoskék, lila, ezüst.

A gyógyszeres kezelés már nem segít?
Nem akarja magát tovább mérgezni?

Szeretettel várom tanácsadásra, kezelésre (várakozás nélkül).

TEST-LÉLEK Természetgyógyász Rendelő

BALÁZS ISTVÁN okleveles természetgyógyász, reflexológus

Cím: 1157 Budapest, Zsókavár u. 37.

- alvászavar
- vesebetegségek
- fájdalomcsillapítás
  izületi bajok, gerincbántalmak, lumbágó
- keringési zavarok, magas vérnyomás
- idegrendszeri problémák
- lelki problémák
- energetizáló kezelés
- frissítő, lazító gyógymasszázs
- relaxálásra, meditációra tanítás
- krónikus gyulladások
  arc és homloküreg gyulladás
- candida
- immunbetegségek
- vesebetegségek
- nőgyógyászati bajok, miómák
- gyomor, bélproblémák
- vastagbélgyulladás
- szénanátha
- fogyasztó nyirokmasszázs
- fogyasztó testgyertyák
- cukorbetegség
- PCP

Kezelésre bejelentkezés: 410-8651, 06 30 934-6638

Tanfolyamok, továbbképzések!

www.eletpalca.hu

Mellékletek

CSILLAGJEGY	DÁTUM	URALKODÓ BOLYGÓ
KOS TŰZ	MÁRC.21-ÁPR.19.	MARS
BIKA FÖLD	ÁPR.20-MÁJ.20.	VÉNUSZ
IKREK LEVEGŐ	MÁJ.21-JÚN.22.	MERKÚR
RÁK VÍZ	JÚN.23-JÚL.22.	HOLD
OROSZLÁN TŰZ	JÚL.23 - AUG.22.	NAP
SZŰZ FÖLD	AUG.23 - SZEP.20.	MERKÚR
MÉRLEG LEVEGŐ	SZEP.21 - OKT.22.	VÉNUSZ
SKORPIÓ VÍZ	OKT.23 - NOV.22.	PLÚTÓ
NYILAS TŰZ	NOV.23 - DEC.20.	JUPITER
BAK FÖLD	DEC.21 - JAN.19.	SZATURNUSZ
VÍZÖNTŐ LEVEGŐ	JAN.20 - FEB.18.	URÁNUSZ
HALAK VÍZ	FEB.19 - MÁRC.20.	NEPTUNUSZ

Hogyan hat az uralkodó bolygó, amikor éppen a saját csillagképén halad át

Ha sikerült megállapítanunk, mely betegségekre vagyunk hajlamosak, vizsgáljuk meg, az egyes bolygók miként befolyásolják egészségünket az általános életerő növelésével, illetve csökkentésével. A bolygók járják az útjukat, és mikor elérik azt az állat-

övi jegyet melyet uralnak, a saját jellemzőjüknek megfelelő hatást váltják ki. Például ha a Jupiter, a bőség bolygója halad át jegyünkön, az valamilyen terjeszkedést , bővülést jelent, a Szaturnusz viszont gátolja, korlátozza azt, amit érint. Ha a saját jegyünkhöz tartozó uralkodó bolygó halad át zodiákusunkon, annak hatása minket még sokkal erősebben érint mint más jegy szülöttét.

Nap:

évente kb. 1 hónapon keresztül halad át egy-egy jegyen, ilyenkor az életerő megnő, megfelelő koncentráció esetén képesek lehetünk az öngyógyításra, úgy érezzük mi
vagyunk a világ közepe.

Hold:

kb. 2 napig halad át egy-egy jegyen. Ilyenkor érzelmesebbek leszünk, pszichoszomatikus fizikai panaszaink felerősödhetnek.

Merkúr:

3 hétig halad át egy-egy jegyen. Nyugtalanságot, bőbeszédűséget, feszültséget, alvási nehézséget okozhat. Az ajzószerek ilyenkor különösen indulatossá tehetik az embert.

Vénusz:

egy évig halad át egy jegyen. Kedvesebbek, együttműködőbbek leszünk, engedékenyek önmagunkkal is (hajlam a nassolásra). Ha hajlamosak vagyunk cukorbetegségre, táplálkozási rendellenességekre, vesebetegségre, ebben az időszakban végezzünk feltétlenül rendszeres testmozgást. A Vénusz a szerelmet és barátságot jelképezi, hívjuk fel egy barátunkat, ápoljuk kapcsolatainkat.

Mars:

2 hónapig halad át egy - egy jegyen. Ez a tüzes bolygó a lázat, megfázást, baleseteket, gyulladásokat jelképezi, üzenete: lassítsunk le, ne rohangáljunk, osszuk be dolgainkat kényelmesen, találjunk időt a lazításra, őrizzük meg hidegvérünket. Hajlamosak lehetünk előbb cselekedni, aztán gondolkodni.

Jupiter:

a bőség és gazdagság bolygója, ilyenkor energikusabbá, derűlátóbbá válunk, képesek lehetünk önmagunk gyógyítására. Éles szemmel felismerjük az utunkba kerülő lehetőségeket. Erőnk és lelkesedésünk kirobbanó, ilyenkor elhatározzuk egy egészségesebb életmód, rendszeres mozgás beiktatását. De vigyázzunk, a Jupiter hatására a mértéktelenségbe és túlzásokba is átcsaphatunk, ezért diétázzunk és sportoljunk többször ebben az évben.

Szaturnusz:

2 és fél évig tartózkodik jegyünkben, ilyenkor megnő önmagunk korlátozása, fegyelmezettebbek leszünk, de valószínű levertebbek és borúlátóbbak is. Ebben az időszakban használjunk serkentő gyógynövényeket, hogy erőnket össze tudjuk tartani (gyömbér, ginszeng, fokhagyma, fahéj).
Ne hajszoljuk túl magunkat, mert kimerülhetünk.

Uránusz:

7 év alatt halad át egy állatövön. Ezalatt váratlan fájdalmak jelentkezhetnek, gyorsan jönnek, gyorsan mennek. Az Uránusz izgága és szeszélyes bolygó, ilyenkor ingerlékenyebbek vagyunk, idegrendszerünk is gyengébb és érzékenyebb mint általában. Uralkodjunk magunkon, és megnövekedett adrenalin szintünkön, kerüljük a serkentő szereket.

Neptunusz:

ez a bolygó nagyon sokáig , kb. 14 évig halad át egy-egy jegyen, ilyenkor nehezen koncentrálunk és nehezen őrizzük meg fegyelmünket, hatása zavarodottság, kimerültség, álmodozás. Ezért kicsit lassabban halad minden, mint elterveztük.
Jelentkezhetnek fájdalmak, melyeknek nem találjuk közvetlen okát.
Ha a reggeleinket meditációval vagy jógagyakorlatokkal kezdjük, képesek leszünk legyőzni tehetetlenségünket. Étrendünk legyen kiegyensúlyozott, legyünk sokat friss levegőn, így képesek leszünk megbirkózni a vízvisszatartással és az allergiára való hajlammal.

Plútó:

12 évnyi haladásakor úgy érezzük, fejünket falba verdessük, állandó akadályok jönnek, de egyben kiaknázatlan forrásokat is felfedezünk magunkban, így azt i, hogy, milyen kitartóak, lendületesek és bátrak lehetünk. Vágjuk fejszénket új dolgokba, a jelszó az intenzitás, tegyük próbára magunkat.
Itt az ideje a munkahely-változásnak, tanulásnak, költözésnek, új kapcsolatoknak.

A bolygók kulcsszavai:

Bolygó	**Kulcsszó**
Nap	életerő, egyéniség, ego
Hold	érzelmek, szokások, berögződések
Merkúr	kommunikáció, intelligencia
Vénusz	szerelem, szépség, kreativitás
Mars	fizikai energia, agresszivitás, bátorság
Jupiter	terjeszkedés, jólét
Szaturnusz	óvatosság, fegyelmezettség, félelem
Uránusz	eredetiség, függetlenség, lázadás
Neptunusz	szellemiség, anyagon való felülemelkedés
Plútó	intenzitás, hatalom

A bolygók és csillagjegyek által uralt főbb testrészek:

Bolygók	Testrészek
Nap	szív, általános életerő
Hold	mellkas, nyirokrendszer
Merkúr	idegrendszer
Vénusz	bőr, szem
Mars	erőnlét, izomrendszer, vér
Jupiter	gyógyulási képesség, daganatok, máj
Szaturnusz	csontrendszer, ízületek
Uránusz	idegrendszer
Neptunusz	keringési rendszer
Plútó	nemi szervek, ivarszervek

Csillagjegyek	Testrészek
Kos	fej, arc, szem, orr, fül
Bika	nyak, mirigyek
Ikrek	váll, tüdő, karok
Rák	mell, mellkas, gyomor
Oroszlán	szív, gerincoszlop
Szűz	belek, lép
Mérleg	vese, hasüreg, hasnyálmirigy
Skorpió	vastagbél, prosztata, ivarszervek
Nyilas	csípő, comb, máj, epehólyag
Bak	térd, fogak, csontrendszer
Vízöntő	boka, lábszár
Halak	keringési rendszer, lábfej, nyirok rendszer

Kövek - ásványok a csillagjegyek szerint

Kos	korall, kalcedon (vörös)
Bika	cirkon, jáde, turmalin, türkiz (zöld, kék)
Ikrek	achát, berill, tigrisszem, opál (sárga, narancs,
zöld	- nyugtatnak)
Rák	gyöngyház, holdkő, hegyikristály (ezüst, fehér)
Oroszlán	gránát, korall, kvarckristály
Szűz	peridot, achát (kék), márvány, jáspis
Mérleg	fehér kvarc, turmalin, jade, cirkonium (fehér, zöld)
Skorpió	vérkő ,magnetit, malachit, jáspis, cinóber
Nyilas	korall, borostyán, citrin, (sárgás)
Bak	türkiz, gránát, ónix, markazit, lazuli (sötét kövek)
Vízöntő	gránát, ametiszt, korall, vörös kalcedon, vérkő (vörös)
Halak	lila ametiszt, akvamarin

AROMATERÁPIA - MASSZÁZS-OLAJOK

Elhízás: boróka, eukaliptusz, édeskömény, pacsuli, rózsafa
Álmatlanság: bazsalikom, citromfű, ylang-ylang, levendula, szantálfa
Láz: borsmenta, citromfű, eukaliptusz, kamilla, levendula
Idegesség: bazsalikom, citromfű, geránium, narancs, rózsa
Fejfájás: borsmenta, citrom, kamilla, levendula, rózsa
Megfázás: cédrusfa, erdei fenyő, eukaliptusz, fahéj, szantálfa
Hajhullás: boróka, geránium, levendula, rozmaring, jojoba
Emésztési zavarok: ánizs, bazsalikom, borsosmenta, édeskömény, majoránna
Köhögés: ánizs, erdei fenyő, eukaliptusz, kakukkfű, törpefenyő
Görcsoldó: boróka, ciprus, feketebors, levendula, majoránna

ILLATOK ÉS ÁLLATÖVI JEGYEK:

KOS: szegfű, babér, olajfa virága
BIKA: jázmin, ánizs, jácint, liliom
IKREK: rozmaring, ibolya, írisz, levendula
RÁK: ibolya, írisz, hárs
OROSZLÁN: narancsvirág, rózsa, gyöngyvirág
SZŰZ: jácint, jázmin, levendula
MÉRLEG: rózsa, orchidea
SKORPIÓ: szegfű, kókusz, liliom
NYILAS: mandula, vanília, fahéj
BAK: citromvirág, fenyő, menta
VÍZÖNTŐ: mimóza, ibolya, citromvirág
HALAK: kakukkfű, rezeda, menta, fenyő

SZÍNGYÓGYÁSZAT

ÉTKEZÉS:

A különböző színű ételek segítségével kiválóan feltölthetjük testünket azokkal a színekkel, melyekre egészségünk javításához és fenntartásához szükség van. Minden egyes ételnek meg van a maga rezgése.

A vörös ételek fűtik és feltöltik a testet, erősítik a vért. Figyelem: a vörös arra ösztönöz minket, hogy minél többet együnk, ezért kombináljuk hűvös színű étkekkel, és étkezőhelyünkön ne engedjük dominálni a piros színt (terítő, tapéta).

A sárga ételek természetes hashajtó hatásúak, a citrusfélék - melyek sárga- és narancsszínűek - stimuláló és eltávolító hatásúak. Ezek az ételek rendelkeznek a legmagasabb rezgéssel. A reggel elsőként fogyasztott narancslé segít eltávolítani a szervezetből az előző napról bennmaradt emésztetlen táplálékokat.

A zöld ételek kitisztítják a szervezetet. A világoszöld klorofill (zöldnövények közvetítik számunkra a legkiválóbb fiatalítószer. A zöld szín a napsütés hatására jön létre. Még ha valaki nem is szereti a salátákat, zöldségeket, el kell ismernie,

maga a zöld szín igen étvágygerjesztő. A zöld ételek másik előnye, hogy leszoktatnak bennünket a fehér cukrokról, mert a zöldségek és gyümölcsök természetes édességgel rendelkeznek. Az elfogyasztott gyümölcsök és zöldségek leve az emberi szervezetben található vér növényi megfelelője, e lének azonban frissnek kell lennie. Ha éretlenül szedik le a termést, megfosztják a napfénytől és ezáltal nem tudja létrehozni az ásványok és vitaminok teljes mennyiségét. A fény is tápanyag, mely az ételhez hasonlóan szükséges. A föld felett termesztett ennivaló bezárt napfényt tartalmaz, ezért egészségünk érdekében ajánlatos, hogy az elfogyasztott zöldség háromnegyed része a föld fölött termesztett legyen, és csak egynegyede föld alatt növő.

Ha megfigyeljük étkezési szokásainak, igen népszerűek a fehér és a barna színű ételek. A barna a Föld jóságát képviseli, biztonságérzetet ad (jó példa erre a csokoládé, melyhez gyakran nyúlnak a bizonytalan, ún. nem két lábbal a földön álló emberek), a fehér pedig az anyatejet, mely táplál, gondoskodik rólunk.

Testünket a természet törvényei uralják. A megfelelő színű ételek fogyasztásával fenntarthatjuk testünk működésének harmóniáját. Ügyeljünk főzéskor, hogy kombináljuk a különböző színű ételeket, és ha egy bizonyos alapszín hiányzik étrendünkből, helyettesítsük azt legalább színes asztaldekorációval, virágokkal, gyertyával. Akkor legalább a szemünkkel magunkba vehetjük az ételt, ha a szánkkal nem is.

ÁLTALÁNOS SZÍNFELTÖLTŐDÉS :

SZIVÁRVÁNY - RELAXÁCIÓS TECHNIKA

1. Helyezkedjünk el kényelmesen, hunyjuk be szemünket, koncentráljunk légzésünkre. Szívjuk be mélyen a levegőt, lassan engedjük ki.

2. Maradjunk ebben a relaxált állapotban, képzeljük magunk elé az ég halványkék színét. Az égen pedig a szivárvány íve húzódik.

3. Koncentráljunk a szivárvány vörös csíkjára. A vörös csík most rezegni kezd. Tudatosuljon bennünk, hogy a vörös rezgés elhagyja a csíkot, és felénk közeledik, mint egy dús, vörös felhő. Amint a szín a közelbe ér, milliónyi kis rubin kristályra szóródik szét. Ezek zuhanyként ömlenek ránk.

4. Amint a kristályok megérintik a bőrünket, nagyon finom, rubinvörös vízcseppekké válnak. Ez a víz áthatol a bőrön és belép a testünkbe. A test feltöltődik ezzel a színnel, kellemesen átmelegszik, megfiatalodik és újjászületik.

5. Amikor testünk eleget szívott magába a vörös rezgésből, a bőr pórusai kinyílnak és kiengedik a fölösleget, mely vörös ködként forog lágyan testünk körül. Néhány perc múlva a köd szétoszlik.

6. Ismételjük meg ezt a folyamatot a következő színnel, a narancssárgával

7. Folytassuk mindaddig, míg a spektrum színein - vörösön, narancson, sárgán, zöldön, kéken, indigón, lilán - végig nem értünk.

Alkalmazhatunk kevesebb színt is, csak ügyeljünk arra, hogy először a meleg színeket (vörös, narancs, sárga), és csak utána a hidegeket (kék, indigó, lila) használjuk.

De választható a türkiz, az arany, a smaragdzöld, ha úgy érezzük, ez a szín hiányzik nekünk. Teljesen természetes az, ha a különböző színek különböző idő alatt szívódnak be testünkbe, töltenek fel minket.

Ez azt jelzi, mely csakránknak volt nagyobb szüksége magasabb rezgésszintre.

CSAKRAHARMONIZÁLÁS :

Gyökércsakra - mellékvese hormonjai - színe a vörös.

Keresztcsonti csakra - nemi jellegek - színe a narancs.

Napfonat csakra - hasi szervek, idegközpont - színe a ságra.

Szívcsakra - csecsemőmirigy, szív - színe a zöld, a rózsaszín.

Torok csakra - pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, torok - színe a kék, türkízkék.

Harmadik szem csakra - intuíciók, spirituális hajlam - színe az indigókék.

Korona csakra - kapcsolat az Univerzumhoz, felsőbb énünkhöz - színe a lila.

Csakráinkat erősíthetjük a színterápia egyik egyszerű módszerével: igyunk vizet!

Ha tudatában vagyunk, mely csakra működik gyengébben, hol van akadályozva az energiaáramlás, a hozzá tartozó megfelelő színt válasszuk ki. Töltsünk meg egy öblös poharat vagy kancsót (nem műanyag) tiszta vízzel (ne csapviz).

Az edényt csomagoljuk be celofánnal, és helyezzük plexi üvegbe, olyan színűbe, amilyen színt pótolni szeretnénk szervezetünkben. Megoldás lehet az is, ha megfelelő színű égő alá he-

lyezzük a vizesedényt. Már harminc perc is változást hoz létre a vízben. Fogyasztás előtt, ha mód van rá, tegyük még ki a vizesedényt a napfénybe. Minél tovább van a víz a napon, annál erősebb lesz a benne lévő szín energiája.

Ügyeljünk rá: a narancsszínű, a sárga és a vörös vizet lassan kortyolva igyuk, ürítő hatása miatt a sárgát este 6 óra után kerüljük.

A zöldet, kéket, lilát, a hidegebb színeket lehet valamivel gyorsabban inni, de nem szabad mohón kortyolni.

Vizet 10 óránál tovább ne tegyünk ki semmilyen kezelésnek, se szín- se nap- töltésnek, mert túltöltődhet, és fogyasztáskor égethet.

A gyógyszeres kezelés már nem segít?
Nem akarja magát tovább mérgezni?

Szeretettel várom tanácsadásra, kezelésre (várakozás nélkül).

TEST-LÉLEK Természetgyógyász Rendelő

BALÁZS ISTVÁN okleveles természetgyógyász, reflexológus

Cím: 1157 Budapest, Zsókavár u. 37.

- alvászavar
- vesebetegségek
- fájdalomcsillapítás
  izületi bajok, gerincbántalmak, lumbágó
- keringési zavarok, magas vérnyomás
- idegrendszeri problémák
- lelki problémák
- energetizáló kezelés
- frissítő, lazító gyógymasszázs
- relaxálásra, meditációra tanítás
- krónikus gyulladások
  arc és homloküreg gyulladás
- candida
- immunbetegségek
- vesebetegségek
- nőgyógyászati bajok, miómák
- gyomor, bélproblémák
- vastagbélgyulladás
- szénanátha
- fogyasztó nyirokmasszázs
- fogyasztó testgyertyák
- cukorbetegség
- PCP

Kezelésre bejelentkezés: 410-8651, 06 30 934-6638

Tanfolyamok, továbbképzések!

www.eletpalca.hu

Felhasznált irodalom:

Ronnie Gale Dreyer: Gyógyító csillagjegyek
Lilian Verner Bonds: Gyógyító színek
Scott Cunningham: Kristály-, kő- és fémmágia enciklopédia
Reform Kalendárium folyóiratok 1990 -
Asztrológiai horoszkópok
Maria Treben: Egészség Isten patikájából
Prof. Török Szilveszter: A Schüssler-féle sók
A Természetgyógyász Magazin
Egyéni tapasztalatok és forrásmunkák

EURÓPAI ORVOSI MINŐSÉGI AKKREDITÁCIÓVAL

ALVÁSGYÓGYÍTÁS

SOMNOCENTER

BENYOVSZKY

ELSŐ MAGÁN ALVÁSDIAGNOSZTIKAI KÖZPONT

- *Horkol?*
- *Alvás közben gyakran felébred?*
- *Nyugtalanul alszik?*
- *Fáradtan ébred?*

A NYUGODT ALVÁSÉRT A SomnoCenter Benyovszky Alvásdiagnosztikai Központban a vizsgálatot megelőzi egy alvásdiagnosztikai szakorvosi konzultáció és szükség esetén, beutaló alapján készül el a célirányos vizsgálat.

KARDIOLÓGIA
– teljes körű szakvizsgálat, rendszeres ellátás
(EKG, ultrahang)

HOME KARDIOLÓGIA – ultrahangos szívvizsgálat a beteg lakásán
Szív ultrahang és EKG vizsgálat otthon.
A készülékekkel az orvos házhoz megy, teljes körű szakvizsgálat és szakjavaslat, rendszeres kardiológiai ellátás.

ORVOSI AKUPUNKTÚRA– szúrással az egészségért
A kezelést orvosi végzettséggel és gyakorlattal rendelkező, a hagyományos kínai orvoslás elmélete és gyakorlata szakterületből szakképesítést szerzett orvosok végzik.

PSZICHOLÓGIA
Tanácsadás, terápiák, tréning – klinikai szakpszichológussal.

ORVOSI KÖZPONT
Benyovszky

BENYOVSZKY ORVOSI KÖZPONT
Cím: 1089. Budapest, Benyovszky Móric u. 10.
(a Klinikák közelében, a Nagyvárad tértől három percre)
Bejelentkezés: E-mail: **benyovszky@somnocenter.hu**

Tel.: 06 (1) 786-3045

„Közétkeztetés felsőfokon"

Pensió 17 Kft

A **PENSIÓ 17 Vendéglátó Korlátolt Felelősségű Társaság** 1993-ban alakult meg. Fő tevékenységi köre: diákétkeztetés, munkahelyi éttermi vendéglátás és szociális felnőtt étkeztetés, továbbá éttermi vendéglátás, élelmiszer kiskereskedelem. és A Társaság 1993. óta dinamikusan fejlődik, egyre több megrendelőnek dolgozik és fokozatosan terjeszkedik Magyarország egész területén **A jelenlegi létszámunk : 586 fő. Naponta 52600 adag ebédet és kb. 21400-22600 reggelit és uzsonnát állítunk elő közel 200 főzőkonyhánkban**, a diák közétkeztetés területén.

Süllős és Süllős Bt

A **SÜLLŐS & SÜLLŐS Betéti Társaság** 1991-ben megalakult. Fő tevékenységi köre munkahelyi éttermi vendéglátás diákétkeztetés, és szociális felnőtt étkeztetés, továbbá éttermi vendéglátás, élelmiszer kiskereskedelem. **Naponta 8200 adag ebédet és kb. 3200 reggelit és uzsonnát** állít elő főzőkonyháiban, a diák közétkeztetés területén. **Jelenlegi létszámunk : 192 fő.**

Cégeink a legújabb EU szabványok szerinti 4 legkomolyabb nemzetközileg is elismert minőség biztosítási tanúsítvánnyal rendelkeznek: HACCP, ISO – 9001, ISO - 14001 és ISO - 22000, azért hogy a **„ Közétkeztetés felsőfokon"** történjen.

www.pensiosullos.com Budapest 1103. Kőér u. 5. info vonal.: 262 36 25

PETRÓ-LAND Reklám és Nyomda Kft.

Internet: www.petronyomda.hu
1116 Budapest, Építész u. 8–10.
Tel.: 204-59-58, 204-5975, 206-7377, 206-6427
E-mail: postmaster@petronyomda.axelero.net