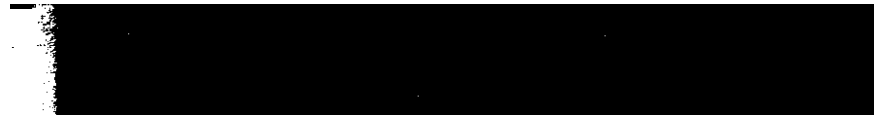


Dr. Lenkei Gábor

# Cenzúrázatlan egészség

1. rész



© Dr. Lenkei Gábor, 2006

Minden jog fenntartva

ISBN: 963 872 240 1

Megjelent a Free Choice Books Kiadó gondozásában  
1085 Budapest, József kit. 14.

Felelős kiadó: Dr. Lenkei Gábor  
2. javított kiadás, 2006

Jogi szempontból lektorálta:  
Dr. Paraizs József

Borítóterv:  
Zárka Éva

Tördelte:  
Orcskay Erzsébet

Nyomta és kötötte:  
Reálszisztéma Dabasi Nyomda Rt.

Felelős vezető:  
Berki István vezérigazgató

Jelen kiadványban közölt írások és tanulmányok, valamint jelen kiadvány, mint gyűjteményes mű, a szerzői jogról szóló 1999. évi

LXXXVI. törvény alapján szerzői jogi védelem alatt állnak.

Erre tekintettel ezek bármilyen felhasználása (közlése, másolása, többszörözése, átdolgozása stb.) kizárólag a szerző(k) kifejezett engedélyével lehetséges.

Jelen kiadvány szerzője minden szerzői jogot kifejezetten fenntart.

## Tartalomjegyzék

<b>Előszó helyett.....</b>	<b>11</b>
<i>/. fejezet</i>	
<b>A játszmának vége!!!.....</b>	<b>15</b>
<i>II. fejezet</i>	
<b>Mi számít csodának?.....</b>	<b>27</b>
<i>III. fejezet</i>	
<b>A jelenkor orvostudománya torz.....</b>	<b>45</b>
<i>IV. fejezet</i>	
<b>Mi történik, ha megetetjük a sejteket?.....</b>	<b>61</b>
<i>V. fejezet</i>	
<b>Betegségek futószalagon.....</b>	<b>83</b>
<i>VI. fejezet</i>	
<b>Az alapvető félreértés.....</b>	<b>105</b>
<i>VII. fejezet</i>	
<b>Élelmiszereink vitamintartalma.....</b>	<b>127</b>
<i>VIII. fejezet</i>	
<b>Mint a sas az égen.....</b>	<b>159</b>
<i>IX. fejezet</i>	
<b>Miért bánok óvatosan az ígéretekkel?.....</b>	<b>185</b>
<i>X. fejezet</i>	
<b>A csodálatos kozmetikus.....</b>	<b>213</b>
<i>XI. fejezet</i>	
<b>Válaszok gyakori kérdésekre.....</b>	<b>243</b>
<i>XII. fejezet</i>	
<b>Egyszerűség kontra bonyolultság.....</b>	<b>291</b>
<i>XIII. fejezet</i>	
<b>Kit szolgálunk a hivatalok?.....</b>	<b>325</b>
<i>XIV. fejezet</i>	
<b>Az örültség jutalmazása.....</b>	<b>361</b>
<i>XV. fejezet</i>	
<b>A vitamin olyan anyag... ..</b>	<b>419</b>
<i>XVI. fejezet</i>	
<b>Betegségügy és néprosszullét... helyett.....</b>	<b>445</b>
<i>XVII. fejezet</i>	
<b>Őn is segíthet!.....</b>	<b>467</b>
<b>Olvasási segédlet.....</b>	<b>479</b>

## Ajánlás

Ezt a könyvet drága Feleségemnek, Zárka Évának ajánlom.

Az ő szeretete, szerelme, bátorsága, briliáns gondolatai, támogatása nélkül nem valószínű, hogy megírtam volna.

Éva rendíthetetlen életfilozófiájával állt mellettem:

***„Jobb állva, meghalni, mint térdén állva élni.”***

Köszönöm a felbecsülhetetlenül értékes segítséget, bátorítást és a sok erőt, amit munkámhoz adott.

Örök szerelemmel  
Gábor

## Köszönet

Első helyen maroknyi munkatársamnak mondok köszönetet, azoknak, akik becsületesen kitartottak mellettem a legnehezebb időkben is.

Ők segítettek összegyűjteni a könyv lelkét alkotó beszámolókat, amelyek tükrözik munkánk eredményességét és értelmét.

Köszönettel tartozom mindazoknak, akik első könyvem hatására éles elmével megértették az új idők szavát, elkötelezettjei lettek az Új Egészségkultúrának, és így ügyfélköröm egyre népesebb táborának tagjai.

Ők írták azokat a beszámolókat, amelyek remélhetőleg a legfogyosabb szíveket is megolvasztják majd, és segítenek abban, hogy mindannyian kijuthassunk egy hamis és gonosz labirintusból oda, ami méltó hozzánk, Emberekhez, a napfényre.

Tudom, hogy győzni fogunk, és ezzel mindenki nyerni fog.

Az igazság, bár sokszor csak hosszú idő és teljesen felesleges gyötrelmek után, de végül mindig győzedelmeskedik.

Köszönöm, hogy együtt velem, megírták ezt a könyvet.

## Mottó

*„Ha pontosan megértjük a vitaminok működését, és megfelelően alkalmazzuk őket, akkor az emberi szenvedést olyan mértékben tudjuk majd csökkenteni, amit ma még a legnagyobb agy sem képes elképzelni.”*

Szent-Györgyi Albert,  
1939

## Fontos figyelmeztetés

Ez a könyv tényeken, dokumentált igazságokon alapszik. Nem pusztán a szerző véleményét tükrözi.

A szerző orvos. Ezzel együtt a könyv egyetlen sora sem tekinthető orvosi javallatnak, nem kezelhető a szerző által tett ígéretként.

A könyv szerzője senkit sem próbál meg lebeszélni a hagyományos orvosi kezelésről. **Elsősorban egészséges emberek számára íródott**, bár betegek is haszonnal forgathatják. A betegeknek az itt leírtakkal kapcsolatban minden esetben ki kell kérniük kezelőorvosuk véleményét. A könyv nem helyettesíti az orvosi kezelést vagy tanácsadást!

**A könyvben közölt információk nem használhatók fel a felelősség áthárítására.**

A szerző célja az volt, hogy új információkkal lássa el mindazokat, akik többet kívánnak tenni a saját egészségükért, a modern tudomány eredményeinek ismeretében. Segítséget kívántam nyújtani a döntés szabadságához. A döntés szabadsága azonban mindig együtt kell, hogy járjon a saját döntésért vállalt felelősséggel!

**Én nem dönthetek senki helyett.**

Azt vallom, hogy az egészség csak a személy odaadó igyekezetével és az önmagáért történő teljes felelősségvállaláson keresztül érhető el.

**A könyv a felelősséget felvállaló embereknek íródott.**

## Az olvasási segédletről

Igyekeztem úgy megírni a könyvet, hogy ne legyen benne túl sok idegen szó vagy orvosi szakkifejezés, ne legyen túl tudományos.

Van egy érdekes jelenség. Amikor valaki olyan szóval találkozik olvasás közben, amelynek a jelentése nem vagy nem teljesen világos a számára, akkor elakadhat, vagy problémái lehetnek a további olvasással. Lehet, hogy csak egyszerűen nem érdekli annyira a könyv, mint eddig. Ennek oka lehet az, hogy átlépett egy ilyen szót. A szövegben **\*-gal jelölt szavakról (pl. AMA\*)** további leírás található a könyv végén lévő olvasási segédletben. Ezek segítik a teljes megértést, használja bátran.

Jó olvasást, jó szórakozást kívánok.

## Előszó helyett

„ **TAPASZTALA TAIM**

*Most leszek 53 éves. Tavaly szeptembertől rokkantnyugdíjas vagyok.*

**Röviden a kórelőzmény:**

*2004 májusában intenzív osztályra kerültem, cardioresp. insuff. (keringési és légzési elégtelenség) miatt.*

*2004. júliusában Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinika, kevert ventilációs (légzési) zavar, hypoxia (oxigénhiányos állapot), szív-balkamra hypertrophia (szívnagyobbodás).*

*2004 decemberében újra Pulmonológiai Klinika (éjszaka a megfulladás határán), ahonnét 3 hetes kezelés után az alábbi klinikai diagnózissal engedtek haza:*

- *Bronchitis chr. obstr. cum exacerbatio acuta* (idült hörghurut heveny fellángolással)
- *Resp. insuff. chr.* (idült légzési elégtelenség)
- *COPD* (idült hörgőszűkülettel járó tüdőbetegség)
- *Asthma bronchiale* (tüdőasztma)
- *Emphysema pulm.* (tüdőtágulat)
- *St.p. embolisatio pulm.* (tüdőembólia utáni állapot)
- *Hypertonia* (magas vérnyomás)
- *Adenoma gl. supragen. in obs.* (mellékvese jóindulatú daganata)

*Az adjunktus asszony elbocsátásomkor közölte velem, hogy az a rövid idő, ami még az életemből bátravan (pár év), csak rendszeres gyógyszerelés és minimum napi 12 órás, otthoni oxigénterápia mellett képzelhető el. Figyelmeztetett, nem lehetek 15 percen túli távolságra a kórháztól, mert belehalhatok.*

*Hát gyógyszereltem (naponta 3 x 12 gyógyszer) és oxigéneztem. Szinte semmilyen fizikai terhelést nem bírtam. Előfordult, hogy a lakásunk felső szintjére csak négykézláb tudtam felmenni, annyira fulladtam. Mindenhová a férjem vitt kocsival, mert nem bírtam egy saroknyit gyalogolni.*

*A sok gyógyszernek köszönhetően sikerült még egy nyombélfekélyt és reüixot (a gyomorsav visszaáramlása a nyelőcsőbe) összeszednem, és a mozgáshiánynak köszönhetően híztam 20 kilót. Ha ettem, fulladtam, ha komolyabb »agyi« tevékenységet végeztem, fulladtam, ha ideges voltam, fulladtam, ha időjárási front volt, rohanás fel a klinikára a vénás injekcióért, ha csak egy kicsit is megfáztam, már kaptam a szteroidos antibiotikumot. Hát rémálom volt.*

*Havi rendszerességgel jártam (járok) kontrollvizsgálatra a klinikára, és reménykedtem, hogy mégis sikerül jobban lennem.*

*Nem sikerült. Viszont hivatalból elindították a rokkantnyugdíjaztatásomat. A csatolt klinikai szakvéleményben leírásra került, hogy az állapotom nem fog javulni.*

*Hát ez volt a »kegyelemdöfés«. Nekem, aki soha nem volt eddig betegállományban, nem szedett gyógyszert, nagyon komoly munkabírással rendelkezett, munka és család mellett szerezte a diplomáit, és saját erejéből működtetett egy kis céget. Nyugdíj, 52 évesen.*

*És akkor a fiam kezembe adott egy könyvet, és azt mondta: Anya, el kell olvasnod, és utána ki kell próbálnod! Ez a könyv volt a »Cenzúrázott egészség« Dr. Lenkei Gábortól.*

*Eloolvasás után elkezdtem használni az összeállított vitaminokat. A mai napig használom az »Eleterő Közepes« csomagot, és a »Kal-Mag«-ot (Kalcium-Magnézium ital).*

#### Eredmények:

- *Ma már csak a tüdőgyógyszereket és egy nagyon enyhe vízhajtót kell szednem (ez már csak napi 2 x 4).*
- *A magas vérnyomásom normalizálódott.*
- *Az oxigén használatára is ritkábban van szükségem, és jellemzően éjszaka.*

- *Sikerült lefogynom 15 kilót.*
- *Szépen gyógyul a fekélyem és a refluxom (persze diéta is van).*
- *Nagyokat tudok sétálni (akár 6-8 kilométert is jó levegőn).*
- *Odafigyeléssel dolgoztatni is tudok az irodámban.*
- *Nem visel meg annyira az időjárási front (injekció nem kell).*
- *Ritkábban fázom meg.*
- *Pluszeredményként megerősödött a hajam és a körömöm, és egyáltalán nem fáj a fejem.*
- *A klinikai kontrollvizsgálatok nem mutatnak romlást, ami az én esetemben nagyon komoly eredmény.*

*Tisztelt Lenkei Ur!*

*Megpróbáltam érthetően leírni a velem történeteket (remélem, sikerült) és az elért eredményeket is. Hogy teljes legyen a kép, még elmondanám, hogy természetgyógyászok és kezelések sokaságát próbáltam ki, de egyik sem vezetett eredményre.*

*Itt is szeretnék köszönetet mondani Önnek azért az önzetlen munkáért és odaadásért, amit a mi érdekünkben végzett, és végez a mai napig is. Köszönetet mondani azért, hogy emberibb életet élhetünk, és köszönetet mondani a reményért, amit adott nekünk, és ami meg is valósulhatott.*

*Az egész családom és baráti köröm használja az Ön termékeit, és mindenkinek a kezébe nyomom az Ön könyvét. Még a kezelőorvosaimmal is elolvastattam.*

*Az itt leírtakat Ön szabadon használhatja, teljes nevemmel együtt.*

*Tisztelettel: Bereczky Gézáné"*

*I. fejezet*

## Ajátszmának vége!!!

Nem túl merész kijelentés?

A JÁTSZMÁNAK VÉGE!!! **Csupa nagybetűvel?**

Szerintem megalapozott. A fejezet végére kiderül, mit is értek ezalatt pontosan: „Ajátszmának vége.”

Csináljunk egy gyors számvetést, **mi történt 2003. november vége óta.** Akkor jelent meg az első könyvem „Cenzúrázott egészség - a betegség-ipar futószalagján” címmel.

A könyv azóta is folyamatosan bestseller, már 90 000 példány került a könyvesboltokba.

Felméréseink szerint legkevesebb 350 000-en olvasták.

Ha a gyógyszeripar embereinek volt olyan jóslatuk vagy reményük, hogy ez is csak szalmaláng lesz, a „minden csoda három napig tart” elvén hamarosan elcsitul a téma körüli érdeklődés, és minden megy tovább, változatlanul, a jól megszokott mederben folydogálva, akkor alaposan csalódniuk kellett.

Első könyvem utolsó sora ez volt:

„SOHA NEM FOGOM FELADNI.”

Komolyan kellett volna venniük. Komolyan gondoltam.

Egy nagyon kedves fiatal hölgy készített velem interjút 2006 áprilisában. A főiskolai dolgozatához kellett neki egy riport egy „híres” emberrel.

Azt kérte, beszéljek arról a jókora botrányról, amit a könyvem kavart.

Jókora botrány? Én nem hallottam róla. Sajnos nem. Pedig azt kellett volna kavarnia.

Hiszen a könyv többek között elmesélte, hogy a gyógyszermelékhatások miatti elhalálozás **a negyedik leggyakoribb halálok** (a JAMA\*, azaz az Amerikai Orvosok Szövetségének Magazinja szerint).

Feltárta, hogy **gyermekeket millióit kezelik kábítószerrel** egy nem létező, kitalált betegség ürügyén.

Felhívta a figyelmet arra, hogy **rákot okozó „gyógy”-szerekkel etetik emberek tömegeit** a tudományos figyelmeztetés és óvás ellenére (Forrás: JAMA\*).

Bebizonyította, hogy a gyógyszeripar trükkjeinek **embemlriók egészsége esik áldozatul**.

Rámutatott arra, hogy a gyógyszeres dobozokban elhelyezett **betegtájékoztatók kozmetikázottak, és hiányoznak belőlük a legsúlyosabb mellékhatások**. A könyvben példaként állított szernél például a betegtájékoztató „okosan” elhallgatja, hogy az okozott már hirtelen halált is.

A könyv képet adott arról, **hogyan vesztegetnek meg** gyógyszerügynökök hivatalokat és orvosokat is.

Megmutatta, hogy az előlünk eltitkolt, cenzúrázott és akár jogszabályokkal is tiltott módszerek széles körű elterjedésével **az emberek sokkal magasabb minőségű életet élhetnének**, a betegségek nagy része megelőzhető lenne, vagy legalább jelentős enyhülést lehetne elérni a szenvedőknél.

A téma fontossága miatt a könyvet személyre szólóan dedikálva elküldtem az akkor pozícióban lévő

- miniszterelnöknek,
- köztársasági elnöknek,
- összes miniszternek,
- minden országgyűlési képviselőnek,

- ombudsmanoknak\*,
- legfőbb ügyésznek,
- az Alkotmánybíróság tagjainak,
- közel száz egyházi vezetőnek,
- az OGYI (Országos Gyógyszerészeti Intézet) főigazgatójának,
- az OÉTI (Országos Élelmiszer-biztonsági és Táplálkozástudományi Intézet) első számú vezetőjének,
- az ANTSZ (Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat) országos és fővárosi tiszti főorvosának.

Azt hiszem, teljes a lista.

Most már látom, hogy naivan azt hittem, jókora botrány lesz belőle, és gyorsan nagy változásoknak leszünk tanúi.

Hiszen nem arról tájékoztattam az ország vezetőit, hogy „egy kicsit kihűlt a paprikás krumpli”, vagy hogy „valaki véletlenül rátaposott egy hangyára, és szegény pára szörnyethalt”, hanem arról, hogy **tudatos és kiszámított üzleti érdekből emberek millióinak veszélyeztetik az egészségét, testi épségét, sőt akár az életét**. Arról írtam nekik, hogy az emberek feleslegesen betegszenek meg, hosszabb ideig élhetnének, sokkal-sokkal jobb egészségben.

Ehhez képest bizarrnak tűntek a „Legfelső Helyekről” kapott válaszok.

Volt, aki békés, boldog, áldott karácsonyt kívánt, volt, aki megköszönte „figyelemfelkeltőnek szánt” könyvem, de botrány, változás az nem lett.

Dr. Gedei József országgyűlési képviselő két levelet is írt könyvem hatására az egészségügyi miniszternek, de valódi, megnyugtató választ tudomásom szerint még ő sem kapott. Vajon miért? (A leveleket elolvashatja a honlapomon.)

Egy nálam többet megért barátom mosolyogva így oktatott: „Mit vártál? Egy hivatalnoknak ugyanannyi a fizetése akkor is, ha nem mászik bele kényes, kellemetlen ügyekbe.”

Elgondolkodtam: ennyire halottá válhat egy emberi lélek?

Az ombudsman\* és a legfőbb ügyész valamilyen paragrafusra hivatkozva elmagyarázta válaszlevelében, miért nem tartozik őrre, hogy becsapják az embereket, megrövidítik az életüket, és megfosztják őket egy könnyen elérhető, sokkal magasabb szintű életminőség lehetőségétől.

Mások is azt bizonygatták, ez nem az ő asztaluk.

Hanem kié? Kaptam olyan kibúvó válaszokat, amelyek szerint ez nem az ő szakterületük, holott a könyvet szándékosan úgy írtam meg, hogy ne lehessen erre hivatkozni. Meg lehet érteni. Könnyedén. Nem kell hozzá egészségügyi szakembernek lenni.

Ezt bizonyítja Juhász Ferenc, akkor hivatalban lévő honvédelmi miniszter nagyon emberi hangvételű levele (szintén olvasható a honlapon).

Pedig a politikusoknak vigyázniuk kellene a „szavazók” bizalmának elvesztésével. Rá kellene döbbszenniük, miért van olyan rossz csengésük a „politikus”, az „állami hivatalnok” stb. szavaknak.

**Aki a bizalmat tönkreteszi, a jövőt rombolja le. Nagyon nehéz újra felépítem, ha egyszer már súlyosan megsérült.**

Az emberek nem hülyék!

Világosan látnak. Látják az összefüggéseket, belátnak a kulisszák mögé.

Talán érdemes lenne előbb, őszintébb, odafigyelőbb kapcsolatban lenni velük?

Segítek.

Ezen az úton eljuttatok a „vezetőkhoz” néhány gondolatot abból a sokezernyi levélből, reakcióból, amit én kaptam 2003 végétől, első könyvem megjelenésétől és az Új Egészségkultúra általam elindított startjától kezdve.

**„Miért hallgattak eddig erről, miszerint a természetes vitaminok szedése sokkal nagyobb mennyiségben szükséges? Amióta dr. Lenkei úr könyvét olvastam, és az abban foglaltaknak megfelelően igyekszem élni, a családomban minimális a megbetege-**

**dés. Minden tiszteletem dr. Lenkei úrnak, hogy »harcba« szállt az emberek egészségéért! Minden támogatást megérdemelt!**

**Vitaminban gazdag egészséget kívánok mindenkinek!**

**Felcser G Ottó, 53 éves”**

A kérdés egyszerű:

**„Mért hallgattak eddig erről... ?”**

„Fentről” is várjuk a választ.

A második idézett levél írója sem szakember, mégis felismerte a könyvemben közölt gondolatok társadalmi jelentőségét.

**„Olvastam Lenkei Gábor Cenzúrázott egészség című könyvét, ismeretségi körömben nagyon sok embernek ajánlottam, és mindenki egyetértett abban, hogy amit ő ott leír, az teljességgel igaz. A gyógyszeripar mögött óriási üzleti érdekeltségek állnak az egész világon. A cél minél több gyógyszer eladása a nagyobb haszon érdekében. A pénz motivál mindent. Saját családom körében számtalan alkalommal szedtünk különböző antibiotikumokat: a tünetek időlegesen elmúltak, de amint a gyógyszerek szedését abbahagytuk, pár hét múlva újra jelentkeztek. A háziorvos újabb antibiotikumot írt fel, és kezdődött az egész előlről.**

**Főleg a családban előforduló légzőszervi és emésztőszervi megbetegedéseknél, illetve a kiválasztó szervekre felírt gyógyszereknél tapasztaltuk ezt. Amikor olvastam Lenkei doktor könyvét, magamra/magunkra ismertem!!! Az egész gyógyszeriparban elveszik az, ami a legfontosabb: az ember. A betegségek okát kell megszüntetni, nem a tüneteket! Akkor nem lesz annyi beteg ember, szenvedés, több mosolyt látunk magunk körül. Arról nem beszélve, hogy az államháztartás mennyit megtakaríthatna azon, ha a Lenkei-féle termékekkel és ezekhez hasonlókkal kezelnék a betegeket. (Sokkal kevesebb ember fekéldne kórházban, szorulna ápolásra, idősothoni ellátásra stb.) Az egészségügy reformjának kulcsa véleményem szerintiit van!**

**F. I., 46 éves”**

**Csupán ennyit kellett volna megérteniük a megcélzott vezetőknél. Már előrébb lennénk mindannyian.**

Amennyiben felmerül valakiben az a cinikus gondolat, hogy az imént idézett levélíró jó alaposan meg lett vezetve egy hőbörgő, nagyszájú orvos által, javasolom, hogy olvassa végig ezt a könyvet, vizsgálja meg elfogulatlanul az elért eredményeket, majd lapozzon ide vissza, és ítélje meg friss szemmel, a tények ismeretében, igaz-e a levélíró felvetése:

**„Akkor nem lesz annyi beteg ember, szenvedés, több mosolyt látnunk magunk körül.”**

Vannak, akik már kicsit megkeseredettebb hangon írnak, feltehetőleg a korábbi csalódások eredményeként.

De az ilyen vélemény is mutat valamit! Értő szem és fül számára sokat elárul abból, mit és hol lenne szükséges korrigálni.

**„Tisztelt dr. Lenkei Gábor úr!**

**A megvásárolt könyvét elolvassa a következő gondolatomat szeretném megosztani Önnel:**

**Azzal kezdem, hogy én is anya vagyok, ezért érzem azt, hogy mennyire büszke lehet az anya, akinek a fiai ilyen nagyszerű emberek. Kivételes a mi országunk, hogy többször találkozhatunk olyan gondolkodású orvosokkal, kutatókkal, akik életük munkájával szeretnék jobbitani beteg emberek sorsát. Az életkorom tapasztalata alapján szkeptikus vagyok azonban. Tudunk több nagyszerű felfedezésről, amelyek egy életet tesznek küzdelmesebbé azért, mert rosszindulatú ellenállásba, cáfolatokba ütköznek, és a végén a pénz hiánya miatt a nagyszerű kutatás eredménye a semmibe vész. Jobb esetben külföldi felhasználásra kerül. Bár adná az ég, hogy ez esetben ez ne így legyen!**

**A Cenzúrázott egészség című kötet számomra meglehetősen tanulságos munka, bátor kiállítás és lépés előre a ma élő (sajnos igen nagyszámú) beteg ember érdekében. Magyarországon a borzasztóan riasztó egészségi állapotú emberek érdekében támogató és csatlakozó emberek segítségét, úgy érzem, csak**

**a jövőbeli orvosok, kutatók stb. között van remény keresem. Ebben a nehéz csatában őket kell maga köré állítani, hogy Ön állva maradhasson. Nagyon nagy hit kell ahhoz, hogy őszintén bízassunk abban, hogy elérhessük valamikor, hogy a legfontosabb mindenki számára az, hogy egészséges generációk követhessenek bennünket.**

**A politikusok részére ajánlott könyv, ha eljutna az illetékes miniszterhez, nem vagyok biztos abban, hogy iránymutatásait egyáltalán volna bátorsága értelmezni, esetleg az egészségügy reformját eredményezné egyszer. Az a réteg, ahová a politikusok is tartoznak, nincsenek »pénz hiányában«, tehát a saját egészségükre, vitaminok pótlására, vizsgálatokra bármennyi pénzt tudnak áldozni. Ez a téma nem volt, és sokáig nem lesz nyilvános és őszinte terület, amiről mindenkit érintően beszélni lehetne. Van ezeken kívül más kényes téma, amiről tudjuk, hogyan kapcsolódik szorosan a »betegségiparhoz«. A katasztrofális költségvetési, privatizációs ügyek, biztosítók (többek között az egészségbiztosító), európai uniós felhasználások stb. zűrzavaros állapota. De azt hiszem, sokan tudjuk, miért vagyunk mindenben félrevezetve! Miért pont az egészségünkre szolgáló mérőeszközök eredményeit (levegő, víz, élelmiszerek, gyógyszerek káros hatásainak vizsgálatait) ne hoznák hamisan nyilvánosságra? Ezt a mi országunkban minden felelősségre vonás nélkül megtehették eddig! Befejezésül kívánok kitartást, sok szerencsét, jó egészséget és boldogságot a jövőben is munkájukhoz!**

**Völgyiné Mezőfi Éva"**

**A könyv eljutott az illetékes miniszterhez is: voltam az egészségügyi minisztériumban, tárgyaltam dr. Bíró Boldizsár kabinetfőnökkel. A miniszter küszöbén nem sikerült átjutnom.**

**Vajon miért?**

Muszáj felhívnom a vezetőik figyelmét arra, hogy minimum 350 000 ember érzelmeit már felkorbácsolta a visszaélésekről megszerzett tudás.

Talán nem veszélytelen figyelmen kívül hagyni ezt az információt.

*„Tisztelt Lenkei doktor!*

*Nem is tudom, mit írjak Önnek, amióta elolvastam a könyvét, egyfolytában kavarnak a gondolataim, és háborog a lelkem. Annyira nehéz feldolgozni, hogy ilyen gátlástalan világban élünk, ahol a betegségipar a legjövendősebb vállalkozások közt van. Figyelem a gyerekeim orvosát is, aki mindig az asztalán lévő reklámokból válogatva rendel a kicsiknek is a gyógyszer, meg adja hozzá a matricát, stb.*

*Annyira bíztam benne, hogy csak én látom ezt rosszul, de a könyve volt az utolsó puzzle-darab a fejemben rakosgatott nagy kirakós játékból. Sajnos, a kialakult kép rémisztő.*

*Be kell valljam Önnek, hogy a könyvről a mi társaságunkban már beszélünk, és van is köztünk Önnek egy, már 2002 óta híve, a fogorvosom, dr. Szabó László. Nem azért nem olvastam el akkor a könyvet, mert nem hittem neki, hanem mert nem is gondoltam bele, milyen fontos lenne nekem, 2 gyerekes anyának, hogy elolvassam. Annyit tettem viszont, hogy elkezdtem szedni a C-vitamint, hébe-hóba. Talán fél éve, hogy tartjuk a min. 1000 mg-ot, és csodák csodája, azóta egyikünk sem volt olyan beteg, mint az előző években.*

*Nekem a cinkkúra mulasztotta el a 2. terhességem óta tartó krónikus hajhullásomat, amire százszázalékos nagyságrendben költöttem már előtte.*

*A férjemnek a térdét meg akarták műteni, és egy, ha jól emlékszem, Dona nevű port kapott (mindig rosszul volt tőle), míg nem egy mentőtiszt rokon azt nem mondta neki, hogy ugyan szedjen már be némi magnéziumot meg kalciumot. Komolyan, semmi baja azóta, pedig már csak azt vártuk, hogy a kecskeméti sztársebész el tudja vállalni! Úgy görcsölt a lába, hogy vezetéskor az autópálya szélére le kellett húzódnia, amíg elmúlt.*

*Hihetetlen.*

*Nem is tudom elmondani, örüljek-e a könyvének, vagy szomorú legyek.*

*Miért öiülök? Mert ha megelőzőm a betegségét a gyermekemnek, és csak egy tél már elmúlik nátha nélkül, azt hiszem, már az is eredmény, és hiszem, hogy hosszú távon ennél többet is elérek majd.*

*Minden csodálatom az Öné, hogy ezt felvállalta.*

*Tisztelettel és hálával: egy lelkes híve Kecskemétről.*

*Dr. D.-né. B. I."*

„Ah, nem szakemberek" - legyinthezne valamelyik okostojás.  
„Felheccelt laikusok csupán."

Amennyiben legyintett, fel kell hívnom a figyelmét arra, hogy átsiklott néhány életbe vágóan fontos információ fölött. Például idézem:

*„a családban minimális a megbetegedés",*

*vagy*

*„csodák csodája, azóta egyikünk sem volt olyan beteg, mint az előző években".*

Olvassa végig újra, és fogja vissza legyintgető kezét.

Talán az is segít, ha szakember véleményét is megismeri:

*„Tisztelt Free Choice Kiadó!*

*Először is belgyógyász-nephrológusként (nephrológus = vese-specialista) szeretnék gratulálni dr. Lenkei Gábor kolléga úrnak a kitűnő könyvéért (Cenzúrázott egészség). Logikus magyarázat az általam is tapasztaltakra, a magyar lakosság elhízására és a diabéteszesek, valamint hipertóniások (magas vérnyomásos betegek) számának növekedésére. A krónikus dialízis (műveskezelés) programba kerülők kb. fele az előző 2 betegcsoportba tartozik. Tisztelettel:*

*Dr. Haraszi Mihály"*

Az első könyvemnél kínosan ügyeltem arra, hogy minden kijelentésem alá legyen támasztva tudományos referenciákkal.

Ebben a könyvben arra koncentráltam, hogy a Cenzúrázott egészségben felvázolt kiút járhatóságát igazoljam dokumentált javulások sokaságával.

Folytassuk a számvetést, mi történt az elmúlt nagyjából 2,5 év alatt.

A **média** meglehetősen pozitívan állt a témához. Túlnyomórészt őszinte, segíteni akaró és elfogulatlan tájékoztatást nyújtó szakemberekkel találkoztam. Rengeteg tv-, rádió- és újságinterjú jelent meg.

Sok segítséget kaptam abban, hogy fel tudjam nyitni az emberek szemét. Köszönöm.

Jócskán volt részem különböző **hivatalok** packázásaiban, szerencsére egyiket sem vettem túl komolyan, nem vettem őket a lelkemre.

Tartottam magam egyik legfontosabb, erőt adó alapelvemhez:

„A kutya ugat, a karaván halad.”

Tanulmányképpen a könyv egyik későbbi fejezetében azért adok némi betekintést a hivatalok módszereibe.

Mi történt még?

Megváltottattuk az **arculatunkat**, a **termékeink** új ruhát és magyar neveket kaptak.

Sikerült jelentősen csökkenteni az **árainkat**.

Megszereztük **sokezernyi ember** bizalmát. Rengetegen léptek az Új Egészségkultúra általam felvázolt útjára.

Új **helyre** költöztünk. Ügyfeleinket csinos, hozzájuk méltó körülmények között tudjuk fogadni és kiszolgálni.

Hihetetlenül sok **tapasztalatot** szereztem, szereztek.

Ezrével gyűltek össze a hozzánk forduló tapasztalatairól írt, a sikereiket megfogalmazó **beszámolók**.

**Nagyon sokat tanultam az Élettől, az Életről.**

**Hatalmas tömegű bizonyíték gyűlt össze.** Kétségbevonhatatlanul bizonyítást nyert, hogy a Cenzúrázott egészség című könyvem minden állítása helytálló.

Ismereteim szerint Magyarországon ebben a témában még nem készült ilyen átfogó, sok ezer emberre kiterjedő tanulmány, nem született még ennyi kiértékelhető gyakorlati eredmény.

**Bebizonyosodott, hogy tudós tanítómestereim felfedezései valóban képesek döbbenetes hatékonysággal segítem az egészség megővését, megerősítését, adott esetben a helyreállítását.**

Úgy érzem, ez alatt a rövid idő alatt újra elvégeztem az orvostudományi egyetemet, csak most a valódit. A valós élet egyetemét, nem egy kitalált világét.

Azt, amelyik könnyűszerrel képes csodálatos eredmények tömegét létrehozni.

**Közelebb kerültem ahhoz az eskühöz, amelyet friss diplomás orvosként olyan tiszta szívvel és őszintén tettem.**

Most pillarezzelés nélkül bele tudnék nézni Hippokratész szemébe. Egyenesen. Nem kellene lesütnöm a tekintetemet.

Felfedeztem - most már a gyakorlatban - egy működőképes rendszert, ahelyett, amire tanítottak, és amelyről Szent-Györgyi Albert így fogalmazott:

*„Hosszú kutatói pályafutásom során mély benyomást tett rám az emberi test tökéletessége. Valamennyi azon betegségek közül, amelyekről orvostanhallgatóként tanulnom kellett, nagy részben a testiinkkel való visszaélés és nem megfelelő bánásmód következménye. .. A jelenkor orvostudománya torz. Mint orvostanhallgatónak vég nélkül a betegségekről kellett előadásokat hallgatnom, de egyre sem emlékszem, ami az egészségről, az igazi egészségről szólt volna.”*

Új értelmet nyert számomra ez a szó: **EGÉSZSÉG.**

Az én értékrendem, gondolkodásom szerint csak és csakis az eredmények számítanak.

Vannak eredmények? Milyenek? Mennyi?

Más nem számít.

Ennyire egyszerű.

Ha gyönyörű eredmények vannak, akkor jó úton járunk, **ha nincsenek**, irányt kell váltani.

Bebizonyosodott, helyes az általam kijelölt irány.

„A JÁTSZMÁNAK VÉGE” - írtam a fejezet elején.

Igen. így van.

A nyughatatlan Lenkeinek igaza van.

A korábban idézett levélben F. I. nevű levélírónk így fogalmazott:

**„Az egészségügy reformjának kulcsa véleményem szerint itt van!”**

**Az eltelt 2,5 év megteremtett egy vízválasztót is.**

Csak a tényeket, eredményeket kell nézni. Nincs helyük szubjektív, elfogult ítéleteknek.

**Most fog világosan kiderülni, látszani, kinek mi a valódi szándéka, ki melyik oldalon áll, ki miben érdekelt.**

**Ki kinek van lekötözve? Ki becsületes? Ki akar ténylegesen segíteni az embereknek, és ki dolgozik azon, hogy rosszabbul legyenek?**

**Most kell majd színt vallani.**

És cselekedni.

Az út valamelyest ki lett taposva.

**Ez az út járható.**

Továbbra is keresem azt az államférfit (lehetnek többen is), aki képes és hajlandó felvállalni a felelősséget a reá bízott Nemzet egészségének felemeléséért.

Akkor is, ha ehhez szembe kell szállni a féktelenül profitéhes multinacionális gyógyszergyártó óriásokkal.

Eljött az idő!

**A JÁTSZMÁNAK VÉGE!!! SZÍNT KELL VALLANI!!!**

## II. fejezet

### Mi számít csodának?

A Nobel-díjas Szent-Györgyi Albert, aki egész életében fiatalos, őszinte, megtörhetetlenül igazság szerető ember volt, így fogalmazott 1974-ben saját tapasztalatairól (a tévéinterjút Kardos István készítette):

**„Egy modern felfedezés azért felfedezés, mert ellentétben áll az összes közismert tudással. Ha nem áll ellentétben, akkor csak egy kis adalék. Életemben három dolgot fedeztem fel: hozzászóltam, hogy ami új, azt azonnal elvetik, és azt mondják, hogy ez hibás.”**

Majd így folytatta:

**„JCésőbb is tettem nagy felfedezéseket, azokat is először teljesen elvetette a »standard« tudomány, mert újszerűek voltak. Ma is úgy vagyok, ha valamit elvetnek, akkor azt mondom: ez nagyon jó lehet, ez egy felfedezés; de ha valamit elfogadnak, akkor elszomorodom: úgy látszik, öregszem, és már semmi újat nem tudok mondani.”**

Első könyvemben egy egész fejezetet szenteltem annak, milyen módon feszítették kínpadra a hivatalos tudomány inkvizítorai minden korban azokat, akik új, jobbító gondolatokkal mertek előállni.

Amikor Szent-Györgyi először tette közzé világraszóló felfedezéseit, ő is azonnal megkapta a szokásos reakciót. Így mesél erről:

**„A C-vitaminnak akkoriban volt egy nagyon nagy szaktekintélye Londonban, aki azonnal közölt egy cikket, amelyben megírta, hogy ő nagyon keveset tud a C-vitaminról, de azt az egyet tudja, hogy amit én csinálok, az hibás és rossz. Később sajnálatomra kidobták az állásából, mert ő föltartotta e kijelentésével az egész fejlődést.”**

## R.

Úgy tűnik, a hivatalnoki posztra kerülő „tudósok” sokszor azért dolgoznak ott, mert kudarcot vallottak igazi tudósként.

**A sikertelen emberek egyik fő törekvése az szokott lenni, hogy akadályozzák azokat, akik képesek létrehozni valamit, ami valóban a fejlődés irányába mutat.**

Én magam is nap mint nap tapasztalom, nem az okoz nehézséget, hogy felismerjünk és működőképessé tegyünk valami jót, valami újat.

Ez egyszerű, és nem is igényel túl sok munkát.

A befektetett energiának talán 5%-át lehet csak értelmes alkotásra fordítani.

A fennmaradó 95%-ot az értetlenség, a rosszindulat, a szándékos akadályozás, az ostobaság betonfalán történő áttörés emésztí fel.

Nagyjából ilyesmi az arány.

95% elpazarolt energia, amely mégsem takarítható meg, hiszen egy felfedezés csak annyit ér, amennyire sikerül használatba vetetni azt.

Oly sokan véreztek már el, mert nem jól mérték fel, mennyi munkába fog kerülni az elfogadtatás.

Én is jártam már így korábban, de most már okosabban, a fenti tudás birtokában láttam munkához.

Nem véletlen, hogy a Cenzúrázott egészség című könyvemben az első fejezet elé ezt a gondolatébresztőt választottam Bertrand Russeltől:

**„A tudomány emberének nemcsak az a feladata, hogy megbirkózzék a tudományokkal, amelyeknek az ember a tárgya, hanem - és ez már sokkal nehezebb dolog - rá is kell vennie a világot, hogy szíveleje meg azt, amit ő felfedezett. Ha ezt a vállalkozását nem koronázza siker, ez az ember önmagát fogja elpusztítani a félúton megrekedt okosságával.”**

Jó néhányan rokkantak már bele abba, hogy nem sikerült végigmenedzselniük egy jobbító törekvést.

Én megígérem Önnek, végig fogom vinni!

Ennek a könyvnek a mottója szintén Szent-Györgyi-gondolat:

**„fia pontosan megértjük a vitaminok működését, és megfelelően alkalmazzuk őket, akkor az emberi szenvedést olyan mértékben tudjuk majd csökkenteni, amit ma még a legnagyobb agy sem képes elképzelni.” (1939)**

A tapasztalat segített megérteni a fenti kijelentés érvényességét és mélységét.

Legjobb tudásom szerint állítottam össze vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazó, napi fogyasztásra szánt készítményeket.

Biztos voltam abban, hogy ezek képesek lesznek segíteni, jobbra tudják majd tenni az emberek egészségét.

**A kiváltott hatások azonban még engem is megdöbbsentettek.**

Be kellett látnom, jómagam sem voltam képes még csak elképzelni sem, milyen mértékben enyhíthető ezen az egyszerű módon az emberi szenvedés. Szent-Györgyi viszont a jövőbe látott.

### Csudák történeke?

Egyfelől óvatos vagyok - az emberek ma már nem mernek hinni a csudákban, még akkor sem, ha a saját szemükkel tapasztalják meg azokat, hiszen oly sokszor éltek már vissza a bizalmukkal.

Másfelől az óvatosság nem akadályozhat meg abban, hogy a világ elé tárjam az eredményeket.

Íme, leteszem az Ön asztalára mindazt, amit ügyfeleim visszajelzéseiből a könyv megírásához kiválogattam.

Hatalmas tömegben állnak rendelkezésemre ilyen sikerek, az okozott gondot, hogy melyiket hagyjam ki.

Lássuk az elsőt:

**„A harmadik gyermekünk születése után nagyon beteg lettem. Leállt az emésztőrendszerem, egy hónapig csak egy-egy kekszet tudtam enni. Felment a vérnyomásom, állandó szívdobogásom volt. Ciklusaim előtt ezek a tünetek fokozódtak, legyengültem,**

46 kg-ra lefogytam. Őt kórházban vizsgálták, az egyikben orvosi hiba miatt majdnem meghaltam. Minden leletem negatív volt a mellékvese-túltermelésen kívül. Én végig sejtettem, hogy hormonális problémáim vannak.

Négyféle gyógyszert kaptam, ami miatt nem is gondolhattunk arra, hogy babát vállaljunk. Az első babánk meghalt 11 hónaposán, orvosi hiba miatt.

2004 nyarán adta a kezembe egy barátnőm a Cenzúrázott egészség c. könyvet, ami megváltoztatta az életünket.

Különösen egy mondat volt, ami kitűnt. A nyomelemek hiánya hormonzavarhoz vezet. Tudtam, reméltem, hogy ez az én bajom is. Azonnal elkezdtem szedni az ajánlott vitamint, az Alap napi vitamincsomagot, aminek a hatását már két hét után tapasztaltam. Sokkal energikusabb lettem, tele voltam életkedvvel, a fáradékonyságom is csökkent.

Ami a csoda: az összes gyógyszert elhagytam, nem volt többé szüksége rá a szervezetemnek. A vitaminnak köszönhetem, hogy újra babát vállalhattunk. Jelenleg öt hónapos a kis pocaklakó, akit nagyon boldogan vár az egész család.

Nincsenek vérnyomásproblémáim, teljesen megjavult az emésztésem, elmúlt a székrekedésem, nincsenek szívdobogásaim, jól vagyok. A családom többi tagja is szedi.

A férjemre rá sem lehet ismerni, van ránk energiája, a gyermekeim pedig a Vitamax (multivitamin por alakban) hatására nem betegeskednek kéthetenként, és van étvágyuk, amivel ezelőtt mindig kínlódtunk. Próbáljátok ki! Megéri!

Köszönettel:

V. J.-né és családja"

Be kell vallanom, hogy most, amikor a könyvet írom, újra kicsordult a könny a szememből, pedig már jó néhányszor elolvastam a fenti referenciát.

Nézzünk egy másikat:

„Ajánlották a Lenkei-féle vitamincentrumot, ugyanis a bal fülemre vírus következtében megsüketültem. Fülemet felsúrták,

hallókészüléket ajánlottak. Nem javultam, ekkor jöttem Lenkei doktor úrhoz. Olyan terápiát ajánlott, hogy hallásomat visszakaptam egy hónapon belül. Alkalmazott vitaminok: Alap, E-vitamin, Szuper C-vitamin. S. O.-né"

Csoda? Természetes? Magától értetődő?

Újra és újra visszacsengenek fülemben Szent-Györgyi Albert szavai:

„JLa pontosan megértjük a vitaminok működését...”

Ennyire egyszerű lenne? Hihetetlen!

„Az orvosok szerint asztmás voltam, legfeljebb 500 métert voltam képes lefutni. Állandóan álmos voltam és fáradékony. Négy hónapja szedek megfelelő mennyiségű vitamint, és teljesítőképességem nagymértékben megnőtt. Imádok futni! Képes vagyok 15 km-t is lefutni! Az asztmám tünetmentes. Kevesebbet alszom, és mégis több energiám van, mint korábban. Ezt az érzést mindenkinek éreznie kell! Bauer Roland"

„Tisztelt Lenkei doktor!

Ma már 44 éves vagyok, és szinte az első perctől kezdve a »nővé válásom« iszonyatos fájdalmakkal, görcsökkel járt. Volt alkalom, amikor kórházba vitt a családom. Az orvosok azonnal méhen kívüli terhesség görcseire tippeltek. A vizsgálatok ennek jelét sem mutatták.

Mára elmondhatom, hogy ez a problémám ahhoz képest, amennyire erős volt, szinte semmivé vált. Ezt az élményt vártam egész felnőtté vált életemben. »Azokon a napokon« mindennap eszembe jut, hogy mennyire áldom azt a percet, amikor eldöntöttem, hogy szedni fogom a vitaminokat. Ezzel kapcsolatban az is beugrik, amikor Lenkei doktor előadását hallgattam. Körülöttem olyan emberek ültek (abból a 400-ból), akik annyira figyeltek és élvezték az elmondottakat, mint az én családom.

Könyvét megvettük, és azóta azoknak az ismerőseimnek ajánlom és eljuttatom, akik még nem hallottak Önökről.

*2005 nyara óta fogyasztom a vitaminokat, és a családom minden tagja. Tiszta szívemből kívánom mindenkinek, hogy meghallják az Önök szavát, valamint hogy támogassa minden előadáson részt vevő személy pozitív energiája Önöket, hogy továbbra is sok-sok embert érjenek el, és segítsenek nekik, hogy megtalálják a »mosolyt« a saját és mások szemében. Kovács Zoltánné"*

Nézzünk rá egy kicsit: **Mi számít csodának?**

Ez egy nagyon érdekes kérdés.

Nagyon jó mutatója egy kultúra állapotának.

Egy magasan fejlett kultúrában teljesen szokványos és hétköznapi lehet valami, ami egy lezüllöttebb társadalomban hihetetlen, csodaszámba megy.

i A dzsungellakó vadember számára csoda lehet a filléres üveggyaló, míg a nagyvárosi gazdag üzletember szemében a saját tulajdonában lévő sugárhajtású luxusrepülőgép is hétköznapi, afféle semmi különös, szokványos jelentőségű tárgyként jelenhet meg.

A megrögzött, földhözragadt materialista\* szájtátva és hitetlenkedve bámul, ha az indiai jógi\* felmászik a semmiben lógó kötélre, vagy hónapokra eltemetteti magát, majd jókedvűen és teljes egészségben bújik elő a gödörből. Egyszerűen nem érti. Nincs rá magyarázata, hogyan lehetséges ez. Biztosan nem is igaz, csak szemfényvesztés, gondolja.

Azok számára, akik a nekik megtanított módon tagadják a több élet lehetőségét, felfoghatatlan csoda, ha egy gyermek folyékonyan beszél egy olyan távoli ország nyelvén, amelyben sohasem járt. Jó néhány ilyen esetről hallhattunk már.

Másoknak, akik elfogadják, hogy ő egy korábbi identitásában\* élhetett abban az országban, a magyarázat kézenfekvő, természetes, egyszerű, nem csodálkoznak rajta. Ők értik. Tudnak mit kezdeni vele.

A nyugati civilizáció magasan fejlett, de csak technikailag.

Szellemileg - bármennyire is szeretnénk mást elhithetni magunkkal - eléggé kutyául áll! A nyugati „művelt”, „tanult” ember olyan

dolgokat kérdőjelezhet meg, az iskolákban neki tanított, gyakran korlátolt alapon, amelyek más kultúrák képviselői számára magától értetődőek.

### **Mi is akkor a csoda?**

Nagyon szubjektív. Olyan valami, ami a széleskörűen szokásostól, reálisnak elfogadottól nagyon eltérő. Túl jó. Túl szép. Valami, ami nehezen hihető el.

**Új, ismeretlen, a rendelkezésre álló tudással megmagyarázhatatlan, felfoghatatlan.**

Ezért aztán furcsa, idegen a dolog. Akár riasztó is lehet, ilyenkor automatikusan tiltakozást vált ki.

Mint az egyszeri parasztember, akit elvittek az állatkertbe, bekötötték a szemét, és csak a zsiráf ketrece előtt engedték, hogy szabadon nézzen. Felkiáltott: „Ilyen állat nincs is!”

Az orvosok a számukra ismeretlen, az egyetemen nem tanított, ezért az általuk tudományosnak és elfogadhatónak tartott dolgok közé be nem sorolható módszerekkel elért, sokszor csodaszámba menő eredményekről gyakran lekicsinylően, fitymálóan nyilatkoznak.

Saját tudatlanságukat próbálják leplezni, amikor dölyfösen kijelentik, „véletlen egybeesés”, „az illető nem is volt beteg”, vagy a közkedvelt szólam: „spontán gyógyulás”.

Valójában meg lehet érteni, ha az ember védi magát, védi az elméjét a számára ismeretlen, megmagyarázhatatlan és ezért zaklató benyomásokkal, információkkal szemben. Ez nem jelenti azt, hogy el is lehet fogadni ezt a fajta viselkedést.

Hiszen bezárkózik, megmerevedik, ahelyett, hogy nyitna. Ahelyett, hogy megszerezne a szükséges tudást ahhoz, hogy megérthesse azt, ami elsőre olyan furcsa, olyan idegen.

Jó néhányan beszámoltak arról, hogy kezelőorvosuk nem értette, nem tudta mivel magyarázni szokatlanul jó állapotukat, leletüket.

Nagyon jól szórakoztam, amikor ezeket olvastam:

*„Doktor Úr!*

*A termékkel nagyon meg vagyunk elégedve, mivel az Ön által Pécsen tartott előadást követően ajánlott Erős napi csomag mondhatni csodát eredményezett. A fiam vérképe oly mértékben javult, hogy a klinikán kétségbe vonták, hogy a megvizsgált vér valóban a fiam vére. Nagyon örülök, hogy megismertem Önt és az Ön termékeit.*  
*M. Tünde"*

*„Másfél éve fogyasztom rendszeresen az Erős csomagot. 29 éve vagyok inzulinos cukorbeteg, és két éve lépett fel egy erőteljes szemszövődmény mindkét szememen. Többszörös lézeres beavatkozás és három fagyasztásos szemműtét volt a két év alatt, s a kórházi klinikai orvosok lemondtak rólam! Közölték velem, hogy nagyon rövid időn belül el fogom veszíteni a látásomat. A debreceni szemklinika »illetékese« még azt is hozzátette, hogy ezen se vitaminok, se természetgyógyász nem tud segíteni! Ekkor találkoztunk a Cenzúrázott egészség című könyvvel, és úgy döntöttünk, hogy kipróbáljuk az Erős vitamin-csomagot. Egy akupunktúrás szemorvoshoz is járok, aki úgy nyilatkozott, hogy a látásomat ezeknek a vitaminoknak köszönhetem. A többi szemészorvos már csodaként emleget. Köszönöm, hogy létezik ez a megmentő vitamincsomag!*  
*P. L. "*

*„3,5 hónapja jöttem ki a kórházból vérmérgezés betegség miatt. Azóta rendszeresen nagy adagban szedem a vitaminokat, főleg a C-vitamint, napi 15-20 grammot. Rohamos javulás és gyógyulás következett be, amin az orvosok is csodálkoztak.*

*M. E. "*

**Az orvosok mindig is csodálkozni fognak, mindaddig, amíg meg nem értik, hogy nyitniuk kell egy számukra ismeretlen világ felé.**

Pedig a szintén orvos, ráadásul Nobel-díjas Szent-Györgyi Albert már 67 évvel ezelőtt felhívta a figyelmünket arra:

**„Ha pontosan megértjük a vitaminok működését, és megfelelően alkalmazzuk őket, akkor...”**

Ahitetlenkedők és köztem lehet, hogy csupán egyetlen különbség van?

Én tisztelettel és alázattal olvastam a „nagyok” gondolatait, lesve, mit tanulhatok belőlük.

Kollégáim, barátaim!

Gyorsan tennetek kell valamit, hogy a jövőben ne születhessenek hasonló beszámolók.

**Kellemetlen, ha a „páciens” érti, mi történt, az orvos pedig nem.**  
Nem tesz jót a tekintélynek.

*„Feleségem 2005 tavaszán súlyos tüdőgyulladással, mellhártyagyulladással, szívizomgyulladással került a kórház intenzív osztályára. 2 napig lélegeztetőgépen volt. Az intenzív kezelés után (2 hónap) hazatért. Egy ismerősünk által kerültünk az Egészségcentrumba (a Dr. Lenkei Életerő Centrum). Tavalynyár óta szedi a vitaminkészítményeket (Alap, utána Közepes és C-vitamin), eredményei egyre javultak, közérzete egyre jobb lett. A kezdeti 10 gyógyszer helyett ma már csak kettőt használ. Orvosai csodálkozva állnak a történetek előtt. Köszönjük a dr. Lenkei-féle életcentrumnak.*  
*Gál Tamás, 46 éves"*

*„Tavaly ősz óta szedem az Alap csomagot, és a Kalcium-Magnézium italt iszom. Megfázás nélkül vészeltem át a telet. Tavaszi fáradtságot nem érzek. A kötelező orvosi vizsgálat során a háziorvosom bitetlenül nézte meg a leleteimet, mert elváltozást vagy negatív eredményt nem talált (EKG, laborvizsgálatok voltak). Rendtfülinek találta a doktornő, hogy nem panaszkodom, ezért nem kell felírni gyógyszert.*  
*K. M. "*

**„Ezeket a vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket az egész családom szedi. Azóta csak elvétve vagyunk betegek, erősebbnek érezzük magunkat. A legnagyobb pozitív változást a**

*kislányomnál tapasztaltuk. 23 hónapos, és az immunrendszere nagyon gyenge. Ezzel rendszeresen járunk vele hematológushoz\*. Ő is csodálkozva tapasztalta, hogy ilyen immunrendszerrel az átlagnál jóval kevésbé beteges. Nagyon jó, hogy van egy ilyen lehetőségünk (itt az Életerő Centrumra gondolok), főleg hogy most már anyagilag is könnyebben engedhetjük meg magunknak, családunknak. További jó munkát és jó egészséget kívánok!*

*M. P."*

### **Hajrá, dokik!**

Fordítsuk meg a közvéleményt, amely igencsak elkezdett elpártozni tőlünk.

Egyre inkább gyógyszerrendelő automatának hisznek bennünket.

Bizonyítsuk be, hogy nincs igazuk. Az orvosok fontos véleményes társadalomformáló szerepet töltenek be. Tartsuk meg, szerezzük vissza! Nagy szükség van ránk. Most váltsunk, amíg még nem késő. A nem túl távoli jövőben úgyszólván bevett szokás lesz mindaz, ami ma még újdonság.

Tudom, nagy levegőt kell venni, mielőtt beismerjük, többé-kevésbé tévúton jártunk. **Mi nem arra tettünk esküt, hogy teletöltsük pénzzel a gyógyszeripar zsebét.**

**Arra esküdtünk, hogy a munkánk eredménye az egészség lesz.**

A módszer, amit ajánlok, ugyanolyan egyszerű, mint Semmelweis klórvizes kézmosása, és ugyanannyira kevésbé neveltséges.

Spóroljuk meg ez egyszer magunknak és a ránk bízott embereknek azt a késési időt, amely eddig szinte kivétel nélkül mindig megjelent az újdonságok nyomában.

Már így is túl sok időt vesztegettünk el.

Az emberek nagyon gyorsan és könnyen megtanulják a saját egészségük feletti kontrollt.

### **Mi számít csodának?**

Talán már az is, ha valaki önálló felelősséget mer vállalni a saját jóllétéért, egy olyan kultúrában, ahol a rászorulóik közül sokan eddig többnyire egy lépést sem tettek orvosi utasítás nélkül.

*„Kedves Doktor Úr!*

*Szívből gratulálok a bátorságához, hogy felvállalta a CENZÚRÁZOTT EGÉSZSÉG című könyv megírását, és segít az embereknek a jó vitaminokhoz való hozzájutásban.*

*55 éves vagyok, és mindig problémát jelentett egy-egy megfázás alkalmával a gyógyszerkezeltésem. Allergiás reakciók léptek fel, zsibbadt a szám, a nyelvem stb. A minap ismét az évi lázas állapotot lettem úrrá rajtam, és bizony nagyon hamar szerettem volna meggyógyulni, mert 3 nap múlva törvényességi ellenőrzést kaptunk a munkahelyemen. Az 5 g-os C-vitaminból bevettem 2-szer, és megszűnt a lázam (38,2), mire a 3. adagot bevettem, olyan jól voltam, mintha nem is lettem volna beteg.*

*Ehhez az is hozzátartozik, hogy korábban a vitaminokat sem mertem soha beszélni, mert azoktól is tartottam, de gondoltam: egy életem, egy halálom, most megpróbálom, mert nagyon fontos a gyors gyógyulásom.*

*Megtanították nekem, hogy a vitamintól nem lehet allergiát kapni, mert olyan természetes anyag, mint a víz vagy a levegő.*

*Nagyon hálás vagyok ezért, remélem, hogy az alapvitaminok szedése is jótékonyan hat a szervezetemre, mert ahogy múlik az idő a fejem felett, valószínű, nem sokáig úsztam volna meg gyógyszer nélkül, így pedig teljes lényemmel bízom a gyógyszer nélküli öregkor elérésében.*

*Ezt köszönöm meg Önöknek, Mindnyájuknak, kivétel nélkül, akik e nemes cél elérésén fáradoznak, hogy biztosítják az emberhez méltó életet felvilágosító munkájukkal.*

*Őszinte tisztelettel és szeretettel:*

*Szentesi Istvánné Brazsil Mária Balatonalmádiból"*

### **Mi számít csodának?**

A fejezet illusztrálásához önkényesen kiemeltem ide néhány olyan beszámolót, amelyek valamilyen módon nagyon közel állnak a szívemhez.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy a könyv további részeiben szereplő referenciák kevésbé lennének értékesek vagy csodálatosak. Ön is látni fogja.

Számomra szívet melengető az a felépülés is, amelyről a következő levél számol be:

*„Súlyos betegség, többnapos kóma után, teljesen legyengült szervezettel kezdtem el, baráti tanácsra szedni az Alap multivitamin-készítményt. Nagyon rövid időn belül jelentkezett a hatása: energiám, vitalitásom visszatért. Több mint fél év telt el azóta. Sok utazással, stresszes élethelyzettel, feszített szellemi aktivitással járó életet-munkát végzek. Rendező és színházigazgató vagyok, tervekkel, nagyszabású álmokkal. Ebben találtam segítőútra a készítményben. Dr. Szikora János, 55 éves”*

Büszke vagyok arra, hogy nemcsak a lábadozáshoz, hanem egy azt követő lendületes, hajtós életvitelhez is hatékony segítséget tudtam nyújtani.

Mint a kisgyermek a kedvenc játékára, úgy nézek erre a beszámolóra:

*„Az Alap napi vitamincsomag nevű készítményt több hónapja szedem.*

*Nagyon jók a tapasztalataim. Elmúlt az állandó gyengeségérzésem, az állandóan visszatérő gyomorgörcs, fejfájás. Friss, jókedvű, vidám teremtés lett belőlem. Bár a nyolcvankettedik évemben járok, dolgozni, kirándulni, a dédunokámmal még vidáman tudok tollaslabdázni.*

*Mindenkinek ajánlom, aki rossz hangulatú, fáradékony, különböző fájdalmak visszatérve, ismétlődve gyötrik. 82 éves”*

Lehet ennél szebb?

82 évesen „frissjókedvű, vidám teremtés lett belőlem”. Én is szívesen játszanék egy tollaslabdameccset a dédivel.

Van egyáltalán olyan szív, amely nem érzékenyül el, nem enyhül meg még ennek hallatára sem?

Ha van ilyen, őszintén sajnálom a gazdáját.

A következő referencia számomra abszolút a „*még a legnagyobb agy sem képes elképzelni*” kategóriába tartozik.

Óvatosan latolgattam, be merjem-e tenni, nem fogja-e irritálni mások hitetlenségét.

Arra is gondoltam, vigyáznom kell, nehogy a könyvet olvasók ezentúl a vitaminokat tartsák az egyetlen, kizárólagos, üdvöztető megoldásnak.

Szeretném felhívni újra a figyelmet a könyv elején található Fontos figyelmeztetésre. Nem taktikai okokból írtam, komolyan gondoltam.

**Nem szeretem semmiben sem a szélsőséges, fanatikus hozzáállást.**

Nem is állítom, hogy pusztán a vitaminok, kizárólag önmagukban, kivétel nélkül, minden esetben csodákat művelnek.

Ez nem lenne komoly és felelősségteljes állítás. Nem is lenne igaz.

Valami újat tanulunk mindnyájan. Egyre több tapasztalat lesz. Világosan ki fognak rajzolódni a lehetőségek és a korlátok.

Egy biztos: Szent-Györgyi Albertnek igaza volt.

Nem kérdéses, hogy hatékony és értékes eszköz van a kezünkben. Ahhoz, hogy Ön is helyesen tudja megítélni a vitaminok lehetőségeit és korlátait is, kérem, mielőtt nagyon „elszállna” a sikerektől, várja meg azt a fejezetet, ahol megpróbáltam átfogó képet adni a betegségek lehetséges okairól.

De ne is fogja túlzottan vissza magát. Lelkesedjen bátran, csak ne essen szélsőségekbe.

**Kincsre leltünk, az biztos.** Az értékeit még hosszan kell vizsgálgatnunk, mire teljesen kitisztul mindannyiunk előtt a kép. Nehogy alábecsüljük!

Az alábbi történettel kapcsolatban az én személyes véleményem az, hogy ha csupán ezt az egyetlen eredményt tudhatnám magam mögött 2,5 év munkája után, már akkor is elégedett lehetnék.

Szerencsére hasonlóan értékes esetek sokasága van a tarso-lyomban.

*„Nekem egy autóbaleset folytán motoros afáziám (beszédkép-  
telenség) lett, amely során 8 idegszál szakadt el a fejemben. Se  
írni, se járni, se beszélni nem tudtam. Az orvostudomány nem  
tudja ezt a betegséget kezelni. A párom ismerőse útján értesült  
egy dr. Lenkei-előadásról. A baleset után egy hónappal elhagy-  
tam a gyógyszereket, és csak a vitaminokat kezdtem el szedni  
(köztük volt a dr. Lenkei által ajánlott is). Ma már teljesen  
meggyógyultam, a közérzetem is jobb, több energiám van. A  
jövőben is bármi problémám lesz, elsőnek a vitaminokra fogok  
gondolni.*  
K. O., 23 éves”

Ez egy életképes gondolat: „Elsőnek a vitaminokra fogok gon-  
dolni.” A tudományos háttér megvilágítása után Ön számára is ki-  
tisztul majd, miért gondolom így.

íme, egy másik nagyon szép siker:

*„A 86 éves édesanyám hirtelen besárgult, és azt állapították  
meg, hogy epekő zárta el a vezetékét, és csak a műtét segít, de a  
műtőorvos csak egy hét után állhat rendelkezésre. Úgy döntöt-  
tem, hogy viszek neki egy Közepes vitamincsomagot, hogy ad-  
dig is megerősödjön a műtét átvészelése céljából.*

*Háromnapi vitaminbevétel után teljesen megváltozott a közér-  
zete, jobban kommunikál, és érdeklődik az élet iránt, ez ma a  
harmadik nap a vitamin után. Ez a jó reakció nagymértékben  
megváltoztatta mind az ő, mind a környezetében élők lelkiállá-  
potát.*  
Három András, 48 éves”

Ha végiggondolom, milyen hivatalosan elfogadott orvosi mód-  
szerrel lehetett volna elérni ugyanezt az eredményt, bátran állítha-  
tom, valóban csoda történt, mert egyébként, eszközök híján, nem  
tudtam volna segíteni.

A hivatalos orvostudományt gyakran nevezik **hagyományos or-  
voslásnak**.

### **Milyen rövid az emlékezetünk!**

Hiszen ez, amit ma hivatalos orvoslásként ismerünk, **alig száz-  
éves** múltra tekint vissza, tehát nem túl hagyományos, különösen  
nagyon sok, ősi, akár több ezer éves módszerhez viszonyítva. Egy  
tacskozó. Egyébként nagyjából ugyanolyan szeleburdi és felelőtlen is.

**A vitaminok viszont már az élet kezdeteinél ott kellett legyenek.  
A szerepük sokkal hagyományosabb, mint azoké a szereké, ame-  
lyek ma a „gyógy”-szer nevet bitorolják.**

Nem érdemlik meg az elnevezést. Jogtalan névhasználatról van  
szó. Nem gyógyítanak ugyanis.

*„Egy hónapja Lenkei doktor úr javaslatára kezdtem el szedni a  
Q10, az Alap és a KalMag készítményeket. Azért fordultam a  
doktor úrhoz, mert már hónapok óta szívritmuszavarom miatt  
képtelen voltam dolgozni és aludni. A Cenzúrázott egészséget  
megjelenésekor elolvastam, most meg úgy gondoltam, hogy ha a  
gyógyszerek nem segítenek, hát segíthetnek a vitaminok. Azóta  
elhagytam a gyógyszereket, újra tudok aludni, és újra dolgozom.  
Most kezdem el szedni a második havi adagot, de ezúttal a csa-  
lád többi tagjának is vásárolok vitaminkészítményeket.*

B. B.”

„*^edici curat, Natura sanat*”, azaz „Az orvos kezel, a Természet  
gyógyít”- mondja a régi bölcsesség, amelyet elvileg minden orvos  
ismer.

Helyesebb lenne így fordítani: „Az orvos kezel ugyan, de gyógyí-  
tani csak a Természet tud.”

Remélem, sokakban fel tudtam kelteni a vágyat a Természet erői-  
nek mélyebb megismerése iránt, és abban is bízom, hogy sikerül ja-  
vítani a Természet tiszteletén és megbecsülésén is.

Egy 86 éves ember számára a combcsonttörés gyakran végzetes.  
Milyen fontos ilyen esetben a szervezet támogatása, megerősíté-

se, különösen ha az teljesen természetes módszerekkel, a mellékhatások kockázata nélkül is kivitelezhető.

*„Tisztelt Free Choice Központ (a Dr. Lenkei Életerő Centrum régi neve)!*

*Az Önök által forgalmazott táplálékkiegészítők közül az Alap Formula kiegészítőt szedem. A közelmúltban combcsonttörést szenvedtem. Testsúlyom 63 kg-ról 58 kg-ra csökkent a műtét után. Örömet - hála a táplálékkiegészítőnek - nem veszítettem el. Lassan megindult az elvesztett súlyom beépülése is.*

*Miután 86 éves elmúltam, igen nagy eredménynek tartom ezt a folyamatot. Örülök, hogy megismertem tevékenységüket.*

*Tisztelettel:*

*T. János”*

Csodák, csodák, csodák...

Csodák?

Vagy valójában teljesen egyszerű, természetes reakciók, amelyek pusztán tükrözik a Természet bölcsességét és erejét?

*„2 hónap vitaminszedés, Alap csomag és Kalcium-Magnézium után megszűnt a lányom szívritmuszavara.*

*R.-né F. R.”*

A legnagyobb kockázat az lehet, hogy esetleg semmiféle javulás nem jön létre. (Természetesen a könyv elején található Fontos figyelmeztetés elveinek betartása mellett.)

Érzékeny határterületen kell egyensúlyoznom.

Nem szeretném, ha azzal vádolhatnának, bárkit is lebeszéltem a hivatalosan elfogadott orvosi módszerek igénybevételéről.

Azt sem szeretném, ha a segítségre szorulóknak nem lehetne meg a döntési szabadságuk.

**Itt a könyvet olvasók józan eszére és okosságára is szükség van.**

De azt sem akarom sugallni, hogy nagyon nehéz jó döntést hozni.

*„A változó korba léptem, és egyik alkalommal azt vettem észre, hogy már 3 hete megvan a mensesem, és nem akar szűnni. Elkezdtem azon gondolkodni, mit tehetnék. A szokásos orvosi megoldás ilyenkor az egészségügyi kaparás vagy a gyógyszer. Egyikhez sem volt kedvem. Ráadásul a munkából sem eshettem ki. Ekkor jutott eszembe az Életerő Centrum »Enyhe változókon terméke, és úgy döntöttem, kipróbálok. Két nap után elkezdett csökkenni a vérzés, a harmadik nap után jelentősen csökkent, és egy hét után teljesen megszűnt. Hála köszönetem az Életerő Centrumnak!*

*Nagyon boldog vagyok, hogy ezt a jelentős problémát vitaminnal fogyasztásával megúsztam, nem műtötték, nem kellett gyógyszerem enni, és a munkából sem estem ki!*

*Ez csodálatos! Köszönöm!*

*Kívánom, hogy a többi hasonló korban lévő hölgy hasonló sikerrel, egyszerűen oldja meg, ha van ilyen problémája.*

*Ez hónapokkal ezelőtt történt. Azóta is köszönöm, jól vagyok!*

*Zs. L-né”*

Mi számít csodának?

Az én nézetem szerint az is fantasztikus eredmény, hogy sok ezer ember elindult ezen az új úton, sokkal több felelősséget vállalva önmagáért.

Én csodaként élem meg a Dr. Lenkei Életerő Centrum ügyfeleinek aktivitását, eredményeit, segíteni akarását.

Nagyon sok támogatást kaptam és kapok a hozzám fordulóktól.

**„Egy fecske nem csinál nyarat” - szokták mondani. Az lehet, de MI már sok ezren vagyunk.**

Ez a könyv nem születhetett volna meg, ha nem kaptam volna kézhez a beszámolókat sokaságát, azzal a hozzájárulással, hogy közlétehetem azokat.

Ezért írtam a köszönetben:

**„Köszönöm, hogy együtt velem, megírták ezt a könyvet.”**

**Köszönöm!**

### III. fejezet

## A jelenkor orvostudománya torz..

Nagyon kemény mondat.

Igaz vajon?

Csináljunk egy igényes elemzést ezen a téren, természetesen szigorúan ragaszkodva a tényekhez.

Én voltam kutatóorvos. Megtanultam, mikor tekinthető valami bizonyítottnak. Megtanultam, mikor lehet megtartani valamit (módszert, elképzelést, feltételezést stb.), és mikor kell elvetni azt, esetleg eldobni, mint a tüzes parazsat.

A fejezet címe Szent-Györgyi Alberttől származik:

***„A jelenkor orvostudománya torz. Mint orvostanhallgatónak vég nélkül a betegségekről kellett előadásokat hallgatnom, de egyre sem emlékszem, ami az egészségről, az igazi egészségről szólt volna.”***

Nem szeretem a tekintélyelvűséget. Nem véletlen, hogy fulladoztam a hivatalos orvosi gyakorlat keretei között. Az aztán valóban tekintélyelvű. Sokat tudnék mesélni róla.

Mégis azt mondom, talán oda kellett volna figyelni már korábban is arra, amit egy Nobel-díjas tudós mond.

Nem is azért, mert megkapta ezt a kitüntetést, hanem sokkal inkább azért, mert ő még 93 évesen is fiatalos, friss, fürge, egészséges volt.

Fűnek-fának elmesélte, mitől maradt ilyen.

Tudott valamit. Bizonyítottan. **Saját maga volt az élő, két lábon járó tanúság arra, hogy kincset érő tudás birtokában van.** Mellesleg Nobel-díjas is volt.

Számomra rendkívül hiteles ember.

En bizony felkaptam a fejem, amikor néhány hete a kezembe akadt ez a kijelentése. Korábban nem ismertem.

**Eldöntöttem, kötelességem teljesen megértem, pontosan mit jelent ez a durvának tűnő mondat:**

*„A jelenkor orvostudománya torz.”*

Az első könyvemben bemutatam, milyen módon igazították profitéhes üzleti csoportok (a Rockefellererek vezetésével) kb. száz évvel ezelőtt kezdődően az orvospépzést a gyógyszeripar felvirágoztatását célzó terveikhez.

Úgy éreztem, eleget tudok erről a területről.

**Mégis csak most állt össze a teljes kép. Megosztom Önnel.**

**Nem lehet vita tárgya, hogy az orvostudomány ma nem tud meggyógyítani embereket,** kevés kivételtől eltekintve.

Az igazi sikerek elsősorban a **sürgősségi ellátás és a baleseti sebészet** területéhez kötődnek, ahol ügyes kezek a legtöbbször bravúrosan toldozzák össze, ami eltört, szétszakadt, összeroncsolódott. Megfigyelhető, hogy a baleseti sebészek mentalitása is más, mint a többi területen dolgozó orvosé. Derűsebb mesteremberek.

Lehet, hogy felháborodást fog kelteni a kijelentésem, de attól még igaz: **az orvostudomány, mai módszereivel nem tud MEGgyógyítani embereket.**

Pedig könnyű belátni, hogy mennyire igaz.

Nem azt mondom, hogy nem kezel embereket. Sokszor túl is kezel, de erről majd később.

Nem azt állítom, hogy nem enyhít, nem csillapít tüneteket. Nem tagadom, hogy érnek el átmeneti jobbulásokat.

De nem gyógyítja **MEG** a betegségeket.

Ellenkező esetben egy magas vérnyomásos pácienssel azt közölné az orvosa: „Gyorsan kezeljük a probléma gyökerét, és aztán el lehet felejtani örökre a dolgot.”

Vagy: „Ön cukorbeteg - mondaná -, de nem kell aggódnia, kezeljük az okát, és nehogy azt higgye, hogy örökké diétáznia kell majd, meg gyógyszereket szednie. Néhány hét, és a cukorbetegség volt, nincs.”

Vagy: „Nicsak, egy szép kis allergia. Sebj. Egy kis oki kezelés, és csak emlék marad csupán. Átmeneti ijedség. Nem engedjük meg, hogy tartóssá váljon. De nem ám. Az oki kezelés végleges megoldást hoz. Nyugodjon meg szépen. Még néhányszor találkozunk, aztán elfelejthet engem örökre.”

Vagy: „Hohó, hát Önnek csonttritkulása van. Aztán nekem nehogy abba a hitbe ringassa magát, hogy majd félévente, évente ide fog járni hozzám kontrollra. Elkapjuk a baj torkát, és szépen visszaépítjük a megritkult csontokat. Nem nagy ügy.”

**Tudtommal mostanság nem felel meg a fentieknek egy orvosi vizit koreográfiája.**

Ha valaki ideges, nyugtatót kap, anélkül, hogy megszüntetnék feszültsége valódi okát. Talán élete végéig szedni fogja a pirulákat.

Az álmatlant altatóval kábítják el, nem kutatják és nem kezelik azt, ami az alvászavart ténylegesen okozza. Ő mikor fogja abba hagyni a gyógyszer szedését?

A magas vérnyomásos is gyógyszert kap, ami majd talán lejjebb viszi, de hogy mitől ment fel, senkit sem érdekel. Mennyi idő alatt gyógyul meg? Soha? Meddig függ majd a tablettáktól? Örökre?

A hiedelemmel ellentétben a fogorvos sem gyógyítja MEG a fogat. Nem épül vissza a károsodott állomány. Kifűrja, és idegen anyaggal helyettesíti a beteg részt. Ez is protézis, még ha nem is hívják annak.

A fogak meg csak romlanak, romlanak, romlanak, bármennyire is ajánlja a „Komplittotált\*” az „Akárik Szövetsége\*”.

Tévedünk, ha azt hisszük, az antibiotikumok véglegesen meggyógyítják a fertőző betegségeket, helyesebben, azt a betegséget, amely a fertőzöttség tüneteit mutatja.

Köztudott kellene legyen, de józan paraszti ész is elegendő, hogy rájövünk, egy fertőzés keletkezéséhez előbb meg kell gyengülnie az

immunrendszerek, és a vírus vagy baktérium sikeres támadása csak ezután jöhet szóba.

Megöljük a bacit, de nem kezeltük a meggyengült immunrendszert, pontosabban nem kerestük meg az okot, ami legyengítette, és nem szüntetjük meg.

### **Csak látszatgyőzelmet arattunk.**

Pütkösdí királyság!

Most, aktuálisan kisegítettük a gödörből a bajbajutottat, de útjára bocsátjuk ugyanolyan nyamvadt immunrendszerrel, mint amilyenrel jött.

Így azután bármikor újra visszaeshet. Nem véletlen, hogy a hűléses, náthás betegségek rendszeres látogatók - a gyenge védekezőrendszert cipelőknél hiába ordítják a fülünkbe a reklámok, egyre inkább lehengerlő módon, milyen nagyszerű „megoldások” közül választhatunk. Azok a lényeget, az okot nem kezelik.

A **MEGgyógyítani** ebben az esetben azt jelentené, hogy helyrehozzuk a meggyengült immunrendszert, ami aztán végleg, de legalábbis hosszú ideig tartani tudná magát a kórokozókkal szemben.

Az egyik alapvető zűrzavar az orvosok fejében abból fakad, hogy **nincs pontos meghatározása annak, mi számít tünetnek, és mi számít betegségnek.**

Így aztán, tévesen, **rengeteg tünetet betegségnek titulálnak, és betegségként tisztelnek.** Pedig csupán tünete egy, a háttérben meghúzódó, nem is keresett, fel nem ismert és ezért nem is kezelt betegségnek. Csak tünet! Nem betegség!

Erre nem én jöttem rá!

Van néhány magyar orvos, akiknek a nevét világszerte ismerik. Közéjük tartozik **Semmelweis Ignác\***, az anyák megmentője, **Szent-Györgyi Albert\***, aki a C-vitaminnal kapcsolatos kutatásaiért és eredményeiért Nobel-díjat kapott és a szintén világhírű géniusz, **Selye János\***, a stresszelmélet kidolgozója.

**Hárman közül kettőjük felfedezései a süllyesztőbe kerültek.** Csupán Semmelweis fertőtlenítőszeres kézmosását fogadta be az orvostudomány.

Igaz, ez nem is rendítette meg alapjaiban.

Szent-Györgyi és Selye János tudományos eredményeinek befogadása viszont kirántaná alóla a szőnyeget.

Ezért őket megtapsolták, majd figyelmen kívül hagyták.

Nem véletlenül!

Nos, nem én jöttem rá, hanem Selye János.

Őt már negyedéves orvostanhallgató korában ki akarták rúgni az egyetemről, mert rászólt a professzorra, aki a sokféle betegség elkülönítésére oktatta éppen a hallgatókat, hogy legyen szíves a lényegről beszélni. A gyökerekről.

**Selye rájött, hogy az összes betegség valamilyen módon egy töről fakad.**

A gyökerük közös. Amennyiben ez az alapvető ok kezeletlen marad, hatása sokféle különböző módon megnyilvánulhat. Mint egy szerteszét ágazó fa lombkoronája.

Minél tovább marad kezeletlenül, annál többféle formában nyilvánulhat meg. Az idők folyamán kifejlődhet belőle cukorbetegség, érelmeszesedés, magas vérnyomás, gyomor- és bélpanaszok, vese- vagy éppen epekővesedés, agyvérzés, bőrgyógyászati problémák, allergia, meddőség, ízületi betegségek, idegrendszeri zavarok stb., stb.

Ide fel lehetne sorolni a teljes BNO-t (ez egy vastag könyv, a Betegségek Nemzetközi Osztályozása, röviden BNO, amely hihetetlenül hosszú listát állít a betegségeknek hitt tünetekről).

A hosszú, tudományosnak tűnő lista azonban nem változtat a lényegen.

**Mind egy töről fakad, csak megnyilvánulási formájuk más. Más tünetekkel jelenik meg az alapvető probléma.**

Nagy bajba keveredhetünk mi magunk és az a személy is, akin segíteni próbálunk, ha a tünetről azt hisszük, már magát a problémát látjuk, és a tünettel vesszük fel a harcot, ahelyett, hogy a háttérben álló kiváltó okot keresnénk és szüntetnénk meg.

Ha például valakinek muszáj innia, az nem maga a betegség. Ő nem „alkoholbeteg”, ahogyan azt „nagy bölcsen” megállapítják.

Valamiért iszik. Van valamilyen konkrét oka. Valami, amiről valószínűleg ő sem tud. Ha ismerné, valószínűleg megoldaná. A kezeletlen probléma tünete az ivás. Csak tünet. Amennyiben a valódi okot kezeljük, egy csapásra megszűnik az ivási kényszer. Már nem kell innia. Az ok kezelésével a tünet automatikusan megszűnik. Ha nincs tűz, füst sem lesz.

*„A jelenkor orvostudománya torz...”*

**Türelmetlen, felületes, agresszív.**

Lát egy tünetet, és azonnal nekiugrik. Azt kezeli, az okok megke-  
resése nélkül.

Ha tűz üt ki egy épületben, és beindul az automata riasztócsengő, villogó piros fény és szirénázó hang keletkezik. A valódi probléma a tűz. A lámpa és a hang csupán jelzi, hogy tűz van.

Mit gondolna egy olyan emberről, aki nekiesne kalapáccsal szétverni a lámpát és a hangszórót, majd a fény- és hanghatást kioltva elégedetten megállapítaná: „orvosoltuk a bajt”?

A tűz meg szépen továbbterjed. Kicsit később egy másik emeleten szólal meg a riasztás, de azt is elintézné a már bevált módon, és ezt tenné mindaddig, amíg idegesítő villogást és szirénázást észlel.

A tünet a vészjelző. Felhívja a figyelmet arra, hogy meg kellene keresni a tűzfészket addig, amíg késő nem lesz.

A ma orvoslása briliáns eredményeket ér el a zavaró fény- és hanghatások csillapításában. Sokkal többet nem igazán tud.

**Nincsenek MEGgyógyuló esetek, nincsenek terjesen eloltott tüzek.**

Félreértés ne essék: nem azt állítom, hogy a kezemben van a teljes megoldás minden tűz azonnali és maradéktalan eloltásához.

Nem ezt az érzést akartam kelteni. Pusztán őszintén beszéltem az orvostudomány mai helyzetéről, hátha lesznek még mások is, akik felkapják a fejüket, abbahagyják a lámpák és szirénák szétverését, és rájönnek, más megoldások után kellene nézni.

**Azt azonban nem tagadom, van egy nagyon hatékonynak tűnő tűzoltó fecskendő a kezem ügyében.**

Annaira azért hatékony, hogy érdemes legyen komolyan megvizsgálni.

Tehát:

- a lukas fog tünete valaminek;
- a magas vérnyomás is tünet, és nem betegség;
- a magas koleszterin- és cukorszint is csupán az;
- a fájdalom megkérdőjelezhetetlenül pusztán jele valamilyen háttérben meghúzódó oknak;
- az idegesség, szorongás, álmatlanság, a hiperaktivitás, a pánik-betegség stb. sem betegség;
- a csonttritkulás is csak jelez valamit;
- a fertőző betegségnek nevezett állapotok is csak tünetei az immunrendszer meggyengülésének, ami feltehetőleg már maga is pusztán következmény;
- az allergia, asztma sem egyéb, mint jelzés;
- nincs ez másképp a bőrgyógyászati problémákkal sem;
- az elhízás is ékes példája a fenti gondolatmenetnek;
- az impotencia és a meddőség sem kivétel;
- stb., stb., stb.

Szinte a teljes BNO-t fel lehetne sorolni itt is (BNO = Betegségek Nemzetközi Osztályozása), de azzal egy tapodtat sem jutottunk előrébb.

**Feltehetőleg csak néhány valódi betegség van, az összes többi nem más, mint tünet.** Következménye a fel nem ismert és kezeletlenül hagyott valódi okoknak.

De mindaz, amiről eddig szó esett, is mind, mind csak „tünet”.

Tünete annak, hogy a jelenkor orvostudománya torz.

Még nem beszéltünk a torzulás valódi okáról.

Folytassuk tehát a vizsgálódást, és jussunk el a teljes megértést hozó végkifejletig, a magyarázatig, ami mindent egy csapásra értetővé tesz.

Egyelőre azonban még további tünetek következnek, a mai orvoslás súlyos betegségének tünetei.

Vessünk egy pillantást az orvostudományra. Az egyetem nálunk, orvosoknál hat évet tesz ki. Az első két évben a hallgatók az alapokat tanulják.

Anatómiát\*, élettant\*, kémiát\*, biokémiát\*, biofizikát\*, biológiát\* stb.

Hihetetlen tömegű adat zúdul rájuk. Megtanulják az összes csontot, izmot, ideget, rengeteg kémiai anyag nevét és képletét, tanulmányozzák, milyen folyamatok zajlanak az emberi testben.

**Egyetlen dolog hiányzik a tananyagból.**

**Semmi más, csak a lényeg. Mi tartja egészségesen ezt az egészet?**

Tudják, hogyan néz ki az egészséges működés, ezt egészen tűrhetően megtanítják nekik.

De arról egyetlen szó sem esik, hogy **mi vezérli mindezt.**

**Az életerő, ami fölötté áll ennek az egésznek, ami megtartja az egészséges működést.**

**Nos, ez nem tananyag.** Pedig ez a lényeg.

Az maga mi? Mitől függ? Hogyan növelhető meg? Milyen módszerekkel lehet megóvni vagy támogatni? **A vezérlő, kormányzó, egészségben tartó erő nem tananyag.** Ezért hullik darabjaira a sok összeférceletlen tudás.

A következő lépés a tanulmányokban a 3. évtől már a kórok tana. Kórélettan\*, kórbonctan\*, a kórokozók tudománya, ami a mikrobiológia\* és a betegségek, betegségek, betegségek. További négy hosszú éven át.

**Kimaradt egy lépés.** Megtanulják, hogyan néz ki az egészséges működés. Megtanulják azt is, milyen a kóros működés.

**De egy szót sem tanulnak arról, ami elsőt fenntartja. Mi az, ami károsodik, mielőtt megjelenik a kóros működés? Min múlik maga az egészség?**

**Ez nem tananyag!**

Hatalmas zavar keletkezik a fejekben. Zűrzavar van, jó lenne valami kapaszkodó.

Hurrá! Van! Csak azt kell megtanulni, hogy ha ilyesmit észlelünk, akkor arra ezt a gyógyszert kell felírni, mert az majd helyreállítja az egészséges működést. Ez segít ugyan rendezni a fejekben lévő zűrzavart, de még mindig megválaszolatlan az alapvető kérdés.

Hiszen a gyógyszer nem az az erő, ami természetesen fenntartja a rendezettséget, az összhangot és az egészséget.

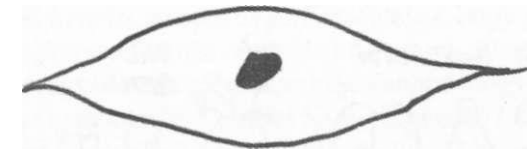
**A gyógyszerek nem részei az élő rendszernek. A Természet nem kalkulált velük, amikor az élő szervezetek létrejöttek.**

Nem baj. Mégis van legalább valamiféle kapaszkodó. Nincs helyette másik! Ezt kell használni!

Ahhoz, hogy teljes megértésünk lehessen, nézzünk rá nagyon egyszerűen, hogyan épül fel az emberi szervezet.

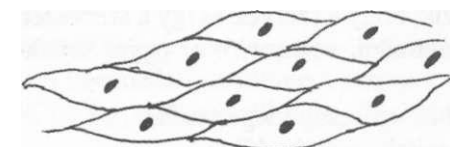
**1. Legalapvetőbb építőköve a SEJT.**

Ez itt például egy izomsejt. Ilyennek néz ki nagy nagyítással, mikroszkópban nézve:



**2. Sok ilyen sejt együttesét úgy hívjuk, hogy SZÖVET.**

Ez lenne sok izomsejt együtt, az izomszövet. Mint a fonal és a megszőtt textil. Sok fonal együtt, rendezetten. Ez a szövet.



3. A harmadik szervezeti szint a **SZERV**. Vegyünk például egy izmot. Az már egy szerv.

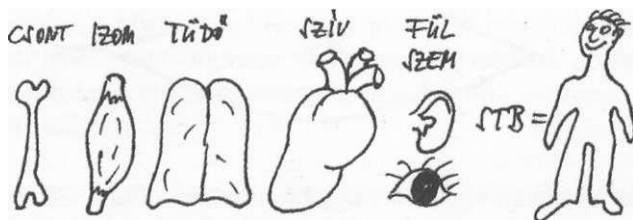


Ez már nem mikroszkópos kép. Az izom mint szerv túlnyomórészt izomszövetből áll, amit az izomsejtek képeznek.

De van benne más is, például erek, idegek, inak, amelyek nem sorolhatók az izomszövethez, hiszen másféle sejtekből felépülő, másfajta szöveteket képviselnek. A szerv többféle szövet keveréke.

4. A negyedik szint nem más, mint az összes szerv (izmok, csontok, szem, bőr, szív stb.) összehangolt egésze, maga a **SZERVEZET**.

Milyen szép a nyelvünk: **SZERV-EZET**.



Nem nehéz belátni, hogy például az izomszövet csak annyira lehet egészséges, amennyire az egyes sejtjei egészségesek.

Ez a szabály az egész szervezet bármelyik részére érvényes.

Ebből következik, hogy a szervek és így a szervezet is annyira tud csak egészséges maradni, amennyire az egyes sejtek egészségesek maradnak.

Ez a kulcs adat az egészség megértéséhez.

Az egészség a sejtek szintjén dől el.

**A betegség is először a sejtek szintjén keletkezik. Nem lehet más-képp.**

Egy szövet vagy szerv nem betegedhet meg előbb, mint az azt alkotó sejtek. Ez egyszerűen lehetetlen lenne.

A sejtszintű egészség megértése, fenntartása és helyreállítása azonban nem célja a jelenkor orvostudományának.

**Nem is gondolkodik a sejtek szintjén. Szervekben gondolkodik.**

Ezt a legegyszerűbb bebizonyítani. Az egész felépítése ezt tükrözi.

**Az orvosok nem a sejteket próbálják gyógyítani, hanem a szerveket. Átugorják a legfontosabb lépcsőfokot.**

Van szemész, ő a szemekre összpontosít, urológus, aki a vesével, húgyhólyaggal, prosztatával foglalkozik, de nem a sejtek szintjén. Van kardiológus, aki a szívnek nevezett szervre specializálódott. A bőrgyógyász a bőrre, az ortopéd szakorvos a csontokra, izmokra, inakra koncentrál. A fül-orr-gégész és a fogorvos is kiválasztott magának egy-egy területet. Az ideggyógyász az idegeknek szentel figyelmet. A nőgyógyász a női nemi szerveknek.

A tüdőt a tüdőgyógyász kapta. A belgyógyászé a maradék, a sebész meg majd kiveszi az epekövet. Kétségtelen, hogy ezzel többnyire nagy megkönnyebbülést okoz, de ki fog arra válaszolni, hogy minek kellett megváltoznia a sejtek szintjén ahhoz, hogy a kő kialakulhasson? Azt nem kezelte a műtét! Ki fogja kezelni? Úgy marad?

Valahogy nem lesz tökéletes a végeredmény. Egy személy például epehólyag nélkül elég óvatos életre lesz kényszerítve.

**Szegény sejtek!**

**Velük senki sem foglalkozik?**

**Az ő egészségükkkel mi lesz?**

**Mi lesz így az egészséggel egyáltalán?**

Az, amit ma látunk.

Ugyan hogyan lehetne helyreállítani a szervezet vagy egyes szervek egészségét, ha figyelmen kívül hagyjuk elemi építőköveiket, a sejteket?

**Mivel az orvosok nem tanulják meg az egészség titkát, nem is hiszik, hogy rálátásuk lehet az egészségre.**

**Így aztán szakosodnak bizonyos szervekre,** és a hat év után még további négy-öt év alatt egy-egy szerv vagy szervcsoport specializáltává, azaz szakorvossá válnak, ha lehet, még messzebbre kerülve attól, hogy a sejtek szintjén próbálják megérteni, megtartani vagy éppen helyreállítani az egészséget. Az egész szervezet egészségét!!! Nem egy részéét!

A tudományban van egy egyszerű elv.

**A tényleges fejlődés a leegyszerűsödés irányába történik.**

**A bonyolultabbá válás visszafejlődést jelent.**

Amikor jó az irány, a dolgok könnyen érthetővé, jól áttekinthetővé válnak.

Amikor rossz az irány, felüti fejét a szükségtelen bonyolultság.

Minél kevesebb figyelmet szentel az orvostudomány a sejteknek, annál kisebb felelősséget tud vállalni egy orvos az egészséért.

**Menekülésképpen még tovább specializálódik.**

Már nem nőgyógyász, hanem „csak” gyermeknőgyógyász. Már nem belgyógyász, hanem gasztroenterológus, azaz gyomor-bél specialista.

Be kell vallanom, mosolyt csalt az arcomra, amikor meghallottam, hogy már olyan is van, hogy **lipidológus**. Magyarul: „**zsírtudós**” (lipid = zsír, logosz = tudomány).

0 a koleszterinhez ért. Szép szakma.

Ha ez így folytatódik, valóban szükség lesz az egészségügy radikális átalakítására.

Ugyanis sokkal nagyobb körtermekre lesz szükség, hogy az összes orvos beférjen egyszerre, ha egy valamirevaló konzíliumot akarnak összehívni a betegágyánál.

Az egyik érteni fog a zsírajaimhoz, a másik a cukromhoz, a harmadik a hasnyálmirigyemről mond majd véleményt, a negyedik az ereim állapotát nézi, az ötödik a térdkalácsomat kopogtatja, a hatodik

megpróbál rájönni, van-e baja a gyomromnak és a beleimnek, egy további a bőröm, még egy a szemem, másvalaki a szívem vizsgál-gatja, a fülemről, orromról, gégemről is külön szakértő nyilatkozik, és így tovább.

A végén, ha mindenki hozzáteszi a maga okosságát, akkor 20-30-féle gyógyszert is begyűjthetek magamnak.

**De a sejteim egészségéről egyikük sem beszélt. Hé! Azzal ki fog foglalkozni?**

**A rossz irány a bonyolultság, a specializálódás, a felületesség és a kisebb felelősség felé visz.**

A jó irányhoz meg kell értenünk, min múlik a sejtek egészsége.

A legfontosabb és leginkább alapvető tényező az, hogy megkapják-e a működésükhöz szükséges tápanyagokat. Hozzájutnak-e az olyan jó minőségű „üzemanyaghoz”, amelyre szükségük van ahhoz, hogy egészségesen tudjanak működni, egészségesek tudjanak maradni?

Ennyire egyszerű?

Túl egyszerű?

Mástól is függ, de ez az alap. Ez a lényeg.

Riasztóan egyszerű.

Mint Semmelweis klórvizes kézmosása.

A sejteknek működésükhöz - amint a témát első könyvemben részletesen kifejtettem - három fő csoportba sorolható tápanyagfélésegre van szükségük:

1. Építőanyagokra
2. Energiaforrásokra
3. Szabályozó anyagokra

Az 1. és 2. csoportba tartozó anyagokhoz elfogadható szinten hozzá is jutunk.

**A sejt olyan, mint egy apró vegyi üzem.** Rengetegféle, -fajta anyagot bont le, alakít át, épít fel, és közben energiát szabadít fel.

A 3. csoportba tartozó anyagok nélkül lehetetlen jól megszervezni a kicsiny vegyi üzem működését.

Ezek nélkül zűrzavar, káosz, fejetlenség keletkezik az aprócska gyárban.

Valami nem készül el, másvalamiből túl sok termelődik, összezavarodnak a folyamatok.

**Ha a sejt összezavarodik, baj lesz a szövettel, majd szervvel, végül a szervezettel is. A baj a sejtekből indul, és a temetőben végződik.**

A szabályozó anyagok nem mások, mint a

- vitaminok,
- ásványi anyagok és a
- nyomelemek.

Ok a munkafelügyelők, a szervezők, a termelésirányítók.

Nélkülük fejetlenség lesz sejtszinten.

Láttuk tehát, hogy **az egészség** - elméletileg - **sejtszinten dől el.**

Ezek szerint ha fel tudunk építeni egy rendszert, ami a sejtek szintjén gondolkodik és kezel, egy rendkívül működőképes valamit kell kapnunk.

Az eredmények arra utalnak, hogy valóban sikerült ebbe az irányba nagyot előrelépni.

De még adós vagyok a válasszal.

**Hogyan fordulhatott elő az, hogy az orvostudományból kimaradt a sejtszintű egészség megértése, megóvása és megjavítása?**

**Miért** várja meg az orvostudomány, hogy az ügy elfajuljon odáig, amíg már szervek szintjén is észlelhetővé válik a probléma?

**Miért** nem csap le azonnal a sejtek szintjén?

**Miért** nem előzi meg a komolyabb gond keletkezését?

Egyáltalán, **miért** nem előzi meg a bajt azzal, hogy egyszerűen megeteti a sejteket olyan táplálékkal, ami jó nekik, amiktől egészségesek maradnak?

**Miért?**

**Miért** nem előzi meg a jelenkor orvostudománya az elfajulásokat és a betegségeket már a sejtek szintjén, ha az ennyire egyszerű?

A válasz a következő.

**Azért, mert a jelenkor orvostudományát** a már említett finanszírozói, szponzorai, akik a vegyipar és az akkoriban még csak jövőfélben lévő gyógyszeripar urai voltak, **egyszerűen nem ezzel a céllal hozták létre.**

**Az eredeti cél az volt, hogy el tudják adni az általuk forgalmazott és ügyesen „gyógy”-szernek elnevezett vegyi anyagokat.**

**Ehhez azonban a betegségeknek ki kell tudniuk fejlődni.**

**A megelőzés tönkretenné a mai virágzó gyógyszeripart.**

**A jelenkor orvostudománya a vegyipari mágánások gyermeke.**

**Jelen feladatának betöltése és a gyógyszeripar hatalma azon múlik, hogy hiányozzon az orvosoknak való tananyagból a legfontosabb kérdés:**

**Mitől marad egészséges a sejtek működése?**

**Mitől marad ép az életerő?**

**Ha ezt a tudást széles körben használni kezdenék az orvosok, az a gyógyszeripar összeomlását okozná.**

Egyben az orvoslás mai rendszerének felbomlását is kiváltaná, és az egészret teljesen új alapokról, teljesen új szemlélettel újra kellene építeni.

Ezt biztosan nem támogatják azok, aki sokat dolgoztak jelenlegi pozíciójuk felépítésén.

**De amennyiben az orvosok elkezdenék alkalmazni az egészség megóvásának és helyreállításának sejtszintű rendszerét, ők már nem**

is lennének a szó mai értelmében vett, szervekre specializálódott „szak”-orvosok, hanem felemelkednének a teljesebb felelősséget vállaló „általános” orvos szintjére.

**Életerő-specialistákká válnának.**

De ez már az ÚJ EGÉSZSÉGGKULTÚRA lenne, amely születésének Ön éppen történelmi szemtanúja.

Élvezze, hogy ilyen élményben lehet része.

#### *IV. fejezet*

### **Mi történik, ha megetetjük a sejteket?**

Tételezzük fel, hogy az előző fejezetben fejtegetett elmélet helyes, és az egészség valóban a sejtek szintjén dől el.

Tételezzük fel, az is igaz, hogy a sejtek egészségének egyik legfőbb tartópillére azok helyes táplálása.

Tételezzük fel továbbá azt is igazként, hogy táplálásukban a fő problémát valóban az ún. szabályozó anyagok (vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek) hiánya okozza.

**Amennyiben mind a három feltételezést igaznak fogjuk fel, ennek el kell vezetnie egy rendkívül egyszerű megoldáshoz.**

Így már csak azt kellene bizonyítani, hogy vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel valóban helyre lehet állítani, meg lehet erősíteni vagy meg lehet óvni a sejtek szintjén az egészséget.

Ha ez így van, akkor függetlenül attól, hogy a sejtek egészségzavarára milyen szövet vagy szerv működési zavarát okozta, azaz milyen tünet formájában jelent meg, abban számottevő, jól érzékelhető javulásnak kellene bekövetkeznie.

**Ekkor azonban egy ilyen egyszerű módszernek nagyon sok területen hatékonynak kellene bizonyulnia.**

Miért lenne hatékony?

Az első könyvemben már kifejtettem, hogy az emberi test, mint szervezet, fantasztikus képességekkel rendelkezik.

Képes:

1. felépíteni,
2. fenntartani,
3. **kijavítani** és
4. megújítani önmagát.

Ehhez alapvető feltételként megfelelő „üzemanyagra”, jó táplálékra van szüksége.

A Teremtő vagy az evolúció, vagy mindkettő együtt, nagyon jó munkát végzett.

**A szervezetet ellátta önmaga kijavításának a képességével.**

Már idéztem korábban a bölcs mondást:

„*Medici curat, Natura sanat*”, azaz „Az orvos kezel, a Természet gyógyít.”

Az biztos, hogy az emberi test megalkotója, lett legyen az bárki, a természetes anyagokra építette tervét.

Nyilvánvalóan nem úgy gondolta ki, hogy annak szüksége legyen gyógyszerekre, testidegen, kitalált és a laboratóriumokban kifőzött vegyi anyagokra.

**Az éhező sejt nem tudja jól ellátni a fentebb felsorolt négy feladatát.**

Etessük meg, lássuk el mindazzal, amire természetéből adódóan szüksége van, és figyeljük meg, mire képes akkor, amikor egyszerűen hagyjuk, hogy tegye a dolgát.

**Ez nagyon fontos! Nem kezeltük.**

**Pusztán elláttuk azzal, ami a normális működéséhez kell.**

**Az alábbi eredmények „csupán” abból fakadnak, ami a test, a szervezet eleve meglévő, beépített, természetes alapműködése. Nem gyógyítás!**

Ha úgy véli, csodák történnek, igaza van, de csakis arról van szó, megengedjük, hogy egy csodákra képes szerkezet elvégezze a feladatát.

A Természetnek nem kell szűk területre specializálnia. Nem kell szakorvos-specialistává alakulnia. A Természetnek képesnek kell lennie elvégezni az összes szakterület feladatát.

**A Természet a mindenhez értő, a szó legjobb értelmében vett általános orvos.**

Ő, ha kell, nagyon jó:

1. Házi orvos
2. Belgyógyász-kardiológus (szívszakorvos)
3. Belgyógyász-gasztroenterológus (gyomor-bél szakorvos)
4. Belgyógyász-allergológus (allergia-szakértő)
5. Belgyógyász-immunológus (immunrendszer-szakértő)
6. Belgyógyász-hematológus (vér- és vérképzőrendszer-szakértő)
7. Belgyógyász-angiológus (az erek szakorvosa)
8. Tüdőgyógyász
9. Ortopéd szakorvos
10. Szemész
11. Urológus
12. Bőrgyógyász
13. Fül-orr-gégész
14. Nőgyógyász
15. Fog- és szájbetegségek szakorvosa
16. Ideggyógyász
17. Pszichiáter
18. Pszichológus

Sőt, ha erre van igény, a Természet otthonosan mozog a sportorvoslás területén is.

**Szeretném hangsúlyozni, hogy nem én értek mindezekhez, mint afféle csodadoktor.**

Bevallom, még szakvizsgám sincs, mert annak idején, amikor a III. sz. belklinikán dolgoztam Debrecenben, kivet a hideg veríték attól a figyelmeztetéstől, hogy ideje lenne specializálnom valamire, például a hasnyálmirigyre.

Úgy éreztem, megfojtana, ha így tennék. Én az egészet akartam megérteni, nem belesüllyedni egy részterület egyre aprólékosabb elemzésébe.

Szóval nem én vagyok a csodadoktor. Csupán annyi történt, hogy el akartam csípni valamit a Természet bölcsességéből, és kipróbáltam a gyakorlatban azt a keveset, amit már sikerült megértenem.

### **Ez nagyon ígéretes iránynak tűnik.**

Megfelelő tisztelettel és alázattal közelíteni. Törekedni arra, hogy megértsük azt, ami már nagyon jól meg lett csinálva, és támogatni azt, hogy teljes fényében tündökölhessen.

Elég a sok szövegből, lássuk az eredményeket.

### **Hogyan vizsgáljuk a Természetet?**

Mi történik, ha megejtjük a sejteket? Állítsuk a Természetet az Élet szigorú vizsgabizottsága elé, és nézzük meg, hogyan teljesít mint...

### **1. Háziorvos**

*„Négy hónappal ezelőtt **szívurokpanaszokkal** 2 hetet töltöttem kórházban. 3 hónapja szedi az Alap csomagot. Azóta panaszai lecsökkentek, kórházi kezelést nem igényel. Á. Zs., 50 éves”*

*„3 éve szenved **csonttritkulásban, csípő- és térdzületi gyulladásban**. 3 hónapja szedi az Alap csomagot. Fájdalmai teljesen megszűntek. (Ugyanabból a családból) Á. Z.-né, 72 éves”*

*„Fiatal korom óta **alacsony (40-50-es) szívritmussal** küszködöm. 3 hónapja szedem az Alap csomag tablettáit. Ennek hatására szívritmusom rendbe jött. Jelenleg 60-65-ös szívritmust mérnek naponta. Köszönöm a család nevében a nagy segítséget.*

*(Aki a beszámolókat írta) A. Z., 76 éves”*

*„Férfjem érzékkületére semmi gyógyszert nem szedett, csak a Közepes vitamint kezdte el szedni. Jelenleg felülvizsgálaton köztölték vele, **érszükülete valószínűleg alszik**. B. E., 52 éves”*

*„Az Alap csomagtól egy picit fáradékony és aluszékony vagyok. Nemrégén vérképemet megnézték, és minden rendben volt, semmilyen alacsony és magas értéket nem mutatott ki kb. 1 hónapos adag után. **Mígnem szedtem, egy régebbi vérképemen (2005. 11. hó) a leleten magas és alacsony értéket is jelölt. Ú.A., 27 éves ”***

Tud-e eredményeket felmutatni mint...

### **2. Belgyógyász-kardiológus (szívszakorvos)**

*„T. Lenkei Gábor doktor úr!*

*Szeretném megköszönni a levelet, amiben tanácsolta az aszkorbinsavat (C-vitamint). Jó egy hónapja beszereltem egy víztisztítót, hogy ne kelljen szennyezett, klórozott vizet innom. Ebbe a vízbe keverem ezt a vitamint. Tulajdonképpen minden betűjét nagybetűvel kellene írnom, mert olyan jó hatással van a szervezetemre. Természetesen az »életerővel« is élek. Szívkorosorúér-betegséget állapítottak meg nálam 3-4 éve, amire 3-féle gyógyszert kellene szednem. Mivel ettől betegnek éreztem magam, nem voltam hajlandó szedni. Az **állandó mellkasi tompa fájásom hetek óta nem jelentkezik, a fulladásom teljesen megszűnt. Még futni is tudok a villamos után. A környezetem azt állítja, hogy megszépültem. Még egyszer köszönöm a jó tanácsot, és kívánom, hogy még nagyon sokáig éljen a lelkesedés a másoknak való segítségben. Tisztelettel: Szőke Terézia, 56 éves”***

*„Annak ellenére, hogy nem intenzíven szedem a Közepes vitamint és a Szív-Erő csomagokat, **a szívritmuszavar megszűnt szinte 99%-ban**. Az idegrendszerem stabil. F. S.”*

*„Már fél éve szedem a Közepes vitamint és C-vitamint. **Koroszorúér-problémáim és a szívem spazmuskésztsége** (összehúzódo képessége) **pozitív irányba változott**. Terhelhetőségem nőtt, bízom benne, hogy ez a jövőben még jobb irányba fog változni.*

*Köszönettel: Bauer Jánosné, 47 éves”*

Képes-e jobbulást elérni mint...

### **3. Belgyógyász-gasztroenterológus (gyomor-bél szakorvos)**

*„Körülbelül 2 éve kezdtem el szedni a vitamint. **Előtte rendszeres volt a nyelöcsövérvzés a sok sav miatt**, és közvetlenül a vi-*

tamin szedése előtt jellemző volt a folyamatos nappali szédülés. Néha csak félve tudtam közlekedni a mozgólépcsőn emiatt.

Az Alap napi vitaminnal kezdtem, és kb. 1 hét múlva a szédülés elmúlt. A nyelőcsővérzés szinte azonnal ritkult, és kb. 3 hét után teljesen abbamaradt. Ez azért is fontos, mert előtte belgyógyászati szakrendelésen 3 hónap alatt nem tudták kezelni. A közérzetem és az állóképességem is folyamatosan javult, és amikor anyagi okok miatt szüneteltettem a vitaminok szedését, a közérzetem lassan, de folyamatosan romlott, időnként (kb. hetente egyszer) vért is hánytam. Újra elkezdtem szedni a vitamint, így ezek a panaszok újra megszűntek. Huszka Antal, 46 éves"

„7 éve colitis ulcerosát (fekélyes vastagbélgyulladás) diagnosztizáltak nálam. Egyik orvos sem tudott rajtam segíteni, rengeteg gyógyszert kellett szednem, és csak a mellékhatásokkal küszködtem. 2 éve kezdtem szedni a vitaminkomplexumot. Az Alap csomaggal kezdtem, majd a Közepessel folytattam. Párhuzamosan szénhidrátmentes diétát kezdtem, és elhagytam az alkohol fogyasztását is. Elkezdtem a lenmagolaj fogyasztását mindennap, és olívaolajjal sütöttem.

1-2 hónap alatt tünetmentes lettem, és a legfontosabb, hogy soha nem kell szednem gyógyszereket Ruff László"

Hogyan vizsgálzik mint...

#### 4. Belgyógyász-allergológus (allergia-szakértő)

„Tisztelt Doktor Úr!

Negyvenéves férfi vagyok, és több éve küzdök a tavaszi és őszi allergiával. Évről évre egyre erősebben kerített hatalmába a »nem létező kór«. Gyakorlatilag már semmi sem használt

Idén sem volt ez másképp. A legerősebb antiallergén gyógyszerek sem hatottak, a hasznuk csak egy állandósuló orrvérzésben nyilvánult meg (gondolom, ez a szteroidos\* orrspray hatása).

Mivel az „orvosok” már nem tudtak segíteni, így saját kezembe vettem a sorsom, és kutatni kezdtem a neten, hátha jutok valamire, minden mindegy alapon.

Így találtam a weblapjára, ahol a vitaminokról írt értékezése megragadott.

Gondoltam, egy próbát megér, hátha ez segít. Rendeltem egy Alap vitamincsomagot.

Az allergiám a vitamin szedésének megkezdése után a második napon elmúlt. Azóta is tünetmentes vagyok.

Köszönöm, hogy bár sohasem találkoztunk, Ön mégis segíteni tudott rajtam. Tisztelettel: Somogyi Dénes"

#### 5. Belgyógyász-immunológusként (immunrendszer-szakértő) is tud segíteni?

„1998 óta SLE\*- (egyfajta autoimmun\* betegség) beteg vagyok, ízületi és bőrtünetekkel. 1998-tól 2001-ig és 2004-től folyamatosan szteroidkezelésre' szoruló vagyok a panaszaim és vérképem miatt. 2006. februárban kezdtem szedni a kezelőorvosom tudtával az Alap vitamint. Az első néhány nap múltán megszűntek az ízületi panaszaim, a végtagjaim zsibbadása, a reggeli merev, fájó váll-derék-térd panaszaim. A bőrömről lévő foltok fájdalmasak, viszketők voltak, de néhány hét elteltével ez a kellemetlenség is eltűnt, bár az arcomon, kezemen még láthatók. Összességében jobb a közérzetem, így adom a Vitamaxot (multivitamin por alakban) a 1,5 éves kisfiamnak is. Ja, és »mellékhatásként« megszűnt a hónapok óta tartó igen erős hajhullásom is, és teljesen normalizálódott az anti-DNS-szintem, ami 98 óra alatt MINDIG pozitív volt. Dóry Erika, 27 éves"

#### 6. Belgyógyász-hematológus (vér- és vérképzőrendszer-szakértő)?

„Az én »történetem« 3 évre nyúlik vissza. 2003 októberében felfedezték nálam az orvosok egy alacsony trombocita- (a véral-

vadashoz szükséges vérlemezke) számot. *Kevés a vérlemezke a vérben, ami azért veszélyes, mert vérzést idézhet elő bármikor a testben. Nos, nem térek ki arra, hogy mennyi mindent kipróbáltam (a lépműtéten kívül)! Háromszor akarták kivenni, mondván, ez majd megoldja a problémát).*

*2005 szeptembere óta rendszeresen szedem a Közepes napi vitamincsomagot. Plusz nagy adag Szuper C-vitamint fogyasztok. A közérzetem sokkal jobb, a régi fáradtság a múlté. Elmúlt az álmos, ájulásszerű fáradtságom. Ez szuper! 2006 februárjában volt egy vérvétel. A vérlemezkeszám 183 000 volt! Ellentétben a mindig mért nagyon alacsonnyal.*

*Tehát jól érzem magam, van erőm, erőnlétem.*  
*Köszönöm! Kárpáti Zsuzsa "*

## 7. Belgyógyász-angiológus (az erek szakorvosa)?

*„2 hónapja szedem a napi vitamincsomag Alap formuláját. Nem gondoltam, hogy ennyire jól fogom magam érezni tőle. Egyáltalán nem szoktam beteg lenni, így nem éreztem kezdetben szükségét a vitaminoknak. Ennek ellenére úgy éreztem az első 1-2 hét után, hogy a szervezetem sokkal jobban működik. Szinte »helyére kerültek« a dolgok, mintha beolajozták volna a szervezetemet. (Kicsit nehéz megfogalmazni ezeket az érzéseket.) Nagymértékben megnőtt a teljesítőképességem, sokkal több energiám lett, már az első hónap után.*

*A párommal kezdtük el szedni, neki nagyon erős visszerek voltak a lábán, amelyek sokat (szemmel láthatóan) javultak, nagyobb mennyiségű vitaminnál szinte teljesen eltűntek, holott korábban sokat szenvedett miatta.*

*Nagyon örülök, hogy Önök elérték, hogy Magyarországon is tehessünk valamit a testünkért. Nagyon köszönöm a munkájukat, sok sikert kívánok, nekem-nekünk már most sokat segítettek.*

*F. B., 28 éves"*

## 8. És mint tüdőgyógyász hogy muzsikál?

*„Eddig a C-vitamin 5000 mg, a Közepes és az Alap multivitamin fogyasztása volt a családban. Legfontosabb előnyüket a minimálisra csökkent betegségeknél tapasztaltuk. A nátha vagy egyáltalán nem jelentkezett, vagy csak enyhe lefolyású volt. Úgy felnőttnél, mint gyerekénél. A C-vitamin nagyon jó hatása az asztmás betegségeknél áldásos, a rohamspray csak a nagyon szennyezett levegőn való tartózkodás esetén szükséges. B. I."*

Eddig nem bukott meg. Állítsuk kicsit nehezebb feladatok elé!  
**El tudja-e dobni akár a mankókat is?** Vagy most megfogtuk?  
Kapjon egy zűrösebb esetet mint

## 9. Ortopéd szakorvos

*„Tisztelt Lenkei Doktor!*

*2005 májusában elviselhetetlen fájdalom jelentkezett a bal csípőmben, minden előjel nélkül. 2005 júniusában elolvastam a Cenzúrázott egészség c. könyvet. Majd felvettem Önnel a kapcsolatot, hogy segítsen kiválasztani számomra a megfelelő táplálékkiegészítőt, illetve vitamint, mivel kivizsgálás után necrosist (elhalás) állapítottak meg mindkét combfejen. Műtétet (protézisbeültetést) javasoltak. Ugyanis amíg a jobb combfejen viszonylag kis elváltozást, addig a bal combfejen 70%-os csont-elhalást diagnosztizáltak, úgy tűnt, hogy a bal combfej már menthetetlen. Ennek ellenére úgy gondoltam, hogy ha egy mód van rá, nem akarom megműttetni magam. Az Ön javaslatára elkezdtem szedni az Alap formulát és a KalMag Lemont napi kétszer (reggel, este) és mellé még napi 3-4000 mg C-vitamint. Pár nap alatt csökkentek csípőfájdalmaim, néhány hét alatt két könyökmankó helyett már csak egy kellett, a biztosabb járás miatt. Miután az ortopéd orvos látta, hogy állapotom javul, azt javasolta, hogy 3 hónap után ismételjük meg a vizsgálatokat. Három és fél hónapja szedem a táplálékkiegészítőket és a vitamint, fájdal-*

*maim szinte teljesen megszűntek, mankóra nincs szükségem. A megismételt vizsgálatok már nem mutattak necrosist (elhalást) egyik combfejen sem. Az orvosok nem akartak hinni a szemüknek, hiszen 3 hónappal ezelőtt még meg voltak győződve, hogy csak műtéttel lehet rendbe hozni, illetve protézist kell beültetni. Az MR -vizsgálat (nagyon finom részleteket is ábrázoló képalkotó eljárás) még mutatott egy kis gyulladást, de remélhetőleg ez is meggyógyul. Köszönöm a segítségét! Munkájához (munkájukhoz) sok sikert és kitartást kívánok!*  
J. M."

Igen, de mint

10. Szemész még nem mutatott semmit!

*„63 éves vagyok.*

*A harmadik rák ellen küzdök egyszerre több fronton. Kemo-  
terápia\*, Culevit, oxigén ivó- és fürdőkúra, C.O.D. tea, most  
kezdem a farkasalmatea ivását, Életerő Alap vitaminok, szelén,  
szerves vas és C-vitamin.*

*A vitaminok egy hónapos szedése után a 3,5 dioptriás szem-  
üvegre nincs szükségem már, mert a telefonkönyv apró betűit is  
el tudom olvasni. Fixa ideám, hogy az előrehaladott állapotú,  
operálhatatlan tüdőrákot is leküzdöm, példaként szolgálva a ha-  
sonló gondokkal küszködőknek.*

*Őszinte híve és lelkes támogatója vagyok. Remélem, az Ön  
nevét sok ember fogja áldani és napi imájába foglalni a munká-  
jáért és bátor harcaért.*  
Varga József Lehel, 63 éves"

Jól van, menjünk tovább. Mit tud mint

11. Urológus?

*„A multivitamin Alap csomagot szedem, mert úgy érzem,  
kevés vitamint szedtem eddig, és ezért immunrendszerem nem  
működött rendesen. Visszatérő húgyúti problémáim háttérben*

*többek között az is állt, hogy szervezetem nem tudott a kóroko-  
zók ellen kellően védekezni.*

*Mindamellet, hogy húgyúti panaszaim csökkentek, már 2 he-  
ti vitaminszedés után közérzetem is javult, és 3 kilót fogytam,  
pedig nem is diétázom!*  
T. Zs., 25 éves"

*„2004-ben olvastam el a Cenzúrázott egészség című könyvet.  
Még abban az évben elkezdtem szedni az Alap vitamint, és az-  
óta is - nem rendszeresen ugyan - szedem C-vitaminnal kiegészítve.*

*Ennek is köszönhetem, hogy a prosztatagyulladásom gyorsan  
visszafejlődött, amiért az orvosom is megdicsért.*

*K. J., 73 éves"*

*„Több mint két éve állandóan visszatérő hólyaghurutomtól  
szabadultam meg az Alap vitamincsomag szedésével. Panaszaim  
3 hét alatt elmúltak, és 2 hónapja nem tértek vissza, pedig előfor-  
dult, hogy újra felfáztam.*

*20 éve tartó sokízületi gyulladásom van, aminél a fájdalmaim  
jelentősen csökkentek.*

*Belső feszültségeim pedig sokkal gyorsabban oldódnak a vita-  
minok hatására.*  
Fügi Beáta "

Eddig nem lehet okunk panaszra, elégedetlenségre. Következő vizsgafeladatként mutasson fel a Természet valamit mint

12. Bőrgyógyász

*„45 éves koromban kezdődött a viszketésem, amire azt mond-  
ta a bőrgyógyász, hogy öregkori. Később más és más orvosok al-  
lergiát mondtak. Ahogy divatba jöttek azok a szerkezetek, ame-  
lyek kimutatták, hogy mit nem ehetek, már alig maradt étel, amit  
ehettem. A diétával már eljutottam addig, hogy a végtagjaimon  
súlyos bőrgyulladás keletkezett. Rűcskös, piros, és nagyon visz-  
ketett.*

Ekkor került a kezembe a *Cenzúrázott egészség* c. könyv. Már olvasás közben jó nagy adagban kezdtem szedni a C-, A- és E-vitaminokat, de korántsem akkorában, mint az Alapban volt. Már enyhülést tapasztaltam.

Jelenleg a 3. doboz Alapot kezdtem el szedni, és 1 doboz Immun-Erősítőt is beszedtem. Most vettem meg a 2. doboz KalMagot. Nagyszerűen érzem magam. A KalMagtól jól alszom, nem vagyok feszült. **Szép a valamikori rücskös bőröm, megszűnt a szárazsága is, pedig korábban olyan volt, mint a szikes talaj. Nagyon jó viszketésmentesen élni.** Mivel volt oka az immunrendszeremnek a meggyengülésre, már kinéztem magamnak az AminoMaxot is az Alap és a KalMag mellé folyamatosan. Jelenleg 64 éves vagyok. *Viszló Lászlóné*"

„Kedves Lenkei Gábor!

Örömökre szolgált már a könyv - *Cenzúrázott egészség* - olvasása is, az pedig külön örömmel tölt el, hogy már szedem is a vitaminjaikat. Az én sikersztorim nem elsősorban a Free Choice (a Dr. Lenkei Életerő Centrum régi neve) vitaminokhoz kötődik, csak úgy egyszerűen a C-vitaminhoz. A könyv hatására elkezdtem hatalmas dózisban - napi 6 x 500 mg - szedni, csak azért, hogy talpon tudjak maradni két kis ördögfiókánk mellett, és egy nem várt mellékhatást tapasztaltam.

**A lábujjaimon és a talpamon évek óta makacskodó futószemölcsök egyszerűen eltűntek. Fantasztikus!**

Üdvözléssel:

B. Sz."

„**Kb. 5 éve minden télen berepedt az ujjam, véres sebek lettek rajta.** A bőrgyógyászok azt mondták, hogy száraz a bőröm. Semmi sem segített, csak a tengervíz.

Tavaly elkezdtem szedni az Alap vitamint, azóta **teljesen elmúlt a »betegségem«**, és télen sem jött elő. *C. A.*"

„Harmadik hónapja szedem az Alap csomagot, és nagy örömmre **elmúlt a közel 30 éve fennálló végbélviszketésem**, amit

sok-sok kísérletezés mellett sem sikerült gyógyszerekkel elmulasztanom. *S. G.-né, 48 éves*"

Bizony, amint azt korábban említettem, a Természet a test rendben tartásához nem kalkulált a gyógyszerekkel. Nem azokra építette fel átfogó tervét.

A következő vizsgafeladat a

### 13. Fül-orr-gégésznek szól

„A cég indulása óta feleségemmel rendszeres vásárlói vagyunk cégüknek. **Feleségemnek az Önök termékei (napi vitamincsomag Közepes és az 5000 mg-os C-vitamin) segítettek több mint 30 éves arc- és homloküreg-gyulladásai, a rostasejtek gyulladásainak meggyógyításában.** Én pedig három szívinfarktus, egy eszméletvesztés, agyérögörcs, több szívroham, magas vérnyomás, magas koleszterin- és főleg triglicerid"-szint miatt és vesegyulladásra szedem az Önök termékeit, amelyekkel tökéletesen meg vagyok elégedve, úgy az élettani, mint a gyógyító hatásukkal. Ezek a termékek: Alap és Közepes vitamincsomag, valamint C-vitamin 1000, Hl. 5000 mg, Bl-vitamin 250 és 500mg, B3-vitamin, B-komplex és A+D vitamin. *Dr. Polner Zoltán, 54 éves*"

„**22 éve a jobb fülemre megsüketültem.** Az első években injekciós stb. kezelésben és 100 alkalommal akupunktúrás kezelésben részesültem. Sajnos az eredmény mindössze annyi volt, hogy az erős fülzúgás megszűnt. 2006. február 2-án elkezdtem szedni az Életerő napi csomagjait, a 2. héten erős fülzúgás indult, nagyon rosszul hallottam 1 hétig, **sa4. hét elején nagyon halkan, de elkezdtem a siket fülemmel is hallani.** Remélem, ez még javul, és a zúgás is meg fog szűnni.

Köszönöm, hogy megismerhettem ezt a terméket, és **a reménytelenségből kimozdított.** További sikereket kívánva maradok vásárlójuk. *B. F.-né Magda*"

Én is boldog vagyok, kedves Magda, hogy kimozdult a reménytelenségből, és szorítok Önnek a további javulásáért.

Kedves vizsgázónk, mutass valamit mint

#### 14. Nőgyógyász

Részlet:

*„Tisztelt Doktor úr!*

*Nagyon köszönöm megtisztelő válaszát, és hogy borsos teendői mellett is szakított rá időt. Ha már csak a Hírlevelet elolvastam, abból is tisztán látszik, hogy Ön nagyon elfoglalt, és nagyon sok ember rajtam kívül is hálás Önnek a segítségéért. Azért is gondolom, hogy tudnia kell arról, hogy a levelem óta újabb pozitív tapasztalatokról számolhatok be, és úgy gondolom, ezt Önnek is tudnia kell.*

*Kb. egy évvel ezelőtt voltam nőgyógyászati ellenőrzésen rendellenes vérzéseim miatt, amikor kiderült, hogy rniómám van. Erről készült akkor ultrahangos felvétel is, és a kezelőorvosom a lelkemre kötötte, hogy ha legközelebb jövök ellenőrzésre, hozzam magammal, mert ellenőrizni szeretné, hogy nem indult-e növekedésnek. Most idén november végén eljutottam hozzá újabb ellenőrzésre, és kiderült, hogy a miómám - most már fél éve szedem a vitaminokat, két hónapja áttértem az Erős formulára - nem-hogy nem növekedett, hanem kisebb lett, és elkezdett felszívódni, illetve összeesett Ezen a kezelőorvosom is elcsodálkozott!*

*Egyértelmű, hogy ezt a vitaminkészítménynek köszönhetem. A másik pozitív változás, hogy mivel nagyobbik lányom is szedi most már napi rendszerességgel az Erős formulát, nagy örömmel látom - hiszen egy szülőnek ez dupla öröm -, hogy sokkal aktívabb és kiegyensúlyozottabb, mint régebben volt. A vitamin szedése előtt sokszor volt fáradt, és ebből adódóan kedvetlen, nem tudott úgy teljesíteni az iskolában sem, mint most. Most éppen a felvételi előtt áll, úgyhogy időben jött a segítség. Köszönöm!!!*

*B.-néG.G."*

Szinte alig van olyan beszámoló, amely kizárólag a megcélzott területen mutat javulást. Úgy tűnik, a Természet, ha hagyjuk, szépen sorban megpróbálja helyrehozni a károkat minden területen.

*„A KÖNYV» olyan, mint egy jó anya. Elmondta a rosszat is, és megmutatja a jót is. 2005. 08. hótól szedem az étrend-kiegészítőt (családom és barátaim is).*

- Vállizületeim teljesen rendbe jöttek.*
- Alvásom jó lett (Kalcium-Magnézium).*
- Munkabírásom is nagyon sokat javult.*
- Változókor-problémáim megoldódtak.*
- Vérnyomásom 140-150/90 helyett 130/70.*
- Nem szedek sem vérnyomáscsökkentőt, sem pedig pulzusra, amit korábban szedtem.*

*Elfelejtettem azokat a szavakat, hogy*

*- fáradt vagyok!*

*-fáj!*

*Köszönöm, jól vagyok, és a családom is alakul!*

*Köszönöm MINDENKINEK!*

*HAJRÁ, EGÉSZSÉGÜGY!*

*F. L.-né, 55 éves"*

Eddig rendben, a jelölt megfelelt. De nincs még vége. A következő vizsgafeladat, hogyan teljesít mint a

#### 15. Fog- és szájbetegségek szakorvosa

*„3 hónap óta szedem a Kalcium-Magnézium port. ínysorvadásom nemcsak megállt, hanem visszafordult: az ínyem visszatöltődött, »megkeményedett«. Fogaim lényegesen fehérebbek lettek.*

*T. M. -né, 58 éves "*

*„4 hónapja szedem az Alapot, szüleimnek, családomnak is viszem. Általános közérzetem jobb, nem vagyok fáradékony, aktivitásom jobb, bőrre nagyon jó hatással van. Nem voltam influ-*

enzás, pedig minden télen el szoktam kapni. **ínyproblémára is jó hatással van a sok C-vitamin.** Az unokámnak alacsony volt a vörösvérsejtszáma, a C-vitamin ezt is helyrehozta.

Fórián Sándor, 59 éves"

„2005. augusztus óta szedem folyamatosan. Azóta egyetlenegyszer sem voltam megfázva. **ínygyulladásom is megszűnt.** Családtagjaim is használják. Hasonló tapasztalatai vannak a férjemnek és a 19 éves lányomnak is. Köszönjük ezt a kényelmes és már anyagilag is elérhető, egészséges támogatásukat.

Hajrá, egészség! Hajrá, add tovább Mindenkinek!

F. L.-né, 55 éves"

„A rágótablettás C-vitamint szedem (500 mg-os) 1 hete, napi 12 db-ot. Jön a **bölcsességfogam,** és amióta szedem rendszeresen a C-vitamint, **nem fáj, és gyorsabban is kijön. Fogcisztám van, amire szintén nagyon jó a C-vitamin,** ugyanis a gyulladt szövetekre nagyon jó. En ajánlom a C-vitamint rengeteg mennyiségben.

Bod Adrienn, 26 éves"

Az egyik ismerősöm, aki orvos, és megértette a vitaminok jelentőségét, kislányán E-vitaminnal segített, amikor a csöppséget a kibújni készülő fogacskák gyötörték.

Egyszerűen kiszúrta az olajos kapszulát, és E-vitaminnal kente be az érzékeny területet. Beszámolója és a gyermek visszatérő mosolya szerint gyors és hatékony segítséget jelentett ez az egyszerű megoldás.

Kedves Természet!

Megint egy nehezebb feladat következik. Kapsz egy sclerosis multiplexes\* esetet. Lássuk, miként boldogulsz mint

## 16. Ideggyógyász

„Tisztelt Free Choice Központ (a Dr. Lenkei Életerő Centrum régi neve)!

Immáron egy éve fogyasztom az Önök által készített és forgalmazott napi vitamincsomag-termékeket: Közepes formula, Alap Formula, ásványi anyagok: KalMag Lemon, Szuper C. Új terméként a Szuper Frissítő és az Immun-Erősítő kapszulát.

**Betegségem: sclerosis multiplex.**

Tapasztalat a termékekkel kapcsolatban: A Közepes és az Alap egy hónapi szedése után »különös világ« nyílt meg előttem - a fáradtság érzése szűnni kezdett, fizikai erőnlétem növekedett, közérzetem kiegyensúlyozottabb lett. A KalMag és a Szuper Frissítő termék fogyasztása után mozgásom rugalmasabbá, frissebbé vált olyannyira, **hogy néhány éve a futás számomra már csak álom volt, de ezen termékek egyhavi fogyasztása után valósággá vált. Tudok futni!** Mozgáskoordinációm oly módon rendeződött, hogy **nincsenek már az érthetetlen esések, ingadozó és bizonytalan járások.** Ezzel egyidejűleg **az állandó szédüléssel állapottal magam mögött tudhatom.** (Milyen is az?!)

A két kezem zsibbadása is igen erősen enyhült. Bízom abban, hogy ezen termékek fogyasztása során ezt is majd hamarosan örökre elfeleldhetem.

2005 januárjában igen erős szteroidlökést" kaptam, és az immunrendszer működése teljesen felborult.

Lenkei doktorral történő személyes beszélgetésem során hozzájutottam az immunerősítő kapszulához, amely még jobban megerősítette szervezetemet, messzemenően, oly módon, hogy ez **a szellemi képességem frissességében is megnyilvánult.**

Református hívő keresztény vagyok. Köszönetem elsősorban Isten felé irányul, hogy kicsi hazánk nagy tudósait, kutatóit nemes és segítő céllal irányítja a gyógyulni vágyó, betegségben szenvedők és az egészségesek egészségének megőrzése és **a minél hosszabb ideig tartó, kiváló életminőség felé.**

Köszönet Lenkei doktornak, valamint a Free Choice Központ (ma már Dr. Lenkei Életerő Centrum) munkatársainak, akik ezt komolyan is veszik, tudásukat felhasználva az egész emberiség javát szolgálják.

Sch.-néK. J."

A következő feladat az ideggyógyásznak:

*„Egyensúlyzavarom volt, szédültem (kb. 2 éve), ami az Alap csomag szedésével (2 hónapja szedem), úgy érzem, hogy javult. Nem is hagyom abba a szedését. Czibere Zoltán, 87 éves”*

Rendben, de mi lesz a depresszióval? Tudsz kezdeni vele valamit? Milyen ügyes vagy mint

## 17. Pszichiáter?

*„Az Alap csomagot szedtem, véleményem szerint javított a vérnyomásomon, és a depresszióm is csökkent. O. K.-né, 72 éves”*

*„Nevem Szűcs Katalin, 60 éves vagyok, budapesti lakos. Évek óta depresszióban szenvedtem. Különböző gyógyszereket szedtem, de mondhatni, majdnem hiába. Elolvastam dr. Lenkei Gábor Cenzúrázott egészség című könyvét, és azóta szedem a könyv által javasolt vitaminokat (Alap, Közepes, Erős).*

*A depresszióm elmúlt. Energikus vagyok. Köszönöm.”*

A következő az egyik kedvencem.

*„Depresszió, pánikbetegség ellen Prosacot, Xanaxot, Stilnoxot szedtem napi rendszerességgel, amelyek nem gyógyítottak meg, csak a tüneteket nyomták el ideig-óráig. A végén már napi 3 Xanax sem volt elég, már nem lehetett adagot növelni. Ekkor a pszichiáter-kezelőorvosom a kezembe adta dr. Lenkei könyvét, ezt elolvastva kezdtem szedni a vitaminokat, konkrétan a Lenkei Alap vitamint.*

*Kb. 2 éve szedem a vitaminkészítményeket, közte 1000 mg C-vitamint is, és elmondhatom, hogy azóta gyakorlatilag a betegségek elkerültek, sőt, nem fogyasztok nyugtatót, antidepresszánsf sem (10 év rémálom után). G. R., 42 éves”*

Ezúton üzenem tisztelt kollégámnak, akinek volt bátorsága valami mást ajánlani: Köszönöm! Mindannyiunk nevében!

Az utolsó, zárójeles mondatról összeszorult a szívem.  
**„10 év rémálom után. Tíz év felesleges rémálom után!”**

Remélem, senki sem fogja unalmas ismétlésnek tartani.  
Én számtalanszor elolvastam már, mire elkezdett derengeni, mit is üzent pontosan a nagy tudós.

*„Ha pontosan megértjük a vitaminok működését, és megfelelően alkalmazzuk őket, akkor az emberi szenvedést olyan mértékben tudjuk majd csökkenteni, amit ma még a legnagyobb agy sem képes elképzelni.”*

*Szent-Györgyi Albert, 1939*

Vajon arra is alkalmasak, hogy egy embert kiegyensúlyozottabbá, derűsebbé tegyenek? Szellemileg is jobb állapotba hozhatók az emberek? Ilyen egyszerű módon? „Gyógy”-szerek nélkül?

Utolsó előtti feladat.

Mutass eredményeket mint

## 18. Pszichológus

*„Az Alap multivitamin-csomag szedésétől sokkal kiegyensúlyozottabb lettem, jobb lett a közérzetem. Mindenkinek bátran ajánlom. B. G, 21 éves”*

*„Csak jókat tudok írni a vitamin hatásairól, mert amióta szedem, nem voltam beteg, és a B-vitamintól nem vagyok olyan feszült és ideges!”*

*„Nem vagyok fáradékony, gyorsabb vagyok, és nem aggodalmaskodom. R. G. (Erős napi vitamincsomag)”*

„2004 decemberében a sógorom javaslatára elolvastam a Cenzúrázott egészség című könyvet. **Abban az időszakban testileg és szellemileg is rossz állapotban voltam.** Azt reméltem, hogy a könyv - közvetve - segíteni fog. így lett. Kb. 1 hét alatt elolvastam, majd (bár akkor épp munkanélküli voltam) megvettem az első doboz Közepes vitamincsomagot. A »szokásos« (a könyvben is említett) átmeneti gyengébb állapot után stabilan, kiegyensúlyozottan tudok teljesíteni. Nem vagyok fáradékony, még este is van energiám dolgozni. **A vitaminok hatására szellemileg is jó állapotban vagyok, a korábbi tünetek (pl. pánikszzerű állapot) nem tértek vissza.**

Amit még a vitaminoknak köszönhetek, az az, hogy néhány éve, amikor még a kereskedelembe dolgoztam, délutánra annyira elkezdett fájni a lábam, hogy nehezemre esett a munka, és alig vártam, hogy leülhessek. Ez megszűnt! A napi 10-12 órás munkaidő alatt és után sem fáj a lábam, sőt amikor esténként megyek haza, sem jut eszembe, hogy a buszon leüljek.

Ezzel párhuzamosan a hátfájásaim is megszűntek. Ez korábban gyakran okozott problémát. Összességében elmondhatom, hogy a vitaminok folyamatos szedésével **mind fizikai, mind szellemi értelemben egy stabilan jó, kiegyensúlyozott életet élek.** Meggyőződése, hogy szükségem van ezek rendszeres fogyasztására ahhoz, hogy minőségi életet élhessek.

Kőházi Katalin, 37 éves"

„Saját tapasztalattal sajnos még nem rendelkezem, de remélem, én is hamarosan azon emberek közé fogok tartozni, akik saját »bőrükön« tapasztalták a változást.

Röviden: anyósom az Életerő Centrumról kolléganőjétől hallott, aki nagyon sok javulást tapasztalt. Anyósomnak gerincsérve van. Minden lehetséges dolgot kipróbált idáig, de minden csak időszakosan segített. Ő is vásárolt a dr. Lenkei-féle Alap csomagból, de ez idáig érdemleges változást még nem tapasztalt, az aluszékonyságon kívül, ugyan még csak 2 hete szedi. **Ellenben apósommal** (egy időben kezdték el szedni), aki sajnos rend-

szeresen italozik, és ez **kötözködést és elég gyakran agressziót vált M.** Amióta szedi az Alap csomagot, saját és családom meglátása szerint is **nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb és jobb kedvű!** Ugyancsak a család tapasztalata, de ő is megerősítette: **nem kívánja olyan »erősen« az italt, mint eddig!** Reméljük, ezután még több pozitív tapasztalatról számolhatunk majd be, beleértve önmagamat is.  
O. T., 28 éves"

Az emberek el sem tudják képzelni, milyen hihetetlen károkat okoznak maguknak akkor, amikor a ma egyre divatosabb, pszichére ható szerek valamelyikét beveszik.

A jövőbeli szellemi épségüket gyilkolják le értelmetlenül és feleslegesen.

**A gyógyszerek közül a legpusztítóbbak a nyugtatók, altatók, antidepresszánsok\*, hangulatjavítók és hasonlók társaik.**

Gyilkos pusztítást végeznek, állami támogatással.

Zárófeladat. Csak különlegességgént, mint a többfogásos ebéd végén a desszert.

Mutass eredményeket mint

## 19. Sportorvos

„Körülbelül 1 hónapja szedem az Alap csomagot. Sportoláshoz van szükségem rá, mert izmaim könnyen meghúzódznak, izületemben fájdalom lépett fel. A vitaminkészítmény hatására **a fájdalom megszűnt.**  
B. R., 24 éves"

„11 éve sportolok, és minden évben a legnagyobb problémám az alapozó edzések folyamán, hogy **nagyon könnyen megfázom.** Az Életerő vitaminokat 2005 őszétől szedem, és **ez volt az első olyan tél, amikor nem lettem beteg.** Ezenkívül **jobban bírom a terhelést** mind a sportban, mind a munkámban.

B. G., 32 éves"

*„Amióta szedem a vitamint, sokkal frissebb vagyok edzéseken és a munkám során is. A munkámból adódóan sokat vezetek, és ez egy időben eléggé lefárasztott. Viszont a vitamin szedése óta éberebbnek érzem magam vezetés közben is. Csatár mivoltomból kifolyólag fontos, hogy a kapu előtt mindig a legjobb megoldást válasszam. Ezt úgy tudom elérni, ha szellemileg és fizikailag is topon vagyok. A vitamin szedése óta frissebben érkezem a kapu elé, ami meg is látszik a gólok számában.*

*Hamarabb regenerálok a nagyobb igénybevételek után, és a betegségek is elkerülnek a vitamin szedésével. P. Zsolt”*

Passz!

**A Természet átment a vizsgán.**

Milyen furcsa, hogy az Ember vizsgáztatta!

Az Ember, aki lehet, hogy nem is ismeri eléggé, arra kérte, bizonyítson.

Háromféle hozzáállás lehetséges egy személy részéről:

1. Már eleve tisztelettel közeledik a Természet felé, szeretné jobban megismerni, megérteni azt.
2. Fejet hajt az eredmények előtt, még ha korábban nem is tételezett fel túl sokat, nem bízott vagy egyszerűen csak nem is gondolkodott a Természet nagyszerűségében.
3. A konok ellenálló.

Még egyszer szeretném hangsúlyozni: **nem vagyok csodadoktor.**

**A Természet az.**

**Én csupán megértettem valamennyit a törvényszerűségeiből, és azt mások szolgálatába állítottam.**

V. fejezet

## Betegségek futószalagon

A nagy múltú és neves The Times nevű újság hívta fel a figyelmet egy ausztráliai tudományos folyóiratban (Public Library of Science Medicine = Az Orvostudomány Közönségkönyvtára) megjelent tanulmányra.

*„Gyógyszergyártó cégek módszeresen új és új betegségeket kreálnak, hogy növeljék gyógyszereladásaikat - állítja egy nemzetközi vezető orvosi szaklap különkiadása. A Public Library of Science Medicine című lapban megjelent tanulmányok szerint a gyógyszeripar nem létező betegségeket reklámoz, és kisebb egészségügyi problémákból komoly betegségeket kreál a profit növelése érdekében.”*

*„A betegségreklámozás sok egészséges emberből csinál beteget, értékes forrásokat pazarol, és akár egészségkárosodást is okozhat” - mondják a szaklap különkiadásának szerkesztői: Dávid Henry, az ausztráliai Newcastle Egyetem professzora és Ray Moynihan újságíró.”*

*„A különböző betegségekhez kapcsolódó felvilágosító kampányokat gyakran gyógyszergyártók finanszírozzák, és ezek így sokszor nem valódi tájékoztatóként, hanem inkább gyógyszerreklámként szolgálnak - írják a szerkesztők.”*

Bumm!

Az ausztrál professzor is ezt állítja, amit én.  
Betegségreklámozás zajlik?

Tudatos hisztériakeltés, a jóhiszemű laikus közönség előre megtervezett riogatása? Félelemkeltés a profit érdekében? Nem létező betegségek reklámozása?

Amikor előadást tartok, meg szoktam kérdezni a hallgatóktól:

***„Hogyan csinálnátok egyik napról a másikra sok beteg embert?”***

Sokféle ötletes megoldást hallottam már:

- „*Mérget kevernék az ivóvízbe...*”

- „*Veszélyes baktériumot vagy vírust szórnék szét a lakosság körében. ..*” stb.

**Igen ám, de a megoldás csak akkor jó, ha nem lehet kinyomozni a gazembert és rámutatni: „Ezt tetted, most megvagy.”**

Valami nagyon jól eltussolható, a tudományosság álcájával elleplezhető, megfoghatatlan ötletet kellene kitalálni.

Olyat, amiről még azt is ki lehetne jelenteni, hogy az emberek egészségének megóvása érdekében született.

Olyat, amit az orvosok is elfogadnak, és lelkesen, gondolkodás, tiltakozás, ellenvélemény nélkül kiszolgáltatnak.

Hm. Mi lenne ez?

Megvan a jó, a megfoghatatlan, a „tudományos” megoldás! Ezt mindenki be fogja nyelni! Ráadásul eladható mint „megelőzés” is!

**Szállítsuk lejjebb a normálisnak tartott határértékeket!**

Erre különösen alkalmas:

- a vérnyomás,
- a koleszterin,
- a vércukor.

Összeültetünk egy bizottságot, biztosítjuk, hogy tagjainak többsége erősen lekötöztetett legyen a gyógyszeripar felé, és **meghatározzuk velük, hogy vasárnapról hétfőre virradóra mi számít normális:**

- **vérnyomásnak,**
- **koleszterinszintnek,**
- **vércukornak.**

Ezen a módon, bő egy évvel ezelőtt, a sajtónyilvánosság ellenére, a koleszterinszint új értékeivel sikerült csupán az USA-ban kb. 8 millió új gyógyszerfogyasztót előállítani. **Milliónyi új „beteg” egy csapásra.**

**Új értékek, új határok, új fogyasztók.**

**Ha sikerülne még lejjebb vinni, el lehetne érni azt a gyógyszeripar számára ideális állapotot, amikor már mindenkinek „szüksége lenne” gyógyszerre, kivétel nélkül.**

De egyszerre nem lehet, az túlságosan feltűnő. Fokozatosan, türelemmel, minden évben egy picit. Ahogyan a mesében a farkas. „Csak ezt az egy lábam engedd be, kérlek”, majd egy másikat... végül a naiv bárány felfalatik.

Kinek lenne bátorsága tiltakozni?

Még ha fel is emelné valaki a szavát, a válasz egyszerű:

*„Tudományos vizsgálatok eredményei alapján, a megelőzés érdekében...”*

**Kuss! A bizottság megállapította!**

Nemrégiben két orvos hangot adott kétségeinek.

Kijelentették, hogy a határértékek túl alacsonyak. Az erről szóló rövid beszámoló megjelent az InforMed nevű honlapon, amely egészségügyi kérdésekkel foglalkozik.

Idézem:

***„Csak semmi pánik - sokan feleslegesen szednek koleszterinszint-csökkentőket”***

*(InforMed Hírek 2005;3 InforMed)*

*„Egyesek szerint a vérnyomás és a koleszterinszint küszöbértékeit a Kardiológusok Európai Társasága túlságosan alacsonyan állapította meg, ezért előfordulhat, hogy egészséges emberek fölöslegesen szednek gyógyszert.”*

*„Azt állítják, hogy a jelenlegi határértékeknél az 50 év felettiek 90 százalékát veszélyeztetettnek lehetne nyilvánítani és gyógyszereket szedtetni velük. A két orvos aggodalmát fejezte ki, mondván,*

*hogy a szívbetegség szempontjából kockázati csoportba nem tartozóknak a gyógyszeresedés nem használ, viszont költséges, és nem kívánatos mellékhatásokkal járhat."*

*„A kardiológusok szerint kockázati csoportba számítanak azok, akiknek a vérnyomása 140/90 Hgmm fölött van, valamint azok, akiknél a koleszterinérték magasabb mint 5 mmol/l."*

*„Norvégiában a lakosság 76 százaléka számítana veszélyeztetettnek, beleértve a 24 évesek felét is. Mindez annak ellenére, hogy Norvégiában a várható élettartam 78,9 év. A kutatók szerint a veszélyeztetettség arány még magasabb lenne Nagy-Britanniában, ahol a várható élettartam csak 78,1 év."*

*„A gyógyszeresedés súlyos pszichés hátránnyal is járhat, ha valaki abban a tudatban él, hogy egy veszélyeztetett csoportba tartozik."*

BBC News, Dobos, L.

Akkor döntöttem el, hogy muszáj erről a témáról írnom, amikor az egyik legkedvesebb ismerősöm beleájult a kádba, és kb. egy órán át nem tudott kikecmeregni belőle. Szerencsére csak zuhanyozott, így nem fulladhatott meg.

Utánajártam, mi történt.

A hölgy közeledik a 70-hez, de nagyon fiatalos, vidám, aktív, nincsenek egészségügyi problémái. Helyesebben, eddig nem voltak.

**Csak egyszerűen rutinból meglátogatta a háziorvost, nem mint-ha baja lett volna.**

Addig nem is volt. Egyetlen gondja volt csupán: egy családi probléma miatt időnként felidegesítette magát, és zaklatott lett.

**A rendelőlől „magas vérnyomásos cukorbetegként” távozott, 5-féle gyógyszerrel, köztük a lórúgás nyugtatóval, a Xanaxszal.**

A vérnyomáscsökkentőből meg nem engedett kombinációt kapott, az egyik szerből az indulásként javasolt 6,25 mg-os adag négy-szeresét, 25 mg-ot rendelt a „gondos” orvos. Az egy bivalyt is leterítene.

Magas volt a rendelőben a vérnyomása, mivel éppen előtte boszszantotta fel az a bizonyos probléma.

**Az orvosa sorozatban követett el nagyon durva szakmai hibákat.**

Szerintem műhiba történt, de sosem lesz per belőle. Szinte semmi esély egy ilyet bizonyítani és nyerni.

Leültem és elbeszélgettem az újdonsült „beteggel”. Nem volt könnyű visszafordítani a kárt, ami a gondolataiban keletkezett.

Félt, hogy komolyabb baja lesz a magas vérnyomás miatt, agyvérzést kap, le fog bénulni.

Az orvosa tett róla: *„Tolókocsiban akarja végezni?” „Ha nem, akkor ezeket kell szednie.” „Elete végéig.”*

Szerintem senki sincs ma Magyarországon, aki akár csak megbecsülni is tudná, hány ember szed vérnyomáscsökkentőt úgy, hogy **nem a szakma szabályai szerint** írták elő számára.

**Na jó, de mik a szakmai szabályai?**

Ismeri ezeket egyáltalán az az ember, akit lehet, hogy élete végéig tartó gyógyszeresedésre fognak ítélni?

Egyfajta életfogytiglan. Indokoltan?

Adok az Ön számára egy kis útmutatót.

Amennyiben Ön ún. „vérnyomásbeteg”, vagy barátját, hozzátartozóját kezelik akként, meg tudja ítélni, hogy a szakma szabályai szerint született-e a „megfellebbezhetetlen” ítélet.

1. Az orvosnak először is beszélgetnie kell a hozzá fordulóval. Ilyenkor kiderülhet, hogy semmi értelme folytatni a vizitét, mert a páciens például **éppen zaklatott** valami miatt. Természetes, hogy ilyenkor magasabb a vérnyomása. Meg lehet mérni, de nem mond semmit arról, milyen is lenne az normálisan, így aztán teljesen használhatatlan az ilyenkor mért érték. Csak azt mutatja, hogy éppen **most**, teljesen érthető okból, teljesen normális módon magasabb.
2. **Van** egy fogalom: **„/ehérköpeny-hipertónia”** (hipertónia = **magas** vérnyomás) - ezt az **izgalom váltja ki, amit** az emberek

többsége érez, amikor egy rendelőben kell várakoznia, és nem tudja, hogy minden rendben lesz-e. **Az orvos látványa**, az aggodalom amiatt, hogy lesz-e eltérés, vajon minden rendben találtatik-e. Az emberek túlnyomó többségének „fehérvérnyomó hipertóniája” van ebben a szituációban. Csak a rendelőben és csak rövid ideig magasabb az érték. „A fehér köpeny váltja ki.” Jól ismert, minden orvosi tankönyv leírja. Ezért **a szabály a következő**: a mérés eredménye csak akkor értékelhető, ha az orvos meggyőződött arról, a páciens már megnyugodott, nem aggodódik. Ehhez **az előírás szerint jó néhány percet várni kell**. Minimum ötöt, de jobb tízet. Addig megnyugtató beszélgetésnek kell zajlania. Amennyiben felmerül a gyanú, hogy ezzel állunk szemben, a mérés eredménye értékelhetetlen.

3. Ha biztosan nincs jelen a fenti, téves eredményt kiváltó ok, és magas vérnyomás gyanúja merül fel a mérés alapján, **az orvosnak meg kell néznie** a vérnyomást a másik karon és lehetőleg az alsó végtagokon is.
4. A vérnyomásmérés **csak akkor** megbízható, ha a személy testi adottságaihoz illeszkedő mandzsettával (ez a karra helyezhető, felfújható zsák) végzik. **Előfeltétel az is**, hogy a vizsgált személy legalább 30 perce nem fogyasztott kávé, illetve nem dohányzott. Erre is rá kell kérdezni.
5. Ha még mindig fennáll a gyanú, **a vizsgálatot meg kell ismételni** legalább két másik időpontban, de nem aznap, nem is a jövő héten, hanem a tankönyv ajánlása szerint **több hónapos időszak alatt újra és újra visszarendelve** páciensét. (Ezt a szót használom, mert ez a közismert „páciens”, de bevallom, ki nem állhatom. Azt jelenti: „a türelmes”. „A türelmes, aki vár, majdcsak beteljesedik a sorsa, majdcsak megszületik a feje fölött a döntés.” Nem túl aktív, nem túl kezdeményező, nem túl felelősségvállaló. Ez a szerepe: legyen türelmes.)
6. Amennyiben a háromszori ellenőrzést követően **még mindig úgy tűnik**, hogy valóban komolyan kell venni az esetet, akkor meg kell oldani, hogy lássuk legalább **egy teljes nap vérnyomáseredményeit**, különböző időpontokban mérve, távol a ren-

delőtől, a szokványos életvitel keretei között. Vajon akkor is van eltérés? Ilyenkor kb. 20% még a korábbi komoly gyanú ellenére sem bizonyul magas vérnyomásosnak.

7. **A diagnózist csak minden rendelkezésre álló adat együttes mérlegelésével szabad felállítani. Határozottan kijelenthető: egy-két mérésre alapozva ezt tenni bűn.** A vérnyomás sohasem stabil. Nagyon változékony, dinamikus valami. A szervezet alkalmazkodóképességének egyik legfontosabb eleme. Egy létfontosságú eszköz. Lényege a változás. Az, hogy változni tud. Amikor szükséges, meg tud emelkedni. **Az lenne az életveszélyes, ha mindig ugyanazon az értéken állna. Ez azt jelentené, hogy a szervezet nem képes a különböző igényekhez, terhelésekhez hozzáigazítani az éppen akkor szükséges értéket.** Azt mutatná, hogy a szervezet elvesztette az egyik legfontosabb eszközét. Az érték nagymértékben függ attól, hogy ül vagy áll, fut, ugrik, fizikai vagy szellemi munkát végez-e az ember. Milyen a lelkiállapota? Zaklatott vagy nyugodt? Milyen a vérmérséklete? Izgága, vagy megalszik a tej a szájában? Hogy érzi magát? Van egyáltalán bármilyen panasza? Vagy tökéletesen jól van azzal a vérnyomással?

**Nem tudom, ki találta ki azt az elmebajos gondolatot, hogy a vérnyomásnak minden embernél azonosnak kell lennie?**

**Minden mérés alkalmával bizonyos érték alatt kell lennie?!**

**Mint a gondosan lenyírt fű?!** Minden szál egyforma hosszú kell legyen. Csak józan paraszti ésszel! Kérem! Könyörgök! Az emberek különbözőek! Hogyan lehet azt hinni, hogy ugyanannyi kell legyen a vérnyomása a 195 cm magas, 130 kg-os hústoronynak, aki konditeremben építi a testét, és a 155 cm magasságú, 52 kilós, hirtaszkékben kötögető nagymamának? Ön szerint nem mesterkélte ez a gondolat? Mi történt az orvosokkal, hogy már nem is tiltakoznak?

8. Ha mindent mérlegeltünk, és úgy látszik, valóban megalapozottan, stabilan, kétségek nélkül felállíthatjuk a diagnózist, akkor már csak követnünk kellene tovább a szakmai szabályait. Nézzük, mit ír erről, mondjuk a „**Korszerű orvosi diagnosztika és terápia**” című 1766 oldalas, jó súlyú kiadvány. 11. fejezet,

444. oldal, a fejezet címe *hypertonia*" (azaz magas vérnyomás). Idézem:

*„A tartósan fennálló hypertonia nem szükségképpen jelenti azt, hogy gyógyszeres kezelésre van szükség.”*

*„X stádiumú hypertonia esetén (azaz 160/100 értékek alatt) a gyógyszeres kezelés előtt meg kell kísérelni a nem gyógyszeres eljárásokat.”*

Kell! Nem lehetséges, nem ajánlatos, hanem **KELL!**

*„Egyénileg kell elbírálni a gyógyszeres kezelés kockázatát/hásonarányát.”*

Erről az orvosnak kötelessége lenne **teljes körű, részletekbe menő tájékoztatást** adni, hiszen egy életformáról, a mai gyakorlat szerint legtöbbször egy soha véget nem érő kezeléstről fog dönteni.

Illene bevonni az érintett személyt is, közösen mérlegelve, elemezve a helyzetet.

Annál is inkább, mert amint már korábban is említettem, a gyógyszeres dobozban elhelyezett tájékoztató nem ugyanaz, mint ami az orvos rendelkezésére álló információ.

Kozmetikázott, szinte kivétel nélkül elhallgatja a legsúlyosabb mellékhatásokat, ezzel megsérti a tájékoztatási kötelezettséget.

Folytatom:

*„JBizonyos betegek, ha vérnyomásuk a fenti tartományban van, célszervkárosodás nem mutatható ki (például a szemészeti vizsgálat eredménye nem jelez eltérést), és nincs szív- és érrendszeri betegségük, illetve cukorbetegségük, nem igényelnek kezelést.”*

A Debreceni Orvostudományi Egyetemen, ahol az orvosi szakmát tanultam, az egyik előadóterem falán, a katedra fölött ez állt nagybetűkkel:

**„MEDICA MENTE, NON MEDICAMENTE”, azaz „JÉSSZEL GYÓGYÍTS, NE ORVOSSÁGGAL”.**

A régi bölcsesség megfogalmazója bizonyára forog a sírjában, ha a mai eltorzult gyakorlatra pillant.

Minden érintett végigmehet a fenti listán, és felteheti magának a kérdést:

**„Nálam a szakma szabályainak betartásával állapították meg a magas vérnyomás betegségét?”**

**„Számomra ezek tiszteletben tartásával rendelték a gyógyszert?” egyáltalán, biztos, hogy én magas vérnyomásos beteg vagyok?”**

Nemrégiben kért tőlem tanácsot valaki a Dr. Lenkei Életerő Centrumban. Nagyon jól érezte magát, problémáinak többsége rendeződött, már csak a „nagyon magas” vérnyomása miatt aggódott, ami **olykor** eléri a 140/90-es értéket.

Megkérdeztem tőle, hogy a fenti szabályok alapján született-e a diagnózis és kezdődött-e el a kezelés.

**„Jigyetlen mérés volt csupán”**- felelte.

Megmutattam neki az imént idézett, többkilós szakkönyvet, és azt mondtam, hogy a kezelőorvosa bizonyára szörnyethalna, ha egy jó nagyot ütnék a fejére azzal a szakkönyvvel, amelynek szabályait nem tartja be.

- Hány ember szed vajon feleslegesen gyógyszert?
- Hány emberben ültették el üzleti érdekből a betegségtudatot?
- **r** Hány ember esik áldozatul a hisztériakeltésnek, a felesleges és indokolatlan aggodalomnak?
- Mennyibe kerül ez ma a magyar államnak, aki bőkezűen tömködi a pénzt a gyógyszeripar feneketlen zsebébe?
- Mennyi szenvedést, sérülést, helyrehozhatatlan károsodást okoznak a gyógyszer mellékhatások?
- Ki felel mindezért?
- Ki vállalja érte a felelősséget?
- Egyáltalán, a magas vérnyomás betegség, vagy csupán tünet?

Ugyanezt a kérdést fel lehet tenni a másik két túllihegett témánál is. **Vércukor és koleszterin.**

**A normálisnak elfogadott határértékek szépen kúsznak lefelé. Lefelé, lefelé, lefelé...**

Sok évvel ezelőtt, orvostanhallgatóként azt láttam, hogy még jóval magasabbra volt helyezve az elfogadható szint.

**Fel kellene tenni a kérdést: az értékek leszállítását követte bármilyen széles körű, jól mérhető egészségjavulás? Bizonyítható tényekkel, számokkal?**

Első könyvemben kifejtettem, nagy tudósoktól idézve, mi állhat ezeknek a tüneteknek a hátterében.

**Értse meg: ezek nem betegségek. Tünetek, jelek, jelzések csupán.**

Ha egyáltalán valóban magas lenne az erőszakkal leszállított érték, még akkor is csak azt jelzi, hogy valahol felborult az egyensúly a szervezetben.

Dr. Matthias Rath és sokan mások is bizonyították, ezek csak jelei annak, hogy a szervezet éhezik.

Súlyos minőségi éhezésben szenved, mert a táplálékból hiányoznak a működéséhez elengedhetetlenül szükséges mikrotápanyagok, azaz a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek.

Leírtam, hogy a vicsorgó, veszedelmes szörnyetegként ábrázolt koleszterin egy teljesen ártalmatlan, sőt létfontosságú, nagyon hasznos anyag, amely nem okoz érelmeszesedést.

Az más miatt keletkezik. A koleszterin csupán megpróbálja helyrehozni a keletkezett kárt, úgy, hogy betömöködi az ereken keletkező repedéseket.

A repedések oka vitaminhiány, főleg a C-vitamin elégtelen mennyisége.

Az egész logikus okfejtés megtalálható az első könyvemben.

Újra idézem a „Korszerű orvosi diagnosztika és terápia” című szakkönyvet:

**„A tartósan fennálló hypertonia nem szükségképpen jelenti azt, hogy gyógyszeres kezelésre van szükség.”**

**„J. stádiuma hypertonia esetén (azaz 160/100 értékek alatt) a gyógyszeres kezelés előtt meg KELL kísérlni a nem gyógyszeres eljárásokat”**

Közelítsük meg a kérdést a sejtek egészségének szintjén.

Ez a felfogás, ahogyan azt már láthatta korábban, teljesen idegen a mai hivatalos orvosi gyakorlattól, és ezért meg sem kísérlik ilyen módon javítani vagy helyreállítani az egészséget.

Amennyiben a korábban felállított elmélet helyes, a sejtek minőségi éhezésének megszüntetésével jobbulást lehet elérni mind a vérnyomás-, mind a vércukor-, mind a koleszterinproblémáknál.

Hiszen ezek nem betegségek, csupán tünetei a szervezet hiányállapotának. De a puding próbája az evés.

Nézzük, mi történik, amikor megetetjük a sejteket?

Előtte mutatok egy nekem írt levelet, amely nem a javulás szempontjából érdekes, de nagyon tanulságos.

*„Lenkei dr. könyvét jóformán egyhuzamban olvastam el, és nagy hatással volt rám. Eddig is szedtem - évek óta - mindenféle vitamint (C, E, B12 + ginszeng, szelén, amit 20 éve szedek naponta), de a könyvben feltüntetett adagoknál természetesen jóval kevesebbet. Tehát most a könyvben megadott értékekhez közelítőleg megfelelő adagokkal, mivel nem voltam leromlott állapotban, kivéve a C-vitamint, amiből napi 1000 mg-ot elfogyasztok aszkorbinsav formájában, és a B-komplexet kezdtem el szedni. Kb. 4 hét után éreztem lényeges változást, sokkal fittebb vagyok és teherbíróbb. Megjegyzem, 72 éves vagyok, 20 éve vegetáriánus, rendszeresen mozgok.*

*Ami a könyvet illeti még, milyen igaz volt, amit a koleszterinről írt! Mint fentebb írtam, vegetáriánus vagyok, zsiradéknak legfeljebb vaját vagy olívaolajat fogyasztok, mégis, amióta méri a koleszterinemet, mindig valamivel magasabb, mint a től-ig érték felső határa (nem is foglalkozom vele).*

*(Csak zárójelben jegyzem meg, hogy családom tagjai és egy-két barátom is az Önök vitaminjait fogyasztja.)*

*Gratulálok a dr. úr bátorságához, kitartásához, hogy nálunk, Magyarországon ilyen sikert tudott elemi.*

*Dr. S. O.”*

**Egy vegetáriánus magas koleszterinszinttel? Hogy van ez?**

**Se disznósajt, se szalonna, se kolbász. Hogy is van ez, kedves barátaim? Nincs itt valami humbug a háttérben? Mennyire oka a zsíros táplálkozás a magas koleszterinszintnek? Van némi ellentmondás!**

Az orvostanhallgatók másodévből megtanulják élettanból, hogy a szervezetben megforduló koleszterin kb. 80%-a a testben termelődik, és csak kb. 20%-a jut be a táplálékkal.

Igen! Nem nyomdahiba!

**A test termeli a nagyobb részét!** Ha eszünk belőle, ha nem, akkor is ott lesz! Nem csoda, hiszen a koleszterin nemhogy nem veszélyes, hanem egy rendkívül fontos és értékes alapanyag, amely nélkül az egészséges működés nem biztosítható.

**A szervezetnek szüksége van koleszterinre, ezért termeli saját maga is, emellett még a táplálékkal is vesz magához.**

Jól láthatóan még túl is tudja termelni, így **még egy gyakorlatilag koleszterinmentes diétán lévő vegetáriánusnál is lehet magasabb az érték, mint egy húsevőnél.**

Ennyit a koleszterinmentes diéta értelméről.

**Amint említettem, a koleszterin nagyon fontos és hasznos anyag.**

Egyfelől alapanyaga a férfi- és női nemi hormonoknak, a mellékvese által termelt és az ellenálló képességet növelő ún. stresszhormonoknak, valamint a csonterősségét biztosító D-vitaminnak.

Másfelől az ereket védő, jótékony E-vitamin a vérben nagyrészt koleszterinhez kötődve szállítódik, és jut el a test minden részébe.

A koleszterinszint-csökkentők az érvédő E-vitamin szintjét is lecsökkentik.

Azt eltitkolják a nagyközönség elől, hogy jelent meg olyan tanulmány, amely bemutatja, miképpen növelik az érlemeszesedés kockázatát a koleszterinszint-csökkentő „gyógy”-szerek.

Azt sem verik nagydobra, hogy a legdivatosabb koleszterinszint-csökkentők állatkísérletekben rákot okoztak. (A konkrét nevek listája megtalálható az első könyvemben.)

Az embereken kötelezően elvégzendő biztonsági próbák elmaradtak, a tapasztalatokat élesben gyűjtik a jóhiszemű, mit sem sejtő, tengerimalacnak használt nagyközönségen.

**Az is szöveget ütött a fejembe: vajon miért gratulálnak oly sokan a bátorságomhoz?**

Miért kérdezték meg már jó néhányan, hogy viselek-e golyóálló mellényt?

Miért visszatérő kérdés a riporterek részéről: „Nem fél?”

Csak nem arra gondolnak, hogy veszélyes kimondani ezeket az igazságokat?

Csak nem azt feltételezik, hogy egy mindenre képes, bosszúálló erőt képvisel a gyógyszeripar?

Csak nem azt akarják tán sugallni, hogy a Nemzet biztonságáért felelős erők nem bátrak, és nem képviselik az igazságot? Nem védik meg azt, aki kimondja?

Ők sokan vannak, áll mögöttük elegendő „pénz-paripa-fegyver”. Mi vettük nekik. Nem használnák arra, ami a dolguk?

Butaság.

Mindnyájan tudjuk, hogy az állami vezetők, miniszterek, hivatalnokok fáradtságot, energiát nem kímélve, bátran képviselik a rájuk bízott emberek érdekeit.

Oroszlánszívű harcosok. Mindennap bizonyítják, megérdemelten kapják a fizetésüket az adófizetők forintjaiból. Megdolgoznak érte. Biztonságban vannak az emberek. Vigyáznak rájuk, és védelmezik őket.

Térjünk vissza eredeti témánkhoz.

Nézzük, mi történik, ha megetetjük a sejteket.

Reagál rá a magas vérnyomás?

**„Tisztelt Lenkei Úr!**

**Gratulálni szeretnék a könyvéhez. Három éve magas vérnyomást állapítottak meg nálam. A vizsgálatok elvégzése után**

gyógyszeres kezelés következett. Különböző pirulák kipróbálása szinte semmilyen eredményt nem hozott. Teljesen elkeseredtem, hiszen még csak 45 éves vagyok. Fél éve került az Ön könyve a kezembe. Gondoltam, megpróbálom a vitaminkúrát. És **MŰKÖ-DIK**. Nem állítom a teljes gyógyulást, de **igen jelentős javulás következett be** az egészségemben.

Köszönettel tartozom Önnek. Tisztelettel: Zoltán"

„Olvastam a könyvet, majd úgy döntöttem, hogy elkezdem szedni az Alap vitamincsomagot. Vérnyomás- és szívproblémáim voltak, de ezzel **nagymértékben sikerült csökkenteni a panaszokat**. Bátran ajánlhatom gyógyszerallergiásoknak is, mivel én is az vagyok, és ettől semmilyen panaszom nincs.

K.É., 59 éves"

„A korábbi mozgásszervi panaszaim szinte teljesen elmúltak. Közérzetem javult. **Vérnyomásom a napi gyógyszeradag felére csökkentésével is jó** (120/78). Az Alap vitamincsomagot szedem 2 hónapja.

Nagy István "

„Az tapasztaltam, hogy **valójában segít a vérnyomásom csökkentésében**. Ajánlom másoknak is, hogy próbálják ki. Két hónapja szedem az Alapot.

Ertl László, 41 éves"

A korábban idézett orvosi szakkönyv ezt írja elő:

„...a gyógyszeres kezelés előtt meg **KELL kísérelni a nem gyógyszeres eljárásokat...**”

Ha meg KELL, akkor meg kell. Nincs vita. Nyilván minden orvos így is jár el. Ugye?

A visszajelzések nem csak javulásokról, gyógyszeradag-csökkentésről számolnak be. Vannak határozottabb eredmények is, bár a fentiek sem lebecsülendők.

„Közérzetem javult, amióta szedem a vitaminokat. Betegségem miatt kezdtem el szedni, a Közepes csomaggal kezdtem.

Magas vérnyomásom van, és szívkatéterezést végeztek egy hónapja. **Vérnyomásom rendben van.** Birta Tamás, 59 éves"

„A férjem évek óta visszatérő térd- és derékfájdalmai 1 hetes Alap vitamincsomag és KalMag használata után teljesen megszűntek, végre nem kell figyeljen a lépéseire.

A meglepő számunkra az azonnali vérnyomáscsökkenés volt. Véletlenül épp erre az időre esett, hogy a körzeti orvos folyamatos vérnyomásmérésre kérte a férjemet, így **azonnal feltűnt, már az első adag bevétele után 156-104 volt a vérnyomása, másnap reggel 126/85 szintre esett, és azóta mindig ezen a szinten van.**

Köszönjük. Sz.-néZs. I."

„2005 decemberétől szedem a Alap vitamincsomagot. (Sajnos csak az Alap csomagot tudom megvenni.) Fokozatosan ellenállóbbá váltam a fertőzésekkel szemben, erőnlétem, munkabírásom nőtt. **Vérnyomásom közepesen magas állapotból normalizálódott cirka 4 hónap alatt!**

T M. -né, 58 éves "

Bevallom, komoly nehézséget okozott, amikor a beszámolókat olvastam és válogattam e könyvhöz, hogy olyanokat találjak, amelyek CSAK az éppen tárgyalt témakörben mutatnak javulást.

Úgy tűnik, a Természet, ha hagyjuk, hogy elvégezze a feladatát, és megadjuk neki hozzá az alapanyagot, amiből dolgozni tud, több terület rendbetételéhez is hozzálát.

Megszűnő térd- és derékfájdalmak, növekvő munkabírási, jobb koncentrálóképeség, nagyobb ellenálló képesség a fertőzésekkel szemben, amint láthatta.

A kis telhetetlen! Nagyon ellene dolgozik a gyógyszeriparnak.

Csak hátráltatni lehet, ha nem kap alapanyagot. Megvesztegetni nem lehet. A Természet nem akar a Kanári-szigetekre utazni kongresszusnak álcázott jutalomüdülésre. Nem kíván hangzatos tudományos címeket, fokozatokat birtokolni. Nem kell professzor úrnak szólítani.

Csak teszi a dolgát szerényen.

„Visszajelzésként örömmel közlöm Önökkel, hogy négy hónapi Alap vitamin szedése után **férjennek teljesen rendbe jött a vérnyomása, semmilyen csökkentő gyógyszert ma már nem kell szednie.** Köszönjük! Sz. L.-né, Kecskemét"

„2005 decemberében vittem édesanyámnak az Alap vitamin-csomagból Lenkei doktor javaslatára, amelynek rendszeres szedése során **édesanyámnak sikerült elhagynia az addig folyamatosan szedett vérnyomáscsökkentő gyógyszerét.** K. Zs."

„Az Életerő Alap csomag szedéséről vannak nagyon jó tapasztalataim. Téli időszakban az egész család szedte, el is került bennünket a szokásos téli betegség. **Fiam vérnyomása magas volt,** s a gyógyszeres kezelés mellé szedte az Alap csomagot és a Maxi (Erős) csomagot felváltva, **s mára már nem kell gyógyszert szednie.** Az E-vitamin pedig nekem segített a változó kori problémák kezdeti szakaszán.

Tóthné Kovács Terézia, 48 éves"

„Hálás szívvel köszönöm ezt az áldásos adományt, amit itt kapok, mert a legnagyobb problémámat, ami eddig volt, **az állandó szív táji nyomó érzést, a magas vérnyomásomat megoldotta úgy, hogy a második doboz elfogyasztása után már nem is szedek semmiféle gyógyszert.** A vérnyomásom normális, a szívem megnyugodott, jobban tudok otthon tevékenykedni és sokat sétálni. Mindenkinék javaslom, mert ez a vitaminkúra segít azoknak is, akik már nem bíznak. Dr. Simon Mihályné"

„Évekig küzdött a nővérem magas vérnyomással, szívpanaszokkal. **Szedte a vérnyomáscsökkentőket, és egyre rosszabb lett a közérzete,** a kezein és az ujjai hegyén repedések keletkeztek, és állandóan vérzett. Az Alap szedése után csökkentek a panaszaik, de az ujjai hegyén még mindig keletkeztek repedések, vérzések. **Fokozatosan elhagyta a vérnyomáscsökkentő gyógyszereket meg a szívgyógyszereket,** csak az Alapot szedte már, de még uj-

jai nem jöttek rendbe teljesen, bár csökkent a sebek száma. **Bejöttem a boltba Katikához Alapot vásárolni, és ajánlotta a Sejt-sót. Megpróbáltuk. A nővérem rosszul olvasta el a tájékoztatót, és 3 x 40 szemet vett be, és csodák csodája, begyógyult a keze, az ujjai már nem véreztek. Csodálatos ez a só. Most már rendes adagban szedi, és nem vérzik a keze. De addig, míg ide eljutottunk, bőrgyógyászok seregét jártuk össze, és egyik sem tudott segíteni. Itt viszont rögtön meglelt a siker.** Gy. István "

Az RTL Klub Delelő című műsorába hívott beszélgetésre egyszer Névák Péter. Tiszta szívű, rendkívül intelligens ember. (A Reggeli-be nem mehettem, mert a délelőtti, mint a stúdióban megsúgta valaki, a gyógyszeripar finanszírozza.)

Péter megkérdezte: „Gábor! Nem félsz?"

„Nem” - feleltem gondolkodás nélkül. Lehet, hogy az első könyvemmel még nem is jelentettem igazán komoly veszélyt az egészség megnyomorítói számára?

Lehet, hogy most váltam igazán veszélyessé? Túl sok a gyógyult ember? Túl sokan hagyják el a gyógyszereiket? Lehet, hogy most lesz igazán félnivalóm?

Menjünk tovább.

### **Mit kezd a Természet a magas vércukorszinttel?**

Első példaként nem az Életerő Centrum, hanem egy olyan orvosnő sikerét szeretném megosztani Önökkel, aki azonnali gyógyszerelés helyett először az eszét használja.

Így is lehet!

**„MEDICA MENTE, NON MEDICAMENTE”, azaz ésszel gyógyíts, ne orvossággal”.**

„A családban van halmozottan cukorbetegségekre való hajlam. Sajnos a múlt tavasszal nálam is magasabb értékeket mértek. **A házi orvos gyógyszeres kezelést javasolt. Tovább kerestem, s a MÁV-kórházban találtam egy doktornőt, akinek a segítségével diétába fogtam. Mára 25 kg-ot fogytam, és sikerült**

**rendeznem a diétával a cukorértékeimet.** De éreztem, hogy szükségem van vitaminpótlásra, hiszen közben komoly fizikai tevékenységet végeztem a fogyás érdekében. Kipróbáltam sokféle vitaminkészítményt, úgy éreztem, nincs hatásuk. A Doktor úr könyvének olvasása után vásároltam először az Alap csomag vitamint, ami, úgy érzem, jó és hasznos a számomra.

Köszönettel:

M.-néL. Á., 41 éves"

Tisztelt Doktornő!

Gratulálok és köszönöm! A szakma szabályai szerint minden orvosnak kötelező lenne ezt az eljárást követnie. Szomorú, hogy mára már az, aki ezt teszi, fehér hollónak számít.

„Háromhetes Életerő Alap vitamincsomag szedése után igen kedvező tapasztalataim vannak. **Vércukor csökkenése,** illetve általános jó közérzet.

Szelindi István, 50 éves"

„Három hónapja szedem az Alap vitamint, és a tapasztalataim a következők.

II. típusú cukorbeteg vagyok, 70 egység gyorsinzulint és 40 egység hosszú hatású inzulint kaptam. A vitaminok szedése óta mostanra eljutottam oda, **hogy a gyors hatású inzulint napi 6 egységgel csökkenteni lehetett, így elkerülöm a túl alacsony vagy a túl magas cukrokat.** A közérzetem is kezd jobb lenni, kevésbé vagyok fáradékony, a teherbírásom nagyobb lett. Ezek az eredmények a további vitaminszedés után, remélem, még jobbak lesznek.

Kartaliné Balogh Zsuzsa"

„Az elmúlt fél év tapasztalatai azt mutatják, hogy a vitaminkészítmények nélkülözhetetlenek a szervezet számára. Csalátagjaim közül **férjem cukorbeteg, 17-ről 10-re ment le a cukra.** Kiegészítésként szedtük a gyógyszerek mellé. Legkisebb gyermekem »hiperaktív«, a vitamin szedése óta, a B-vitamin komplex segítségével sokkal nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb. Látnom hajminősége sokat változott.

Nagyon sokat köszönhetünk a vitaminnak, amiért hálás köszönetünk.

Süveges Ildikó, 45 éves"

Nem vagyok túl érzelgős típus, talán azt sem lehet mondani, hogy afféle anyámasszony katonája lennék, de többször könnybe lábad a szemem, amikor a sikereket újra és újra elolvasom.

**Nagyon szép életem van. Rengeteg csodálatos emberrel hoz össze a sors.**

Olyanokkal, akik nem adják fel a reményt, sokszor még hosszú évek sikertelenségei, megpróbáltatásai, kudarcai után sem. Tovább keresnek, amíg megoldásra nem találnak. A hétköznapi hősei. Igazán nagyszerű emberek. Ok az Új Egészségkultúra ösvényének kitaposói.

„Egy barátom 2 hónapos kúra után **20 fölötti cukorról 5-8-ra állt be.**

T. F. (Erős napi vitamincsomag)"

„Vásároltam december 16-án Alapot, és a cukrom a november közepi 8,5 mérés után, amikor elkezdtem szedni az Alapot, **4-5 nap után 5,7-5,8-ra csökkent, és azóta is azon a szinten van.**

Szombati Ferenc"

„17,3 volt a cukrom, amikor a házi orvos betegállományba vett. Kétféle gyógyszerből napi 3x1 beszedésével lett 6,3 a cukorszintem.

Ezután kezdtem el szedni, először az Alap formulát, majd egy hónap után a Közepes formulát. Az orvos által felírt gyógyszerből napi 1 x 1-et vettem be. **A diétával nem foglalkoztam, mindent ettem. így tartom a cukorszintet 6,5 és 7,2 között. A Közepes formulát folyamatosan szedem.**

Sz. Gábor"

„Kiss Lászlóné, 66 éves vagyok Szegedről.

Betegségeim: Parkinson-kór, cukorbetegség és a vele társuló vese-, látásproblémák. Az első, vitaminnal kapcsolatos tapasztalatom az 1970-es influenzajárványhoz kapcsolódik. Akkor 41 fokos lázzal, egy temetendő halottal, 80 éves szívbeteg édes-

*anyáin ápolásával és két pici gyerekem gondozásával kellett egyedül megküzdennem munka mellett. Valaki ajánlotta a C-vitamint, de biztosat nem tudott - hátha segít. Egy délután 4000 mg-ot, míg másnap ismét 4000 mg-ot fogyasztottam. A betegséget észrevétlenül kihevertem, a munkahelyemről nem hiányoztam, temettem, ápoltam, háztartást vezettem. Amióta a vitamincsomagot fogyasztom, a cukrom közel 20-ról 10 alá csökkent, a vesém jól dolgozik, senki nem akarja elhinni a koromat. Jelenleg is dolgozom, esetenként napi 14 órát. A környezetem sokkal betegbb nálam, még a fiatalok is. A Parkinson talán később, még csak három hónapja szedem a vitaminokat."*

#### **A végére hagytam a koleszterint.**

Nem szabad túl komolyan venni a sok hűhót, amit csapnak körülötte. Nem veszélyes. A propaganda az, meg a félelem, amit elültetnek a szívekben és fejekben.

Ezzel a gazemberséggel, ha jól tudom, senkit sem lehet bíróság elé állítani:

#### **„Betegség tudat keltése."**

Azt nem tagadom, hogy a jelentősen megemelkedett koleszterinszint fontos jel lehet, és **mint tünet figyelmeztethet** arra, valami nincs rendben a szervezetben, felborult az egyensúly, tenni kell valamit. Hiányállapotot jelezhet!

De az okot kell kezelni, és nem nekiugrani a tünetnek.

*„8,3 volt a koleszterinszintem, elkezdtem szedni a Közepes csomagot lecitinnel. Kb. 4 hónapja szedem, 2 hete voltam koleszterinvizsgálaton, 4,5 volt az eredmény. Korábban a gyógyszerek ezen nem segítettek. L. M."*

*„Édesanyám szedi a vitaminkészítményeket (néha én is). Ő, ha lehet így fogalmazni, lehetne az »állatorvosi ló«. Sok betegséget begyűjtött az idők folyamán.*

*Amióta szedi, a következő dolgok rendeződtek nála:*

*-elmúltak a köszvényes csomói (Szuper C-vitamin, napi*

*7-8 g), ha nem szedi, sajnos egy-két apró néha visszajön, csak a kezeire, de nagy rohamok nincsenek,  
- normalizálódott a vércukor- és vérkoleszterinszint,  
- jelentősen ritkultak a szívritmuszavarai, bár ezek a panaszai még ma is fennállnak, de már nem olyan súlyosak, mint régen. Egyelőre ennyi. K. Z., 32 éves"*

*„Szeretném, ha tudná a többi hozzám hasonló betegségben szenvedő, hogy 1 hónapi fogyasztás alapján milyen változáson mentem keresztül.*

*Először is, ami nagyon meglepett, hogy hosszú évek után a koleszterinszintem 8,8 helyett 7,6 aláment, azaz süllyedt. A cukorszintem 7,7 helyett 5,8-ra visszaállt. Évek óta tartó kézcsibedásom, ami a gerincsérv miatt fennáll, és ami borzasztó fájdalommal is járt, elmúlt. Egyelőre nem ébredek fel arra, hogy nem érzem a kezemet. Nyugodtabbnak és fittebbnek érzem magam, sokkal jobb a kedélyállapotom, mint 1 hónappal ezelőtt. Arról nem is beszélve, hogy az egész családom, rokonaim, barátaim próbálnak hozzájutni anyagiaktól függetlenül, mert a könyv elolvasása után rá kellett döbbsenniük, hogy az orvosaik által felírt és szedett gyógyszerek micsoda egészségromláshoz vezetnek. A magam részéről nem szedem a háziorvosom által előírt gyógyszereket, amit megbeszéltem a háziorvossal. Mivel megkérdeztem tőle, olvasta-e a Cenzúrázott egészség című könyvet, és ő azt mondta, hallott róla, de még nem olvasta, kölcsönadtam neki. Elolvasta, és bizony a véleményem biztató volt számomra, mert a válasza az volt: »Nem rossz.«*

*Eddig a gyomorégésen kívül más rossz visszajelzést nem éreztem, remélem, egyszer nagyon sok ember hozzájuthat ezekhez a vitaminokhoz, hogy valóban az emberi élet ezáltal 100 évre meghosszabbodjon, és ahogy a könyvben meg van írva, úgy haljunk meg, hogyne kelljen előtte betegségben szenvedniük. Remélem, még sokáig meg tudom vásárolni ezeket a vitaminokat. Egyelőre csak köszönetet tudok mondani dr. Lenkei Gábornak.*

*Egyik volt beteg tisztelője:*

*Wéniger Józsefné"*

„Farkas Zsolt vagyok, kb. fél éve szedem a Dr. Lenkei Életerő Centrumban kapható B-vitamin-komplexet és a Niacin (B3-vitamin) 100 mg-os vitamint. Sajnos születésem óta 12 körüli a koleszterinszintem, emiatt 2004-ben átestem egy koszorúér-bypass-son (érbeültetés) 33 évesen. A koleszterincsökkentő tablettákat 6 éve szedem szinte teljesen eredménytelenül. Amióta viszont a Lenkei-féle vitaminokat szedem, a koleszterinszintem jelentősen csökkent 12,2-ről 5,2-re szigorú diéta mellett. Amíg nem szedtem a vitaminokat, a koleszterincsökkentő gyógyszerek mellett 7,2 körüli volt a koleszterin. Emellett sokkal jobb a közérzetem, és úgy vettem észre, hogy kevésbé vagyok fáradékony, kevesebb alvással is beérem. Azóta egyáltalán nem voltam beteg, előtte minden télen két-három alkalommal voltam náthás, influenzás.”

Szakmai kommentár:

Zsoltnak **nem a magas koleszterinszint tette tönkre a koszorúereit.** Biztos vagyok abban, hogy súlyos C-vitamin-hiányban szenved. Mivel nem találkoztunk, nem tudtam javasolni számára.

A könyvön keresztül üzenem Zsoltnak és bárkinek, aki valamilyen meszes érrel küzd: sok-sok C-vitamin!

**A fejezet címe: Betegségek futószalagon.**

**A fejezet tanulságai:**

1. Valakinek egyszer be kell húzni a féket a gyógyszeripar minden átgázoló gőzmozdonyán.
2. El kell érni, hogy az orvosok legalább a saját szakmájuk írott szabályait tartsák be, ahelyett, hogy mindenkinek, gondolkodás nélkül felírják a „gyógy”-szereket.
3. Az orvosképzés sürgős korrekcióra szorul.
4. Gyönyörű eredményeket lehet elérni mellékhatásmentes, természetes anyagokkal és módszerekkel.

A tudás adott, éljenek vele!

**Legalább Ön ne üljön fel a betegségipar futószalagjára!**

Sok szerencsét az önálló élet kalandjához!

VI. fejezet

## Az alapvető félreértés

**A jelenkor orvostudománya torz.** jelentette ki Szent-Györgyi Albert.

Egyetérték vele.

Nagyon torz. Teljesen eltávolodott attól, ami az egészségügy célja kellene legyen.

**Valójában „egészségügy” nincs is.**

**Ma csak betegségügy van.** Ez természeténél fogva csak döcögni, botladozni tud. Magától értetődő, hogy a betegségügy hihetetlenül sokba kerül. Megszámlálhatatlan milliárdok úsznak el, de az emberek egészségi állapota nemhogy javulna, romlik.

Mindig hangsúlyozni szoktam: én nem az orvosokat kritizálom. Úgy vélem, többségük tiszta szándékú, segíteni akaró ember. A sikertelenségbe, az eredménytelen taposómalomba könnyű belefásulni. Elfelejtteni a hajdani szép és nemes álmokat, célokat: „segíteni az embereken”, „enyhíteni a szenvedést”. „Megőrizni az egészséget, megelőzni a betegségeket”? Ha ez cél volt valaha egyáltalán. Feltehetőleg az eredeti cél eleve nem ez volt, hanem ez: „gyógyítani” azokat, akik már megbetegedtek.

A torz és célját tévesztett orvostudomány kemény próbatétel egy valóban gyógyítani, segíteni akaró orvos számára. Könnyen ledarálja, cinikussá, fásulttá, gépiessé teszi.

Ez nem ad neki felmentést. Ő is részese annak, ami történik. Hagyja, hogy megtörténjen. Okozója saját kudarcának.

**Azt állítottam, „egészségügy” nincs is. Mit is jelent a szó: EGÉSZSÉG?**

A magyar nyelv bölcs és gyönyörű. **EGÉSZ-SÉG**. Azt jelenti, teljesség, hiánytalanság, csorbítatlanság.

A nyelv logikája szerint a betegség akkor alakul ki, ha a teljesség csorbul, valamilyen **HIÁNY** jön létre. **HIÁNYZIK** valami.

### **EGÉSZ-SÉG kontra HIÁNY.**

Túl egyszerű?

Igen, szinte zaklatóan egyszerű. Fel is bosszant sokakat, főleg azokat, akik csak bonyolultságokban tudnak gondolkodni, és tiltakozást vált ki belőlük.

Egyszer egy riporter megkérdezte tőlem: *„Ha ennyire egyszerű és nyilvánvaló, akkor miért nem ezt használják az emberek? Ha Önnek igaza lenne, már régen széles körűvé vált volna.”*

A történelem arra tanít minket, hogy ennek éppen az ellenkezője igaz. Pontosan a nagyon egyszerű, értékes, józan, épelméjű megoldásokat töri kerékbe az Emberiség, és kitart a bonyolult, gyilkos, életellenes módszerek mellett. Ha visszatekintünk a múltba, ez a kép tárul elénk.

Az első könyvemben leírtam, sok évtizednek kellett eltelnie, mire az orvostudomány be tudta fogadni azt a semmelweisi gondolatot, hogy kezelt kellene mosni boncolás után, vizsgálat előtt.

Milliók haltak meg, mert 260 éven át nem sikerült elfogadtatni, hogy a skorbut ellenszere a „citrom”.

Több mint fél évszázada sorozatgyártásra és használatra kész a „vízüzemű” autó, de akár a pusztulásunk árán is el kell fogyasztanunk a bolygó kőolajtartalékait.

Bár nem gondolunk bele, ma is folyamatosan ott vannak a mutatóujjak az atomrakéták indítógombjain. Az adófizetők pénzén olyan fegyvereket állítottak elő, amelyekkel minden férfit és nőt meg lehet sütni ezen a bolygón percek alatt.

Évente (a JAMA\* szerint) kb. 130 ezer ember hal meg gyógyszer-mellékhatások miatt csak az USA-ban, miközben a tudomány rendelkezik teljesen veszélytelen és valóban hatékony módszerekkel az egészség megóvására és megjavítására.

Minden orvosi tankönyv leírja, hogy a rák nagyon buta, rendkívül érzékeny, szélsőségesen életképtelen. Egy egészséges immunrendszerű szervezetben semmi esélye, hogy kifejlődjön, és bármiféle galibát okozzon. Azt is leírják a tankönyvek, hogy minden szervezetben folyamatosan keletkeznek ráksejtek. Mégis csak egy maroknyi kisebbség fölött lesz úrrá a kór. Nekik gyengébb lett a védekezőrendszerük, még annál is gyengébb, mint amilyen a nagyon törékeny, sérülékeny, nyomorult, torz ráksejt.

Amikor valakit legyőz a rák, az ahhoz hasonló, mintha az elefántot két vállra fektetné egy tüdőbajos hangya. Előtte történnie kellett valaminek az elefánttal. Másképp ez nem fordulhatna elő.

A jelenkor torz orvostudománya mégsem az immunrendszer megerősítésén fáradozik, hanem gyilkos mérgekkel árasztja el az egész szervezetet, továbbá gyengíti az eleve sérült védekezőképességet.

### **Túl örült? Igen. Ez történik manapság.**

Ennyit arról, miért nem terjedt már el a sejtszintű egészségmegővás és egészség-helyreállítás módszere.

De én megtörhetetlenül optimista vagyok. Tudom, ahhoz hasonlóan, ahogy ma már kezelt mosnak az orvosok, ahogy már nem halnak meg a tengerészek skorbutban, gurulnak majd vízüzemű autók az utakon, és le fogják selejtezni az atomfegyvereket.

Megyünk tovább, tesszük a dolgunkat, létrehozunk egyre több eredményt, és megőrizzük lelkünk épségét, nem engedjük eltaposni a jobba, a változásba vetett hitünket, így aztán győzni fogunk.

Az alapvető félreértés a vitaminokkal kapcsolatban az, hogy az orvostudomány csak két szélső állapotot ismer el:

#### **1. Van hiány**

#### **2. Nincs hiány**

Fekete-fehér.

Szent-Györgyi Albert így írt erről szintén Nobel-díjas barátjának, Linus Carl Paulingnak 1966-ban:

*„Ami az aszkorbinsavat illeti, kezdettől fogva éreztem, hogy az orvostársadalom félrevezette a közvéleményt. Az orvosok ugyanis*

*azt mondták, ha a táplálékban nincs C-vitamin, akkor skorbut lép fel, ha viszont nem jelentkezik skorbut, akkor minden rendben. Azt hiszem, ez nagyon súlyos tévedés."*

Az orvosi gondolkodás ebből a szempontból nagyon szélsőséges.

### **1. Betegség = hiány**

Az ilyen, valóban a teljes vitaminhiány által okozott betegségek elég nyilvánvalóak:

C-vitamin - skorbut\*

B1-vitamin - beriberi\*

D-vitamin - angolkór\*

B12-vitamin - vészes vérszegénység\*

B3-vitamin - pellagra\*

Stb.

Csakhowy ezek a betegségek kizárólag a durva, szélsőséges, halálos vagy közel halálos vitaminhiány szintjén jelennek meg. Előbb nem.

De az orvos úgy gondolkodik:

### **2. Nincs betegség (a fentiek valamelyike) = nincs hiány**

**Ez az alapvető félreértés.**

**Mi sem áll távolabb a valóságtól.** Van még jó néhány fokozat, amit az orvostudomány nem ismer, nem is ismer fel, így aztán nem is kezel.

Egyszerűen úgy tesz, mintha nem léteznének.

**Az orvostudomány ma csak akkor kezd el foglalkozni az emberekkel, amikor már durva, az általuk használt otromba vizsgálati módszerekkel is észlelhető a baj.**

Az elváltozás azonban kezdetben és még hosszú ideig finom, sejtszintű, ami a mai vizsgálati módszerek számára teljességgel elérhetetlen.

Amit a röntgen, az ultrahang vagy a laboratóriumi vizsgálatok ki tudnak mutatni, mind olyan következmény, ami már messze-messze túl van a finom, sejtszintű problémán. Persze, hiszen az nem is vizs-

gálati területe a szervekre specializálódott orvostudománynak. Ezen a finom szinten számukra még nem létezik a probléma.

**Megvárják, amíg „szemmel látható” lesz az elváltozás.**

Az **egészségtudomány** már a figyelmetlenül a szemetesbe dobott parázsló cigarettacsikk szintjén megakadályozná a baj további ki-fejldését.

Az **orvostudomány** megvárja, amíg dőlni kezd az ablakon keresztül a füst. Csak azt képes érzékelni.

**Az orvostudomány mai formájában durva és érzéketlen. Nem is számít egészségtudománynak. Betegségtudomány, semmi több.**

Olyan, mint a gondatlan anya, aki nem veszi észre gyermeke apró figyelmeztető rezdüléseit, csak akkor ébred, amikor a csemetéből már narkós punk lett, akit a rendőr hoz haza. Addig azt hitte, minden rendben megy.

Tévedés ne essék: a finomnak, érzékenynek hitt laboratóriumi vizsgálatok is csak a már durva eltéréseket mutatják.

Mi mindennek kell történnie, mire egy szervezet annyira lepusztul, hogy eltérés mutatkozik például a fehérvérsejtek számában vagy bármi egyéb, szokásosan mért értékben? Ez már sok-sok lépéssel hátrébb van attól, ahol be kellett volna avatkozni.

**Az EGÉSZ-SÉG sejtszintű fogalom. Finom, érzékeny, ma nem vizsgált, figyelmen kívül hagyott valami.**

**A HIÁNY is először a sejtek szintjén okoz működési zavart.**

Tragikus következményei vannak annak, hogy sem az orvosok, sem az állítólagos táplálkozás-szakértők, sem a jóhiszemű, laikus közönség nem ismeri és nem érti, mit is jelent pontosan az, hogy **hiányállapot**.

Azt sokan tudják, hogy ez jelentheti vitaminok, ásványi anyagok vagy nyomelemek hiányát. Lehet persze másféle hiányállapot is, például amikor fehérjéből nem jut elegendő a szervezetbe.

A hiányzó megértés azonban a következő:

**Az emberek nem gondolkodnak a hiányállapot FOKOZATAI-ban.**

Fokozatai vannak! Ez a lényeg!

Leegyszerűsítve is legalább öt ilyen fokozatról kell beszélni:

**1. Halálos hiányállapot**

**2. Halál előtti állapot**

**3. Nagyon súlyos hiányállapot**

**4. Közepesen súlyos hiányállapot**

**5. Enyhe hiányállapot**

Ezt követnék az egészségeshez közeli állapotok:

**6. Tűrhetően ellátva**

**7. Jól ellátva**

a szervezet működéséhez nélkülözhetetlen mikrotápanyagokkal (vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek)

Végül lenne egy ma sajnos ritka fokozat:

**8. Bőséggel ellátva** az előbb említett anyagokkal

Ez lenne egyben a teljes egészség állapotának előfeltétele is.

**Így összesen nyolc fokozatunk lenne a halálos állapottól a teljes egészségig.**

Amit ma az orvostudomány vitaminhiányos állapotként ismer és elismer, az főleg az 1-2. kategóriába tartozik, azaz halálos vagy halál előtti állapot.

Néhány ezek közül, ahogyan azt már említettem:

a) Skorbut\* - C-vitamin-hiány

b) Beriberi\* - B1-vitamin-hiány

c) Vészes vérszegénység\* - B12-vitamin-hiány

A legjobb esetben is legfeljebb a 2-3. kategóriába sorolhatóak, valahová a nagyon súlyos hiányállapot és a halál előtti állapot határára:

a). Angolkór\* - D-vitamin-hiány

b) Pellagra\* - B3-vitamin-hiány

c) Farkasvakság\* - A-vitamin-hiány

**Csakhogyan ezek már a végső összeomlás előtti állapotok.**

Az alapvető félreértés abból fakad, hogy a legtöbben azt hiszik, ha nincs skorbut vagy bármelyik másik, akkor nincs vitaminhiány.

**Ez a tragikus félreértés, és a legtöbb ember egészsége ezen az ol-táron áldoztatik fel.**

Nagyon fontos tudni és érteni azt, hogy a 2-3. kategória esetében viszonylag egyértelmű és talán eléggé könnyen felismerhető jelek vannak, **amennyiben csak egyféle vitamin szélsőséges hiánya áll fenn.**

Ilyen esetben ezeken a fokozatokon a tünetek eléggé szembe-szökődek, szinte lehetetlen nem észrevenni őket. De ez ritka, főleg a magát civilizáltnak nevező világban (pl. Európa).

**Megítélésem szerint az emberiség túlnyomó többsége a 3-4-5. ka-tegóriába tartozik, és nem csupán egyetlen vitamin hiányzik, hanem van egy általános hiányállapot, hiszen szinte egyik vitaminból, ásvá-nyi anyagból vagy nyomelemből sem jut elegendőhöz a szervezet.**

Ennek viszont nincsenek olyan jól felismerhető jelei, mint a skor-butnak vagy a beriberinek. Nem is ismeri fel a betegségekre speci-alizálódott orvostudomány!

A legfontosabb, általuk is már figyelembe vett figyelmeztető je-lek sokszor csak évek, évtizedek után jelentkeznek. A végeredmény a legjobb esetben is **idő előtti öregedés és lerövidült élettartam.** Ezt nem kellene megvárni. Hamarabb kellene felébredni.

Erre mód lehetne, ha az orvosok gondolatai között egyáltalán fel-merülne a lehetőség. Nagyon kevés orvos gondol erre. Éppen ezért nem is tesznek ellene semmit.

**Ez a tartomány (3-4-5. fokozat) nagyon sunyi. Csendben, alát-omban rombol.**

Gyakran csak évek, évtizedek alatt vezet el olyan nyilvánvaló tü-netekig, mint:

- magas vérnyomás,
- érelmeszesedés,
- szívinfarktus,
- agyvérzés,
- rák,
- cukorbetegség stb.

**Vannak korábbi, de kevésbé megfogható jelek,** mint például:

- legyengült immunrendszer,
- fogékonyság a fertőző betegségekre,
- fáradékonyság,
- levertség,
- hajhullás,
- ráncosodás,
- narancsbőr,
- álmatlanság,
- nemkívánatos hízás vagy éppen fogyás,
- bőrszárazság,
- töredező haj, körmök,
- csökkent koncentrálókéesség,
- ingerültség,
- kedvetlenség,
- étvágytalanság,
- nassolási kényszer,
- potenciazavarok,
- szexuális problémák,
- petyhüdt bőr,
- fénytelen szemek,
- emésztési zavarok,
- székrekedés,

és még hosszan sorolhatnám. Ezek is már legalábbis közepesen súlyos hiányállapotra utalnak.

Amikor ezek a jelek még tűrhetőek, próbálunk nem foglalkozni velük, pedig már komoly hiányt mutatnak.

Később, amikor már nagyon zavaróvá válnak, orvoshoz fordulunk, és elkezdődik a kivizsgálási kálvária.

**A legegyszerűbbre szinte egyik orvos sem gondol: hiányállapot!**

Pedig Szent-Györgyi Albert sok évtizeddel ezelőtt már figyelmeztetett erre a veszélyre. Idézem:

*„A skorbut nem a hiány első tünete. A skorbut a szervezet végső összeomlásának a jele, a halál előtti tünetegyüttes, és nagyon széles szakadék van a skorbut és az egészséges állapot között.”*

**Az egészség - sejtszinten - a 6. fokozatnál (tűrhetően ellátva) kezd megrendülni.**

A valódi egészséghez nem elegendő még a 7. fokozat sem, el kell jutni a bőséges ellátottság szintjére.

Meg fogom mutatni Önnek, milyen egy ember, amikor eléri a 7. fokozatot, és megközelíti a 8.-at. Erről szól a VIII. fejezet.

**Az igazi megelőzés megakadályozná, hogy egy ember lecsússzon a 8. fokról. Az lenne az egészségtudomány.**

Szent-Györgyi ezt rendkívül egyszerűen fogalmazta meg.

Ralph Moss, a tudós életrajzírója így tolmácsolja:

*„Albert intuitív” módon gyorsan kidolgozott egy elméletet - amit később »megavitamin«-terápiának hívtak -, amelynek az volt a lényege, hogy a betegség kifejlődését megakadályozó, illetve a teljesen egészséges állapotot biztosító vitamindózisok között igen nagy a különbség.”*

Most érkeztünk el oda, ami az eredeti célom volt.

Megtalálni a teljesen egészséges állapotot biztosító vitamindózisokat. Eredendően azoknak fejlesztettem ki az Életerő napi vitamin-csomagokat, akikre úgy gondoltam, hogy lehet esetleg egy kis enyhe hiányállapotuk, vagy tűrhetően el vannak látva mikrotápanyagokkal\*, és a készítmények majd segítenek nekik felkapaszkodni a jól vagy a bőséggel ellátott szintre.

**A visszajelzésekből megdöbbenve tapasztaltam, hogy az általános helyzet sokkal rosszabb, mint hittem.** Az okokat a VII. fejezet tárja fel. A hiányok súlyosabbak, mint először gondoltam.

Éppen azok a problémák utaltak erre, amelyek elkezdtek elmara-  
dozni, megszűnni a napi vitamincsomagok fogyasztásának eredményeként.

A többség mélyebbről indul. Alig találtam néhány embert, aki a 4. fokozat (közepesen súlyos hiány) fölött volt, amikor elkezdte szedni az én összeállításomat.

Az is világossá vált előttem, hogy azok a hivatalnokok, akik megállapítják a szerintük szükséges napi vitaminmennyiséget, alapvetően két kategóriába sorolhatóak:

1. **Teljesen tudatlan, hozzá nem értők**, akiknek halvány fogalmuk sincs arról, milyen egy ember teljesen egészséges állapotában, valószínűleg maguk sem azok. Ok is nagyon veszélyesek, kártekonnyak, de még mindig ez a jobbik eset.
2. Azok, akik teljesen tisztában vannak ezzel, de céljaikkal ellentétes az, hogy az emberek teljes egészségben éljenek. **Ők az egészség gonosz szándékú elnyomói.** Céljaik eléréséhez nagyon sokszor felhasználják az 1. kategóriába tartozó álszakértőket.

Nézzünk néhány sikerbeszámolót, és tanuljunk belőlük.

*„Korábban - telente - rendszeres felfázással küzdöttem, ez mára már a múlté. A vérképemben mindig volt egy kis probléma, egy kis vashiány stb. A vitamin szedését követően, egy kivizsgálás alkalmával az orvos elkérte a vitamin dobozát. »Ritkán találkozom ilyen jó vérképpel« - mondta. Porta Eszter"*

Bár a vérkép sosem fogja mutatni, a rendszeres felfázások a hozzáférő számára azt üzenik, hogy legjobb indulattal is 4. fokozatú (közepesen súlyos) hiányállapotról van szó.

*„2003-ban volt egy súlyos műtétem, azóta szedem az Alap vitamint. A vitamin szedése után sokkal jobban érzem magam, a vérképeletem is jobbak lettek. Az orvosom azt mondta, bárcsak az övé is ilyen lenne. Ezenkívül nem fáradok annyira, mint ezt megelőzően.*

*Reumás fájdalmaim és a visszereim is rendeződtek.*

*Köszönöm dr. Lenkei úrnak a széles körű tájékoztatását a vi-*

*taminokkal kapcsolatban, amelyekhez a Cenzúrázott egészség c. könyv elolvasása által jutottam.*

*Másoknak is nagyon ajánlom.*

*K. P.-né"*

A súlyos műtét előtt feltehetőleg hosszú ideje fenn kellett álljon egy 3. szintű (nagyon súlyos) hiányállapot. Jól látható, hogy innen is lehetséges a határozott javulás.

Az sem jó jel, ha valakinek külső, hormonális segítségre van szüksége ahhoz, hogy meg tudjon foganni. Én mielőtt hozzákezdenék a durva hormonkezeléshez, megvizsgálnám, van-e hiányállapot. Főként ebből a szempontból tanulságosak a következő beszámolók.

*„Az első egy-két hónapban nem történt változás részemről, azonban a 3. hónap hatalmas meglepetéssel szolgált. **Lombik-programra jártunk párommal már egy éve, és csoda történt, megtapadt a megtermékenyített petesejt, azaz terhes lettem.** Én a Közepeset szedtem, és biztos, hogy ennek is köszönhetem a pozitív változást. Mindenkinek csak ajánlani tudom, aki hasonló cipőben jár, mint én. Próbálja ki, és csodában lesz része.*

*M. V."*

*„A párommal markét éve nem védekeztünk, de ennek ellenére nem esett teherbe. Négy hónappal ezelőtt elkezdtük szedni a Közepes vitamint, nem ennek orvoslására, hanem asztma és allergia miatt, amelyek nagyon nagymértékben javultak, de emellett még **sikerült egy babát is összehoznunk.***

*Remélem, másnak is segít majd a vitaminszedés ilyen jellegű problémákon!*

*B. R., 25 éves"*

Nagy zűrzavar van a fejben a várandósság és a vitaminok kapcsolata körül. Kiderül, ha erről kérdez egy orvost. Zavarában, biztos ami biztos alapon, inkább óvatos lesz, és nem fogja javasolni „túl sok” vitamin fogyasztását.

**Józan paraszti ésszel gondolkodva nem lehet kétséges,** hogy egy édesanya, magzattal a szíve alatt, akinek a testét a saját testéből kell felnevelnie, több vitamint igényel.

Sokkal többet, mint azelőtt.

*„Jelenleg 4 hónapos várandós vagyok, és a Közepes vitamint szedem a KalMaggal. Sem hányinger, sem rosszullét, sem egyéb rossz tapasztalatom nem volt ez idáig. A baba jól fejlődik, nem nagyobb - a hiedelmekkel ellentétben -, és nem utolsósorban bárátnőm ugyanúgy várandós, de sajnos elég rosszul van. A vitaminokat ő is ismeri, de nem meri szedni, biztatom mégis, mert én magamon tapasztalom, hogy nagyon segít, és a leendő kismamának is nagyon-nagyon ajánlom. Borsosné Kun Mária, 32 éves”*

Éppen a sok felesleges óvatosság és felesleges aggodalom következtében nincs nagyon sok tapasztalatunk ezen a téren, de az eddigi visszajelzések nagyon biztatóak.

*„9. gyermekemet várom. 6 hónapos terhes vagyok. A terhesség kezdetétől szedem az Alap vitaminokat. Nagyon jó a közérzetem, amit az előző terhességeimnél nem mondhattam el.*

*Santóné Somogyi Emese, 38 éves”*

A mai torz szemlélet a várandós édesanyákat egy súlyosabb hiányállapotba taszítja, még annál is, amilyenben eredetileg, a fogantatás előtt voltak.

A következő téma is olyan, amelyről kevesebb visszajelzéssel rendelkezünk, mint más tapasztalatokról. Még nem tudom, hogy ez csak a szemérem miatt van, vagy van esetleg más oka is. Számomra logikusnak tűnik, hogy a szervezet általános jobb állapotba kerülése ezt a területet is támogatja.

*„Sokkal jobb alvás, életminőség, szexuális libidó, merevedési zavar megszűnt 57 évesen!!!*

*H. J. (Közepes)”*

*„Az Alapot szedem a feleségemmel együtt kb. 1 éve. Energiásabb, aktívabb lettem (aktívabb szex). A megfázás elkerült, nem volt vírusos fertőzés nálunk.*

*B. B.”*

*„59 éves vagyok. A Közepes napi vitamincsomagot forgalomba hozatala óta szedem. Úgy érzem, lassabban öregszem, több az energiám, és szexuális aktivitásom is ennek köszönhető. Kevesebb alvás is elég.*

*Azonban a légúti tünetekkel járó járványos időszakokban évi 1-2 alkalommal hőemelkedéssel rossz közérzetet tapasztalok, de legfeljebb 4-5 napig.*

*H. J.”*

Szépek az eredmények. A járványos időszakokban pedig meg kell emelni a C-vitamin mennyiségét. Az segít.

*„- Állandó frissesség*

*- Nagyobb munkabíró képesség*

*- Nagyobb férfiteljesítőképeség*

*- Erezhető immunitás a járványok és egyéb fertőző betegségek ellen*

*K. M., 45 éves”*

Úgy tűnik, a feltételezésem helytálló. A hiány ezen a téren is problémákat okozhat, az általános javulás pedig támogatja az örömtelibb szexuális életet is.

*„ Vitaminok hatására rendkívül nagy lett az étvágyam, és a férfierőt megháromszorozta.*

*L. Á., 27 éves”*

Az étvággal kapcsolatban az a tapasztalat, hogy legtöbbször a kíváncsi irányba változik a vitaminok hatására. Erről a következő fejezetben még bőven lesz szó.

A másik észrevételem: ha ilyen jó hatást lehetett kiváltani a férfierővel kapcsolatban, az azt is mutatja, hogy már a fiatal (27 éves) emberek is sokkal alacsonyabb hatásfokon működnek, mint amire természetszerűleg képesek lennének.

**Mai tudásom szerint a vitaminok „csak” a szervezet eredendő teljesítőképességét állítják helyre. De a szervezet eredendően fantasztikus teljesítményre képes! Minden szempontból!**

Sajnálatos tény, hogy az **orvostudomány** ma nem az elképzelhetően legjobb, optimális állapothoz viszonyítva vizsgálja és értékeli az egészségi állapotot, de nem csoda, hiszen szemléletmódjánál fogva erre nem is alkalmas. Az orvostudomány betegségtudomány.

Ezt csak az éppen kifejlődőben lévő **Egészségtudomány** képes megtenni. Nem szabad összekeverni az orvostudománnyal.

Az Egészségtudomány nem fog megijedni a tünetektől, és nem fogja erőszakkal elfojtani azokat. Olyan jelekként fogja kezelni, amelyek értékes üzenetet hordoznak. Felhívják a figyelmet arra, hogy az egészség valahol kisebb-nagyobb mértékben megrendült, és ideje beavatkozni.

A tünetek azt jelentik az Egészségtudomány számára, hogy jobban kell támogatni a Természetet abban, hogy el tudja végezni a feladatát, a test rendbetételét, jó állapotban tartását.

**Az Egészségtudomány, szemben a durva és érzéketlen orvostudománnyal, finom és érzékeny. Már az apró rezdülésekre is figyel. Figyel és segít, mielőtt nagyon elromlanának a dolgok.**

Az Új Egészségkultúrában azonnali, hatékony segítséget tudunk nyújtani az embereknek messze azelőtt, hogy megbetegednének.

Ez a jövő.

Ez lesz a megközelítési mód:

Most kezeljük a dolgot, amikor még nincs egyéb jel, csak egy kis fáradékonyság! Ne várjunk!

*„58 éves vagyok, és vezető beosztásban dolgozom. Az utóbbinak köszönhetően a napi munkavégzés mennyisége állandóan növekszik, ami magával hozta azt az új »jelenséget«, hogy este 9 órakor már ülve is elaludtam a fáradtságtól. Megoldást kellett találnom, már csak azért is, hogy ne kelljen bevallanom magamnak se, hogy már nem tudok annyit teljesíteni, mint korábban, így találtam meg az Életerő Centrumot, ténylegesen a cég neve*

*keltette fel érdeklődésemet, hiszen éppen egy kis energiára volt szükségem. Jól választottam! Fél éve szedem csak az Alap vitamint, és ennek köszönhetően állandóan frissnek érzem magam, végtelen optimizmus tölt el a jövőt illetően. Minden nőtársamnak szívből ajánlom a kúrát, már egy hónap után érezhető »javulása*  
E. M."

*„2005 őszén kezdtem szedni dr. Lenkei komplex vitamincsomagjait Alap dózisban.*

*Előtte kóros fáradékonyságban szenvedtem, szellemi és fizikai téren is. Ebben feltehetően a vitaminhiány is közrejátszott, mert a vitamin szedésével szinte rögtön, pár napon belül energikusabbnak éreztem magam, és a korábbi fejfájós, szédülésszerű állapotaim is eltűntek.*  
S. A."

*„Az Alap vitamin szedése előtt rendkívül fáradékony voltam. Úgy éreztem, hogy az utolsó tartalékaimat élem fel. Vitaminhiányra gyanakodtam. Ekkor ismerkedtem meg közelebbről a vitaminkészítményekkel. Elkezdtem szedni az Alap csomagot. Már 1 hét után éreztem jótékony hatását. Határozottan jobban bírom a strapát azóta. A táplálkozási szokások és lehetőségek sajnos katasztrofálisak. Még kevesen értik meg, hogy itt valóban kell tenni valamit a magunk és gyermekeink egészségéért. Én mindezenesetre megpróbálom.*  
Borbély Katalin"

*„Amikor elkezdtem szedni az Alap vitamincsomagot, eléggé le voltam strapáivá, pont azért akartam kipróbálni, mert fáradékony voltam. És azért írom most ezt le, mert komolyan az első napi vitamincsomagtól úgy éreztem magam, mint a kókadt virág, ami elkezd felszívni a vizet! Ezután egy stabil, kiegyensúlyozott »életerő« állapotot értem el.*  
I. R., 23 éves"

*„Amióta az Alap vitaminkészítményt szedjük, a közérzetünk nagyságrendekkel jobb, nem vagyunk fáradékonyságban, és a betegség is elkerült bennünket.*  
Nagy Zsolt, 39 éves"

Az egészségtudomány valószínűleg meg sem várja azt, hogy létrejöjjön a fáradékonyság. Már arra is féltő gonddal felfigyelne, ha valaki csak arról számol be, hogy nyikorog, tiltakozik a teste, és csak lassan működik, amikor nagyobb teljesítményre próbálja rávenni.

*„Amikor hosszú idő után ismét futásra (sportos életmódra) adtam a fejem, azt éreztem, hogy mintha egy legyengült szervezet akarnék újra mozgásba lendíteni. Nyikorgott, tiltakozott, izomláza volt, és csak lassan működött. Akkor kaptam az első havi vitamincsomagomat, hogy próbáljam ki. Folyamatos szedése közben azt éreztem, hogy pluszenergiát kapok, nem vagyok fáradt reggelente (ez annak mond valamit, aki nehezen kel fel), és nem alszom el délután 4-5 óra felé. Ha úgy érzem, hogy fáradtabb vagyok a szokásosnál, akkor képes vagyok 2 csomagot is beszedni. A tavaszi fáradtságot és a »rettenetes« hétfő reggeleket már nem ismerem. Amit még tapasztaltam, hogy a bőröm, a körmeim és a hajam is sokkal egészségesebb lett.*

Csermák Ágnes"

Az új kultúrában ez is elegendő jel lesz, ha kelletlenül, ragadósán mozog a test. Tudni fogjuk, mit kell tenni ilyenkor. Pótolni kell a hiányt.

*„A vitaminok létfontosságú részét képezik az életemnek. Mindegyik vitaminnak megvan a maga szerepe a szervezet működésében, és nélkülük egyszerűen nem úgy viselkedik a szervezetem, ahogy kellene.*

*Például B1-vitamin szedésekor észrevehetően jobban, nyugodtabban alszom. A C-vitamin nagy mennyiségű szedése eddig mindig felgyorsította egy-egy betegségből való kilábalásomat, gyakran 1 nap alatt. Napi vitamincsomag nélkül olyan kelletlenül, »ragadósan« mozog a testem, amikor viszont rendszeresen beveszem, sokkal kellemesebben érzem magam. Olyan sima, olajozott a működése. Köszönöm Lenkei Gábornak mindazt a*

*munkáját, amit a vitaminok terén tesz. Nagyon hasznos a társadalom és az egyes emberek számára.*  
Gyapay Péter"

**Sajnos ma még természetesnek vesszük, hogy az életerő megkopik az évek múltával, de biztos, hogy ezt a nézetet is felül kell vizsgálnunk.**

Ne törődjünk bele, hiszen nagyon könnyű tenni ellene!

„Tisztelt dr. Lenkei Úr!

*Olvastam a mostanában megjelent könyvét, a Cenzúrázott egészséget, és nagyon tanulságos műnek tartom. Sok segítséget nyújtott abban, hogy egészségesebb és erőben jobb életet élhessek. Néhány napja szedem az Ön könyvében ajánlott vitamincsaládát. Lényeges pozitív változást okozott a fizikai erőnlétemben. Én 1949-ben születtem, és emlékszem még az 1960-70-es évekre, amikor még tényleg jóízű, erőben gazdag és olcsó gyümölcsöket ettem. Az erőnlétem most olyan ezeknek a vitaminoknak a hatására, mint amilyen a 60-70-es években volt.*

*Köszönöm Önnek ezeket az információkat, és további sikereket kívánok a jövőben.*  
F. S."

„Kedves Gábor!

*Karácsonytájt a könyvben leírt táblázat alapján komoly munkával összeszedtem a fogyasztandó vitaminokat, beszerzési helyükkel együtt, és azóta elég kitartóan szedegettem is. Érzékelhető javulást eredményeztek a testi állapotomban, teljesítőképességemben. Erről előző levelemben írtam is Neked.*

*A Golgota utcai előadás alkalmával pedig vettem tőletek egy Erős vitaminformulát. Azt szedegettem azóta.*

*Nyilván kihagytam valamit a saját összeállításomból, vagy valamelyik vitamin nem jól feldolgozható formájú lehetett, mert a te összeállításod a korábbihoz képest is vagy háromszoros javulást eredményezett. Az egyetlen egészségi gondomat már a saját összeállításom is megszüntette, de az Erős szedésének első hete után meglepődve tapasztaltam, hogy amikor fáradtnak lenni vol-*

*na okom, bizsergető frissességet és tettvágyat érzek. Talán tizen-  
éves korom elején tapasztaltam ilyen érzést utoljára. Ez így pár  
nappal 50 éves korom előtt igen kellemes meglepetés.*

*Egyéb változtatás e hónap alatt nem történt az életmódomban,  
táplálkozásomban, így menthetetlenül az egész az Erős csomag  
»számlájára írható«. Ezen kívül csak 3-4 esetben plusz B- és C-  
vitamint és kissé rendszertelenül KalMagot fogyasztottam.*

*Az életmódváltás pedig testileg, szellemileg még most fog kö-  
vetkezni, mert így megnőtt lehetőségekkel többet és szebbet van  
kedve tervezni az embernek.*

*Köszönöm. Üdvözlettel:*

*Lajos"*

Ahogy fejlődik az egészséggel - az igazi egészséggel - kapcsola-  
tos megértésünk, tudni fogjuk, hogy **alvási zavarok esetén** milyen  
eszközhöz nyúlunk, mitévők legyünk ahelyett, hogy a kényelmes,  
gondolkodást nem igénylő „megoldáshoz”, az altatókhoz fordul-  
nánk.

**Egyszer még horrormese lesz abból,** és az unokákat fogják riogat-  
ni vele a nagymamák, hogy az Emberiség valaha erős bódítószerek-  
kel kábította el azokat, akik nem tudtak jól aludni.

*„Mivel folyamatos éjszakai műszakban vagyok, műszakkez-  
dés előtt beveszem a vitamint (a Kalcium-Magnézium italt is  
iszom közben), nem számít, hogy éjszakai műszakban dolgo-  
zom, nem jelentkezik az éjszakai fáradtság. Amikor nem szed-  
tem a vitamint, folyamatosan, hullámokban jelentkezett az ál-  
mosság.*

*Ha nagyon fáradt vagyok, és nem tudok elaludni, beveszek  
B1-vitamint, és pihentebben ébredek.*

*Vajó Lajos"*

*„Az édesapám (62 éves) Lenkei doktor könyvének olvasása  
után, kb. 1 éve kezdte szedni az Alap vitamint. Korábban alvás-  
zavarban szenvedett, szinte sosem aludta át az éjszakát, a vita-  
min szedése után kb. a második héttől ez jelentősen megválto-  
zott. Most már sokkal jobban alszik.*

*Még egy tapasztalat: korábban repedezett a kezén a bőr, és ki-  
száradt, most ez regenerálódott.*

*Én a C-vitamint szedem csipkebogyóval. A körülöttem lévő,  
dolgozó emberekkel ellentétben nem kaptam el a különböző ví-  
rusos, náthás betegségeket.*

*Hegedűs Andrea"*

Előadásaimon el szoktam mondani, hogy **a gyermekek éjszakai  
nyugtalanságának, rémálmainak első számú oka a B1-vitamin hiá-  
nya.** Nem pszichológushoz kell vinni a gyereket, hanem adni neki  
egy kis B1-et. Hiszen szegény szakember, saját maga is B1-vitamin-  
hiányban szenved, így nem lehet szellemi teljesítőképessége csúcson.

*„Saját tapasztalatom, hogy sokkal nagyobb a terhelhetőségem,  
kevesebb az alvásigényem, nincs tavaszi fáradtság. Egészséges-  
nek érzem magam!*

*3 éves gyermekem nyugodtabban alszik, kortársaihoz képest  
sokkal kevesebbszer beteg, szinte alig, akkor is sokkal gyorsab-  
ban (pár nap) túl van a megfázásokon stb.*

*K. B., 38 éves"*

Még olyanok is, akik nem gondolták azt, hogy komolyabb prob-  
lémájuk lenne az éjszakai pihenéssel, nyugodtabb, pihentetőbb,  
jobb alvásról számolnak be.

*„Nagyon jók a tapasztalataim. Amióta szedem a vitamincso-  
magot, jobban alszom, nincsenek »rossz« álmaim. Étvágyam  
csökkent, vérnyomásom javult. Szerintem is ez a megoldás az  
egészséges élethez.*

*Varga Katalin, 54 éves"*

Ha valaki rosszat álmodik, nem kell elővennie az „Álmosköny-  
vet”, megmondom én, mi a megfejtés, mit üzen a rossz álom: vita-  
minhiánya van.

*„Amióta rendszeresen szedem a vitaminokat és a KalMagot,  
esténként jobban és sokkal nyugodtabban alszom! És persze  
jobb a közérzetem is. Király!*

*Varadi Orsolya"*

„1 hónapja szedjük a vitamint. **Anyukám jobban alszik tőle, és a hétköznapi napokban frissebbnek érzi magát tőle.**

Gellai Éva, 17 éves

„Megnövekedett az energiaszint, **jobb alvást biztosított.**

Sz. J.-né

„Amióta vitamint szedek (Lenkei-félét), sokkal jobban érzem magam. **Pibentetőbben, mélyebben alszom, érzem, hogy a testem simábban működik.** Előtte éreztem, hogy mintha homok kerülne a gépezetbe, nem működtem megfelelően. Szó szerint érezni lehetett, hogy a testem felhasználja a tartalékát. Magam számára is felismertem, hogy ha ez így folytatódna, akkor ugyanolyan betegségeim alakulnának ki, mint amivel anyukám, ill. más idősebb emberek küszködnek. Ez a vitaminnal eltűnt! Ajánlom mindenkinek! Létfontosságú!

Téti Péter, 29 éves

Arra nem tudok pontos választ adni, mennyi egy ember alvásigénye. Egyet azonban megtanultam az ügyfeleim beszámolóiból: vitaminok nélkül nagyobb, mint vitaminokkal.

„2005. szeptember óta szedem a készítményeket, kezdetben az Alap napi csomagot, majd a Közepes csomagot szedem. December óta a KalMag italt is fogyasztom. Régebben őszi-téli időszakban legalább havi egyszer náthás voltam, amióta szedem, egyszer kaptam egy enyhe náthát csak. Általános közérzetem, fizikai és szellemi teljesítőképességem, terhelhetőségem jelentősen javult. **Alvásigényem csökkent, és 6-7 óra alvás után is kipihenten ébred.** Nyugodtabb lettem, és tele vagyok energiával. Az árcsökkenés óta mindig veszek még valami kiegészítő készítményt is, amikor a havi vitamincsomagot veszem.

Szabó Balázs

„Amióta naponta vitaminokat eszem (1000 mg C, 400 E... stb.), sokkal energikusabb vagyok, megnőtt a mozgásigényem, és **lecsökkent az alvásigényem.** Ja, az érdekes, hogy kevesebb ci-

garettát szívok. **SOKKAL jobban érzem magam. Még az érzékszerveim is jobbak lettek.**”

**Egyszóval az alapvető félreértés az, hogy csak egyfajta vitaminhiány van, a szélsőséges, életveszélyes állapotot okozó.**

A lehetőségeink a fokozatok felismerésével sokkal messzebbre terjednek annál, hogy pusztán ezeket a szélsőségeket orvosoljuk.

Új távlatok nyílnak, új fogalmakat kell megtanulnunk. Most még újdonság, de hamarosan az életünk megszokott részévé válik mindez.

Az viszont már egy sokkal inkább élhető és sokkal inkább Emberhez méltó Elet lesz.

Történelmet élünk. Az Új Egészségkultúra születésének lehetünk tanúi.

„A vitaminoktól **egyszerűen könnyebb a testem, és könnyebben tudom végezni a munkámat.** Meg mindent. Amikor nem szedtem, akkor valahogy fáradt és eltörődött voltam. Néztam is, hogy miért. (Sajnáltam rá a pénzt.) DE! Amikor szedem, több pénzt tudok keresni. (Közepes, Kalcium-Magnézium.)

Üdvözléssel:

Sas Ottó, 46 éves

„A Közepes vitamincsomag rendszeres használatával **jelentős »életerő«-növekedést tapasztalok.** Ma már az egész család ezzel tuningolja magát. Köszönettel: Dr. Balogh József, 57 éves”

„Gratulálok az ALKOTÓKNAK! (Mindenkinek, aki elérte, hogy ez az üzlet működjön, hogy a Cenzúrázott egészség megjelenjen.)

Több mint 1 éve a napit fogyasztom, előtte ezt-azt, én válogattam össze. Most nincs gondom erre, s számomra tökéletes a hatás. **Napi 14 órát dolgozom (szellemi és fizikai munkát is). Soha nem érzem fáradtnak magam.** Mindenkinek ajánlom a Free Choice (a Dr. Lenkei Életerő Centrum régi neve) termékeket. Valamint KIVÁLÓ, ahogyan mint fogyasztót megbecsülnek.

Köszönöm:

Bán Zsuzsanna

*„Kb. 4 éve fogyasztom a Free Choice (a Dr. Lenkei Életerő Centrum régi neve) által forgalmazott vitamin és ásványi anyagok napi csomagját. Erősnek, frissnek, ébernek érzem magam tőle. Semmiféle testi problémám nincs. Ez érthető is, hiszen el látom a szervezetem azokkal az anyagokkal, amelyeket már nem tudok bevinni az élelmiszerek által. így nem alakulhat ki hiánybetegség. Aktív vagyok a nap 16-18 órájában, s ez így van rendjén. Köszönöm dr. Lenkei Gábornak s az Életerő Centrum vezetőinek.  
E.-né K. L., 50 éves”*

Első könyvemben bemutattam, honnan ered a hiány. A hozzám fordulók megnyilvánulásaiból kiderült számomra, hogy többségük nem rendelkezik konkrét, kézzelfogható adatokkal arról, milyen fokú ez a hiány. **Sokan még ma is úgy vélik**, elegendő zöldség és gyümölcs fogyasztásával el tudják látni a szervezetüket a szükséges mennyiségű vitaminnal, ásványi anyaggal és nyomelemmel. Számtalan esetben előfordul, hogy a nyári, gyümölcsben gazdag időszakban azt hiszik testük ezek fogyasztásával is hozzájut a kellő mennyiséghez, és ezért szüneteltetik, a pótlást. Helyes ez a hozzáállás? Reális?

**Maradjunk meg a bevált, megszokott módszernél, vizsgáljuk meg a tényeket.**

Erről szól a következő fejezet.

## VII. fejezet

### Élelmiszereink vitamintartalma

Dr. Michael Colgan világhírű táplálkozás-szakértő gondolatait idézem „Gyógyír az ezredfordulóra” című könyvéből:

*„Ahogyan már eddig is kiderült, élelmiszereink többségében megfosztottak a vitaminok és az ásványok. Szervezetünk észleli ezeket a hiányokat, és fokozza étvágyunkat, arra készítet, hogy többet együnk, és ezáltal hozzájussunk a hiányzó tápanyagokhoz. Minthogy ezekből kevés van élelmiszereinkben, a kelletnél jóval több kalóriát kell magunkhoz vennünk, hogy mégiscsak hozzájuk jussunk.*

*Elég egy egyszerű tápanyaghiány, hogy így megbízzunk tőle, mint a disznó.”*

Amennyiben igaza van dr. Colgannek, a vitaminok pótlásának csökkentenie kell

- az étkezés után is fennmaradó éhségérzetet,
- a „nem tudok jóllakni” érzést,
- az éhségrohamokat,
- a túlzott étvágyat,
- a nassolás iránti vágyat.

Lássuk: így van-e?

*„Sziasztok!*

*Nos, a tapasztalatom az Alap vitamincsomaggal kapcsolatban annyi, hogy nem vagyok fáradékony, és nincs étkezés után az az érzésem, hogy még mindig éhes vagyok.*

*Szerintem egyébként kiegyensúlyozottabb is vagyok lelkileg, amióta ezt a vitamint szedem. Kösz: K. V., 29 éves”*

„Tapasztalatom a yitaminfogyasztással kapcsolatban: Körülbelül másfél éve fogyasztom a dr. Lenkei Gábor által összeállított vitamincsomagot. A tettekésszésem és a kedélyállapotom emelkedett, és sokkal jobban érzem magam.

**Volt olyan, amikor elfogyott, és rövidebb ideig nem szedtem. Amit ekkor tapasztaltam, hogy nyugtalanabb vagyok, folyamatosan eszem, és soha nem laktam jól.** Amikor újból elkezdtem, akkor minden helyreállt, és sokkal jobban éreztem magam. Ajánlom mindenkinek, és jó egészséget kívánok.

W. R., 31 éves”

„Három hónapja szedem az Alap csomagot és a KalMag port. Közérzetem javult, k inzó étvágyam, éhségrohamaim megszűntek. Többeknek ajánlottam ezt a programot, noha óvatos vagyok az egészségügyletet illetően általában, de nem a Lenkei-üzlettel kapcsolatban, amelyet tisztességesnek és jónak tartok.

Dr. Zétényi Zsolt, 64 éves”

„Sziasztok!

Kb. 1 hónapja szedem a vitaminokat. Fél hónapig az Alap csomagot és fél hónapja a Közepeset. **A legjobb dolog, amit eddig tapasztaltam, hogy kevesebbet eszem, mert úgy látszik, hogy ezek a vitaminok pótolják a hiányt a szervezetemben.**

Kocsis Krisztina, 31 éves”

„Az Alap vitamincsomagot beszedtem 1 dobozzal. **Előtte az étvágyam nagy volt, de utána csökkent.**

Szabó Andrásné, 57 éves”

„1 hónapja szedem az Alap csomagot és kiegészítésként a KalMag port, valamint a Szuper C-vitamint. **Az éhségérzetem, illetve a nassolás iránti vágyam jelentősen csökkent.** Egyelőre ez a tapasztalatom, így 1 hónap elteltével, további pozitív változásaimat jelezni fogom.

S. Sz., 32 éves”

„Régóta vásárolok és fogyasztom a vitaminokat, és amit tapasztaltam, hogy **kevésbé vagyok éhes, és jobban fel vagyok töltődve energiával.** Legutóbb a szépség-összeállítást (Szépség csomag) vásároltam, és igazán elérte azt a hatást, amiért én megvettem. Nagyon örülök, hogy van ez a lehetőség, és elérhető számunkra, hogy energikusabbak és olyanok legyünk tőle, hogy igazán jól érezzük magunkat a bőrünkben.

N. Zs., 48 éves”

**A vitaminoknak a szépségre gyakorolt hatását olyannyira fontosnak tartom, hogy erről önálló fejezetet írtam. Úgy tűnik, a Természet kiváló kozmetikusmester is.**

„A tapasztalataim kizárólag pozitívak. Amióta vitamint szedek, a testem úgy működik, ahogy kell. Reggel 8-tól 22-ig dolgozom, és fáradtságnak nyoma sincs. **Nem vagyok »kíváncsú«, nem csipegetek, hanem rendszeresen étkezem, és jól érzem magam.** Nem vagyok náthás, influenzás, egyáltalán nincs semmi betegségem. Kiváló a közérzetem, és a testem helyett tudok olyasmire koncentrálni, amivel szeretek foglalkozni. Kell ennél több? Köszönöm.

Wohlfarth Csilla, 29 éves”

**Milyen érdekes, hogy kevesebb evéssel is sokkal jobb energiaállapotba lehet hozni a testet!**

Ez nagyon figyelemreméltó tapasztalat. Ajánlom mindazok figyelmébe, akik az energiát csak kilokalóriákban mérik. Rossz úton járnak. Az energia a szervezet minőségi működésétől is függ.

Az éhségérzetnek, a „muszáj ennem valamit” érzésnek speciális változata az édesség utáni sóvárgás.

Hajói emlékszem, az első könyvemben futólag említettem, hogy ez a tünet vitaminhiányra, de főleg C-vitamin-hiányra utal. **Csökkenthető vajon a kényszeres édességfalás?**

„Szűk egy hónapja szedem a vitaminokat (Alap napi vitamincsomag), és szenzációs változásokat tapasztaltam. **Beindult a régen várt fogyásom, jobb a közérzetem, jobban alszom, jobb a**

*kondim. A diétás ital is persze segített a fogyásban. A javasolt turbó C-vitamin-mennyiség segít abban, hogy valóban nem kívánom már fokozottan az édességet! Köszönöm, és hajrá tovább!*  
*Tomori Tamás"*

*„1 hónapja szedem az Alap vitamincsomagot + 4000 mg C-vitamint naponta. Sokkal erősebbnek érzem magam tőle. Elmúlt a fejfájásom. A C-vitamin emelt szintű napi bevételétől csökkent a szénhidrátok utáni sóvárgásom (Lenkei doktor javaslatára szedem). Térdkattogásom is elmúlt.*  
*M. E., 30 éves"*

*„Akár csak 1 csomag Közepes vitamintól is (ha többet nem veszek be 1 héten) nagyon könnyen kelek fel reggel.*

*Nincs nagyobb étvágyam tőle! Ez nagyon jó, mert régen meggyőződésemm volt, hogy többet fogok enni tőle, meghízom, stb. De ez nem így van! Sőt az édességet is ritkán kívánom meg, pedig nagyon szeretem. Csak jót tudok mondani róla.*

*Bíró Ágnes, 29 éves"*

*„A vitaminok hatására elmúlt a csokoládé iránti túlzott éhség, és a farkaséhségem is megszűnt, így jobban tudom a súlyomat kontrollálni, ami számomra nagyon fontos (pajzsmirigyműködés).*  
*R. M."*

*„- Sokkal jobban bírom a megerőltetéseket.*

*- Kevésbé vagyok fáradékony.*

*- Jobb a közérzetem.*

*- Sokkal kevesebb édeset eszem (fogytam, és sokkal jobban nézek ki).*

*-Nem kívánom (kevésbé) azokat az ételeket, amelyek adalékokat tartalmaznak, nem bírom elviselni a »tartósítószerízt«.*

*- Nem vagyok feleannyira sem idegeskedős és hisztis.*

*- A jódhány miatti (kisméretű) pajzsmirigy-megnagyobbodásom megszűnt!*

*Ugyanezek a barátomra is igazak.*

*K. B."*

Figyelemre méltó, hogy a fenti beszámoló írójának kezd visszatérni az a természetes - ma általánosan nagyon eltompult - érzékelése, amely elutasítja az emberi fogyasztásra szinte teljesen alkalmatlan, vegyi anyagokkal agyonkezelt készítményeket, amelyeket álcázás gyanánt élelmiszernek neveznek. Az élelmiszeripar szerencséjére az emberek érzékelőképessége olyan alacsony szintre hanyatlott, hogy tiltakozás, rossz érzés nélkül megeszik mindazt, amit normálisan eltolnának maguk elől.

Arról is írok majd még később, mi a vitaminok és egyéb anyagok szerepe az idegrendszer megerősítésében, a hangulat, lelkiállapot javításában, stabilizálásában.

**Remélem, hamarosan eljön az idő, amikor senki sem lesz hajlandó semmiféle „gyógy”-szernek nevezett hangulatjavítót, antidepresszánt\* vagy bármiféle hasonló kotyvalékot bevenni.**

Még egy gondolat: a fenti visszajelzés is mutatta, milyen egyszerű egy jódhány miatti pajzsmirigy-megnagyobbodást kezelni!

*„Három hónapja szedem az Alap csomagot KalMag itallal együtt. E meglehetősen rövid idő alatt is a következő kedvező hatásokat tapasztalom:*

*- Lényegesen hosszabb ideig tudok koncentráltan dolgozni. Előfordult, hogy 8-10 órát dolgoztam egy sürgős feladaton a számítógéppel gyakorlatilag egyfolytában. Ez korábban legfeljebb 3-4 órán keresztül ment volna szünet nélkül. A 8-10 óra munka után még éhséget is alig éreztem.*

*- Néha rám tört korábban az édesség iránti vágy is. Nem volt gyakori, de télen néhány alkalommal előfordult, hogy 3-4 tábla csokit is megettem egyfolytában. Ez teljesen eltűnt, elmúlt.*

*- Télen-tavasszal sokszor előjött nálam a hörghurut is. Ez most január-március között elkerült. (Csak január eleje óta szedem a vitaminokat.)*

*- Tornázni is szoktam. Ha hosszabb időt kihagyok - pl. sok munka miatt -, akkor elég nehezen jövök újra formába.*

*A vitaminok szedése óta az izomláz erőssége is csökkent hosszabb kihagyás után. Skara László, 39 éves"*

Szeretném ismételtelen felhívni a figyelmet arra, hogy a Természet teszi a dolgát, amennyiben hozzájut a működéséhez nélkülözhetetlen anyagokhoz, és szépen sorban rendbe rak több területet is.

Számomra különösen értékes a beszámoló végén említett tapasztalat. Magától értetődő, hogy az izomláz elegendő vitamin, ásványi anyag és nyomelem jelenlétében csökken. Ez ugyanis eleve azért jön létre, mert a hiányállapottal küzdő szervezet nem tud azon a szinten működni, amit egy fokozott terhelés elvárna. **Az izomláz is csupán tünete a hiánynak!** Még akkor is, ha ma természetesnek vesszük, hogy fokozott fizikai terhelés után meg kell jelennie.

Nem tudom, meddig fogják még gyilkolni a versenyszerűen sportolókat teljesen feleslegesen kártékony doppingszerekkel. Talán addig, amíg maguk az érintettek el nem kezdenek tiltakozni ellene.

Menjünk tovább:

*„A vitamin szedése után pár nappal máris tapasztaltam, hogy kevésbé kívántam a fűszeres étkezést, főleg gondolok itt a sóra, illetve elmúlt az édesség utáni »vágy«. Mivel egy hónapja szedem az Alap csomagot, hosszú távú tapasztalatokról nem tudok még beszámolni. Szabados Tamás, 36 éves"*

*„2005 nyarán olvastam dr. Lenkei úr Cenzúrázott egészség című könyvét. A leírtakat hitelesnek találtam, és mivel magam is rendelkezem felsőfokú biológiai ismeretekkel, elfogadtam a könyv álláspontját.*

*Személyes véleményem, hogy maguk az élő szervezetek rendkívül bonyolultak. Ezen belül az emberi szervezet a legbonyolultabb kategóriát képviseli. Feltételezem, hogy egy ilyen bonyolult rendszerbe való mesterséges beavatkozások - mint amilyen többnyire a megbetegedések következtében megvalósuló orvosi kezelések - kockázatot jelenthetnek. Ezért tartom rendkívül fontosnak az emberi szervezet egészségi állapotának (belső egyen-*

*súlyának) megőrzését. Ennek egyik eszközének tartom - sok más tényezőmellett - az Életerő Centrumban kapható készítményeket. A készítmények szedésének nálam a következő eredményei voltak (vannak). Nagyon szerettem az édességet, főleg a csokoládét. Napi egy tábla csoki volt a napi átlagos fogyasztásom. A napi vitaminadagok rendszeres szedésével az édességfüggőségem megszűnt.*

*A munkabírásom megnövekedett a munkahelyemen.*

*Az általános napi idegi terhelhetőségem is javult. Általában ságban megfogalmazhatom, hogy kevésbé vagyok fáradékony, és a közérzetem is jó és kiegyensúlyozott. K. Zs., 43 éves"*

Az biztos, hogy azok az anyagok, amelyek természetes részei az emberi szervezet működésének, nem borítják fel a bonyolult rendszert, hiszen nem számítanak mesterséges beavatkozásnak.

Mégis megpróbálják a vitaminok állítólagos veszélyességével hülyíteni az embereket. Feltehetőleg egyfelől azért, hogy eltávolítsák őket ezek megfelelő adagban történő szedésétől, másfelől valószínűleg azért, hogy ezzel eltereljék a figyelmet a „gyógy”-szereknek nevezett kitalált anyagok ártalmasságáról.

**Sok téves eszme kering azzal kapcsolatban, miszerint a vitaminok hizlálnak.**

**Józan ésszel gondolkodva sokkal inkább abban lehet szerepük, hogy egy adott személy elérje a számára leginkább kedvező testsúlyt.**

A tapasztalatok szerint a kórosan soványaknál a gyarapodást támogatják, míg a túlsúlyosaknál segítik a feleslegtől való megszabadulást. Ez természetesen csak a helyesen, megfelelő arányokkal összeállított készítményekre igaz. Nem kizárt, hogy egy torz arányokat mutató multivitamin nemkívánatos hízást válthat ki.

A vitaminok természetesen nem egyedüli tényezői az optimális testsúlynak, de fontos szerepük van benne.

Dr. Colgan felhívta a figyelmet arra, hogy egy egyszerű tápanyaghiány már elég lehet a hízáshoz. De a pótlás segíti vajon a fogyást? A visszajelzések szerint nagyon sokszor már önmagában, egyéb beavatkozás nélkül is kiváltja ezt a hatást.

*„A saját tapasztalataim a Közepes vitamincsomag fogyasztása során:*

- 1. Anyagcsere-változás észlelhetően.*
- 2. Testsúlycsökkenés - úszógumim lement!*
- 3. Alvási igényem is lecsökkent, vitálisabb lettem. A kollégáim megjegyezték, hogy milyen friss vagyok!!!*

*S. L., 47 éves"*

*„^mióta a vitaminokat eszem (Közepes), étvágyam csökkent, és megszabadultam a súlyfeleslegem egy részétől. Ekcémám is elmúlt. Bőröm tisztább lett, és nem vagyok olyan fáradékony, mint a vitamincsomag szedése előtt. Első kisbabámmal való várandósságom alatt semmilyen problémám nem volt, egészen az utolsó hónapig dolgoztam. A kislányom makkegészséges, pedig az orvosom által ajánlott Elevit vitamint sem szedtem.*

*Korábban beteges voltam, minden influenzajárvány idején lebetegedtem. 6 évvel ezelőtt abbahagytam mindenfajta, az influenzára felírt antibiotikum szedését, és vitaminokkal igyekeztem egészséges maradni. A vitamincsomag szedése óta semmilyen betegségem nem volt, pedig azóta is járok közösségbe, tömegközlekedési eszközökkel utazom. Egyedüli problémaként a vitamincsomag árát jelölhetem meg, habár a tavalyi árakhoz képest így is jelentősen csökkentették az árakat.*

*Összességében nagyon meg vagyok elégedve a szedett termékkel, és hatását tekintve össze sem lehet hasonlítani a piacon lévő többi vitamintermékkel.*

*T.-né F. É., 30 éves"*

*„Amióta szedem az Alap vitamincsomagot, enyhült a farkaséhségem, és fogytam 2-3 kg-ot.*

*Adamitz Éva, 25 éves"*

*„Sok minden megváltozott az életemben az Erős napi vitaminformula fogyasztása óta. Voltak testi tüneteim, amelyekkel nem tudtam régebben mit kezdeni, például fáradékonyság, szívszűrés stb. Ezek teljesen eltűntek, sokkal frissebb vagyok egész nap, ha kicsit lankadtabbnak érzem magam, akkor plusz C-vitamin fo-*

*gyasztásával teljesen kezelem ezt. Könnyebben alszom és kelek fel. Ezenkívül 5-6 kilót fogytam, nem eszem sokat, mert az élelmekből hiányzó tápanyagok pótlását nem nagymértékű evéssel pótolom, hanem a legerősebb vitamin szedésével. A cukros, édes dolgokat sem kívánom már kényszeresen.*

*M. P., 29 éves"*

*„Lassan 2 éve olvastam Lenkei úr könyvét a gyógyszeriparról és a vitaminokról. Elolvastam több egyéb könyvet is az irodalomjegyzékből. Azóta szedem Lenkei úr vitaminkészítményeit és egyéb forrásból beszerezett vitaminokat is.*

*Azelőtt gyakran szédültem, és a vizelesem sem volt olyan folyamatos, mint ilyen korban illene. Azóta ezek a panaszok megszűntek. Reggelente frissebben ébredek, és kevesebb pihenés is elég. Egy régebbi időszakomban néhány évig húsmentesen táplálkoztam, és mindig odafigyeltem a táplálkozásomra, de az olvasottak alapján bizonyos dolgokat átértékeltem a táplálkozásomban. Különösebb erőfeszítés nélkül sikerült fogynom 6-8 kg-ot, pedig nem is volt kifejezett célom. A táplálkozásomból száműztem a finomított cukrokat (Cukorblues) (egy kiváló könyv, amelyet a Cenzúrázott egészség ajánl), mivel nemcsak az a fontos, hogy mennyi vitamint szedünk, hanem az is, hogy feleslegesen ne terheljük a szervezetünket mérgekkel, mert azok ürítése is sok vitamint von ki szervezetünkől.*

*Tóth László, 37 éves"*

*„Az Alap csomag szedésével egy hónap alatt 8-10 kg-ot fogytam (előtte sajnos nem mértem magam, de kb. 115 kg-ról 103 kg-ra csökkent a súlyom). Remek készítményt kaptam.*

*Fodor Józsefné, 54 éves"*

*„Én már 2 éve szedem folyamatosan a Közepes csomagot. Azóta elkerülnek a fertőzőes betegségek, ha mégis egy kicsit megbetegszem, antibiotikumok nélkül pár nap alatt sikerül meggyógyulnom, így a munkahelyemről nem kell hiányoznom. Ez nagyon fontos egy gyakorló zenésznek, mert pl. koncertet lemondani nagyon rossz dolog.*

***A fiammal kezdtük szedni a vitamincsomagokat, ő most 17 éves, és szerintem nagyban segített neki jelentős túlsúlyát leadni, közel 35 kg-ot. En bízom a vitaminok hatásában.***

*M.-néB. C, 43 éves"*

Amint említettem, a vitaminok nem egyedüli tényezői az optimális testsúlynak. Ma már sajnos nem ismert széles körben, milyen nagyszerű táplálék az árpa, amely korábban nagyobb szerepet játszott az ételmezésben. A jó tapasztalatok visszaigazolják az értékét, különösen a megfelelő vitaminpótlás mellett.

*„Kedves Olvasó!*

*Amikor elkezdtem szedni az Aktív Árpát, mivel azt mondták, és el is olvastam utána, hogy mennyi mindent tartalmaz, ezek után úgy döntöttem, na én ezt kipróbálom, tejjel kezdtem enni (esetleg gyümölcsöt tettem bele), és így ettem reggelire és ebédre. 3 hét alatt 14 kilót fogytam tőle! Nem volt egy idő után éhségérzetem, és nagyon jól éreztem magam. Persze e mellé egy Erős csomagot is szedtem dr. Lenkeitől. Próbáld ki te is, király.*

*Domoszlai Dezső, 25 éves"*

Úgy tűnik, Colgan doktornak igaza van.

Vajon mit szólnak mindehhez azok, akiknek hivatásuknál fogva kötelességük lenne a Nemzet egészségét olyan irányba terelni, amelyben olcsó, kockázatmentes, valóban hatékony, természetes módszerekkel jól mérhető javulást lehet elérni?

Egy későbbi fejezetben megmutatom majd nemcsak azt, mit szólnak, hanem azt is, mit tesznek ahelyett, hogy a munkájukat végeznék.

Elmesélem a kalandjaimat az OÉTI-vel, az ÁNTSZ-szel, és egyéb ínyencségeket is mutatok majd arról, milyen módon működnek a gyógyszeripar szekértolóiaként azok, akik döntéseket hoznak mindannyiunk feje fölött.

Nézzünk tényeket, számokat arról, milyen mértékben hitványultak el az ételmisszereink mindazoknak a módszereknek köszönhetően, amelyekről a Cenzúrázott egészségben írtam.

Ott így fogalmaztam:

***„Ma az emberek azt hiszik, hogy táplálkoznak, amikor esznek.***

***Nagy különbség van az evés és táplálkozás között. Nem minden étel táplálék. A szó őrizi az eredeti bölcsességet: »táplál«. Ebből lett a »táplál-ék«.***"

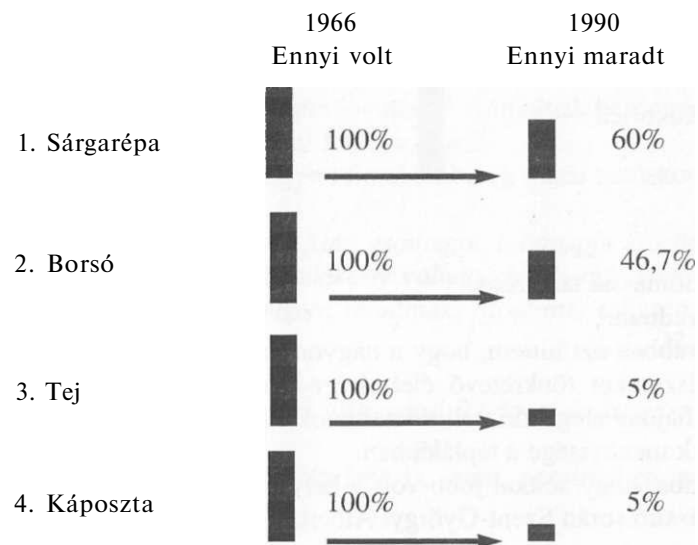
A tökéletes megoldás természetesen az lenne, ha egyszerű vegyes étrenddel, zöldségben, gyümölcsben gazdag táplálkozással sikeresen el tudnánk látni a szervezetünket a szükséges mennyiségű vitaminnal, ásványi anyaggal, nyomelemmel, és nem lenne szükség tablettákra, kapszulákra.

Dr. Márai Géza, a gödöllői Szent István Egyetem tanára vizsgálatokat végzett 1966 és 1990 között.

Csak néhány példa:

#### I. A vitamintartalom csökkenése


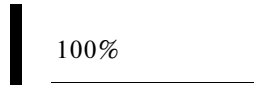

Amennyiben az 1966-os vitamintartalmat 100%-nak vesszük



Nem tudjuk, azóta mennyivel csökkentek tovább ezek a mennyiségek, de elgondolkodtató, hogy már 1990-ben ahhoz, hogy ugyanannyi vitaminhoz jussunk, 20-szor annyi káposztát vagy tejet kellett volna fogyasztani, mint 1966-ban.

## II. Az ásványianyag- és nyomelemtartalom csökkenése

Amennyiben az 1966-os ásványianyag- és nyomelemtartalmat 100%-nak vesszük

	1966 Ennyi volt	1990 Ennyi maradt
Búza		50%
Árpa		37,7%
Kukorica		18,6%

Vallomással tartozom.

Tévedtem.

Korábban azt hittem, hogy a nagyon művi mezőgazdasági és az élelmiszereket tönkretevő élelmiszer-ipari módszerek elterjedése előtt, hajdan elegendő volt a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek mennyisége a táplálékban.

Biztos, hogy sokkal jobb volt a helyzet, de mellbe vágott, amit kutatásaim során Szent-Györgyi Alberttől találtam:

*„Jén csodálkozom, hogy az emberiség az ilyen éghajlat alatt egyáltalán életben maradt... Az emberiség, amint az ásatásokból kitűnik, Európában mindig nagyon nyomorult, nagyon beteges volt. És ez másképpen nem lehetett.”*

Ezek szerint sosem volt elég?

A korábban említett adatok ezután átértékelődtek számomra.

**Az eleve rossz lett még sokkal rosszabb, ezek szerint tűrhetetlenül rossz!**

Nagyon gyors intézkedésekre van szükség!

Miért nem tudnak erről az állítólagos táplálkozás-szakértők?

Miért akadályozzák a vitaminok széles körű használatát, ahelyett, hogy támogatnák azt?

Csak egyszerű, de bűnös tudatlanság?

Az biztos, hogy ezzel a megértéssel vált világossá számomra, miért reagálnak nagyon fiatal szervezetek is olyan erőteljesen arra, amikor kellő mennyiségű pótláshoz jutnak.

**Korábban azt hittem, csak idősebb korra halmozódik fel a baj, de rá kellett jönnöm, hogy már a huszonévesek, sőt a gyerekek is nagyon leromlott állapotban vannak, és a normális teljesítőképességükhöz képest csak vegetálnak.**

Az döbbenett meg, mekkora javulásról számolnak be fiatalok is. Mi volt akkor előtte? Úristen! Ekkora a baj?

Mellbevágó, amiről a nagyon fiatal emberek írásai tanúskodnak.

*„Az Életerő Centrum Alap csomagot 1 hónapja kezdtem el szedni, előtte nagyon fáradékony voltam, de kb. már 2 hét múlva kevésbé éreztem magam fáradtnak. Most már teljesen »fittnek« érzem magam.  
B. J., 22 éves”*

Ezt nem lehet józan ésszel elfogadni! 22 éves, és nagyon fáradékony?

**Elgondolkodtatott az a látvány is, amit nemrégiben megfigyeltem.**

Az iskolások a napi tanítás után szinte vánszorognak kifelé a kapun. Nem rohannak, nem röhögnek, nem ordítznak, nem fogócskáznak, nem üldözik egymást, nem verik hátba egymást a táskával.

Úgy mozognak, mint az őszi légy. Betegesen, bágyadtan.

Hová lett az ifjúság szeleburdi lendülete? A megtörhetetlen élet-erő? A vidámság? A kirobbanó energia?

Emberek! Ébresztő! Valami nagyon nagy baj van! Tönkremegyünk!

Nem állítom, hogy ennek egyetlen vagy akár a legfőbb oka a hiányállapot lenne, de abban biztos vagyok, hogy kiemelkedően fontos szerepet játszik benne.

Chips, kóla, nasi, gyorséttermi szendvicsek, műkaják.

Ha ki akarnék csinálni valakit, csak ezeket adnám neki.

*„Az az igazság, vitaminok nélkül olyan, mintha egész nap csak aludnék, és csak a testemet vonszolnám. Hihetetlen erőt, energiát és jókedvet kaptam tőlük. Nehéz visszagondolni, hogy is gondoltam, hogy vitaminok nélkül jól érzem magam. Tényleg örömmel végzem a dolgaim, és sokkal nyitottabb lettem a világra. Mindezek mellett a betegséget, ha el is kapok valamilyen vírust, sokkal gyorsabban átvészelem, rövidebb idő alatt felépül a testem. Erősebb és ellenállóbb lettem. **Bíró Andrea, 27 éves**”*

Azokkal az emberekkel, akik megpróbálják korlátozni, megszorítani a vitaminok teljesen szabad, megfelelő mennyiségű fogyasztását, tisztázni kellene, hogy a vitamin szóban a „VITA” életet jelent.

Ok, tevékenységükkel, életellenes hatást váltanak ki. Tudtommal ma ez nem számít bűncselekménynek. Kár.

*„5 hónappal ezelőtt kezdtem el szedni a Lenkei Gábor-féle Közepes vitamincsomagot. Jelentős javulást hozott az életembe. Körülbelül a 3. hónap után éreztem jelentősebb hatását. Mielőtt elkezdtem volna szedni a vitamincsomagot, **nagyon fáradt voltam, és álmatlanul forgolódtam sokszor éjszakánként, illetve***

***majdnem minden hónapban beteg voltam. 5 hónap elteltével sokkal jobb a közérzetem, nem vagyok olyan kimerült estére, tudok aludni. S ha beteg is vagyok, nem dönt le a betegség a lábamról, gyorsabb lefolyású és láztalan. Minden aktív embernek tudom ajánlani a szedését, mert a mai génmanipulált világban csak így juthatunk megfelelő vitamin- és tápanyagforráshoz.”***

*Sz. B., 25 éves”*

25 éves csupán, és majdnem minden hónapban beteg volt! Emellett sem lehet szó nélkül elmenni.

*„2005. október óta szedem rendszeresen a Közepes napi vitamincsomagot és plusz C-vitamint. **Előtte sokat voltam fáradt, szinte félálomban dolgoztam végig a napokat. Éjszaka rosszul aludtam, többször felébredtem, reggel viszont egy órába tellett, hogy életet lehelvek magamba.***

*Most nagyszerűen bírom a napi 10-12 óra munkát, és még otthon is feldobott vagyok egész este. Sokáig az okozott »problémát«, hogy még hajnali egykor sem tudtam aludni, annyira felporgetett a vitamin. Átálltam arra, hogy lefekvés előtt veszem be, így végig tudom aludni az éjszakát, reggel pedig frissen ébredek. Sokat segített abban is, hogy a menstruációt is gond nélkül vészelem át, és megszabadultam egy nőgyógyászati problémától is.*

***A vitamin tényleg olyan, mint a táplálék: nem lehet nélküle élni! Minőségi életet biztosít, és a napokat ténylegesen termeléssel tudom eltölteni, és mindezt jókedvűen teszem!***

*Helembai Ildikó, 28 éves”*

Nem fogadható el egy 28 éves fiatal nőnél, hogy reggelente egy órájába kerüljön életet lehelve magába. Mindenkinek fel kell kapni a fejét, ha egy 24 éves fiatalember délutáni fáradtságra panaszkodik, és 12 órnyi alvásra van szükség ahhoz, hogy pihent legyen, ahogyan azt mindjárt olvashatja.

*„2005 októbere óta szedem az Alap vitamincsomagot, és a tapasztalataim a következők:*

- Már nem jelentkezik nálam a vitamincsomag szedése előtt meglévő délutáni fáradtság.*
- Az átlagos alvásidőm 12 órától lecsökkent kb. 9 órára.*
- Már nem jelentkezik nálam a téli időszakban jelentkező, erőteljes orrfújásokkal járó megfázás.*
- A nap folyamán sokkal energikusabb vagyok, mint a vitaminszedés előtt.*

*Pernekker Olivér”*

Ezek nem az egészség jelei: délutáni fáradtság, 12 óra átlagos alvásidő!

Azt ordítják az arcunkba, hogy baj van. Akkor is, ha a durva eltérésekre specializálódott laborvizsgálatok, röntgen vagy ultrahang még nem mutatna semmit. Ha már azok is jeleznek, akkor nagyon hagytuk elharapózni a bajt.

**Korábban kellene felébredni.**

**Az lenne az egészségügy! Ha lenne.**

Első könyvem elküldtem az akkor hivatalban lévő egészségügyi és népjóléti miniszternek. Természetesen nem fogadott. Most már értem, miért. Mert a tábla az ajtaján tévedés.

Ok csak akkor lépnek akcióba, amikor már nagy a baj. Akkor - ezt nem is akarom kétségbe vonni - megtesznek minden tőlük telhetőt.

A torz orvostudomány részeként **nem is érthetik, mit jelent megelőzni**, hiszen hiányzik a gondolataik közül a sejtszintű egészség fogalma. **Nem értik az egészség szó jelentését.**

Ahhoz, hogy ők tegyenek valamit, előbb meg kell betegedniük az embereknek. Akkor kórházakat építenek a számukra.

Úgy érzem, a tevékenységükhöz jobban illene a **Betegségügyi és Néprösszulléti Hivatal** elnevezés.

Oda nem is küldtem volna el a könyvem. A rossz felirat tévesztett meg.

Bocs.

*„Másfél hónapja kezdtem el szedni az Életerő nevű készítményt, kezdetben az Alap csomagot, majd miután elfogyott, a Közepes csomagot választottam. Az eredmények nagyon pozitívak.*

*Korábban hónapokon keresztül rettenetes fáradtság, álmoság, kimerültség kínozott, már reggel, közvetlenül felkelés után is rendkívül összetörtnek és levertnek éreztem magamat. Napközben sokszor annyira fáradt és álmos voltam, hogy szinte szünet nélkül ásítottam, folytak a könnyeim is. Mikor mindez már alapvetően rányomta a bélyegét minden napi tevékenységemre, rájöttem, hogy ez így nem mehet tovább, sürgősen tenni kellett valamit. Többször jártam a háziorvosomnál, voltam neurológiai és egyéb szakrendeléseken, többféle felírt gyógyszert végigpróbáltam, a vége felé már 5-6 különféle gyógyszert szedtem, minimális eredménnyel. Egyik kollégám akkoriban akadt rá dr. Lenkei Gábor honlapjára, amit én is végigolvastam. Nagy meglepetést okozott, hogy mennyire kicsi a különféle élelmiszereink vitamin- és ásványianyag-tartalma. Lehet, hogy egyszerűen csak hiánybetegségben szenvedek? A Cenzúrázott egészség című könyv elolvasása után ez meggyőződésemmé vált, megrendeltem az első doboz tablettát, és egyidejűleg beszüntettem a gyógyszerek szedését. Miután elkezdtem szedni dr. Lenkei Gábor készítményét, a második nap (!!!) reggelén úgy ébredtem, hogy nem tapasztaltam a szokásos ólmos fáradtságot. Napról napra egyre fittebbnek éreztem magamat, egy hét múlva már reggel fél hattól nyolcig leúsztam csaknem öt kilométert a helyi uszodában, munka előtt Korábban még sétálni sem volt kedvem. .. Pár napja kicsit megfáztam, éreztem, hogy kicsit kapar a torkom. Régen ilyenkor automatikusan jött a torokgyulladás, majd a háziorvos felkeresése. Most bármiféle gyógyszer szedése nélkül másnapra tökéletesen elmúlt a probléma! A készítmény nekem tehát nagyon jól bevált!*

*Itt azonban még nincs vége a történetnek. Csaknem tíz év óta rendszeresen mérem a bioenergia-szintemet dr. Egely György többszörös díjnyertes, nemzetközileg elismert bioenergia-mérő*

készülékével. Kb. egy héttel a tabletták szedésének megkezdését követően azt tapasztaltam, hogy **a készülék napról napra egyre magasabb értékeket jelez.** Mostanra az átlagos energiaszintem kb. 1,S-szorosa a korábbinak, és az értékek még mindig emelkednek!

Időközben jártam egy elismert természetgyógyásznál biorezonancia"-vizsgálat végett. Amikor a vizsgálat végén megemlítettem az Életerő készítményt, azt mondta, hogy ennek szedésénél jobbat nem is tehetek az egészségem helyreállítása/megőrzése érdekében. Es úgy gondolom, teljesen igaza van!

Mindenkinek ajánlom az Életerő készítményeket és a Cenzúrázott egészség c. könyv elolvasását! A. A., 29 éves"

„Tisztelt dr. Lenkei Gábor!

Cenzúrázott egészség c. könyvének elolvasása után több kérdés felmerült bennem, amit le is írtam Önöknek, és meg is választáltak azokat.

Még csak egy hónapja szedem az Alap vitamint. Igazából még tesztelem magam, hogy milyen pozitív változásokat okoz. Egy hónap után a következőkről tudok beszámolni.

-Amit alaptól vártam tőle, az »életerő«, már érezhető. A **könyv elolvasása előtt értetlenül álltam az előtt, hogy fiatal nő létemre miért van ilyen kevés energiám, miért »húz az ágy«** már du. 6 órakor, **miért merülök ki viszonylag kevés munka után, és miért nem tudok rendszeren feltöltődni?** 1 hónap után már érezhető az »ELETERO« (talán nem véletlenül ez a neve), **kávé nélkül is lendületben vagyok** még du. 6-kor. Frissebben ébredek, kipihentebb vagyok. Ezáltal van energiám kora reggel és késő este is tornázni, amihez előtte szintén nem volt energiám pl. munka után, csak akkor tudtam tornázni, amikor nem kellett dolgoznom.

- Valamelyik összetevője a vitamincsomagnak nagymértékben hat az idegrendszeremre, mert **sokkal nyugodtabb vagyok, lazábban kezelem a stresszes szituációkat.** Ez sokat segít a munkámban, mert koncentráltabban végzem el a na-

pi feladataimat, és sokkal hatékonyabb vagyok, kevesebb energiaráfordítással több munkát látok el. Ez örömmel tölt el.

- Ha bármikor az életem folyamán vitaminokat szedtem, a B-vitamint mindig próbáltam elkerülni amiatt, mert farkaséhséget okoz, és mint minden nő, én is vigyázok a vonalaimra. Hogy ez valóban így van, vagy tévhit, azt nem tudom. Tény, hogy az Alap vitamincsomag tartalmaz B-vitamint is, és jelentős étvágnövekedést nem okoz.

További jó munkát kívánva:

M. M., 33 éves"

„Kedves Lenkei Úr!

Mivel személyesen nem találkoztam Önnel, ezért így egy köszönőlevél formájában írok Önnek.

Több mint egy hónapja szedem az Ön termékét, tapasztalatom az, hogy úgy érzem, **10 évet fiatalodtam annak ellenére, hogy 35 éves vagyok.** Úgy érzem, hogy olyan energikus lettem, hogy néha legszívesebben ki tudnék ugrani a bőrömből, boldog és elégedett vagyok, és **újra megtanultam élni és értékelni az életet,** mivel az emberi egészség a legértékesebb és legfontosabb, és nagyon kell vigyázni rá.

Én azt tartom, hogy ép testben ép lélek lakozik. Azt kívánom, hogy a Jóisten áldja meg Önt, és még sokáig tudjon munkálkodni és segíteni az embereken.

Hálás köszönettel és mély tisztelettel:

CziglerKatalin, 35 éves"

**Helyesen kiértékelve, ez az adat azt üzeni, hogy Katalin 10 évvel „öregebb" volt a koránál a hiányállapot következtében. Most került közel a korához illő természetes állapothoz.**

„Egy éve szedem a Közepes multivitamin-csomagot, már 2 hét folyamatos szedés után **elmaradtak a délutáni alvásaim,** sokkal fittebb vagyok egész nap. Amióta elkezdtem, nem voltam beteg, a barátnőm 2x2 hétre kidőlt az influenzától, én pedig csak

*annyit éreztem, hogy kicsit fáradtabb vagyok, 2 napig nem mentem edzésre. Hálás vagyok dr. Lenkeinek, hogy megismertette velem a vitaminok jótékony hatását. Zsófi Zsolt, 34 éves"*

*„Nagyon sokat dolgozom, meglehetősen intenzív életet élek, és amíg nem kezdtem el az Életerő vitaminok szedését, addig komolyproblémáim voltak. Amióta szedem a vitaminokat, megtámasodtam, rengeteg energiám van. A C-vitamin szedését követően a betegségek elkerülnek. G. Gy., 35 éves"*

*„1 hónapja szedem az Alap vitamincsomagot, C-vitamint nagyobb mennyiségben pedig körülbelül 2 éve. A C-vitamin jótékony hatását így már régóta, megkérdőjelezhetetlenül érzem magamon. A vitamincsomag fogyasztása óta a szobatársaim hívták fel a figyelmemet a túl hosszú munkafolyamataimra, ők, miután visszaérnek a főiskoláról, rögtön ágynak dőlnek.*

*Én, miután visszaérek, lemegyek az edzőterembe, 3 hete sokkal fittebbnek érzem magam. Reggel korán kelek, este későn fekszem - fáradtságérzet nélkül. Koncentrációm nőtt. A hitemben csak megerősít a családtagom (orvos igazgató) kijelentése is, miszerint a gyógyszerbiznisz túl nagy üzlet, nem hagyhatják veszni, bármi áron.*

*További sok sikert a munkájukhoz!*

*Tisztelettel:*

*Heltai Lajos, 22 éves"*

*„Korábban sokszor hallottam, hogy mennyire fontos nagy mennyiségű vitamint szedni, de nem tulajdonítottam neki jelentőséget, hiszen viszonylag egészséges voltam, nem voltak panaszaim, nem éreztem bármi plusznak a szükségét.*

*Aztán egyszer kipróbáltam, és megdöbbenve tapasztaltam, hogy pár nap után már éreztem a hatását. Nem sokkal később elkezdtem szedni a dr. Lenkei-féle napi csomagot, és az eredmény fantasztikus volt: jobb, mint amit korábban tapasztaltam más multivitaminok esetén. Reggel sokkal könnyebben ébredtem, az alvásigényem lecsökkent, és napközben nem fáradtam el, még*

*este is aktív tudtam maradni egy olyan nap után is, ami korábban nagyon kimerített volna. Amióta ezt a terméket használom, mind fizikailag, mind szellemileg jelentősen nagyobb a teljesítőképességem.*

*Eleinte hihetetlen volt, hogy ekkora pozitív hatása lehet pusztán annak, hogy megfelelő vitaminokat megfelelő mennyiségben és arányban szedek, de ez ma már természetes, a vitaminok a napi étrendem részévé váltak.*

*Az elmúlt években egyetlen komoly betegségem sem volt, csupán néha fordult elő egy-egy kisebb megfázás, de ezek sem tartanak tovább három napnál - hála a vitaminoknak. A gyógyszernek pedig már az ízét is elfelejtettem, és nem is szeretnék ezentúl a tünetek elnyomásával foglalkozni, ha egyszer van mód arra, hogy megelőzzem a betegségeket. Ezért szedem a napi vitamincsomagokat. T. I., 28 éves"*

Még azt is elképzelhetőnek tartom, hogy a könyvem és a tevékenységem egyes bükkfafejú bürokraták törvénysértőnek tartják majd, ha mereven ragaszkodnak a paragrafusokhoz.

Van ugyanis egy vicces **miniszteri rendelet**: a 37/2004. (IV. 26.) ESZCSM- (azaz Egészségügyi, Szociális és Családügyi Minisztérium) rendelet - **Az étrend-kiegészítőkről**.

Zeusz dörrenhetett így rá egykor az együgyű halandó alattvalókra.

így hangzik a dörgedelem „nagyon magas szintről”:

*„Az étrend-kiegészítő jelölése, megjelenése, reklámozása nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy a változatos, kiegyensúlyozott étrend nem alkalmas a szükséges tápanyagok bevitelére.”*

Értem. Akkor én ezt megszegtem. Most is megszegem, és mindörökké meg fogom szegni, amíg úgy érzem, hogy a rendelet hazugságra akar rákényszeríteni.

József Attila sorai csengenek vissza a fülemben: „...én nem fogom be pörös számat, a tudásnak teszek panaszt...”

Ha bilincsbe verve kell is leélnem a megfelelő mennyiségű vitamin szedése következtében várhatóan jóval hosszabb életem hátralevő sok-sok évét, az alábbi adatok attól még tények maradnak.

Viszonyítsunk valamihez.

Szent-Györgyi Albert, aki a C-vitaminnal kapcsolatos kutatásaiért kapott Nobel-díjat, eleinte naponta minimum 1000 mg, azaz 1 g C-vitamin elfogyasztását javasolta. Később felismerte, hogy ez az igény lehet jóval nagyobb is - pl. betegségek esetében -, és ő maga is megemelte a saját adagját 8 g-ra, amikor szüksége volt rá.

O maga így mesélt erről:

**„Az elmúlt évben ezzel kapcsolatban nagyon kellemetlen személyes tapasztalatom volt. Tüdőgyulladás döntött le a lábamról, s a betegséget hónapokig nem tudtam kiheverni, mígnem rájöttem, hogy az aszkorbinsav -mennyiség, amelyet rendszeresen szedek (naponta 1 g), életkoromban (84 év) már nem elégséges. Amikor növeltem az adagot 1 g-ról 8 g-ra, panaszaim megszűntek.”**

A magyar (ál)tudományos élet egyes figurái bizonyára nem olvastak semmit a Nobel-díjas tudóstól, de az is lehet, hogy a vitaminokkal szembeni ádáz dühüket valami más táplálja.

Lehet, hogy a vitaminok elleni kérlelhetetlen harcuknak elmebeli okai vannak, lehetséges, hogy a válasza a gazdasági rendőrség tudna rátalálni. Lehetnek más okok is, nekem hirtelen ezek jutottak eszembe.

**Viszonyítsunk tehát Szent-Györgyi Albert javaslatához, és nézzük meg, mennyi gyümölcsöt kellene elfogyasztanunk ahhoz, hogy 1 g, 2 g, illetve 8 g C-vitaminhoz jussunk.**

Számításainkat arra a kiadványra alapoztuk, amelyet dr. Rodler Imre, az OÉTI (Országos Élelmiszer-biztonsági és Táplálkozástudományi Intézet) igazgató főorvosa szerkesztett 2004-ben. A könyv címe: *Táplálkozási ajánlások. Adatok a tápanyagtáblázatból.*

<b><i>Gyümölcs vagy zöldség</i></b>	<b><i>Szándékolt C-vitamin-bevitel</i></b>	<b><i>Mennyit kell ehhez megenni?</i></b>
Citrom	1 g	2,5 kg
	2 g	5 kg
	8 g	20 kg
Eper	1 g	2,5 kg
	2 g	5 kg
	8 g	20 kg
Meggy	1 g	10 kg
	2 g	20 kg
	8 g	80 kg
Cseresznye	1 g	12,5 kg
	2 g	25 kg
	8 g	100 kg
Őszibarack	1 g	14,5 kg
	2 g	29 kg
	8 g	116 kg
Alma	1 g	20 kg
	2 g	40 kg
	8 g	160 kg
Paradicsom	1 g	4 kg
	2 g	8 kg
	8 g	32 kg
Paprika	1 g	1,5 kg
	2 g	3 kg
	8 g	12 kg

Lehet, hogy erre gondol az OGYI főigazgatója, amikor az emberek a vitamintúladagolás veszélyeitől óvja?

Ha igen, akkor igaza van, és teljesen egyet tudok érteni vele, hiszen **nálam biztosan mellékhatásokkal járna napi 160 kg alma elrágcsálása**, de lehet, hogy még egy elefánt is kérdően vonná össze a szemöldökét a mennyiség hallatán.

Vegyünk egy másik példát, mondjuk **az E-vitamint**, amelyről orvostudósok már kb. fél évszázaddal ezelőtt bebizonyították, hogy fantasztikus hatással bír a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, de még a már kialakult problémák gyógyításában is.

A tudományos irodalom szerint a kedvező hatás **legalább napi 400 NE\* (Nemzetközi Egység)** elfogyasztásához kötött.

<i>Gyümölcs vagy zöldség</i>	<i>Szándékolt E-vitamin-bevitel</i>	<i>Mennyit kell ehhez megenni?</i>
Paradicsom	400 NE	53,5 kg
Dió	400 NE	1,5 kg
Mandula	400 NE	1,5 kg

Azért választottuk ezeket, mert kiemelkedően magas az E-vitamin-tartalmuk.

**Nemes versenyre hívom ki az OÉTI, az ÁNTSZ és az OGYI vezérkarát**

**Tegyenek le az asztalra az általuk javasolt nevetségesen alacsony vitaminadagok használatával elért ugyanolyan sikereket, mint én.**

**Ugyanannyit, nem többet. A tények előtt fejet fogok hajtani.**

Remélem, ők is.

Térjünk vissza egy gondolat erejéig a vicces miniszteri rendelethez.

Ha ítéletet hozhatnék a miniszter úr felett, nagyon kemény lennék, mondhatni, kegyetlen. Életfogytiglanit kapna. Na nem börtönben le-

töltendő, hanem arra kötelezném őt, hogy élete végéig csak az OÉTI, az ÁNTSZ és az OGYI által kikényszerített adagokat szedhesse. Hacsak „meg nem javulna”, és be nem ismerné, hogy tévedett.

Annyira meg nem vagyok elvetemült, hogy életfogytiglani gyógyszerfogyasztásra ítéljem. Az túl kemény lenne.

Folytassuk a vizsgálódást, megint csak Szent-Györgyi Albert gondolatát használva szellemi mankóként:

**„Testünk és környezet között az egyik legfontosabb kapocs minden bizonnyal az élelem.**

**Az élelem képében a környezet ténylegesen bekerül testünkbe, és átjárja azt. A vitaminok e kapcsolat koordinálásában kétségkívül a legfontosabb tényezők egyikének számítanak. ”**

Ha mélyebben belegondolunk a fenti mondatok értelmébe, fel kell tételeznünk, hogy a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek elégtelen mennyisége a kapcsolat koordinálását megzavarja, vagy, akár lehetetlenné is teszi.

Ez elvezethet akár **emésztőrendszeri zavarok** keletkezéséhez is.

Amennyiben a logikai felvetés helytálló, a megfelelő mennyiség bejuttatása javulást kell eredményezzen azoknál, akiknél a bonyolult és finom egyensúly felborult.

Mik a fogyasztói tapasztalatok ezen a téren?

**„Fél éve szedem rendszeresen az Alap és a KalMag vitamin- és táplálékkiegészítő készítményeket. Erőnlétem, közérzetem érezhetően javult. Emésztésem és bélműködésem, székлетem rendbe jött. Egy hónapig kihagytam, más szereket próbáltam ki, de nem váltak be, visszatértem ezekhez a bevált készítményekhez.**  
**Dr. Ráduly Zoltán ”**

**„A harmadik Alap napi vitamincsomagot fogyasztom Kai-Maggal együtt. A székletem megérkezésének időpontja állandósult és normalizálódott. A közérzetem javult, meg vagyok elégedve vele.**  
**Gy. D.-né”**

*„2006. március elején szájsebészeti probléma és beavatkozás kapcsán kerültem ide. Megkezdtem az Alap vitamincsomag szedését, valamint az épp jelen lévő orvos kérésemre C-vitamin-kiegészítést javallt a helyzetre. Így az »érzékeny gyomrúak számára« kapható C-vitamin-pótlást is megkezdtem.*

- 1. Eddigi életem során örökön problémát okozott bármiféle gyógyszer beszedése. Szinte semmit (tabletta, kapszula) nem bírtam, nem szedtem. (Hányinger, hányás utánuk.) Rendkívül óvatosan, evéssel együtt bírom ezeket, nagy meglepetés.*
- 2. A szájsebészeti probléma nem egyenesen, egy komplikációval, de javul, és rendeződni látszik.*
- 3. Az évtizedek óta fennálló emésztési problémám szinte hihetetlen módon javult - megszűnt.*
- 4. Azóta többször átfáztam, megáztam erősen, szerencsére minden folytatás nélkül.*

*Köszönettel. Igyekszem folytatni még a további szájsebészeti beavatkozások miatt.*  
*M. E., 64 éves"*

Muszáj hozzáfűznöm egy kis kommentárt.

Örülök, hogy aktív volt, és rávette az orvosát, javasoljon C-vitamint. Jól tette, gratulálok. Minél többet tanulnak az emberek az egészségről, annál magabiztosabbak és aktívabbak lesznek.

Hamarosan ők fogják tanítani a csak betegségekben járatos orvosukat az egészségre.

**Ezzel pedig valóra válik egy régi álmom: az emberek kilépnek a „páciens”-szerepből.** Biztosan emlékszik rá, mit jelent. Páciens = aki türelmes.

Ez nagy előrelépés lesz. Szerintem eddig is csak azért volt „páciens”, mert azt hitte, ő nem érthet az egészséghez.

Most már tudja, Ön sokkal jobban érthet hozzá, mint az orvosa, aki „szegénykém” semmit sem tanult róla -, ő csak a betegségek specialistája.

Számomra is értékes és tanulságos visszajelzés, hogy egy gyomor, amelynek korábban gondot okozott bármiféle tablettá, kapszula,

a természetes anyagokat tartalmazó formát be tudja fogadni. Érdekes, hogy ezek nem zavarják.

*„Az Alap csomagot szedve pozitívumot tapasztaltam az alvásomnál, sokkal nyugodtabban alszom, nem vagyok olyan fáradékony, mint előtte. Javulást tapasztaltam az emésztésemben is, javult a székletem és a bélműködésem is. Eddig csak pozitív dolgot tudok elmondani a termékről!”*  
*Horváth Jenő"*

*„Az emésztésemet teljesen rendbe hozta, és azóta, amióta szedem, semmilyen betegséget nem kaptam el (Alap csomag).”*  
*Radnai Lászlóné, 24 éves"*

A Természetet nem könnyű sarokba szorítani. Nehezebb feladatokkal is megbirkózik.

*„Születésemtől kezdve gondok voltak az emésztésemmel és az anyagcserémel. 2 hónapja eszem a vitaminokat, seza gondom rendeződött - gyógyszerek nélkül!!! Frissebben ébredek, nem vagyok nyüzött munkakezdekor. Az erőnlétem is nagyon megváltozott, némi túlsúly ellenére is.*  
*F. A., 29 éves"*

A napi vitamincsomag önmagában is kiváló eredményeket hoz, de van olyan ügyfelünk, aki egy másik természetes készítményünkkel oldotta meg a problémáját.

*„Évek óta bajlódtem a különböző gyakorisággal jelentkező bélgázokkal, a felfújódással. A helyzet súlyosbodásával belgyógyász segítségét is kértem, de a panaszok nem múltak el a gyomorsav csökkentése után sem. Ekkor próbáltam ki a Béltisztító formulát. Miután beszedtem az egész kúrát, kezdtem jobban érezni magam, és azóta sem fújódok fel.*  
*K. R."*

*„Az Alap csomagot, a KalMagot és a Szelíd béltisztítót szedem 1 hónapja. Azóta könnyebben mozgok, nem fáj úgy a tér-*

*elem. Paffadás elmúlt, széklet rendben van a béltisztítótól, merem ajánlani mindenkinek! A családból sokan esszük a vitaminokat. Köszönjük, hogy egészségesebben élhetünk!*

*Szarka Jánosné"*

Szívesen!

Mit kezd a Természet a székrekedéssel?

*„2005. október óta szedem az Alap vitamincsomagot. Jobb lett a koncentrálóképeségem. Nyugodtabb lett az alvásom, és pihentetőbb. Emésztési zavaraim (székrekedés) megszűntek.*

*P.-néM.E., 32 éves"*

*„Az emésztésemet nagymértékben megjavította. A székrekedést teljesen megszüntette. (Először a Basic, új nevén Alap szedése következtében.) Az anyagcserét nagymértékben megjavította. (Kellemes mellékhatás: a csípő kerülete kb. 6 cm-rel kisebb lett.) Az ellenálló képességet a különböző fertőzésekkel szemben jelentősen megnövelte. Én is és a lányom is nagyon érzékenyek vagyunk (voltunk), és a legkisebb fertőzéseket is mindig megkaptuk. Amióta szedjük a vitaminokat, hónapokig semmilyen fertőzést nem kaptunk meg. A nagy influenzajárványt is viszonylag könnyen úsztuk meg.*

*Cs. B., 51 éves"*

*„Még csak egy Alap csomagot szedtem be, de emésztésem már egy hét után javult, és azóta rendeződött. Korábban rejtétegetproblémát okozott a székrekedés. A bőröm is sokkal jobb állapotban van, mint korábban.*

*Radnóti Judit, 58 éves"*

*„Egy hónapja szedem az Alap vitamincsomagot, mivel jók a tapasztalataim, folytatom a kúrát a Közepes csomaggal. Évek óta küzdök a depresszióval, úgy érzem, kevésbé ingadozik a hangulatom, aktívabb vagyok, kevesebb alvásra van szükségem, viszont pihentebben ébredek. Egész életemben székrekedéssel küszködtem, már ez sem probléma. Korábban sportoltam, mivel*

*fájnak az ízületeim, egyre korlátozottabb lettem mozgás terén. Most kevésbé fájdalmas a mozgás is. Köszönöm!*

*Mihók Lászlóné, 41 éves"*

Más típusú emésztőrendszeri panaszokkal mi a helyzet?

Vajon azoknál is tapasztalható jobbulás?

*„Jobb lett a közérzetem. Megszűntek az enyhe epefájdalmain és a köszvényre való hajlamom. Úgy érzem, az ellenálló képességem is nőtt a különböző betegségekkel szemben. Ezen a télen nem voltam beteg, influenzás.*

*Sápi Miklós"*

*„Orvosi javaslatra kezdte el a fiam szedni az Alap csomagot. Hosszan tartó, már 2 éve rendszeresen visszatérőhasmenéses problémája volt, ennek következtében a szervezete leépült. Amióta az Alapot szedi (kb. 2 hét után), az állapotában javulás következett be, fokozatosan tudunk áttérni a normál étkezésre.*

*N. K."*

Kommentár: ez már a jövő fényének felcsillanása. Mint a derengés az alagút végén.

*„Orvosi javaslatra kezdte el a Gam szedni..."*

Jó apropó, hogy újra elmondjam: a vitaminok, bármilyen varázslatos is a hatásuk, nem helyettesítik az orvosi felügyeletet és az indokolt kezeléseket.

Én nem vagyok csodadoktor, aki bármilyen betegség meggyógyítását vállalja.

**Soha nem is vállalunk gyógyítást. Soha!**

Azt vállaljuk, hogy odaadjuk azokat az anyagokat a testnek, amelyekre szüksége van a jó működéshez. És hagyjuk, hogy a Természet tegye a dolgát.

Mi nem szűkítjük le a figyelmünket egy-egy betegségre. Nem tudjuk kielégíteni az olyan kéréseket, hogy adjunk valamit az ő konkrét nyavalyájára. Nincs ilyenünk.

Nincsenek különféle készítményeink cukorbajra, vérnyomásra, bélgyulladásra, idegességre, pattanásra stb. Az egy másik iskola, nem a miénk. Ne kérjenek tőlünk ilyet.

Életerő napi multivitamin-csomagjaink vannak, ásványi anyaggal és nyomelemekkel felturbózva.

Szinte minden javulást - megfigyelhette - az Életerő-készítményre lehet visszavezetni. (Egy-két kivételtől eltekintve.)

**Nem gyógyítunk konkrét betegségeket.**

**Az ÉLETERŐ-t növeljük. Az maga csodálatos javulásokat eredményezhet.**

A konkrét betegségeket hagyjuk az orvosoknak. Ők a betegségek szakértői. Mi „csak” az egészséghez értünk.

Minden javulás, amiről beszámolunk, az Életerő általános növelésének eredménye.

*fekélyes vastagbélgyulladásom 1 hónapos multivitamin-szedés után tünetmentessé vált. Azóta eltelt egy év. Folyamatosan szedem a Közepes multivitamint, és azóta sem tért vissza a betegség.*  
*H. É., 53 éves”*

*„Több éve küszködtem epe- és hasnyálmirigypanaszokkal, amelyek az 1975-ben végzett epekőműtétem »mellékhatásai« voltak. Egy darabig a szűkületet gyógyszerekkel próbálták tágtítani, ami egy ideig működött, azonban két évvel ezelőtt egy kisebb műtéten estem át, amikor is bemetszték a szűkületet. Sajnos a várt jó hatás nem jelentkezett, lefogytam, fájdalmak, hasmenés, szigorú diéta. Erőnlétem egyre rosszabb volt, enni sem volt kedvem. Olvastam a Cenzúrázott egészség című könyvet, és elhatároztam, kipróbálom az emelt vitaminadagot. Több mint fél éve szedem az Alapot, most térek át a Közepesre. Amióta szedem, megszűntek a hasi panaszaim, híztam, tartom a súlyomat, erőnlétem visszatért, szinte megfiatalodtam.*

*Ismeretségi körömben is elkezdtek páran szedni a vitamint, és hasonló jó tapasztalatokról számoltak be.*

*Köszönöm, köszönjük.*

*Juhászné Mária, 52 éves”*

**Valójában ez az igazán nagy dolog, ez az igazi nagy tudományos áttörés.**

**Csak úgy általában növeljük az életerőt, és ilyen fantasztikus eredmények születnek.**

Ezt kell jól megérteni.

Ez egy új kor hajnala.

Most születik az egészségtudomány, amely fittyet hány a betegségekre, mégis több eredménye lesz, mint egyes „gyógy”-szerekkel nagyképűen handabandázó betegségszakértőknek. Természetesen a jövőben, amint azt az egyik fenti olvasói levél is tükrözte, elképzelhető egy harmonikus együttműködés az orvosok mint betegségspecialisták és a jövő egészségszakértői, az Életerő-specialisták között.

**- MEDICA MENTE, NON MEDICAMENTE.**

**Mi ezt valljuk.**

**Ésszel gyógyíts, ne orvossággal.**

**- Ismerd meg és tiszteld a Természetet.**

**Ez a legfőbb irányelvünk.**

**- MEDICI CURAT, NATURA SANAT.**

**Az orvos kezel, de gyógyítani csak a Természet tud!** \

Biztos, hogy nem alaptalanul született a mondás. Bölcs gondolat.

A Természet, mint láttuk, újra jól vizsgázott. Biztosan többet tud, mint a hashajtók és egyéb csodaszerek. És a Természetnek nincs mellékhatása.

Furcsa világban élünk. Mindenfelől támadások érik az egészségünket. Hiányállapotok, mérgező vegyi anyagok, el-elszabaduló nukleáris sugárzás, „gyógy”-szerek.

Mégis bizakodhatunk, mert a Természet hatalmas tartalékokkal és erővel látta el szervezetünket.

**Az emberi test a legtökéletesebb alkotás az élővilágban. Precizitásában, finomságában, de ütésállóságában, terhelhetőségében is messze fölötte áll az állati testeknek.**

**Fantasztikus eszköz. Ráadásul könnyű jól bánni vele.**

Nem igényel túl sok és bonyolult törődést, karbantartást. De szeretne hozzájutni azokhoz az anyagokhoz, amelyekkel a használati utasítása szerint jól tud működni.

Furcsa világban élünk.

**A hiányállapotokkal, mérgekkel, sugárzással még csak-csak megbirkóznánk.**

**Ha hagynák a hivatalok!**

### *VIII. fejezet*

## **Mint a sas az égen..**

*„Szilárdan hiszek az emberi test tökéletességében, és azt gondolom, hogy a vitaminok fontos tényezők a környezettel történő koordinálásában.”*

Szent-Györgyi Albert, 1937

Én is szilárdan hiszek az emberi test tökéletességében!

Higgyen Ön is!

Nem vakon. Tanuljon róla, értse meg, fedezze fel, csodálkozzon rá, és igen kellemes meglepetésekben lesz része.

Első könyvemben találja az alábbi idézetet:

*„JS(agyon lealacsonyítja a Gondolkodó Szellemet, ha a Test isteni tökéletességű hajlékában élve, nem érdeklődik annak szerkezete iránt”*

Róbert Boyle (1627-1691)

Ne ijedjen meg. Nem akarom Önt elhalmozni nehezen megérthető, túlbonyolított tudományoskodással. Az igazi fejlődés a leegyszerűsödés irányába megy. A bonyolultság fontos intő jel, figyelemztet arra, hogy eltévedtünk.

Tudnia kell, hogy nem ismerjük teljes egészében a test egészséges működését. Elég sokat tudunk róla, ahhoz épp eleget, hogy már nagyon jól használható módszereink legyenek.

Valójában csak néhány világos megfigyelésre van szükségünk ahhoz, hogy már eléggé hatékonyak legyünk.

Csak képesnek kell lennünk megfigyelni a nyilvánvalót.

De éppen ez az egyszerű előfeltétel okozza sokaknak a nehézséget.

Szent-Györgyi professzor így nyilatkozott erről a kérdésről:

*„Tudniillik a legtöbb kérdés a tudományban, ami bonyolultnak látszik, tulajdonképpen borzasztóan egyszerű - ha már értjük. Az igazi kutatás abból áll, hogy az ember azt látja, amit már ezren láttak, de olyat gondol, amit senki sem gondolt még.”*

**Tudom, hogy azt tanították nekiünk, az egészség kérdése bonyolult.**

**Nem igaz.**

Figyeljük meg a nyilvánvalót.

1. Ezt olyanok tanították, akik semmit sem tudnak az egészségről.
2. Azoknak érdekük, hogy ez széles körben elterjedt tévhit legyen, akik addig élnek jól, amíg az emberek megbetegsznek, és a megélhetésük romba dőlne, ha túl sokan maradnának egészségesek.
3. A Természetnek olyat kellett alkotnia, ami szélsőséges körülmények között is megbízhatóan működik. Mint egy robusztus terepjáró, ami árkon-bokron át tud kelni, nem árt neki se fagy, se szél, se a tűző napsütés.
4. Egy ilyen szerkezetnek, ami ha nagyon jó, akkor egyben rendkívül igénytelen is, azért van egy alapvető igénye. Kapjon megfelelő üzemanyagot.
5. Ha egy elmélet helyes, akkor a valós gyakorlati életben is jól működik. Egyszerű, könnyen megérthető, könnyedén megvalósítható, és nagyon szép eredményeket hoz, amikor alkalmazzuk.

Ilyen a sejtszintű egészség elmélete is.

**Az alapelv egyszerű: etessük meg a sejteket a számukra megfelelő táplálékkal, és hagyjuk, hogy a szerkezet elvégezze mindazt, amit nagyon magas színvonalon végre tud hajtani.**

Hagyjuk, hogy

1. felépítse.
2. fenntartsa.
3. javítsa és
4. megújítsa önmagát.

Tudom, hogy nincs benne sok hókuszpókusz. Csak azoknak ajánlható a módszer, akik nem akarnak mások fölé kerekedni, akik nem áhítoznak félistennek járó alázatos tiszteletre. Akik nem akarnak az érthetetlen „tudományosság” áthatolhatatlan kódéba burkolózni.

Emlékszem az egyik kollégámra még a debreceni klinikáról.

Elképesztő színészi bravúrt hajtott végre mindig, amikor a fehér köpenyében, zsebre dugott kézzel, teljesen érthetetlen, szakkifejezésekkel telezsúfolt, misztikus, az egyszerű halandó számára fel nem fogható kiselőadást tartott a megszeppent, zavartan álldigáló, riadt hozzátartozóknak arról, milyen emberfeletti teljesítményt fog igényelni az, hogy ő megoldja ezt a rendkívül bonyolult és veszélyes helyzetet.

Egyszer megkérdeztem tőle: „**Adjunktus úr, szerinted mennyit értettek ők ebből?**”

A válasz: „**Semmit, de akkor jobban tejelnek.**”

Az ilyen emberek kapásból tudják, hogy minden rossz, ami más. Főleg ami egyszerű és könnyen áttekinthető.

Eszembe jut az egyik professzorom is, aki például Béres Józsefet (a Béres cseppek kifejlesztőjét) elmondta mindenféle kókler, hitvány, csaló gazembernek. A Professzor „Úr”, akiről később kiderült, hogy meghatározott összegért hajlandó volt nagyon elnéző lenni a vizsgákon. Ő mondta a lesújtó véleményt.

Ez két ritka példa volt, óvom Önt attól, hogy ebből általánosítsa! Nem mindenki ilyen!

Van egy fontos törvényszerűség. Az etikátlan emberek gyakran használják azt a módszert, hogy olyan nem létező bűnök elkövetésével, károk okozásával vádolják a vétlen embereket - különösen azokat, akiket saját magukra nézve veszélyesnek tartanak, mert leleplezhetik az ő bűnös üzeneteket -, amelyeket éppen ők követnek el.

Fontos megérteni, hogy nem ismert teljes egészében az egészséges működés összetett rendszere. Ez azonban legyen bármilyen

összetett és bonyolultnak tűnő, ettől még nagyon jól működik, ha hagyjuk, annak ellenére, hogy nem tudjuk pontosan, miként is teszi ezt.

**A gyógyszerek ebbe a nem eléggé ismert rendszerbe barmolnak bele. A céljuk az lenne, hogy egy konkrét hatást váltsanak ki. A barmolás eredménye a számtalan mellékhatás, ami annak a következménye, hogy a szándékolt hatáson túl még tucatnyi vagy több száz, sőt akár többezernyi egyéb hatást is kiváltanak,** amivel senki sem számolt, nem is számolhatott, hiszen ehhez messze nem elegendő az a tudás, amivel rendelkezünk.

Az OGYI (Országos Gyógyszerészeti Intézet) főigazgatója, dr. Paál Tamás azt nyilatkozta a Hír Tv-nek, hogy **az nem is számít gyógyszernek, aminek nincs mellékhatása.**

Igaza van. A vitaminok ebben a megközelítésben sem gyógyszerek, hanem egyszerű élelmiszerek. Szerencsére nem gyógyszerek.

A Természet csodálatos alkotása iránti mély tiszteletlenség és valamiféle elvakultság kell ahhoz, hogy valaki bele merjen nyúlni egy laboratóriumban kotyvasztott, kitalált, mesterséges anyaggal ebbe a rendkívül finom, óramű-precizitással működő szerkezetbe.

**Ahhoz hasonló, mintha fészítővassal próbálnánk megjavítani egy svájci órát.**

Olyan is az eredmény.

Foglaljuk össze, mit tanultunk eddig az egészségről:

1. Megtanultuk már, az egészség alapvetően sejtszintű valami.
2. A sejtek első számú igénye az, hogy hozzájussanak a működésükhöz szükséges megfelelő tápanyagokhoz.
3. A minőségi éhezés nem más, mint amikor a sejtek rosszabbat kapnak annál, amivel jól tudnának működni. Bizonyos tápanyagokhoz nem jut hozzá. Olyan, mint a sótlan étel.
4. Az éhezés stresszt, megterhelést jelent a sejtek számára. Itt jön be Selye János alapgondolatának zsenialitása.
5. A sejtek szintjén létrejövő stressz egészségzavarhoz vezet, először a sejtekben, ami ha eldurvul, előbb-utóbb az orvostu-

domány számára is érzékelhetővé válik, mert már kiterjedt a szövetek vagy szervek szintjére is.

6. A sejtek szintjén keletkező egészségromlás később számtalan megnyilvánulási formát ölthet (cukorbetegség, magas vérnyomás, köszvény, bélgyulladás, allergia, asztma, fájdalom, terméketlenség stb.), amit ma az orvostudomány betegségeknek különít el, osztályoz, és különféle szakorvosok hatáskörébe utal.
7. Az egészséget lehetetlen helyreállítani, ha figyelmen kívül hagyjuk a sejtek szintjén keletkezett egészségzavart, a valódi okot, aminek csak tünetei a ma tévesen betegségeknek értelmezett megnyilvánulások, tünetek.

Nagyjából ennyi, amit erről tudni kell. No meg ismerni kell, milyen lenne a kedvező összetételű táplálék a sejtek számára.

A tápláléknál a legnagyobb torzulások a vitaminok, az ásványi anyagok és a nyomelemek tekintetében jelennek meg.

A rossz üzemanyaggal futtatott autó sokféle tünetet produkálhat:

- füstöl,
- csörög,
- nem indul,
- leáll,
- lassú,
- nem húz,
- nem gyorsul könnyedén,
- zörög,
- rángat,
- sokat fogyaszt,
- gyakran kell szervizbe hordani,
- hamar elkopik és tönkremegy stb.

Képzeljünk el egy embert, aki mindig csak ilyen autókat látott.

Sosem keresztezte az útját olyan, amelybe jó üzemanyagot töltöttek.

Nos, emberünk valószínűleg ezt tartaná az autók normális üzemmódjának. Megszokná a fenti jeleket, és úgy gondolná, hogy az

autók már csak ilyenek. Elég problémás szerkezetek. Még jó, hogy mennek egyáltalán.

Nem is gondolkodna olyan járműben, ami a fenti tünetek nélkül működik.

**Ez az, amiért az orvosok messze leértékelik az emberi test képességeit.** Nem tudják, mit tudna nyújtani jó üzemanyaggal, mert nem nagyon látnak ilyet.

Ha mégis találkoznak ilyennel, akkor csodálkoznak, hogyan lehetséges ez.

A fentebb felsorolt jeleket meg lehetne szüntetni, ha az autóba megfelelő üzemanyagot töltenénk. Vagy legalábbis mérsékelni lehetne. Az elért javulás mértéke attól függne, mennyire szenvedett a „motor” visszafordíthatatlan károsodásokat.

Ha még nem ment tönkrejavíthatatlanul, **az orvos saját maga számára megmagyarázhatatlan változások tanúja lesz. Az orvos csodálkozni fog.** Nem érti, hogyan lehetséges az, amit lát, mert ő maga nem tudna ilyet okozni.

*„2004 májusától fogyasztja a férjem az Önök Alap Formula készítményét. Előtte 2 évvel állapították meg az örökös magas vérnyomásának okát - aortabillentyűi' közül egy hiányzik. Leszállékolták, s Pécsre járt ellenőrző vizsgálatokra 2002. májustól.*

*Mindig bizonyos romló tendencia volt a vizsgálat eredménye. Az Alap Formulát 2004. májustól szedte - szeptember végén a vizsgálat nem jelzett romlást. Az orvosa csodálkozott, majd megbeszélték a dolgot. Nemsokára ismét megy Pécsre, s beszélünk az eredményről.*

*Én azt tapasztalom (60 éves vagyok), hogy könnyebben mozgok, munkabíróbb vagyok, az izom- és karizületi problémám gyógyszerek nélkül is alig-alig érezhető.*

*Térdkopásra és a vele járó sok fájdalmamra is elhagytam a gyógyszereket, amelyek a gyomrom bántották. Én 2004. június óta szedem rendszeresen, s nem kell órákat ülnöm az orvosoknál. 2004. szeptemberben jártam osteoporosis- (csonttritkulás)*

***vizsgálaton Keszthelyen, s nem volt romlás az előző évihez képest. Pedig már 10 éve járok oda.***

*Nagyon örülünk, hogy találkoztunk Lenkei doktor könyvével, és hálásak vagyunk érte. Eidenpenz József né, Zamárdi"*

A szaki, aki még sosem hallott jó benzínről, csak ráncolja a homlokát: „Hát ez meg hogyan lehetséges?” így kapunk csodálkozó orvosokat.

**Mint a sas az égen...**

**Ez a fejezet címe.**

Mire is képes az ember valójában?

Hol van a felső határ?

Tudja egyáltalán valaki?

A Belklinikán az orvosok között poénnak szánt szójárás azért sokat elárul arról, hová teszik a lécet a betegségre specializálódott szakemberek.

így hangzik: ***egészséges ember nincs, csak hanyag belgyógyász.***"

No comment.

Én inkább: ***„Szilárdan hiszek az emberi test tökéletességében ..."***

Mennyivel másképp hangzik!

**Adottságai szerint az Ember nem egy porban dőcögő, araszoló teknős, hanem egy sas, aki büszkén és könnyedén siklik a magasban.**

Állítsuk helyre eredendő képességeit. Ez volt az eredeti célom.

Nem adom alább.

Van úgy, hogy rokkant teknősből kellene szárnyaló sast faragni. Sokszor csak az ágon fáradtan gubbasztót kell röpülésre bírni.

**„EGÉSZ”-ség.**

Milyen tartalommal töltjük meg ezt a gyakran használt szót?

**Számomra azt jelenti, hogy valaki birtokában van a tényleges teljesítőképesége 100%-ának testi és szellemi értelemben egyaránt.**

Nem adom alább! Ha kerékbe törnek, akkor sem! Ez az, amit megérdemel az EMBER! Ez a jussa, hiszen boldogságra teremtett, nem sínylődésre.

Hol van a felső határ? Nem a porban, annyi biztos.

Magasan. Nagyon-nagyon magasan.

Az EGESZ-ségtudomány termékei a magasban szárnyaló sasok.

Nézzünk példát arra, ki honnan indult, és milyen magasságokba tudott emelkedni.

*, Jelenleg 2 állásban dolgozom + otthon is (háztartás). Amíg nem szedtem vitamint, reggel »alkatrészenként« szedtem magam össze. Fáradtan ébredtem, napközben sem voltam valami friss. Próbálkoztam több kávéval, de nem segített. Amióta rendszeresen, naponta szedem az Alap vitamint, frissen ébredek, ki-válóan bírom a két állást. Jobban a jelenben vagyok. Fizikailag és szellemileg sokkal jobban érzem magam.*

*Itt szeretném Lenkei doktornak megköszönni a segítséget a vitamínárak csökkentésével. Azóta rendszeresen szedi az egész család!*

*Ja, tegnap délután a fiamra rájött valami »hasmenéses nyavalya«. Adtam neki egy csomag Közepes vitamint, illetve előtte szedte rendszeresen, és fél nap alatt túllépett a betegségén. Más-kor ez 1 hét volt vitamin nélkül! Köszönjük!*

*Fehérvári Mária, 39 éves"*

*„Még csak 1 hónapja, hogy szedem az Alap étrend-kiegészítőt dr. Lenkei Gábor Cenzúrázott egészség című könyvének hatásá-ra, de tapasztalataim igen pozitívak. Szülés után visszamaradt súlyfeleslegem következtében fáradtnak, depressziós-nak, kövé-rek éreztem magam, a munkakedvem is csökkent. Az emberek-ke se szívesen kommunikáltam. A vitaminkészítmény szedésé-vel megnőtt az energiám, életkedvem visszatért. Türelmesebb, figyelmesebb lettem mások iránt. Reggel jókedvűen ébredek, ki-pihentnek érzem magam, még ha keveset is alszom. Merev tag-jaimat - amit eddig mozgatni se tudtam, mert fájdalmat okoztak*

*- mozgékonyabbnak, rugalmasabbnak találtam. Ezek az első hó-nap tapasztalatai voltak, kíváncsian várom, mi változást okoz még az életemben. Mindenkinek csak ajánlani tudom.*

*Marosvölgyi Lászlóné, 43 éves"*

*„Az első 2 hét furcsa tapasztalatai (hasmenés, kezdődő hány-inger, álmatlanság) után, egy óriási energialöket után voltott időm, energiám magamra. El tudtam a napi robot mellett gondol-kodni a munkahely-párkapcsolat értékrendszer prioritási' rend-jéről és a helyes (igazi) életminőségről. Ez odáig fajult, hogy ráébredtem, az nem lehet, nem kell, hogy az egyetlen járható út legyen, hogy a mókuskereket hajtván, a céges értékrendszert kán-tálva feláldozzam fiatalságomat egy multinacionális cég tulajdo-nosainak érdekében, így végül készítményük segített abban, hogy teljesen új alapokra helyezzem az életem, amely már túl-mutat az ígért egészségügyi hatásokon is. Azóta munkahelyet váltottam, a korábban nem lelkesen végzett (már-már kényszer-ként megélt) kertészkedést most szívesen végzem, alig várom a hétvégét. Idegbecsípődésem, inihüvelygyulladásom jelenlétét ha-tározottan kezdem elfelejteni. Meglévő bőr-rák-vesélyeztetettsé-gemről (operált melanoma\* 20 évesen) majd bőrgyógyászom nyilatkozik nyáron, addig is optimistán tekintek a jövőbe, ég és föld egy 2 hónappal előző önmagamhoz képest.*

*Kurdi Róbert, 32 éves"*

*Milyen megdöbbentő! „Volt/lett időm, energiám magamra."*

Korábban nem volt. Ilyesmikről szólnak azok a könyvek, ame-lyek az Embert úgy ábrázolják, hogy a jövőben gondolkodás nélkü-li, engedelmes, végrehajtó robotként működik majd. Ebbe az irány-ba mennénk?

*„...segített abban, hogy teljesen új alapokra helyezzem az éle-tem."*

*„... optimistán tekintek a jövőbe..."*

No ilyet érjen el valaki gyógyszerekkel!

Még ne legyünk azért elégedettek, hanem kövessük a szigorú edző példáját, és adjuk ki az utasítást: magasabbra!

*„Munkámból kifolyólag elég sokat kell az éjszakában is dolgoznom. És mivel ezt sokszor huzamos ideig kell csinálnom, így elég sokszor nem bírtam energiával. De miután rátaláltam erre a remek vitaminformulára, nagyban megváltozott a helyzet. Im-máron lassan egy éve szedem a vitaminokat, és sokkal tovább bírom energiával. Nőtt a koncentrálóképessem, és sokkal energikusabb lettem. Mindenkinek szívből merem ajánlani ezt a remek vitaminbombát.*  
Tóth Roland"

*„Amióta az »alapvitamin« készítményt és a KalMag italt fogyasztom, jobban bírom a stresszt, a fizikai és szellemi terhelést.*

*Úgy tapasztaltam, hogy kevesebb alvás után is pihenten ébred-dek, nagyobb lett a teherbíró képességem. Örülök, hogy most olcsóbban lehet hozzájutni ezekhez a készítményekhez! M. I."*

*„Elkezdtem szedni az Alap csomagot, és azt vettem észre, hogy tele vagyok energiával, elkezdtem tornázni, holott koráb-ban nem bírtam rávenni magam. Nem fáradok el olyan gyorsan, és kisebb az alvásigényem. Magamtól felébredek 8 óra alvás után! Hihetetlenek a vitaminok hatásai, érdemes megtapasztalni!*  
Manyák Kinga "

*„Esténként később álmosodunk el, ebből adódik, hogy nap-közben sokkal aktívabbak vagyunk a párommal.*

*En szakácsként dolgozom 9-től 24 óráig, mióta szedem a napi vitamin-összeállítást, azóta sokkal aktívabb vagyok egész nap.*

*A párommal együtt teltebb, gömbölyűbb lett az életünk.*

*Losonczi László, 28 éves"*

*„T. Lenkei Gábor (és csapata)!*

*Közel 1 éve szedem a Közepes étrend-kiegészítőt. Rengeteg előnyét érzem, pl. frissen ébredem - 6 óra alvás elég -, fáradsá-*

*gotnem érzek, pedig már túl vagyok az 5. X-en, a nátha, influ-  
enza is elkerül. Megszűnt a fogínygyulladásom stb. Örülök, és  
köszönöm, hogy tudtál segíteni nekem és még nagyon sok em-  
bernek, akik szedik az általad összeállított étrend-kiegészítőket.*

*Jó egészséget kíván, és üdvözl:*

*Cs. István "*

*„A komplex vitaminkészítményeket szedem kb. fél éve. Je-  
lentősen növekedett a vitaminok hatására a teherbírásom. Koráb-  
ban munka után hullafáradtan értem haza - pedig mi, nők tudjuk,  
ilyenkor kezdődik a második műszak. Most van még kedvem a  
napi házimunka befejezése után még olvasni is. Jobban bírok  
gyalogolni, cipekedni. Nyugodtabb és türelmesebb vagyok em-  
bertársaimhoz. A fejem kevesebbet fáj.*

*Köszönöm Önöknek a »harcot«, amit vívtak, hogy itt Magyar-  
országon is elérhetővé vált ez a vitamin. Külön köszönet a ma-  
gyar átlagfizetéshez igazított árért! További sok sikert!*

*Tolmács Judit"*

A harcot együtt vívjuk. Az Önök visszajelzései nélkül megle-  
hetősen eszköztelenül állnék a bürokratákkal, a másképp gondolko-  
dó döntéshozókkal és a válaszolni nem akaró politikai vezetőkkel  
szemben.

**Az Önök véleménye pajzs és kard is egyben.**

A harcot teljes győzelemig fogom, fogjuk folytatni. ígéretet tet-  
tem rá. Tartom.

*„Tisztelt dr. Lenkei Gábor!*

*Nagy örömmel és érdeklődéssel olvastuk Cenzúrázott egész-  
ség című - megítélésünk szerint az emberek számára rendkívül  
fontos tartalmú - könyvét.*

*Bennünket meggyőzött, és alkalmaztuk az Alap vitamincso-  
magját, aminek hatása pozitív értelemben megdöbbentő:*

*En, aki igen nehezen keltem fel reggel 7 órakor, most gond  
nélkül ébredem és kelek 6 órakor, frissnek, kipihentnek érzem  
magam. A munkabírásom jelentősen megnőtt, éhségérzetem el-*

*múlt. Arcbőröm teltebb lett, mások megítélése szerint is széppé vált, fogyásom fokozatosan elkezdődött.*

*A családom tagjai is fogyasztják az Alap vitamincsomagot, a 13 éves fiam nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb, férjem - 50 éves -, aki aktív szellemi munkát végez, kevésbé fárad, kevesebb ételre van szüksége, s úgy tűnik, számára előnyösebb lesz a Közepes csomag. Munkájához kitartást és erőt kívánok.*

*Tisztelettel és szeretettel üdvözlöm:*

*D. K-né, Göd"*

Köszönöm! A sok jókívánság rengeteg erőt ad. Kitartok. A biztatások mellé azért mindennap én magam is beveszem az Erős napi csomagom. A kettő együtt legyőzhetetlenné tesz.

*„A Közepes csomagot szedem, több mint 1 éve. A tapasztalatom, hogy feldobottabbnak, pörgősebbnek és tisztábbnak érzem magam. Mindenkinek ajánlom.*

*Szabó József*

*„1 éve szedem az Alap csomagot. Napi 12 órát dolgozom, és el lehet mondani, hogy jól bírom. Úgy érzem, hogy támogat a mindennapi működésben. Egyébként egy éve nem volt semmilyen betegségem.*

*K. I., 50 éves"*

*„Hatodik hónapja foglalkozom a vitaminokkal intenzíven, és szedem is. Mellette mindenkit próbálok meggyőzni az ismerőseim között is, hogy az életem megváltozott teljes egészségében, és szedje ő is a vitaminokat! Azóta szinte megduplázódott az élet-erőm és a teljesítőképességem!*

*M. László"*

Én még mindig nem vagyok biztos abban, hogy már elértük a csúcst.

Magasabbra!

*„Több mint három hónapja szedem az Életerő vitamint. Utána már egy-két óra múlva érzem, hogy olyan sok energiám van. Munkakedv megnőtt, fáradékonyságom nem vesz rajtam erőt.*

*Dolgozni, dolgozni tovább, tovább. A tavaszi fáradtság sem vett rajtam erőt, nem fogott ki rajtam. Friss vagyok.*

*Salánki István, 57 éves"*

*, Jelentős mértékben javult a kondícióm 5 hónapi szedés után. A környezetemben szinte mindenki influenzás volt, kivéve engem, 25 kilót fogytam ez alatt az idő alatt minden módszer igénybevétele nélkül, erős mozgással. Úgy érzem, mintha két erős Duracell elem hajtana. Nyugodt szívvel ajánlom tapasztalati alapon a vitaminkészítményt bárkinek.*

*V. Z., 54 éves"*

Szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a két utolsó beszámoló írói már 50 fölöttiek.

*„2005. december közepe óta szedem az Életerő napi vitamin-csomagot. A kezdeti - pár napos - álmoság óta csak pozitív tapasztalataim vannak. Energiám megsokszorozódott, könnyedén dolgozom (fizikai munkát is) napi 8-10 órát, s még ezután is csak ritkán és egyre kevésbé érzek fáradtságot.*

*Általában mindig jó alvó voltam, ez most sem változott, de az alvásigényem csökkent, gyakorlatilag az eddigi 7-8 óra alvás helyett jelenleg 5-6 óra után is frissen ébredek. Az anyagcserém is változott, a bevitt ételeket jobban feldolgozom, kevesebb és teljesen egészséges állagú salakanyag távozik. Régen szinte állandóan bő és lágy széklet volt jellemző.*

*„Kedves Mindannyiuk!*

*Én egy 3 hónapos tapasztalatot tudok leírni. Csak annyi a változás, hogy este 8-9 óra körül, munka után, régebben alig vártam, hogy ágyba kerüljek. Most ez módosult! Vacsora után még egy egész műszakot el tudnék vállalni, mert nem vagyok fáradt. Régen nem így volt ez, de most már fel sem tűnik, hogy jól vagyok. MERT JÓL VAGYOK, és az nem fáj!*

*Hadházi Mónika"*

Vajon mennyi lehet az a tényleges életerő-mennyiség, amivel egy emberi lény eredendően rendelkezik?

Az nem kétséges, hogy messze magasabb szinten van, mint azt ma, „lepukkant” állapotunkban hisszük.

„Kedves Gábor és Free Choice- (a Dr. Lenkei Életerő Centrum régi neve) munkatársak!

**Sokkal, de sokkal éberebbnek és egészségesebbnek és leginkább tényleg erősnek érzem magam fizikailag és mentálisan egyaránt a »dr. Lenkei Gábor-féle« (így hívom) Erős vitamin szedése során! Úgy érzem, hogy az életenergiám megtöbbszöröződött!** És észreveszek olyan dolgokat is, amelyeket korábban nem voltam képes, annyira tele voltam tényleges fizikai fájdalmakkal, amelyeket cipeltem magammal. **Sokkal jobban képes vagyok kifelé, másokra és más dolgokra, a környezetemre figyelni, és sokkal, de sokkal érdeklődőbb lettem kifelé emberi kapcsolataimban, a munkám során sokkal jobban bírom a strapát.** Élesebb lett a látásom, sokkal tisztábban érzékelek a többi érzékszervemmel is.

**Koncentrálókéességem javult,** olyannyira, hogy sokkal kevésbé érzem fáradtnak magam, úgy érzem, hogy rengeteg sejtem regenerálódott ez idő alatt, és amikor nem szedtem vitamint, egyszerűen sokkal, de sokkal könnyebben voltam csak önmagamban levert, fáradt, nyűgös és lusta, sokszor az ájulás környékezett (csak úgy, hirtelen), stb. Sokkal jobb lett az emésztésem is, és az anyagcserém is szerintem teljesen megváltozott! Folyamatosan tisztulok, és testileg is újjászületek. A csontjaim végre sokkal erősebbek belül is. És nagyon komoly sérüléseim voltak, amelyek, úgy érzem, részint a vitamin által befontak. De még mindig igenis nagyon szükségét érzem annak, hogy folyamatosan és rendszeresen szedjem e vitaminokat. És persze sokkal jobban ki-  
kapcsol. Nem akarom mélyen részletezni, mennyire tönkrevágtam magamat testileg is, **a lényeg az, hogy tényleg tudom, milyen volt nélküle,** és rendszeres vitaminfogyasztó(tok) akarok lenni persze. És nagyon hálás vagyok Nektek, és a könyvért is, ami szintén nagyon tetszett nekem. Gy. L.”

„A könyv elolvasása után elkezdtem szedni az Alap táplálék-kiegészítőt. Azóta eltelt 3 hónap, és a rendszeres szedés hatására úgy érzem, hogy **nem tudok elfáradni. 3 műszakban dolgozom, és fáradtságnak nyoma sincs. Nincs szükségem a 8 órai alvásra sem.** Rengeteg stressz ér, mivel Németországba is járok autóval, és ott is dolgozom havi 1-2 hetet. **Az utazással rengeteg stressz és fáradtság jár, de amióta rendbe raktam a vitaminháztartásom, azóta ezeket a problémákat nem érzem.** (Tavaszi fáradtság sincs.) Most tértem át a Közepes készítményre, mert jön a jó idő, és a kertben is rengeteg lesz a teendőm. Nekem csak nyereséget hozott a táplálékkiegészítő. Üdvözlettel: Csöke István”

Nagyon jól belejöttem a kíméletlen tempót diktáló edző szerepé-

Még mindig nem elég!

Magasabbra!

„Áprilisban elkezdtem intenzíven tornázni, ami szuper volt. 2 hónap után elfogyott az életenergiám testileg. Eszembe jutott a komplex vitamin, amiről a bátyám beszélt, és elkezdtem szedni a Közepes adagokat. **4 nap múlva olyan jól felerősödtem, hogy a vasat is meghajlítottam volna.** Nagyon jó, köszöngm! N. J.”

„Több mint hat hónapig szedtem a vitaminokat, és annyira feldobott, olyan felemelően éreztem magam, hogy a **napi 12 óra kemény fizikai munka egyáltalán nem tudta felemészteni az energiámat, mint korábban. Arra jöttem rá, hogy egy fél doboz cigaretta árából ki lehet fizetni a napi mennyiséget, amire a szervezetemnek szüksége van,** akkor úgy döntöttem, hogy ezt más-sal is meg kell osztani. Abba a falba ütköztem, hogy a körülöttem élő emberek, családtagok sajnos ezt az árat sem tudják vállalni, és ez nagyon elkeserített, hiszen hiába érzem nagyon jól magam, ha a környezetem ennek hiányától szenved. Ezért próbálom számukra is elérhetővé tenni. Az lenne szerintem a jó, ha mindenki számára megvalósulhatna az, hogy egészséges álla-

pótbá kerüljön, mert nehéz egészséges szemmel nézni mások szenvedését.  
Nagy András, 48 éves"

„»Véletlenül« botlottam bele az üzletbe és a termékekbe. Először az Alap napi vitamint szedtem, és 1 évvel később váltottam a Közepes csomagra. A **vitaminok energiabombaként hatotak. A napi 10-14 órás feszített munkatempókat simán bírom, elfeledtem a tavaszi fáradtságot, a téli, napfény nélküli borús napokat.** Sz. Á.-né, 44 éves"

„A Közepes vitamincsomagot szedem ősz óta. Mivel tanulok is, ez mindenképpen szükséges. A **munkahelyemen az egyik kollégám megjegyezte: »Te jó ég, ezt hogy bírod, hát ez már emberfeletti teljesítmény!« Hát, így bírom...** Csővári Nóra, 27 éves "

Alakul! Tovább!

„Az ismerőseim (joggal) tartanak »munkamániás megszállottnak. Nem ritka, hogy **60-65 órát dolgozom egy héten - ráadásul fordítóként.** Már régen rájöttem, hogy vitaminok nélkül esélyem sincs arra, hogy ezt a pörgést akár 2-3 napig bírnam egyhuzamban, anélkül, hogy végig kellene utána aludnom egy egész napot. Próbálkoztam - persze - a kereskedelmi forgalomban kapható, agyonreklámozott termékekkel: valahogy nem használtak. Valami hiányzott belőlük. Először külföldön találkoztam hasonló összetételű vitamincsomaggal. Kipróbáltam, és jól éreztem magam. Amint lehetőségem nyílt arra, hogy EZT a csomagot megvegyem, a hívévé szegődtem. **Azóta bírom ezt a hihetetlen tempójú pörgést, hetente fél nap lazítás elég, hogy bírjam a következő hét teljes terhelését. Ja, és elég hét órát aludnom - nekem, akinek korábban 9-10 óra sem lett volna elég.** Hídvégi Andrea "

Fokozzuk egy kicsit tovább a terhelést.

„**Extrém körülmények között használom az Alap vitaminké-**

**szítményt - sivatagban dolgozom.** Energia-háztartásom és munkabírásom jelentősen javult, **nem jelentkezett fáradékonyság sivatagi körülmények között sem.** A leghidegebb -63 °C, a legmelegebb pedig 43-44 °C, ilyen körülmények között is működik a dolog.  
Fodor László, 46 éves"

És végül az egyik kedvencem:

„**J?anyűvő lettem.** Munkabírásom napi 14 órára emelkedett.  
Kiszely Gábor, rendező, Duna Televízió, 56 éves"

Mint a sas az égen.  
Ez már méltó az Emberhez!

**Itt és most újra felemelem szavam a zsarnokság ellen.  
Tiltakozom!**

Bár az Alkotmánybíróság, az ombudsman\*, a legfőbb ügyész figyelemre sem méltatott, meg fogom találni a módját, hogy teljes szabadságunk legyen, rendelkezni a saját jóllétünk fölött.

Becstelenség, és ha jogilag nem is, de erkölcsileg mindenképpen elítélhető az, ha eltitkolják az emberek elől ezt a nagyszerű lehetőséget. Sőt, ezen túlmenően hamispropagandával, az egészséget és szabadságot korlátozó rendeletekkel és jogszabályokkal, pökhendi hivatalokkal akadályozzák a teljes egészséghez való alapvető emberi jogunkat. Azt, amelyet jelenleg érvényesíthetetlenül ugyan, de legalább **a nyomdafesték szintjén** garantál az Alkotmány.

„**70/D § (1)A Magyar Köztársaság területén élőknek joguk van a lehető legmagasabb szintű testi és lelki egészséghez.**"

Az ország vezetőinek üzenem!  
Az Alkotmány 35. §-a szerint:

**(1) „A kormány**

**a) védi az alkotmányos rendet, védi és biztosítja az állampolgárokkjogait."**

A könyv tárgyában a kormány jelenleg nem e szerint cselekszik!  
Felszólítom a tagjait: Tegyék a kötelességüket!  
Ajátszmának vége! Nincs több kibúvó!

Nézünk egy másik területet.

Sport. Sportolók.

Velük szemben ez a minimális elvárás:

„Mint a sas az égen...” Szárnyaljanak, nyújtsanak emberfölötti teljesítményt.

Ezt és nem kevesebbet támasztja velük szemben a közönség, az edző, a befektetők és saját maguk is.

Furcsa élményeim vannak ezzel a területtel.

Már a legelején, amikor elkezdtem vitaminokkal foglalkozni, fontosnak tartottam, hogy eljuttassam az üzenetemet hozzájuk.

Kapcsolatokat kerestem és találtam a sport legfelső oktatási intézményében, magas szintű sportorvosi körökben stb.

Mintha egy titkos társaságba akartam volna befurakodni, a megfelelő jelszó nélkül.

Én a nálam szokásos naiv módon azt hittem, ismerem a jelszót: „Nagyobb teljesítmény kisebb kockázattal.”

Ez biztosan kinyit minden ajtót, hittem én. Nem jött be.

Volt olyan eset, amikor országosan ismert élsportoló keresett meg minket, segítséget kért. Nagyon örültem ennek. Egészen addig, amíg, ha jól emlékszem, a technikai edzője fel nem hívott, és ordítva el nem magyarázta, hogy nagy bajunk lesz abból, ha nem hagyjuk békén X. Y.-t. Magából kikelve feljelentéssel fenyegetőzött.

A sportoló sztár, saját szakállára, „titokban” azért be-beszalad hozzánk, és visz magának egy doboz Erős vitamincsomagot.

Egyszerű logikával is nyilvánvalónak tűnik, hogy azoknak, akiknek az élete a csillagos égig emelt terhelésről és teljesítményelvárásról szól, jóval nagyobb mennyiségű vitaminra, ásványi anyagra és nyomelemre van szükségük.

Egyfelől azért, hogy meg tudjanak feleim a követelményeknek.  
Másfelől azért, hogy miközben ezt teljesítik, ne menjen tönkre a testük.

Az én meglátásom szerint a sportolók manapság árucikkek. Egyszer használatos eszközként bánnak velük. Kinyomják a tartalmukat, és eldobják, mint a kiürült fogkrémes tubust.

A Természet tudja, mire van szüksége a testnek ahhoz, hogy „emberfeletti” teljesítményt nyújtson. Úgy vélem, ezt már kellőképpen bizonyítottam az előzőekben. V—^

A sportbiznisz áldozatai szerintem legtöbbször azt sem tudják pontosan, mit adnak nekik, mivel tuningolják, doppingolják a testüket. Nem tudják, milyen kockázatnak teszik ki az egészségüket.

Vajon ki vállal felelősséget a hosszú távú káros hatásokért?

A megfeszített munka, a felfokozott edzés, a hajtás megterhelő az ember számára.

A leginkább akkor, ha a test nem kapja meg a működéséhez szükséges alapanyagokat.

Olyan, mintha mosóbenzinnel akarnánk hajtani egy Forma-1-es versenyautót.

Ezek a panaszok azonban könnyedén mérsékelhetőek.

*„Körülbelül 2 éve szedtem a vitamincsomagok különféle formáját. Kezdttem a Basic-vel, az úgynevezett Alap csomaggal, majd mivel maratoni futással foglalkoztam, kevésnek éreztem, és megnöveltem a mennyiséget, mivel futás közben rendszeresen sípcsontfájdalmaim voltak. A Közepes csomagot fogyasztottam ez időben. Érdekes módon ezek a fájdalmak megszűntek, és egyszerűen az energiámmal nem tudtam mit kezdeni. (Ennek nagyon örültem.) Azonban a munkahelyemen változás következett be, és most átmenetileg nem tudom szedni ezt a napi csomagot. Érdekes dolgot vettem észre: mintha hirtelen megöregedett volna a szervezetem, persze ezt nem külsőleg értem, hanem fáradtságérzet, lendület, energiahiány jelentkezik. Szóval a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek létfontosságúak. Csak az tudja*

*ezt érzékelni, aki már huzamosabb ideig szedte ezeket a készítményeket. Jó lenne, ha támogatná az egészségpénztár, és eltörölnék az áfát.*  
*Maruzsi Tibor, 40 éves "*

*„Amióta szedem a vitaminokat, nagyobb lett a teherbírásom, jobb a közérzetem. Jobban tudok a napi munkámra koncentrálni. Megszűnt a rendszeres sportolás utáni ízületi fájdalmam, jobban tudom terhelni a lábaimat. Gyorsabban regenerálódok a nagyobb terhelés után.*  
*Mihályi István, 45 éves"*

*„2005 decemberében kezdtem szedni a Közepes csomagot. Azóta a kb. 2 havonta jelentkező fáradtságom, amit sportolás után éreztem, teljesen elmúlt. Energiaszintem 200%-os lett, a sportot nem kell még rövid időre sem megszakítanom, az egészségi állapotom tökéletes.*  
*Szőke Antal"*

Egyszerű! Nagyobb teljesítmény, nagyobb vitaminigény. Ha valaki csak hajtja a testét, anélkül, hogy egyben gondozná is megfelelő tápanyagokkal, az akár vissza is üthet, és bosszút állhat kisebb-nagyobb betegségek formájában.

*„Tisztelt Lenkei Doktor!*

*Mielőtt az Ön üzletébe betértem volna, nagyon-nagyon sokféle vitamint szedtem. Én ugyanis nagyon félek a betegségektől, és a felső légúti megbetegedésekre különösen hajlamos vagyok. Ezerszám szedtem a vitaminokat, mégis minden évben legalább 4-szer influenzás, náthás lettem, és ha éppen »egészséges« voltam, akkor is mindig levert, fáradt és elég rosszkedvű voltam. Edző vagyok, és versenyző a fitneszsportágban. Nekem különösen fontos, hogy jó legyen az erőnlétem, a fizikumom, erős legyenek, és jókedvű. Számomra luxus a betegség, rossz luxus, nem engedhetem meg magamnak, ezért gondoltam, hogy kipróbálom az Ön vitaminjait. Bejött! - pestiesen szólva. Eszméletlen jó, megváltozott az életem tőle, az első év, az első tél, hogy EGY-SZER SEM VOLTAM beteg! ISZONYÚ HÁLÁS VAGYOK*

*ÖNNEK! Végre tudom, milyen tökéletesen egészségesen, energikusan élni. így élni eszméletlen jó! Köszönöm és még egyszer köszönöm!*  
*Turcsán Kata"*

Az sem mellékes, hogy a teljesítményfokozó szereknek van-e nemkívánatos hatásuk, mellékhatásuk.

*„Hello, Mindenki!*

*Marosi Szilvia vagyok, spinningedző. Már nagyon régóta sportolok, és elég sok izotóniás italt kipróbáltam, de eddigi tapasztalataim siralmasak voltak, pedig az amerikai termékek sorát is kipróbáltam. A Szuper Frissítő egyszerűen csodás volt a sport közben. Nem volt hányingerem, hasmenésem, mint eddig, és a teljesítményem is kiugró volt!*

*Nagyon jól érzem magam a napi többórás edzés után is, és nincs rajtam az a fajta fáradtságérzet, mint eddig. Az íze is finom. Nekem nagyon sokat segített. KÖSZÖNÖM!!! 31 éves"*

Amire egy sportolónak igazán szüksége van, az a sokkal több, szabad életerő.

Ehhez nem kell idegen anyagokkal különleges hatásokat kiváltani. Csak azt kell megengedni, hogy a test a számára természetes, sokkal magasabb energiaszinten működhessen. Azon a szinten, ahol beépített képességeinél fogva eleve képes működni.

*„Több mint fél éve szedem a Közepes vitamincsomagot plusz a Kalcium-Magnézium italport. Nem régen elkezdtem C-vitamint is szedni. Ezek együttes hatására sokkal fittebbnek érzem magam szellemileg és fizikailag egyaránt. Gyógyszerekre egyáltalán nincs szükségem, mert teljesen egészséges vagyok. Mivel intenzíven sportolok, ott is tapasztalom, hogy többre vagyok képes, energiatöltengésem van. Jobb a közérzetem, a kedvem, és sokkal jobban alszom. Röviden ennyi. Maximálisan támogatom ezeknek a Lenkei-féle vitaminoknak a szedését és forgalmazását.*  
*Tóth Edit, 29 éves"*

A korábbi éhező állapothoz képest a normálshoz közelítő is már energiatúltengésnek tűnhet.

Egyik ügyfelünk, aki szintén nem hivatásos sportoló, nagyon szellemesen foglalta össze a tapasztalatait.

*„Az Alap csomag szedése óta mind a hétköznapi életben, mind az edzéseken, versenyeken (hobby-hosszútávfutó vagyok) csak pozitív tapasztalataim vannak. Mint Szent-Györgyi Albert mondta a C-vitaminról: kicsit jobban alszik, kicsit jobb a közérzete, kicsit jobb az anyagcseréje, kicsit nagyobb a munkabírása, kicsit hamarabb regenerálódik, kicsit több a szex, EGY KICSIT JOBBAN ÉL! Nagy Vilmos, 59 éves ”*

*„Február (2006) eleje óta szedem rendszeresen az Alap napi vitamincsomagot és mellé a KalMag por keveréket. Már pár nap (kb. 5 nap) elteltével tapasztaltam, hogy sokkal nagyobb energiával rendelkezem, és életerősebbnek, tettekre készebbnek érzem magam azóta is.*

*Eddig is nagyon sokat sportoltam, így jól össze tudom hasonlítani a régi vitaminhiányos időket a mostanival. Sokkal könnyebben, erőlködés nélkül és nagyobb energiával tudok sportolni, és sokkal gyorsabban regenerálódok. Reggel sem érzem magam - persze megfelelő alvásidő után - levertnek és fáradtnak, gyorsabban tér belém az élet.*

*Nagyon köszönöm Lenkei doktornak, hogy megalkotta ezt a csapatot, akiken keresztül sok-sok ember tapasztalhatja meg az életerőérzést. A kiszolgálás mindig kedves, előzékeny és szakemberű! Az árcsökkenés pedig még több ember számára elérhetővé teszi ezeket az anyagokat. Petró Péter, 43 éves”*

Azt gondolom, hogy a versenysportban is rendkívüli jelentősége lehet annak, mennyi idő alatt regenerálódik a szervezet. Kár kihagyni azt a lehetőséget. Szerintem kár.

A tapasztalatok szerint a vitaminok gyors energialökést is tudnak adni.

*„Tegnap kezdtem el szedni az Erős formulát, és gyakorlatilag a tegnapi este óta a reggeli edzésem nagyobb erőszinttel tudtam végrehajtani. Fitnesz-személyiedző”*

*„Egy hónapja szedem a Közepes vitamincsomagot. Már egy hét után éreztem a kedvező hatásokat. Aerobikedzőként (is) rendszeres fizikai terhelésnek vagyok kitéve. Amióta szedem a vitaminokat, sokkal erősebb és fittebb vagyok, kemény edzéseket tartok. Már a vendégeim is észrevették a változást. Mindig szedtem multivitaminokat, de soha nem éreztem a hatásukat. Örülök, hogy olvastam dr. Lenkei könyvét, mert sokat tanultam belőle. A termékeket mindenkinek ajánlom. R. M.”*

Egyre világosabban látszik, nem csupán a naptári évek számán múlik, ki mennyire fiatal.

Az eltelt évek elsősorban a hiányállapot miatt hagynak nyomot a testen. Még az is kezelhető, visszafordítható?

*„Pontosan egy éve szedem a Közepes vitamincsomagot. Most 35 éves vagyok. Újból elkezdtem úzni a 27 évesen befejezett törvívást, és azt tapasztaltam, hogy a nálam 10-15 évvel fiatalabb, erejük teljében lévő sporttársaimmal nemcsak hogy felveszem a versenyt, de sokkal energikusabb, mozgékonyabb vagyok, mint ők. Ez egy hihetetlen tapasztalás, és persze nagyon hasznos és kíváncsi! Kunfalvy Ákos”*

Nem azt ígérem, hogy vitaminok fogyasztásával bárkiből, mindenkiből világbajnok lesz. Ez lehetetlen. Az azonban nyilvánvaló, hogy egy adott személy sokkal jobban meg fogja közelíteni a saját teljesítőképessége maximumát.

*„Ezúton is szeretnék köszönetet mondani a termékeitekért és a szuper tanácsaitokért.*

*Tavaly június óta szedem a vitaminokat: Erős, KalMag, Q10, C-5000 (C-vitamin-bomba), E400, és meg kell hogy mondjam,*

*általam sosem hitt magasságokba ért a teljesítményem. Mountain bike versenyzőként igen komoly fizikai és szellemi megterhelésnek vagyok kitéve, de amióta a vitaminokkal edzek, nem áll meg a teljesítményem egy szinten, hanem folyamatosan Nő (!!!), ennek eredményeként a novemberi Méregtelenítő programzárásom óta a tavalyi ob (országos bajnokság) második helyezettjének szintidejét tudom produkálni, amit eddig 6 hónapos edzéssel sem tudtam elemei. Mivel a kerékpározás mellett több tevékenységet is folytatok, nagyon felpörgetett életet élek, de így is marad energiám mindenre. Napi 6-7 óra (!!!) alvással is el tudom intézni a dolgaim, és 9 órát edzek mindennap, úgy, hogy este bánom, hogy már aludni kell!*

*Köszönet nektek a termékekért, és kívánom, hogy továbbra is nagyon sikeresek legyetek, hiszen Magyarországnak szüksége van erre az esélyre, a szabad választásra. Őszinte szeretettel és csodálattal:*  
*K. Z."*

Egy másik, szintén a sportolókhoz kapcsolódó, de szomorúbb téma.

**Engem is megdöbbsentettek az utóbbi néhány évben ismétlődően előforduló hirtelen halálesetek a sportpályákon.**

Fiatal, életerős emberek, akik intenzíven, versenyszerűen sportolnak, így elméletileg makkegészségesnek kellene lenniük, váratlanul összeesnek és meghalnak?

Bennem összeállt egy kép, mi lehet az oka.

Az utóbbi időben ugyanis meglehetősen tudásra tettem szert a „gyógy”-szerkészítmények mellékhatásait tanulmányozva.

**Volt egy sejtésem, mi okozhatta a tragédiákat.**

Újra kapcsolatokat kerestem, hogy adatokat gyűjtve bebizonyíthassam, feltevésem helytálló, és így megakadályozhassuk a jövőben a hasonló esetek előfordulását.

Maguk a tragédiák is mellbevágóak voltak.

De az még inkább az volt, ahogyan bezárultak előttem az ajtók.

**Azt a tanácsot kaptam, hogy ne piszkáljam ezt a területet, nem lesz jó vége, ha túlfeszítem a húrt.**

Nincsenek üldöztetési téveszméim.

Nem vagyok, sosem leszek meg nem értett mártír.

Ezek nagyon távol állnak tőlem.

Én csupán egy ember vagyok, aki szeretné megérteni, pontosan mi is történik körülöttünk, és ha lehet, szeretné egy kicsit jobbra, élhetőbbé tenni az életet.

Egyszerű, könnyen megérthető, bizonyítottan hatékony módszereket akarok használatba vetetni. Mint Semmelweis klórvizes kézmosása.

**Nem tudom elfogadni, hogy az Ember érdemtelenül, feleslegesen szenvedjen.**

**Nem tudok belenyugodni abba, hogy a porban poroszkáljon, miközben a szelek szárnyán, a felhők fölött tudna siklani.**

**Mint a sas az égen...**

## **Miért bánok óvatosan az ígéretekkel?**

Talán azért, mert nincsenek eredmények?

Nem ezért, hiszen láthatta, vannak.

Csodák történnek, holott soha, senkinek sem ígértem javulást vagy gyógyulást.

Nem is tehetem. El fogom magyarázni, miért.

Van, aki „csak” jobban alszik, van, akiből fanyűvő lett, van, aki eldobta a mankóit, van olyan sclerosis multiplexes\*, aki újra fut. Van, aki, bár azt jósolták neki, mégsem vakult meg, van, aki újra hall.

Láthatta, káprázatos eredmények születnek pusztán abból, hogy sikerült némileg megérteni a Természetet és az egészséget befolyásoló erőket.

Minden eredmény a Természet iránti tiszteletből és alázatból született.

**Újra el kell mondanom: nem vagyok csodadoktor! Az Ön képességei csodálatosak, fantasztikusak arra, hogy jobban legyen, vagy meggyógyuljon. Én csak asszisztálok Önnek.**

Mindent, amit tudok, elmondták már korábban bölcs emberek, én szinte semmit sem tettem hozzá. Csak tanultam azoktól, akik valódi eredményeket tudtak felmutatni, függetlenül attól, hogy díszelgett-e a nevük előtt a doktor vagy a professzor jelölés.

Vagy éppen függetlenül ettől, ha a tudomány „atyaúristenének” voltak is egyesek kikiáltva, figyelmen kívül hagytam mindazok véleményeit, akik mögött nem álltak bizonyítékként sikeres megoldások, javulások, eredmények, akárkik is voltak ők, és bármennyire is fejet kellett volna hajtanom a címeik, rangjaik vagy beosztásuk előtt.

Én csak a kézzelfogható eredmények előtt tudok fejet hajtani. Be-  
le is pusztulnék, ha másképp tennék.

Feleségem is arra tanított:

***„Jobb állva meghalni, mint térdén állva élni.”***

Azt hiszem, jó tanítványnak bizonyultam.

**Minden, amit körülöttem lát, végtelenül egyszerű és bárki számá-  
ra könnyűszerrel megérthető.**

A nagyoktól tanulva összeállt bennem egy átfogó, eléggé tiszta  
kép, és alkalmassá váltam arra, hogy teljes mélységében megértsem  
azt a gondolatot, amelyet első könyvem mottójául választottam:

***„Amikor képes vagy arra, hogy segíts az embertársaidon, ez a  
»képesség« megszűnik pusztán képesség lenni, és felelősséggé  
válík.”***

*Adelle Davis*

Egyszerűen csak teszem azt, amit kötelességem megtenni, mert  
felelősség terhel azért, hogy a feltárult igazságot mások számára is  
közérthetően elérhetővé tegyem, valamint azért, hogy a letisztult tu-  
dás birtokában az általam és mások által létrehozott eszközöket em-  
bertársaim kezébe helyezzem.

Boldog életet élek, mert nap mint nap ilyenfajta beszámolókat  
tesznek le az asztalomra a munkatársaim.

***„Tisztelt Életerő Centrum és dr. Lenkei Gábor!***

***Ez a 3. hónap, hogy szedem az Ön által összeállított vitamin-  
készítményt, és a tapasztalataim igen pozitívak. Olyan ritka be-  
tegséget kaptam, amit senki sem tudott diagnosztizálni, nem-  
hogygógyítani. Rengeteg időt, pénzt pazaroltam, amíg kölcsön  
nem kaptam az Ön könyvét, amely felnyitotta a szemem. A be-  
tegségem a bal szemem, pupillám kitágulásával, lebénulásával  
kezdődött. Azután jöttek a rosszulletek, erős fejfájások. Én a B1-  
vitamin hiányára gondoltam, amit a vitaminkúra csak egyre job-  
bá tesz. A rosszulleteknek vége, és a pupillám is egyre jobban  
működik, már nem fénymerev. A készítményeit másoknak is***

***ajánlottam, és én úgy döntöttem, mindig szedni akarom, és hi-  
szek abban, hogy az egészség javítható vagy megőrizhető.***

***Tisztelettel és köszönettel:***

***F. E.”***

Lám, lám, mennyire igaza volt a drága, tiszta szívű Szent-Györ-  
gyi Albertnek:

***„Ha pontosan megértjük a vitaminok működését, és megfelelően  
alkalmazzuk őket...”***

„Tisztelt Lenkei Gábor úr!

**20-25 éve szenvedtem bármikor rám törő köldök környéki fáj-  
dalmakkal, illetve ismeretlen eredetű hasmenési rohamokkal.**

***Régen azért nem volt túl gyakori, el lehetett, el kellett viselni.  
Az utóbbi években odáig fajult a probléma, hogy ha szinte bár-  
mit ettem vagy ittam, 10 percen belül rám tört egy iszonyú has-  
görcs, legtöbbször hasmenéssel. Képzeltetik, hogy lehet így dol-  
gozni! A közeli rokonságban orvos is van. Vizsgáltak. Allergia?  
Chron betegség? Irritabilis bélszindróma”? Nem bizonyított, de  
ezek merültek fel. Nos, egyiket sem tudja az orvostudomány  
gyógyítani.***

***Nem akarom elkiabálni, de úgy tűnik, hogy kb. 1,5 doboz  
Alap vitamincsomag beszedése után megszűntek a panaszaim,  
és azóta - több mint fél éve - sem jöttek elő. Az igazsághoz tar-  
tozik, hogy előtte már más étrend-kiegészítőket is szedtem (mi-  
vel az Önök termékeiről még nem tudtam), és úgy tűnt, hogy  
már azok is enyhítették a problémámat.***

***Hálát adok az Istennek, hogy ráirányította a figyelmemet  
ezekre a termékekre, köszönöm Önöknek és mindazoknak a tu-  
dósoknak, terjesztőknek, akik nemzetközi szinten felvilágosítást  
végeznek ezzel kapcsolatban.***

***Ami a nagy ívű terveit illeti, csak üdvözölni tudom. Ki kell  
erőszakolni akár a tb-támogatást is, ha másként nem megy, ak-  
kor aláírásgyűjtéssel.***

***Sajnos nem vagyok ezen a téren annyira optimista, mint Ön;  
lehetetlen a világtendenciákkal szembemenni.***

*Adja Isten, hogy sikerüljenek a tervei mindnyájunk érdekében! Üdvözlettel:*  
K. G., 45 éves"

**Azt írta:** „lehetetlen a világtendenciákkal szembemenni”.

Én azt gondolom, bármit lehet, csak megfelelő tudás, odaillő eszközök kelljenek hozzá. A vitaminokkal is olyan eredményeket érünk el, amelyekről korábban még csak nem is álmodtunk.

Az Emberiség jelenleg már birtokában van annak a tudásnak is, amely képes megfordítani ezeket a félelmetes világtendenciákat. Csak nem használja. Még nem használja.

Ezt is ugyanúgy elzárják az emberek elől, mint az egészséggel kapcsolatos ismereteket.

*„Tisztelt Doktor Úr!*

*Először is engedje meg, hogy a felvállalt nemes feladathoz nagyon sok erőt-egészséget és kitartást kívánjak!*

*2005 karácsonyára a 20 éves fiamtól kaptam meg a könyvét karácsonyi ajándékként, amit azzal adott át, hogy ez a könyv fogja az életünket megváltoztatni, és mennyire igaza lett!!! Gyorsan hozzáfogtunk elolvasni a könyvet, és már a két ünnep között megrendeltük az Életerő vitamin Alap csomagját.*

*Elkezdtek szedni, először úgy éreztem, hogy abbahagyom, mert nagyon nehéznek éreztem a gyomromat, de a fiam biztatására tovább szedtem, majd 3 hét után elmúltak a kellemetlen érzéseim, de akkorra már megrendeltem a por alakú Vitamax multivitamint, amit minden nehézség nélkül tudok szedni, így azóta azt szedem.*

*A 20 éves gyermekem, aki 185 cm, alig érte a 50 kg-ot. Étvágya szinte sohasem volt, az Alap vitamin egy adagjának beszedése után szinte mindent megeszik, az általa korábban nem szeretett leveseket is örömmel fogadja és fogyasztja. Ezt nem tudtam nála 20 éven keresztül elérni, állandóan rossz étvággal küszködünk.*

*A férjem (55) már a Közepes vitamincsomagot szedi, emellett a Szív-erőt is 3 hónapja szedi, mert időközben állandósult magas*

*vérnyomással küszködik, nagyon stresszes az élete, munkája. Amióta szedi a vitaminokat, nagy a munkakedve, munkabírása, sőt még a »feledékenysége« is megszűnt.*

*Én pedig 3. hónapja szedem az enyhe változó kori vitaminokat. Egyszerűen hihetetlen változásokon mentem keresztül, amióta ezt szedem. A tavalyi évben állandó migrénes fejfőrccsel és hányással küszködtem a mensesem idején. Azóta ez teljesen megszűnt!!! Se hasfájás, se fejfájás, se hányinger egyetlenegy-szer nem fordult elő a 3 hónap alatt.*

*Folyamatosan rendelgetek az alapcsomagokon felül újabb és újabb készítményeket, egyszerűen nem tudom megállni, hogy mást is ne próbáljak ki, a csodálatos hatásuk miatt.*

*Nagyon remélem, hogy sikerül az árcsökkentést végrehajtania, és sohasem kell ezeket a csodálatos vitaminkészítményeket mellőznünk.*

*Köszönöm-köszönöm-köszönöm Önnek, Önöknek a fáradtságos munkájukat!!!*

*Tisztelettel és hálával:*

*G. -né F. Ágnes, 53 éves "*

Gondolom, az Ön szívét ugyanúgy megmelengetik ezek a levelek, mint az enyémet.

Azt ígértem, elmagyarázom, miért nem tehetek ígéretet senkinek.

Miközben ezt teljesítem, **Ön előtt ki fog rajzolódni egy teljes kép arról is, mik az egészségmegromlások okai, valamint az is, mi ezekben az Ön szerepe és felelőssége.**

Ezen a ponton hasznos lehet visszalapozni a könyv elejére, a Fontos figyelmeztetésre.

Örölnék, ha Ön újra elolvasná.

Nézzük a legfontosabb tényezőket.

**1. Az eredeti szándékom az volt,** hogy megnöveljem az életerőt és ezzel a teljesítőképességet azoknál, akik orvosi értelemben egészségesek. Az eredeti célok között nem szerepelt a betegekkel való foglalkozás. A betegségekkel most sem foglalkozunk, csak az egészséggel. Akkor is, ha esetleg betegség gyötri a hoz-

zánk fordulókat. Az egészségre összpontosítunk, a betegséget figyelmen kívül hagyjuk.

2. Szinte az összes csodálatos felépülésről, gyógyulásról szóló beszámoló **olyan emberektől származik, akikkel sohasem találkoztam személyesen**, nem adtam nekik tanácsot. Maguktól próbálták ki a készítményeimet, sokan „lesz, ami lesz” alapon, mivel másutt nem kaptak segítséget. Ahhoz képest születtek ilyen eredmények!

Soha senkit nem beszéltem rá a vitaminok fogyasztására, legfeljebb javasoltam.

Most is azt vallom: a személy saját döntése kell legyen, elindul-e ezen az úton.

3. Szinte minden siker ugyanannak a vitamin, ásványi anyag és nyomelem összeállításnak köszönhetően jött létre.

Mint már említettem, nem vagyunk gyógyszerár, ahol sok száz készítmény közül adják ki az adott nyavalyára előírt szert.

Nekünk nincs ilyenünk. Nem rendelkezőnk különféle összeállításokkal cukrosok, rákosok, ízületi betegek, asztmások, allergiások stb. számára.

Teljesen más a szemléletünk és a megközelítésünk.

Az általam összeállított napi vitamincsomagok „csak” az életerő megnövelésére alkalmasak. A bekövetkező változások, javulások, esetleges gyógyulások **csak és kizárólag** az életerő megnövelésének következményei. Megetettük a sejteket. Ennyi.

Sohasem a vérnyomásra vagy a cukorbetegségről vagy egyébre adunk ki vitamint.

A vérnyomásproblémával vagy a cukorbetegséggel küzdő **személynek** adjuk, de nem a bajára, hanem azért, hogy a sejtei hozzájuthassanak a nélkülözhetetlen tápanyagokhoz. Javuljon vagy helyreálljon az életerő.

4. A tapasztalataim birtokában bátran kijelenthetem, **nem tudom előre megítélni**, hogy kinél milyen fokú az egészségromlásnak

az a hányada, amely **visszafordítható**, és mekkora a **visszafordíthatatlan**, végleges károsodás.

A beszámoló egy részénél magam is szájtátva bámulok. Nem hittem volna, hogy ekkora fordulat bekövetkezhet.

Sokszor szinte hihetetlen, elképesztő, hogy mekkora regenerációs képességekkel rendelkezik egy szervezet, annak ellenére, hogy nagyon lerobbantnak tűnik. Olykor meg sokkal lassabban és kisebb mértékben javul, mint amit első ránézésre vagy a rendelkezésemre álló adatok ismeretében jósnéknak, vagy elképzelhetőnek tartanék. Hiszen nem csak a hiányállapotok okozhatnak bajt.

5. Még én is csak most kezdem mélyebben megismerni és megérteni ezt a területet. Nagyon sokat tanulok a visszajelzésekből. Kivétel nélkül mindegyiket elolvasom. Mivel én magam sem ismerem teljes mértékben sem a lehetőségeket, sem a korlátokat, **nem rendelkezem azzal a tudással, amivel meg tudnám jósolni**, kinél pontosan mekkora javulás, melyik területen és mennyi idő alatt fog létrejönni. Lesz-e egyáltalán javulás? Garantálni egyetlen esetben sem tudom.

6. A referenciákból Ön is levonhatja a következtetést, nem kell áthárítania rám, hogy bármire, amelyekről ezek beszámolnak, az Ön szervezete is képes lehet, amennyiben nincs szó visszafordíthatatlan károsodásról vagy más fontos kiváltó tényezőről. **Mindezekre Ön is képes**. A teste, szervezete beépített, magától értetődő módon, rendelkezik ugyanazokkal az adottságokkal. Lehet, hogy Önnek csupán több időre van szüksége? Vagy nagyobb adagra?

7. Sokféle felfogás van a gyógyítás területén.

Hozzám azok állnak közel, amelyek a javulni akaró személyek felelősségét hangsúlyozzák.

**Tőlem idegenek a nagyképi csodatévők**, akik szerintem túlzott magabiztossággal olyat állítanak, hogy **majd ŐK rendbe rakják a dolgokat**.

**Önnek szembe kell néznie azzal, hogy minden egészségromlás csak és kizárólag Ön miatt következett be.** Nem lehetett másképp. Kényelmesebb lenne azt hinni, hogy ez nem így van, de ez még nem változtat a nyers igazságon.

Amennyiben az Ön szervezete vitaminok vagy egyéb anyagok hiányában nyűgösködik, arról is Ön tehet, hiszen Ön nem eteti meg rendesen. Csak Ön etetheti meg, senki más.

Lehet, hogy Ön elől eddig eltitkolták ezeket a vitaminokkal kapcsolatos létfontosságú információkat.

Nem állítom, hogy Ön szándékosan fosztotta meg a testét a szükséges tápanyagoktól. Lehet, hogy hiányzott a megfelelő tudás, és Ön akaratlanul ártott önmagának.

De ettől még tény marad, hogy **Ön volt az**, aki nem fogyasztott kellő mennyiségben étrend-kiegészítőket.

Ez az igazság természetesen rám is érvényes.

Haragszom ugyan azokra, akik miatt egy szinte teljesen használhatatlan képzést kaptam az orvosi egyetemen, de **az már az én személyes felelősségem volt**, hogy felismerjem ezt, és az is, hogy elinduljak egy másik úton.

**A rossz úton is én jártam!**

A tudást, aminek most birtokában vagyok, már sokkal korábban is megszerezhettem volna. Még nem volt hozzá elegendő tudatosságom? Nem voltam még elég érett a feladatra?

## 8. Ön gyógyítja meg önmagát.

**Nem valaki más teszi ezt Önnel.**

Én is csak asszisztálok a vitaminjaimmal.

A gyógyító erő Önben lakozik. A szervezete képes

- a) felépíteni,
- b) fenntartani,
- c) **kijavítani** és
- d) megújítani önmagát.

Nem a „doktor bácsi” teszi mindezeket. Ön. Mutatok egy visszajelzést, amely jól tükrözi, milyen is az, amikor valaki már felismerte ezt az alapvető igazságot.

„Kedves Gábor!

Szívesen írok még egyszer a vitaminokról, rövidebben, mint a múltkor, okuljanak és tanuljanak belőle mások:

**2005 márciusában diagnosztizálták a rosszindulatú daganatot az egyik mellemben.** Éppen előtte olvastam el a *Cenzúrázott egészség* című könyvedet. **Azonnal telefonos orvosi konzultációkért.** Közepes csomagot kezdtem szedni, a C-vitamint pedig fokozatosan emeltem 6500 mg-ig (persze ez napi adag). **Azonnal** böjtölni kezdtem, csak szénsavmentes ásványvizet, meghatározott időnként zöldség- és gyümölcslevet (Gerson-diéta), főtt magokat (köles, hajdina, barna rizs - biominőségű), algát, búza füle vet fogyasztottam 70 napig.

**Erős és energikus maradtam**, közben áprilisban mellemtartó műtétet végeztek, kivették a daganatot, jelentős ép szövettel együtt, ez kb. a mellem egyharmadát érintette. **Lelkesen mondtam a fiatal sebészorvosnak a diétát, az Életerő vitamin Közepes csomagot és a C-vitamin-dózisomat, legalább nem ellenezte, bár közölte, hogy a húsmentes diétát nem javasolja (érdekesnek tűnt, hiszen a rákos sejtek a fehérjéből 300-szoros mennyiséget fogyasztanak, mint az egészséges sejtek, nem akartam »nekik« enni adni).** **1500mg C-vitamin-infúzió folyt le a műtét alatt is, mert kértem és adtak is.**

A böjt alatt is **végig friss, energikus, életigenlő voltam**, a műtét sem tört le, rá 3 napra (az 5 helyett) hazaengedtek. A hegbe »belegyógyult« a »damil«, hiába mondtam, hogy nagyon meggyógyult a seb, ki kellene venni, 2 hét után távolították el, elég nehezen. Természetesen az összes ma használatos kezelést felajánlották (hormon-, kemo-, sugárterápia), tökéletes vérképeredmények mellett. Nem értettem, és olvasva a könyvet, meg egyébként is rájongok a természetes életmódért (sok mindent rosszul csináltam előtte, **de a betegségből nagyon sokat tanultam**), nem vállaltam semmiféle »hagyományos« kezelést. Vitamin, KalMag italpor, C-vitamin, Q10, vegán életmód (hús-, tej-, tojásmentes), természetgyógyász, amalgámtömések cseréje - meghozta a várt eredményt.

*Egy év telt el (az orvosom szerint most kellett volna megjelenem tele áttétellel), az eredményeim tökéletesek (csak a kontrollivérvételt, illetve a hasi ultrahangot vállalom, még a mammográfiát sem, hiszen tavaly 8-szor röntgenezték csak az egyik mellem), a bőröm és bajám szép, az alapsomagot fogyasztom napi 2-3000 mg C-vitaminnal + macskakarom-kapszulát. Az életmódom, felfogásom átalakult, két fiam van, férjemmel együtt ők is így táplálkoznak (a fiúk hétvégén kapnak ellenőrzött biohúst), kevesen tudják, hogy mi bajom volt, de akinek tudok, annak szívesen segítek (van már egy sorstársam az onkológiáról, ugyanígy gyógyult, mint én, »véletlenül« találkoztunk ott, ő is »vitaminhívó« lett).*

*Mégsem sikerült olyan rövidre a levél, de megint átéltem ezt az egy évet, és semmit nem akartam kihagyni, hogy mások is erőt merítsenek az én energiámból. Szeretettel: T. -né Anita "*

Egy csodálatos ember, aki felelősséget vállal önmagáért. Harcol a saját egészségéért, és nem a megváltásra vár.

#### 9. Érdekes változata a „gyógyításnak” a **hittel való gyógyítás.**

Gyermekkoromban volt szerencsém elmélyedni a Bibliában.

Rendkívül vonzóttak, lebilincseltek Jézus Krisztus cselekedetei.

Jól emlékszem, mit mondott:

**„Hited meggyógyított.”**

Nem másvalakié, a Tiéd. A Te hited. Te okoztad saját magadnak.

Krisztus nem tartozott a nagyképű gyógyítók közé. Valójában tanító volt.

Azt tanította, hogy **a változásokat előidéző erő bennünk van.**

**Okozói vagyunk annak, ami történik velünk, és nem kiszolgáltatott áldozatok, nem vagyunk mártírok, szerencsétlenek.**

Félreértés ne essék: a vitaminok nem sorolhatóak a hittel való gyógyulások tárgykörébe.

**Ez egyszerű kémia és biológia.**

A hit segítheti akár, de nem előfeltétele.

Az aktív cselekedni, tenni akarás, a felelősségvállalás az előfeltétel. Az minden jobbulás elindítója.

Az Ember a passzivitásból, a kiszolgáltatottságból kilépve aktív vá válik, elkezd tenni valamit önmagáért, **okozója lesz a sorsa alakulásának**, ha mással nem, legalább annyival, hogy lenyel naponta néhány kapszulát. Ezzel azt okozza, hogy a szervezete képes lehet ellátni a feladatát, képesebbé válhat kijavítani a hibákat.

**Bennem összeállt egy teljes, átfogó kép arról, milyen tényezők váltják ki az egészség megromlását, megrendülését.**

**Ez alapján fel tudnám építem Hazánk számára azt a rendszert, amelyben az emberek jólléte, egészsége, boldogsága eddig ismeretlen tartományokba emelkedhetne.**

Az egészség károsodásának három fő oka van:

**1. Hiányállapotok**

**2. Méreganyagok**

**3. Szellemi, lelki okok**

#### **1. Hiányállapotok**

Többféle létfontosságú tápanyag hiánya is létrehozhatja. Ezek közül a legnagyobb kárt a vitaminok, az ásványi anyagok és a nyomelemek elégtelen mennyisége okozza.

Amint azt már kifejtettem, a probléma a sejtek szintjén keletkezik, majd valamilyen, ma betegségnek nevezett tünet formájában válik sokkal később észlelhetővé.

Eddigre Önben már kialakulhatott egy kép arról, mire képes a Természet csupán attól, ha a testet ellátjuk az addig hiányzó tápanyagokkal.

**A könyvben közzétett eredmények CSAK az 1. pont rendezéséből fakadnak. Csak a hiányállapotot kezeltük.**

**CSAK ennyiből. Még hozzá sem nyúltunk a másik kettőhöz!!!**

A már többször idézett Szent-Györgyi-gondolat szerint:

**„...amit ma még a legnagyobb agy sem képes elképzelni.”**

És ő ezzel **CSAK** a hiányállapotok okozta problémák megoldására utalt.

Ez egy veszélyes pont. Lehet, hogy most válok hiteltelenné? Túl sokat akarok közölni egyszerre?

**Lehet, hogy sokan el sem tudják még képzelni, milyen további magasságokba lehet emelni a testi és a lelki egészséget, ha kezeljük a 2. és a 3. pontot is?**

Merjek egyáltalán beszélni róla, vagy előbb emésszük meg azt a sok ránk zúduló új információt, feltáruló lehetőséget, amit a hiányok kiküszöbölése elénk tárt?

Lehet, hogy bölcsebb, ha így teszek.

Azért egy-két gondolatot megosztok Önnel a 2. és 3. pontot illetően is, hogy még mélyebben megérthesse, miért bánok óvatosan az ígéretekkkel.

## 2. Méreganyagok

Első könyvemben adtam erről egy rövid, de átfogó képet.

Nem kívánom ismételni magam.

A szervezetbe kerülő méreganyagok, amelyek származhatnak a szennyezett levegőből, ivóvízből, háztartási vegyszerekből, az élelmiszerekből, a ma használatos ipari technológiák miatt az egyszerű háztartásbeli tárgyakból, valamint a gyógyszerekből, **komoly és súlyos testi és szellemi hatásokat váltanak ki.**

Ezeknek a hatásoknak egy részét a szervezet képes ellensúlyozni megfelelő vitaminbevitel esetén, de nem az egészet.

Vitaminok hiányában a mérgező anyagok többsége a testben reked és felhalmozódik, és csak a „jóisten” a megmondhatója, hányféle betegség okozói. Az allergiák jó részét nagy valószínűséggel ezek provokálják. **Kémiai korunkban a hatékony méregtelenítés egyre fontosabbá, nyugodtan kijelenthetem, hogy elkerülhetetlenné, sürgőssé vált.**

Sokféle módszert tanulmányoztam és ki is próbáltam.

Ezek közül egyetlen bizonyult az elvárásoknak megfelelő hatékonyságúnak, egyszerűnek, könnyen kivitelezhetőnek és nagyon tartós hatást eredményezőnek.

Szembetűnően jók a szellemi, lelki épségre, frissességre gyakorolt hatásai is.

A módszer kifejlesztője **L. Ron Hubbard. Tiszta test - tiszta elme** című könyvéből megismerheti a részleteket.

Annyit azért elárulok, hogy ebben a briliáns eljárásban is kulcsfontosságú szerepet játszanak a vitaminok.

Mielőtt nekilátunk a 3. pont kifejtésének, lazításképpen nézzük meg, milyen eredményeket értünk el **az imént említett allergia tüneteinek enyhítésében** az Alap napi csomaggal vagy olykor csak C-vitaminnal. Néhány példa „csak” enyhülésre:

*„Szasztok, Életerősek!*

*21 éves főiskolás hallgató vagyok. Egy évvel ezelőtt olvastam el a Cenzúrázott egészség című könyvet, ami az eddigi olvasmányaim közül a legnagyobb hatással volt rám. Megértettem azt a tényt, hogy az egészség az emberek legdrágább kincse, de nem mindenkinek áll érdekében, hogy egészségesek legyünk.*

*A könyv elolvasása után első utam Lenkei doktor úr boltjába vezetett. Mivel anyagilag meglehetősen ösztöndíjfüggő vagyok, ezért kezdetben 1000 mg-os C-vitaminnal próbálkoztam, amelyből naponta 1 kapszulát szedtem be. A hatását gyorsan éreztem: frissebb, pörgősebb lettem, kevésbé voltam fáradékony.*

*Allergiámra korábban Claritine-t és Zyrtecet szedtem. A múlt nyáron elhatároztam, hogy ezek helyett csak C-vitaminnal »tuningolom« a szervezetemet. Ennek eredményeként a szénanáthám egy hónappal eltolódott, és csak orrsprayt kellett használnom, de ezt is csak másfél hétig.*

*Október végén szántam rá magam, hogy kipróbáljam az Alap csomagot, korábbi nevén Basicet. Tapasztalataimat 3 gondolat-tal jellemezném: jobb közérzet, betegségmentesség, életenergia. Eddig minden év februárjában »megtalált« valamilyen vírus,*

*amelyeket a doktor urak a »jó kis antibiotikumaikkal próbáltak kiölni belőlem. Idén nem voltam orvosnál betegség miatt, és nem kellett mérgeznem magam mindenféle gyógyszerekkel.*

*Fronthatás esetén, »nyomott« hangulatnál, sportolás közben az Alap adagot megturbóztam 1-2 1000 mg-os C-vitaminnal, ami rengeteget segít mind a közérzetjavulásban, mind a teljesítménynövekedésben.*

*Fontos megjegyezni, hogy a vitaminok fogyasztása csak egy része az egészséges életmódnak. Ahhoz, hogy a siker garantált legyen, érdemes aktívan sportolni, odafigyelni az étrendre és annak minőségére, valamint a lelki egészségre.*

*Páldi Roland"*

Milyen ügyesen bánik Roland ezekkel az eszközökkel. Ő már a jövő embere. Önálló. Gondolkodik. Döntéseket hoz.

*„A tavasz beköszöntével nálam is megjelentek a fáradékony-sággalkapcsolatos panaszok. A húszas éveimtől sajnos allergiás panaszaim is voltak, néha elég kellemetlenek. Amióta szedem a vitamincsomagot, a fáradékonyágom már a múlté, az aktivitásom megnőtt, az allergiás panaszaimat már nem gyógyszerekkel kezelem, napi egy-két, nem gyógyszernek minősülő készítmény elegendő a panaszmentes élethez.*

*O. K, 48 éves"*

*„Az ún. napi Alap csomag egyhavi szedése után az allergiám okozta ekcéma tünetei látványosan csökkentek A korábbi folyamatos irritáció, viszketés, vörösség teljesen megszűnt.*

*B. G., 20 éves"*

*„Feleségem szedi az Életerő Alap kiegészítőt közel fél éve. 64 éves, nyugdíjas, vidéken élő. Nyugdíjazásáig fordulószo-galát-ban dolgozott, nappal/éjjel. Nagyon sok dologra allergiás volt, gyógyszert nem szedett, emiatt nagyon rosszul tudott levegőt venni, nagyon fáradékony volt. A vitamincsomag alkalmazása során kb. 1 hónap után nagyon sokat javult az állapota, ma már*

*komolyabb munkát is elvégez. (Kerti munkák, háziállatok ellátása stb.)*

*Török László"*

*„Üdvözlök mindenkit!*

*Augusztusban lesz egy éve, hogy fogyasztom a vitaminkészítményeket.*

*Ezen idő alatt megtapasztaltam, hogy melyek azok a hatások, amelyeket a vitaminok megfelelő adagolása jelent szervezetem számára.*

*Talán hihetetlenül hangzik, de ma már egymás életminőségben élek.*

*Persze tudni kell, hogy nem csodaszerekről van szó.*

*Azt gondolom, hogy ha valaki törődik vagy próbál törődni az egészségével, az már valószínűleg szedi a dr. Lenkei Gábor által összeállított táplálékkiegészítőket.*

*Ezért saját példámon keresztül próbálok segíteni azoknak, akik még esetleg nem hiszik el, hogy most tényleg jó minőségű készítményeket vásárolhatnak.*

*Szóval tavaly nyáron, augusztusban, amikor ismét eljött a vadkenderszezon, úgy döntöttem, kipróbálom a fentiekben említett termékeket*

*Mivel sajnos már 1992 óta allergiás vagyok a vadkender pollenjére, ezért ebben az időszakban (már évek óta) gyógyszerek szedésével próbáltam enyhíteni a közismerten nagyon kellemetlen tüneteket.*

*Tavaly gyógyszerek helyett az Alap csomagot választottam. A szokásos orrfolyásom és tüszögésem szinte alig jelentkezett!*

*Ezek után számomra egyértelművé vált, hogy a gyakorlatban is működnek azok a doktor úr könyvében leírt egészségmegőrző hatások, amelyek a vitaminoknak és ásványi anyagoknak köszönhetőek. Persze, ha valaki esetleg még mindig nem hiszi el, azjárjon utána és próbálja ki! Ezúton is szeretném kifejezni köszönetemet dr. Lenkei Gábornak és csapatának, akik töretlen akaraterevel próbálják felnyitni az emberek szemét. Sok sikert kívánok munkájukhoz!*

*Szerintem a sikerük szinte biztos, ha továbbhaladnak a megkezdett úton. Előbb-utóbb ugyanis mindenki rájön majd, hogy mennyire fontos és alapvető dolog a megfelelő vitaminbevitel a mindennapokban.*  
Tóth György, 41 éves"

Van jobb is, a teljes tünetmentesség is elérhető. Vagy akár az allergia megszűnése?

*„2005 júniusától kezdtem el szedni a multivitamin-alapcsomagot, miután megelégttem, hogy megkeseríti életem a szénanátha. Számítottam rá, hogy enyhülni fognak a tünetek. Azt viszont nem gondoltam, hogy teljesen tünetmentessé válok. Macskaszőr-allergia okozta nehéz légzési panaszaim nűnimálisra csökkentek.*

*Régebben minden évben 2-3-szor elkaptam valami légúti fertőzést, ami többnyire lázzal járt. A napokban is éreztem azt, amit az ember belázasodás előtt érez. Nehéznek éreztem végtagjaimat, fájt a fejem, levert voltam. Az addig megszokott napi 1-2 kapszula Szuper C-vitamin-adagot megemeltem úgy, hogy 2 óránként vettem be egyet. Estére teljesen tünetmentes lettem.*

*Pataki András"*

Ez a jövő! Aktivitás, felelősségvállalás a saját egészségért. Nem kell rögtön orvoshoz rohanni, nem kell azonnal gyógyszert szedni.

*„A munkahelyemen folyamatosan mezőgazdasági területen dolgoztam, minden évben a virágporokra allergiás voltam, s ez minden évben 2-3 hónapig tartott. Folyamatosan folyt az orrom, és rossz közérzetem volt, állandó fáradékonyságra és álmatlanságra panaszkodtam.*

*2003 júliusától kezdtem szedni az Alap vitamincsomagot folyamatosan. Ma is szedem, de elmúltak a panaszaim, és a mezőgazdasági területre is bátran kimehetek, mivel az allergiám is megszűnt. Fáradtságom elmúlt, jelenleg 12-13 órát dolgozom, s nem érzem a munkám nehézségeit.*  
Király Béla"

*„Néhány éve olvastam el a Cenzúrázott egészség című könyvet, aminek hatására nagy mennyiségben kezdtem el szedni a C-vitamint. Akkoriban a komplex vitaminokra nem volt pénzem (főiskolás voltam). »Csodák csodája«, nyárom már nem jött ki rajtam az allergiám, és végre állandó orrfújás és könnybe lábadt szemek nélkül tudom belevetni magam a gyönyörű természetbe!*  
Nagyon köszönöm!  
Máté Zsófia, 27 éves"

**A C-vitaminnak, úgy tűnik, kiemelkedő szerepe van az allergia megfékezésében.**

Fogalmam sincs, mennyire köztudott, hogy allergiák állítólagos „gyógy”-szerei egyáltalán nem veszélytelenek. Nem véletlen, hogy többségük komoly álmodást is előidézik, hiszen alapvetően tudatmódosító szerekről van szó.

*„2005 szeptemberében olvastam a Cenzúrázott egészség című könyvet. Ezt követően elkezdtem szedni a Közepes csomagot, és hozzá a C-1000-est, »napi 8 kapszula«, ami a következő változásokhozta az életemben: eddig minden évben komoly allergiám volt, legalább egyszer komoly lázzal járó influenza is letaglózott. Azóta semmi! Várom, hogy csavarja az allergia az orrom, hogy elkapjam akkor még vitamint nem szedő anyámtól az influenzát, de semmi! Egyébként anyukám 66 éves, 12-es cukra és magas vérnyomása volt!!! Mára (2 hónapos Alap csomag-szedés után) a cukra 5,5, és vérnyomása normalizálódott! Nem kell szednie a rengeteg mellékhatással járó vérnyomáscsökkentőt, amelyre azt mondta az »orvos«, hogy élete végéig szednie kell!*

*Különböző rokonaim beszámoltak övsömör, memóriazavar, hajhullás, csonttritkulás teljes megszűnéséről! Fontosnak tartom még megemlíteni, hogy amióta vitaminokat szedek, optimistább, kreatívabb, nyugodtabb vagyok!*

*Köszönöm dr. Lenkei úrnak, hogy felnyitja az emberek szemét egy olyan világban, amelyben tudatlanul, a média által irányítva, a haszon érdekében betegségbe taszítva élünk!*

*F. F., 32 éves"*

A vitaminok hatása olykor frenetikus lehet.

*„Kedves Lenkei Gábor!*

*Örömmel megosztom Önnel a vitamin szedése által tapasztaltakat. 30 éves, egygyermekes anyuka vagyok. Férjem 35 éves, mind a ketten szellemi munkát végzünk otthon. Tavaly augusztusban találkoztam - pedikűrösöm javaslatára - az Ön készítményeivel, mert 30 éves koromra engem is elért az allergia. Rohantam megvenni az Alap vitamint, ami 5 (!!!) nap után teljesen (!!!) elmulasztotta allergiaproblémáimat.*

*Férjemmel mind a ketten az Alap vitamint szedjük, KalMaggal kiegészítve. Kiváló készítménynek tartjuk, és kívánunk nagyon sok egészséget, kitartást céljai eléréséhez. Tisztelettel:*

*B. Sz. és T. G."*

Ennyit felüdülésképpen.

Most térjünk vissza eredeti témánkhoz.

Olyan sikerek láttán, mint az előbbieik, az ember persze hajlamos lenne könnyen elcsábulni és felelőtlen, könnyelmű ígéreteket tenni.

„Kezdd el szedni az Alapot, és megláthatod, egy hét múlva kutya bajod” - ez az, amit nem szabad. Nem lenne őszinte és felelősségteljes sem.

Már adtam információkat arról, miért kell visszafogottan viselkedni ebben a témában.

Folytassuk a vizsgálódást.

### **3. Szellemi, lelki okok**

**Minden valamirevaló orvosi tankönyv vagy szakkönyv megemlíti, hogy a betegségek kb. 70-80%-a ún. pszichoszomatikus betegség.**

Nézzük meg, mit jelent a nagyon tudományosnak tűnő két idegen szó.

**Psziché** = lélek, szellem. **Szoma** = test. **Szomatikus** = testi, a testet érintő, a testtel kapcsolatos.

Nagyon egyszerű. Azt jelenti, hogy a testi betegségek megjelenését nagyon sokszor lelki problémák előzik meg, és valójában azok váltják ki valamilyen, egyébként pontosan ismert módon a testi panaszokat, betegségeket. A mód és a kezelése is „jól ismert”. Azaz mégsem, hiszen ez is „tiltott módszer”, mivel tönkretenné a gyógyszeripart. Még a vitaminoknál is ádázabb harcot folytatnak ellene a betegségből meggazdagodó gazfickók.

#### **Pszicho > szomatikus.**

Azaz **lelki eredetű, de a testen megnyilvánuló**. Amit a lélek tesz a testtel.

Miért kerül bajba az Ember? Mi váltja ki azokat a lelkieleg megterhelő helyzeteket, amelyek végül akár betegségekhez is vezethetnek?

#### **Az Ember az élethez sajnos nem kapott használati utasítást.**

Egy vasalóhoz, mosógéphez, televízióhoz, hajszárítóhoz, de még egy egyszerű konyhai eszközhöz is jár. Elmagyarázza, miként kell üzembe helyezni, mit nem szabad csinálni vele, hogyan kell ápolni, karbantartani, milyen jelei vannak a hibás működésnek, melyeket lehet ezek közül házilag elhárítani, és melyek igényelnek szakembert. Ismerteti velünk, mik a sikeres, gondoktól mentes üzemeltetés feltételei, van rá szavatosság, jótállás.

Az Élet sokkal bonyolultabb és értékesebb, mint egy házimozi-rendszer vagy egy gépkocsi. Érzékenyebb és sérülékenyebb is.

Az Embert beledobják a sűrűjébe, nem kap hozzá útmutatót, és rajta, élje, legyen boldog és sikeres. Igen ám, de hogyan?

Nem könnyű megfelelő útjelzők nélkül.

Ennyire egyszerű a sok kudarc, a boldogtalanág forrására rátalálni.  
**Nincs használati utasítás az Élethez.**

Megfelelő kapaszkodók nélkül nem könnyű az élet sűrűjében eligazodni. Akár áthatolhatatlan, kiismerhetetlen dzsungelnek is tűnhet olykor. Kicsit lutri, ki hogyan fog boldogulni. Az intelligencia és a jó iskolai osztályzatok sem biztosítékok a sikerre.

„Másképp szerettem volna” - érzik sokan.

Hová lesznek a nagy álmok, célok, tervek?

Miért darálnak le minket a szürke hétköznapiak?

Máshová indultunk, mint ahová érkeztünk?

Az Ember néha csak kapkodja a fejét, milyen helyzetekbe keveredik.

Idegessé, feszültt, álmatlan, kedvetlenül dolgozik, nem tudja, mihez lenne igazán vonzódása, leissza magát, rosszízű pletykákat mond másokról, vagy csak meghallgatja kaján vigyorral, pofonokat kap vagy éppen osztogat.

Nem mindig tudja, ki is ő valójában, hová illant el a szerelem, nem talál társat, vagy nem jó neki az, akit talált. Hízik vagy éppen fogy akarata ellenére.

Gyáván meghunyászkodik, amikor pedig jól meg kellett volna mondania a véleményét.

Megfojtják a számlák és a törlesztőrészletek, valahogy nem akar kikerekedni a világ.

Tehérbe esik, amikor nem kellett volna, de sehogy sem jön össze, amikor az lenne a legfontosabb.

Összetörik az autóját, csődbe megy a munkahelye.

Gazdag, szép háza, autója van, valami mégis hiányzik, nem érti, miért boldogtalan...

Tovább is van, mondjam még?

**Az biztos, az Élet nem egy könnyű játszma, és gyakran sokkal több fájdalmat, csalódást okozhat, mint reméltük.**

Nem is nagyon lehet másképp egy megfelelő, jól útbaigazító használati utasítás nélkül.

A nehéz helyzetekben aztán előfordul, hogy az Ember még maga is tetézi ezt hülyeségekkel, kisebb-nagyobb disznóságokkal, „ezt nem kellett volna” típusú cselekedetekkel, rossz vagy éppen meg nem hozott, halogatott döntésekkel.

Csal, vagy hagyja, hogy csalják, elárul másokat, vagy elárulja önmagát. Vagy mindkettő. A baj meg csak dagad.

Lehet, hogy egyesekből tiltakozást fog kiváltani az igazság, de attól még ez a helyzet.

Az Ember, olykor, amikor sehogy sem tud felülkerekedni a problémákon, nem tudja megnyugtatóan kezelni, megoldani azokat, egy **trükkös mechanizmus áldozatául esve, betegséget gyárthat magának, egyféle „megoldásként”.**

**Megoldásként? Igen. A betegség sok minden alól felmentést jelenthet.**

**Előnyei is vannak annak, ha valaki beteg, nem csak hátrányai. Ez lehet egy suta „megoldás”.**

Nem akarattal, nem szántsándékkal.

Azt mondtam, egy trükkös mechanizmusnak áldozatul esve.

Amikor a betegség nagyon zavaróvá válik, természetesen megpróbál megszabadulni tőle, de a figyelme nem az eredeti, kezeletlen, megoldatlan problémán van, ami miatt kifejlesztette a kedvezőtlen állapotot, hanem a következményen. Nem a kiváltó okot próbálja kezelni. A betegség csak tünete annak, hogy korábban nem sikerült megbirkóznia valamilyen problémával vagy akár problémák sokaságával.

Csupán figyelmeztető jel, és nem maga a probléma, csakúgy, mint a sejtszintű éhezés esetén.

A betegség a rossz „megoldás”, de jobb nem jutott eszébe (hangsúlyozom, nem tudatosan választja ezt az utat), ha lett volna jobb ötlete, nem ezt a „megoldást” választotta volna.

Az Ember valójában ilyenkor is magának okozza bajt, és ezért aztán csak ő csinálhatja vissza. De ő képes rá. Bármikor.

Egy kis segítséggel.

A fent vázolt mechanizmus a „stressz”, mégpedig lelki oldalról megvilágítva, amelyet Selye János oly bölcsen a betegségek egyetlen kiváltó okának nevezett.

**Mi is akkor a „stressz”?**

**NEM a környezetből ránk nehezedő nyomás! Ez a lényeg!**

A súlyemelőre is hatalmas nyomás nehezedik, de ő ismeri a technikáját annak, miképpen kezelje a súlyt.

**Nem a környezetből ránk nehezedő nyomás a stressz, ellentétben a széles körben elterjedt tévhit!**

Ez lenne a kényelmes válasz: „A megterhelő környezet!” „Nincs mit tenni.”

De látjuk, hogy egyesek összeroppannak, mások lubickolnak benne. Ugyanaz a környezet!

Mi a különbség? Csupán annyi, hogy tud-e kezdeni vele valamit a személy, azaz **okozó tud-e maradni, vagy pedig lehenyerli a dolog,** és a hatásává, áldozatává válik.

A súly ugyanaz. A hozzáértő, aki ismeri a technikát, felállhat a dobogó tetejére, és aranyérmet akasztanak a nyakába.

A hozzá nem értő pedig megsérül, vesztes lesz, akár bele is rokan.

Mi is akkor a stressz?

1. A sejtek szintjén az éhezés, a hiányállapotok, aminek következménye a kevesebb életerő. **De MI vagyunk azok, akik nem kezdünk ezzel valamit! MI nem kezeltük!**

**Az odaillő válasz és a megfelelő kezelés hiánya a stressz.**

**Az odaillő válasz** a megfelelő hiánypótlás lenne.

2. Szintén a sejtek szintjén a szervezetben felhalmozódó mérgező anyagok, amelyek csapdába ejtik a már eleve megcsappant életerő egy részét. **De MI nem távolítjuk el ezeket az idegen anyagokat!** MI magunk hagyjuk, hogy ott legyenek.

**Ebben az esetben is az odaillő válasz és kezelés hiánya a stressz.**

**Az odaillő válasz** egy hatékony méregtelenítés lenne.

3. A lelki szinten csapdába esett életerő ugyancsak ez. **De MI nem szerezzük meg az elviselhető vagy boldog élethez szükséges tudást!**

Mi magunk téblábolunk szerencsétlenkedve, mi tartjuk oda az arcunkat a pofonoknak.

**Az odaillő válasz** az lenne, hogy az ember képzetté válna az Élet gondjainak, problémáinak kezelése terén, és megtanulná kezelni az említett trükkös mechanizmust. Olyan egyszerű!

Mindhárom probléma kezelhető. Rendelkezésünkre állnak a szükséges módszerek, technikák.

**A stressz csupán annyi, hogy nem adjuk meg a helyes választ egy megterhelő helyzetre, hanem hagyjuk, hogy az maga alá temessen.**

Miért bánok óvatosan az ígéretekkel?

Sosem tudhatom, hogy egy adott személynél milyen arányban van jelen a három tényező.

**Én jelenleg csak a hiányállapotot segítek kezelni!**

Nem tudhatom, mekkora hányadot tesz ki az egészség megroggyanásában a **hiány**, mennyit a **mérgek** hatása, és mekkora szerepet játszanak egy adott esetben a **lelki okok**.

A hiányállapotok kezelése és megszüntetése enyhíti vagy el is tünteti azokat a tüneteket, amelyek a hiány számlájára írhatóak.

**Jelen tanulmány csak erről az egyről szól: megszüntetni a sejtek minőségi éhezését.**

Az eredmények azt tükrözik, hogy már csupán ezzel az eggyel is varázslatos javulásokat lehet elérni.

*„Tisztelt Lenkei Úr!*

*Szeretném megosztani tapasztalataimat, hogy másnak is szolgálhasson segítségül. Egy barátom segítségével találkoztam az Önök vitaminkomplexumával. Előtte már sok mindent megpróbáltam, mivel mindig is érdekelt, hogyan lehet egészségesebben és gyógyszerek nélkül élni. Volt olyan készítmény, amit sportolásnál használtam, volt olyan, amit immunerősítésre. Találkoztam olyannal, aminek nem láttam hasznát, és olyannal is, ami segített. Amikor pedig úgy döntöttem, hogy kipróbálom az alap-*

*csomagot, azt naplózni is kezdtem, hogy nyomon követhessem a változásokat. Ezt a »naplót« annak idején el is juttattam Önök-höz. Ha még rendelkezésre áll, nyugodtan tegyék közzé, ha nem, röviden összefoglalom:*

*Nagyon kimerült állapotban voltam, munka után otthon már alig tudtam valaminek nekiállni. Ez volt a fő motivációm. Már talán a második naptói lehetett érezni a vizeletben, székletben, hogy valami változott, a méreganyagok elkezdtek kiürülni, és ez hosszabb időn át tapasztalható volt. Egy vagy két hét után pedig érzelmi ingadozások is elkezdődtek, amelyek hamarosan le is csillapodtak. Egy időben pedig rohamosan nőni kezdett a teherbírásom. Jókedvvel tudtam végezni a kerti munkát, házimunkát a hét minden napján. Még egy ideig ezután is tapasztalható volt a méreganyagok kiürülése. Majd az energetizált állapot tartóssá vált. Kevesebb alvásra van szükségem, és nagyobb a teherbírásom mind mentálisan, mind fizikálisan. Volt egy-két hónap szünet a vitaminok szedése közben. Ott tapasztalható volt az első hónap végén az előbbi pozitívumok csökkenése. Most ismét szedem.*

*Miután saját magamon tapasztaltam a pozitív változásokat, segítséget kértem Önöktől, mert édesanyámnak nyaki verőérszűkülete van-volt. Az Önök javaslata szerint édesanyám is elkezdte szedni a megfelelő vitaminokat, és az eredmény meglepő volt. Az orvosok papírral támasztották alá a következőket: Az egyik oldalon a verőeret már műteni kellett. A javaslat ezen az oldalon megegyezett azzal a mértékű javulással, ami 3 hónap alatt a műtétien oldalon is bekövetkezett - a vitaminok szedése mellett. Ezek után azt kértem én: szükséges mindenképpen műteni? A fenti írást tegyék közkinccsá, remélem, sok ember olvassa majd.*

*Tisztelettel és köszönettel:*

*T. Gy."*

A műtéttel elért javulás mértéke megegyezik azzal, amekkora javulás 3 hónap alatt, a másik oldalon, műtét nélkül, a vitaminok szedése mellett létrejött! Gratulálok!

Egy csípős megjegyzés: nincs olyan orvos, aki ne juthatott volna hozzá azokhoz az információkhoz, amelyeknek én a birtokában vagyok, amelyek alapján cselekszem és segítek.

Ezek bármelyike elérhető bármely érdeklődő orvos számára!

*„Kedves Lenkei Gábor!*

*Én is segíthetek, írja Ön. Bár az én eredményeim nem látványosak, de azért számomra sokat jelentenek. Eddig szinte évente télen, tavasszal utolért bennünket - a férjemet, lányaimat - az influenza vagy a megfázásos megbetegedés. Nem akarom elkiabálni, de az idén, úgy tűnik, hogy eddig megúsztuk, pedig ők csak C-vitamint fogyasztottak, azt sem rendszeresen, de akkor nagyobb mennyiségben. Én vagyok az, aki rászorul a nagyobb vitamin- és ásványianyag-támogatottságra, mert én krónikus ízületi beteg vagyok. A meghűléses betegségek eddig elkerültek, a bal lábam is fájni kezdett már, de úgy tűnik, ez a folyamat vagy leállt teljesen, vagy lelassult. A törött csuklómra rá tudok nehezedni (két éve történt), nem érzek egyáltalán semmit, rendesen tudom mozgatni is épp úgy, mint a törés előtt. A jobb kezem kisujjának elsőperce néha annyira fáj már, hogy a fogás nehezemre esett, ez megszűnt. Igaz, hogy egyedül csak a lakásban merek közlekedni, mert a jobb lábam térd- és csípőízülete labilis, nagyon kell figyelnem a járásra, de a lakásban, ha lassan is, de felmosok, kitergetem a gép által kimosott ruhát, főzök, gépelek, vasalok. Létrára nem tudok mászni, nagytakarítást sem tudok elvégezni, de azért egész nap, kisebb pihenőkkel, ténykedem. Nem szedek szteroidot'. Nem szédülök, és ha nincs különösen erős front, akkor fájdalmaim sincsenek.*

*Azt hiszem, az Ön vitaminjai nélkül nem érezném így magam. 62 éves vagyok, és most kezdtem a 3. doboz Alap csomagot és a 3. doboz KalMagot szedni.*

*További sikeres és eredményes munkát kívánok Önnek és csapatának.*

*Azzal egészsíteném még ki tapasztalataimat, hogy végigalszom az éjszakát, nem kell közben kimennem pisálni, és a jelent-*

**kező inkontinencia** (vizelet-visszatartási képtelenség) **is teljesen megszűnt.**  
*P.-néM."*

Nem látványosak?! Két hónap után?

Csak most kezdi szedni a 3. doboz havi adagot!

Remélem, hamarosan valóban „látványosak” lesznek.

*„Tisztelt Dr. Lenkei Gábor Úr!*

*Megdöbrentő volt olvasni könyvét, és még megdöbrentőbb, hogy a mai napig hivatalos reagálás - cáfolat vagy elismerés - nem került napvilágra. Ugyan miért hallgatnak az illetékes hivatalok? A hivatalos orvoslás is teljesen figyelmen kívül hagyja a feltárt igazságokat. Épp a mai reggeli rádióriportban nyilatkozott a Sportkórház illetékese, miszerint ha rendszeren táplálkozunk, egyéb vitaminkészítmény bevitelére nincs szükség...*

*Két éve szedem az Alap vitamint, észrevételeim:*

- nem kaptam el semmiféle légúti megbetegedést, ami azelőtt rendszeresen előfordult,*
  - az étvágyam sajnos nőtt,*
  - a fizikai megterheléseket jobban tűröm, közérzetem kitűnő.*
- Anyósom az elfekvőosztályra került, küldtem neki egy Erős vitamincsomagot:*
- két hét után kikerült, és fölvtették az egyik idősek otthonába,*
  - azóta is elviselhető a közérzete.*

*További sikereket és kitartást! Tisztelettel: Tóth Tibor"*

Az elfekvőosztályról ritkán van visszaút. Nem erre tervezték. Kedves Tibor! Ön csodálatos ember!

Muszáj reagálnom a „Sportkórház illetékese” dologra. Az isten szerelmére, adja valaki a doki kezébe ezt a könyvet! Hátha menthető!

Akiknél nem tűnik számottevőnek a vegyi szennyeződések, mérgek és a lelki okok szerepe, azok a hiányállapot megszüntetése után teljesen egészségeseknek tűnhetnek, meghaladva az átlagos egészségi színvonalat, vagy akár a saját valamikori legjobb állapotukat is.

Néhány lappal korábban azt írtam:

**„Fel tudom építeni Hazánk számára azt a rendszert, amelyben az emberek jólléte, egészsége, boldogsága eddig ismeretlen tartományokba emelkedhetne.”**

Ezt is írtam:

**„Juéhet, hogy sokan el sem tudják még képzelni, milyen további magasságokba lehet emelni az egészséget, ha kezeljük a 2. és a 3. pontot is.”**

Én azonban nagyon konkrét tapasztalatokkal bírok minderről.

Azon vagyok, hogy ezek a lehetőségek rövid időn belül bárki számára elérhetőek legyenek. Aztán majd Ön eldönti, hogy kíván-e élni velük, vagy sem.

Ön is segíthet ebben. Hogy miképpen, azt le fogom írni a könyv végén.

Amennyiben további ismereteket kíván szerezni a lelki okoknál futólag megemlített „trükkös mechanizmusról”, szerezze meg és olvassa el **L. Ron Hubbardtól a Dianetika** című könyvet.

Kertelés nélkül megmondom, én nem javaslom, hogy ön a lelki gondjaival pszichológushoz vagy pszichiáterhez forduljon.

**Én nem nagyon bízom az olyan „szakemberekben”, akik még a szakmájuk nevének jelentését sem tudják meghatározni.**

Mire gondolok?

Szedjük darabjaira a két szót.

**1. pszichológus/pszichológia.** Psziché = lélek, logosz = tudomány, tan.

Magyarul: lélektanász/lélektan.

**A pszichológusok nem tudják, mi a lélek.**

Onnan tudom, hogy már orvosi diplomával a kezemben beiratkoztam a pszichológia szakra, hátha jobban meg tudom érteni a lélek rejtelmait, működését, majd amikor rájöttem, hogy azt sem tudják, mi a lélek, angolosan távoztam.

**2. pszichiáter/pszichiátria.** Psziché = lélek, iatrosz = orvos, gyógyász, iatria = orvoslás.

Magyarul: lélekorvos/lélekorvoslás.

**A pszichiáterek sem tudják, mi a lélek.** Ők is az agyat próbálják kezelni durva gyógyszerekkel, eredménytelenül, borzasztó következményekkel. Az agynak nem sok köze van a lélekhez. Az agy nem a lélek. Nem csoda, hogy nem tudnak felmutatni gyógyult eseteket.

Ennél még az is jobb, ha önmagán próbál segíteni, legalább nem zavarják össze, vagy nem teszik tönkre pusztító pszichodrogokkal.

Ezt vegye az én véleményemnek. Nem kötelező elfogadni, de nem akartam az „elhallgatom az igazságot” típusú hazugságba esni.

**Nekem nagyon lesújtó véleményem van a két fent említett területről,** de e könyv kereteit szétfeszítené, ha belefognék ennek részletek kifejtésébe. Talán majd egy következő könyvemben sort kerítek rá.

**Végül a legfontosabb ok, amiért óvatosan bánok az ígéretekkel. Elvinném az Ön szerepét!**

Kiütném az Ön kezéből a kezdeményezés és a felelősségvállalás lehetőségét.

Megfosztanám Önt attól a gyönyörűségtől, hogy maga alakíthatja a sorsát.

Mint említettem: „Ön gyógyítja meg önmagát. Nem valaki más teszi ezt Önnel.”

„A gyógyító erő Önben lakozik.

A szervezete képes:

- felépíteni,
- fenntartani,
- **kijavítani** és
- megújítani önmagát.

Nem a »doktor bácsi« teszi mindezeket. Ön.”

Ahhoz, hogy mi, ketten együtt eredményesek legyünk, az a legfontosabb, hogy **Ön tegyen ígéretet saját magának, hogy sosem fogja feladni, és megkeresi saját maga számára az egészséghez vezető utat.**

Én csak mutattam egy lehetőséget.

Ön dönt, él-e vele.

*X. fejezet*

## A csodálatos kozmetikus

Amennyiben igaz, amit korábban állítottam, azazhogy a test képes kijavítani és megújítani önmagát, akkor ennek abban is meg kellene mutatkoznia, hogy az elegendő vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet fogyasztók valamennyire **megfiatalodnak, megszépülnek.**

Legalábbis esélyt kapnak rá.

Szebb bőr, eltűnő szem alatti sötét karikák, táskák, jobb kinézet, a természetes arcpír visszatérése a sápadtság helyett? De jó is lenne!

Hiszen hogyan is tudna jól kinézni egy éhező, hiányállapottal küszködő szervezet?

**A bölcsesség, miszerint az igazi szépség belülről fakad, érvényes mind lelki, mind testi értelemben.**

A szervezetben keletkező hiányokat a legdrágább, legjobb kozmetikumok sem képesek a bőrön keresztül pótolni.

Mi történik, amikor valaki szájon át pótolja?

*„Nagyon jó hatással van az emésztésemre, könnyebbé, rendezesebbé tette azt. A vitaminok szedése során enyhülnek a szemem alatti sötét karikák.*  
*B. P.”*

*„Sokkal kevésbé érzem magam fáradtnak. A szemem körüli karikák húzódnak vissza. Reggelente a szemem alatti táskák már nincsenek. 3 ismerősöm is szedi az ajánlatomra. K. S.-né, 47 éves”*

*„Egy hónapja szedem az Alap vitaminkészítményt, és az alábbi tapasztalataim vannak:*

- *testi közérzetein javult,*
- *a szemem alatti fekete karikák kisebbek lettek,*
- *a talpamon évek óta meglévő lábgomba eltűnőben van."*

*Üdvözléssel: Csorba László, 29 éves "*

Megtanultuk Szent-Györgyi Alberttől és más tudósoktól, hogy a fertőzések előtt, legyen az lábgomba vagy bármi egyéb, le kell gyengülnie a szervezet természetes ellenálló, védekezőrendszerének. Ezt főképp a hiányállapotok okozzák.

**Nem győzöm hangsúlyozni, hogy a jóhiszemű, laikus közönséget jó alaposan átverték a baktériumok, vírusok, gombák állítólagos veszélyességének hisztérikus propagálásával.**

Kétségtelenül jó bizniss visszaélni a tudás hiányával és indokolatlan félelmet kelteni, amennyiben valaki busás hasznot húz az orrvérzésig reklámozott háztartási fertőtlenítőszer forgalmazásából, a „feltétlenül szükséges” védőoltások, antibiotikumok, gombaölő „gyógy”-szerek és egyéb hasonló gyártásából és eladásából.

**Egy jó karban lévő szervezetet a mikroorganizmusok nem tudnak megtámadni és megbetegíteni!**

Olyan mélyen beépítették a félelmet az emberekbe, hogy nem lesz kis munka helyreállítani a fejekben okozott kárt.

Nem emlékszem pontosan, mit is ajánl a lábgomba elleni szert tukmáló reklám, de az én javaslatom szerint a három lépcső a következő:

1. megerősíteni az immunrendszert,
2. megerősíteni az immunrendszert,
3. megerősíteni az immunrendszert, legalább azzal, hogy felhagyunk a test éheztetésével.

*„Egy hónapja szedem a Közepes csomagot, a háziorvosom tanácsára. A második hét után a szüleim, barátaim mondták, hogy sokkal jobban nézek ki. A fizikai erőnlétem sokat javult, sima a bőröm, szebb a hajam, és a gyomorproblémáim is megszűntek.*

*Burai Mónika, 26 éves"*

Milyen jó érzés lehet, amikor a külső szemlélők is szebbnek látnak valakit!

Számomra az is nagy örömet jelent, hogy egyre több olyan orvos van, aki maga is javasolja a hiánypótlást.

*„Az én tapasztalatom pozitív volt. Minden szempontból érezhető volt a változás. Látható volt a vizeletben, hogy sárgásabb, mert tisztul a szervezet. Ez idő alatt fáradtabb voltam, de utána jobban bírtam a napi stresszes életvitelt. Több energiám volt. Javult az étvágyam, és az emésztésem is jobb lett. Az arcomon szűi jelent meg, nem vagyok hófehér. Végre látok magamon arcpírt! Végre úgy nézek ki, mint aki él, és nem vegetál! Egyszóval egészségesebb lehettem mellékhatások nélkül (Alap csomag).*

*D. E., 27 éves"*

*„A gyerek szedi a C-vitamint.*

*Hatás:*

*Vírusos megbetegedésem volt. Magas lázzal... A gyerek velem volt egy hétig egy légtérben, és még náthás sem lett.*

*Alap vitamincsomag hatása egy hónap után:*

*Bőröm sokkal szebb lett. Hajnövekedés intenzívebb. Energiikusabb vagyok. Teherbíró képességem megnövekedett. A stresszhelyzeteket jobban viselem. P. E."*

**Sok embernek van gondja a hajával. Zsírosodik, korpás, fénytelen, ritkul, esetleg csomókban hullik.**

Az ügyfeleimtől kapott beszámolók döbrentettek rá, ez is milyen szorosan összefügg a hiányállapotokkal. Bevallom, nem is gondoltam bele mélyebben ezelőtt.

Az biztos, hogy valami újat tanulunk mindnyájan. Csak most kezd körvonalazódni, mi mindenre gyakorolnak pozitív hatást a ki-egyensúlyozott étrend-kiegészítő készítmények.

*„Édesanyám olvasta el először a könyvet (Cenzúrázott egészség), majd az egész családuk. Ezután kezdtük el a vitaminok*

*szedését (Alap). Tapasztalataink 3-4 hónap után: a bőrünk nem szárad ki annyira, sokkal simább, arcunk nem annyira zsírosodik, és a hajunk sem zsírosodott annyira, ritkábban kellett haját mosni. Bár gyorsabban nőtt a körmünk, többször kellett levágni, de sokkal egészségesebb lett - haj, köröm.*

*Kicsit nagyok a kapszulák, nehéz lenyelni, főleg kisebbeknek. Nálunk az egész család szedi, 5 fő. Sz. T, 28 éves"*

*„Alapvetően a termékkel kapcsolatban a következő észrevételeim vannak (annyit még hozzátennék, hogy mielőtt ezt a táplálékkiegészítőt szedtem, évekig kémiai úton előállított, gyógyszerárban kapható vitaminokat stb. szedtem):*

*Állandó éhségem megszűnt. Kevesebb édességet kívánok. Hajam megerősödött. Régebben állandóan korpásodott, most ez megszűnt. Körmeim gyönyörűek, megerősödtek. A bőröm nem száraz. Arcomon a pattanások megszűntek. Ami még jelenleg is probléma: nagyon erős menstruációs görcseim nem szűntek meg (Közepes csomag). Stern Anita, 30 éves"*

Feltehetőleg a menstruációs problémák is enyhülni fognak idővel, amennyiben - Ön már érti, mire gondolok - a háttérben a fő ok a vitaminhiány, és nem valami egyéb. Egy későbbi fejezetben fogok példákat mutatni az ezzel kapcsolatos álomszép javulásokra is.

Nem szoktam megvágni, cenzúrázni a beszámolókat, így benne maradt a probléma említése is. Szerintem ez így korrekt.

**Vajon a hajhullás is mérsékelhető?**

*„Egy hónapja fogyasztjuk a Közepes vitamincsomagot. Észrevehetően energikusabbak vagyunk. A tavaszi fáradtság mint jelenség tovatűnt. A hajhullásunk jelentősen mérséklődött, és a bőrünk is szebb lett. A fejfájásaim ritkultak, migrénem pedig egyáltalán nem volt. Bánáti István és Hajdú Anikó"*

Ahogy már megszokhatta, az éppen tárgyalt aktuális témától eltérő tárgykörben is tartalmaznak információkat javulásokról a visszajelzések.

Ilyen szempontból sem változtattam rajtuk, szinte mindig a teljes szöveget idézem.

*„Fél évig tartó hajhullásom megszüntetése érdekében kezdtem szedni a vitaminokat. Alapos méregtelenítő diétába kezdtem, amit vitaminok (Alap) szedésével egészítettem ki, és a hajhullás 3-4 hónap alatt megszűnt. Meggyőző érv a vitaminok szedése mellett!!! Immunrendszerem megerősödött, gyógyszerek szedésére nincs szükségem. Kislányom imádja a rágótablettákat, beteg sohasem volt még! Férjem csonttörésének gyógyulását KalMag italporral gyorsítottuk. A termékek ára az egyedüli oka annak, hogy a vitaminokat nem tudjuk családi szinten, mindennap szedni, inkább csak kúraszerűen. Sz.-né K. E., 31 éves"*

*„Az Alap vitamincsomag szedésével sok jó tapasztalatom van. Teljesen megszűnt a hajhullásom, a közérzetem javult. Fizikailag elég jól érzem magam. Czégányné Végh Erika, 37 éves"*

*„Az Alap vitamincsomagot szedem a 12 éves lányommal együtt. Azóta a nappali fáradékonyság és »álmokór« csökkent. Fájt a torokom, de csak 3 napig. Beteg nem lettem. A hajam 2-3 hét után selymes lett, előtte csomókban hullott. Azóta nem is hullik. A férjem 2 havonta felső légúti hurutban szenved. A tünetei elején s azóta is (1,5 hete) szedi a vitamint, nem jött ki rajta olyan intenzíven a betegség, ahogy régebben. Pintéerné Somogyi Judit, 42 éves"*

**A Természet megint kap egy piros pontot.**

Sokféle „szakorvosként" produkált már kiváló eredményeket, most kozmetikusmesterként sem tűnik utolsónak.

*„Terhességem elején hullani kezdett a hajam. Elkezdtem szedni az Alap, ü. a Közepes vitamint, 1-2 hónap múlva megállt a*

*hajhullásom, szülés után szebb és erősebb lett a hajam, mint valaha is volt. Kisfiámmal sokat vagyok fent éjszaka, és ez egyáltalán nem visel meg, pedig korábban nagyon szerettem aludni. Szedek még KalMagot és C-vitamint is.*

*Teleki Orsolya, 32 éves"*

„Szebb és erősebb” - ez nagyon szép. De vajon csak megáll a hajhullás, vagy a Természet még ennél is többre képes?

*„Tavaly augusztusban észrevettem, hogy hullik a hajam, majd pár hét elteltével már csomókban hullott.*

*Nagyon elkeseredtem, majd a testvérem és sógornőm javaslatára megvettem az Alap vitamincsomagot. 2 hét elteltével megállt teljesen a hajhullás, majd a teljes doboz beszédese után sűrűbb, szebb és sokkal kezelhetőbb lett a hajam.*

*Ha bárkinek ilyen problémája van, csak azt tudom javasolni, azonnal vásárolja meg a vitaminkészítményt! En nagyon elégedett és hálás vagyok! Köszönöm!*

*V. A."*

*„A legkomolyabb tapasztalatom az volt, miután elkezdtem szedni az Alap csomagot, hogy a hajhullásom megszűnt. Miután áttértem a Közepes csomagra, a hajam elkezdett visszasűrűsödni.*

*N. Á., 30 éves"*

*„Pár hónapja szedem a vitamincsomagot, azóta egyszer sem betegedtem meg, amit a tavalyi télen nem úsztam meg, azt most teljesen sikerült így elkerülnöm. Sokkal jobb a közérzetem, kevesebbet alszom, és a hajam hihetetlenül megsűrűsödött. Erre nem is számítottam, és ezt nagyon köszönöm! Mindenkinek tudnia kellene arról, hogyan őrizheti meg az egészségét vitaminokkal.*

*Dénes Bernadett, 31 éves"*

*„Az Életerő Alap vitamint kezdtem el szedni, mert hullott a hajam. Már az első hónapban nemcsak a hajhullásom állt meg, hanem rengeteg új hajszál kezdett el nőni a fejem.*

*Most a 2. hónapnál tartok, amióta szedem - most már a Közepes vitamincsomagot -, és tele vagyok 3-4 cm-es új hajszálakkal. Nagyon örülök neki.*

*R. P. N."*

Sokféle érzés kavarg bennem. Egyfelől mindaz, amit az előző fejezetben írtam le a szükséges és tisztességes óvatosságról. Senkiben sem szeretnék hamis elvárásokat ébreszteni, senkit sem akarok csalódásnak kitenni, de másfelől a túlzott óvatossággal pedig megfoszthatok embereket egy lehetséges esélytől. Önnél van a labda!

*„A teljes méregtelenítés c. könyv egyik fejezete a hajhullásról szól. »A hajhullás azért következik be, mert a fejbőr nincs ellátva ásványi anyagokkal.« Ásványi anyagok fokozott bevitelével (Alap csomag) a haj újra kinő. Kb. 1 éve szedem a vitamint, és kinőtt a hajam.*

*N. M."*

Ilyet, ami most következik, végképp eszembe sem jutott volna senkinek sem ígérni, de örömmel teszem közkinccsé. Ez is megtörténhet.

*„Már három hónapja szedem az Alap vitamincsomagot. Jobban érzem magam, és naponta látom a hajamon, hogy visszabarnulnak az ősz tincseim, amelyek a 60-as években elkezdtek őszülni.*

*Kertész Józsefné"*

Kinek lenne lelke mindezek után megfosztani az Embereket egy ilyen nagyszerű lehetőségtől?

Létezik egyáltalán ilyen szőrösszívű ember?

Lehet a profit bárkinek is fontosabb az egészségnél? Kiknek? Kik asszisztálnának hozzá? Lenne olyan ember?

A javulás - sok beszámoló szerint - a haj és a bőr mellett „a körmöket sem kíméli”.

*„Általában több az energiám, kevésbé fáradok. Kevesebbet fáj a fejem. Szebb, jobb a körmöm és a hajam.*

*H. A., 35 éves"*

*„Körömök erősödtek, haj nem töredezik annyira, jobb közérzet.  
G. A.”*

*„Erősebb köröm, szebb haj és bőr. Amióta szedem, nem voltam náthás, influenzás. A 75 éves nagymamám fizikuma, hangulata jelentősen javult.”*

A már sérült, problémás köröm is képes regenerálódni. Én legalábbis ezt tanultam az ügyfeleim visszajelzéseiből.

*„Korábban a körmeim egészségtelenek voltak, szádkán szakadoztak, amióta az Alap vitamint szedem, rendbe jöttek.  
K. L-né”*

*„Három hónapja szedem az Alap csomagot. Hála Istennek, nem voltak különösebb egészségügyi problémáim. A legjelentősebb változás számomra, hogy - pont a téli hónapok alatt - nem kaptam el semmilyen járványt, és a saját hibámból megtörtént meghűlés is egy nap alatt semmivé vált. Már csak kellemes bonusz, hogy a körmeim acélkeményekké váltak, és a hajam állapota is jelentősen javult. Jelentős még a vitamin energiát adó hatása, a kisebb alvásigény, a fittség. Sztyehlik Marianna”*

*„Nagyon nagy változásokat hozott az egészségemben az, hogy az Alap vitamin szedése után nem hagytam abba a vitaminszedést, hanem a napi adagok mellett emeltem a B- és a C-vitamin szedését. Emellett természetesen néhány régi, időnként visszatérő betegség mellett természetesen szedem és szedtem az orvos által felírt vastartalmú vitaminkomplexet is. Az eredmény mi lett?! Szép lett a köröm, elmúlt a töredezése és a vonalassága. A hajam is változott, és a bőröm is sokkal szebb lett. A gyakran előforduló, foglalkozásomból is eredő ekcémám, úgy tűnik, eltűnt a kezemről. Én úgy döntöttem, továbbra is szedem a vitaminokat, mert van még mit rendbe tenni a szervezetemben.*

*Varga Éva, Tiszaszentmárton”*

*„A Cenzúrázott egészség c. könyv elolvasása után Alap vitamincsomagot vettem. Azt gondoltam, talán csak pszichés hatása miatt érzem magam kevésbé fáradékonynak a szedése óta, nem feltétlenül a vitaminok hatása miatt. (Közismertek azok a történetek, amelyek arról szólnak, hogyan változtatták meg az ember közérzetét pl. hatóanyagot nem tartalmazó tabletták is, csak azért, mert hittek bennük.) Ezért magamat figyelve »tesztelni« kezdtem a készítményt. Ekkor már egyértelmű volt a kapcsolat a vitaminbevitel és a fáradékonyság között. A következő adag vitamincsomagot (ez már Közepes erősségű volt) már kételyek nélkül szedtem. Az, hogy megállt a hajhullásom, már nem is lepett meg. Viszont olyan változást is tapasztaltam, amire nem számítottam. A körömöm, ami évek óta nagyon hullámosan nőtt (általam ismeretlen okból), újra egyenes lett. A felszíne korábban nagyon egyenetlen volt. Most már a körömöm fele lenőtt azóta, és továbbra is szép sima. Egyértelmű, hogy erre a vitamindózisra volt szükség ahhoz, hogy a kimerült tartalékaim feltöltődjenek. S. L.-né A. E., 35 éves”*

Örülök, hogy tesztelte a placebohatast. Csak alátámasztja azt, amit már korábban leírtam. **Ezekben a javulásokban nem játszik szerepet a hit. Ez egyszerű kémia és biológia.**

Olyannyira az, hogy a következő két referencia után adok is egy kicsit mélyebb betekintést abba, mi zajlik a háttérben, minek köszönhetőek az ilyesfajta regenerálódások, szépülések.

*„Bár még csak 1 hónapig szedtem az Alap csomagot, a következőket tapasztaltam:*

- naponta volt székletem (korábban csak 3-4 naponta),*
- az arcomon simább lett a bőr, a ráncok csökkentek,*
- a körmeim egészségesebbek lettek, nem vitaminhiányos, simább lett a felülete,*
- az érszűkületem állapota is javult (Niacint is szedtem), nem fagyott le a lábujjam a -16 °C-ban.*
- tetterősebbnek - 1 hónap elteltével - érzem magam.*

*Hrabovszky Attiláné, 36 éves”*

*„A vitaminok szedése - megfigyelésem alapján - jótékonyan hatott az általános lelki- és testi állapotomra. Pihentebb és szemmel láthatóan nyugodtabb vagyok. Sőt, szerintem a már meglévő ráncaimat kisimították. így 44 éves kor körül nem egy utolsó szempont!!! Nőként szeretem, ha a hajam és a körmöm igazán bírja a mindennapi »kiképzést«. Imádom nézni, hogy egészségesek. Korábban nem így volt. Nagyon örülök, hogy elérhetőbb árban, többfajta vitamint is kipróbálhatok. Kívánok sok sikert és még több bevételt, hogy ők is érezzék a mottóm: »A lényeg az, hogy érezd jól magad!« Kovács Zoltánné Júlia, 44 éves”*

Valóban ez a lényeg.

Mennyivel könnyebb egy hölgynek jól éreznie magát, ha még a ráncai is kisimulnak, és visszafiatalodik.

Milyen titok lappang a Természet boszorkánykonyhájában?

Valóban titok? Vagy nagyon is jól ismert minden? Nincs is titok?

**Figyeljen arra az egybeesésre, hogy a ráncok kisimulása mellé az érzéskülönböztetés javulása is felsorakozott.**

Ez igazán figyelemreméltó! De nem véletlen az egybeesés.

Mi áll a háttérben? (A Niacin is segített, de nem ez volt a fő oka.)

Ezen a ponton meg kell ismernie egy fogalmat.

**Kollagén.** Koll = kocsonya, gén = képző, csináló. Kollagén = kocsonyát csináló.

Valóban ebből lesz a kocsonya. A **kollagén egyfajta fehérje**. Nagyon sok van belőle a bőrben és a csontokban. Amikor valaki kocsonyát akar készíteni, hosszasan főzi a bőrös csontot, hogy kioldódjon belőle ez a fehérje. Ha elég került a levesbe, az megdermed, amikor lehűtik.

Azt is meg írtuk néznünk, mi is a **fehérje**. Segít megérteni, ha a tojáshéjára gondol. Amikor felüt egy nyers tojást, az átlátszó, kocsonyásan folyékony rész jól mutatja, hogyan néz ki szabad szemmel a fehérje. (Mellesleg a magyar nyelv fehérjének is nevezi.)

A fehérje olyan anyag, amely nélkülözhetetlen az élethez. Nincs színe, innen kapta a nevét. „Fehér.” A testnek a „fehér”-je. A nem színes alkotóeleme.

A fehérje mint anyag összetett felépítésű, a legkönnyebb úgy elképzelni, mint egy hosszú láncot vagy gyöngysort, amelyben különböző fajta láncszemek vagy gyöngyök követik egymást.

Amit fontos tudni róla, hogy a **testben sokféle feladatot el tud látni**. Nagyon sokoldalú, „okos” anyagféleség. **Afféle kis ezermester.**

### 1. A fehérje először is rendkívül fontos szerkezeti anyag.

A láncok rostokat, szálcskákat képeznek, ahhoz hasonlóan, mint a zsákszövet, és összetartják a test egyéb anyagait.

A csontban például ennek a „zsákszövetnek” a réseibe rakódik le a mész. A kettő együtt biztosítja a rugalmasságot és a szilárdságot.

A bőr és az erek rugalmassága, szakítószilárdsága is fehérjéknek - az ebből épülő nagyon erős hálónak - köszönhető.

### 2. A fehérjék bizonyos fajtái képesek összehúzódnásra.

Az ilyen fehérjék képezik az izmok fő tömegét. Természetesen csak a víz után, hiszen a testben mindenhol vízből van a legtöbb.

A fehérjék más feladatot is kaptak.

### 3. Enzimek.

Ne ijedjen meg az idegen szótól. Csupán azt jelenti, hogy egy olyan anyag, amely képes más anyagokat

- a) **felbontani**, elhasítani darabjaira. Valójában ez az emésztés: egy összetett anyagot alkotóelemeire bontani.
- b) De az enzimnek nevezett fehérjék ezen túl képesek az emésztés során nyert építőköveket kívánt módon **összerakosgatni is**, így építik fel a test anyagait.

Ezt hívjuk enzimnek. Olyan fehérje, ami felbont és összerak más anyagokat. Mást is tud, de most ennyi információ elegendő a céljainkhoz.

#### 4. Amennyiben szükséges, a fehérje energiaforrás is lehet.

A szervezet képes a táplálékkal felvett fehérjéből energiát is előállítani, azáltal, hogy „elégeti”.

Amikor fehérjét fogyasztunk, a szervezet eldönti, hogy mire fogja felhasználni:

- a) szerkezeti anyagot készít belőle,
- b) beépíti az izmokba,
- c) enzimekké alakítja,
- d) vagy energiaforrásként hasznosítja.

Sok más feladatuk is van a fehérjéknek, valóban igazi ezermesterek, de jelen céljainkhoz ennyi tudás elegendő.

A kollagéntől (kocsonyaképző) kanyarodtunk el. **A kollagén egy szerkezeti fehérje.**

Sok van belőle a bőrben. A bőrkabátot, ahogyan azt dr. Hadházy Csaba professzor úr, akitől anatómiát tanultam az egyetemen, tréfásan megjegyezte, hívhatnánk kollagénkabátnak is.

Erős és rugalmas. Nagyon szívós, tartós anyag. Rendkívül időtálló.

**A bőr rugalmassága, feszsége, szépsége, fiatalossága elsősorban azon múlik, hogy van-e benne elegendő kollagén.** A kollagén, ahogyan a kocsonyában is, nagyon sok vizet tud magához kötni, bezárni a réseibe és fogva tartani. Üde marad a bőr, divatos szóval hidratált\*.

A kozmetikai ipar is rendelkezik ezzel a tudással, ezért árulnak kollagéntartalmú, fiatalító arckrémeket. Ha a teljes igazságot elmondanák, akkor kevesebb krémet tudnának eladni.

Ha már nem termel eleget a testünk, legalább kenjük magunkra?

Ez rendben van, de - és most jön a legfontosabb kérdés - miért nem termel elegendő kollagént a szervezet?

Ha megtenné, a bőr sokkal tovább rugalmas, feszes, üde maradna, vagy akár vissza is fiatalodna. Krémek nélkül is. Belülről.

Mi kellene ahhoz, hogy a test elegendő kollagént tudjon előállítani?

A válasz nagyon egyszerű. Túl egyszerű!

Az orvostudomány is rendelkezik ezekkel az adatokkal, csak figyelmen kívül hagyja! Nem is értik a fontosságát.

#### **A kollagén termeléséhez sok-sok C-vitaminra van szükség!**

Dr. Matthias Rath, az Új Egészségkultúra egyik élharcosa így fogalmaz:

**„Minél több a C-vitamin, annál több a kollagén...”**

Az Ember azok közé a „szerencsétlen” élőlények közé tartozik, amelyek nem képesek a testükben saját maguk számára előállítani a C-vitamint, így teljes mértékben attól a mennyiségtől függenek, amely a táplálékkal jut be.

Ilyen a tengerimalac is, a majmok és még néhány állat.

Teljesen ki vannak szolgáltatva annak, mennyi C-vitamint tartalmaz a táplálék. A többi élőlény megtermeli a szükséges mennyiséget.

Mitől simulnak a ráncok?

Mitől lesz szebb, feszesebb a bőr?

#### **Mi a fiatalos kinézet titka?**

Én láttam Szent-Györgyi Albertet, amikor már elmúlt 90 éves. Szinte nem volt az arcán ránc. Üde volt, fiatalos, sugárzó. O minimum 1000 mg, azaz 1 g C-vitamint vitt be a táplálékban megtalálható - úgy tűnik, elhanyagolható - mennyiségen fölül.

A test sosem felejt el kollagént előállítani. A kérdés az, hogy rendelkezik-e elegendő C-vitaminnal ahhoz, hogy kellő mennyiségben le tudja gyártani.

Ha nem, akkor kevesebb lesz a kollagén.

Kevesbé feszes, rugalmas a bőr. Kevesebb vizet tud magában tartani. Öregedni kezd.

Megjelennek és elmélyülnek a ráncok. A bőr, elsősorban a kollagénnak köszönhetően, belülről köti meg a vizet. Nem kívülről kellene bevinni pampucokkal.

Lehet, hogy sarkos a véleményem, és biztos, hogy a kozmetikai ipartól sem fogok jóváhagyó helyeslést kapni, de az én nézetem sze-

rint a mindenféle kollagénes, vitaminos, vízmegkötő, hidratáló stb. csodaszereket akár a hajunkra is kenhetjük, ha a test nem jut elegendő C- és egyéb vitaminhoz.

**A szépség elsősorban belülről fakad! Lelki és testi értelemben is.**

Sokszor olyan mély felháborodást érzek amiatt, hogy becsapják az embereket, és megfosztják őket az igazi, teljes egészség lehetőségétől, hogy a legszívesebben hangosan szitkozódnék.

Az még csak hagyján, hogy rengeteg problémát, rossz érzést, felesleges fájdalmat okoznak a hölgyeknek, akik aggódva figyelik, hová tűnik szépségük, üdeségük.

Ez is bűnös rombolás, hiszen az Emberiség legfőbb esztétikai élmenye a nők szépsége. **Ráncosán még csak-csak lehet élni, de van ennél súlyosabb kár is, amit az eltítkolt tudás révén okoznak.**

Az idézett beszámolók után felhívtam a figyelmet arra, hogy a bőr szépülése és az érzésküvet javulása kéz a kézben járhat.

Miért? Egyszerű. **Megint csak a kollagén.** Ez a fehérje nemcsak a bőr rugalmasan tartásában játszik kulcsfontosságú szerepet, hanem **az erek rugalmassága, épsége, terhelhetősége is főként ennek függvénye.** Az erek falában normálisan sok-sok kollagénnel kellene lennie. Azt már tudjuk, hogy ehhez sok C-vitaminra van szükség.

Amikor ebből nem jutunk elegendő mennyiséghez, kevesebb és rosszabb minőségű kollagén termelődik. **Az erek fala meggyengül.** Ennek hatása főként azokon a verőereken (artériákon\*) mutatkozik meg, amelyek különösen nagy nyomás általi terhelésnek vannak kitéve. Ilyenek például a szív saját vérellátásáért felelős koszorúerek.

Gondoljon bele: a szív normálisan, átlagosan 72-t üt percenként. Ennyiszer lök ki vért magából. Belepumpálja a verőerekbe. Ezek ilyenkor kitágulnak, majd összehúzódnak. Ezt nevezzük pulzusnak. **Percenként 72-szer. Óránként 4320-szor. Naponta 103 680-szor, havonta 3 110 400-szor. Egy év alatt több mint 37 millió alkalommal. 50 év alatt közel 2 milliárdszor!!!**

Nagyon jó anyagból kell lennie annak a csőnek, amely ennyiszer van arra kényszerítve, hogy kitáguljon, majd összehúzódjon.

Hihetetlen terhelés. De bárki lett legyen is az emberi test megalakítója, a Teremtő vagy az evolúció, vagy mindkettő, az biztos, hogy jó munkát végzett.

**A konstrukció tökéletes. Messze sokkal többet ki tud bírni, mint amit egy akár nagy terheléssel is járó emberi élet reá ró.**

Úgy lett megtervezve, mint a hidak, sokszoros túlbiztosítással.

**Egyetlen „gyenge” pontja van:** sok C-vitamint igényel ahhoz, hogy a terhelhetőséget biztosító kollagént kellő mennyiségben és minőségben elő tudja állítani.

Ennyi a karbantartás.

Egy verőér, ha a falában nincs elegendő a rugalmasságát biztosító anyagból, sérülékenyebbé válik. Például túltágul, és ilyenkor megrepedhet a belső felszínén a finom védőborítás. Azon kicsiny rések, sérülések keletkeznek. A szervezet észleli ezt, és megpróbálja betömködni a repedéseket. Erre alkalmasnak tartja azt a zsíros tömítőanyagot, amit koleszterinként ismerünk. Megpróbálja kisimítani a sérült felszínt. Javítóanyagként használja, hiszen nincs más eszköze.

**A nagy népegészségügyi átverés egyik legcifrább példáját boncolgatom.**

**A koleszterin nem károsítja az érfalat!**

Őt kiáltották ki bűnösnek, pedig a szerencsétlen csak megpróbálta helyrehozni a kárt.

Érti a folyamatot?

1. Kevesebb C-vitamin
2. Kevesebb kollagén
3. Kevésbé rugalmas, kevésbé ellenálló erek
4. Kis sérülések az érfelszín belsején
5. A sérülések betapasztása koleszterinnel
6. A méz lerakódik a tapaszokba

Attól, hogy valaki kevesebb disznósajtot vagy kevesebb kolbászos rántottát eszik - milyen finomak tudnak lenni ezek -, még nem lesz több C-vitamin a testében!

Emberek milliói szenvednek értelmetlenül érbántalmak miatt, és hálnak meg szívrohamban, agyvérzésben stb. csak azért, mert ezt a tudást eltitkolják előlük.

De, ahogy ezt már jó néhányszor elmondtam: A játszmának vége!

Ideje ébresztőt fűjni. Nem ajánlom, hogy addig várjanak, amíg a feldühödött tömeg megrohamozza a „Bastille”-t.

Mindezekről többet is olvashat a Cenzúrázott egészség című könyvemben, amelyet eljuttattam mindazokhoz, akikről azt gondolom, hogy kötelességük a Nemzet egészségének érdekében reagálniuk rá.

A könnyebb megértés érdekében egy kicsit leegyszerűsítettem a magyarázatot, hiszen tudjuk, hogy a szív- és érrendszer épségben tartásához más vitaminokra is szükség van.

A C-vitamin a legfontosabb, de az E-vitamin szerepe is rendkívül lényeges. Ezen túl más vitaminok is közreműködnek az egészség fenntartásában, a legjobb eredmény egy komplex, kiegyensúlyozott készítménytől várható.

A tudományos kutatások azt mutatják, hogy ehhez a célhoz a C-vitamin nem lehet kevesebb napi 1000 mg-nál, E-vitaminból pedig minimum 400 NE-re van szükség.

A bőr állapotának megfigyeléséből nem nehéz következtetéseket levonni abból, mennyire súlyos egy adott személynél a hiányállapot.

Amikor a bőr „kirügyezik”, ideje cselekedni.

*„Az alacsony vérnyomásom miatt gyakori fáradtságom, ál-  
mosságom elmúlt, amióta a vitaminokat szedem. Gyermekeim-  
nek is adom, és ők is élénkebbek. 15 éves fiam tinédzserkori pat-  
tanásai is gyengébben látszanak. F. J., 38 éves”*

*„Örömmel szeretném elmondani, hogy ez a vitaminkúra na-  
gyon jó hatással van a szervezetemre, mellette az algát és a C-vi-  
tamint is javaslom mindannyiuknak. A bajám is dúsabb, a bő-  
römön a kiütések elmúltak, nyugodtabban alszom, reggel frissen  
kelek, nem érzem a levertséget.*

*Fél éve beteg sem voltam, előtte igen beteges voltam. Nagyon  
boldog vagyok, javaslom mindannyiuknak, megéri!*

*Kugler Rudolfné, 37 éves”*

*„Árpaszedés, emelt dózisú vitaminevés:*

- reggel, este joghurtban (más egyebet nem eszem az étkezé-  
sekkor),*
- súlycsökkenés,*
- vitalitás,*
- pattanások eltűntek pl. a hátamról.*

*K. Cs., 32 éves”*

*„Sajnos első nekifutásra csak 2 hónapon keresztül szedtem az  
Alap vitamint, anyagi okokból. Kb. 10-14 nap múlva kitisztult a  
bőröm, gyakorlatilag minden pattanás eltűnt. Nagyon örültem,  
amikor megkaptam a tájékoztatójukat, hogy olcsóbbak lettek a  
termékek, úgyhogy újra el tudom kezdeni a vitaminok szedését,  
mivel nagyon érzékeny a bőröm, és újra problémáim vannak ve-  
le. Biztos vagyok benne, hogy a hatása most sem marad el, s  
rendszeres szedés mellett más területen is kedvező tapasztalata-  
im lesznek. Lakatos Katalin, 35 éves”*

*„Először 2 naponta szedtem a Közepes adagot (mert naponta  
szedve székrekedésem volt tőle), és ez idő alatt sokkal erősebb  
és ellenállóbb voltam a vírusokkal és bacilusokkal szemben.  
Utána jött egy 2 hónapos kihagyás, amikor nagyon beteg is let-  
tem. Most egy hónapja sokkal szabályosabban szedem, naponta,  
azonos időpontban az Alap csomagot. Kedvező hatása, hogy a  
bőröm teljesen helyrejött (a szmogtól állandóan pattanásos vol-  
tam), a szokásos téli depresszióm is elmaradt. R. B., 21 éves”*

*„Elmúltak az aknés pattanásaim, kitisztult a bőröm. Napi energiám nagymértékben megemelkedett. Helyreállt a salakanyag szervezetből történő kiürítése, rendbe jött az emésztésem. Kedélyállapotom javult.*

*KalMag hatására a gyakori izomgörcsök megszűntek (aktív táncművész-pályafutásom mellett). B. J., 27 éves"*

Egy táncművész számára nem túl hátrányos, ha

1. nincsenek aknés pattanásai,
2. kitisztult a bőre,
3. a napi energiája nagymértékben megemelkedik,
4. helyrejön az emésztése,
5. jobb kedvű,
6. nincsenek gyakran izomgörcsei.

**Miért szenvedünk, amikor könnyedebb, egészségesebb, értelme-  
sebb életet is élhetnénk?**

Kíváncsi vagyok arra, vajon felelősségre lesznek-e valaha is von-  
va azok a nagyon konkrét, néven nevezhető személyek, akik például  
Magyarországon tevékenyen akadályozzák ezen információk elterje-  
dését és a megfelelő, gyógyírt jelentő készítmények forgalmazását.

Amennyiben lesz majd egyszer poszton olyan legfőbb ügyész,  
aki úgy véli, van itt némi tennivalója, könnyedén rá tud jönni, kik-  
nek lenne érdemes a körmére nézni.

Igaz, hogy a bőrgyógyászok kenyeréből is jókora szeletet lehasí-  
tana, ha az új módszerek nagyon széles körben elterjednének, de er-  
re csak a népi bölcsességgel tudok felelni: természetes, hiszen „ami  
jó a vadásznak, az nem jó a nyúlnek”.

Megint a bőség zavarával küszködtem, melyik beszámolót te-  
gyem be, melyiket hagyjam ki. Amennyiben Ön többre kíváncsi, a  
honlapomon az összes visszajelzés megtalálható.

*„Nagyon érzékeny volt a bőröm, ami azt jelentette, hogy a  
normál szappantól (illatosított) az ujjbegyeim berepedeztek.*

*Ezek a repedések nagyon sok kellemetlenséget okoztak, mert  
fogni sem bírtam ilyenkor. Az Alap vitamin, valamint az A+D  
vitamin szedésével ezek a tünetek már 1 hét után enyhültek, és 1  
hónap után gyakorlatilag megszűntek. Sz. S., 37 éves"*

*„Ekcémámat segített helyrehozni. Kb. 90%-ban megszűnt a  
viszketés. Szébb lett a bőröm. Energikusabb lettem.*

*Beke Martina"*

*„A szemhéjamon és az arcomon a bőr színével megegyező  
színű kiütés vagy futószemölcs volt több éve. 5 hónap Alap vi-  
tamincsomag szedése után magától eltűntek a bőrrendellenes-  
ségek. T. I."*

*„A tapasztalataim nagyon pozitívak, pedig kb. 2 hónapja sze-  
dem rendszeresen a vitamint (Alap), és kb. fél hónapja a Niacint.  
Sokkal több az energiám, és terhelhetőbb vagyok mind otthon,  
mind a munkahelyemen. Elég problémás volt a bőröm, már az  
összes lehetséges kozmetikai dolgot kipróbáltam (pl. mélyhám-  
lasztás, mikrodermabrázió stb.), sajnos eredménytelenül. A vita-  
min szedése rettentő sokat segített és javított a bőröm minősé-  
gén. Semmiféle betegséget nem kaptam el az utóbbi időben.*

*A legnagyobb eredmény talán az, hogy 1,5 hónap alatt váran-  
dós lettem. A közvetlen környezetem által tapasztaltak azt su-  
gallják, hogy ez nagy dolog. Más párok hónapokat vagy éveket  
várnak erre a nagyszerű dologra. Nekünk sikerült, és meggyőző-  
déseim, hogy sokat segített, vagy talán csak a vitaminnak köszön-  
hetjük. Köszönök mindent! Szele Henrietta, 27 éves"*

*„Kb. másfél évvel ezelőtt kaptam kölcsön barátaimtól dr. Len-  
kei Gábor Cenzúrázott egészség című könyvét, amely nagy ha-  
tással volt rám. A könyv kézzől kézre járt, de azóta többen is  
megvettük, mert hasznos, ha bármikor kéznél van egy ilyen fon-  
tos könyv. Kinyomoztuk, hol lehet kapni a könyv végén ajánlott  
vitaminokat, és miután szerencsésen beszereztem, elkezdtük*

*szedni. Most csak a saját tapasztalataimról annyit, hogy már néhány hét után erősebbnek éreztem magam, jobb volt az általános közérzetem. Ami még jelentős eredménynek számított, hogy az Alap vitaminok két hónapi szedése után teljesen elmúltak a mindkét kezemen elszaporodott csúnya szemölcsök, amelyekről évek óta nem sikerült megszabadulni, hiába ecseteltem az orvos által felírt szerekkel, és a borzasztóan fájdalmas fagyasztás (bőrgyógyászati kezelés) sem segített, csak a vitaminok. Amióta szedem a vitaminokat, a havi menstruációm is sokkal fájdalom- és görcsmentesebb, mint azelőtt.* D.-né K. K., 34 éves"

*„Kedves Free Choice- (a Dr. Lenkei Életerő Centrum régi neve) munkatársak!*

*Kb. 3 hete olvastam el a Cenzúrázott egészség c. könyvet. Olyan nagy hatással volt rám, hogy azonnal vásároltam a férjem és magam számára is az Alap csomagból, valamint C- és E-vitamint kiegészítőnek. Már egy hét után hihetetlen, de látható eredménye volt a Free Choice-féle vitaminszedésnek, pedig mi eddig is folyamatosan szedtünk különféle vitaminokat.*

*Szóval, a férjem fejére - nem tudni, mitől - elég beteg volt. Olyan pikkelysömörszerű tüneteket produkált. Hol erősebben ki-jött ez, hol kevésbé. Mivel már ötvenen túl van, a haja elég gyér, és a feje tetején kissé kopaszodó volt. Egy hétig szedte az Alap csomagot, és kiegészítésképpen naponta 1 db C- és E-vitamint. Egy hét után, egészen véletlenül vettem észre, hogy szinte teljesen elmúlt a fejbőrbetegsége. Ma már azt is nyugodt szívvel jelentem ki 2,5 hét után, hogy a haja is dúsabbá vált. Csodás változás ez.*

*Az én bőröm is simább lett, mint bármelyik kozmetikumtól.*

*A pozitív változásokat azért írtam le, hogy ezzel is növeljem a hitüket termékeikben, missziós tevékenységükben. Tudásuk, el-szántságuk nagy elismerést érdemel. Csak így tovább!*

*Az »orvoslásból« én is eléggé kiábrándultam, a rengeteg gyógyszerreklámtól pedig undorodom, mert a reklámok legalább annyira betegre teszik az embert, mint a rossz étkezés stb.*

*Üdvözlettel:*

*M. Á."*

Amennyiben érdekes lehet az én személyes véleményem, én is undorodom a rengeteg hazug, ártalmas „gyógy”-szerreklámtól. Az embereknek fogalmuk sincs arról, mi mindent titkolnak el előlük ezek káros mellékhatásaival kapcsolatban.

*„Közel három hete kezdtem el szedni az Alap csomagot, s e három hét alatt jelentős javulást érzek, mivel nekem sajnos gyermekkorom óta volt egy bőrbetegségem. Igen sok bőrgyógyásznál megfordultam már vele, de mindig kenőcsöket kaptam, amelyeknek nem igazán éreztem a hatását. A bőröm ugyanúgy tele volt kiütésekkel, és égő-viszkető érzéssel járt. Édesanyám kezdte el szedni először az Alap csomagot, és ő beszélt rá, hogy kezdjem el szedni. Azóta elmúltak a kiütések mindkét karomról. Nos, igen, biztosan sokan furcsának találják, hogy három két alatt ilyen jelentős javulást tapasztaltam magamon, de meg kell mondanom őszintén, hogy én nagyon hiszek ezekben a vitaminokban, és elegendő volt már az állandó bőrgyógyászhoz jövés-menésből. Ajánlom mindenkinek, mert tényleg nagyon jó!* S. N."

*„Tisztelt Free Choice (a Dr. Lenkei Életerő Centrum régi neve) csapat!*

*Örömmel jelenthetem, hogy a Közepes formula szedését követően egy hónapon belül elmúlt a lábproblémám, amivel már évek óta több bőrgyógyász sem tudott mit kezdeni. Mindenki gombaellenes krémet írt fel, sós vízben való áztatást javasolt, de sajnos a problémám nem oldódott meg. Harisnyanadrágot egyáltalán nem tudtam hordani, mert estére irdatlan kellemetlen szaga lett a lábamnak. Cipőt sem tudtam viselni egész nap még 100%-os pamut-zokniban sem. Az izzadás következtében a lábujjaim tövében felmaródott a bőr. Ilyen állapotban kezdtem el szedni a Közepes formulát, aminek köszönhetően fenti tüneteim teljesen elmúltak. Természetgyógyász ismerőseim szerint A-vitamin-hiány okozta a tüneteket. Köszönöm, jó egészséget kívánok csapatuknak!*

*Történetemet nyilvánosan is közzétehetik. Üdvözlettel:*

*Czuczor Viktória"*

Kedves volt számomra az a levél is, amelynek írója tesztelte, vajon nem csupán placebohatásról van-e szó, valóban jobban érzi-e magát, de a következő is tetszik, mert így kezdődik:

*„1 hónapja szedem a vitamint, nagyon nem hittem benne, csak párom hosszas unszolására kezdtem bele. De 1-2 héten belül éreztem hatásait. Jobban bírom a munkámat, kevésbé vagyok fáradékony, kevesebb alvásra van szükségem ahhoz, hogy kipihenten ébredjek. Vitaminhiányos foltok voltak a fogamon, ezek már elkezdtek halványulni, illetve a körmömön levő fehér foltok is teljesen eltűntek. Nem vagyok folyamatosan éhes, nincs egyáltalán éhségérzetem, és ez segíti a diétámat.*

*Tajola Stella, 18 éves*

**Dupla pontot érő találat. A vitaminok még tiltakozás ellenében is hatnak.**

Van még egy fontos téma, amiről, úgy érzem, kötelességem írnom Önnek.

Nagyon sokan és sokat beszélnek róla, de úgy tapasztaltam, hogy elég kevesen értik igazán, miről is van szó.

### **Antioxidánsok.**

Hántsuk le a titkot. Először is tisztázzuk, mit jelent a szó.

**Anti** = valami ellen. **Oxidáns** = olyan anyag, ami oxidál. **Oxidál** = az oxigén szóból ered.

Az oxigén a levegőben található anyag, amely reakcióba lép az éghető anyagokkal, és azokat gyorsan vagy lassan elégeti. Oxidál, tehát azt jelenti, hogy éget, eléget.

**Antioxidáns** = az oxidációt, azaz az égést megakadályozó. **Oxidánsellenes.**

Amikor meggyújtunk egy szelet papírt, az reakcióba lép a levegőben lévő oxigénnel, és meglehetősen gyorsan elég, azaz oxidálódik. Az elégett papír helyén hamu marad. Az már nem éghető.

Bármilyen furcsán is hangzik, még a vas is ég, ha kint hagyjuk a szabad levegőn. Nem kap lángra, nagyon-nagyon lassan ég. A vas is reakcióba lép a levegőben található oxigénnel. Az elégett vas a rozsdá. A rozsdá olyan, mint az elégett papír helyén a hamu. Ilyen lassú égésnél nem látunk tüzet, és nem melegszik fel érzékelhetően az „égő” tárgy felülete.

Van olyan anyag, amit fel kell hevíteni ahhoz, hogy égni kezdjen, van olyan, ami hidegen is ég. Az előzőre példa lehetne a papír vagy a fa, az utóbbira a már említett vas.

### **Az emberi test ebből a szempontból úgy működik, mint egy kályha.**

Az egyik legfőbb feladata, a táplálékkal felvett éghető anyagok elégetése. Ehhez oxigénhez kell jutnia. Ezért veszünk lélegzetet. Egyébként nem lenne szükség arra, hogy lélegezzünk.

A beszívott levegőből a test kinyer valamennyi oxigént, és azt arra használja, hogy elégesse a tápanyagokat. Így jut energiához. Az égés során felhasználható energia szabadul fel.

Az emberi test egy 37 °C-ot meg nem haladó hőmérsékleten üzemelő kályha.

A klasszikus vaskályhával szemben van egy-két gyenge pontja. A vaskályha esetében a belerakott fa lángra kap, elég, és hőenergia szabadul fel. Maga a kályha nem kap lángra. Még ha ég is, azt rendkívül lassan teszi - és ezt is csak akkor, ha nem rozsdamentes, azaz az oxigénnek ellenálló vasból készült -, így aztán az anyaga nem fog túl hamar elvékonyodni, és nem fog kilukadni a fala. Jó néhány emberöltőt végig tud szolgálni.

Az emberi test azonban maga is túlnyomórészt éghető anyagokból épül fel. Hamvasztás után csak egy-két maroknyi hamu marad belőle.

### **Ebben az éghető anyagokból álló „kályhában” kell elégetni a tápanyagokat.**

Ez azzal a veszéllyel jár, hogy közben maga a kályha is reakcióba lép az oxigénnel, és nagyon lassan ugyan, de maga is „ég”, és így károsodik.

Ezt a dilemmát\* kellett megoldania a Természetnek. Üzemeljen is, megtörténhessen az égés, de maga test mégis maradjon ép eközben.

Ezt úgy sikerült megoldani, hogy a **szervezet rendelkezik olyan helyreállító mechanizmussal, amely eltünteti a nemkívánatos égés nyomait**, visszaállítja az éghető kályhát eredeti állapotába. Ez a karbantartás, szerviz állandóan üzemel az emberi testben. Ezt a szerkezetet nem lehet leállítani és beállítani a dokkba, mint egy tengerjáró hajót, a felújítás idejére. Működés közben kell zajlania az „égési sérülések” kijavításának.

De a dolog tökéletesen meg lett oldva. A test könnyedén képes el látni ezt a feladatát, miközben működik. **Ehhez mindössze antioxidánsokra van szüksége.**

**Antioxidáns = olyan anyag, amely képes megakadályozni a nemkívánatos égést, vagy képes helyreállítani eredeti állapotába azt az élő anyagot, amelyet nem volt célja a szervezetnek elégetni, de a természetes folyamat közben maga is reakcióba lépett az oxigénnel.**

Az öregedés sebessége attól függ, mennyire támogatjuk a szervezet helyreállító működését azzal, hogy elegendő antioxidánszt biztosítunk számára.

**Kevés antioxidáns = gyors öregedés, fiatalkori ráncok.**

**Sok antioxidáns = tartós fiatalság.**

Milyen anyagok az antioxidánsok? Honnan származnak? Hogyan juthatunk hozzájuk? Egyszerű!

**A legfontosabb antioxidánsok vitaminok.**

A vitamin olyan anyag, amit a szervezet nem képes előállítani saját maga számára, ezért azt külső forrásból kell megszereznie. Erre szolgálna a táplálkozás.

A vitaminok - nagyon jól ki lettek találva - fantasztikus anyagok.

1. Szervezik a test működését.
2. Összehangolják a hihetetlenül sok folyamatot.
3. Szervezik, támogatják a test helyes felépülését, fenntartását.
4. Segítik a hibák kijavítását.
5. Támogatják a szervezet megújulását, fiatalon tartását.

Az egyik legfontosabb feladatuk antioxidánsként működni.

Kémiai szerkezetüknél fogva képesek reakcióba lépni az oxigénnel és az ún. szabad gyökökkel.

Ne menjünk tovább! **Tisztázzuk, mit jelent a szabad gyök.**

Sokat használt, de csak kevesek által értett kifejezés.

**Szabad gyökök**

Miközben az oxigén végzi a feladatát, melléktermékként olyan anyagok is keletkeznek, amelyek **oxigénhez hasonló hatást gyakorolnak a szervezetre**, azaz nemkívánatos módon „égetik”, károsítják azt. Agresszíven viselkedő anyagok, amelyeket meg kell fékezni.

**Szabad** = független, nincs lekötvén. **Gyök** = gyökér, nem az egész, csak egy darabja valaminek.

Olyan, mintha egy fa gyökerét elválasztanánk a többi részétől, és aztán az, mint aki se lát, se hall, nekiindulna megkeresni a fa többi részét, hogy összekapcsolódhasson velük.

**A szabad gyök egy olyan, oxigénszerűen viselkedő anyag, amely nem tud „szingliéletet” élni, és ha kell, erőszakkal is rákapcsolódik valamilyen másik anyagra, mint egy pióca.** Azt sem bánja, ha a kiszemelt áldozat kárt szenved, csak ő ne legyen magányos. Csak magával törődik. Nem akar „szabad” lenni, nem akar „gyök” lenni.

Ezt az árat fizetjük azért, mert a szervezet kénytelen éghető kályhaként üzemelni.

Az oxigén hatására agresszív anyagok, „szabad gyökök” is keletkeznek.

**A vitaminok pedig önmagukat is feláldozó hősök.**

Mint említettem, kémiai szerkezetüknél fogva - bár nem mindegyikük - alkalmasak arra, hogy reakcióba lépjenek a nemkívánatos helyeken ügködő oxigénnel és a szabad gyökökkel.

Olyanok, mint a bátor testőr, aki az elnök elé ugorva, a saját testével fogja fel a lövedéket, még ha belepusztul is. Pajzsként viselkednek a szervezet számára. Felkínálják magukat a szabad gyököknek: „Inkább hozzám kapcsolódj, ne a szervezet élő anyagához.”

Miközben ezt teszik, tönkremennek, de a test anyagai épen maradnak.

De csak akkor, ha van belőlük elegendő!

Amennyiben van napi szinten folyamatos utánpótlás, hiszen „munka közben” tönkremennek, elhasználódnak.

A varázslatos ebben az, hogy még akkor is tudnak segíteni, ha a lövedék véletlenül „mégis eltalálta az elnököt”. Odamennek, és átcsábítják magukra a szabad gyököt, amelynek mindegy, kihez kapcsolódik, csak ne legyen szingli.

#### **Az antioxidánsok tehát:**

**1. megvédnek a károsodástól,**

**2. helyrehozzák a károsodásokat.**

Szinte hihetetlenül jól „ki lett találva”.

Emlékeztetem Önt Szent-Györgyi Albert kijelentésére: *„szilárdan hiszek az emberi test tökéletességében”.*

Nem alaptalanul hitt benne!

Remélem, Ön is egyre jobban bízik benne.

**Az összes vitamin közül a legfontosabb antioxidáns a C-vitamin. Messze-messze a legfontosabb.**

Nem véletlenül használják az élelmiszeriparban adalékanyagként, aszkorbinsav néven.

Képes megőrizni a termék üdeséget, frissességét, eredeti színét, illatát, ízét.

Ugyanerre képes az emberi szervezetben is. Helyesebben képes lenne, ha elegendő mennyiségben kerülne be a testbe.

A korábban áthághatatlan, jogszabály által is kikényszerített 60 mg nevetséges, gyilkosan alacsony adag. Minden tudományos ismeretnek ellentmond.

**A sorban következő legfontosabb az F<sup>β</sup> vitamin.** Van ilyen feladata az **A-** és a **D-vitaminnak** is. Játszanak némi szerepet az A-vitamin előanyagának számító ún. **béta-karotinok** is. Nem nélkülözhetetlenek,

ha valaki gondosan kiszámított és helyesen összeállított készítményt kap, de hasznosak lehetnek.

Megosztom Önnel néhány tapasztalatomat.

#### **Herpesz**

Amikor valaki már érzi azt a bizsergést, viszketést, ami a **herpesz előszele**, esélye van rá, hogy megakadályozza a kifejlődését, ha nagyobb adag (3-4 ezer mg) C-vitamint vesz be, és emellett a kapszula tartalmából egy kis C-vitamint megnedvesített ujjal ráken az érzékeny területre. Ez ismételhető.

**A már előbukkant herpeszes kiütést** is szinte mindig meg lehet fékezni E-vitaminos ecseteléssel. Kicsi marad, és nagyon gyorsan eltűnik.

#### **Napégés**

Egy másik példa. A napégés is égés, csak kívülről jött a hatás. A bőrben ilyenkor is szabad gyökök keletkeznek, és ezek okozzák a napégés fájdalmit. Az E-vitamin ebben az esetben is hatásos, amint azt az alábbi visszajelzés is tanúsítja.

*„A szoláriumban nagyon megégtém, iszonyatosan fájt a mellkasom, megsérült a bőr. Anyukám először aloe verás krémmel kezdett el kengetni. Sajnos nem segített. Később eszébe jutott, hogy megvan neki egy nagyon tisztelt ember telefonszáma. Felhívta dr. Lenkei Gábort. Megkérdezte, hogy nem tud-e segíteni rajtam. Azt tanácsolta, hogy szedjek be 5 db E-vitamint, és legalább 4 db-ot szűrjünk ki, és kenjük a mellkasomra, majd egykevés testápolóval kenjük át. Először kételkedtem. Azután másnap a hasamra fordulva ébredtem. Nagyon meglepődtem. Azelőtt meg se mertem moccanni, annyira fájt. Egy szó, mint száz, mindenkinek ajánlom!”*

*Utóirat: A gyógyulásra 1500mg B1-vitamin és 4000mg C-vitamin is rásegített. Idegfájdalom csillapítására és gyulladáscsökkentésre ajánlotta dr. Lenkei Gábor. Köszönettel:*

*Gárdonyi Laura, 13 és fél éves”*

#### Gyulladás\*

Az orvostudomány tankönyvei leírják, hogy a gyulladásokban fontos kiváltó szerepet játszanak az ún. szabad gyökök. Valójában az öregedés sem más, mint egy nagyon lassú lefolyású, enyhe gyulladásos folyamat eredménye. A herpeszvírus is gyulladást okoz, a napégés is. De még a steril sebészi kés ejtette seb is gyulladt, csak nem fertőzött. A fertőzések természetesen mindig gyulladásal járnak.

Az antioxidánsok ezek szerint itt is képesek segíteni?

*„A fogínyem nagyon csúnyán be volt gyulladva. Sem a gyógyszeres kezelés, sem a patikai erős öblögetők nem segítettek, sőt romlott az állapotom. Abbahagytam ezt a kúrát, és elkezdtem E-vitaminnal ecseteim az ínyemet. Egyszerűen kiszűrtem a zselés kapszulát, és fogmosás után rákenem az ínyemre. Az eredmény már pár nap múlva látható volt. A váladékkozás és vérzés abbamaradt.*

*A fogorvosom azt mondta, csodálatos az eredmény, és abba ne hagyjam a kezelést. Továbbá szemránckrém helyett is az E-vitamint használom, nagy eredménnyel!*

*Cukorbeteg lettem. Amikor megtudtam, teljesen apátiába esem. Elolvastam egy délelőtti alatt a könyv első felét. Rögtön éreztem, hogy szinte meggyógyultam. Újra visszatért az életkedvem, és rögtön elkezdtem a vitaminkúrát. Azóta 3 hét telt el, és már érezhető a hatás. A cukrom jó szinten van, és a vérnyomásom is helyrejött. Köszönöm szépen! Királyi Andrea"*

Kedves Andrea! Gratulálok a bátorságához és a kezdeményezőkézségéhez. Ön is az Új Egészségkultúra embere. Minden tiszteletem az Öné! Tudom, hogy győzni fog.

#### Műtéti hegek

Mint már említettem, a sebészkéssel ejtett seb is bizonyos szempontból hasonló, egyfajta gyulladás. Szabad gyökök? Antioxidánsok? Segítenek a vitaminok? Lássuk, mi a tapasztalat.

*„Hasműtétem estem át március elején, amelynek első napjától (Lenkei úr tanácsára) 5000 mg C-vitamint és napi 2 E-vitamint szedtem. A heget a kötés levételétől elkezdtem egy időben külsőleg kenni (szintén E-vitaminnal). A hatás megdöbbentő volt. Az orvosom szerint sokkal szebb a heg, és hamarabb felépültem tőle, mint mások. Köszönöm: Végh Viktória, 33 éves"*

Sokat lehetne még mesélni erről a témáról, de az messze szétfe-szíténé azokat a kereteket, amelyeket ez a könyv megenged. Olyan sok mindent el akarok még mondani Önnek.

Bemutattam a Természetet mint csodálatos kozmetikusmestert.

Bátran bízhat benne.

#### De a legfontosabb, hogy önmagában bízzon.

Ön, és itt nem csak a teste biológiai adottságaira gondolok, csodálatos képességekkel rendelkezik.

**Fogadja meg, hogy sosem mond vagy gondol rosszakat önmagáról, nem tesz saját magára leértékelő, lekicsinylő megjegyzéseket.**

Olyan könnyen kicsúszik a számon: „Jaj, de hülye vagyok”, „Én ehhez béna vagyok”, „Nekem ez úgysem sikerülhet”, stb.

Kérem, ne tegye!

**Ön értékes és fontos! Sokkal értékesebb és tehetségesebb, mint hinné.**

Majd egyszer elmesélem, honnan tudom ezt.

## Válaszok gyakori kérdésekre

Ezzel a fejezettel szeretnék Önnek időt és fáradságot megtakarítani. Az elmúlt években, magától értetődően, rengeteg kérdést intéztek hozzám.

Amennyire a leterheltségem engedte, igyekeztem ezekre minél előbb kielégítő választ adni. Sokszor azonban várniuk kellett a feleletre.

Letisztult a kép. A kérdések túlnyomó többsége, visszatérően, néhány alapvető témára vonatkozott.

Ezeket most összefoglalom. Így Önnek, amennyiben ilyen jellegű kérdése lenne, nem kell levelet írnia vagy konzultációs időpontra várakoznia.

Az természetes, hogy Ön szeretne eleget tudni a vitaminokról. Az a helyes, hogy érdeklődik.

Számomra nyilvánvaló, hogy ezen a területen **rengeteg a megválaszolatlan kérdés**, de legalább ugyanannyi **félreértéssel, hamis adattal**, a gyógyszeripar propagandagépezetének eredményeként nagyon **sok indokolatlan félelemmel** is találkozunk.

Lássunk hozzá, öntsünk tiszta vizet a pohárba.

### **1. Miért nincsenek külön összeállítások a különféle betegségekre?**

A témát már részletesen kifejtettem korábban a III., IV. és IX. fejezetben. Amennyiben szükséges, olvassa el újra. Itt most csak egy rövid, néhány pontba sűrített összefoglalást adok.

1. Az eredeti cél nem a betegségek gyógyítása volt, és ez nem változott. Most sem az.

2. Az egészség a sejtek jó állapotán múlik, attól függ.
3. A sejtek helyes táplálásának alapelvei a test minden részében azonosak.
4. Mi az életerőt növeljük, és nem konkrét betegségeket gyógyítunk. A betegségek túlnyomó többsége egyébként is csak tünet, és nem valódi betegség. A meggyengült életerő jelei.
5. A betegségnek hitt tünetek nagyon gyakran, talán legtöbbször egyszerű táplálkozási hiányállapot következményei, és nem túl fontos az, hogy milyen formában nyilvánulnak meg.
6. Sikereinket szinte minden esetben ugyanazzal az alapvető összeállítással értük el.

„Az elmúlt évben az utcára is ritkán jöttem ki, most Budapestre utaztam egyedül”-ezt írja kedves ügyfelem a beszámolójában. Jó-kora változás! Minek köszönhető?

„Először is köszönetet kell mondanom Tóth Ilona ismerősöm-nek, aki megismertetett dr. Lenkei kiváló »életmentő« Alap vitaminjaival. Azért neki, mert 1 éve már nem volt sem kedvem, sem erőm semmihez, folyton álmos-kábult fáradtság, kedvetlenség, kívül-belül rossz érzéssel csak »vegetáltam«. Az »orvosoktól« korábbi tapasztalataim távol tartottak. Ebben a lepusztult állapotban látott meg Tóth Ilona, és rögtön adott a saját Alapjából. Majd hozott nekem 1 dobozzal, amit a lányommal közösen meg-ettünk. 2 hét alatt olyan jól lettem, hogy egyedül elindultam vidékről, és vásároltam Alap csomagot. Az elmúlt évben az utcára is ritkán jöttem ki, most Budapestre utaztam egyedül. Tudok aludni, hideg kéz-láb tünetem, rossz kedvem, erőtlenségem elmúlt. Lányom emésztési problémája (20 éve nem volt jó) teljesen rendeződött. Nagyon örülünk ennek, és mindenkinek el-mondjuk ezt a lehetőséget. Aki megismertetett e termékkel, ő és a lánya is fantasztikus változáson mentek keresztül, korábbi ideg-hiperaktivitásuk normalizálódott, szépek és energikusak, jókedvűek lettek. Nem utoljára köszönet érte dr. Lenkeinek és segítőinek.  
Kovács Jánosné, 53 éves”

„Nem kell operáim...”

„Kedves Doktor Úr!

Ön nagyon sokat segített rajtam! Tavaly augusztusban hirtelen nagyon sok bajom lett. Mivel falun élek, sok gyümölcsöt eszem, nem gondoltam volna vitaminhiányra. Az orvosaim sem. Felsorolom a volt problémáimat: derékfájás, magas vérnyomás, magas pulzusszám, sebeim nem gyógyultak, férfiasságom kívánnivalót hagyott maga után, köszvényem volt, az összes ízületem fáj, nem bírtam a kezeimmel fogni. Idén januártól szedem a vitaminjait. Mára csak a derékfájás maradt meg. A nagyon éles fájdalom megszűnt, nem kell operálni.

Köszönöm, Isten éltesse és segítse munkájában sokáig!

Tisztelettel:

B. I.”

„A kimutatott gerincérvem »eltűnt«...”

„Tisztelt Lenkei Úr!

Örömmel vettem személyemhez szóló levelét! Gondolatait, munkásságát támogatva leírnám tapasztalataimat: 2005 tavaszán olvastam el az Ön könyvét, amelynek hatása a mai napig meghatározza életemet! Azóta egy forinttal sem gazdagítottam a gyógyszergyártók bankszámláját! Az Ön által kínált termékek közül az Alap vitaminkomplexumot próbáltam és használtam. A mai napig naponta 1000 mg C-vitamint szedek. Csodákat művel!!! Azóta nem voltam beteg! Nem volt a nyáron allergiás tünetem! A kimutatott gerincérvem »eltűnt«. Nem csípődött be a gerincem! Az ekcémám elmúlt! Közérzetem tökéletes! Tele vagyok energiával! Elem a harmonikus, boldog életemet! Kíváncsi vagyok, hogy elérje azt, hogy a magyar társadalom az »ép testben ép lélek« jelszót egyszer mindenki elérje az Ön segítségével! Sok sikert kívánva, tisztelettel: Ungváriné Bácskai Erika”

Az minden esetben segít, ha valaki megengedheti magának az alapvető napi vitamincsomag mellett a kalcium-magnézium megnö-

veit bevitelét is, de ez nem újdonság, hiszen az első könyvemben javasolt alapszükséglet részének tekinthető.

„Végre újra magam lehetek...”

*„Tavaly ősz óta nagyon sok gond szakadt a nyakamba. Egy hónappal ezelőtt éreztem, hogy baj van. Nem volt étvágyam, ingerült voltam, nem tudtam a fáradtság ellenére sem aludni. Ha sikerült, csak rosszakat álmodtam, nem tudtam kipihenni magamat. Bár mindig sokat mentem, gyalogoltam, nem bírtam menni sem. Nem kaptam levegőt, fulladtam, nem »mentek a lábaim«. Mire hazaértem, csak lerogytam az ágyra. Állandóan feküdnöm kellett, fájt a fejem, szédültem. Légszomjam volt, ha ki kellett menni hosszabb távra. Nem bírtam ellátni rendesen a munkámat. Tavaly nyáron volt egy nőgyógyászati műtétem, ami után mindig vérzészavarral küszködtem. Havonta többször, fájdalmasan volt mensesem. Ez is felerősödött. Felhívtam a Doktor Urat, ajánlotta az Alapot és a KalMagot. Megrendeltem. Az első héten álmos voltam, de aztán fokozatosan egyre jobban lettem. Most már, alig egy hónap után, végre magamra találtam.*

*Ma már jól és pihentetően alszom, nyugodtan. Ellátom a háztartást, a gyerekeket, nem vagyok ingerült. Jól vagyok! Újra megyek, teszek-veszek, tudok dolgozni, türelmem visszatért a gyerekek felé. És hosszú idő óta először vérzészavarom is elmúlt. Most először pontosan, rendben zajlott, nem voltak fájdalmaim. Elmúltakré málmaim is. Végre újra magam lehetek, hiszen mindig energikus, aktív ember voltam. Fantasztikus, hogy milyen rövid idő alatt is mire képesek ezek a termékek! Életem végre egy nyugodt, békés mederben folyik, étvágyam is visszatért, állandó hányingerem is elmúlt. Elmúlt a fejfájásom is, sokkal, de sokkal jobban vagyok! Megrendeltem a gyerekeknek is a Cso-kis multivitamin rágótablettát. Ők is jobban alszanak, nyugodtabbak. Az egész család tovább fogja szedni a vitaminokat, köszönöm, hogy végre újra a régi lehetek!*

*Szakái Lászlóné Németh Andrea*

Ne aggódjon!

A Természet tudja és teszi a dolgát. Csak segítse, és ne akadályozza. Az eredmény nem marad el.

## **2. Miért nem csináltatunk az ügyfelekkel olyan tesztet, amely kimutatná, melyik vitamin hiányzik náluk, melyiket kell pótolni?**

A válasz egyértelmű. Azért, mert értelmetlen időpocsékolás. Szakmailag is helytelen lenne csak egyiket-másikat pótolni. Mindre szükség van!

**Ez nem lehet kérdés. Melyiket kell pótolni? Mindegyiket!**

Egy természetgyógyász barátom azért, saját kíváncsiságát kielégítendő, megvizsgálta az egyes komponenseket és együtt az egészet is. Így számolt be tapasztalatairól.

*„Kedves Gábor!*

*Még egyszer köszönöm a keddi beszélgetést, sokat tanultam belőle. Ami a Free Choice (a Dr. Lenkei Életerő Centrum régi neve) termékmintákat illeti, csak gratulálni tudok. Eddig magamon és egy régi páciensemén mértem be őket bioindikátorra, az eredmény azonos volt. Egy-egy monovitamin többnyire jó volt, vagy önmagában felesleges lett volna a szedése, az egész csomag azonban együtt, egyszerre mérve mindkét esetben kiválónak bizonyult, vagyis az együttes szedésük feltétlenül ajánlott. Ismét bebizonyosodott, hogy mennyire fontos a szinergizmus (egymás hatását erősítő együttthatás) jelensége. Meg nem mellelleg az is, hogy jó minőségű terméket kínáltok, versenyképes áron. Köszönettel és üdvözléssel:*

*K. G. természetgyógyász, szerkesztő*

Mi az egyszerűség irányába haladunk. Nem kívánjuk az ügyfeleinket ilyen nagyon aprólékosnak tűnő felméréssel kábítani.

Nincs is erre szükség. Az eredményeink is ezt bizonyítják.

**Jól ismert a szervezet számára optimális összeállítás. Azt adjuk.**

A növénynek is odaadják a megfelelő tápoldatot, és rábízják, miből mennyit szív fel, hogyan használja. A Természet tudja a dolgát. Nem kell okosabbnak lenni nála.

Mi nem akarunk okoskodni, tudományoskodni. Azt meghagyjuk másoknak. Nem szeretem a fölösleges hókuszpókuszt. Nem akarom az ügyfeleinkben azt az érzést kelteni, hogy függnek tőlünk, a felmérésünk, tanácsaink nélkül nem tudnak egyedül boldogulni.

Számtalan példa mutatja, hogy igenis képesek megérteni ezt az egészséget, képesek önálló döntéseket hozni. Azt szeretem, amikor mernek maguktól kipróbálni dolgokat.

Az alapvető cél az, hogy minden ember váljon a saját egészsége szakértőjévé.

Amikor szüksége van ránk, ott vagyunk, és segítünk neki jobban eligazodni. Ehhez nem kellene tudálékos tesztek.

A következő beszámoló ékes példája annak, hogy bárki egyedül is el tud indulni ezen az úton, és szép eredményeket érhet el.

*„...komoly körbetájékoztató után több termékcsaládból állítottuk össze a gyógyhatású alternatív kúránkat”*

*„Kb. fél éve fogyasztjuk a termékeket. A kislányom óvodás, és nem volt egyáltalán beteg a télen. Ő 1500 mg gyerek C-t és 2-3 db csokis vitamint kap naponta.*

*A férjem több mint 3 éve hepatitis C-s. Ezt megelőzően cukorbetegként gyógyszert szedett. Mi a Lenkei-termékek megismerése előtt is tartózkodtunk az ilyenkor szokásos interferon\* gyógymódtól.*

*Tájékoztottunk arról, hogy milyen kevés embernek hat, ráadásul milyen nagy az esély a kezelést nem túlélni. 1-2 évig is eltarthat egy borzalmas immunleépüléssel együtt járó folyamat (pl. le lehet fogyni akár 20-25 kg-ot). Ráadásul mindezt pszichikailag is túl kellene élni betegnek, családnak! Ezért komoly körbetájékoztató után több termékcsaládból állítottuk össze a gyógyhatású alternatív kúránkat. Nem vagyunk orvosok, de azt tapasztaltuk, hogy rosszabbodás helyett folyamatos javulás lett*

*nála, teljesen rendbe jött az emésztése. A Lenkei-féle könyv elolvasása után kaptunk egy megerősítést, hogy eddig is a helyesebb utat választottuk, még ha a bizonytalant is. A középerős csomagot próbáltuk először a férjemnek. Az 2 napra legyengítette. Kiegészítettük napi 1-1 B-komplexszel és Szuper C-vel is. Issza naponta a KalMagot is.*

*Teljes fizikai és testi erőben van a »halalos beteg« diagnózis ellenére is. Mostanában már a vércukorszintje sem borul fel. Pár hete kissé meghűlt, s mivel nem kúrálta magát, szélbe kiment sapka nélkül, kapott egy homloküreg-gyulladást, s kissé fáj a mellkasa is. Felemeltük a C-vitamint kb. 4000 mg-ra, és több KalMagot kapott az inhalálás mellé. így orvos és gyógyszer nélkül szűk 1 hét alatt teljesen rendbe jött, s nem lett lázas, csak hőemelkedése volt.*

*Én, a család háziasszonya november végétől érezhetően immunrendszerileg voltam kissé legyengülve. Ingerlékeny, fáradékony, aluszékonyabb voltam. Néha kellemetlen testi tüneteim is voltak. KalMaggal és csipkebogyós C-vitaminnal kezdtem a saját kúrám, és A+D vitaminnal, mert fáradékony volt a szemem.*

*Pár hét múlva + B-komplex + E-vitamin. Ekkor már kezdtem munkabíróbb lenni. 3 hónapja (az árcsökkenésnek köszönhetően) hozzákezdtem a vitamin-, ásványianyag- és nyomelem-fogyasztáshoz is. A testi kellemetlen tünetek először ritkultak a mellkasomban, később gyengültek is. Most már csak alig veszem észre. Az idegeimre még a B1-et is fogyasztom, és sokkal türelmesebben reagálok családra, problémára.*

*Nekem az ásványi tableta egyben lenyelhetetlenül nagy, és hasi puffadásszerű tünetet okozott, ezért összetörve, elosztva fogyasztom. Azzal, hogy szinte teljesen átváltottunk a Lenkei-féle gyógyhatású termékekre a megszokottaktól, a családi kasszámban az eddig átlagosan havonta elköltött összeg kb. 40%-a megmarad, s ugyanakkor biztonságérzetünk van, hogy nem gyógyszer, de szakmai tudás, indoklás van mögötte.*

*Sz. L.-né, 46 éves”*

### 3. Miért nem mérjük műszerrel a szervezetben található vitaminok mennyiségét?

A válasz egyszerű. Értelmetlen lenne. **Nem nyújtana semmilyen értékelhető információt.**

A kijelentésem helytállóságát józan ésszel is könnyű belátni.

#### Melyik vitamin szintjét mérjem?

Mindegyikét? Az lehetetlen, hiszen nincs megoldva technikailag. Nem lehet megcsinálni. Válasszak ki közülük egyet? Minek? Semmit sem mondana a többről.

#### Mikor mérjem?

Reggel, délben, este? Éhgyomorral vagy jóllakottan? Hétfőn vagy pénteken?

A vitaminok mennyisége, szintje a szervezet állapotától és a beviteltől függően napról napra, de akár óráról órára is változhat.

Ez nagyjából kiegyenlítődik azoknál, akik rendszeresen, naponta fogyasztják kellő mennyiségben, kiegyensúlyozott arányban. De ha valaki csak egy-két napra szünetet tartana, a mérés azt mutatná, hogy hiánya van. Aznap. De nem volt három nappal azelőtt. Ha valaki két napig nem inná vizet, ki lehetne mutatni valamiféle csodaműszerrel, hogy vízhiánya van. De minek ehhez műszer? A vitaminok ebből a szempontból a vízhez nagyon hasonlóan viselkednek. Ha teszem azt, valaki enyhén náthás lesz, a test sokkal több C-vitamint fog elhasználni a gyógyuláshoz, így megnő az igény.

Most, ebben az aktuális helyzetben C-vitamin-hiánya van, ha csak meg nem emeli a C-vitamin-adagját. Mit érne a mérés? Anélkül is tudjuk.

Ezentúl több szempontból is felesleges lenne, sőt akár károsnak is lehetne minősíteni egy ilyen módszer bevezetését. Miért?

**1. Egyfajta függőséget teremtene.** Abból már van elég. A hivatalos orvostudomány gondoskodott róla.

Lenne egy „mindentudó műszer”, amely megmondaná, hogy

rendben vagyok-e vagy sem? Jók-e a mérési eredményeim? De a kérdés nem ez, hanem az, hogy jól vagyok-e vagy sem.

„Anyukám, elszaladok és megméretem, hogy rendben vagyok-e.” A műszer mondja meg? Függőség.

Az ember ki lenne szolgáltatva egy műszernek és a műszer kezelőjének.

2. A mi célunk egyszerű: az emberek legyenek annyira jól, hogy ne rögzüljön a testükön, annak állapotán a figyelmük. Legyen jól, tudjon másra, fontosabbra figyelni.

Ez az ideális. Ezzel ellentétes az olyan irány, amikor valaki újra és újra és újra megméri az értékeit. Ez nem felszabadítja, hanem leköti a figyelmét. Rossz helyre irányítja.

Nagyon kedvezőtlen jelenségnek tartom azt is, hogy sok háztartásban már ott van a vérnyomásmérő, és tudom, hogy sokan szinte **kénytelenesen ellenőrizgetik magukat, ahelyett, hogy élnék az életüket.**

Annak van értelme, ha felszabadítjuk az emberek figyelmét, nem annak, ha a testen rögzítjük.

3. Egy ilyen műszeres mérícskélés, mindezeken túl akár még **arra is alkalmas lehetne, hogy manipulálják, fékevezessék az embereket.**

A mért értékre hivatkozva befolyásolnák a döntéseiket. Helyettük döntenének. Ezt már ismerjük, nem kérünk belőle.

Ha mindenképpen mérni akarnék, keresnem kellene egy vitamint, amelynél ez könnyen megoldható.

**Nem mérhető könnyen a C-, E-, A-, D-vitamin, ugyanígy nem jók erre a célra a B-vitaminok sem. Akkor mit mérjek?**

Az A-vitamin előanyaga (béta-karotinként ismert) viszont egy sárga színű vegyület, az jó lehetne erre a célra. Még vért sem kellene venni, közvetlenül a bőrön keresztül meg lehetne ítélni, mennyi van belőle a testben, egyszerűen egy fényt használó műszerrel.

Nem mondana ugyan semmit a C-, E-, A-, D- és B-vitaminról, de legalább lenne egy - igazából semmire sem használható - mérési eredményünk.

Ügyfeleimtől hallottam, létezik manapság ilyen mérés.

Az egyikük, aki az Erős napi csomagot szedte, és saját megítélés szerint majd kicsattan az egészségtől, tele van energiával, és a betegségek jó ideje elkerültek, a mérés után azt a „szakvéleményt” kapta, hogy nagyobb bevásárlást már ne csináljon, annyira tragikus állapotban van. A műszer szerint.

Egy másik ügyfelem boldogan számolt be arról, milyen kiváló lett nála az ugyanilyen mérés eredménye. Az ő általa írt referencia szerepel is a könyvben, de ez egyszer kivágtam belőle ezt a részt, mert megemlíti a mérést végző cég nevét. A boldog ügyfelem viszont csak az Alap napi csomagot fogyasztja.

Le kell lombozzam: **a mérési eredménynek semmi köze ahhoz, hogy szedi-e vagy sem az én készítményemet. Az abban lévő komponensek egyikét sem mutatja ki a masina.**

Csak az említett sárgás színű anyagot jelzi, amely csak addig mérhető, amíg a már szintelen A-vitaminná nem alakul. Mivel az A-vitamin előanyagáról van szó, ez gyorsan megtörténik. Nála valami más válthatta ki a „kiváló mérési eredményt”.

Lehet, hogy ügyfelem előtte néhány nappal sok paradicsomot vagy sütőtököt, répát evett, vagy valamilyen más zöldség-, gyümölcsfélét, amelyben nagy mennyiségben megtalálható ez a festékszínanyag. Az is lehet, hogy unalmában napraforgószirmot rágcsált. Az is elég lenne a kiváló mérési eredményhez. A műszer ugyanis kimutatná, hogy több a testében a sárga festék.

Mindketten jól voltak, egyikük Erős, másikuk Alap csomagot szedett. Az egyik eredmény lesújtó volt, a másik a mennyekbe emelő. De egyik sem múltott azon, mennyi vitamin található a szervezetükben.

Ha mégis foglalkoznék ilyesmivel, és igazán huncut akarnék lenni, össze tudnék állítani egy olyan készítményt, amely nagyon sok, különféle növényekből kivont A-vitamin-előanyagot (béta-karotint) vagy egyéb sárga festéket tartalmazna, és aki azt bevinné, annál **a műszer kiváló, maximális eredményt mutatna még akkor is, ha a szervezetébe nem juttatnék be egy szikrányi C-, E-, A-, D- és B-vitamint sem.**

De mi nem huncutkodunk.

Nem is csinálunk felesleges, időt rabló, félrevezető, függőséget eredményező hasba akasztós méréseket.

**Mi a visszajelzéseket, a javulásokat, az eredményeket mérjük. Azok viszont szép magas értékeket mutatnak.**

**4. Rengeteg gyümölcs- és zöldségfélét, salátát eszem. Szükséges-e e mellé még vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket is pótolni?**

A témát részletesen kifejtettem és alátámasztottam adatokkal a VII. fejezetben.

Ez alapján Önnek meg kell tudnia hozni a saját döntését. Egy ügyfelünk így számolt be a saját megfigyeléseiről:

*„Egy éve tán, hogy olvastam Lenkei doktor könyvét, azóta foglalkoztat a dolog, hogy segítsek magam és mások egészségi problémáinak megoldásában. Korábban is szedtem étrend-kiegészítőket, egy egészségügyi cég termékeit is forgalmazom. Ami ledöbbszent, az az ajánlott vitaminok napi mennyisége. Rájöttem, hogy eddig csak »javítottam« némiképp a szervezet vitaminellátásán, de a napi minimummennyiséget soha nem értem el.*

*Évek óta a testkontroll szerint étkeztem, ami naponta legalább 1-1,5 kg gyümölcsöt, zöldséget jelent. Emellett állandó fogínyvérzésem volt, ami, mint kiderült, C-vitamin-hiány következménye. Kb. két hete szedem az Alap csomagot, amelynek hatására fogínyvérzésem, ami már évek óta tartott, megszűnt. Látható jelek, köröm- és hajproblémáim megszűntek. Általános közérzetem sokkal jobb lett. Úgy érzem, tele vagyok energiával. Nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb vagyok. Családomnak, ismerőseimnek azóta is ajánlom, és ha itt járok a Centrumban, viszek is nekik. Ok is megelégedéssel tapasztalják, hogy »működik ez a dolog«. Mint ahogy nem mindegy egy autónak, milyen üzemanyagot adunk, saját szervezetünk is igényli a jó minőséget, a rendszeres vitaminellátást.*

*N. L.-né”*

Ha még továbbra is bizonytalanságot érez, talán segít átlendülni a holtpontra az az információ, amelyet a **Horgász Vadász Világ** című, nagyon színvonalas magazinban találtam (2006/4. szám).

**Címlapsztori:** „*Vadon élő állatok ásványianyag-szükséglete*”.

Igaz, hogy ez nem a vitaminokról szól, de a vitamin-ásványi anyag-nyomelem csoport második két tagjának fontosságát kiválóan érzékelteti. A vitaminokra is érvényes ugyanaz a megközelítési mód.

**Vadon élő állatokról van szó,** akik a lehető legközelebb vannak a Természethez, és akik a lehető legkevésbé vannak kitéve a modern élelmiszer- vagy takarmányipar „áldásos” tevékenységének.

**Nekik is szükségük van pótlásra?**

Nézzük, mit ír a cikk (63. oldal, szerző: Halmi Péter Pál):

*„A tél elmúltával, tavaszra a szervezet energiaraktárai már kezdenek kiapadni. Az ásványi anyagok, az élet építőkövei ilyenkor még nagyobb hangsúlyt kapnak. Számos betegség kialakulásában nagy szerepet játszik a különböző ásványianyagok hiánya. A vadgazdák fő feladata ebben az időszakban ezeknek az elemeknek a pótlása.”*

*„Ásványanyagokon - mennyiségre való kitétel nélkül - minden olyan anyagot értünk, amelyek energiát nem szolgáltatnak, nem vitaminok (tehát nem szerves vegyületek), nem toxikusak (azaz nem mérgezőek) (legalábbis szokásos mennyiségükben) a szervezet számára, viszont valamilyen mértékben szükségesek a zökkenőmentes működéshez. Makroelemek azok az ásványi anyagok, amelyek a szervezet számára naponta néhány száz milligramm vagy éppen néhány grammnyi mennyiségben szükségesek. Ilyen elem többek között a kalcium, a foszfor, a nátrium és a kálium. Mikroelemnek nevezzük azt az ásványi anyagot, amelyből a szervezetnek naponta néhány milligrammra vagy még annál is kevesebbre van szüksége. Ezek közül példaként emelhető ki a vas vagy a cink.”*

*„Az állati szervezet legtöbbször nem jelzi az átmeneti, rövid távon jelentkező hiányokat, mivel a tartalékok mozgósításával és az ürülés szabályozásával úrrá tud lenni ezeken. Azonban tartós vagy intenzív hiány esetén egészségügyi problémák jelentkezhetnek.”*

*„A takarmányozás és a vadgazdálkodás tudományában régóta ismeretes, hogy egyes elemek, amelyek az állati szervezet felépítésében részt vesznek, nincsenek mindig kielégítő mennyiségben a természetes takarmányban.”*

*„A nagyvadas területek vadtenyésztési berendezései közül nagyon lényeges a megfelelő számú szóó felállítása, felújítása, karbantartása.”*

*„Indokolt és célszerű a nyalósóval bevinni a különböző anyagokat.”*

*„A mikro- és makroelemekkel dúsított sókészítmények nagy előnye, hogy a vad a napi sószükségletével együtt veszi fel, így nemcsak a megfelelő élettani hatásokat biztosítjuk, a vadállomány egészségügyi és jobb élettani helyzetén javíthatunk, hanem a trófea minőségét is növeljük.”*

Az OÉTI, az ÁNTSZ és az OGYI „nagyurainak” és mindazoknak, akik ragaszkodnak a gyógyszeripar által kikényszerített, nevetségesen alacsony vitaminadagokhoz, üzenem:

**Az Embernek sem jár kevesebb, mint a vaddisznónak!**

**5. Kell egyáltalán gyümölcsöt-zöldséget fogyasztani, ha már eleve pótolom a szükséges mennyiségben a vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket?**

A válasz határozottan igen.

Egyfelől finomak, fogyasztásuk élvezetet jelent.

Másfelől sok olyan anyagot, többek között természetes rostokat tartalmaznak, amelyek segítik az emésztést, és támogatják az egészséges bélműködést. Jó karbantartók.

Harmadrészt, leromlott minőségük ellenére, még mindig tartalmaznak olyan természetes kémiai anyagokat, amelyek képesek még hatékonyabbá tenni a vitaminokat.

Ízlése, jó érzése szerint, de feltétlenül egyen gyümölcsöket és zöldségfélét.

## **6. Milyen hosszú kúrát kell csinálni ahhoz, hogy eredményt érek el?**

Itt a kérdésnek az egyik felére válaszolok, a másiktól még lesz szó részletekbe menően.

### **A „kúra” kifejezésre kell reagálnom.**

A vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek élelmiszerek.

**Nem kúraszerűen táplálkozunk** néhány héten át, aztán hónapokig nem veszünk magunkhoz ennivalót.

Vizet sem csak az év egynémely szakában iszunk.

Levegőt sem csak tavasszal veszünk, merthogy egész télen nem lélegeztünk.

Rossz a megközelítés!

A vitaminok és a másik kettő élelmiszerek, és **naponta kell hozzájutnunk** a megfelelő mennyiséghez. Enni és inni naponta többször szoktunk, levegőt percenként 16-20 alkalommal veszünk.

Ha visszatartjuk a lélegzetünket, néhány perc után fulladozni kezdünk.

A vitaminok hiánya ugyanilyen hatást vált ki, a test fulladozik, csak ebben az esetben tovább bírja, lassabban, később, többnyire fokozatosan omlik össze. Lassabban fullad meg.

### **Felejtse el a kúrát.**

A kérdés eleve azt tükrözi, hogy eltorzult a szemléletünk.

Hosszú-hosszú ideig nem törődünk magunkkal, rablógazdálko-

dást folytatunk a testünkkel, hagyjuk, hogy lepukkanjon, majd úgy véljük, csinálunk gyorsan egy kúrát, egy kicsit helyrepopoizzuk, aztán megint rá se bagózzunk.

Álljon meg a menet...!

Ez nem így működik.

A hamis szemlélet legveszélyesebb része az, hogy a vitaminokat és a másik kettőt nem tekintjük napi szükségletnek, napi tápláléknak.

Valami jókora zűrzavar lehetett annak a személynek a fejében, aki kitalálta azt a gondolatot, hogy tavaszra kiürülnek a vitaminraktárak.

Milyen raktárak? Láttá őket valaha valaki?

Nincsenek ilyen hónapokra szóló biztonsági tartalékok. Nincsenek titkos vízraktárak sem a testben, amelyek kitartanak egy-két évszakon át.

## **Egyezzünk meg abban, hogy kúra helyett egy új, folyamatos életformát építünk fel.**

Arra, hogy mennyi idő szükséges a jó eredmény eléréséhez, mindjárt válaszolok.

## **7. Mennyi időre van szükség ahhoz, hogy megtapasztaljam a javulást?**

Ha őszintén akarok válaszolni, azt tudom mondani, fogalmam sincs.

Én is csak most tanulom ezt a szakmát. Önök képeznek profivá a beszámolóikkal. Láthatta a referenciákból. Volt, akinek két nap után tünetmentes lett a durva allergiája. Az öt kórházat megjárta, 46 kg-ra lefogyott asszony azt írta, hogy *„a hatását már két hét után tapasztaltam”*.

Az asztmás, aki legfeljebb 500 métert tudott futni, négy hónap alatt jutott el odáig, hogy ezt közölhette: *„Imádok futni! Képes vagyok 15 km-t is lefutni. Az asztmám tünetmentes.”*

P. L. nevű ügyfelem, akinek azt jósolták a szemorvosok, hogy mindenképpen meg fog vakulni, arról számolt be, hogy másfél éve fogyasztja az Erős csomagot.

Teljesen egyéni.

*„5 hónappal ezelőtt kezdtük el szedni a férjemmel az Alap csomagot. Az első hónapok tapasztalata az volt, hogy a téli időszakban sem kaptunk el sem náthát, sem influenzát. A 4. hónap vége felé éreztem a komoly változást, hogy a mindennapok fáradtsága eltűnt. Azelőtt nem tudtam eleget aludni ahhoz, hogy ne keljek fel fáradtan. Volt, hogy 10 órát is aludtam, mégsem volt elég. Mostanában kb. 7 órát alszom, könnyen kelek reggel, és estére sem vagyok fáradt. Köszönöm: Almási Mónika”*

A szükséges időtartam attól is függ, miről van szó.

Egy nátha vagy herpesz akár órák alatt is megfékezhető. A hajvisszasűrűsödéséhez is nagyon eltérő időtartamok voltak szükségese-  
sek. Olykor csak hetek, máskor hónapok.

Sok mindentől függ:

- Mekkora a baj?
- Milyen régóta áll fenn?
- Fiatal vagy idősebb a szervezet?
- Mennyi a problémában a visszafordíthatatlan, végleges károsodás?
- Mekkora szerepet játszik a gond kialakulásában a IX. fejezetben említett két másik ok (mérgek, lelki tényezők)?
- Rendelkezik-e a személy a betegség enyhítését célként megfogalmazó, azon messze túlmutató, magasabb rendű célokkal is?
- Nem túl sikeres esetek is előfordulnak olykor.

*„Közel egy éve szedem a Közepes napi vitamint. Akkor váltottam életmódot is (korábban is egészségesen táplálkoztam, de tavaly április óta fokozottan figyelek az étkezésemre).*

*Sajnos a fáradékonyságom, ami mindig is zavart, a vitaminok szedésével sem csökkent. Azt figyeltem meg, hogy az évi több-*

*szőri megfázásaim, torokgyulladásaim száma némileg csökkent (úgy 30-40%-kal). R. E., 46 éves”*

Itt is van némi javulás, de messze-messze elmarad az átlagostól, a szokványostól.

Miért?

A fáradtság érzésének nem csak a vitaminok hiánya lehet az egyedüli oka. Leleki terhek is kiválthatják. Okozhatja az is, ha egy ember elveszíti valamilyen fontos célját.

Nem tudom, hogy a fenti esetben mi áll a háttérben.

Elképzelhető, hogy számára egyszerűen még a Közepes csomag mennyisége sem elegendő.

Nem tudom. Én az Erőset szedem, azzal érzem jól magam.

Van rá példa, hogy egy személynek nem nyújt elégséges pótlást például az Alap készítmény. Szabad váltani! Gondolkodjon, és döntsön szabadon! Az Ön egészségéről van szó. Váljon a saját sorsa szakértőjévé, alakítójává.

*„JBgy évig szedtem az Alap csomagot, de semmi különbséget nem éreztem. Amióta a Közepeset szedem, újra tudok napi 14 órát dolgozni, és nem érzem magam fáradtnak.*

*Varga Tamás”*

*„3 hónapja szedem rendszeresen a vitamincsomagot. Az Alap csomag semmi érezhető változást nem okozott, viszont a Közepes rengeteg energiát ad. Reggel a felkelés utáni »félkóma« le-  
rövidült, most már szinte teljesen el is maradt. Alvásra is kevésbé van szükségem, nem probléma, ha csak 5-6 óra van rá (egyéb-  
ként min. 7 kellett nekem). Egész nap valami fura erőt érzek magamban, és sokszor nehéz egy helyben maradni, ami korábban nem volt probléma. Sokkal több idő kell a kifáradáshoz is fizikai igénybevételnél.*

*Röviden: sikerült egy lassú embert rendszeren felpörgetnie tartósan, amit eddig 4-5 energiaital elfogyasztása eredményezett csak és rövid távon.*

*K. Zs. J.”*

**Nem véletlenül állítottam össze 3-féle fokozatban a készítményeket.**

**Legtöbbször az Alap is kiváló eredményeket hoz, de nem biztos, hogy Önnek is ez a tökéletes megoldás. Legyen bátorsága váltani. Semmit sem veszíthet.**

Azt tapasztaltam, hogy azok, **akiknek csak az a céljuk**, hogy kevesebb panaszuk legyen, akik „csak” a betegségtől akarnak megszabadulni, lassabban érnek el eredményt, mint azok, akik azért akarnak túllépni a betegségen, mert az egy elhárítandó akadályt jelent valamilyen más, távolabbra mutató cél elérésében.

Például az idézett asztmás ügyfélnek lehetett volna csak az a célja, hogy ne fulladjon, de lehetett az is, hogy le tudjon futni 15 km-t. Más a nézőpont. **Aki távolabbra tekint, gyorsabban javul.**

Nézzük, mit mond a felépüléshez szükséges időtartamról Szent-Györgyi Albert. Ő csak a C-vitaminról (aszcorbinsav) beszél, de a gondolata bátran kiterjeszthető a többi vitaminra is.

Én mindig a vitaminok összehangolt rendszerében gondolkodom. Idézem a nagy öreget:

*„Megfelelő aszcorbinsav-ellátás nélkül a sejtek nem képesek egymással helyesen rendeződni, és ha »összerakásuk« nem kielégítő, hosszú idő telik el addig, amíg az okozott kár nyomai eltűnnek. Számításaim szerint egy ilyen károsodás helyrehozatala 6 hónapot igényel, 6 hónapot, amely alatt a szervezetet bőségesen el kell látni aszcorbinsavval, naponta legalább 2-8 g-mal.”*

A nagy tudós azt mondja: „addig, amíg az okozott kár nyomai eltűnnek”. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ne lehetne nagyon rövid időn belül jelentős megkönnyebbülést észlelni.

Az én készítményeim nem tartalmaznak ilyen nagy adag C-vitamint (Alap: 1 g, Közepes: 1,5 g, Erős: 2,5 g), de az eredmények alapján úgy vélem, a számításaim nem lehettek nagyon rosszak. Én ugyanis nem csak a C-vitamin hatásával kalkuláltam.

Természetesen mindenkinek szíve joga megemelni a napi C-vitamin-bevitelt. Ártani nem tud vele, csak használni. C-vitaminból szinte bármennyi fogyasztható.

Egy másik idézet a Nobel-díjas professzortól:

*„Ahhoz, hogy a sejtgépezet jól működjön, az aszcorbinsavra akkor van szükség, amikor a gépezet felépül. (Ha falat építünk, a malter minden egyes téglához szükséges. Nem lehet úgy felhúzni egy falat, hogy először téglákat rakunk egymásra, azután egy egészet leöntjük cementtel.) Tehát nem tanácsos addig várni a vitamin alkalmazásával, amíg beköszönt a betegség, s ekkor megpróbálkozni nagy adagok szedésével, hogy helyrehozzuk azt, amit elmulasztottunk. Szükségünk van a vitamin állandó szedésére.”*

Szerencsére, amint azt ügyfeleim visszajelzései is tükrözik, a szervezet még a halomba dobált téglákból is képes egészen tűrhetően újraépítkezni.

A legrosszabb esetben talán az is előfordulhat, hogy nem jön létre egyáltalán semmiféle javulás.

Valószínű, hogy még ilyenkor is el lehet érni azt, hogy legalább ne folytatódjon a szervezet szétesése és lepusztulása. Ez sokkal kevésbé látványos, de nem értéktelen eredmény. Mélni, észlelni - legalábbis rövid távon - biztos, hogy nehezebb, mint egy viszonylag tempós regenerálódást.

Mennyi időre van szüksége Önnek?

Nem tudom.

Tanulmányozzon át sok-sok referenciát, mint ahogyan azt én is teszem, és legalább a „től-ig” határokról lesz valamelyest benyomása. Ne csak rám várjon! Vegye a saját kezébe egészsége irányítását!

**Ne aggódjon! Figyeljen a valódi céljaira. Ne feledje, a test nem cél, hanem pusztán eszköz a céljaink eléréséhez.**

Egy szerszám, egy szerkezet. Tartsa karban, meg fogja hálálni azal, hogy hűségesen, megbízhatóan szolgálja majd Önt.

## 8. Mi okozhatja azt, hogy nálam még nincsenek kedvező hatások?

Azt hiszem, nagyrészt már megválaszoltam ezt a kérdést a korábbiakban (IX. fejezet).

- Lehet, hogy Ön türelmetlen egy kicsit? Lehet, hogy még nem is jöhettek létre a kívánatos változások, még nem adott a szervezetének elegendő időt? (Olvassa el a „Mennyi időre van szükség...” kérdésre adott válaszaimat.)
- Előfordulhat, hogy Ön nem is szedi rendszeresen a vitaminokat, így a szervezete nem tud stabilan megkapaszkodni. Jóllakatja, majd újra éhezeti.
- Talán éppen az Ön szervezetében túl sok mérgező idegen vegyi anyag halmozódott fel, és az jelent akadályt.
- A „gyógy”-szerek valódi hatásairól szerzett ismereteim birtokában azt sem tartom teljességgel kizárhatónak, hogy éppen ezen „csodaszerek” valamelyike bénítja meg szervezete helyreállító képességét.
- Előfordulhat, hogy Önnek valamilyen, Ön által kontrollálhatatlan probléma miatt „muszáj” betegnek lennie. A kérdést a IX. fejezet bontja ki részletesebben.
- Az is előfordul, hogy a javulni kívánó személy környezetében van valaki, aki szorgalmasan leértékeli az elért legparányibb eredményt is. Sajnos vannak - szerencsére nem túl sokan - olyan emberek, akik arra specializálódtak, hogy a körülöttük élőket megfosszák reményeiktől, álmaiktól, céljaiktól. Egy ilyen személlyel fennálló közeli kapcsolat megfoszthatja Önt a javulás esélyétől.

Több sikeres gyógyulásról is tudok, amely csak akkor vált lehetségessé, amikor a lelki terror alatt lévő személy megszakította a kapcsolatát azzal, aki a lelkiereje felőrlésén fáradozott.

## 9. Mikor érdemes bevenni a vitaminokat? Reggel, délben vagy este? Étkezéssel együtt vagy éhgyomorra? Egyben vagy több részletben?

Nincs rá merev szabály, nincs kötelező előírás.

Az egyik fogyasztónk azt írta, hogy ha reggel veszi be, akkor még késő éjjel is annyira felpörgetve érzi magát, hogy nem kíván lefeküdni, ezért áttért az esti, lefekvés előtti szedésre, így viszont nagyon jól alszik.

Már megszokhatta, hogy nem játszom Önnel szemben a mindenható, megkérdőjelezhetetlen, összevont szemöldökű félistent.

Nem szoktam körmöst osztogatni, ha valaki nem követi szigorúan az utasításaimat.

Nem a vonalzó, hanem a szigorú utasítás hiányzik hozzá.

Én Önt úgy képzelem el, mint aki kipróbál többféle megoldást is, és azután kiválasztja az Ön számára leginkább megfelelőt.

Logikus, de az sem kötelező, hogy étkezéssel együtt vagy azt követően vegye be a napi csomagot.

Én olykor, ha nincs időm enni, lenyelem éhgyomorra is. Előfordulhat, hogy valakinek ez kellemetlen érzést okoz a gyomrában. Ez sem tilos, csak az előző megoldás tűnik jobbnak.

Megint csak ésszerűbbnek látszik egy időpontban lenyelni az összes kapszulát és tablettát, de ha valakinek csak több részletben megy a nap folyamán, hát tegye azt.

Nincs túl nagy jelentősége.

## 10. Igaz-e, hogy annak, aki étrend-kiegészítő formájában visz be vitaminokat, a szervezete kevésbé lesz képes hasznosítani a táplálékban természetesen előforduló ilyen anyagokat, mert ellustul?

Elképesztő, milyen zagyvaságokkal riogatják az embereket.

Soha, egyetlen tudományos munkában sem találkoztam erre utaló adattal.

Szent-Györgyi is rájött, hogy szükség van a táplálékon fölüli pótlásra. Ő sem figyelmeztetett arra, hogy a táplálék C-vitamin-tartalma így kárba vész.

Nem is logikus a felvetés. Ugyan mi okozná ezt? Nincs ilyen mechanizmus a szervezetben. Olyan, mintha azt mondaná valaki, hogy

a szivacs, amely sokszor tele tudta szívni magát vízzel, később nem lesz képes felszívni a kisebb mennyiségű vizet.

A sokat fel tudta szívni. A keveset miért ne tudná? Ez badarság.

Egyébként sem lenne túl riasztó a kép, még akkor sem, ha lenne bármi alapja a feltételezésnek.

Láthatta a VII. fejezetben, mennyi vitamint tartalmaznak az élelmiszereink.

Tételezzük fel, hogy mégis igaz a fenti állítás. Na bumm, hát akkor nem leszek képes felszívni a szinte semmit. Jókor a „veszteség”.

Nem minden esetben tudom megállapítani, hogy az ilyen sületlenségek pusztán tudatlanságból származnak-e, vagy szándékosan találja ki valaki azért, hogy elvegye az emberek kedvét a vitaminok rendes adagban történő szedésétől.

### **11. Létezik-e hozzászokás a vitaminokhoz, azaz rosszabb lesz-e a helyzet később, ha valaki abbahagyja az emelt adagok fogyasztását?**

Létezik-e hozzászokás a levegőhöz?

Létezik-e hozzászokás az ivóvízhez?

Létezik-e hozzászokás az élelemhez?

Fel lehet így tenni egyáltalán ezeket a kérdéseket? Olyan furcsán hangzanak.

Hogyan létezne, gondolhatná bárki, hiszen ezek természetes tényezői az életnek és az életben maradásnak.

Az magától értetődő, hogy levegőt veszünk, hogy vizet iszunk, és ételt eszünk. Hiszen ezek a létezés alapvető feltételei.

Miért? A vitaminok nem?

A vitaminoknak az élelemmel kellene elegendő mennyiségben bejutniuk, de ez ma nem több, mint ábránd. Ezen az éghajlaton, úgy tűnik, sosem volt elégséges a bevitt mennyiség.

Létezik-e hozzászokás a jóhoz?

Képzeljünk el egy gyermeket, akit éheztenek, és naponta jó alaposan megvernek.

Helyezzük őt ezt követően olyan körülmények közé, ahol rendes ellátást kap, és verés helyett simogatást.

Kérdezzük meg magunktól: rosszabb lesz-e a helyzet később, amikor újra megvonjuk tőle a falatot, és újra ütni-verni kezdjük?

Hát persze hogy rosszabb lesz.

Az eredeti kérdés azért lehet egyesek számára megtévesztő és logikusnak tűnő, mert figyelmen kívül hagyja az előzményeket.

A testet a jelenlegi életviteli szokások, normák nagyon meggyötört, kiéheztetett állapotban tartják.

Az „emelt” adagokkal csak az elvárható, megfelelő szintet érjük el.

Itt van még egy logikai csapda: az emberek többsége „nagy adag” vitaminról beszél, amikor például az én készítményeimre gondol.

Mihez képest „nagy adag”?

**Rossz a szóhasználat.**

Az Alap csomagom szinte csak a minimálisan szükséges mennyiséget tartalmazza. Ezért lett a neve Alap.

**Egyáltalán nem nagy adag. Elfogadható, megfelelő adag. Éppen elegendő mennyiség.**

A korábbi nyomorúságos mennyiséghez képest tűnik nagynak. De a korábbi volt elképesztően kicsi adag. Ahhoz viszonyítva valóban emelt adag.

Meg kell változtatni a szóhasználatot, és a megfelelő adagot normális vagy alapvető adagnak kell hívni. Helytelen a „nagy adag” nevet ráragasztani.

Olyan, mintha a 170-175 cm magas férfiakat Góliátnak neveznénk. Liliputban biztosan óriásoknak tűnnének.

Nem is igazán tudom, hol kezdődik a nagy adag. Jóval odébb van, az biztos.

Az eredményeink azt tükrözik, hogy az általam alkalmazott adagok elegendőek ahhoz, hogy a szervezet elkezdjen talpra állni.

Amennyiben valaki azt gondolja, hogy a gyötrelmem, szenvedésem, nyomorúság után veszélyes lehet hozzászokni a kiegyensúlyozott,

panaszok nélküli, örömtelibb létezéshez, mert mi lesz, ha újra a gyötrelem következik, akkor őt biztosan nem tudtam megnyugtatni. Az eredeti kérdésre a józan ész és a beszámolók alapján azt felelem: **Igen, a jóhoz is hozzá lehet szokni.**

*„Kedves dr. Lenkei-csapat!*

*Kérésüknek örömmel teszek eleget, hiszen nem kell mást tennem, mint leírnom a saját tapasztalatomat.*

*Már 7 hónapja szedtem a Közepes vitamincsomagot, amikor úgy döntöttem, szüneteltetem a vitaminkomplex szedését, mivel éppen egy olyan »fitt« életmódprogramra tértem át, amelynek precízen megkomponált étrendje, a szolgáltató reklámja szerint, a fogyasztójának napi ásványianyag-, nyomelem- és vitamin-szükségletét egyaránt fedezi. Azt gondoltam, a drága étrendkiegészítők mellett dupla költség lenne még a szintén nem éppen olcsó vitaminokat is szedni.*

*A vitaminok elhagyását követően már egy hét elteltével kezdtem észrevenni, hogy sokkal fáradtabb vagyok esténként, jogászként a napi munkám során nehezebben tudok koncentrálni, összeszedni a gondolataimat, és általában véve olyannak érzem magam a nap végére, mint akit kifacsartak.*

*Két hét sem telt el, és közöltem a párommal, hogy vissza akarok térni a Közepes csomaghoz, mert észrevehető romlást tapasztaltam a napi teljesítőképességemben, illetve energiaszintemben. Ma már ismét a »Dr. Lenkei vitaminját fogyasztók« táborát erősítem, mert megtanultam, hogy inkább a saját testem jelzéseinek higgyek, mint a szolgáltatók ügyes marketingfogásainak. Köszönettel: Adél"*

*„Már egy ideje nem szedtem vitamint, és azt vettem észre, hogy alig bírok kiszállni reggelente az ágyból. Nem volt erőm, fél órába telt magamhoz térni. Elkezdtem szedni a Közepes napi csomagot, és már a 2. naptól könnyedén keltem fel reggel, te-le voltam energiával, és késő estig nem voltam fáradt.*

*Kiss Enikő"*

Ez ahhoz hasonló, mintha valaki arról számolna be: *„Már egy jó ideje nem ittam vizet, és azt tapasztaltam, hogy borzasztóan szomjas lettem. Jó néhány pohár víz után viszont az észleltem, hogy a kínzó szomjúság elmúlt."*

Ne tegyük bonyolultabbá a kérdést, mint amilyen. Nagyon egyszerű a helyes választ megadni.

*„Nagyon jók a tapasztalataim a vitaminokkal, sokkal jobban viselem a »nyomást«. Sokkal éberebbé és fittebbé váltam. Ha nem szedem, nagyon megérezem a hiányát. Köszönöm:*

*Hirih Tibor, 40 éves"*

*„A vitaminok hiányában a testem nem megfelelően működik, de ami főleg fontos, hogy amikor szedem a vitaminokat, a mentális problémákat jobban távol tudom tartam. Ritkábban járok orvoshoz mostanában.*

*Dudásné Laki Ildikó, 33 éves"*

*„A vitaminok szedése óta stabilabbá vált a család egészsége, egész télen nem voltunk betegek, megfázásos tünetek is alig fordultak elő. A kicsik (4, 2 évesek) a csokis multivitaminot kapják + C-vitamin-port a teájukba. A nagyobbak közül van, aki az érzékeny gyomrúaknak való C-vitamint fogyasztja. Az ujjak száraz berepedésére sejsót próbáltunk - sikerrel. A vitaminok szüneteltetésekor kb. 1 hónap után a régi állapot visszaállt, »megfáztunk«. Tehát a szervezet rászokik a jóra, és nem ajánlatos abbahagyni.*

*Monori T. (45 éves) és családja"*

Világos. Azt is lehetne mondani, a korábbi példából kiindulva, hogy *„amikor újra megverték, ismét tele lettem kék-zöld foltokkal"*. Naná!

*„Kb. 1 éve szedem rendszeresen a Közepes dózisú napi vitamincsomagot férjemmel együtt. Érezhetően fittebb, energikusabb vagyok tőle, könnyebben kelek reggel, és a munkámat is jobban tudom ellátni. Ha időnként kimarad 1-1 napi adag (sajnos*

*néha előfordul), akkor már érezhetőbben nehezebben indul a másnap, a koncentráció is nehezebben megy.*

*Kislányom nyáron lesz 3 éves, ő a gyerekeknek való rágótablettákat fogyasztja rendszeresen, nagy lelkesedéssel. Mind a csokis, mind a C-vitaminos, narancsos ízesítésű tablettát szereti, kéri is. Amióta eszi őket, sokkal ritkább a megfázás, kevés orrfolyással »átvészeltük« a telet. Amúgy is eleven kislány, de a vitaminoktól szinte kicsattan az egészségtől. Köszönjük:*

*P.-nédr. K. O., 26 éves"*

**Az én kérdésem: Van rá bármilyen ésszerű okunk, hogy ne tart-suk fent a jót?**

**Miért sanyargatnánk feleslegesen önmagunkat?**

**12. Nem számít pazarlásnak, ha a feltétlenül szükségesnél több vitamint viszunk be a szervezetbe?**

**De igen, annak számít.**

**Ezen az alapon az egész élő működés pazarlásnak számít.**

A Teremtő vagy az evolúció még azzal kalkulált, hogy a Kánaánban vagyunk, és nem szenvedhetünk hiányt semmiből, hiszen minden, ami az Élethez kellhet, túláradó bőséggel áll rendelkezésünkre. Tervét arra építette, hogy a „paradicsomban” vagyunk. Talán nem véletlen, hogy oly sok kultúra mesél arról, hogy valaha kiűztünk a „paradicsomból”.

Vegyük a **kilélegzett levegőt**. Jócskán van még benne oxigén, mégis kifűjük.

Pazarlunk! Pazarlunk?

Vagy nézzük a **vizeletet**. Minek iszunk annyit, ha úgyis kipisil-jük?

Pazarlás! Pazarlás?

Aztán ott van a **táplálkozás**. A végén széklet keletkezik, amely igencsak bővelkedik még tápanyagokban. Ha jól tudom, éppen ezt a jellemzőjét használják fel akkor, amikor trágyázás formájában dú-

sítják vele földet, hogy több termés lehessen. Minek eszünk akkor annyit? Pazarlás! Valóban?

**Miért a vitamin a mostohagyermek?**

Miért pont ezzel a létfontosságú tápanyaggal kapcsolatban terjesztették el azt a tévhitet, hogy szűkmarkúan kell bánnunk vele?

Ezt nem szabad bőséggel adni, mint az oxigént, a vizet vagy az élelmet?

Miért?

A vitaminokon múlik a szervezet harmonikus működése, a fiatal-ság minél hosszabb megőrzése, a teljes életerő.

Ugyan kitől származik ez a felvetés?

Vajon mi lehetett a célja azzal, hogy bedobta a társadalmi köztu-datba?

A Természet az élő szervezeteket nem az „éppen hogy elég” el-vén történő ellátásra tervezte.

**A normális, egészséges működéshez a testnek bővében kell len-nie azoknak az alapvető elemeknek, amelyeken épsége múlik.**

Miért pont a vitaminokkal ne árasztanánk el bőkezűen a szerveze-tet, amikor ugyanezt megteesszük az oxigénnel, vízzel és élelemmel.

Csak „pazaroljunk” gátlások nélkül, és érzünk el olyan eredmé-nyeket, mint amelyenokről már eddig is olvashatott.

Talán nem túl nagy ár ezekért.

*„Én szedtem az Alap és a Közepes adagot is. Azt tapasztaltam, hogy nyugodtabb lett az alvásom. Ettől gondoltam, hogy jobban tudok dolgozni, de nem ez volt az igazi ok, hanem az összetett vitamindózis. Energikusabban haladtam a munkámban. Nem voltam kifacsart az éjszakai műszakom végén sem.*

*Sőt, szebb lett a világ!*

*Natastik János "*

**Pazarlás?**

*„Amióta a vitaminokat szedem, általánosan éberek vagyok. Ezenkívül amikor extra megterhelés ér (napi 4 óra túlóra fizikai*

*munkával), simán bírom azt is. Mielőtt ezeket a vitaminokat szedtem, ez nem volt elképzelhető számomra. Ez komolyan a mindennapi kellék! Próbáld ki magadnak TE is MA!*

*Babinszki Miklós"*

#### **Pazarlás?**

*„Már régóta fogyasztok különféle vitaminkészítményeket. Én az Alap csomagot fogyasztom, és nagyon elégedett vagyok a termék minőségével. Az új árkonstrukció még vonzóbbá teszi ezt a terméksaládát számomra. Nagyon sokat dolgozom mint masszőr, de még az esti vendégeimet is gond nélkül meg tudom masszírozni, hála a termékeknek.*

*P. T."*

#### **Pazarlás?**

*„Nagyon jók a tapasztalataim, a legfontosabb az, hogy nem emlékszem, mikor voltunk betegek utoljára (férjem, fiam és jómagam)!*

*Ha egy kicsit gyengébbnek érezzük magunkat (ez ritkán fordul elő), akkor plusz C-vitamin, és minden rendben. A fiam élsportoló és kitűnő tanuló, azt hiszem, ebben a teljesítményben a vitamin is sokat segít neki. A férjem meg tényleg fáradhatatlan (napi 10-14 óra) »manager«. Szóval tényleg nagyon elégedettek vagyunk, ezért is szedjük rendszeresen kb. 2 éve.*

*Köszönöm:*

*B. M."*

#### **Pazarlás:**

*„Tisztelt Lenkei Doktor, Életerő-csapat!*

*Először is a Cenzúrázott Egészség könyvről írnék pár sort:*

*Lefegyverzően jó könyv, letehetetlen, nagyon tetszett a stílusa, egyszerű, tiszta, tényszerű, megdöbbentő. Hálásak lehetünk, hogy Lenkei doktor felnyitotta a szemünket, és máshogy látjuk a világot!*

*Negyedik Alap vitamincsomagomat fogyasztom, és már elfelejtettem, milyen fáradtnak lenni! Soha nem gondoltam, hogy ennyire fontos a megfelelő mennyiségű vitaminfogyasztás. Kevesebb alvásra van szükségem, energikusnak érzem magam. Jobban tudok figyelni, sok mindent meg tudok csinálni egy nap. A tanulás is gyorsabban megy!*

*Az árak csökkentésével már minden családtagom szedi a vitaminokat!*

*Köszönöm szépen, és nagyon drukkolok a további sikerekért!!! Üdvözlettel:*

*S. B., 28 éves"*

#### **Pazarlás?**

*„Az Alap csomagot és a C-vitamint fogyasztom egy hónapja. A közérzetem jobb lett. A fizikai erőnlétem kb. 40%-kal javult eddig, reggel pihentebben ébredek. Ezért a terméket tovább fogyasztom.*

*A. F., 59 éves"*

#### **Pazarlás?**

*„Két hete szedem kb. az Életerő Alapot, ezelőtt fáradékony, enervált voltam. Fizikai terhelésre fél óra alatt kifáradtam. Jelenleg 5-6 órát tudok edzeni. Továbbra is vásárolni fogom a termékeket.*

*Varga József, 44 éves"*

#### **Sikerült választ adnom?**

#### **13. Létezik-e vitarriintúladagolás?**

**Igen, létezik.**

**A legfontosabb azt megérteni, hogy a vitaminok együtt, rendszerben fejtik ki a hatásukat.**

Jó példa lehetne egy futószalag. Az első munkás mondjuk az A-vitamin, a munkafolyamat következő lépéséért a B2-vitamin felelne, majd a feladatot mondjuk a D-vitamin folytatná, és így tovább.

Adjunk aránytalanul sok A-vitamint, de ne növeljük hozzá a B2 és a D mennyiségét. Mit okoznánk?

Olyasmit, mint a példaként hozott futószalagnál, ahol mondjuk tíz munkással termeltetnénk az első lépésnél, és egyetlen munkásnak kellene fogadnia a rázúduló mennyiséget.

Nem győzné. Nem tudna megbirkózni a túl sok feladattal. Dugulás, torlódás keletkezne a B2-nél.

Nézőpont kérdése, hogy mit állapítanánk meg: túl sok az A, vagy túl kevés a B2. **Nem jó az arányuk. Ez a lényeg: az egymáshoz viszonyított arány.**

**Mivel rendszerről és munkamegosztásról van szó, fel lehet borítani az egyensúlyt.**

Ezt okozná egyetlen vitamin aránytalanul magas adagú alkalmazása.

Most már könnyűszerrel megérthető az erre érvényes törvényszerűség:

**valamely vitamin önmagában történő túlzott adagolása a sorban őt követő másik vitamin hiányának tüneteit fogja okozni.**

Már az első könyvemben is leírtam, azt tudjuk, hogy a C- és az E-vitamin nagyon nagy adagai sem borítják fel az egyensúlyt. Ezek másképpen illeszkednek a rendszerbe.

Nem szeretnék a fentiekkel túl sok aggodalmat kelteni.

A szervezet ügyesen kompenzál. **Nem kell görcsösen ragaszkodni az általam ajánlott arányokhoz. Csak arra ügyeljen, hogy ne távolodjon el azoktól túl nagy mértékben.**

#### **14. Okozhatnak-e mérgezést a vitaminok?**

**Bármilyen mérgezést, ez csupán mennyiség kérdése.**

Az orvosi tankönyvek leírják a „vízmérgezés” tüneteit is. A testünk túlnyomórészt ebből áll. A víz bevitelét is túlzásba lehet vinni. Szájon át szinte alig lehetséges, inkább infúzióval lehetne megcsinálni. Nem könnyű vízzel mérgezést okozni, de létezik ez a probléma. Ismert az **oxigénmérgezés** jelensége is.

**Így aztán a vitaminokkal is sikerülhet mérgezést okozni.**

**Nem kis elszántság kell hozzá! Komoly akaraterőt és kitartást igényel.**

Az egyik orvosegyetemi tankönyv adatai szerint például A-vitamin-mérgezést észleltek egyszer (egyszer!!!), amikor néhány sarkkutató arra kényszerült, hogy más élelem hiányában, tartósan jegesmedvemáját egyen. Ebben bődületes mennyiségű A-vitamin van.

Kiszámoltuk, hogy a mérgezés - ami távolról sem halálos vagy életveszélyes, sőt nem is igazán veszélyes - kiváltásához az általunk forgalmazott A-vitaminból (1 tabletta 10 ezer NE\*-t tartalmaz) jó néhány napon át meg kellene enni napi 8 dobozzal. Ez napi 800 tabletta lenyelését igényelné.

**Ki az az örült, aki megteszi ezt? Napi 800 tabletta!**

Az öngyilkosságnak vannak ennél sokkal kényelmesebb, biztonságosabb, hatékonyabb módjai is.

Rádadásul még ezt a komoly erőfeszítést sem követné halál. Távolról sem.

A nagy befektetés eredményeként émelygést, hányingert, rosszullétet tapasztalna, valószínűleg bőrszárazságot és az ajkak kirepedezését.

Az Erős készítményből hónapokon át meg kellene ennie naponta egy teljes havi adagot, azaz 30 tasakkal ahhoz, hogy a túladagolás következtében legalább émelygést észlelhessen.

A C-vitaminnál még nem találták meg azt az adagot, amely már képes mérgezéses tüneteket okozni. Szent-Györgyi szerint a bolygó legkevésbé mérgező anyaga.

Egy komoly betegségben szenvedőnél azt találták, hogy a szervezete nyom nélkül eltüntetett 250 g, azaz negyed kiló C-vitamint egy adagban. Felszívta és felhasználta. Nyom nélkül.

Utánanéztam az OGYI kiadásában megjelentetett „nagykönyvben”, hogy azok, akik nem rajonganak a vitaminokért, mit írnak a saját kiadványukban erről a témáról a különféle, általuk engedélyezett készítményeknél.

Sok helyütt egyszerűen hiányzik a „mellékhatások” címszó. Nyilvánvaló, hiszen nem volt mit írniuk róla.

Ahol mégis találtam valami adatot, ilyen szívdermesztő, rémséges dolgokat közölnek:

1. **„JRitkán allergiás reakció fordulhat elő.”** Ezt részletesebben kifejtem a „Lehetek-e allergiás a vitaminokra?” kérdés megválaszolásakor.

Itt csak annyit, hogy allergiát kizárólag az adalékanyagok, színezékek, ízesítők, tartósítószer okozhatnak. A vitaminok nem.

2. **figyelmeztetés!”** idézem: **„A riboflavin (az egyik B-vitamin) a vizeletet sárgára festheti.”**

Uramisten! Ez szörnyű! Sárgára festheti? Most mi lesz?

3. Másutt ugyanez már mint egyetlen lehetséges mellékhatás szerepel: **„A riboflavin- (B2-) tartalom következtében a vizelet erősen sárga színűvé válhat”**
4. A gyermekeknek javasolt Multi-Sanostol szirup (egyfajta multivitamin-készítmény) leírásánál az alábbi, horrorba illő rémségekre hívják fel a figyelmet:

**„Mellékhatások: Az ajánlott adag túllépésekor, különösen egyidejűleg adott más D-vitamin-tartalmú készítmények esetén fennáll a D-vitamin-túladagolás lehetősége.**

**Túladagolási tünetek általában csak az A- és D-vitaminnál ismeretek.**

**A Multi-Sanostol szirup esetében ezek csak 1000 ml feletti mennyiségeknél jelentkeznek.”**

Ennyi? „Fennáll a túladagolás lehetősége.” Hát persze. Bárminél fennállhat a túladagolás lehetősége. A rántott húst is el lehet sózni. Ha szerelmes a szakácsné, fennáll a só túladagolásának veszélye. Ehetek túl sokat, és megfekszi a gyomrom. Az a gyomorrontás. Bármit túlzásba lehet vinni. Még a vitaminok adagolását is, bár nem könnyű. Ezért van szükség józan észre.

A szirup 300 g-os kiszerelésben kapható, adagja 1-2 kávéskanálnyi, kb. 5-10 g. Eszerint egy üveg 1-2 havi adagnak felel meg.

**Fontos óva inteni a felelőtlen, elvakult szülőket, hogy 1 kávéskanálnyi helyett ne töltsenek le a gyerek torkán egyszerre 1 liternyi, azaz több mint 3 teljes üveggel, ami 3-6 havi adag. Azt nem írják, mennyivel kell az 1 litert meghaladni ahhoz, hogy gond lehessen.**

„Nagyon veszélyes” készítmény!

Miért nem arról szól a híradás, hogy a bárhol szabadon kapható aszpirinből már egyetlen doboznyi, tíz tableta valóban halálos mérgezést okozhat egy gyermeknél?

Miért nem ezt a veszélyt kürtölik szerteszét?

Miért nem arról zeng a média, ami még arra is rátesz, amit az első könyvemben közzétettem? Ott idéztem a JAMA-t (az Amerikai Orvosok Szövetségének Magazinja), amely szerint a megfelelően rendelt, helyes adagban szedett gyógyszerek mellékhatásaitól évente kb. 130 000 amerikai hal meg csak a kórházba került eseteket számolva.

Az alábbi információt a [www.pszichiatrria.extra.hu](http://www.pszichiatrria.extra.hu) honlapon meg lehet találni:

**„A harmadik vezető halálok**

**Egy 1995-ös felmérésben Jeffrey Johnson végzős orvostanhallgató és J. Lyle Bootman professzor az egész világot felkavaró adatokat tárt fel. Eredményük szerint 1995-ben az összes amerikai kórházi felvétel 17%-a az orvos által adott gyógyszer mellékhatásának következménye volt. Ez Mencmillió kórházi beutalást jelentett, amelyből 198 ezer halállal végződött.”**

**„Eileen G. Holland és munkatársainak a Drug-Induced Disordersben (Gyógyszer Okozta Megbetegedések) megjelent 1997-es elemzése szerint a gyógyszerek mellékhatása miatt évente 180 000 amerikai hal meg.”**

**„E számok az amerikai évi halálozás 5-10%-át jelentik, és szak-**

**emberek úgy kalkulálnak, hogy Amerikában a harmadik vezető halálok a gyógyszer mellékhatás!"**

Hurrá! Haladunk! A JAMA szerint csak a negyedik. Mikor fogja megszerezni az előkelő első helyet? Talán még több állami támogatásra lenne szükség?

Ezzel szemben a média gyógyszeripar által fizetett bérencei hosszas kutatómunkával találtak **egyetlen szerencsétlen embert** (feltehetőleg elmebeteg volt szegény), aki sok-sok egyéb életviteli szélsőség mellett hihetetlen (általam is túlzottnak tartott) adagokban fogyasztott nagyon rossz, szélsőségesen torz arányokban vitamin-készítményeket.

Az orvosa szerint halálában ez is szerepet játszhatott. Ez is. Elképzelhető. A torz arányok által okozott hiányok miatt (lásd: „Létez-e vitamintúladagolás?”).

Erről zengett sokáig a híradás, miközben az emberek elől eltitkolnak olyan tényeket, mint az imént idézett számok, és olyanokat, amilyenekkel a XV. fejezetben találkozhat majd.

Röviden összefoglalva: **Az elszánt, kitartó, üveges tekintetű örültek képesek lehetnek létrehozni maguknál a vitaminmérgezés tüneteit.**

De még nekik sincs könnyű dolguk.

Nem akarom Ön elől eltitkolni, hogy a mi ügyfeleink is észleltek mellékhatásokat. Azt tartom korrekt eljárásnak, ha ezeket is közzéteszem.

Lássuk az erről szóló beszámolókat.

Kellemetlen mellékhatás: **„Most azt kell megszoknom, hogy folyamatosan egészséges vagyok.”**

**„Fittnek, egészségesnek érzem magam. Megnőtt a teherbírásom, nehezebben fáradok el. Szokásos, menetrend szerinti tava-**

**szi hörghurutom idén elmaradt. Hiába vettek körül beteg, náthás kollégák, nem kaptam el tőlük a fertőzést. A könyvben leírtakkal ellentétben a vitamincsomag elkezdését követően nem tapasztaltam, hogy szervezetem nehezen áll át a vitaminok fogyasztására: nem változott meg átmenetileg az emésztés, nem tapasztaltam álmoságot. Ellenkezőleg! Alvásigényem lerövidült. Közérzetem javult.**

**Most azt kell megszoknom, hogy folyamatosan egészséges vagyok.**  
**F. A., 28 éves"**

Ez is nagyon veszélyes: **Mellékhatás: elmúlt a fogínyvérzésem..."**

**„Szeptember óta fogyasztom a napi vitamincsomagot, kisfiam pedig, aki 20 hónapos, a Vitamaxot (multivitamin por alakban).**

**Amióta szedjük, megszűnt a »folyamatos« megfázások időszaka, mert előtte havonta 1-2-szer voltunk náthások, mióta szedem, ez lecsökkent annyira, hogy azóta csak 2-szer voltunk megfázva, de az is enyhe lefolyású volt.**

**Mellékhatás: elmúlt a fogínyvérzésem...**

**Almádi Gabriella"**

**„Abszolút nyereségként tudtuk be, amikor egy vírusos influenza miatt a napi csomag mellé kipróbáltuk a »C-vitamin érzékeny gyomrúak számára« port.**

**Férjem 2 nap alatt a doboz felét megitta, és meg is gyógyult. Elképesztő ez a hatás, valamint az, hogy dr. Lenkei Gábor ezt közölte velünk könyve által. Ennyit arról, hogy milyen »káros«, ha valaki antibiotikumok nélkül, vitamin-»túladagolással«<< gyógyul meg. Köszönjük!**  
**Borsosné Kun Mária"**

Vigyázzunk a túladagolással, mert a végén még muszáj lesz be-menni dolgozni, és nem sikerül otthon lazítani pár napot!

A következő levéllel valóban nem tudok vitatkozni. Sakk-matt. Neki van igaza.

*„Kedves Gábor!*

*Engem Fábíán Mihálynak hívnak. Nagyon tetszett a Cenzúrázott egészség c. könyved. Ebben említetted többször is, hogy a vitaminoknak nincs mellékhatásuk. Én ezt szeretném megcáfolni. Miután már a második doboz Közepes formulát eszem, azt vettem észre, hogy ha ismerőseim közül bárkivel találkozom, nem telik bele ötperc, és máris a vitaminokról és az egészségről kezdek el beszélni.*

*Köszönöm, hogy megismerhettem ezeket a csodálatos termékeket! Jó egészséget! Tisztelettel:* *F. M.”*

**Beismerem, a vitaminok valóban lehetnek nagyon veszélyesek!  
A gyógyszeriparra.**

#### **15. Lehetek-e allergiás a vitaminokra?**

**Nem lehet. Teljességgel kizárt.**

De a rövid válaszon túl azért el is magyarázom. Egyszerű és logikus. Mint már annyiszor, a józan paraszti gondolkodás segít.

**Az Élet nem maradhatott volna fenn, ha létezne allergia a természetes anyagokra.**

Nem lehetséges.

Nincs allergia a levegőre, vízre, élelmiszerekre, így a vitaminokra sem.

Olyan sem létezik, hogy jódallergia. Elképzelhetetlen. Természetes anyag, amire a testnek szüksége van.

Csak a felületes szemlélt lehet megtéveszteni.

Nincs tej- és tojásallergia sem.

Tűnhet úgy, hogy van ilyen, de ez csak a látszat.

A természetes anyagokat szennyező mesterséges, szintetikus, kitalált, a laboratóriumokban kotyvasztott anyagokra allergiás az, akinek ilyen gondja van.

**Azokra a vegyületekre, amelyekkel a szervezet nem táplálkozhatott kifejlődése során.**

Tiszta jóddal nem okozhat tüneteket, nem is okoz. Egy jódos fertőtlenítőszerben van még jócskán egyéb idegen anyag is, az már kiválthat ilyen reakciót.

A vegyileg nevelt tyúk tojása tele lehet a szervezetet szokatlan reakciókra ingerlő szintetikus anyagokkal. Az ezektől mentes tojás nem okoz semmilyen gondot. Ugyanez igaz a tejre és bármelyik egyéb természetes élelmiszerre.

Az adalékanyagok, tartósítószer, színezékek, ízesítőanyagok, műtrágyák, növényvédő és rovarölő szerek, a szintén kitalált anyagok számító gyógyszerek, a háztartási vegyi anyagok okozhatnak allergiát.

**Az ezekkel szennyezett élelmiszer természetesen ugyanazt a reakciót váltja ki.**

Az ember sosem a tej vagy tojás vagy egyéb élelmiszer természetes anyagaina mutat túlérzékenységet. Ezeket az anyagokat a teste ismeri, felismeri, és tudja kezelni.

A kotyvasztott vegyületekkel, amelyek teljesen elárasztják a környezetünket, sokszor nem tud jól bánni.

Göröcsösen, erőltetett módon próbál megszabadulni tőlük.

**A Természet a természetet sosem löki el magától. Nincs rá oka.**

Remélem, sikerült megnyugtató választ adnom.

#### **16. Lehetnek-e panaszaim a vitaminok fogyasztásától?**

**Igen, előfordulhat. Átmenetileg.**

Láthatott erre példákat a korábbi beszámolómban.

Volt olyan, akinek nyomta a gyomrát a napi csomag tartalma, kb. három hétig, és csak a fia unszolására folytatta a szedést, egyébként abbahagyta volna.

Egy férfit a Közepes adag két napra legyengített.

Az egyik ismerősem átmenetileg pattanásosabb lett, mint amilyen a vitaminok szedése előtt volt.

Jeleztek átmeneti szédülést, kóválygást is, egy barátom két hétig tartó álmodásról számolt be.

*„Körülbelül 2 hete szedjük az Alap vitaminkészítményt, és nagyon jók a tapasztalataink. A kislányom 10 éves múlt, és úgy fogalmazott, hogy amióta szedi, erősebbnek érzi magát.*

*A saját véleményem is hasonló, annak ellenére, hogy az első héten még azon gondolkodtam, hogy nem szedem tovább, mert a kezdetekben szédültem, és ezt a készítménynek tulajdonítottam. Azonban a későbbiekben ténylegesen erősebbé váltam, és már elmúltak a negatívumok is.*

*G. Zsigmond Emese, 40 éves”*

**Elmesélem a saját esetemet.** Amikor elkezdtem ezzel a témával komolyabban foglalkozni, magamon kísérleteztem, kíváncsi voltam a hatásokra.

Erdekeit, milyen módon reagál a szervezetem, ha egy ki tudja, mióta tartó hiányállapotot azonnal jókora adag vitaminnal kezdek el kezelni.

A nulláról, minden átmenet nélkül, ahhoz hasonló adagokkal indítottam, mint amilyen ma az Erős csomag.

Mindig délben vettem be. Kb. egy-másfél óra múlva olyan leközdhetetlen álomosság vett rajtam erőt, hogy jó néhány alkalommal állva elaludtam egy-egy pillanatra, miközben beszéltem valakihez, és éppen nagyban magyaráztam valamit. Ha jól emlékszem, ez alkalmanként 2-3 órán át tartott, hirtelen álomosságrohamok pillanatokra történő elalvással. Az egész úgy két-három hétig ismétlődött. Először minden alkalommal törvényszerűen megjelent, aztán ritkulni, rövidülni és enyhülni kezdett.

Kitartottam és győztem.

Arra a következtetésre jutottam, hogy **a vitairinok kifejthetnek olyan hatást, mint amikor a látszólag tiszta, sekély vízbe kavicsot dobunk, és felkavarodik az iszapos üledék.**

A szervezetben elkezdődik egy nagytakarítás, aminek lehetnek átmenetileg zavaró vagy akár kellemetlen tünetei is. Ez, megítélésem szerint, csupán a felkavarodó iszapot jelzi.

Nem kell félni tőle, átmeneti, el fog múlni.

Eddig kivétel nélkül erről számoltak be azok, akik nem ijedtek meg, és nem hagyták abba a vitaminok szedését.

**A legrosszabb, amit ilyenkor tehet, az, ha abbahagyja a vitaminok szedését.**

A felkavarodott üledék visszaülepszik, de bent marad. Ha kitart, a test megszabadul az iszaptól, és ezt megkönnyebbülés, a panaszok enyhülése fogja jelezni.

A saját tapasztalatomra alapozva kezdtem el azt javasolni, hogy mindenki kezdjen az Alap összeállítással, és később emelje az adagot, ha az szükséges. Azóta ritkábbak a kellemetlenségekről szóló jelzések. **A fokozatosság, úgy tűnik, szelídebbé tette az átmenetet.**

Kevesebb iszap kavarodik fel, és lehet, hogy az nem is okoz semmilyen észrevehető panaszt.

Ne feledje: a vitaminok természetes anyagok, a szervezet működésének szerves alkotóelemei. **Vitaminok hatására, amennyiben jól kiegyensúlyozott készítményekről van szó, a szervezetben csak természetes változások indulhatnak be.**

A legjobb engedni, hogy ezek megtörténjenek.

A Természet tudja és teszi a dolgát.

Időnként előfordul, hogy valakinek a gyomra nem bírja túl jól az „extra adag” C-vitamint.

Számukra találták ki a kevésbé savas, ezért érzékeny gyomrúaknak is ajánlható változatot.

Nálam a KalMag (Kalcium-Magnézium ital) fogyasztása kb. 1 hónapig, nem minden alkalommal, de többször is, enyhe hasmenést okozott, aztán ez is elmúlt.

Sok C-vitamin (több gramm) egy adagban történő bevitele is okozhat enyhe hasmenést vagy szélességet.

Ilyenkor csökkenteni kell az egyszeri adagot, többszörre elosztva ez a hatás kivédhető.

Idővel a test hozzászokik, és nagyobb egyszeri adagok sem váltják ki ezt a reakciót.

**Tapasztalja ki önmagán, miként reagál a szervezete. Ismerje meg a testét ilyen szempontból.**

A C-vitamin egyébként kiváló emésztés- és székletrendező hatással is bír.

Biztos, hogy a szorulások nagy része egyszerűen C-vitamin-hiányt jelez.

Könnyen orvosolható. Természetes módon, mellékhatások nélkül.

Ne ijedjen meg teste reakcióitól. El volt nyomva, ki volt éheztetve. Most kezd ébredezni.

Van, akinél nyugösebben ébred, van, akinél simábban.

#### **17. Felhalmozódnak-e a testben a zsírban oldódó vitaminok?**

Négy dolgot kell tisztázni:

1. Van egy fogalomzavar. Azt, hogy „**zsírban oldódó**”, úgy használják, mintha egyet jelentene azzal, hogy „**zsírban felhalmozódó**”. Ez durva tévedés. A kettőnek semmi köze egymáshoz. A zsírban oldódóság csak egy tulajdonság, ennek egyáltalán nem egyenes következménye a felhalmozódás.

**Ha befelé be tudott menni az a vitamin, akkor kifelé is ugyanúgy ki tud jönni.** Ez nem egyirányú utca.

A szervezet meg tud szabadulni a feleslegektől, és ez teljesen független attól, hogy az az anyag, ami nem kell, vízben vagy zsírban oldódik. Ez nem zsákutca, kétirányú a forgalom.

Ne nézzük hülyének a szervezetet, ne higgyük, hogy a Teremtő vagy az evolúció erre nem gondolt, és nem oldotta meg ezt a kérdést.

2. Egyébként eleve logikátlan a felvetés, hiszen **az emberi test messze sokkal több vizet tartalmaz, mint zsírt.** Ezek szerint a vízben oldódó vitaminoknak sokkal nagyobb terük és lehetőségük lenne a felhalmozódásra.

Azok miért nem teszik? A másik miért tenné?

Megmagyarázta ezt már valaha Önnek valaki? Vagy csak riogatták vele?

3. Sokan úgy tekintenek a vitaminokra, hogy azok bekerülnek a szervezetbe, aztán ott éldegélnék évekig. Ücsörögnek tétlenül.

Nem így van! **Felhasználódnak, elhasználódnak.** Részt vesznek mindenféle kémiai reakcióban. Egyáltalán nem örök életűek. Naponta kell pótolni az elfogyott, elkopott mennyiséget. Nincs túl sok idejük felhalmozódni.

4. Hihetetlenül sok figyelmet szentelnek ennek a mesterségesen gerjesztett álproblémának.

Miért nem azzal foglalkoznak ennyit, hogy egy tudományos felmérés szerint **Afrikában percenként megvakul egy gyermek a súlyos A-vitamin-hiány következtében?** Óránként 60, naponként 1440, havonta 43 200, **évente több mint félmillió!** Ők nem érik meg a felnőttkort.

A szemük épségét meg lehetne óvni néhány dollárból! Ez senkit sem érdekel? Helyette hülyeségekkel ijesztgetik a jóhiszemű laikusokat? Túladagolás?!

**Súlyos vitaminhiányban szenved szinte az egész Emberiség. Nagyon távol vagyunk attól, hogy a túladagolás veszélye fenyegetsen.**

Az éhhalál szélén vánszorgóknak nem a túlzabálás veszélyeiről kellene (ki)oktatást tartani! Minden jel arra vall, valakiknek létfontosságú, hogy eltántorítsanak minket az egészség megóvásának ezen lehetőségétől.

#### **18. Okozhat-e nagy mennyiségű C-vitamin vesekövet?**

Három pontban válaszolok:

1. Az, hogy „okozhat”, csupán egy tudós elméleti felvetése volt, **soha senki sem bizonyította**, de a gyógyszeripar propagandistái ráharaptak, és a közönség asztalára már nem mint pusztán feltételezést tették le, hanem tényként táltatták.

Jó étvágyat!

2. Az első könyvemben is közöltem annak a tudományos felmérésnek az eredményét, amely utánajárt, van-e valóságalapja a széles körben elterjedt hiedelemnek.

**Több mint 45 ezer férfit követtek hat éven át.** Idézem, amit ott írtam (136. oldal): „*A felmérés nem támasztotta alá a gyógyszeripar híresztelését.*”

3. Azoknak, akik még mindig aggódnak, megmutatom, mit publikált 1998 januárjában dr. Pirót László a Nutrition & Health (Táplálkozás és egészség) című orvosi tudományos folyóiratban.

A tanulmány címe: „*3trend-kiegészítők szerepe egyes urológiai és andrológiai* (a férfi nemi működéssel kapcsolatos) *kórképekben*”.

Sokféle kórképet elemez, de mi most a vesekőképződésre összpontosítunk.

Az idegen orvosi kifejezések kihagyásával, de szó szerint idézem:

„*Az A- és E-vitamin együttes alkalmazása jelentős védelmet nyújt... (felsorolás) folyamatokban, ennek révén tehát a kő kialakulás kedvezően befolyásolható.*”

„*Az étrend-kiegészítők vesekőbetegeknek ajánlott mennyiségét a 4. táblázatban foglaltuk össze.*”

4. táblázat	
<i>Magnézium</i>	<i>500 mg/nap</i>
<i>B-vitamin-komplex</i>	<i>3 x 50 mg/nap</i>
<i>B6-vitamin (piridoxin)</i>	<i>2 x 50 mg/nap</i>
<i>Cink</i>	<i>50-80 mg/nap</i>
<i>L-arginin</i>	<i>500 mg/nap</i>
<i>Karotinoidok</i>	<i>25 000NE/nap</i>
<i>C-vitamin</i>	<i>1000-3000 mg/nap</i>
<i>E-vitamin</i>	<i>600 NE/nap</i>

Most már eldöntheti, kinek hisz inkább. Az ellenőrizhetetlen eredetű mendemondának vagy az urológus szakembernek, aki kifejezetten kőbetegek számára 1-3 g/nap C-vitamin fogyasztását javasolja.

## 19. Szabad-e terhesség alatt nagy mennyiségben vitamint fogyasztani?

A „nagy mennyiségben” helyett így kellene megkérdezni: szabad-e várandósság alatt hozzájuttatni a szervezetet a megnövekedett igénynek megfelelő adaghoz a megnyomorítóan alacsony hivatalos adagok helyett?

Még az OGYI „nagykönyve” is azt írja:

„*Terhesség és szoptatás: A terhesség és a szoptatás alatt a vitamin- és ásványianyag-igény megnövekszik.*”

Mintha nem lenne elég gondjuk-bajuk azoknak, akik életet nevelnek a szívük alatt, még a hisztérikus félelemkeltéssel is meg kell birkóznuk.

Széles körben elterjedt tévhit, hogy például „a nagy adag A-vitamin magzati torzfejlődést okozhat”. Valóban?

Mit mond erről a szakember?

Dr. Elek Csaba szülész-nőgyógyászt, humángenetikust hívom segítségül.

Ön mit mond, honnan ered ez a téveszme?

„*Sajnos a gyógyszergyártók közötti marketingháború' olyan vitáknak adott fórumot, pl. az A-vitamin napi szükséges adagjáról, hogy azzal a terhességi multivitamin-pótlás piaca 1/3-dal csökkent. Jelentősen ártva ezzel a méhen belül fejlődő magzatnak, majd anyatejes táplálásban részesülő újszülötteknek.*”

Semmi sem szent?

A jövő generációjának szellemi és testi épsége feláldoztatik a gyógyszergyártók közötti marketingháború oltárán?

Doktor Úr! Valóban veszélyes lehet a sok A-vitamin fogyasztása a magzatra?

*„Súlyos tévedés az a hiedelem, hogy a természetes A-vitamin is lehet magzatkárosító. Még extrém dózisok (pl. napi 150 000 egység) mellett sem figyeltek meg magzati károsodást. Napi 5000 NE alatt viszont fokozott az agy és a szemek fejlődési rendellenességeinek kockázata.”*

Kit lehetne vajon felelősségre vonni azért, hogy a félelem miatt a várandós asszonyoknak feltehetőleg a többsége kevesebb mint 5000 NE A-vitamint vesz magához, kockáztatva ezzel babája épségét?

Ahelyett, hogy az állítólagos, de nem létező veszélyekről rikoltoznak, talán arra kellene felhívni az asszonyok figyelmét, mit okozhatnak azzal, ha nem szednek elegendő vitamint.

**A legsúlyosabb magzati fejlődési rendellenességet (nyitott hátgerinc) is meg lehet előzni** oly módon, hogy a várandós édesanya kellő mennyiségű **folsavat** vesz magához.

A szerző, akitől az információk származnak, dr. Török Olga (a Debreceni Orvostudományi Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikájáról).

*„A folsav-túladagolás nem reális veszélye”* - írja a doktornő. Sőt! Használatával még az ún. „nagy kockázatú eseteknél” (akinél már előfordult ez a tragédia) is megelőzhető, kivédhető a baj, legalább 72%-ban, ha elegendő (4 mg/nap) mennyiségben jut ehhez a vitaminhoz a leendő anyuka.

A várandós édesanyák hány százaléka nem tud erről? Hányan mulasztják el rendszeresen bevenni a vitamint? Ki fog velük elszámolni, ha egy ilyen ostoba mulasztás miatt derékba törik a remélt boldogságuk?

Azt hányan tudják, hogy a legjobb eredményt akkor lehet elérni, ha a fogamzást legalább egy hónappal megelőzően megkezdődött a kellő mennyiségű vitaminbevitel?

Kik kárognak arról, hogy milyen veszélyeket rejt a vitaminok fogyasztása a terhesség alatt?

Honnan ered ez a téveszme?

Mit mond a józan ész? Fel kell nevelnie egy testet a saját teste anyagaiból.

Lehet egyáltalán kérdéses, hogy „szabad-e terhesség alatt nagy mennyiségben vitaminokat fogyasztani?”

## **20. Ártalmasak lehetnek-e a szintetikus vitaminok? Mennyivel jobbak a természetes vitaminok?**

Sok emberrel beszélgetve rájöttem, a zavar abból fakad, hogy **nem tiszták az alapfogalmak.**

Mit jelent az, hogy „természetes” vagy „szintetikus”?

Tisztázzuk előbb ezeket, és az egész kép világos lesz.

### **Természetes:**

Olyan formában van, ahogyan azt a Természet megteremtette, létrehozta. Ennek csak egyféleképpen felelne meg bármilyen vitamin, ásványi anyag vagy nyomelem: ha benne van a táplálékban.

Amennyiben kivonják belőle, már nem természetes, hiszen keresztülvitték egy fizikai, kémiai eljáráson.

**Ha így nézzük, a piacon egyetlen természetes termék sem található.** Egyik sem az, ha egyszer már kapszulába van csomagolva, vagy tablettává préselték.

### **Tisztított:**

Ezek már kivétel nélkül ún. **„tisztított” készítmények**, hiszen sok mindent el kell távolítani belőlük, hogy az valóban csak C-, csak D- vagy bármely egyéb vitamin legyen.

A mi készítményeink szinte kivétel nélkül ilyenek: tisztítottak.

Az élelmiszerben lévő vitamin „természetes”, a kivont vitaminra a helyes elnevezés: „tisztított”.

### **Természetazonos:**

Mesterségesen állítják elő, alapanyagaiból, kémiai eljárással, de a szerkezete tökéletesen megegyezik a természetes forrásból kivont, ún. „tisztított” vitaminéval.

Ezek sosem ártalmasak.

**Maga Szent-Györgyi is természetazonos C-vitamint, aszkorbinsavat fogyasztott.** A tisztított és a mesterségesen előállított, ún. természetazonos C-vitamin pontosan ugyanolyan aszkorbinsavból áll, kémiaiilag nincs közöttük különbség.

Csak akkor lehet különbség a kétféle készítmény között, ha a tisztított nincs 100%-ig megtisztítva, és hagytak benne bizonyos kísérőanyagokat is, amelyek kedvezően befolyásolhatják az egyébként ugyanolyan aszkorbinsav biológiai hatását.

Az aszkorbinsav az aszkorbinsav, akár kivonták egy növényből, akár előállították alapanyagaiból.

Ez utóbbi viszont gyakran kedvezőbb áron elérhető, így szélesebb kör számára válhat napi cikké. Olcsóbb.

A biológiai hatásukban nincs jelentős különbség, eltekintve az esetleges kísérőanyagok támogató hatásától.

A híresztelésekkel ellentétben a gyártott vitaminok semmiféle veszélyt nem jelentenek az egészségre.

#### **Szintetikus:**

Azt jelenti, hogy a természetben nem megtalálható, kitalált, konstruált vegyület. Mesterséges.

Olyan, mint a műszál a textiliparban. Mint a nejlón.

Nincs természetes megfelelője.

Itt van az egyik leggyakoribb félreértés.

**Ilyen értelemben véve szintetikus, mesterséges vitamin egyszerűen nem létezik. Senki sem talált ki vitamint, csak a Természet.**

Így tehát kitisztult, hogy az alábbi kategóriákban lehet gondolkodni.

1. **Természetes vitamin:** amely benne van a táplálékban.
2. **Tisztított vitamin:** amelyet valamilyen természetes forrásból vontak ki.
3. **Természetazonos vitamin:** amelyet kémiaiilag állítanak elő alapanyagaiból.
4. **A nem létező: „szintetikus”, mesterséges vitamin.**

A válaszok:

Magától értetődően a **természetes** vitaminok lennének a legjobbak, de ezek ma nem igazán elérhetőek (lásd VII. fejezet).

Rá vagyunk kényszerítve, hogy **tisztított** vitaminokkal pótoljuk az előbbi hiányát. Sokaknak ezek szimpatikusabbak, jobban bíznak bennük, mint a **természetazonos, gyártott** vitaminokban.

A tisztított **hátránya** a magasabb ár. **Előnye** már nehezebben megfogható. Sok múlik azon, mennyire tisztított.

Könnyű ezen a téren félrevezetni az embereket. Csak odadobják nekik a varázsigét: „ez természetes vitamin”, és megfogták a palimadarat. Az sem természetes, hanem tisztított.

Az igényesen gyártott **természetazonos** vitamin képes kiváltani ugyanazt vagy majdnem ugyanazt a biológiai hatást.

**Előnye** a legtöbbször jóval kedvezőbb ár.

**Hátránya:** némelyiknél előfordul, hogy a kívánt biológiai hatás kiváltásához 10-30%-kal nagyobb mennyiségre van szükség, összehasonlítva a **tisztított** készítményekkel.

Kicsit több kellhet belőlük, hogy elérjük velük pontosan ugyanazt a biológiai hatást. Erre jó példa az E-vitamin. Ennél a vitaminnál én a gyártott mellett döntöttem a jóval kedvezőbb ára miatt. Jómagam is ezt fogyasztom. Nekem megfelel.

**Személyes véleményem szerint megint csak egy kissé túllihegett és a nem is mindig őszinte marketingszempontok miatt feltupírozott kérdésről van szó.**

**Nincs akkora jelentősége, mint amennyit foglalkoznak vele.**

A különbség nem akkora a tisztított és a természetazonos vitamin között, hogy valaki térdig lejárja a lábát csak azért, hogy „természetesnek” hitt készítményhez jusson.

**A fő különbség abban áll, hogy valaki szed vagy nem szed elegendő mennyiségű vitamint, és nem abban, hogy melyik fajtát fogyasztja.**

## **Egyszerűség kontra bonyolultság**

Korábban már kifejtettem, de lehetetlen túlhangsúlyozni annak az igazságát, hogy a tényleges fejlődés az **egyszerűség, a leegyszerűsödés** irányába mutat.

A **bonyolultság, a bonyolultabbá válás** azt tükrözi, hogy eltévedtünk a rengetegben, és csak bolyongunk.

Azt gondolom, azt sem lehet kétségbe vonni, hogy a **hozzaértő** egyszerűnek tudja látni a mások számára kuszának tűnő helyzetet, míg a **hozzá nem értő** feleslegesen túlbonyolítja, és útvesztőbe tereli azokat, akik a gondjaira bízzák magukat.

Mai, kicsit (vagy nagyon?) őrült világunkban az egyszerű megoldásoknak sokkal kisebb esélyt adnak. A kormányzatok is többnyire, szinte kivétel nélkül a bonyolult, ezért férges vagy semmi gyümölcsöt nem hozó és drága „megoldásokat” támogatják.

De a józan ész sosem hagy fel azzal, hogy kitartóan dörömböljön a sötétség kapuján, és az ajtók előbb-utóbb feltárulnak.

**Annak, amit mutatok, van egy nagyon gyenge pontja.**

Az a megoldás, amit én kínálok, **az alapok alapjainak** megértéséből született. Ennek eredményeként le van csupaszítva minden sallangtól és fölösleges cicomától.

Olyannyira egyszerű, hogy az már szinte fáj.

**„Mfod meg a kezed, és nem fogod megölni az édesanyádat”** - kérte Semmelweis.

Kiröhögték, kirúgták, bizonygatták, mennyire nincs igaza, meghurcolták, figyelmen kívül hagyták.

Én azt mondom: **„Etesd meg a sejteket. Ez az egészség kulcsa.”**

Semmelweis évtizedeken át hasztalan lobogtatta a számszerű kimutatásait az elgondolásával elért eredményekről.

**Elfogadhatatlanul egyszerű volt az alapgondolat.**

Csak a nagyok ismerik fel a nagyszerű lehetőséget. A kicsik szeretnek a sárban fetrengeni.

Engem már gazdagon megajándékozott a sors.

**Ezrével találkoztam szellemi nagyságokkal, akik megértették az üzenetet,** és élni kezdtek a lehetőséggel. Ők az én tisztelt ügyfeleim. Az ő beszámolóik mindenki arcába ezt kiáltják: Elég volt a sárban fetrengésből!

Most együtt lobogtatjuk az eredményeink dokumentumait.

Tanultam a nagy elődök kudarcaiból. Ígérem, mi gyorsabban át fogunk törni a fásultság, a hitetlenség, a korlátoltság, a rosszindulat és a gazdasági ellenérdekeltség áthatolhatatlannak tűnő falán.

**Valójában csak kártyavár.** Mi vetítünk belé hatalmat és erőt.

Az igazság fuvallatától egykettőre összedől.

**Bízzon önmagában. Bízzon bennem. Bízzon az igazság erejében.**

Hamarosan hétköznapivá, megszokottá fognak válni azok a beszámolók, amelyek most még az újdonság erejével hatnak.

De ma még ezek jelentik az alagút végén felderengő, irányt mutató napsugarat.

Csodálkozzon rá, mennyire egyszerű, és engedje, hogy a remény átmelegítse a szívét.

*„Előre is szeretném megköszönni a Free Choice Kft. (a Dr. Lenkei Életerő Centrum) minden dolgozójának töretlen, kitartó, őszinte és segítőkész munkáját.*

*Elkezdjük az Alap csomaggal, majd kiegészítve a KalMag italporral.*

*Kisfiamnak elkezdjük az almás Vitamaxot (multivitamin por alakban), valamint most télen is mindenki szedi megelőzőképpen a C-vitamin 1000-est. Azóta a gyermekorvos is megjegyezte: mi történt, hogy ilyen rég látta Csabit? A 6 éves kori oltást fájdalom és láz nélkül szinte észre sem vette.*

*Amikor elkezdjük az Alap csomagot szedni, az első 3 nap még tompa nyomottság lett úrrá rajtunk, de nem adtuk fel. Nem lehet 3 nap alatt több év problémáját, betegségét megváltoztatni.*

*A kitarásom is nagyobb lett, sőt, az önbizalmam óriássá vált, még az egész családnak is. Azóta a cukrom 5,1, a vérnyomásom 110/70-re csökkent, és állandó. Megszűnt a sarkam kirepedezettsége, a körmöm széttöredező gyengesége, hajhullásom, valamint fogínyvérzésem fogmosáskor. Erősebbek lettek a fogaim, és az arcom pattanástalan, még a havi ciklusom idején is. A ciklusokat nagyon nehezen viseltem, mind fájdalmilag, mind idegrendszerileg is. Minden alkalommal össze kellett görnyednem, annyira görcsöltem. A bokám erősebb lett, most már ha kibicsaklik a bokám (ami már nagyon ritka), nem szenvedek órákat a fájdalomtól, mire újra lábra tudok állni. Mára 3 cm sarkú cipőt is tudok hordani, nem csak edzőcipőt.*

*A KalMag italpornak köszönhetően ma már a 25 kg-os 6,5 éves kisfiámat felemelem, sőt birkózunk, lovagol a hátamon, és sorolhatnám az általa is boldogsággal átélt együtt töltött perceket, játékokat. Először, amikor elolvastam a KalMag használati útmutatóját, elszomorodtam az emberek szokásos általánosításával, és beleestem én is, mivel azt írja, hogy a legcélszerűbb narancslében bevenni, gondoltam, ez sem fog sikerülni, hiszen a savam mindig a torkomban volt, olyan sok volt. De rávettem magam, és lőn, még a savam is normalizálódott.*

*Amióta szedem az Alapot, üi. a KalMagot, a gyomrom teljesen rendbe jött, sőt, még a »vasszöget« is meg tudnám enni. Normálissá és egészségessé vált az emésztésem, üi. a bélműködésem is, és nem volt fejfájásom. Elmondhatatlan, mennyire örülök, hogy ettől is meg tudtam szabadulni. Még a párom is megjegyezte, hogy mennyit változtam nemcsak a ciudusok alatt, hanem a mindenmpjainkban. Sokkal türelmesebb, kedvesebb lettem mindenkivel. Teljesebbé tettük az életünket. Nincsenek akadályok, amit ne döntenénk le.*

*Párom is megváltozott. Munkahelyet váltott, a hentességből, a hidegből, az idegölő munkából biztonsági őr lett. Melegebb, tü-*

*relmesebb, kedvesebb munkatárssá és élettárssá fejlődött. 47 évesen elkezdett futni, sportolni, hogy fizikailag is többet tudjon nyújtani a családjának is.*

*2005. november 14. óta újabb munkahelyem van, ahol a kollégáim kivétel nélkül idősebbek nálam. Sőt, van, aki a nagymám lehetne. És ők is kérdezték, mitől vagyok ennyire energikus, hogy sugárzik belőlem a boldogság, a kiegyensúlyozottság, frissesség, és sorolhatnám az általam megélt és az étrend-kiegészítők által elért pozitív változásokat. Eme változások és a múltam miatt, ha csak 1 embernek tudok segíteni, már MEGÉRTE, HOGY ÉLTEM. És ezen leszek egész életemben.*

*Kívánok mindenkinek legalább olyan boldog, kiegyensúlyozott életet és szerelemben gazdag kapcsolatot, amiben nekünk részünk lehet.*

*Maradok tisztelettel:*

*Szigeti Barbara, 31 éves"*

Tudom!

Riasztóan egyszerű!

Talán ezért nehéz elhinni.

Olyan, mintha valaki azt mondaná, hogy egy pusztán kézművességgel életet ezreket, milliókat lehet megóvni, megmenteni. Milyen örültnek tűnik!

De eddig még mindig eljött az idő, amikor az új elfogadottá, természetessé vált.

Nincs semmi gond, nem fenyeget minket semmiféle veszély. Nincs semmi szokatlan, váratlan, előre ki nem számítható abban, ami velünk, Önnel, velem és maroknyi csapatommal történik és történni fog.

Ami zajlik, azon minden valamirevaló újdonság keresztülment eddig is. Nagyon jól kiszámítható a menetrend. Ezért nem táplálunk hamis illúziókat, így aztán nem is fog csalódás érni minket. Ennek tudatában nem kanyarodunk téves utakra. Ez a biztosítéka annak, hogy az Új Egészségkultúra átveszi a hatalmat a Földön.

A szellemi nagyságok már ma is rá mernek nézni:

*„Jüyen egyszerű! Csak szedni kell a vitaminokat, s ők elvégzik a feladatukat az emberi testben!”*

*„Tisztelt Életerő Centrum!”*

*Több mint egy éve szedem az Önök által forgalmazott vitamincsomagot, a Közepes erősségűt. Külön szedek még C-vitamint, naponta 6 grammot. Sorolom a nyereségeket:*

- 1. A fogínyemen a »skorbut felé haladva« megjelent egy következményes duzzanat. Elmúlt!*
- 2. Fogínyvérzés elmúlt.*
- 3. Mivel a vitamincsomag és a benne lévő ásványi anyagok természetes étvágy szabályozók, nincsenek nagy evések. (Voltak.)*
- 4. Vérnyomásom kicsit magasabb volt, a felső érték 150, most a felső érték 120-130. Pulzusom 80 felett volt percenként, most 65-70.*
- 5. A szememben üvegtesthomály volt, ami javult az A-vitamin szedése mellett. Ennek a tünete: »fekete koromszálak balra úsztak«. Ez is elmúlt!*
- 6. Délutánonként nincs szieszta. Ebéd után gyakran volt. A vitaminok szedése óta nincs! Nem kívánok lefeküdni.*
- 7. Éjjelenként nagy alvásaim vannak 23°-tól 5°-ig.*
- 8. Nem vagyok türelmetlen!*
- 9. Nincs depresszió! Ami volt!*

*Ilyen egyszerű! Csak szedni kell a vitaminokat, s ők elvégzik a feladatukat az emberi testben! S hogy mindez kinek köszönhető???*

*Dr. Lenkei Gábornak - csupa nagybetűvel - és csapatának. Hála Gábornak, hogy belekezdett ebbe az örületes munkába. Így ahhoz eljut ez az információ s egyben a lehetőség, jobbitani tudják egészségüket. Szavakkal nem is lehet kifejezni Gábor munkájának »nagyságát«. En csak egy vagyok a sok vitamint szedő emberek között. Gondolom, másoknak is csak pozitív tapasztalatuk van. Ez a SIKER!!!*

*Ehhez kívánok Gábornak és csapatának nagyon jó egészséget,  
hogy még nagyon sokáig tudják szolgálni kis hazánk népességét.  
Köszönjük: H. L-né, 60 éves"*

Köszönöm! Ön egyetlen mondatban összefoglalta a könyvem mondanivalóját.

Ez az igazi nagyság.

Ám amikor az Ember rossz célpontot választ ki magának, menthetetlenül eltéved, és zsákutcába kerül. Vegyünk egy példát.

Valaha voltak nagy járványok. Pestis, kolera stb. tizedelte az embereket. Sok halott. Sok szenvedés. Ráírányult a figyelem. Mi okozza? Találjuk meg a megoldást.

**Jelöljük ki a célpontot. Mit kell behatóan megvizsgálni?**

Áll az ember a zűrzavar közepén, és megpróbál kapaszkodót találni. Kiválasztani azt a tényezőt, ami majd kezeli, megoldja a helyzetet.

Ha rosszul választ, tévútra terel mindent.

**Mi a fontosabb?** Az, hogy ezrek, milliók halnak meg a gyilkos járványok idején, vagy pedig az, hogy a túlnyomó többség még ilyenkor sem betegedett meg?

Mit tegyek a vizsgálat tárgyává?

Azt, hogy miért estek áldozatul sokan, vagy azt, hogy miért nem estek áldozatul sokkal-sokkal többen?

Mit kell kideríteni? Mi okozza a megbetegedést, vagy azt, hogy mi eredményezi az érintetlenül maradáást?

**Mi lesz a célpont? A betegség? Az egészség? Mit akarok behatóbban megismerni?**

A nagy járványok idején mindenki fertőzötté vált. Ott volt benne a kórokozó. Az egyiknél csinált bajt, a másiknál nem. Még a legdurvább járványok is érintetlenül hagyták a népesség nagyobb részét. Túléltek.

Mi a fontosabb? Minek szenteljek figyelmet?

**Mi legyen a vizsgálat tárgya? A túlélés vagy a pusztulás?**

Az életet támogató erőket kívánom jobban megismerni, vagy belemerülök az életet fenyegető tényezők aprólékos boncolgatásába? Melyik megközelítési mód mellett kötelezzem el magam?

Van egy izgalmas orvostörténeti sztori.

Felfedezték egykor a kolera kórokozóját. Dúlt a tudományos vita, hogy valóban ez okozza-e a rettegett betegséget. Volt, aki azt mondta, igen, mások keményen szembehelyezkedtek ezzel. Egy professzor, ha jól emlékszem, Pettenkoffernek hívták, azt mondta, hogy nem a megnevezett bacillus az ok. Hogy bebizonyítsa igazát, az egyetemi hallgatóság előtt, a katedrán, a szemük láttára, jóízűen megivott egy pohár italt, amelybe olyan sok kolerabacilust keverték, hogy azzal egy nagyobb város lakosságát ki lehetett volna irtani.

Sejti a csattanót? Igen, a professzornak kutya baja nem lett.

Életbe vágóan fontos megfigyelés. Ezt kellett volna mélyebben megismerni. Hogyan lehetséges az, hogy őt még ennyi kórokozó sem döntötte le a lábáról? Ez az igazi talány, nem az, hogy milyen módon vált ki megbetegedést a bacillus. A bacillus mellékes, elhanyagolható tényező.

**Az a lényeg, hogy mitől marad az egyik szervezet ép és sérthetetlen, mitől gyengül le a másik annyira, hogy áldozattá válik.**

A zseniális **Selye János** is ezt a gondolatot akarta becsempészni a rengetegben eltévedve bolyongó orvostudományba.

Gondolatai **stresszelméletként** ismereteseek. Már írtam róla, de fontossága miatt visszatérünk hozzá néhány gondolat erejéig.

**Az Ön számára sem kétséges, hogy a döntés már megszületett, és a vizsgálat célpontja nem az egészség lett, hanem a betegség.**

Nem az ellenálló képesség, hanem a teljesen lényegtelen veszélyeztető tényezők. Ez hihetetlenül eltorzította a szemléletünket. Minden figyelmünket a betegségre, bajokra rögzítette, és szinte semmennyi sem maradt az egészségre.

így torzult el a stressz jelentése is.

**Ma a legtöbben azt hiszik, hogy a stressz egyenlő a környezeti nyomással.**

A zaj, a mérgek, a kórokozók, a fizikai és szellemi megterhelés, aminek ki vagyunk téve.

„Stresszes időket élünk” - mondják sokan. De a stressz nem a fentiekből áll!

**A stressz nem más, mint a szervezet, az egyén képtelensége arra, hogy ezekkel kezdeni tudjon valamit. A stressz belül van, és nem a külvilágban!**

Nem a környezet nyomja agyon az embert!

Az ember ennél sokkal-sokkal-sokkal többet bír! Az az érdekes, amikor mégsem képes erre!

Érdekes folyamaton vittek keresztül mindannyiunkat az emberi szabadság, boldogság elnyomói.

A figyelmünket a gyengeségeinkre irányították. Azt sulykolják belénk, puhányak, kiszolgáltatottak vagyunk, állandó fenyegetettségben élünk. Azt próbálják elhitetni velünk, hogy egy veszélyes környezetben létezünk. Ez aljas hazugság.

**Az Ember százszor, ezerszer ilyen veszélyes környezetben is vidáman tudna lubickolni, ha nem lennének legyengítve eredendő, természetes képességei. A testében és a tudatában is.**

Rossz helyre került a figyelem! Nem az lett a cél, hogy megértésük az emberekkel, milyen csodálatos erőkké vannak felruházva, hanem az, hogy elhitesse velük, mennyire esendők.

**Szinte beleégették az emberi elmékbe, hogy a környezet veszélyes. Félni kell!**

**A média,** mintha csak esküdt ellensége lenne az Emberiségnek, lehengerlő mennyiségben árasztja el a lakosságot riasztó, felkavaró, nyomasztó hírekkel.

Ha csak az egészség kérdésénél maradunk, figyelje meg, milyen nagy teret kapnak a műsorokban azok a **hisztérikus kampányok,**

amelyeknek nincs más céljuk, mint elbizonytalanítani az embereket. Legutóbb a madárinfluenza veszélyességét próbálták elhitetni a tömegekkel meglehetősen izzadságszagú erőlködéssel. Olyan vehemenciával tették, hogy sokakban sikerült is elültetni a félelmet.

Én másképp döntöttem.

A hivatalosan elfogadottal és támogatottal éppen ellentétes irányba indultam el. A figyelmem az egészségre összpontosítottam, és kitaláltam a rengetegből.

Akik velem jöttek, már mindnyájan kint vannak a napsütötte tisztáson.

**Ne a betegséggel foglalkozz!** - ezt vallom.

**Az egészséget erősítsd meg, és a betegségek automatikusan elkerülnek majd!**

Az eredmények mutatják meg, valóban jól fogalmaztam-e meg a követendő irányt, vagy tévedtem.

*„A napi Alap csomagot kezdtem el szedni. 1 hónap után elkezdtem érezni a változást. Jobban bírom a terhelést, nem kaptam meg a betegségeket, influenzát, illetve sokkal könnyebben mentem át rajta. Fogorvos vagyok, rengeteg beteg (influenzás) páciens jön, és fontos, hogyne kapjam el tőlük. Ebben segít a vitamincsomag.*  
*Dr. B. N., 36 éves”*

Az idősebb embereken - akik koruknál fogva úgymond sokkal érzékenyebbek a fertőzésekre - is könnyű ezen a módon segíteni.

*„Még télen nem voltunk betegek.*

*Szalóki Istvánné, 74 éves”*

Még azok is gyorsan fel tudnak erősödni, akik korábban betegeskedésre erősen hajlamosak voltak.

*„Dr. Lenkei Gábor Cenzúrázott egészség című könyvét olvasva megdöbbenő és hiánypótló adatokat tudhattam meg a viiami-*

*nok fontosságáról és civilizált világunk súlyosan vitaminhiányos táplálkozási szokásairól. Meggyőződése, hogy ezt a könyvet minden embernek el kellene olvasnia. Amióta a vitaminokat a doktor úr könyvében javasolt mennyiségben fogyasztom, azóta (kb. 1 éve) egyetlenegyszer sem tudott legyőzni a téli megfázás, influenza stb., míg korábban ősztől tavaszig szinte többet voltam beteg, mint egészséges! Köszönöm!*

*V. G., 32 éves"*

*„A termékek fogyasztása előtt elég beteges ember voltam, de amióta az Alap csomagot kezdtem fogyasztani, ül. külön vitaminokat, 2005 ősztől nem voltam beteg, és a közérzetem is jobb lett. Fitt és energiával telt lettem. Egyszóval a tapasztalataim pozitívak voltak. Szeretném ajánlani mindenkinek ezeket a vitaminokat, hogy egészséges emberek legyenek!*

*Köszönettel tartozom ezért a munkáért!*

*Tisztelettel:*

*Cs. K., 30 éves "*

Megfelelően feljavított, megerősített immunrendszerrel a környezet megszűnik veszélyesnek lenni, a „stressz” eltűnik, mivel eleve a belső gyengeségből eredt csupán.

*„Az unokám egyetemi hallgató. Elmondása szerint már szinte minden évfolyamtársa összeszedett valami vírust vagy más, téli meghűlésből adódó betegséget, de hála az égnek és ennek a Lenkei-féle vitaminnak, őt mindez elkerülte, úgyhogy emiatt még semmiféle kiesés a tanulmányaiban nem fordult elő.*

*K. J., nagypapa"*

*„Sokkal jobban alszom, és nem kaptam el az influenzát, amióta szedem az Alap vitaminkészítményt.*

*(Most kezdtem a Közepes vitamint szedni, tapasztalatokról később!)*

*Lányom is szedi, az osztálytársai mind meg voltak fázva (köhögés, nátha), de ő megúsza.*

*K.-néB. M., 49 éves"*

*„Amióta szedem a vitamint (2 éve), sokkal fittebb lettem, kevésbé éreztem magam fáradékonynak. Óvónőként dolgozom, így nagyon fontos a számomra, hogy minél ellenállóbb legyek a fertőzésekkel, betegségekkel szemben. Míg kolléganőim sorban elkapnak mindenféle fertőző betegséget, addig én a vitamin segítségével átvészelttem.*

*Bátran ajánlom minden ismerősömnök. Jobb a közérzetem, nem vagyok fáradt!*

*Sz. T, 24 éves"*

íme! A stressz nem azonos a nagy környezeti megterheléssel, hanem ez csupán a belső képtelenség arra, hogy könnyedén kezeljük azt.

*„Jogtanácsosként évek óta heti 80-100 órát dolgozom intenzíven. A szellemi leterheltséget testmozgással próbálom ellensúlyozni, ezért hetente 2-3 alkalommal Zen Bu Kan Kempo karateedzésre járok. A fenti életvitel teljesen kimerítette energiataralékaimat: »természetesnek« tartottam a visszatérő és elhúzódó megfázásokat, a folyamatos kimerültséget, illetve lehangoltságot. 2005 novemberében vásároltam egy dr. Lenkei Közepes Életerő csomagot, és azonnali javulást tapasztaltam. A kimerültség teljesen eltűnt, és a legenyhébb nátha is elkerül. Engem meggyőztek!*

*Dr. Petruska Ferenc, 29 éves"*

Amennyiben „belül” jobban rendben vannak a dolgok, jelentős javulások következnek be, holott a külső környezeten egyáltalán nem változtattunk, az onnan származó terhelést nem csökkentettük, az nem lett kevésbé „stresszes”.

*„Amióta szedem a vitaminokat, javult az alvásom, már átalaszom az egész éjszakát. Korábban hónapokig nem aludtam. Napközben is nyugodtabb vagyok, nem stresszelek annyira, mint régebben. Emésztésem is jelentősen javult, megszűnt szinte teljesen a hasmenésem és a görcseim. Jobb a közérzetem, nem fáradok el könnyen, és már nagyon régen voltam náthás.*

*M. E., 27 éves"*

Sokan okítanak minket arra, hogy „gondolkodjunk pozitívan”. Lehet, hogy az „éhező” számára nem ez kell legyen az első lecke.

Előbb „etessük meg”, utána előrukkolhatunk a tanácsainkkal. Ha még lesz rájuk szükség egyáltalán.

*„Fokozatosan növekedett az energiám. Jobb a kedvem, és sokkal aktívabb vagyok. Új célokat és terveket tűztem ki magam elé. Pozitívabban látom a világot. Hegedűs Zsolt, 35 éves ”*

Pszichológus nélkül is létrejön az eredmény, ha enyhítjük a gyötrelmet.

Egy újabb bizonyíték arra, hogy a „veszélyes környezet” csak a gyengék számára az, az erőseknek meg sem kottyán.

A rossz higiénája vidékekre utazóknak érdekes lehet az alábbi visszajelzés.

*„1. Minden évben, már vagy 6-7 éve, télen elkap egy ilyen köhögős-megfázásos betegség, amit először mindig természetes gyógymódokkal - mézes tea, lándzsás útifű stb. - próbálok leküzdeni. Ez még sosem sikerült, úgyhogy 1-2 hét küzdelem után a körzeti orvosnál kötök ki, ahol az antibiotikum 1-2 nap alatt meggyógyít. De nem szeretnék minden évben antibiotikumot szedni. Tavaly, amikor jött a kór, a Közepes vitaminpakkot nagyra váltottam, és egy hétvége alatt csak mézes teával, minden gyógyszer nélkül túléltam a betegségen. Nagyon örültem ennek a lehetőségnek.*

*2. Idén februárban Indiában jártam, egy hónapot voltam ott. Sok rosszat hallottam a helyi higiéniai problémák okozta megbetegedésekről. Felturbóztam magam a »nagy« adag vitaminpakkal, és egyedül a 20 fős csoportban betegség nélkül úsztam meg az utat...*  
*G. J, 37 éves”*

Ajánlom az illetékesek figyelmébe, hogy nem az influenzát, a náthát, a madárinfluenzát, az AIDS-et vagy bármi egyéb hasonlót

kellene komolyan venni, hanem **a súlyos táplálkozási hiányállapot nevű járványt, amely** nemcsak tizedeli a lakosságot, hanem **szinte mindenkit, kivétel nélkül érint.** Még az illetékeseket is!

Amikor az Ember a megfelelő célpontot választja ki, a ködösnek tűnő jövő kitisztul, megjósolhatóvá válik, mi fog vagy mi nem fog megtörténni velünk.

Ehhez nem kell jósdába menni.

*„Az Alap csomagot 2005 szeptemberében kezdtem el, most már a Közepesnél járok. Azóta sokkal kipihentebbnek és erősebbnek érzem magam, sőt, elmaradt a szokásos őszi 3-4 influenzás napom. Már tudom, hogy a tavaszi is elmarad majd!*

*Köszönettel, és kitartást kívánok:*

*Hatházi Csaba”*

*„... inkább egy egészséges országra ébredjen a hajnal, keljen fel a nap.”*

*„Kedves Lenkei Gábor!*

*Feleségemen, három gyermekemen és magamon is azt tapasztaltam az elmúlt két hónapban, hogy védettebbek vagyunk a szokásos időszakos betegségekkel szemben (nátha, gégegyulladás, hasmenéses járványok stb.). Ha el is kapott bennünket egy vírus vagy baktérium, akkor is szinte egy-két nap alatt legyőzte a szervezetünk.*

*Mostanában elég nagy stressz alatt voltam, és ezt is sokkal jobban viseltem az Alap csomag fogyasztása mellett.*

*Feleségemen is látom, hogy sokkal türelmesebb a gyerekekkel. Ő is az Alap csomagot szedi kb. két hónapja.*

*Kívánok sok sikert ahhoz, hogy sikeres legyen az a munka, amit ön és munkatársai végeznek, és ennek eredményeképpen csökkenjen a beteg emberek várható borzalmas szenvedése (diabétesz, rák, szív- és érbetegségek stb.), és inkább egy egészséges országra ébredjen a hajnal, keljen fel a nap.*

*Tisztelettel:*

*Szabó Zoltán, 39 éves”*

Abban az esetben, amikor az Ember a rossz irányba indul el, és jó alaposan belebonyolódik saját hibás döntése következményeibe, durva elfajulások jelennek meg a gondolkodásában és a viselkedésében.

Egyszerűen ki tudna lépni ebből, ha megállna, és kijelentené: Eltévedtem, keressük meg a helyes utat.

Ehelyett, amennyiben nincs elegendő bátorsága ahhoz, hogy beismerje tévedését, megjelenik nála két beteges viselkedésforma:

### **1. A felelősség áthárítása**

## **2. Eltitkolni a hibákat és folytatni a kárt okozó tevékenységet**

### **1. A felelősség áthárítása**

Megszólítottam az ország állítólagos vezetőit. Elmeséltem nekik, mi a helyzet, és merre kellene menni ahhoz, hogy valódi egészségügyünk lehessen. A legtöbben tudomást sem vettek arról, hogy közöltem velük: „Ég a ház!” „Így lehet eloltani!”

A reagálók többsége elmagyarázta, hogy ő ehhez nem ért, forduljak másvalakihez.

Mint ahogyan az orvoslás mai gyakorlatában is bevett szokás, hogy a beteget ide-oda dobálják. „Én megvizsgálom a talpát, a fülét megmutatjuk valaki másnak, a szívéhez én nem értek, majd megnézi a kardiológus, a szemével sétáljon át a 3. számú épületbe, aztán az alagsorban mutassa meg a prosztatáját.”

Foglaljon állást valaki más! Nem hozzám tartozik. Menjen szakemberhez.

*„Phű”- törli meg kézfejjével izzadt homlokát a politikus.*

*„Sikerült lerázni ezt a kellemetlenkedő fickót.”*

*„Ki akarta kényszeríteni, hogy nyilatkozzak meg.”*

*„Mondjak véleményt, ráadásul őszintén.” „Na azt már nem.”*

Nem arra kértem őket, hogy speciális, valóban orvosszakmai kérdésekben tegyék le a voksot.

Lehet, hogy én nem tudok jól főzni, de azt meg tudom ítélni, hogy az étel, amit elémtettek, finom-e.

Nem vagyok közlekedési szakember, de a dugóban ácsorogva azt azért fel tudom fogni, hogy valami nagyon rosszul lett megszervezve.

Autószerelő sem vagyok, de ha látok egy gépkocsit az út szélén állni, felnyitott motorháztetővel, ami alól füst gomolyog, meg tudom állapítani, hogy elromlott.

Finom az étel? „Bocs, nem tudom megmondani, mert nem vagyok mesterszakács.”

Jó a közlekedés? „Inkább megkérdezem a minisztériumot, hogy szerintük milyen, nem vagyok szakember.”

Valami gond van ott azzal az autóval? „Miért tőlem kérdezed? Nem vagyok én szerelő!”

**Vajon szakembernek kell lennie valakinek ahhoz, hogy felismerje:**

- a népesség egészségi állapota egyre csak romlik, és tragikussá vált;
- egyre többféle új betegség jelenik meg;
- egyre nagyobb az „egészségügyre” költött összeg;
- az emberek nem gyógyulnak meg;
- a gyógyszergyárak egyre gazdagabbak;
- ugyancsak ők megvesztegetnek, zsarolnak, csálnak, hazudnak;
- a „gyógy”-szerek az ígért jó hatás helyett ölnek, és a harmadik helyen vannak a vezető halálokok listáján?

Lehet, hogy sértődést fogok kelteni a politikusokban a kijelentéssel, de komolyan gondolom, hogy **aki nem emeli fel hathatósan a szavát mindezek ellen, az én véleményem szerint gyáva, és nem alkalmas arra, hogy az embereket képviselje.**

Azt is komolyan gondolom, hogy egyiküknek sincs joga elbújni a kifogás mögé: **„Ez nem az én szakterületem.”**

Az mindenképpen a politikus, a képviselő szakterülete, hogy adig nyúzza az illetékeseket, amíg meg nem történik a változás.

Azért küldtük oda, hogy ezt tegye. Megbízunk benne, és jól meg is fizetjük érte.

**Ha nem teszi, bűnös mulasztást követ el.**

Lelke mélyén tudja is ezt, még ha úgy is tűnik számára, legalább önmagát be tudta csapni azzal a mesével, hogy ez órá nem tartozik.

**Még ha nem is égne a ház, akkor is bőven lenne min javítani, hiszen az eléjük tárt információk felhasználásával még a jó állapotban lévő, egészséges emberek jóllétét is magasabb szintre lehet emelni.**

*„Évtizedek óta - bár nem bigott módon - egészségtudatosán élek, táplálkozom. Táplálékkiegészítőket is rendszeresen fogyasztottam. A Lenkei doktor által összeállított vitamincsomagok rendszeres fogyasztását megelőzően a koromhoz képest és abszolút értelemben is elég jó fizikai és szellemi kondícióban voltam. így a kiegyensúlyozott mikrotápanyag-fogyasztás hatására az állapotomban bekövetkezett változás nem volt nagyon látványos, de mindenképpen jelentős. Fokozatosan nőtt a fizikai erőnlétem. Határozott fejlődést tapasztaltam a szellemi tevékenység terén is, javult a munkabírásom, sőt a memóriám is. Erezhetően derűsebb, higgadtabb, kiegyensúlyozottabb vagyok. Javult a munkakedvem is, pl. hozzáfogtam hosszú ideje halogatott »nemszeretem« tevékenységekhez is. A pozitív hatást valószínűleg a környezetem is érzékeli, mert javaslatomra a Cenzúrázott egészséget sokan elolvasták, közülük jó néhányan már fogyasztják is a napi vitamincsomagokat. Dr. J. S., 60 éves”*

Ahogy ma a „vezetők” viselkednek, azzal megfosztják az embereket ettől a lehetőségétől.

Elmondom ezerszer, ha kell. Nincs joguk hozzá! Tegyük a dolgukat! Vállalják fel a rájuk bízott felelősséget!

**A JÁTSZMÁNAK VÉGE!**

Nincs ok a további halogatásra, nincs több ürügy, nincs több kibúvó.

**Vezessük be az ÚJ EGÉSZSÉKGULTÚRÁT! Meg tudom csinálni! Vállalom!**

## **2. Eltűkolni a hibákat és folytatni a kárt okozó tevékenységet**

Vizsgáljuk meg, hová vezethet ez a fajta viselkedés.

Valamiről tudjuk, hogy rossz, de ezt nem ismerjük be, hanem folytatjuk tovább.

Gondolkodtam azon, milyen példát válasszak ennek illusztrálására, végül úgy döntöttem, bemutatom azt, amit ma a **csonttritkulás kezelésének** nevez az orvostudomány.

Az olyan, mint az állatorvosi egyetem lova - minden betegség kiválóan szemléltethető rajta.

Menjünk szépen sorban, és tárjuk fel a pokol bugyrait. A végére érve Ön is látni fogja, egyáltalán nem estem túlzásba azzal, hogy a „pokol bugyrait” emlegettem.

**Azt is meg fogja érteni, miért számítok én nagyon veszélyes embernek.**

**Azt is látni fogja, kikre jelentek veszélyt.**

Egyszer egy érdeklődővel beszélgettem a Dr. Lenkei Életerő Centrumban. Odakint már sötét volt, bent égtek a lámpák. Ültünk a fotelekben. Az ügyfelem megkérdezte: **„Doktor úr! Nem fél így kivilágított kirakatba?”**

Mások is szoktak hasonlókat kérdezni: **„Maga még él?” „Hord golyóálló mellényt?”**, stb.

Mindenkit megnyugtatók. Rajtam nem fog a golyó.

Az igazság ereje védőburokként vesz körül.

Meghívom Önt egy oknyomozó sétára. Megmutatom, miként fedezték meg az orvosok arról, mit tanultak az egyetemen, és miként kezelték félre emberek tízezreit hosszú időn át, és azt is, hogyan sikerült mégis forgalomban tartani egy „gyógy”-szert, amire semmi szükség, de szép hasznót hoz a gyógyszergyártóknak.

Kérdéseket fogok feltenni, mint Columbo hadnagy, hogy a vála-  
szokból összeálljon a teljes kép. Azt, hogy felelősségre fognak-e  
vonni valaha is valakit, megjósolni nem tudom.

### **Első kérdés: Komolyan kell-e venni a csontritkulást?**

Feltétlenül!

Nézzük, mit írt erről a [www.webdoki.hu](http://www.webdoki.hu) orvosoknak szóló hon-  
lap (a szerző Krasznai Éva):

*„Hazánkban csontritkulás miatt egyetlen év alatt mintegy 15 000  
csípőtáji és 70 000 egyéb törés következik be. Világviszonylatban a  
betegségre visszavezethető halálozás megközelíti a mell- és nőgyó-  
gyászati daganatok okozta halálozások számát.”*

*„Nálunk a mozgásban korlátozottak 30 százaléka csontritkulás  
miatt vált tartósan beteggé.”*

Ezt valóban komolyan kell venni!

### **Második kérdés: Mennyibe kerül mindez az adófizetőknek?**

*„Az Egyesült Államokban a csontritkulás miatt bekövetkezett tö-  
rések direkt költségei 1988-ban 20 milliárd dollárt, 10 évvel később  
már 35 milliárd dollárt tettek ki...”*

*„Magyarországon 1999-ben 11 milliárd forintért, napjainkban en-  
nek többszöröséért kezelnek.”*

### **Harmadik kérdés: Mitől függ a csontok épsége?**

Ezt minden orvostanhallgatónak meg kellett tanulnia az egyetem  
második évében.

Aki elfelejtette, azt vissza kell küldeni, üljön be újra az iskolapad-  
ba.

De ezt még a laikusok is tudják! Nem kell hozzá orvosi diploma.  
Nagyon egyszerű az egész.

Először is, elegendő **kalcium** kell hozzá, hiszen az adja a csont tö-  
megének nagy részét, biztosítva a kellő szilárdságot.

Emellé szükség van megfelelő mennyiségű **D-vitaminra** is.

Ettől függ - bár nem csak ezen múlik - az, hogy a bélből fel tud-e  
szívódni a kalcium.

Ezen túl a D-vitamin nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a kalcium be-  
épüljön a csontokba.

Ez a tananyag!

### **Negyedik kérdés: Ennyi elég is ahhoz, hogy ép csontjaink legye- nek?**

Úgy tűnik, nem. Ennél azért kicsivel több kell. Elég sok **C-vita-  
minra** is szükség van. Egyfelől ahhoz, hogy a test kellő mennyiség-  
ben tudjon kollagént előállítani, ami a csontok egyik alapvető építő-  
anyaga (lásd X. fejezet), másfelől pedig ahhoz is nélkülözhetetlen,  
hogy a kalcium felszívódhasson a belekben a táplálékból.

A kutatások feltárták, hogy az egészséges csontozat kialakulásá-  
ban és fenntartásában **egyéb vitaminok és ásványok** is fontos szere-  
pet játszanak.

Első könyvemben is foglalkoztam ezzel a kérdéssel. Onnan idé-  
zem újra dr. Michael Colgan észrevételeit.

*„A C-vitamin például akár 100%-kal is javíthatja a kalciumfelszí-  
vódást. Gyanítható, hogy a kalcium kölcsönhatásban áll az emberi  
szervezetet alkotó 58 más fontos tápanyag többségével. Újabb ta-  
nulmányok azt mutatják, hogy multivitamin-kiegészítők és többféle  
ásványt tartalmazó anyagok a csont sűrűségének sokkal nagyobb  
növekedését eredményezik, mint a kalcium akár egymagában, akár  
a D-vitaminnal együtt.”*

### **Ötödik kérdés: Valóban ennyire egyszerű ez az egész?**

Igen. Rendkívül egyszerű az egész. Mint a vízivás.

Ahhoz, hogy ne száradjon ki a szervezet, elegendő vizet kell innom.

Ahhoz, hogy elég erős, szívós csontjaim legyenek, elegendő kal-  
ciumot, D-vitamint, C-vitamint és egyéb vitaminokat, ásványokat  
kell elfogyasztanom.

Ennyire egyszerű! Semmi több! Nem kell többet tudni róla!

A kalcium és a D-vitamin szerepe alapvető tananyag, amint említettem, az orvosi egyetem második évében.

A fentiekről, de minimum a kalcium és a D-vitamin szerepéről minden orvos tud. Aki nem, az a szakma szégyenének számít, hiszen ez az összefüggés a legtöbb laikus számára is jól ismert.

Ki lehet jelenteni, hogy az általános műveltség része.

#### **Hatodik kérdés: Ha ennyire egyszerű, akkor miért lett népbetegség a csonttritkulás?**

A VII. fejezetben már adtam adatokat arról, mennyire hitványak az élelmiszerek. Az Ember minimális igényének is csak a töredékét tartalmazza vitaminokból, ásványi anyagokból és nyomelemekből.

A már idézett orvosi honlap ([www.webdoki.hu](http://www.webdoki.hu)) is elismeri, hogy a szokásos vegyes étrenddel lehetetlen hozzájutni a szükséges mennyiségű kalciumhoz és D-vitaminhoz.

A webdoki ajánlása azok számára, akik túl vannak a változó korban, így hangzik:

*„... ajánlott napi kalciumbevitel 1500 milligramm, míg a javasolt D-vitamin-bevitel napi 800 NE. Ugyanakkor a hagyományos magyar étrend mindössze 500-600 milligramm kalciumot tartalmaz, így a megfelelő mennyiségű bevitel kizárólag táplálkozás útján a legtöbb esetben nem oldható meg. Arról nem beszélve, hogy a megfelelő kalciummennyiség felszívódásához és az egészséges csontanyagcseré fenntartásához a D-vitamin is nélkülözhetetlen.”*

Rengeteg irodalma van annak is, hogy a táplálékkal nem jutunk elegendő D-vitaminhoz sem, így azt is más módon kell pótolni.

*„A táplálékok között kevés a D-vitaminban dús étel”* - írja egy angol nyelvű orvosi tudományos szaklap (Current Medical Research and Opinion). A lap beszámol azokról a kiváló eredményekről is, amelyeket napi 800 NE D-vitamin- és 1200 mg kalciumbevitellel értek el.

Hetedik kérdés: Miért gyakoribb a csonttritkulás idősebb korban?

Több tényezője is van.

Egyfelől nem ritka, hogy idősebb korban az ember még rosszabban táplálkozik, mint annak előtte. Gyakran kevesebbet is eszik, sokszor gyengébb minőségű ételeket fogyaszt, mint a fiatalabbak.

Ez veszélyes, hiszen az élelmiszer már korábban sem biztosította a kellő mennyiséget az erős csontokhoz nélkülözhetetlen anyagokból, így viszont az eleve kevés még kevesebbé válhat.

Másfelől az idősebb testnek növekszik a vitamin-, ásványianyag- és nyomelemigénye.

Erre Szent-Györgyi Albert a C-vitaminnal kapcsolatban már sok-sok évtizeddel ezelőtt felhívta a figyelmet.

Nyolcadik kérdés: A gyengébb csontokon túl van-e egyéb oka annak, hogy időseknél gyakoribb a csonttörés?

Igen! Megdöbbentő adatokat tártak fel a kutatók.

A D-vitamin elengedhetetlen a megfelelő izomerőhöz!

A már említett angol nyelvű orvosi lap ezt írja:

*„Számos tanulmány eredménye szerint az alacsony D-vitamin-szint összefüggést mutat a korrallal járó izomgyengeséggel, izomfájdalommal, az elesések számának növekedésével és az ebből eredő csonttörések számának fokozódásával.”*

- Izomgyengeség
- Izomfájdalom
- Az elesések számának növekedése

A D-vitamin-hiányos ember izmai gyengék, a járása bizonytalan-ná válhat, és könnyebben kiszalad alóla a lába.

Édes jó Istenem! Egy ilyen nevetséges ok miatt sérül meg oly sok ember?

A D-vitamin-hiányos emberek gyakrabban esnek el!

Ha már belemelegedtünk, van még egy életbe vágóan fontos információ a D-vitaminnal kapcsolatban.

Tudjuk már, hogy kellene a kalcium felszívódásához és a csontokba történő beépítéséhez.

Ez alapján ezt hihetnénk, hogy a hiányában csupán kevesebb fog felszívódni és beépülni. Ez is igaz!

De a helyzet ennél sokkal rosszabb.

D-vitamin hiányában még az a csont is elkezd feloldódni, lepusztulni, ami már megvolt! Nemcsak hogy nem épül, hanem a D-vitamin-hiány olyan hatást vált ki, amely a csontokból kiszivattyúzza még azt a kalciumot is, ami korábban beépült.

A csont ritkább lesz, és csontlágylás (nemcsak ritkulás!) jön létre.

Referencia a már említett angol tudományos folyóirat.

Kilencedik kérdés: Miért csak mostanában hangsúlyozzák az orvosok a megfelelő kalcium- és D-vitamin-bevitel fontosságát?

Miközben a fejezetnek a csontritkulás kezelésével, mint az elhajulás ékes példájával foglalkozó részét írtam, fel-alá járkáltam, és nem tudtam eldönteni, miként mondjam el az embereknek az igazságot.

Hogyan tudom indulatok, szitkozódás nélkül átadni, milyen mélyek a pokol bugyrai, hová süllyedhet az orvos-„tudomány”?

Arra is gondoltam, sokan el sem fogják hinni, hogy ez az igazság, annyira hihetetlen, ami történt.

Gyorsan foglaljuk össze vázlatosan azt, amit eddig tanultunk, aztán előállók a válasszal.

1. A csontritkulás nagyon gyakori, súlyos probléma, tízezrek szenvednek miatta minden évben csonttörést csak Magyarországot számítva.
2. Hatalmas költségekkel jár a törések kezelése.
3. A csontok épségéhez elegendő kalcium, D-vitamin, C-vitamin szükséges, ezen túl egyéb vitaminok és ásványok is.
4. Ezt minden orvostanhallgató megtanulja az egyetem második évében.

5. A táplálék nem tartalmaz eleget az erős csontokhoz szükséges anyagokból (a miniszter persze megtiltotta, hogy ezt kimondjuk).

6. Más módon kell a szervezetet hozzájuttatni ezekhez.

No, akkor most elmesélem a lesújtó igazságot.

Az orvosok a csontritkulást NEM kalcium- és D-vitamin-pótlással kezelték hosszú-hosszú ideig, HANEM „gyógy”-szerekkel.

Olyan módon, mintha valaki nem jutva elegendő vízhez, kiszáradna, a szomjanhalás kerülgetné, de nem vizet adnánk neki elegendő mennyiségben, hanem „orvosságot” a víz helyett.

Azt hiszem, nincs mit csodálkozni azon, hogy ezen a módon nem lett kezelve a probléma! A csontritkulás egyre több embert érint és zúz össze.

A „gyógy”-szeres kezelés hatástalansága következtében évente kb. 15 000 csípőtáji és 70 000 egyéb törés következik be csontritkulás miatt, csak Magyarországon!

Tízmilliókat költünk egy egyszerűen orvosolható probléma következményeinek kezelésére. Azt mondják, sokba kerül az egészségügy. Nahát, milyen érdekes!

Mesélje el nekem valaki, hogy a „gyógy”-szer miként fogja pótolni a hiányzó kalciumot és D-vitamint!

Feltárultak előttünk a pokol bugyrai?

A legmélyebbek még nem. Hamarosan azokat is megmutatom.

Hová fajult az orvostudomány, amely csak betegségekben és csak gyógyszerekben tud már gondolkodni, és még a saját elemi tanításait is arcul köpi?

A fejezet címe: Egyszerűség kontra bonyolultság

Egyszerűség:

- Az ép csontokhoz kalcium és D-vitamin stb. kell.
- Ezekből nincs elég a táplálékban (mondanám, ha megengedné a miniszter).
- Pótolom a hiányokat, és ép, erős csontokat kapok.

### **Bonyolultság:**

- Az ép csontokhoz kalcium és D-vitamin kell.
- Ezekből nincs elég a táplálékban.
- **Nem pótolom** a hiányokat, **hanem helyett** valamilyen „gyógy”-szert írok elő.
- További „gyógy”-szerek kifejlesztésére van szükség, amelyek talán majd hatékonyabbak lesznek.
- A csonttritkulásos esetek száma nem csökken, hanem nő.
- Több pénzt kérünk a rosszabbodó helyzet kezelésére a költségvetésből.
- A folyamat sosem vezet el az ép csontokhoz, a kígyó a saját farkába harap.

Térjünk vissza ahhoz, amit a 9. kérdésként fogalmaztam meg.

„Miért csak mostanában hangsúlyozzák az orvosok a megfelelő kalcium- és D-vitamin-bevitel fontosságát?”

Azért, mert hosszú-hosszú évek eredménytelenségei után csak most néztek rá arra, hogy a „gyógy”-szer nem pótolja a hiányzó kalciumot és D-vitamint, így aztán nincs eredmény.

Idézem a webdokit. 2006. február 24-i közlemény:

*„Noha az elégtelen kalcium- és D-vitamin-bevitel komolyan megbosszulja magát, az emberek nem tudják, hogy megfelelő kalcium- és D-vitamin-bevitel hiányában a csonttritkulás ellen szedett alapgyógyszerek a kívánt hatást nem érik el.”*

Ez egy vadonatúj információ! Legalábbis a számukra. Én mindig tudtam.

Gratulálok a felismeréshez! Megtudtuk, hogy a szomjas ember szomját nem oltja a gyógyszer, csak a víz.

^ És erre most jöttek rá? 2006-ban? Mikor tanulták az egyetemen? Ósrégi tudásról van szó.

**Felfedezték végre azt az ismeretet, amelynek hiányában nem is lett volna szabad orvosi diplomát kapniuk?**

Azt már tudjuk, hogy a csonttritkulás elleni gyógyszerek kalcium- és D-vitamin nélkül nem érik el a kívánt eredményt.

Akkor mi egyáltalán a hatásuk? Van nekik olyan? Sajnos van, de az nem éppen kívánatos.

Meg fogom mutatni azt is.

Előtte vizsgáljuk meg, hogy:

**Tizedik kérdés: Akkor mostantól nincs más dolgunk, mint...**

**Pótolni ezeket a hiányokat?**

Igen ám, csak hogy ez nem hozna semmit a gyógyszeripar konyhájára.

A vitaminokat és ásványokat nem lehet azokkal a horrorisztikus árrésekkel értékesíteni, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a gyógyszeripar

- meg tudja vesztegetni az orvosokat (utaztatásokkal és más módon);
  - meg tudja vesztegetni az állami hivatalnokokat (pusztán feltételezés!);
  - ki tudja fizetni a csapból is folyó reklámokat;
  - a pereskedő károsodottaknak járó kártérítést;
  - a napfényre került csalásaik miatt kiszabott több százmillió dolláros vagy eurós bírságokat;
  - a csillagászati összegekkel fizetett alkalmazottakat;
- és még a befektetőknek is jócskán legyen mit a tejbe aprítani.

Vegyük elő újra a dokikat. Használjuk fel őket. Azokat, akik vagy már elfelejtették, mit is tanultak az egyetemen, vagy az ajándék utaztatások révén, az egzotikus helyeken eltöltött idő alatt olyan sokszor süttött a szemükbe a nap, hogy még azóta sem látnak tisztán, annyira káprázik a szemük.

**Az kiderült, hogy a „gyógy”-szer semmit sem ér. De eladni mégis muszáj.**

**Hoppá! Megvan a megoldás.**

**Találjuk ki az ún. „hármastherápiát”.**

Kalcium, D-vitamin (ami gyógyszer nélkül is orvosolná a csont-

ritkulást) plusz a „gyógy”-szer. **„Hármas kombináció!”** Nem is hangzik rosszul.

Még eredmények is lesznek, így a káposzta is megmarad, de a kecske is jóllakik.

Hogyan találja a zseniális kiutat a webdoki:

**„Eddig a csonttritkulásban szenvedőknek csak csekély százaléka részesült a hármas terápiában. Szerencsére ma már kapható a patikákban az a hármas kombinációt tartalmazó készítmény - igaz, csak orvosi utasításra, viszont egyetlen vényre felírható -, ami a csonttritkulásos betegek kezelésében mérföldkőnek számít, hosszú távon, megfizethető áron segít a szenvedőknek.”**

Mindjárt könnyekre fakadok! Micsoda vívmány!

A betegek megkaphatják a kalciumot és a D-vitamint, amely a "gyógy"-szer nélkül is megoldaná a gondjukat?

Van Isten! Ez a Gondviselés!

Mindenki boruljon le hálával az „egészségügyi” kormányzat előtt!

Ezért valamilyen komolyabb kitüntetés járna, ha nem is Nobel-díj.

Sok-sok év kudarcai után a „szakemberek” mint hatalmas tudományos áttörést, sikert, zseniális megoldást találják azt, amely másodéves tananyag az orvosi egyetemen?

Az a mondat jut az eszembe, amikor rárikkantanak a násznépre, hogy **„Álljon meg a menet...”**

**Tizenegyedik kérdés: Készen vagyunk? - kérdezik a gyógyszer-ipari befektetők**

Még nem! A biztonság kedvéért azért fogadjunk néhány jó ügyvédet!

Hátha a „gyógy”-szer szedése a tárgyalóteremben végződik.

Időnként olyan hisztisek ezek a páciensek.

Már egy kis csontelhalással is rögtön rohannak a bíróságra.

A hivatkozást a [www.weborvos.hu](http://www.weborvos.hu) honlapon találtam.

Cím: **„Csontelhalást okoz a csonttritkulás elleni gyógyszer?”**

**„Az állkapocscsont-elhalás nevű ritka betegséggel hoztak összefüggésbe egy népszerű csonttritkulás elleni készítményt.**

**Egy floridai ügyvédi iroda beperelte a Merck & Co-t, amiért állítólag elmulasztotta időben tájékoztatni az amerikai orvosokat és pácienseket, hogy a vállalat osteoporosis- (csonttritkulás-) gyógyszerének, a Fosamaxnak (hatóanyag: alendronate sodium) köze lehet egy ritka csontbetegséghez, az állkapocscsont-elhaláshoz. A kereset megfogalmazói - mint állítják - több mint 10 millió jelenlegi és korábbi Fosamax-fogyasztó érdekeit képviselik.**

**A tényleges felperes, Lisa Secrest 2000-ben kezdte szedni a Fosamaxot, és állítása szerint 2005 áprilisában diagnosztizálták nála az állkapocs-szövetpusztulást. A kereset szerint Secrest és kezelőorvosa elől a Merck »eltitkolta és továbbra is eltitkolja« a tényleges és jelentős fogászati kockázatokat.** (Pl. egy egyszerű foghúzásnál az állkapocs leszakadhat.)

**A Secrest-O'Brien-kereset szerint a cég »tudatosan döntött úgy, hogy nem módosítja a Fosamax adatlapját, azaz nem említi rajta az állkapocs osteonekrózisát (csontelhalását), attól tartott ugyanis, hogy ezzel csökkentené második legnagyobb bevételek forrásának forgalmát«.**

Semmi gond - legyintenek a befektetők. Felfogadjuk a legjobb ügyvédet. Telik rá.

**Tizenkettedik kérdés: Mit tenne egy épelméjű ember?**

Nagy levegőt venne, és bevallaná, hogy hibázott. A vallomás előtt így morfondírozna:

**„Tudod, az úgy volt, hogy már az egyetemen sem vettem komolyan ezeket a hülye vitaminokat meg ásványokat. Valami komolyabbra vágytam. Titokzatos gyógyszerekre, amelyekkel én lehetek a varázsló. Ezért aztán később már eszembe sem jutott, milyen egyszerű is ép csontokat építeni. A gyógyszeripar tálcán kínálta a megoldást: »Itt van ez a gyógyszer, ezzel gyógyítsd a csonttritkulásos eseteket.«**

*A felkínált egzotikus utak is megszádítottak egy kicsit. Csináltuk, nem voltak eredmények. Aztán elkezdtek egyre többen arról beszélni, hogy kellene D-vitamin meg kalcium is.*

*Ugyan mit kellett volna tennem: előállni és azt mondani, hogy »bocs, gyerekek, ezt jól elcsesztük, csak a lényegét hagytuk izé«?*

*Az sokat ártott volna a tekintélyünknek. A betegeimnek mit mondtam volna?*

*»Ne haragudjon, hogy csak kalciumot meg D-vitamint nem adtam, miközben az a lényeg.« »Ezt mindig is tudtam, de valahogy megfeledkeztem róla.«*

*Ilyet egy orvos nem mondhat a páciensnek. Hová lenne a tekintély?*

*Soha többé nem jönnének vissza hozzám. Lehet, hogy még azt is gondolnák, ez a doki hülye, félrekezelt engem. Még az is lehet, hogy többen bírósághoz fordulnának. Kell ez nekem?*

*Valahogy eszembe sem jutott, hogy ezt kellene tenni. Még örültem is új »hármaskombinációnak«. Tudod, milyen nehéz kiállni, szembemenni a többiekkel, és azt mondani: »Srácok, álljunk meg, eltévedtünk. Vállaljuk érte felelősséget.«*

*Látom már, hogy jó messzire elkavarodtam attól, amiért eredetileg orvos akartam lenni. Amire esküt tettem. Csak, tudod, ez most olyan kellemetlen. Mit fognak így gondolni rólam az emberek?*

*No mindegy, vállalom, ezt alaposan elcsesztük."*

En is tudom, hogy nem lenne könnyű dolga. Nem is teszi meg egyikük sem. Legalábbis nyilvánosan.

Jobb lapítani, elbújni a tömegben, nem pofázni, felvenni a lóvét, meginni a koktélt a pálmafás szigeteken, és úgy tenni, mintha semmi sem történt volna.

A 2. számú beteges viselkedés ugyanis, amint említettem:

**.Eltitkolni a hibákat és folytatni a kárt okozó tevékenységet."**

**Tizenharmadik kérdés: Hogyan lehet bebetonozni a hülyeséget?**

Az adófizetők pénzén, az adófizetők és a gyógyulni kívánók érdekeivel ellentétes intézkedéseket kell hozni. Meg kell fékezni a „veszélyes” természetes módszereket. Még kiderülne a disznóság, és a riporterek kellemetlen kérdéseket tennének fel.

Szedjük össze a csapatot, akikre számítani lehet ebben.

**Íme a recept:**

**Végy egy egészségügyi minisztert.** Gyúrd jó alaposan, amíg ki nem jön belőle egy rendelet, amely biztosítja a gyógyszeripar monopóliumát.

*„Az étrend-kiegészítőjelölése, megjelenése, reklámozása nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy a változatos, kiegyensúlyozott étrend nem alkalmas a szükséges tápanyagok bevitelére.”* (ESZCSM /azaz Egészségügyi, Szociális és Családügyi Minisztérium/ 37/2004. (IV. 26.) rend.)

Ez alapján **büntesd meg példásan** azokat, akik azt merik állítani, hogy a táplálékban nincs elegendő kalcium és D-vitamin, és ezért azt étrend-kiegészítővel kell pótolni. Vigyázz, nehogy elsőzd, akkor könnyen ehettetlenné válik!

Ügyelj arra, hogy ez csak az étrend-kiegészítőkre vonatkozzon! **Az orvosokat és a gyógyszereket kíméld**, csak a természetes módszerek képviselőit kell jó alaposan kiklopfolni.

Biztosítsd, hogy az orvos mondhassa, de a gyógyszeripar konkurenciája ne: **„Pótolni kell a hiányt!”**

**Vigyázz, ki ne derüljön**, mert még azt fogják mondani, hogy ez diszkrimináció. Takard le jó alaposan!

**Pihentesd egy kicsit szobahőmérsékleten.**

**Ezután adj hozzá bőven OEP\*-támogatást.** Ne fukarkodj, ez adja meg az igazi ízét. Pikáns, csípős, eredeti lesz. Idézem a webdokit:

*„Januártól az OEP 90%-os ártámogatásban először részesít olyan szert, amely a három hatóanyagot - rizedronátot (a „gyógy”-szer hatóanyagának neve), kalciumot és D3-vitamint - egyszerre tartalmazza. ”*

Vigyázz, hogy a **fűszer ne szóródjon mellé**. Csak a „gyógy”-szerrel kevert vitamint és ásványt támogatjuk. A „gyógy”-szer nélküli változatokat nem.

Ügyelj arra, hogy **semmiképp se keveredjenek az összegyúrt masszába kellemetlen kérdések**, amelyek azt firtatnák, hogy miért tömjük az adófizetők pénzét a gyógyszeripar feneketlen zsebébe, és miért támogatja az OEP pénzzel is a diszkriminációt.

Ez elronthatná az ízt, és tönkretelhetné az egészséget.

**Amikor ezzel megvagy, daráld le jó alaposan az ellenzéket.**

Uszítsd rá a Lenkei-félékre az OÉTI-t, az ÁNTSZ-t és az OGYI-t, és gondoskodj arról, hogy lehetőleg ne kapjanak levegőt.

Ezeket csak ledaráljuk és kidobjuk. Semmi keresnivalójuk az összeállításunkban.

**Amikor ezzel megvagyunk, az egészséget jó alaposan összekeverjük**, elturmixoljuk, majd összesütjük, hogy senki se legyen képes kibogozni, miből is áll az, amit eléje tálalunk.

**Jó étvágyat!**

**Tizennegyedik kérdés: Mi történne, ha visszatérnénk az egyszerűséghez?**

Nézzük, mit kezd a Természet a csontritkulással, amennyiben kap hozzá kalciumot, D-vitamint, C-vitamint és egyéb vitaminokat, ásványokat is.

*„Az Alap csomag (Basic) készítménnyel és a KalMag termékkel kezdtem a táplálékkiegészítők szedését. A KalMag nagyon jól vizsgázott csontritkulásom megállításában, míg az Alap csomag általános fizikai erőnlétemet tartja nagyon jól karban. Ez bizonyítja, hogy az influenzavírus idején engem még a nátha sem kapott el! További megfigyelésem folytatom! Az árak csökkenésével még több terméket kipróbálok.*

*L.-né Cs. E., 65 éves”*

Már tudjuk, hogy a KalMag nem elég, kellett hozzá a többi is, amit meg is kapott.

*„2005 augusztusa óta szedem a vitaminokat és a KalMag italt. Feltűnő javulást elsősorban a KalMag ital szedése óta tapasztaltam. Csökkent a hátfájásom gyakorisága, és a legutolsó csontritkulás-eredményem jobb lett.*

*Idézve a leletet: »A csontok mérszartartalma az előző vizsgálatokhoz képest javult.« A kezelőorvos csodálkozott az eredményen.*  
*T<sup>^</sup>I.-né, 59 éves”*

Van két hozzáfűznivalóm:

1. A korábban idézett angol nyelvű cikk (a Current Medical Research and Opinionból) felhívja a figyelmet arra, hogy a hátfájás lehet a D-vitamin-hiány jele.
2. A dokinak üzenem, ne csodálkozzon, hanem vegye elő újra a másodévben tanult tankönyveket. Le fog esni az álla.

Az orvostanhallgatók gyakran úgy néznek az első két évre az egyetemen, mint valami leküzdendő akadályra, amin gyorsan túl kellene jutni, hogy végre a lényeggel, a betegségekkel foglalkozhassanak.

Pedig a leginkább használható információk itt találhatók.

*„Csontritkulásomat 3-szor mérték géppel, és egyre romlott az első, ül. második után is. Elkezdtem szedni a rendszeres gyógyszer kiegészítéseként a KalMag Lemont, és a harmadik mérés szerint a romlás leállt, és javulást állapított meg az engem kezelő orvos.*  
*F. J.-né”*

A „gyógy”-szer mellett romlott, utána a kiegészítésként adott kalciumtól javult. Vajon mi okozhatta a változást? Hirtelen megtáltosodott a „gyógy”-szer?

*„Édesanyám kb. 1 éve szedi a Alap vitamincsomagot és a Kai-Magot nem rendszeresen.*

*Jobb a közérzete, a teherbíró képessége, javult a csonttritkulás-eredménye!*

*Kislányom a Kék alga készítményt szedi szeptember óta (8 éves), sokkal kevesebbet volt beteg, mint az előző tanévben.*

*Férjemmel és fiammal az Alap vitamint használjuk, elsősorban betegség esetén, sokkal hamarabb gyógyulunk (egyéb gyógyszerek nélkül), jobb a közérzetünk, a munkabíró képességünk.*  
*Vinczné Seiman Erika "*

*„2004. januárban olvastam a Cenzúrázott egészség című könyvet, amely teljesen meggyőzött. 2004. februártól rendszeresen naponta fogyasztjuk (férjem, lányom és én) az Alap csomagot, időnként a Közepes csomagot. Ezenkívül naponta a KalMag port, Szuper C-vitamin kapszulát. Nem rendszeresen a B1- és E-vitamint.*

*Tapasztalataim: 2004. február óta nem voltunk betegek, náthások sem, az influenzajárvány elkerül bennünket. Parlagfű-allergiám szinte teljesen megszűnt. Csontritkulási eredményem javul, és nem romlik.*  
*K. J.-né, 59 éves"*

Azért nálam is előfordulnak „mellékhatások”. Ha csontelhalással nem is büszkélkedhetek, azért be-beüt egy szinte tünetmentessé váló allergia vagy hasonló.

Van olyan is, aki más okból kezdte el fogyasztani az összeállítást, és nála éppen a csonttritkulás javulása lett a „mellékhatás”.

*„2003 júniusában súlyos autóbalesetem történt (fejsérülés, agyrázkódás, belsőfül-sérülés). 2005 márciusáig nagyon rossz állapotban voltam, a felírt gyógyszerek (antidepresszánsok, altatók) csak rontottak az állapotomon, mert mindegyiknek a mellékhatása jött elő.*

*Erőtlen, gyenge voltam, lefogytam, és súlyos alvászavarban szenvedtem. 2005 márciusa óta szedem az Alap vitamint és es-*

*te a KalMagot, azóta egyre jobban érzem magam (fokozatosan elhagytam az összes gyógyszert), az alvásom is sokat javult. Időjárás-változáskor este 1 db 500 mg-os C-vitamint és 1 db 250 mg-os B1-vitamint veszek be, és akkor biztosan jól alszom.*

*További jó tapasztalatom a napi vitaminnal kapcsolatban:*

- *Az előző évihez képest javult a csonttritkulás-vizsgálat eredménye. Ugyanazon a helyen, ugyanazon a gépen végezték a vizsgálatot (8 havi vitaminszedés után). 53 évesen nem emelkedni, hanem csökkenni szokott a csonttömeg.*
- *Ezen a télen elkerült a megfázás és az influenza. (Körülöttem mindenki betegállományban volt.)*
- *1998 óta a vérvizsgálat eredményeiben eltérés volt a megadott határértéktől. 4 havi vitaminszedés után ez a probléma is megszűnt.*

*Nagyon jól érzem magam, a vitaminokat folyamatosan szedem, és a későbbiekben is ezt teszem. (Korábban is szedtem vitaminokat, pl. Centrum, Supradyn, de a problémáimon nem segített. Most már tudom, hogy miért nem.)*

*Köszönettel és tisztelettel: Manger Istvánné, 53 éves"*

Már megint a „mellék”-hatások.

*„Az allergiás tünetek minimálisra csökkentek. A kezdődő csonttritkulás jelei szinte teljesen elmúltak. Általános közérzetjavulás abszolút tapasztalható, sokkal erősebbnek érzem magam. Nem vagyok fáradékony. Valószínűleg sokkal rosszabb állapotban lennék, mint fél évvel korábban voltam, amikor reménytelen állapotban elkezdtem szedni az »Életerőt«, mert egyetértettem a dr. Lenkei Gábor könyvében írtakkal.*  
*A. A., 52 éves"*

*„Csontritkulás-eredményem sokat javult, nőgyógyászat, onkológia és végbéltükrözés negatív. 3 főből azóta senki nem beteg, még nátha erejéig sem.*

*K. J.-né és férje - Alap és Közepes csomag, C-vitamin, E-vitamin."*

Egyszerűség kontra bonyolultság!!!

**Zárókérdés: Érti már, kikre és miért veszélyes „a Lenkei”?**

A választ Önre bízom!

Sok szerencsét.

### *XIII. fejezet*

## **Kit szolgálnak a hivatalok?**

Amióta hadat üzentem a visszaéléseknek, az emberi egészség megnyomorításának, érdekes változások történtek az életemben.

Már 14 esztendeje vállalkozó vagyok. Volt többféle cégem, jó néhány éven át semmiféle kapcsolatban nem voltam az „egészségüggyel”. Hivatalosan legalábbis nem foglalkoztam ezzel, csak hobiból, ettől nagyon távol eső területeken dolgoztam.

Egyetlenegyszer volt APEH-ellenőrzésem, azt is én magam kértem.

Korábban!

**Mostanában valahogy felkeltettem a hivatalok érdeklődését.**

Nem vagyok paranoiás\*, nincsenek üldöztetési téves eszméim. Lehet, hogy másoknál is ilyen aktívak, nem csak nálam, ezt nem tudom.

Azt sem mondhatom, hogy megakadályoztak bármiben is, a feleslegesen elpazarolt időtől eltekintve nem sok kárt okoztak.

Tőlem aztán jöhetnek bármikor, nincs rejtegetnivalóm.

**Ami érdekes lehet az Ön számára is, az a megfigyelésem, hogy a hivataloknak fogalmuk sincs arról, mi lenne a feladatuk.**

Mintha egy kicsit a feje tetejére fordult volna a világ.

Hátha tudok nekik segíteni.

„Miniszter”. Az államhatalom csúcán lévő személy. A szó mégsem ezt jelenti: „az atyáúristen”. Latin eredetű, jelentése: **szolga**. Valaki, aki segít, kiszolgál. Ministrare = szolgálni, segíteni. Aki láttott már pap mellett dolgozó ministránst, tudja, miről beszélek. Ugyanaz, mint a miniszter.

A miniszterjár hatalmas autóval, nem azok, akiket szolgál. Többnyire a többszörösét keresi annak, amennyivel azok gazdálkodnak, akiknek szolgálattal tartozik. Az irodája lehet akkora, mint némely többfős család lakása.

Nem akarom piszkálni, bántani őket, a többségük feltehetőleg szívvel-lélekkel szolgál, és nem is tehet arról, hogy a világ ilyen bohózatba illő módon eltorzult.

Csak elgondolkodtam azon, hogy például amikor **dr. Szászfalvi Lászlóval**, a Parlament Emberi Jogi Bizottságának akkori elnökével 2005-ben találkozni akartam, megtagadta tőlem a lehetőséget. Arra gondoltam, ez az ember nem tudja, hogy tőlem kapja a fizetését. Tőlem, tőlünk. Adófizetőktől.

**Nem tudja, hogy azért ül ott, hogy én vagy mások elétegyük a problémáinkat, és neki azokat meg kell oldania. Ez a kötelessége. Ő köteles szolgálni engem. Nem én őt.**

Mintha a komornyik kényelmesen pőfékelne szivarra gyújtva a kandalló előtt a szalonban, és a gróf a küszöbön állva, megszeppenve, kellő tisztelettel engedélyt kérne arra, hogy beléphessen, sűrű **bocsánatkérések** közepette, mert háborgatta a szolgát.

Az említett hivatalnok, aki mellesleg **megválasztotta**, „képviselő” is volt (ugye az eredetileg azt jelenti, hogy képvisel valakit?), és aki nek az lett volna a feladata, hogy vigyázzon az emberi jogok sértetlenségére, megtagadja tőlem azt az alapvető emberi jogot, hogy feltárjak egy visszaélést, ami korlátozza az emberi jogokat.

**Hogy is van ez? A fark csóválja a kutyát?**

Nem az említett személy maga az érdekes, hanem a jelenség. Csak jó példa volt az emberi jogok miatt. A nevét meg nem akartam elhallgatni.

Ki kicsoda? Miért is biztosítunk számára jó megélhetést?

Sokszor próbálják az emberben azt az érzést kelteni, hogy leereszkednek hozzá, már azzal is, hogy egyáltalán méltóztatnak fogadni őt.

Már másodszor járt nálam a **FOGYASZTÓVÉDELMI FŐFELÜGYELŐSÉG**. Ilyenkor elvisznek magukkal valamennyi árut, amit köteles vagyok ingyen odaadni, egy jegyzőkönyv ellenében.

Legutóbb egy fiatalka hivatalnoklány próbálta fitogtatni a vélt hivatali erőfölényét. Úgy járkált fel-alá az én kis birodalmamban, mintha ő lenne otthon, és nem én.

Csak a kiküldött ellenőrön múlik, mekkora értékben visz magával terméket. Az én nézetem szerint nem elfogadható, hogy nem fizet érte a hivatal. Én fizettem érte, így nekem ez veszteség.

Kötelességük lenne értesítést küldeni a vizsgálat eredményéről, ezt egyik alkalommal sem tették meg időben. Az első vizsgálatról sosem érkezett visszajelzés. Ilyenkor tudom, hogy minden rendben van, hiszen ellenkező esetben már szuronyokkal állnának az ajtóban.

Időnként megjelennek, magukkal visznek valamit, aztán síri csend.

Azt sem voltak hajlandóak elárulni, hogy mi szél hozta őket felénk. Talán egy jóakaró küldte őket? Lehet, hogy csak rutinvizsgálat? Lehet, hogy fogást keres rajtam valaki? Szerintem jogom van tudni róla. Később még írok róluk, mert végül csak kibújt a szög a zsákból.

Csak az időt sajnálom, azt hiszem, több haszna van annak, ha eredmények létrehozásán fáradozom.

**Üzenem a Hivatalnak**, mi is folyamatosan ellenőrizzük a termékeinket, mi is kíváncsiak vagyunk arra, hogy eléggé megfelelnek-e a vevőinknek. Én ugyan nem ígértem jelentést, de a könyv lapjain keresztül mégis elküldöm nekik. Csokorba gyűjtöttem néhányat, olyan ügyfeleink beszámolóiból, akiknek mozgásszervi panaszaik voltak.

*„Az Életerő Alap vitamincsomagot szedtem. Február elején nagyon nehezen jártam, lépcsőztem. Merevedett a lábam, feszült, mintha izomlázam lenne. 1 doboz beszédese után sokat javult, frissebb, élénkebb lettem. Kezdeti bemelegedés után akár km-eket is képes vagyok folyamatosan járni. Általános fizikai állapotom és hangulatom is sokat javult. S. S., 64 éves”*

*„Alulírott szeretném elmondani a tapasztalataimat:*

*Egy hónapja szedem (a 7 db-os) az Alapot tartalmazó csomagot és a C-vitamint. Előtte napi 3 db Magne B6-ot kellett szednem, mert állandóan görcsben volt valamely testrészem. Kb. két hét után arra lettem figyelmes, hogy a Magne B6-ot elhagytam, és a görcsök mégsem jelentkeztek. Azóta nem is eszem, csakis a táplálékkiegészítőt. Nagyon örülök neki, mert kevesebb gyógyszert viszek be a szervezetembe, és megtakarítok egy csomó pénzt is vele.*

*Örülök, hogy megismertem a táplálékkiegészítők egy részét, sokkal jobban érzem magam, és vidámabb is lettem, mióta szedem. Sok szerencsét, erőt, egészséget kívánok Önöknek a továbbmunkájukhoz. Üdvözlettel: M. K.-né, 66 éves"*

*„Két hónapja szedem az Alap vitamincsomagot. Különösebb problémám nem volt, csak a szokásos korraljáró reumás problémák, nehéz ébredések. Mégis érezhető javulást érzek közérzetemben. Aktívabb lettem. Reumás panaszaim teljesen megszűntek. Sokkal könnyebben ébredek. Örülök, hogy kipróbáltam a terméket, és tovább szedem, akár erősítőként, megelőzőképpen.*

*Köszönettel: K. Gy, 52 éves"*

*„2006. január 4-től szedem a vitaminokat, férjemmel együtt.*

*Először, mikor beléptem az üzletbe, sajnos sántítottam, mivel csonthártyagyulladásom volt, de markét éve fáj a lábam. Kaptam rá injekciót, de mindig visszajött a fájdalom. A negyedik napon megszűnt, azóta nem sántítok.*

*Magas vérnyomás - most már csökkent.*

*Vérképletelem: február közepén csináltattam.*

*Húgsav - normalizálódott, évek óta magas volt.*

*Gamma Gt - rendeződött.*

*Vizelet - rendeződött.*

*Koleszterinem 8-ról 7,5-re csökkent.*

*Sarok-bőrkeményedésem megszűnt.*

*Körmeim most kezdenek erősödni.*

*Anyagcserém beindult.*

*Sokkal jobb a közérzetem és a kedvem is.*

*Férjemnél is sok minden tapasztalható, ami jó irányba fordult.*

*Köszönettel és tisztelettel: Gajár Gyuláné, 54 éves"*

Képzeltbeli levél a fogyasztókat „védő” Hivatalhoz:

*„Tisztelt Hivatal!*

*A fogyasztóink szerint egész jók a termékek. A tőlünk elvárt végtelen türelemmel és alázattal továbbra is várjuk, hogy megtudjuk: milyennek találták Önök!"*

*„A KalMag-C-vitaminnal tapasztalataim nagyon jók. Izomgörcsök jelentkeztek éjszakánként a lábamban, egy éjszaka többször is. Kb. félórai ugrálás után szűntek meg. A görcsök a forgótól a bokáig kínoztak. A KaMag-C-vitamin szedése után minden átmenet nélkül megszűntek a görcsök. Időnként van olyan jelenség, hogy a görcs kifejlődik a lábamban, de a kezdetijel után megszűnik, görcsös állapot nem fejlődik ki. Mindenkinek, akit ilyen görcsök kínoznak, ajánlom a KalMag-C-vitamin szedését, mert még jó közérzetet is biztosít.*

*Nagy István, 73 éves"*

*„JCorábban gerincproblémáim voltak, háromhavonta injekciózásra jártam a kezelőorvosomhoz. Aztán egyik ismerősöm ajánlotta a figyelmembe a dr. Lenkei Gábor-féle Cenzúrázott egészség című könyvet. Elolvasása után azonnal megrendeltem az Alap vitamint, az első két hét után éreztem a változásokat. Nem voltam fáradékony, megszűnt a fülzúgásom, és ami a lényeg, pár hónap után megszűntek a gerincproblémáim, és most már kb. 1 éve rendszeres fogyasztó vagyok. Azóta nem járok kezelésekre, és az injekciók is elmaradtak. Köszönettel: H.H., 31 éves"*

*„Nyaki gerincserv visszahúzódott a nejemnek és apósomnak. Nejem nagynénjének szintén csontsérülése volt (a térdkalá-*

*csa), és amióta használta a KalMagot, még térdelni is tud. Mindenkinek ajánlom, akinek csontproblémája van."*

Volt többször APEH-próbavásárlás. Mindent rendben találtak. Más ügyben is jártam náluk, azt én kezdeményeztem.

Az összes hivatal közül náluk tapasztaltam a legkorrektebb, legudvariasabb viselkedést. Példaértékű, legalábbis az, amit én láttam. Cserébe néhány különleges beszámolót küldök nekik ezen a vonalon.

*„Tisztelt Lenkei Úr!*

*Kb. napi 1000 mg C-vitamin = szaladok a lépcsőn a 2. emeletre! ilyérvzés, tavaszi fáradtság, leverten ébredés elfelejtve! Nagyobb adag B-komplex és E-vitamin = megszűntek az arcomon lévő bőrproblémáim. (Bőrgyógyász rendszeresen antibiotikumos kenőcsöt írt.)*

*Rokonunk 10 évig hashajtó tabletták tömkelegét szedte eredménytelenül, rendszeres C-vitaminnal megszűnt minden gondja! Gyermekeim gyakori hörgőproblémái megszűntek!*

*Köszönettel és tisztelettel:*

*1 család*

*Üi.: Szurkolunk Önnek!"*

*„Szemrángásomat szüntette meg az Alap vitamin kb. 7-8 nap  
ala 11 \_ K. 1,58 éves"*

*„Januárban jelentős pajzsmirigy-túltermelés indult be, aminek következtében 8 kg-ot fogytam 1 hónap alatt. 2 hónapja szedem az Életerő Alap csomagot, és visszaszereztem 5 kg-ot, de ami fontosabb, erősebb vagyok, és ugyanolyan aktív, mint a betegségem előtt Sz.-néB. E., 56 éves"*

*„A férjem 3 hétig szedte az Alap vitamincsomagot, és a 30 éve tartó kézremegése nagymértékben megszűnt, már nem zavaró mértékűre csökkent. A lányom pedig egy héten 3-szor járt eddig csak WC-re, de mostanra ő is naponta, rendszeresen jár, mint bárki más. Ő is az Alap vitamincsomagot fogyasztja. Réger Attiláné, 63 éves"*

*„Tisztelt Lenkei Úr!*

*Egy éve folyamatosan szedjük az Alap csomagot és a KalMag italport. Hatására mindketten több életerővel rendelkezünk, jómagam sokkal több energiát érzek magamban, este is friss vagyok, nem törnek rám »fáradtságrohamok«.*

*Férjemnek évek óta fájtak a lábkörmei, sokféle orvos sokféle gyógyszert írt föl neki, volt köztük olyan, amitől beteken át szédült, ám eredményt nem hozott. A köröm vágás és a cipő viselése is komoly fájdalmakat okozott már neki. Aztán a vitaminok szedésével ez a problémája teljesen megszűnt. És persze ő is vitálisabb, »erősebb« lett a vitaminoktól. Ha tapasztalatainkat munkájukhoz fel szeretnék használni, tegyék meg nyugodtan a monogramom felhasználásával. Mivel szerencsére komoly egészségügyi problémáink nem voltak, így másféle javulásról nem számolhatok be, de az tény, hogy az ember életerejét, fizikai terhelhetőségét növelik ezek a készítmények.*

*Köszönöm Önnek, Önöknek, hogy megismertettek minket az egészségmegőrzés efféle módjával. A. A."*

Ki legyen a következő?

## EGÉSZSÉGPÉNZTÁRAK

Fogyasztóink kérték, tegyük valamilyen módon lehetővé azt, hogy az egészségpénztári számlájuk terhére szerezhessék be a készítményeinket.

Végül is az ő pénzükről van szó.

Felvettük a kapcsolatot több ilyenrel is, de mindegyiktől azt a választ kaptuk, hogy a mi termékeink nem férnek bele abba a körbe, amit elszámolhatnak.

Kíváncsivá tettem, úgy döntöttem, elolvasom, miként rendelkezik az erre vonatkozó jogszabály. Már megszoktam, hogy mostanában sok ilyen tanulmányozására kényszerítenek rá a hivatalok. Kezdek egész profivá válni ezen a téren is.

Izgalmas.

Csak két példát emelek ki. Az egészségpénztári tag számára lehetővé teszik, hogy elszámolja azt a pénzt, amit például **palackozott gyógyvizek, fog- és szájápolási szerek** vásárlására fordított. Helyes! Támogatni kell az egészséget.

**De! Csak és kizárólag akkor, ha ezeket gyógyszerárban veszi meg. Ha máshol veszi, akkor nem jár támogatás.**

Egy újabb huncutság! Biztosítsunk az adófizetők pénzéből, állami segédlettel monopóliumot! A gyógyszerkereskedőknek.

**Ez nyilvánvaló diszlaimináció\*!**

Az én termékeim csak akkor lehetnének egészségpénztár által finanszírozhatóak, ha OGYI- (Országos Gyógyszerészeti Intézet) engedéllyel rendelkeznének. Azt pedig lehetetlen beszerezni. Ilyen adagokra biztosan.

Tudom! Jártam az OGYI-ban.

Így hát, kedves barátom, addig, amíg nem sikerül áttörnöm a korlátoltságot, az államilag jóváhagyott diszkrimináció és a gyógyszeripar, gyógyszer-kereskedelem számára fenntartott monopólium betonfalán, Ön kénytelen lesz a zsebébe nyúlni akkor is, ha van egészségre költhető pénze a számláján a saját egészségpénztáránál.

**Az talán vigasztalást jelenthet, hogy ha Lenkei-féle vitaminokat nem is vehet ilyen módon, vadászpuskát viszont gond nélkül vásárolhat.** Csak háziorvosi igazolást kell vinnie arról, hogy az Ön egészségéhez éppen erre van szükség. Egy kedves ügyfelem juttatta el hozzám az ezzel kapcsolatos dokumentumokat, onnan tudom.

Addig is, hogy ez ne legyen túl fájdalmas, nézzük, milyen eredmények születtek a fájdalomcsillapítás terén.

*„Amióta szedem az Alap vitamint, a régóta fennálló fejfájásom teljesen elmúlt.  
K. P.”*

*„Férjem 1 hónapja szedi az Életerő Alap napi vitamincsomagot + KalMagot. Sokkal energikusabb, rendszeres fejfájásai meg-*

*szűntek. Kisebb az alvásigénye, stresszes tünetei (amelyek elég gyakoriak voltak) megszűntek. Köszönjük!  
D. R., 36 éves”*

*„A lányom javaslatára rendszeresen iszom a KalMag italt, amitől a fejfájásom mindig elmúlik.  
K. J.-né, 38 éves”*

*„40 éve küzdök migrénes panaszokkal. A vitaminok szedése óta a rohamok ritkábbak, és az erősségük, tartamuk is csökkent.”  
D.-né V.E.”*

Mivel a fentiek alapján nyilvánvaló, hogy **az” állam is a gyógyszeripari monopóliumot támogatja**, nem csoda, hogy nem csinálnak konkurenciát az orrvérzésig reklámozott fejfájás- és egyéb fájdalomcsillapító szereknek sem.

Annak, hogy jogi úton meg lehet-e támadni ezt a még csak nem is leplezett diszkriminációt, bokros teendőim mellett még nem volt időm utánajárni.

Lehet, hogy az érdekeltek, a „karámba terelt” egészségpénztári tagok is tudnak hathatós lépéseket tenni ebben a kérdésben. Így nem kellene arra várniuk, amíg a „berlini fal” lebontása közben én magam elérek eddig a tégláig.

Nézzünk még néhány szép eredményt. **Hátha még a jogalkotók is megkaphatnának** (tudom, javíthatatlan optimista vagyok), és maguk kezdeményezik az emberi jogokat sértő korlátozás feloldását.

*„A Bechterew-kór (a gerinc megmerevedésével járó idült ízületi gyulladásos betegség) okozta fájdalmakat megszüntették az alábbi vitaminok:*

- Kalcium-Magnézium por,*
- Alap vitamincsomag.*

*Ezeket 3 hónapja szedem, és már az első hónap végén éreztem azt, hogy nincsenek fájdalmaim. Előtte szteroidinjekciókat kaptam, ami után vírusos fertőzésem lett, és 6 kilót fogytam. A vitaminok hatására rendbe jöttem.  
Cs.-né H. P., 44 éves”*

*„2004. május óta szedem a Alap vitamincsomagot. Gyermekeim rábeszélésére kezdtem el, mert már nem bírták nézni, hogy állandó hát- és derékfájdalmakkal, általános elesettséggel küszködöm. Pár hónap után határozottan csökkentek a fájdalmaim, megnőtt az életkedvem, sokkal jobban érzem magam.*

*Köszönöm.*

*S. M.-né, 63 éves"*

*„Tapasztalatom a dr. Lenkei-vitaminösszeállítással kapcsolatban.*

*Egy hónapja kezdtem szedni az Alap, a Kalcium-Magnézium és az 1000 mg-os C-vitamin-kapszulát. A közérzetem, erőnlétem jobb, de a legfeltűnőbb változást a derékfájásom megszűnése jelentette. Korábban a fizioterápiás kezelés hatására csak minimális javulás következett be. Jelenleg viszont gyakorlatilag megszűntek a panaszaim.*

*W. L., 64 éves"*

Ha jól tudom, a fizioterápiás kezelések elszámolhatóak. Milyen szerencse!

*„Köszvényes megbetegedés után, a húgysav kristályainak eltávolítása után visszamaradt a kisízületek fájdalma. Nem tudtam hajlítani az ujjaimat. A KalMag napi háromszori fogyasztása után a fájdalmaim teljesen megszűntek*

*L. Z."*

*„A neuritis (ideggyulladás) eredetű fájdalmakban vettünk észre rendkívül nagyjavulást 2-3 hetes kezelés után. Mi a Free Choice Alapot szedtük. Ez a hatás nemcsak nálunk, hanem barátunknál is mutatkozott, ő egy súlyos gerincműtéten van túl.*

*Köszönjük.*

*Dr. S. A., 51 éves"*

*„Kedves Lenkei Doktor!*

*Köszönöm a tájékoztatást és a segítséget is. Van egy beropant csigolyám a dorsalis (háti) szakaszon, és borzasztóan fáj eddig. Kaptam már mindent, Mydeton, Sirdalud, Contramal stb., semmi nem használt. Másfél hete szedem a Közepes csomagot,*

*és nem fáj. A munkabírásom megkészszerződött. Koszi. Akinek csak lehet a betegeim közül, és akit privát masszírozok, próbálom átadni, amit Önöktől kaptam, hátha tudok segíteni rajtuk.*

*Tisztelettel:*

*P. V."*

Úgy tűnik, a Hivatalok, helyesebben az ott dolgozó alkalmazottak, nem töltenek túl sok időt azzal, hogy felkutassák azokat az egészségjavító lehetőségeket, amelyek megtakaríthatnának pénzt, időt, fáradságot, és nem utolsósorban megelőzhetnének sok „gyógy”-szermellékhatás miatti károsodást.

Ez biztosan nem dolguk.

*„Két hete szedem az alábbi vitaminokat, csonttritkulásom nincs, de ennek ellenére minden éjszaka iszonyatos csontfájdalmaim voltak az egész testemben. Azt tapasztaltam, hogy ezek 1-2 nap óta megszűntek (500 mg C-vitamin, B1-vitamin).*

*Tóth Gyuláné, 65 éves"*

*„Amióta szedem az Alap vitamint, megszűnt a derékfájás-hátfájás, amivel évek óta küszködtem, nyaranta elkerülnek a szokásos allergiás tünetek, és az immunrendszerem is javult, mert másfél éve az influenza 2 nap alatt elmúlik, egyéb gyógyszereket nem kell szedni.*

*B. V., 31 éves"*

*„J&vek óta tartó kézízületi fájdalom és in hüvelygyulladás múlt el néhány hét alatt, míg az Alap csomagot és a Niacint (B3-vitamin) szedtem.*

*M.-néM. B."*

Azt gondolom, hogy az általam kínált megoldás sokkal hatékonyabb és emberségesebb, mint az, amit az egyik ügyfelemnek a „szakorvosa” javasolt:

*„Iga még fáj, akkor szokja meg."*

*„Tisztelt Lenkei Úr!*

*Amikor január elején elkezdtem szedni a napi vitamincsomag-*

*jukat (a legkisebbet), összeírtam, hogy milyen kisebb-nagyobb bajaim vannak, ami esetleg szóba jöhet, hogy javul vagy teljesen rendbejöhet. Igazából azóta sem foglalkoztam azzal, hogy mit is írtam erre a listára, mert a legfontosabb problémám, amiért nekiálltam szedni a vitaminokat, úgy tűnik, elmúlt: több éve (5-6) szinte folyamatosan fáj a derekam, sok-sok szakorvosnál jártam, vizsgáltak, kezeltek, majd hosszú-hosszú idő után azzal köszönt el tőlem az egyik szakorvos, hogy: »ha még fáj, akkor szokja meg«. Ezt én nem egészen így gondoltam... Miután nekiálltam szedni a vitamincsomagot (napi, Alap), 1-2 hét múlva elkezdett csökkenni a fájdalom, és 1 hónap után már nem fáj. Extra terheléstől az elején volt, hogy kis időre még éreztem, hogy nem az igazi, de lényegében már több hónapja nem fáj, amit a szakorvosoknak hosszú-hosszú ideig tartó kezelésekkkel sem sikerült elérniük. Remélem, ez az állapot romlani nem fog, és függetlenül attól, hogy a többi kisebb-nagyobb bajaimmal mi lesz, már megérte, hogy a vitaminokhoz »nyúltam«. További sok sikert kívánok munkájukhoz!* Sz. P., 27 éves"

#### Következzen az egyik kedvencem, az **OÉTI (ORSZÁGOS ÉLELMISZER-BIZTONSÁGI és TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI INTÉZET)**

A vezetőjének személyre szólóan dedikálva elküldtem az első könyvem. Levelet is írtam mellé. (Ez és a válasz is olvasható a honlapomon.)

Az unióhoz való közeledésünkkel és az egészségügyi miniszter rendelete alapján megszűnt az OÉTI engedélyezési jogköre az étrend-kiegészítőkkel kapcsolatban.

Az eljárás bejelentési kötelezettséggé szelődött.

Be kell adni a szükséges termékismertetést, meghatározott dokumentumokat, és ők nyilvántartásba veszik

Aztán kiadnak egy nyilvántartási számot. Ennyi.

Helyesebben ennyi lenne.

**Lehet, hogy engem valamiért nem csípnek, de nálam egy kicsit bonyolultabb lett az eljárás, és máig sincs vége.**

2004-ben annak rendje és módja szerint összeállítottuk a szükséges dokumentációt, és az akkori ügyvezetőm besétált vele a Hivatalba, hogy leadja.

Úgy kivágták, hogy a lába sem érte a földet.

Éppen külföldön voltam. Amikor hazatértem, visszamentünk, de akkor már ügyvédet is vittem magammal.

Az ügyintéző akkor sem akarta átvenni az anyagot.

Valamilyen zavaros magyarázatot adott, miért- nem teheti, de az ügyvéd jelenléte hatott. Nem tudták megmutatni az írást, mi alapján lehetne kidobni minket.

Üldögéltünk egy kicsit, amíg az ügyintéző a „nagyfőnökkel” konzultált, hogy most mi legyen, aztán kényszeredetten átvették. Igazolást az átvételről nem voltak hajlandók kiállítani.

A számla viszont, a fizetendő regisztrációs díjról egykettőre megérkezett.

Majd jött több levél, utasítás, hogy mit kell még korrigálnunk a leadott anyagon.

Az egész erőltetett és izzadságszagú volt, de úgy voltunk vele, hogy egyszer essünk túl rajta, aztán nyugtunk lesz. Megcsináltunk mindent, amit kértek.

A számla rossz volt, jóval többet számláztak, mint amennyi jogos lett volna. Van több olyan készítményünk, amely tasakban van kiegészítve, és abban több kapszula vagy tabletta is található. Az OÉTI-nél úgy gondolták, hogy ezeknél annyszor kell kifizetnünk a regisztrációs díjat, ahány bogyó van a zacskóban. Mintha a kenyérnél külön jegyeznék be a lisztet, az élesztőt, a sót és a vizet. Szellemes.

Megírtuk nekik, elismerték, a helyes számla csak egy évvel később érkezett meg, és szegények, addig, úgymond nem tudták nyilvántartásba venni a termékeinket.

Pedig én időközben már kifizettem nekik a helyes összeget.

A pénz náluk volt! Igaz, számla nélkül!

Regisztráció nem lett, az időhúzás arra kellett, hogy az **OÉTI**, az **OGYI** és az **ÁNTSZ** összedugja a fejét, és megtervezzék, miként tiltják be a tevékenységemet.

**Az OÉTI azóta sem csinálta meg a munkát, amit kifizettetett velem.** Törvény szerint nincs joguk megtagadni a nyilvántartásba vételt, mégis megtették. A pénzt viszont lenyelték.

Azt jó lenne kideríteni, hogy ez az intézmény miért ilyen megveszekedett ellensége a vitaminok helyes adagokban történő fogyasztásának. Táplálkozástudományi intézetnek hívatják magukat.

Az ő kiadványuk alapján számoltuk ki, mennyi gyümölcsöt stb. kell enni ahhoz, hogy 1000 mg C-vitaminhoz jussunk. Ismerniük kell a saját adataikat. Illene.

A nevük alapján (Országos Élelmiszer-biztonsági és Táplálkozástudományi Intézet) nekik kellett volna már régen szorgalmazni mindazt, amiért én harcolok.

Vajon nem tudják mindazt, amit én a hivatalos orvosi tudományos szaklapokból kiolvastam? Ők mit olvasnak? A Zsaru Magazint? A viselkedésük alapján jómagam erre tudnék következtetni.

Megpróbálok a lelkiismeretükre hatni. Valószínűleg sosem fogják beismerni, hogy tévedtek, és helytelenül jártak el. Abba azért szeretném beleütni az orrukat, hogy ha hagytam volna magam megállítani - sosem fogom -, akkor mindezek az eredmények nem születtek volna meg.

**Az alábbiakat az OÉTI faliújságjára küldöm.**

Érdekelheti őket, főleg asszonyok dolgoznak ott.

Ha hasonló problémáik lesznek, az én ajtóm nyitva áll majd előttük.

*„Enyhe menses (egy készítmény neve):*

*Többéves menstruációs görcseim voltak, amely olyan fokú volt, hogy napi 3-4 db görcsoldó sem segített! Miután elkezdt-*

*tem szedni az Enyhe menses csomagot, már az első hónap után elmúltak a panaszaim. Azóta tünetmentesek a »nebéz napok«.*  
*Köszönöm.* *T. M., 30 éves*

*„Az Alap csomag néhány napi szedése után rendszeresen tudtam mindennap székletet üríteni. Emésztési problémák miatt kezdtem szedni a vitaminokat. Jó hatással volt rám a menstruáció alatt is, nem görcsölt nagyon a hasam, gyógyszer nélkül is kibírtam. A menstruáció előtti napokban nem feszült a mellem, amellyel mindig szenvedtem. Csípőízületi fájdalmaim sem voltak ezen időszakban.* *Zs. M., 33 éves*

*„Körülbelül 3-4 éve szedem az Alap csomagot. Kirívó javulást nem tapasztaltam azon kívül, hogy nem betegszem meg sűrűn. Ez alatt azt értem, hogy évi 1 megfázáson kívül több betegség nem »ér utol«. Viszont a menstruációs időszakban jelentkező görcsöket jelentősen csökkentí e vitamin szedése. Gyerme kemnek (4 éves) a C-vitamin 500 mg rágótablettát adom, aki imádja! Cukorkaként emlegeti. Tapasztalatom az, hogy nem betegeskedik, egészséges, vidám kislány!* *T. V., 32 éves*

*„Tisztelt Dr. Lenkei Gábor!*

*Tapasztalataim a Közepes vitamincsomag + KalMag ital szedése során (3 hónapja szedem):*

- elmúltak az úgynevezett PMS- (premenstruációs szindróma, azaz a menses megelőző kellemetlen panaszok összefoglaló neve) tüneteim, nem vagyok letört, depressziós hangulatban, a menstruáció alatt nem görcsöl a hasam,*
  - sokkal energikusabb vagyok,*
  - a bőröm szárazsága elmúlt, nem kell külön testápolókat használnom,*
  - sokkal nyugodtabb vagyok, nem hoznak ki olyan könnyen a sodromból, mint régen, egyszóval jól érzem magam a bőrömben, amióta a vitaminokat szedem.*
- Sok sikert kívánok a további munkájukhoz! Üdvözlettel: P. T."*

*„3 havi menstruációs elmaradás után 5 napnyi Alap vitamin-szedés hatására ismét megjött a menstruációm.*

*K. K., 23 éves*

*„Már 1 havi vitaminszedés után (Alap) teljesen megszűntek a meglévő és vissza-visszatérő nőgyógyászati problémáim, mert a vitaminoktól jól megerősödött az immunrendszerem.*

*M. A., 25 éves*

*„Szüleim 4 hónapja szedik a Dr. Lenkei Életerő napi Alap vitamincsomagját. Közérzetük lényegesen javult, édesanyám (55 éves) kbmaxos tünetei enyhültek. Édesapám jobb munkabíró képességről számolt be.*

*Köszönet a doktor úrnak!*

*H. É., 35 éves*

Tudom, hogy ha a címzettek olvassák ezeket, ők is úgy fogják gondolni, milyen jó, hogy nem hagytam magam megállítani. Én is így gondolom.

**Ismerik azt a viccet, amikor a róka meg a farkas eldönti, hogy mindenképpen megverik a nyuszt?**

*„Nyuszi, adj egy szál cigit”- mondja a farkas.*

*„Tessék, itt van.”*

*„Ez füstsűrős”- reklamál a róka, és jól megverik.*

Másnap:

*„Nyuszi, adj egy szál cigit”- szól megint a farkas*

*„Készültem! Tessék!”*

*„De hát ez füstsűrő nélküli”- elégedetlenkedik a róka, és újra csak jól elverik.*

Harmadnap:

Farkas: *„Nyuszi, adj egy szál cigit.”*

*„Milyet kérsz? Füstsűrőset vagy sűrő-nélkülit?”*

Róka: *„Nézd már, megint nincs rajta sapka...”*

Összeállt a három lóköltő, a róka, a farkas meg mondjuk a hiéna, hogy mindenképpen elverik a Lenkeit. Így lenne a mesében. De ez nem a mese, hanem a valóság. Így aztán a szereplők is mások.

A valóságban az **OÉTI**, az **ANTSZ** és az **OGYI**.

Az OÉTI, anélkül, hogy felénk bármit is jelzett volna, szépen, róka módra, a hátunk mögött szakvéleményt küldött az ANTSZ-nek. Tőlük tudom, nem az OÉTI-től. Idézem.

*„Az OÉTI 4345/2004. sz. szakvéleményében jelezte, hogy a be-nyújtott termékek összetételével, elsősorban igen magas vitamintartalmával, címkeszövegével, azonosíthatóságával több probléma is adódott.*

*Összefoglaló véleményük. Nevezett készítmények a felsorolt okok miatt nem felelnek meg, étrend-kiegészítőként történő regisztrációjuk nem történt meg.”*

Milyen érdekes!

Pedig a rájuk is érvényes ESZCSM 37/2004. (IV/26.) rendelet szerint (ESZCSM = Egészségügyi, Szociális és Családügyi Minisztérium):

*„Az étrend-kiegészítő forgalmazása az összetétellel, gyártási leírással, megjelenítéssel vagy jelöléssel kapcsolatos indokokra hivatkozással nem tiltható vagy korlátozható...”*

Amennyiben a termék **azonosíthatóságával** bármi gond lett volna, be sem jöhetett volna a határon, mert nem tudták volna besorolni a megfelelő vámkategóriába. Az azonosítást egyébként elvégezte a VPOP (Vám- és Pénzügyőrség Országos Parancsnoksága) Vegyvizsgáló Intézete. Mi lehet a baj az azonosíthatósággal?

Az OÉTI mindenesetre meggyőzte önmagát, még ha jogellenesen is, és az ANTSZ-t.

Az ANTSZ vállalta, hogy ő lesz a verőlegény.

Az OGYI-nak jutott a félhomályban meghúzódó szürke eminenciás szerepe.

**Az ÁNTSZ kirobogott, és pikk-pakk megtiltotta szinte az összes termékem forgalmazását.**

Kaptunk 15 napot, hogy fellebbezhessünk.

Az ÁNTSZ mindenféle tudományos referenciákra hivatkozott, amelyeket mi nem ismertünk. Ezek állítólag a vitaminok veszélyességét bizonyították volna.

Három munkatársam és két ügyvéd napi 18-20 órában azon dolgozott, hogy villámgyorsan beszerezze ezeket - az ÁNTSZ ugyanis nem köteles mellékelni, legalábbis szerintük -, áttanulmányozza és még határidőn belül vissza is juttassa a választ. Egyébként bezárhattunk volna.

Megdöbbszent volt! **Az ÁNTSZ állításai szinte kivétel nélkül valótlank voltak, és cáfolhatóak éppen azokkal a referenciákkal, amelyekre hivatkozva betiltották a termékek forgalmazását.**

Emberfeletti erőfeszítéssel elkészült az anyag, és útra kelt egy **19 kilogrammos csomag** a szigorú hivatalnokokhoz, az összes bizonyítékkal, miszerint a határozatuk nem állja meg a helyét.

így kezdődött: *„Bla, bla, bla Kft. kéri a T. Országos Tisztifőorvosi Hivatalt, hogy szíveskedjék a tényállást tekintve a valóságnak nem megfelelő adatokat tartalmazó és jogszabálysértő elsőfokú határozatot hatályon kívül helyezni.”*

Nyertünk vele 5 hónapot. Eddig tartott, hogy kitalálják, nincs rajtam sapka.

**Megjött az újabb határozat, amely „természetesen” helybenhagyta az előzőt.**

Ebben, mivel az korábbi állításai mind meg lettek cáfolva, végül csak kiköthögték, hogy mi a valódi bajuk.

Velem! Nem a termékekkel! Azokkal nincs baj. Én vagyok szálla a szemükben.

Minthogy az elsőfokú határozatot a 19 kg-nyi melléklettel jó alaposan megcáfoltuk, **találniuk kellett valamilyen másik ürügyet.**

Az első, a valótlank, az volt, milyen veszélyesek az általam adott adagok. Túl magasak. Szerintük. Azt állították, a referenciák is ezt bizonyítják.

Összegyűjtöttünk, áttanulmányoztunk mindent, amire hivatkoztak, majd elküldtük nekik, hogy ugyan olvassák már el ők is, ha már hivatkoztak rá, mert azok éppen az ellenkezőjét állítják.

A következő határozatban az ÁNTSZ arról beszél, hogy attól, hogy nem ártalmasak, még baj van velük. Idézem.

*„... .nemcsak azt kell figyelembe venni, hogy mi nem árt, hanem a készítmény célját is, vagyis étrend-kiegészítéshez milyen mennyiség szükséges.”*

Miért? Milyen?

Itt lesz a kutya elásva. Szerencsére jó néhány durva hibát elkövettek, és leírtak olyan dolgokat, amelyeket élvezettel fog ízlelgetni a bíróság, mivel **perbe fogtam az ÁNTSZ-t.**

Döntenem kellett ugyanis. Vagy perelek, vagy bezárok.

Idézem a fő indokot arra, miért kellene eltűnnöm a süllyesztőben a termékeimmel együtt:

*„Dr. Lenkey (helyesen Lenkei) Gábor, a Kft. megalapítója által írt könyv magyarázatot ad készítményeik magas hatóanyag-tartalmára.*

*E könyv vezérmotívuma, hogy nagyon sok betegség oka valamilyen hiányállapot. Pl. (itt idéz a könyvemből):*

*»Az állatok azért kapnak igen ritkán szívrohamot, mert testükben elegendő mennyiségben állítanak elő C-vitamint. Mi, emberek, ebből a vitaminból egyetlen molekulát sem tudunk előállítani, ráadásul gyakori, hogy az étrendünk túl kevés vitamint tartalmaz, ezért érrendszerünk meggyengül, és kialakulnak a lerakódások. Az erek károsodása a vitaminhiány következménye. A károsodott érfalba már valóban lerakódik a koleszterin. De az első a vitaminhiány miatti károsodás. A megfelelő mennyiségű vitamin*

**és egyéb mikrotápanyag bevitel megóvja az ereket a károsodástól. «"**

Ezt mind beleírta a határozatba dr. Jenéi Judit országos tisztiorvos.

Majd diadalittasan megállapítja, hogy:

**„Tehát a cél a különböző betegségek megelőzése. A készítmények csomagolásán természetesen ezt nem tüntetik fel, hisz a rendelet 6. §-a értelmében ezt nem tehetik."**

Drága doktornő! Mi más lenne? Ez az egészséges táplálkozás célja. Magától értetődően. Ennek azonban mai világunkban nélkülözhetetlen eleme az élelmiszerekből hiányzó tápanyagok pótlása ún. étrend-kiegészítőkkel.

Ön melyik oldalon áll? Elfelejtette már a jól fűtött kis hivatali kuckójában az orvosi esküt? Hát persze hogy az a cél! Mi más lenne?

Jenéi doktornő még belevisz egy kis önkényességet, hogy feltegye az egészre a koronát. Ezt írja a drága. Vastag betűkkel és aláhúzással is kiemelve, hogy kiüsse a szemem!

**„A betegségek megelőzésére szolgáló készítmények viszont gyógyszerek."**

Mondja ő! Egy „Jenei"-féle definíció? Egyem meg a kicsi szívét. És most jön a halálos döfés:

**„Tehát a készítmény engedélyeztetéséhez gyógyszerként történő elbírálás szükséges."**

Azzal meg menjek az OGYI-hoz, ahol tárt karokkal várják a Lenkei, gőzölgő feketével, és azt szeretnék, hogy írjak néhány kedves gondolatot a vendégkönyvükbe.

A róka meg a farkas szervezett a nyuszinak egy randit a hiénával, így szólna a mese, ha ez az lenne.

Az ÁNTSZ ítélet-végrehajtói itt-ott túllőttek a célon. Csak egy példa.

Tiltólistára helyezték többek között a „rendkívül veszélyes" Tengeri só nevű készítményem is.

Ha jól tudom, a közelben lévő kis élelmiszerboltba nem rontottak be, hogy ott is levetessék a polcra ezt a „gyilkos szert".

Pedig ott tán még kilós kiszerezésben is kapható!

Lehet, hogy rajtuk volt sapka?

Élek, teszem a dolgom, várom, mikor tűzi napirendre a pert a bíróság, addig is segítünk az embereken.

Újra kikívánczik belőlem az egyik kedvenc mondásom: A kutya ugat, a karaván halad.

Az első könyvem az ÁNTSZ országos és fővárosi tiszt főorvosához is eljuttattam, levél kíséretében (a honlapomon megtalálható).

Az első határozatot dr. Csaba Károly fővárosi tiszt főorvos írta alá.

Főorvos Úr! Ön ilyen jobbulásokat akadályozott volna meg, ha hagyom magam.

Nem Önön múlt, hogy létrejöhettek. Én nem hagytam magam lehangolni.

Olvassa, és vessen számot önmagával, a lelkiismeretével.

**„Dr. Lenkei Gábornak**

**18. hetes terhes vagyok, és néhány hete kezdtem el szedni a KalMagot. Előtte gyakran fájt a fejem, meglehetősen kellemetlen szívproblémáim voltak, és izomgörcseim voltak. Ahogy elkezdtem alkalmazni a KalMagot, lassan elmúlt a fejfájásom, a szívproblémák csökkentek, és az izomgörcsöket sem érzem már!**

**Nagyon örülök, hogy annak idején rátaláltunk dr. Lenkei Gábor vitaminjaira, mert mérhetetlenül sok segítséget kaptam már Tőle! Nagyon köszönöm! Öszinte szeretettel: Z. M., 34 éves"**

*„A vitaminok komoly életmód-változást hoztak a vitalitásomban, sokkal könnyebben viselem a terhességet és a gyermekágyi időszakot is, nem jelentkeztek a »szokásos« fáradtság, hajhullás, depresszió stb. tünetek. A Méltósággal megérkezni... című könyv minél szélesebb körben történő terjesztését és ismeretetését »életmentőnek« tartom a jövő generáció túlélése érdekében. Köszönet érte Lenkei Gábornak és csapatának.*

*Székely Eszter, 42 éves"*

Tisztelt Dr. Csaba Károly Főorvos Úr!

Nem ismerem az Ön családi állapotát. Nem tudom, hogy van-e felesége, és ha van, szült-e. De biztosan volt vagy van az Ön környezetében olyan asszony, akinek jól jött volna, vagy jól jönne az ilyen segítség.

Azok a módszerek, amelyeket Ön az én ellenemben megvéd, nem tudják ezt nyújtani.

Azok a módszerek viszont, amiket én kínálok az embereknek, és amelyek ma már nem lennének számukra elérhetőek, ha az Ön intézkedései elérték volna a céljukat, ilyen csodálatos eredményeket hoznak:

*„Amióta tudom, hogy kisbabát várok, szedem a dr. Lenkei Gábor által összeállított vitamincsomagot. Azt tapasztaltam, hogy a körülöttem lévő emberek, köztük főként más kismamák, az egész tél folyamán hetekig betegeskedtek. A védőnők szerint ez szinte természetes, hiszen a védekezőrendszert a várandósság miatt takarékra teszi a szervezetünk, hogy meg ne támadja a babát (hiszen a magzat pl. egy daganathoz hasonlóan viselkedik a testen belül: gyorsan növekszik, megváltoztatja a hormonok szintjét, stb.). Mivel szedtem a vitamint, én nem fáztam meg a tél folyamán, teljesen jól voltam, pedig gyermekközösségben dolgoztam, ahol sok fertőző betegség is előfordult ezen idő alatt.*

*Szórád Eva, 26 éves"*

Nem tudom, honnan veszik a védőnők ezt az épületes baromsá-

got, de jó lenne, ha felhagynának az ilyen ostobaságok terjesztésével. A baba mint daganat?!

A várandós anyukáknak enélkül is van elég bajuk. Nem kell még riogatni is őket. Daganat?!

*„Konkrét esetekben a következő hatásokat tapasztaltam/tapasztaltuk:*

- 1. Terhességem során nagyon erős izomfájdalmaim, izomgörcseim jelentkeztek (lábszár, comb, fenék). A Kalcium-Magnézium fogyasztása után szinte percek alatt szűntek meg ezek a tünetek*
- 2. Gyakran jelentkezett a család több tagjánál torokfájás (főként ősztől tavaszig), nagy adag C-vitamin fogyasztásával legtöbbször sikerült elkerülni a gyógyszerek fogyasztását.*
- 3. Férjemnek sokízületi gyulladása van. Korábban gyógyszereket szedett, de sajnos nem segítettek jelentősen, és mellékhatások is jelentkeztek. Helyette elkezdte szedni a napi vitamincsomagot (Alap, Közepes), és egy hét alatt minimálisra csökkentek a tünetei.*

*Cs. B., 32 éves"*

*„2005. november 30-án szültem meg 2. gyermekemet. Amikor megtudtam, hogy terhes vagyok, felkerestem az Életerő Centrumot egy konzultáció erejéig, ugyanis az előző terhességemnél úgynevezett »terhességi cukor« alakult ki nálam, aminek következtében inzulint kellett beadnom magamnak (a terhesség előrehaladtával egyre többet), és a terhesség utolsó két hetét kórházban kellett töltenem, ahol idő előtt megindították a szülést az az indoklással, hogy felborult szénhidrátháztartásom nem bírná ki a szülést, és a babát is veszélyezteti. Nos, ezt mindenképp ki akartam kerülni. A terhességem előtt már elvégeztem a Méregtelenítő programot (a program leírása a Tiszta test, tiszta elme című könyvben található), majd Lenkei doktor javaslatára a Közepes napi csomagot fogyasztottam, naponta ittam a Kai-Magot, és a vércukorszint emelkedésének megakadályozása érdekében 2000 mg C-vitamint is fogyasztottam.*

*Az eredmény meg is volt! Semmi probléma nem volt a terhességem alatt, teljesen rendben voltak a laboreredmények, és noha kislányom a vártnál 6 héttel hamarabb érkezett, nagyon klassz, életerős baba!*  
*Fenyvesi Krisztina, 38 éves"*

Főorvos Úr! Feltételezem, Ön nem tudta egészen pontosan, mit próbál elgáncsolni. Legalábbis remélem.

Lehet, hogy Ön nem is tudott arról, mit művelnek az Ön nevében a munkatársai? Ettől még Ön is felelős.

Íme egy asszony, akinek korábban inzulint kellett kapnia, kórházba került, és mesterségesen megindították a szülését, most mindezt elkerülte az Önök által üldözött készítményeim segítségével.

**Erre varrjon gombot! Főorvos Úr!**

Menjünk tovább.

Szeretném, ha Ön, kedves olvasóm, tisztelettel vegyes áhítattal rácsodálkozna, **milyen 22-es csapdáját állított az állam**, amely állítólag az állampolgárok érdekeit lenne hivatott képviselni. Ha jól tudom, ezzel az ürüggyel nyúlja le a pénzünk nagyobbik felét, mindenféle adók formájában. Nos, csak ámuldozzon. Rakjuk össze a teljes képet.

1. A vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek **élelmiszerek**. Az étrend részei kell legyenek.
2. Mindenki tudhatja, hogy ételeink **nem tartalmazznak elegendő mennyiséget** ezekből, hiszen egyébként nem született volna meg az a kategória, hogy „étrend-kiegészítő”. Azt jelenti, hogy az étrendet ki kell egészíteni.
3. Az egészségügyi miniszter hoz egy rendeletet, amely kimondja, hogy az étrend-kiegészítő bár forgalmazható, de megjelenése, reklámozása stb. **nem sugallhatja** azt, hogy az étrendet ki kell egészíteni. Profi!
4. Az étrend-kiegészítő ezen tiltás ellenére, ami olyan, mintha én bemutatkozáskor nem mondhatnám a saját nevemet, mégis viszonlag szabadon forgalmazható lenne, hiszen nem engedélyköteles, **csupán be kell jelentem**.

5. Az OÉTI **kifizeteti** velem a bejelentési költséget, **de nem veszi** nyilvántartásba a termékeket, hanem a háttérben szervezkedni kezd az ÁNTSZ-szel és az OGYI-val, hogy ők állítsanak meg engem. **A számlát azután küldi el nekem**, amikor már a kezében van az OGYI szakvéleménye, ami nyilvánvalóvá teszi, hogy ők sosem fogják bejegyezni.
6. **Az ÁNTSZ** légből kapott indokokra hivatkozva **betiltja** termékeim többségét, még a tengeri sót is, ami aztán végképp olyan cikk, amely bármely élelmiszerüzletben kapható. **Csak a Lenkei nem** árulhatja?
7. Miután megcáfoljuk az érveiket, azzal állnak elő, hogy **rossz célra használok** a termékeket, hiszen „aljas, eléggé el nem ítéltető módon” ezt akarom. Idézem: **„Tehát a cél a különböző betegségek megelőzése.”**

A nyomaték kedvéért közlik velem, hogy ők már egyébként is rendelkeznek OGYI-szakvéleménnyel a sorsomat illetően.

Ezt írták:

*„Az Országos Tisztifőorvosi Hivatal 223-8-05 sz. alatt megkérte az Országos Gyógyszerészeti Intézet véleményét, amely az alábbi: Az Országos Gyógyszerészeti Intézet az ÁNTSZ Fővárosi Intézete 4792-2/2005 iktatási számú határozatával egyetért, a Free Choice Kft. jelen véleményünkben megvizsgált termékének, a Free Choice Basic Daily Formula (7-féle termék) napi csomagnak az engedélyezését az Országos Gyógyszerészeti Intézet hatáskörébe tartozónak ítéli. (2005/50/05. sz. OGYI)”*

Eredetileg éppen azért adtam a „Free Choice”, azaz „Szabad Választás” nevet a cégemnek és a készítményeimnek, mert láttam, hogy pontosan erre nincs lehetőség. Szabadon megválasztani, hogy egészséges maradok-e, vagy fejet hajtok a betegségek előtt.

8. Elküldenek az OGYI-hoz, amelynek az az érdeke, hogy ne előzzük meg a betegségeket, hiszen akkor nem nagyon lenne

szükség gyógyszerekre. Ha a gyógyszerek a kiscsibék, akkor az OGYI a kotlós. Hogyan költené így ki őket? Szóval, **kérjek kegyelmet a főinkvizítortól, akinek a léte múlik azon, hogy én ne létezzek.** Ügyes konstrukció! Mintha a kábítószer-kereskedőtől kérnénk engedélyt a kábítószer-kommandó felállítására. Úgy tünne, elköteleztük magunkat a szabad kábítószer-kereskedelem mellett. Nem is lenne átlátszó.

#### 9. Törvény biztosítja az OGYI részére a „csodafegyvert”, amelyről Hitler csak álmodott.

Én nem tudtam, hogy sírjak vagy nevessek, amikor elolvastam az idevonatkozó paragrafust. Megosztom Önnel, aztán Ön eldönti, hogy sírni fog, vagy a hasát fogja nevetésében.

A **gyógyszeripari monopólium biztosításához**, törvényessé tételéhez olyan megfogalmazást kellett alkalmazni a törvényben (1998. évi XXV. 1. §), amely **lehetőséget ad az OGYI-nak, hogy érdekei és szeszélyei szerint azt minősítsen gyógyszernek és így a saját hatáskörébe tartozónak, amit csak akar.**

**Sikerült! Egy bravúros lépés a totális gyógyszeripari diktatúra felé.**

Olyan, mintha egy rendőrállamban a bűnöző meghatározása jogszabály szerint ez lenne: „**bárki, aki él és mozog**”.

Mutatom. Idézem a diadalittas ÁNTSZ-határozatból:

**„Gyógyszer: olyan anyag vagy azok keveréke, ü. olyan készítmény, amelyet betegség megelőzése, felismerése vagy élettani funkció fenntartása, helyreállítása, javítása vagy módosítása céljára emberi szervezetben vagy emberi szervezeten alkalmaznak.”**

Na ez alól bújj ki, kisapám! Mintha azt mondanánk:

**„Bűnöző: olyan élőlény, akinek lába, karja, feje, törzse van. Ezen túl álmai, céljai, vágyai, törekvései. Bárki, akire a rendőr rámutat.”**

Ne higgye, hogy túlzok.

Elemezzük egy kicsit.

**Betegségmegelőzésére alkalmas anyag vagy azok keveréke:** ez lehet bármilyen étel, amit annak érdekében fogyasztunk, hogy ne soványodjunk le kórosan, vagy ne haljunk éhen, ne szenvedjünk fehérje-hiányban. Tetszés szerint ide sorolható akár a rostokban gazdag táplálkozás, amely megelőzheti a krónikus szorulást. A vitaminban gazdag gyümölcsre – ha lenne ilyen – is rá lehet húzni, vagy, ha tetszik, a citromra, amit remélt magas C-vitamin-tartalma miatt fogyasztanánk a náthás időszakban, hogy megelőzzük vele a megfázást.

**Élettani funkció fenntartása... céljára.**

A táplálkozás nem más, mint egy élettani funkció" fenntartása. Ez alapján a kolbászos rántotta is gyógyszernek minősíthető, ha valakinek úgy tetszik, hiszen éppen ebből a célból fogyasztjuk.

Élettani azt jelenti, hogy a normális hétköznapi életműködésekhez tartozó.

A levegő olyan anyag, illetve azok keveréke, amelyet a légzés és a szervezet oxigénnel történő ellátása érdekében, azaz egy élettani funkció fenntartása céljára – jelenleg még OGYI-engedély nélkül – percenként átlag 16 légvétellel az emberi szervezeten 6 milliárdnyi-an alkalmaznak.

Anélkül, hogy kikérnék kezelőorvosuk, gyógyszerészük véleményét.

Amikor egy család kirándul az erdőbe, hogy teliszívják a tüdejüket friss, tiszta levegővel, ugyancsak olyan anyagot vagy azok keverékét tüdőzik le, amely alkalmas egy **élettani funkció javítására.** Jobb oxigénfelvétel.

Az ózondús hegyi levegő törvény szerint gyógyszernek minősíthető. Ha úgy tetszik az OGYI nagyurainak.

Amikor valaki szomjas, és vizet, limonádét vagy sört iszik, egy **élettani funkció helyreállítására** törekszik, hiszen szeretné javítani a szervezet folyadékgyensúlyát. A szomjúság ugyanis azt jelenti, hogy ez megbillent. A törvény betűi szerint ezeket is gyógyszernek lehet minősíteni, amennyiben valakinek ez áll érdekében.

**Ön is jól szórakozhat, ha megpróbál további példákat kitalálni arra, mi minden minősíthető törvény szerint gyógyszernek.**

A kérdés inkább az: mi marad ki belőle?

Es ezt megszavazták és törvénybe iktatták a mi drága, felelős, jól fizetett képviselőink!

Én javasolnék számukra egy kis fizetésemelést.

Amikor az **OGYI**-ban jártam, mert az oroszlánbarlangba is beme-részkedtem, felvettem a fenti kérdést a mérhetetlenül arrogáns ügyintézőnek.

Sejtelmesen mosolygott, majd megadta a választ:

*„J^enkei úr, ezt a békát le kell nyelnie. Mi döntjük el, mi a gyógy-szer, és mi nem. Ez a törvény, vitának helye nincs.”*

**10.** Ha az is kiderülne - mint ahogyan az meg is történt -, hogy a fenti díszes társaság nem rohanta le az ország összes ét-rendkiegészítő-forgalmazóját, hanem a Lenkeire koncentráltak, akkor

az egész kezdene nagyon úgy kinézni, mintha a Cenzúrázott egészség című könyv szerzőjét kellene megállítani bármi áron.

Feltételezve persze, hogy nem vagyok paranoiás\*, e felé a követ-keztetés felé terelne, ha még a **BUDAPEST FŐVÁROSI ÁLLAT-EGÉSZSÉGÜGYI és ÉLELMISZER-ELLENŐRZŐ ÁLLOMÁS**-tól is felszólítást kapnék.

*„Állomásunkra panaszbejelentés érkezett...”*

*„Kérjük Önt, hogy az államigazgatási eljárás általános szabályai-ról szóló többször módosított 1957. évi IV. törvény 26., illetve 27. §-a alapján a tényállás tisztázása érdekében 8 napon belül tegyen nyilatkozatot erre vonatkozóan, hogy... bla, bla, bla (ügyiratszám 1908/001/2004).”*

729/2004

Erre már én is azt mondanám:

**Hát ez állati!**

**Ki jön még? Vagy inkább azt próbáljam kitalálni, kit nem küldene-k a nyakamra?**

A tűzoltók még nem voltak.

**11.** Ha az is igaz lenne, amit sokan rebesgetnek, és jó néhányan nyílt titokként emlegetnek - nem állítom, hogy igaz, mert semmiféle bizonyítékkal nem rendelkezem -, hogy a pártok választási hadjáratát nagylelkűen szokta támogatni a gyógy-szeripar, aki aztán feltehetőleg kér cserébe némi viszonzást, akkor elég jól érthetővé válna, honnan is fúj a szél.

Talán ez is szerepet játszhat abban, hogy nem nagyon akartak vá-laszolni, reagálni azok a vezetők, akiket az első könyvemmel meg-ajándékoztam?

Lehet, hogy már amúgy is tudta mindezt

- a köztársasági elnök?
- a miniszterelnök?
- a miniszterek?
- az összes országgyűlési képviselő?
- az ombudsmanok?
- a legfőbb ügyész?
- az Alkotmánybíróság tagjai?
- az OÉTI vezetője?
- a fővárosi és az országos ÁNTSZ-vezető?
- az OGYI főigazgatója?

Nem tudom. Nincs bizonyítékom, se pró, se kontra. Csak sze-retném megérteni, miért nem reagáltak az ország vezetői egy fel-ajánlott nagyszerű lehetőségre. Talán ők maguk meg tudnák adni a választ, ha egyszer egy vagány riporter meg merné kérdezni tőlük.

Legutóbb a **KERESKEDELMI ENGEDÉLYEZÉSI HIVATAL** próbált szórakozni velem.

Van csomagküldő szolgáltatásunk. Ezt a jogszabályok szerint

köteles vagyok bejelenteni, megadni a szükséges adatokat, és kapok egy nyilvántartási számot. Ennyi. Egyszerűnek tűnő ügymenet.

Lenne, ha a hivatal illetékese úgy nem döntött volna, hogy **szerintem túl sok vitamin van a készítményeimben**. Káprázatos, milyen sokan vigyáznak arra, nehogy annyi C-vitamint vegyen be valaki, amennyit a Nobel-díjas Szent-Györgyi Albert javasolt.

O nem hivatkozott arra, hogy nem szakember, csak a politikusok tették ezt. Ő azt gondolta, hogy be kell avatkoznia.

Azon morfondíroztam, hogy miként juthatott a hivatalnok eszébe, hogy „sok az a vitamin”. Vagy ő maga a „szakértő”, vagy valaki súgott neki.

Önkényesen és jogszabályellenesen úgy határozott, hogy **nem adja ki a nyilvántartási számot**, hanem állásfoglalást kér az OÉTI-től.

Figyelmen kívül hagyta, hogy a magyar törvények szerint 30 napja van arra, hogy elvégezze a dolgát.

Természetesen semmiféle értesítést nem küldtek, nekünk kellett kinyomozni, hogy miért nem kapjuk meg a végzést jóval a határidő letelte után sem.

Egy újabb jóakaró próbált botot dugni a küllők közé.

Ugyanez a hivatal lelkiismereti aggodalom nélkül lehetővé teszi, hogy bárki szabadon rendelhessen csomagküldéssel felfújható guminőt, gusztustalan pornókazettákat stb.

Azzal szemben nincs fenntartásuk.

Milyen érdekes.

Végül elég volt az ügyvédemnek egy telefonos hívással a túlbuzgó hivatalnok orrára koppintania, és csodák csodájára, a végzés néhány napon belül megérkezett.

A fejezetben korábban említett **Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség** is méltóztatott végül, jócskán a kötelezően előírt határidő letelte után, határozatot küldeni.

20 oldalnyit.

Ebből kiderül, hogy az általuk megvizsgált vitaminok minősége kifogástalan, nincs bennük szennyeződés, nincs idegen anyag, a

csomagoláson ígért mennyiségeket valóban megkapja a fogyasztó, a doboz jól védi az árut, hibátlan, stb., stb.

**Mindezek után leírják, hogy eljárást indítottak ellenem.**

Borzasztó vétségen csíptek rajta. Megbuktam!

Két hónap intenzív kutatómunka meghozta a gyümölcsét. Végre fogást találtak rajtam.

A következőt:

**„A címkén az ízesítőanyag szó szerepel az előírtas aroma szó helyett.”**

Most végem van!

Szörnyű, amit elkövettem. **„Írzesítőanyag”! „Aroma helyett”!** Magyarul mertem írni.

Az is lehet, hogy ők is ismerik a nyuszi viccet, és úgy látták, hogy már megint nincs rajtam sapka. Humoros srácok. Jópofák, azt meg kell hagyni.

Már írtam, de megismételem. Csak az elpazarolt időt sajnálom.

Megállítani nem tudtak, de sok felesleges üggyel rabolták az amúgy is kevés időmet.

Üzenem nekik is és a többi kerékkötőnek is, engem semmiképpen nem lehet megállítani.

Elvállaltam valamit, és végre fogom hajtani.

Ha ez nem lenne számukra túl reális, akkor levezetesként legalább olvassák el újra, mit jósolt és mit követelt a nagy orvos, Benjamin Bush.

***„Így csak nem iktatjuk az alkotmányba a gyógyítás szabadságát, eljön majd az idő, amikor a medicina' titíros diktatúrává válik. Ha az emberek egyetlen csoportjának kezébe adjuk a gyógyítás művészetének gyakorlását, másokat pedig megfosztunk ugyanezekről a jogoktól, az annyi, mintha felállítanánk az orvostudomány Bastille-ját. Minden ilyen törvény amerikaiatlan és zsarnoki... és nincs helye egy köztársaságban...***

***A köztársaság alkotmányának gondoskodnia kell az orvostudomány szabad gyakorlásának biztosításáról..."***

Az ország vezetői bűnös mulasztást követtek el. Ha akkor, 2003 végén, 2004 elején, amikor megkapták az első könyvem, megtették volna azt, ami a kötelességük, rengeteg ember felesleges szenvedését lehetett volna megelőzni.

Nem reagáltak, nem segítettek. Ehelyett sorban megjelentek nálam a hivatalok.

Én állok a sarat.

Teszem a dolgom, és nap mint nap bizonyítom, megérett az idő a váltásra.

A politikusoktól azt kérem, tegyék fel önmaguknak a kérdést őszintén, a szívükre téve a kezüket:

**Kit szolgálnak a hivatalok?**

Adjanak rá becsületes választ. Saját maguknak.

Lehet, hogy megnyerik a választásokat és az áhított pozíciókat, de közben elveszítik az embereket és a becsületüket. Az ország „vezetőinek” üzenem:

**Olvassák! Ezek az eredmények mind Önök nélkül, Önök ellenében születtek meg.**

**Nézzenek szembe a saját felelősségükkel!**

Ajátszmának vége!

*„Több mint 1 éve fogyasztom dr. Lenkei termékeit. Hatásukat nagyon jónak tartom, segítségükkel tudtam a korábbi életmódom hatására kialakult immunkárosodásomból és a következtében fellépő súlyos herpeszbetegségből felépülni.*

*Azóta újra magas szinten sportolok, amihez a termékek a napról napra történő felkészülés, tápanyagpótlás folyamatában fontos szerepet játszanak. Biztos vagyok abban, és tapasztalataim is azt igazolják, hogy megfelelő kiegészítők nélkül mindez nem volna lehetséges, és újra meg újra betegségekkel kellene megküzdennem - ezekre jelenleg szerencsére nem kell gondolnom,*

*messze elkerülnek. Fogyasztott termékek: Közepes vitamincsomag, alkalmanként Kalcium-Magnézium, alkalmanként Szuper Frissítő.*  
*Molnár Zoltán, 29 éves"*

*„Meggűntek a remegéseim.*

*A hosszú sétáim utáni lábfájásaim.*

*Szinte el vagyok varázsolva.*

*Nagyon nyugodt vagyok.*

*Nem tudok megsértődni.*

*Megnőtt az élni akarásom.*

*Azóta nem volt olyan, hogy az erőm elhagyott volna.*

*Hajamat lazábbnak érzem, és nem zsírosodik be oly hamar.*

*Lábamon a bőrkeményedést azóta nem tapasztalom.*

*Könnyen veszem a lépcsőket.*

*Délután 6-kori bevétel után 8-kor már jól éreztem magam, és este 10-kor énekelgettem és táncoltam.* Kovács Kati száma, a »Jaj, de jó, hogy voltak című jutott eszembe, és Zana Józsefnek egy műsorából a »Jó lenne százhusz évig élni« című száma.

*Egyed Istvánné, 60 éves"*

*„Xenkei dr. könyve gyakorlatilag megmentette az életemet. Nem közvetlenül, de hosszú távon mindenképp. Gyerekkorom óta beteges voltam, és bármi jött, azt elkaptam (influenza, megfázás, gyakori középfülgyulladás stb.). Ahogy felnőttem, ezek kiégészültek nagyon durva pollenallergiával. Odáig fajult a dolog az utolsó 5 évben, hogy már féltem a tavasztól ősziig tartó időszakról. Amint elkezdtem olvasni a Cenzúrázott egészség című könyvet, elkezdtem szedni a Basic (az Életerő Alap napi vitamincsomag régi neve) vitaminkiszárazást, és szinte hihetetlen, de az állandó köhögés (sokszor egész éjjel tartott, nem tudtam aludni sem, és vért köptem a felsértett nyálkahártya miatt) 3 nap után elmúlt, és azóta (2 éve) sem jött vissza. 2 éve nem voltam beteg, megfázva, influenzás, de még fejfájásom sem volt. A pollenjelentéseken csak nevetek, szerintem mulatságos (és szomorú), ahogy kaszázással erőlködnek, amikor ilyen egyszerű lenne a dolog.*

*Amíg élek, hálás leszek Lenkei dr.-nak, amiért megírta a könyvet, és kinyitotta a szemem. Sienkiewicz Bohdan, 37 éves"*

*„Tisztelt Dr. Lenkei Gábor!*

*Először is szeretném megköszönni áldozatkész munkáját. Pár sorban szeretném leírni családunkra tett hatását a vitaminkészítményeknek. Egyelőre még csak rövid távú szedésről tudok beszámolni. Másfél hónapja szedjük a vitamint. 42 éves vagyok. Hipertóniám van? Volt? 2 hetes szedés után mindig töredező körmeim lényegesen erősebbek, szinte »letörhetetlenné« váltak. Edességéhségem jelentősen csökkent. Labilis, »hullámzó« bangalatom stabil, nyugodttá vált. Hipertóniám megszűnt!!! 3 hete nem szedem a gyógyszert, eddig 10 éve folyamatosan nap mint nap szedtem, és a vérnyomásom normális tartományban mozog. A hajam jóval erősebb lett. Lányom most 20 éves, kicsi korától fogva szája berepedezett, hámlott. Mindennel kezeltük már. 1 hét vitaminszedés után kb. 18 éves problémánk szűnt meg.*

*Kívánok önnek minden jót és sok-sok egészséget, és még egyszer. Hálás köszönettel: B. L."*

*„Tisztelt Lenkei Doktor!*

*Olvasva a levelét nagyon szívesen segíték Önnek. Remélem, hogy az én esetem is hozzájárulhat ahhoz, hogy egy igazán fontos és jelentős célt (melyet leírt) elérjen. Kb. két éve kialakult a talpamon egy vírusos szemölcs. Legelőször sajnos egy sebészhez fordultam. Ő azt tanácsolta, hogy vágjuk ki. Bár mivel ez vírusos, előfordulhat, hogy visszajön - mondta. Ambuláns műtéttel kivágta a szemölcsöt. Egy hét múlva, varratszedés után, szétnyílt a seb, erősen vérzett, de már nem tudta ismét összevarrni. Kb. fél év múlva a szemölcs ismét visszajött, de már kétszer akkorára növe, és folyamatosan nagyobb lett, szinte dudort képezett.*

*Másodszor egy ortopéd sebészt kerestem fel a magánrendelőjében. Ő először lekaparta a kemény bőrréteget, majd különféle ecsetelőkkel, kenőcsökkel kellett kezelnem, vazelines krém-*

*mel éjszaka puhítani, cipőben sarokbetétet hordani. Eleinte he-tente kétszer, majd csak egyszer jártam a kezelésre. Egy fél év után közölte: ennyit tudott tenni, ezzel nem múlt el, így elője-gyez műtétre. Elmondta, hogy kb. tíz centi hosszan fel fogja vág-ni a talpam, kimetszi a részt, majd beplasztikázza, de nem fogok tudni egy hónapig a lábamra állni, és persze ezt a műtétet csak altatásban lehet csinálni. Erre én nem vállalkoztam, és otthagytam az orvost.*

*Harmadszorra egy bőrgyógyászt kerestem fel, akinek elmon-dtam az előzményeket. Miután megvizsgált, a fagyasztás módszerét ajánlotta, és rögtön meg is csinálta az első kezelést. Fagyasztá-sok utáni nap mindig iszonyúan fáj a lábam. Miután a harmadik fagyasztásos kezelés után sem tapasztaltunk javulást, műtétet ja-vasolt. Én ekkor azonban külföldre utaztam pihenni. Szerencsé-re, december elején, mikor ismételen fel akartam keresni a bőrgyógyászt, hogy akkor legyen műtét, ő már szabadságát töl-tötte, és csak januárban volt várható. Ekkor került valahogy ke-zembe az Ön könyve, a Cenzúrázott egészség. Mivel én mindig is híve voltam a természetes gyógymódoknak, a vitaminoknak, a biotermékeknek, megnéztem, hogy az aktuálisan szedett Béres-cseppben mennyi C-vitamin van. Keveselltem, így elkezdtem szedni az Önök Vitamax alma ízesítésű porát, napi egy teáska-nálnyit. Már januárra visszahúzódott a seb, mára pedig teljesen eltűnt, műtét nélkül. Kíváncsi lennék, mit szólnának a kezelőor-vosaim, ha meglátnák a seb hült helyét? Remélem, legalább egy picit segíteni tudtam!*

*Sok sikert a további munkáihoz! Üdvözlettel: K. K."*

*Az utolsót kifejezetten az OGYI főigazgatója, dr. Paál Tamás fi-gyelmébe ajánlom. Nem kell jósnőhöz mennie, nem kell kristály-gömbbe néznie. Le van írva, mi lesz a jövő!*

*„Tisztelt Lenkei Gábor!*

*Először is szeretném megköszönni, hogy így ismeretlenül is a barátjának tekint. A Cenzúrázott egészség című könyvvel teljes*

*mértékben egyetértek. Én 44 éves vagyok, 2 nagyfiam és feleségem van, 2005. augusztustól szedjük rendszeresen az Alap, ül. Közepes vitaminokat. Azóta az influenzaszerű megbetegedések megszűntek, közérzetünk sokkal jobb lett.*

*A vitaminok mellé még a Hunza sárgabarack étrend-kiegészítőt is szedjük.*

*A Csőbe búzva műsor tökéletesen beigazolta, hogy a gyógyszeripar ön ellen, ha kitartó lesz, nem tud labdába rúgni.*

*Több hasonló műsor kellene, lehetőleg főműsoridőben.*

*Munkájához további sok sikert, kitartást kívánunk családom és jómagam nevében.*

*Tisztelettel:*

*Mézes József*

#### *XIV. fejezet*

### **Az örültség jutalmazása**

**Szabály: ha az örültséget táplálsz, több örültséget hozol létre!**

Egy vagy több teljes könyvet tudnék írni csak erről az egyetlen témáról.

Hihetetlen tömegű anyag, bizonyíték gyűlt már össze a gyógyszeripar visszaéléseiről.

Úgy néz ki, mégsem kell félniük az érintetteknek. A gondos állam védőszárnyai alatt, úgy tűnik, nem eshet bántódásuk.

**Az állam manapság az örültséget jutalmazza az „alattvalókból” kikényszerített adóforintokkal.**

Nemhogy nem bántja, hanem eteti, dédelgeti az emberi egészség fő akadályait, és lecsap azokra, akik meg merik kapargatni a felhalmozódott mocskok felszínét.

A fejezet legvégén meg fogja érteni, miért dolgoztam nagyon keményen azon, hogy automatára állítsam az „úthengert”.

Az „úthenger” nélkülem is képes végigmenni a kijelölt nyomvonalon. Ha kiütnék valamilyen módon a „túl sokat tudó” vezetőt a pilótafülkéből, átkapcsol egy automatikus üzemmódra, és megy tovább, hogy ledöntse az egészség elérésének útjába épített „berlini falat”.

Milyen téglákból épül fel ez a fal?

Csak ízelítőül néhány példa.

1. Az egészségügyi miniszternek nevezett személy megtiltja, hogy valaki is azt állítsa, az élelmiszerekkel nem vihető be elegendő vitamin, ásványi anyag és nyomelem.

A miniszter úr már biztosan nem emlékszik arra, hogy gyermekkorában jó néhány alkalommal le kellett nyelnie egy-egy evőkanál csukamájolajat, hogy hozzájusson a szükséges mennyiségű D-vitaminhoz, mert a szokványos táplálkozás nem biztosítja azt. Vagy emlékszik?

2. Apropos! **Hová tűnt a csukamájolaj?** Ki döntött úgy, hogy már nincs szükség rá? Kinek a malmára hajtják ezzel a vizet?
3. Ha már említettem a D-vitamint, láthatta, az állam, **az OEP\* szemrebbenés nélkül támogatta évtizedeken át azt a „terápiát”, amely akár csontelhalást is okozó „gyógy”-szereket adott a rá-szorulóknak** a valóban indokolt és nélkülözhetetlenül szükséges kalcium- és D-vitamin helyett. A csonttritkulás gyalázatos félrekezelésére gondolok. Műhiba!

A nagy bürokratikus süllyesztőben nyom nélkül el tudnak szelelni mindazok, akik miatt kb. 85 ezer csonttörés következik be szükségtelenül évente. Ha viszont én felpofoznék valakit közülük, bíróság elé kerülnek könnyű testi sértés miatt. Hogy is van ez?

4. **Évtizedek óta ismert a C-vitamin rendkívül erős vírusölő hatása.** Rengeteg referenciánk van arról, hogy nagy ívben elkerüli a nátha és az influenza azokat, akik elegendő mennyiséget fogyasztanak belőle, de még rosszabb esetben is egy-két nap alatt, a munkaképességüket megőrizve, felülkerekednek rajta.

A profin megtervezett és lebonyolított **AJDS-hisztéria** kirobbanása előtt egy amerikai tudományos folyóirat (Proceedings of the National Academy of Science) már beszámolt arról, hogy nagy adag C-vitaminnal a HIV vírus (az AIDS kórokozója) szaporodása 99,9%-ban gátolható.

Ebből nem is kapott még egy milligrammot sem senki, aki beteg lett.

**Linus Carl Pauling**, a kétszeres Nobel-díjas tudós valamikor 3-4 évtizeddel ezelőtt megszerezte az adatot, miszerint az

USA-nak évente kb. 15 milliárd dollárnyi direkt kárt okoz a nátha. Azt is kiszámolta, hogy ennek az összegnek kb. 2%-ából az egész lakosságot el lehetne látni a kellő mennyiségű C-vitaminnal.

Ezek a megoldások, úgy tűnik, nem kellene a magas „egészségügyi” költségekre minduntalan panaszkodó politikusoknak. Talán ezek megakadályoznák, hogy teljesítsék a gaval-lér támogatóknak tett ígéreteiket? Amennyiben vannak ilyenek. Vagy csak nagyon rossz tanácsadók vannak? Lehet, hogy ez az egész őrült helyzet teljesen spontán alakult ki?

Még ha így lenne, akkor is kellene legyen szemük, fülük érzékelni a valóságot, azt, hogy hová vezetett mindez!

Ma még hasba lehet akasztani a remélt szavazókat azzal, hogy olcsóbb lesz a „gyógy”-szer.

Szegénykéim nem tudják, milyen gyilkos méreggel van átitatva az orruk előtt elhúzott mézesmadzag.

5. A gyógyszergyárak szóvivői arra a kellemetlen kérdésre, hogy **hol vannak az eredmények, hol vannak a gyógyult emberek**, be-tanult módon azt szokták válasz helyett elhebegni, hogy ezért van szükség fejlesztésre. De a fejlesztés már megtörtént! Sokkal előrébb vagyunk. A gyógyszer mellékhatások miatti elhalálozás-ról korábban úgy tudtam, hogy nem éri el a dobogós helyezést, meg kell elégednie a negyedik hellyel. A később megismert ada-tok szerint, a „fejlesztéseknek köszönhetően” ennél előkelőbb helyet foglal el, fent van a dobogó legalsó fokán, és bronzérmes.

A mi drága, csacsogó, integető, rokonszenvesen mosolygó politikusaink addig fogják támogatni, amíg fel nem lép a leg-felső fokra?

**Lesz egy fantasztikus bolygónk! Olyan, ahol a legtöbb ember már nem betegségben hal meg.**

Hurrá! A tudomány áldásainak eredményeként az állítólagos gyógykezelésbe fog belepusztulni. Efelé haladunk! Nem is túl lassan. Állami finanszírozással!

Csak néhány konkrét ízelítő a „biztató” jelekből, a szelídebbektől a szaftosabbak felé haladva.

1. Az „öreg” belgyógyászok még azt tanították, hogy 2-3-féle gyógyszernél többet nem szabad adni senkinek. Kiszámíthatatlanná válik a hatások, mellékhatások és keresztmellékhatások rendszere, és a végén az orvosnak fogalma sem lesz, mit is lát, mit is észlel valójában.

Ehhez képest ma Magyarországon az InforMed nevű, orvosi témákkal foglalkozó honlap szerint:

*„Minden hatodik felnőtt, jóval több mint egymillió ember szed több mint tízféle gyógyszert, köztük számos vény nélkül kaphatót is. Mivel a különböző pirulák hatásait nem veszik figyelembe, évente ötezren kerülnek kórházba gyógyszermérgezéssel. A patikai számítógépes rendszerek jelzik, ha olyan szereket vásárol valaki, amelyek egymással nem szedhetők. Azonban ez csak abban az esetben jelent megoldást, ha a vevő egyszerre szerzi be a gyógyszereket. Évente mintegy 2500 tonna, azaz háztartásonként 1,2 kilogramm gyógyszert dobunk szemétkbe.”*

2. Kénytelen volt megnyilatkozni az OGYI amerikai megfelelője, az FDA (Élelmiszer- és Gyógyszerhivatal) abban a kérdésben, hogy **miért lesznek rosszabbul azok az asztmás betegek, akik egy bizonyos fajta hörgőtágító szert** (ún. béta-2-agonista) szednek kezelés gyanánt ([www.msinfo.co.hu](http://www.msinfo.co.hu)).

*„Az FDA figyelmeztet a hosszú hatású béta-2-agonisták alkalmazásának veszélyeire:*

*A Food and Drug Administration (FDA) most egy olyan, orvosoknak és betegeknek szóló tájékoztatót adott ki, amely szerint a hosszú hatású béta-2-agonista hatóanyagú hörgőtágító szerek a súlyos asztmás rohamok kialakulásának kockázatát növelhetik.*

*A kezelés mellett kialakuló rohamok erősségét az FDA szerint a hosszú hatású béta-2-agonista szerek fokozhatják.*

*A gyártókat felszólították, hogy az alkalmazási előiratokat a kockázatra való utalással egészítsék ki. Egy klinikai vizsgálatban a más gyógyszerekkel együttesen hosszú hatású béta-2-agonistákat is szedő betegek körében több, asztmához kapcsolódó halálesetet észleltek, mint a hasonló, ám béta-2-agonistát nem szedő betegcsoportban.”*

Csak ennyi? Csak az asztmás rohamok kialakulásának **kockázatát** és **erősségét** növelik az állítólagos asztmagyógyszerek? Csak **több haláleset** fordul elő azok körében, akik ezt szedik? Mennyire megbízhatóak a forgalomba hozatal előtti biztonsági próbák, ha ez előfordulhat? Az asztma állítólagos gyógyszere rontja az asztmás beteg állapotát, sőt meg is ölheti?

3. Van rosszabb is ([www.informed.hu](http://www.informed.hu)).

*„Újabb két nő halt meg az abortusztablettától.*

*Ismét a RU-486jelű abortusztabletta bevonását sürgetik, miután az eddigi legalább hét nő után újabb kettő veszítette életét.*

*Az Egyesült Államok törvényhozásában ismét fellángolt a vita a tabletták engedélyezéséről. Vannak, akik azonnali bevonását sürgetik.”*

Ilyenkor milyen türelmesek tudnak lenni a politikusok. „*Vannak, akik. ..*” A Többiek szerint rendben van? „*Ismét fellángolt a vita...*” Ez még vita kérdése? Meddig fognak vitatkozni?

4. Van rosszabb is ([www.webdoki.hu](http://www.webdoki.hu)).

*„Válságos állapotban egy brit gyógyszerkísérlet alanyai*

*Katasztrófális véget ért egy nagy-britanniai gyógyszerkísérlet, amelynek valamennyi résztvevője az intenzív osztályon kötött ki súlyos, életveszélyes állapotban. Az interneten toborzott, egészséges önkéntesek az első gyógyszer bevétele után rosszul lettek.*

*A kísérlet során a TGN1412 munkanevű, fejlesztés alatt álló készítmény hatását akarta kipróbálni önkénteseken egy gyógyszerkutató magáncég. A szert reumatikus gyulladások, illetve a leukémia mellékhatásai ellen szánták. A BBC értesülése szerint a korábban makkegészséges, 18 és 40 év közötti férfiak több szerve is felmondta a szolgálatot alig néhány órával azután, hogy bevették a krónikus gyulladások és leukémia ellen kifejlesztett gyógyszert.*

*Két férfi állapota »válságos«, a többieké »komoly, de stabil« - mondta el szerdán a kórház szóvivője. Az egyik 21 éves önkéntes családjának az orvosok azt mondták: a kísérleti alany nem tud önállóan lélegezni, feje és nyaka a normális méret háromszorosára dagadt, lábai pedig mélylila színűek lettek*

*<sup>A</sup> gyógyszerkísérletet végző cég az interneten toborzott önkénteseket, akiknek kétezer font (750 ezer forint) részvételi díjat ajánlott fel. Ez szokatlanul magas összeg; a hasonló kísérletek alanyai Nagy-Britanniában átlagosan 500 fontot kapnak."*

Majd a folytatólagos beszámoló öt nappal később ([www.webdo-ki.hu](http://www.webdo-ki.hu)):

*„JBgy évig kómában a gyógyszerkísérlet áldozatai?*

*Folyamatos vércserékkel próbálják kezelni a rosszul sikerült angliai gyógyszerkísérlet két legsúlyosabb állapotban lévő áldozatát, akik lehet, hogy egy teljes éven át kómában lesznek.*

*A nyolctagú csoportból hatan azonnal rosszul lettek, úgy érezték, hogy felrobban a fejük, hánytak, majd összeestek. Csak oxigénpalackkal tudtak lélegezni. Két fiatalember a kísérletnek megfelelően vegyi anyagot nem tartalmazó placebo tablettát kapott, nekik természetesen semmi bajuk sincs."*

*„Az orvosok sem tudják, mit tegyenek."*

*„A 28 éves fiatalember menyasszonya úgy értesült, hogy a két, kómában lévő súlyos mérgezett akár egy éven át sem tér majd magához. A kórterembe lépve elsörnyedve látta, hogy az öntudatlan állapotban lévő beteg feje kétszeresére dagadt. A világ összes szakorvosát arra kéri, küldjenek javaslatokat a gyógy módra. A kórház*

*tanácstalan. Küzd a heveny gyulladás ellen, és próbálja működtetni a szerveket. A mérge összetétele azonban ismeretlen, ezért nem tudják, milyen ellenmérget alkalmazzanak. Abban reménykednek, hogy mivel előzőleg teljesen egészséges, fiatal férfiokról van szó, szervezetük legyőzi a mérgezést."*

Bizonyára észrevette már, hogy sok információt használtam fel a könyvhöz orvosoknak szóló honlapokról.

Ennek alapján fel kell tételeznem, hogy a kollégák is tudnak ezekről. Legalábbis tudhatnak. Vagy illene tudniuk.

Reméljük, nem rendül meg a gyógyszerekbe vetett hitük, és rendelkeznek Önnek is úgy 8-10-félét.

5. Van rosszabb is ([www.pszichiatria.extra.hu](http://www.pszichiatria.extra.hu)).

*„2004 az orvostudomány fekete éve: a Merck, Sharp & Dohme gyógyszercég az 1999-ben bevezetett Vioxx nevű fájdalomcsillapító gyógyszerét önként visszavonta a piacról, mert a szedésével járó 3-5-szörös infarktus- és agytrombózis-kockázatot már nem lehetett tagadni. Dr. Dávid Graham, az amerikai gyógyszer-engedélyezési hivatal (FDA) szakértője szenátusi meghallgatása során kifejtette, hogy »ez a legnagyobb gyógyszerbiztonsági katasztrófa országunk és a világ történetében.*

*A Vioxx négyéves forgalma alatt Amerikában kb. 140 000 infarktus és stroke (agyvérzés, agyérelzáródás) következett be a gyógyszer mellékhatásaként, ami messze meghaladja a 60-as évek emlékezetes Contergan-botrányát, amikor is 10 000 gyermek született végtagliányosan.*

*Valójában az áldozatok igazi számát nem tudni, hiszen az ízületi fájdalmak idős korban a legjellemzőbbek, és mivel ebben az életszakaszban a szív- és érrendszeri katasztrófák bekövetkezését természetesebbnek tekintik az orvosok, ez elfedi az oki kapcsolatot egy esetleges infarktus és a Vioxx szedése közt. Akkor lett csak igazán nagy a felháborodás, amikor az is kiderült, hogy a hatalmas kockázatról a gyógyszercég saját vizsgálataiból már a piaci bevezetés előtt tudott, csak egyszerűen eltitkolta.*

***Belső utasítások kerültek elő, amelyben a cég az orvoslátogatóit kioktatta arra, hogy ha a kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri) veszélyekre valamely orvos rákérdezne, a választ meg kell kerülni."***

Ez már valami!

Még Mengele doktor is megsüvegelné őket.

## **7. Van rosszabb is.**

De ne menjünk tovább ezen a nyomvonalon. Nem horrorkönyvet akarok írni.

Bár lehet, hogy a fejezet végére érve Önnek mégis az lesz a benyomása, hogy akaratlanul is ezt teszem.

Egy sztorit azért még elmesélek. Az első könyvemben adtam egy kis ízelítőt abból, **milyen módszerekkel söpri félre az útból a pénzt és hatalmát fenyegető erőket a gyógyszeripar.**

Meghívott egyszer ebédelni egy nagyon gazdag arab férfi. Csak látogatóban járt Magyarországon. Valakitől hallott rólam, találkozni akart velem. Nem akart mást, mint elmesélni a saját történetét.

Jólétben él, ezer életre elegendő vagyona van. Pusztán hobiból elkezdett foglalkozni egyféle rákterápiával. Valamilyen gyógynövénykeverék. Részleteket nem tudok, de nem is ez a lényeg. Gazdagságának és kapcsolatainak köszönhetően megnyíltak előtte a kórházak kapui. Elindultak a tesztelések, mennyire jó a készítmény. Nagyon szép eredmények gyűltek össze tömegével. Kórházi, hivatalos orvosi dokumentációval. Szépen haladt az ügy afelé, hogy elfogadott, szélesebb körben alkalmazott terápia váljék belőle.

És ekkor, a „legmegfelelőbb pillanatban” megjelent nála egy küldöttség. Három gyógyszergyárat együtt képviseltek az „urak”. Azonnali ajánlatot tettek. így szólt: „helyben” kifizetnek 200 millió dollárt, amennyiben átad nekik mindent, az összes dokumentációt is beleértve, és lemond a dologgal kapcsolatos összes jogáról, és nem kérdezi, mi fog történni a módszerrel.

O azt mondta: Nem eladó!

Az „urak” azt felelték: De, eladó lesz. Megvannak a megfelelő módszereink.

Azóta nem találkoztunk, nem tudom, miként áll az ügy.

Mindig jót mosolygok azon, amikor orvosok a tudatlanságukat, képzetlenségüket nagyképp kijelentésekkel próbálják leplezni. A mosolyom azért egy kicsit fájdalmas is. Egyfelől sajnálom azt a kárt, amelyet a hozzájuk fordulóknak okoznak, időnként egészen bizarr elméleteikkel, másfelől nagyon veszélyesnek tartom azt, hogy egyesek az ilyen viselkedéssel az egész orvostársadalomra kihatóan, tovább rontják a már ma sem felhőtlen bizalmát.

***„Tisztelt Doktor Úr!***

***Ismét írok Önnek. Először kb. szeptember környékén írtam, akkor javasolta számomra a Közepes formulát, kisfiamnak pedig a Vitamax port. Nagyon beváltak a készítmények, mert az eddigi havi egy náthás, megfázásos betegség lecsökkent, olyannyira, hogy csak egyszer voltunk megfázva azóta. Ráadásul sokat segített a készítmény a lelki problémáimon is, amit édesanyám halála óta éreztem. (Gondolom, ez a nagy mennyiségű B1-vitamin hatása.) Elmúlt a rendszeres fogínyvérzésem is, amire nem is számítottam, ez volt a »mellékhatás«.***

***Kisfiámnál pedig nemrég vizeletvizsgálatot csináltak, mire is a doktornőm közölte, hogy az a gond, hogy »túl sok C-vitamint találtak a vizeletben«, persze mi ezen csak mosolygottunk magunkban a férjemmel. De az azért elég szomorú, hogy az orvosok még mindig tartják ezt a C-vitaminnal kapcsolatos tévhitet.***

***Köszönettel:***

***Almádi Gabriella”***

Egy orvos felelős a kijelentéseiért. Nagyon veszélyes az, ha már a „páciensei” is megmosolyogni valónak tartják azt, amit mond.

Kérem, ne adjanak rá okot! Ne maradjanak le tudásban a „laikusok” mögött.

*„Tisztelt Doktor Úr!*

*Köszönöm levelét, jómagam az egyik ottjártamkor leírtam a tapasztalatom, most szó szerint nem tudnám idézni, de a lényeg:*

*Eddig öt doboz Alap csomagot fogyasztottam el, sokszor a feleségem is segített benne. Tapasztalatom szerint tavaly még egy átlagos, minden közértben beszerezhető vírusfertőzés kb. egy hétig tartott. Idén két alkalommal lettem vírusos, mindkét esetben egy-másfél nap alatt elintéztem a csatát. Ja, a háziorvosom helyettese megkísérelt rábeszélni engem arra, hogy antibiotikumot (!) szedjek... vírusra... »hogyan megelőzzem a felülfertőződést«. Nos, nem éltem a lehetőséggel, megúsztam, hogy az antibiotikummal jó előre legyengített szervezetet könnyedén letámadja a felülfertőző baktérium.*

*Elhatároztam, hogy ezek után leszokom az antibiotikumokról. Amikor elmondtam egy másik orvos ismerősömnek az Alap csomag tartalmát, azt mondta, hogy azzal embert lehet ölni... Itt vagyok, élek... No comment.*

*Azt hiszem, maradok a vitaminok mellett. Mármint továbbra is szedem az Eleterőt.* *B. G.*

Ez már nagyon kellemetlen. A kolléga jó alaposan eltévedt. A fejében lévő ködben.

Furcsa, ellentmondásos érzések kerítettek hatalmukba, amikor a következő levelet olvastam. Egyfelől jólesett, de a jó érzést elfedte a keserűség.

Jobban kellene vigyázni az orvosi szakma presztízsére. Amíg nem lesz túl késő!

*„Üdv!*

*Egy barátom ajánlotta a Cenzúrázott egészséget. Utánanéztam a könyvben megadott forrásoknak, és azt tapasztaltam, hogy valóban egy új egészségkultúra kezd kibontakozni mindenhol a világban. Ezt a forradalmat ön tette széles körben elérhetővé Magyarországon. Ezért biztosan sokan szeretik, és biztosan sokan gyűlölik önt, ám végül mindkét tábor az ön által elkezdett válto-*

*zás malmára fogja hajtani a vizet. Önnek is és minden olvasónak csak drukkolni tudok ebben a harcban. Csak így tovább. Speciális táplálkozási szokásaim miatt én egy másik cég termékeit használom, akik nincsenek az országban. Az ön könyvében megadott értékeknek megfelelő vitaminkészítményeket használok két hónapja. Két hónap leforgása alatt javult a teljesítőképességem (hosszútávfutó vagyok), az immunrendszerem (régiben nagyon könnyen megfáztam, és mindig egyrétegnyi ruhával többet kellett hordanom, ha egy kicsit hűvösebb volt, vagy ha fújt a szél, ami elég kellemetlen volt, ma ezt életemben először következmények nélkül elhagyhattam, és ugyanúgy öltözhetek, mint a többi ember), a látásom is látványos javulásnak indult, és még csak két hónap telt el.*

*Köszönet a korrekt adatokért, fura belegondolni, hogy az én életemben ön volt az egyetlen orvos, aki teljesítette az esküjét.*

*L. Z, 31 éves"*

Ciki! Mondtuk erre kamaszkoromban. Ébresztő, dokik! Ezek fontos figyelmeztető jelek.

Az a furcsa, hogy mai világunkban még ha valaki nem is keresi **aktívan** az olyanjellegű információkat a vitaminokról, amilyeneket én felhasználtam, akkor is **szinte lehetetlen kikerülni a velük való találkozást.**

Olvashatja egy orvos a korábban már idézett Horgász Vadász Világot, és belefut az ásványok pótlásának fontosságát taglaló írásba.

Vagy vehet bármelyik üzletben „**univerzális műtrágyarudacs-kat mindenféle szobai és erkélynövényhez**”. Ha megfordítja, a csomagolás hátoldalán ez áll: „**Hatása: ellátja minden szükséges tápanyaggal és nyomelemmel, hogy egészségesen növekedjenek a növények.**” A növény, az állat nem lehet ezek nélkül egészséges.

Az emberrel miért lenne másképp?

Ha már nagyon elfáradtak estére, és nincs kedvük tudományos folyóiratokat böngészni, lazításképpen a **Sporthorgász** is megteszi (2006. május, XV. évfolyam, 5. szám, 120. oldal):

„Az *eredmény VTTAthatation*” címmel bemutatnak egy rendkívül hatékony, új fejlesztésű csalicsaládot, amelynek titka egyszerű:

„Csak idő kérdése volt, hogy valakinek az agyából kipattanjon a vitaminos horograaló ötlete. A sors fintora, hogy ami eleinte morbid gondolatnak tűnt, hamar bebizonyította, hogy kiválóan »muzsikál« pecázás során.”

„A csali bevált, de ez nem véletlen, hiszen a halaknak is szükségük van az élet elengedhetetlen építőköveire, a vitaminokra, ezért az ezzel átítatott kukoricát előnyben részesítik a hagyományossal szemben.”

Majd így folytatja a gondolatmenetet:

„Miért fontos a vitamin?

A kukoricában B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, C-vitamin és folsav található. A vitaminok létfontosságúak minden élőlény, így a halak számára is. Fontos szerepük van az anyagcserében, a szervezet energiaszolgáltatásában és a sejtmegújulásban. Ezeket a szerves vegyületeket a halak szervezete nem képes kellő mennyiségben szintetizálni, ezért külső forrásból kell hozzájutniuk. A B-vitaminok étvágy fokozó hatásúak, ezáltal még hatékonyabbá teszik a »tengerit«. A Nobel-díjas tudósunk, Szent-Györgyi Albert által felfedezett C-vitaminnak - az aktív gyökök semlegesítése által - a sejtek megújulásában van fontos szerepe. A folsav a vas felszívódását segíti - így fokozva a vértképző szervek hemoglobintermelését. A Vita Cukor hatékonyságának záloga, hogy a halak kifinomult érzékelésük révén képesek különbséget tenni a hagyományos és a vitaminnal átítatott szemek között. A kísérleti eredmények bebizonyították, hogy azonos feltételek mellett a halak a számukra kedvező vitaminos csemegét választják.”

(Szerző: Bakonyi Árpád)

A halaknak még nem torzult el a kifinomult érzékelésük.

**Tudják, mi jó nekik. Azt választják. Nekik szabad.**

A halak jelenleg még nem szerepelnek a gyógyszeripar „lehetséges ügyfeleinek” listáján, így egyelőre még szedhetnek vitamint.

Remélhetőleg az Emberiség eredendően nagyon is kifinomult érzékelését is fel lehet ébresztetni jelenlegi kómas állapotából.

Nem tudom, ki fog először reagálni a „jó hírre”.

**Bajban van az államháztartás.** Nem ez a jó hír, hanem az, hogy lehetne segíteni rajta. A gyógyszerbüdzsé megközelíti a 400 milliárd forintot. Kár kidobni az ablakon ennyi pénzt!

Számtalan jelzést kaptam arról, hogy a hiányállapotok pótlása, a következményes egészségjavulás lehetővé teszi azt, hogy sokkal kevesebb gyógyszerrel vagy akár gyógyszer nélkül éljenek olyanok is, akik el sem tudták képzelni így az életüket.

**Ezeket a beszámolókat a Pénzügyminiszter úr figyelmébe ajánlom.** Talán ő lesz a leginkább érzékeny és fogékony a „jó hírre”.

„Tisztelt Tóth Úr (a Dr. Lenkei Életerő Centrum hához szállítását intéző munkatársa)/

Köszönettel vettem levelét, külön köszönöm, hogy vette a fáradságot, hogy kézzel írjon. Ez nagy megtiszteltetés számomra.

Igen, tavaly ősszel kerültem kapcsolatba a Cenzúrázott egészség című könyvvel. Egy falumbéliőtől kaptam, akinek a kislánya szívproblémákkal küszködött, és az anyuka tudta, hogy problémás az egészségem, iszonyú fáradékonyság, magas vérnyomás, 190/110, 90-105 pulzus, állandó álmoság, és semmi fizikai megterhelést nem bírtam. Ezt tetézte egy koncentrációs zavar, ami már igen kínos volt, mert készpénzzel dolgozom, és sokszor 2-3 percre azt sem tudtam, hol vagyok, aztán vagy visszaadtam, vagy sem, sokszor nem tudtam, hogy fizetett-e a vevő, de a leggyakoribb az volt, hogy másnak adtam a kért terméket.

Hál' istennek, a vevőim igen toleránsak és segítőkészek, sosem éltek vissza a helyzetemmel. Orvostól orvosig jártam, vég-eredmény 12 db gyógyszer reggelire. És ekkor kaptam a könyvet! Beleolvastam, letettem, mert azt hittem, megint egy termék, amit jó pénzért, amerikai zászló alatt, szép kiszereleésben adnak el hisztérien embereknek. Aztán megint beleolvastam, most egy olyan részt, ami felkeltette az érdeklődésemet, ez a

táplálékokról szól. De ez még nem volt az igazi, még nem adtam meg magam.

Aztán egy későbbi időpontban elolvastam most már elejétől a végéig, majd újra, aztán felolvastam részleteket belőle a páromnak, és kisütöttük, hogy talán én is ilyen hiánybetegségben szenvedek, és a sok gyógyszerből lassulok le. Rendeltem, aztán megint. A második után a 12 gyógyszerből három maradt, a ritmusszabályzó, a vérnyomáscsökkentő és az allergia elleni. Ez azóta is így van.

A C-vitaminból a mai napig 1000 mg-ot szedek, az ásványi anyagokat magokból, sok nyers zöldségből, gyümölcsből és napi 1 liter saját készítésű, friss tehéntejből készülő joghurtból pótolom. Az étrendből eltűnt az E-ket tartalmazó és vákuumfőlizott étel, és 10 hónapja a kenyér is. Csak puffasztott rizst vagy búzát eszem, és megszűntek az emésztési és puffadásos tüneteim. Most, hogy vége a nyári gyümölcsöknek, ismét rendelék, hogy a téli hónapokat feltöltődve várjam. Remélem, idén sem leszek beteg, még csak náthás sem voltam, pedig sok emberrel találkozom, akik az orvostól jönnek, vagy gyógyszerértárba mennek.

Egy szó, mint száz, köszönettel tartozom a könyv szerzőjének és csapatának, a könyvet azóta több helyre továbbítottam, és rendre terjesztem a Hírlevélben megküldött infókat.

Maradok hűséges hívik és fogyasztóik.

Tisztelettel:

J\_ István"

„Figyelmesen olvasva Lenkei doktor könyvét, meggyőződtem a vitaminok szükségességéről és fontosságáról - a gyógyszerekkel szemben. Annak előtte sok és sokféle orvosságot szedtem - amióta az Életerő Centrum által ajánlott csomagok tartalmával egészítem ki étkezéseimet, kevesebb gyógyszert használok. Legutóbb a C-vitamin kapszula, a Kalcium-Magnézium stb. segítségével sikerült rövid időn belül legyőzni a nagyon kellemetlen, erős náthámat.

p. j.-é, 84 éves"

„2 hónapja szedem még csak az Erőset, de már megtapasztaltam a hatását. Azóta nem érzem magam fáradtnak, és a cukorbetegségem miatt szedett gyógyszeradagomat is a felére tudtam már csökkenteni. Köszönettel:

Kiss Károly"

„Egy évvel ezelőtt került a kezembe az a könyv, amely teljesen megváltoztatta a véleményemet egészségről, betegségről, gyógyításról, gyógyulásról. Azóta szedem a Alap vitamincsomagot. Életerőm, energiám megkétszereződött, egyedül leveleztem egy teljes házfelújítást, amitől évek óta rettegem. Közben sikerült a magas vérnyomásra és szívelégtelenségre szedett gyógyszereimet felére csökkenteni! És miközben minden este beveszem a kis kapszulákat és nagyobb tablettákat, arra gondolok, bárcsak minden embertársam hozzájuthatna ezekhez a életfontosságú vitaminokhoz. Mennyi betegséget, fájdalmat, költséget meg lehetne takarítani egyéni és társadalmi szinten! Környezetemben igyekszem népszerűsíteni mindazt, amit tapasztaltam, és akkor talán, ha sokan ezt teszik, el fog jutni azokhoz a döntéshozókhoz, akik vállán iszonyú felelősség nyugszik.

K.É., 57 éves"

Egyetértek: „akik vállán iszonyú felelősség nyugszik”.

„A lányom javaslatára kezdtem el szedni először a C-vitamint (napi 4-5 g), majd két héttel ezelőtt az Alap vitamincsomagot. Azóta fittebb vagyok, kevésbé fáradok el a nap végére. A keringési zavarokra szedett gyógyszerek felét el tudtam hagyni, nincs rá szükségem!

H.-né Marika, 51 éves"

„2 havi Erős vitamincsomag szedés után a 2. fokozatú cukorbetegségem gyógyszereit csökkenteni, majd elhagyni kellett. Állandó kimerültségérzésem elmúlt, fittebb, mozgékonyabb lettem. A vérnyomásomra (magas volt) szedett gyógyszert is csökkenteni kellett.

F.-né V. I. -Erős, KalMag"

*„Több mint 1 éve szedem a komplex vitaminkészítményt, és azóta nem kell szednem vérnyomáscsökkentő gyógyszert. Köszönöm!!!  
B. L., 58 éves”*

Szerintem ez az egyik legjobb hír, amit ez a könyv közölhetett.  
**Van visszaút még a gyógyszeres életformából is.**

Csökkentés vagy teljes gyógyszermentesség. Szébb, mint amiről valaha is álmodni mertem.

*„Több mint egy éve rendszeresen szedem az Alap nevű táplálékkiegészítőt. Sok pozitív változást hozott az életembe. Nem vagyok soha fáradt, vidám és kiegyensúlyozott vagyok. Sok egészségügyi panaszomra is gyógyírt kaptam. Szívpanaszaim (ritmuszavar, szívszűrés) megszűntek, nem vizesek a végtagjaim. A keringés, erőnlét az ultrahang adatai alapján is javult. Abbahagytam a gyógyszerek szedését is, mert nincs rá szükségem. Nagyon jól alszom, ami csak altatóval történt régen. Az ízületi panaszaim sokat javultak, nincs állandó gyulladásban a kikopott térdem. Tehát nagyon sokat javult az életminőségem, hálásan köszönöm az Önök minden fáradozását, amely valóban az emberért történik. Tisztelettel:  
D. J.-né, 62 éves”*

*„Az első és legfontosabb tapasztalatom a vitaminokkal kapcsolatban, hogy nem kapom el olyan könnyen vagy egyáltalán nem a különböző fertőző betegségeket. Az Életerő napi vitaminok fogyasztásával elértem azt, hogy ami régebben problémát okozott, és csak különféle gyógyszerekkel tudtam rajtuk enyhíteni, pl. emésztési zavarok, puffadás stb., ma már gyógyszerek nélkül, csak a napi vitamincsomag fogyasztásával »kutya bajom”*

*En és a párom is csak pozitív tulajdonságokat tudunk elmondani, illetve leírni a készítményről, hiszen mindketten tökéletesen elégedettek vagyunk.  
Czeffer Mónika, 28 éves”*

Eszembe jutott a mondóka: „Tovább is van, mondjam még?”

*„Kedves Gábor!”*

*Olvastam a könyvét, és nagyon tetszett, és másoknak is odaadtam, felismeréseik voltak, és ilyeneket mondtak: Most már értem! Az egész családom nevében köszönöm a könyvben leírtakat, és gratulálok a rendkívüli bátorságáért, és sok sikert kívánok.*

*Tisztelettel: ifj. Böjté Károly*

*Ui.: Friderikusz Sándornak is elküldtem a következő levelet:*

*Kedves Sándor, Böjté K. vagyok Erdélyből. Olvastam dr. Lenkei Gábor könyvét, kipróbáltam és működik. Most már az egész családommal kizárólag csak vitaminokat fogyasztunk, és nincsen szükségünk semmilyen gyógyszerre. Az apámnak a nyolcvanas évek elejétől koleszterincsökkentő gyógyszereket kellett szednie, kb. 10 év ilyen kezelés után már komoly szívproblémái voltak, és aggasztó volt az állapota. Elkezdte szedni a vitaminokat (1-2 éve), és teljesen rendbe jött, most gyógyszermentes életet él. Figyelmébe ajánlom Ghislaine Lancot könyvét is: »Az egészségügyi maffia«, az Ez Van kiadótól. Gratulálok a műsorokhoz, továbbá sok sikert kívánok. Tisztelettel:  
ifj. Böjté Károly”*

Következő levélírónk az alapján, amit leírt, nagyon komoly veszélyben volt. Napi 2-5 Quarelin éveken át, meg is ölhette volna. Örülök, hogy időben eljutott hozzánk.

*elmúlt: fejfájás (éveken keresztül napi 2-5 Quarelint szedtem), alvászavar (éveken keresztül napi 1-2 altató), emésztési problémák, figyelemzavar.*

*Segített: problémamegoldó képességek, fizikai állóképesség, kedélyállapot kiváló, immunrendszer megerősödése, nemi teljesítmény fokozódása. A vitaminokat nagy adagban, napi rendszerességgel szedem évek óta, de amikor elkezdtem, már az első héten nagy változásokat hoztak az életemben. Szinte az összes gyógyszert elhagytam pár nap alatt. (Alap és Erős vitamincsomag.)  
Brandenburg Géza, 52 éves”*

Gratulálok!

„Nagyon megörültem, hogy úgy tehetek valamit az egészsé-  
mért, ami mindig is közel állt hozzám. Nem gyógyszerekkel az  
asztmás, allergiás betegségen javítani! Konokul hittem, hogy  
igenis van megoldás. Nem hiszem, hogy »ezzel kell együtt él-  
nem«! Most egy hete az Alap csomaggal kezdtem + 1000 mg-os  
C-vitamint szedtem. A tavaszi allergiás tüneteim lecsökkentek,  
reggeli 1-2 tüszögés, szemviszketésem megszűnt. 7-féle gyógy-  
szert szedtem, mára nem szedek gyógyszert egyet sem! Nekem  
bevált, másnak is ajánlom. Köszönettel: F. F.-né, 55 éves”

Ez a siker pedig valósággal káprázatos:

„20 éven keresztül éltem nyugtatókon, az utóbbi 6-7 éven ke-  
resztül állandó és többfajta, előzőnél erősebb, az idegrendszerre  
ható gyógyszereket szedtem.

Április elején kezdtem szedni a vitaminokat, az első 2-3 nap  
alatt lecsökkentve, majd 3 nap után teljesen elhagytam a nyugta-  
tók szedését. Ami nélkül azelőtt sem pihenni, sem aludni nem  
tudtam. így a nyugtatók nélkül stresszmentesen tudok dolgozni,  
aludni, pihenni. Nincsenek rémálmaim. Viszont még mindig  
elég drága az én jövedelmemhez képest.

Bartók Istvánné, 55 éves”

Gyönyörű! Csakúgy, mint a következő visszajelzés. Tudom,  
időnként keményen beszólok az orvoskollégáknak. Azt gondolom,  
nem indokolatlanul teszem. Nagyon haragszom azért, ha egyesek  
rombolják az orvostársadalom hitelét.

Szívem szerint csak ilyeneket tennék be a kollégákról, mint ez, de  
azzal eltakarnám az igazság másik arcát. Nem lenne tisztességes.  
Azt vallom, amikor indokolt örülni, örülünk. Ha dühösnek kell len-  
ni, csapjunk oda az asztalra. így kerek.

„Tisztelt Doktor Úr!

Köszönet azért, amit az emberiségért tesz. Rohanó világunk-  
ban sajnos egyre kevésbé találkozom az »Emberekkel«. Gyógy-

szerész Nagypám tanítása cseng mindig vissza fülemben, ami-  
kor az Ön tevékenységével találkozom, tapasztalom hihetetlen  
sikerét. Annak idején ő az egyetemi katedrát hagyta ott annak ér-  
dekében, hogy a természetes gyógymódokat is ismerve az embe-  
rek szolgálatába álljon, segítve őket egészségük megőrzésében,  
javításában, gyógyulásukban. Ő mindig azt tanította nekem,  
hogy mindegy, ki vagy (szegény vagy gazdag), csak »Ember«  
légy, és tégy az emberiségért. Annak ellenére, hogy a terméste-  
tes gyógymódokat (vitaminok, ásványi anyagok) is jól ismerő  
családi környezetben nőttem fel, sajnos a betegségek nem kerül-  
tek el. Ugyanakkor a gyógyszeres kezeléseket követő terméste-  
tes gyógymódok mindig segítettek abban, hogy megszűnjenek  
panaszaim. Legutóbb gyermekem születésekor a kórházban  
összeszedett baktériumos fertőzések következtében teljesen le-  
romlott egészségügyi állapotom. Mintegy másfél éves antibioti-  
kum-kezelés sem vezetett eredményre, annak ellenére sem, hogy  
különböző vitaminok, ásványi anyagok fogyasztása mellett  
kezelték orvosaim. Ekkor olvastam az Ön könyvét egy Forever  
Life-tanácsadó ajánlására.

Hihetetlen, ami történt. Odaadtam a könyvet az orvosomnak,  
és csak gratulált. Szinte ő kérte, hogy vágjak bele! Egy három  
hónapos kúra nem árthat, mondta, és így laboratóriumi el-  
lenőrzés mellett volt lehetőségem a vitaminokat kipróbálni. Az  
Alap csomagot kezdtem szedni, és

- 3 hét múlva megszűnt az éveken át tartó fejfájásom,
- 3 hét múlva a koncentrálóképtességem javult. Később
- a szemem látásélessége erősödött,
- a tüdőképtességem megnőtt,
- ízületi fájdalmaim megszűntek,
- menstruációs fájdalmaim szinte eltűntek,
- ciklusom rendszereződött,
- a hajhullásom megszűnt, sőt, a többéves már-már kopaszság  
ellenére a hajam megerősödött, dúsabb lett,
- azóta (fertőző) betegségem nem volt, és még sorolhatnám  
tovább. Már 2 éve, hogy szedem a készítményeket. A Kö-

*zepas és a Béltisztító formulákat szoktam fogyasztani. Tökéletesen jól érzem magam. Nem vagyok fáradt, annak ellenére sem, hogy napi hat óránál nem tudok többet aludni. A legfontosabb, mára laboratóriumi eredményeim tökéletesek. Még egyszer köszönet mindenért. B. -né K.K., 41 éves "*

Van úgy, hogy nem merik vagy nem lehetséges (a mai felfogás szerint) elhagyni a gyógyszeres kezelést.

Ilyen esetben én már azt is szép eredménynek tartom, ha legalább a gyógyszer mellékhatások tüneteit, gyötrelmeit sikerül enyhíteni. Nézzünk erre is néhány példát.

*„Nagy volt az örömöm, amikor a kezembe akadt a Cenzúrázott egészség című könyv. Lenkei doktor úr rátalált arra a nagy problémára, amely engem is érintett, a gyógyszerek mellékhatásától szenvedtem. Izomgörcs, hasmenés és éjjeli bőrvizketés.*

*A múlt évben elkezdtem szedni a vitaminkészítményeket. Azóta megszabadultam a fenti mellékhatásoktól. Még van mitől megszabadulnom, hogy minden kémiai gyógyszert abbahagyhassak. Bízom benne, hogy sikerülni fog olyan vitaminkezelést találni.*

*Berkó István, 74 éves"*

*„10 éve autoimmunbeteg\* vagyok, 6 éve szteroidokat kell szednem. Pár éve már, hogy hallottam Lenkei doktor úr vitaminjairól, meghallgattam az előadását, és azóta eszem. Az erőnlétem sokkal jobb, valamint a szteroid szedése miatt kialakult mellékhatások (pl. sebek a szájjüregben) szinte teljesen elmúltak.*

*Köszönöm, hogy ezzel a tudással (amit a bennem tévesen kialakult vitaminszükségletéről megtudtam) gazdagodtam.*

*Valamint köszönöm, hogy nemcsak elméletben lettem felvilágosítva, hanem meg is vásárolhatom. Még egy köszönet, hogy olcsóbb lett. Köszönettel."*

A rákterápia ma sajnos zsákutcába tévedt. Az agresszív, durva kezelés teljesen ellentmond a ráksejt, a rákos daganat tulajdonságai-

nak. Szükségtelenek az ilyen pusztító módszerek, de ma sajnos ez a bevett szokás. Agyúval verébre, kevés eredménnyel.

**A kezelt emberek legalább annyit, olykor többet szenvednek a kezeléstől, mint magától az alapbetegségtől.**

Szerencsére a vitaminok, ásványok, nyomelemek még ilyenkor is számottevő segítséget tudnak nyújtani.

*„Rákbeteg rokonom kemoterápiás kezelés után kezdte a Közepes és a Szív-Erő vitamint. A mellékhatások kellemetlenségei csökkentek, úgy érzi, mintha »újra a régi lenne«!*

*Köszönjük!*

*Balogh Gyuláné, 68 éves"*

*„Én körülbelül másfél éve jutottam az első vitamincsomagomhoz az anyósom által. Először a könyvet olvastam el, és utána kezdtem el szedni a vitamint! Sokat reméltem és remélek még most is tőle. Nálam 30 éves koromban kiderült, hogy mellrákom van. Addig sajnos nem sokat foglalkoztam az egészségemmel, mivel soha nem volt semmi bajom. Műtételeket ettem, dohányoztam, és hévígeken alkoholt fogyasztottam. Szóval minden rosszat. Ezek után elkezdtem foglalkozni az egészséges életmóddal, amihez hozzátartozik, sőt az alapja a megfelelő vitamin a szervezetnek. Azóta kiderült, hogy leukémiás is vagyok Erre gyógyszert kell szednem (Glivec), aminek elég sok mellékhatása volt, amíg nem szedtem a vitamint. De miután újra szedem a Közepes csomagot, még a hányingerem is elmúlt! Én sajnos későn kezdtem el vitaminokat szedni, de a környezetem sokat tanult az én hibáimból, és ők már okosabbak!*

*Bízom benne, hogy a többi ember is rájön, mi folyik ebben az egészségügyben. Én testközelből tapasztalom a könyvben leírtakat! Mindenkiene javaslom és ajánlani tudom a vitaminok szedését, addig, míg nem késő!*

*A dr. Lenkei-csapatnak köszönet az erőfeszítésükért, és sok sikert kívánok a további küzdelmekhez!*

*Miklósi Veronika, 33 éves"*

*„Amióta szedem az Életerő napi vitamincsomagot, sokkal jobban érzem magam. Jó a közérzetem, még a kemoterápiás kezelése után is. Emellett rendszeresen szedem a C-vitamin 1000 mg-os tablettákat. Jó erőben érzem magam. Bánki Jenő, 65 éves”*

*„Drága Doktor Úr!*

*Köszönetemet fejezem ki Önöknek az ajánlott vitaminkészítményükért. A férjemet tüdődaganattal műtötték, és utána kapta a kemoterápiás kezeléseket. A kezelőorvosai közölték, hogy a szőrzet ki fog hullani, de a vitaminok hatására egyetlen szőrzete sem hullt ki (minden betegtársának kihullott).*

*Én 41 éve szedtem az Angietikát fájdalomcsillapítóként, mivel csak ez használt. Korábban az orvosaim minden javaslatát figyelembe véve a fejfájásaim nem csillapultak. Az 1. doboz vitamin szedése után csoda történt, mert nem fáj a fejem. Egy hete elfogyott a készítmény, és az ünnepek miatt csak most tudom beszerezni újból, és nem kell a kínok kínját átélnem.*

*Köszönettel: Nagy Istvánné, Mezőkövesd”*

Olyan szépek! Mutatok még néhányat!

*„Rákbetegséget diagnosztizáltak nálam (eleve áttéttel) 2005. január 21-én. Első perctől kezdve - amint tudomásomra jutott - emelt szintű vitamindózisokat szedtem, de különböző helyről kellett összeszedjem. 2005 szeptembere óta áttértem az Életerő Közepes kiszerezésre. A kemoterápiát kiválóan bírtam, közérzetem kiváló, a nyirokrendszeri áttét (a tüdőből) jelenleg »nem« ábrázolódik, a tüdőben talált elsődleges daganatok jelentős regressziót (visszafejlődést) mutatnak. Az állapotomhoz, meggyőződésem, hogy jelentősen hozzájárult a jelen vitamin- és nyomelem-összeállítás, ráadásul anyagilag is jobban jövök ki, mint ahogy korábban, külön összeszedve. Jelenleg a KalMagot is veszem, ami szerintem is tovább növelte a hatékonyságot.*

*Dr. Csepregi Ágnes, 55 éves”*

Széles körben elterjedt tévhit, hogy a rákbetegnek nem szabad vitamint ennie, mert az felgyorsítja a daganat növekedését.

Ez nem igaz. **A valódi hatása az, hogy megerősíti az immunrendszert,** és növeli az esélyt arra, hogy a szervezet eltakarítsa a rákot.

*„3 hónapja szedem az Alapot a B-komplex kivételével. Leukémiás vagyok (fehérvérűség). Tele lettem energiával, a hajam is visszanőtt. 1 hónapig nem szedtem, és visszajöttek az ízületi fájdalmaim. C. T, 67 éves”*

*„Kemokezelések során jó közérzet, nagyon jó vérkép, székletproblémák megszűntek. M. T. - Életerő napi vitamincsomag”*

*„3 hónapja olvastam dr. Lenkei Gábor könyvét, azóta szedem az Alap vitamint. Most tértem rá a Közepes formulára. Természetgyógyásként saját tapasztalat alapján, mindenkinek »kötelezően« ajánlom. Pácienseim naponta pozitív visszajelzésekkel érkeznek. Daganatos, kemoterápiás betegeknek kifejezetten ajánlom. Páciensem eredményei egy hónap szedés után jók lettek, be kellett fejezni a kemoterápiás kezelést.*

*Tisztelettel: P. A., természetgyógyász, reflexológus”*

**Bingó!**

Örültünk a sikereknek, egy kicsit fellélegezhettünk.

**Tovább kell mennünk, most fogom megmutatni Önnek, *„milyen mély is a nyúl ürege”.***

A hasonlatot a Mátrix című filmből kölcsönöztem. A Mátrixban az emberi lények egész életükben kis kádakba rögzítve fekszenek, mély öntudatlanságban, miközben fogvatartóik egy álomvilágot vetítenek az elméjükbe, hogy azt higgyék, abban élnek.

Csak a legbátrabbaknak adatik meg a lehetőség, hogy felébredjenek, és megismerjék a sivár valóságot. Van olyan, akit ez annyira megvisel, hogy úgy dönt, szeretne inkább visszafeküdni a kádba, nem tudni semmiről, inkább aludni tovább.

A filmben a „kádból” kiszabadítandó főhőst megkérdezi a „szabadító”, miként dönt? Marad a vetített álmvilágban, vagy látni akarja a brutális valóságot?

Kinyújtott tenyerében két kapszulát kínál. Dönteni kell. Ha a főhős **a kéket** veszi be, minden megy tovább az addigi útján, bent marad az álmvilágban, mély kómában, de ha a másikat, **a piros kapszulát** nyeli le, feltárul előtte a rémisztő valóság.

Nem viccelek! Önnek is döntenie kell. Melyiket veszi be?

**A kéket?**

Rendben. Jól döntött. Akkor ne olvassa el a fejezet most következő oldalait, hanem lapozzon a következő elejére, az már derűs lesz és napsütötte.

**A pirosat?**

Jól van. Jól döntött. **Akkor kezdődik a BUNGEE JUMPING.**

Ismeri? Próbálta már? Kiejtve: bandzsi dzsampling. Ez nem más, mint amikor valaki leveti magát valamilyen magaslatról a mélybe, és a bokájára erősített vastag gumiszalag rántja vissza, mielőtt a földhöz csapódna.

Még nézni is gyomorszorító. Nem még csinálni. Készen áll? Még dönthet a visszaút mellett! Vagy mégis inkább marad?

Ha igen, akkor előkészítem az ugrásra. Tudja, fel kell menni a lifttel, fel kell erősíteni a gumikötelet, ki kell állni a mélység szélére, nagy levegőt venni, dönteni, aztán **UGRÁS. ZUHANÁS.** Az ember kezéből átmenetileg kicsúszik a kontroll. Ez most is megeshet. Fogok szólani, mikor kell ugrani. Oda lesz írva a lapra: „**MOST!!!!**”

**Induljunk el a lift felé.**

Menet közben mesélek Önnek egy-két dolgot.

**Megtervezett menetrend szerint zajlik a hisztériakeltés.**

Ha máris megrettent attól a gondolattól, hogy ez kitervelten, szándékosan, tudatos menetrend szerint történik, most forduljon vissza, be se szálljon velem a liftbe. Ezt még a későbbiekben is

megteheti, bármikor, csak onnan nincs visszaút, amikor a „**MOST**” után a mélybe vetette magát.

Ha végigtekint a közeli vagy távolabbi múlt kedvenc médiatémáin, jó néhány ilyen **félelemkeltés-kampányt** fel tud idézni.

A teljesség igénye nélkül, nem ügyelve az időrendiségre.

1. **AIDS** - A legtöbben már elfelejtették, de a szerint a jóslat szerint, amit tizen-egynéhány éve minden médiacsatorna a fünlünkbe harsogott, mára már az Emberiség szinte egészének fertőzöttnek kellene lennie, és illett volna a nagyobb részének ki is pusztulni. Akkoriban ezzel próbálták rettegésben tartani az embereket, aztán a téma megkopott, és új okot kellett kitálalni az ijedelemre. Ha jól tudom, senkit sem számoltattak el azzal, miért keltettek tömegekben hazugságokkal indokolatlan félelmet.

2. **Koleszterin** - Ez még ma is zajlik, hiszen garantált, életük végéig tartó gyógyszeresedésre ítéltetnek a balekok. A lényeg, hogy féljenek, az mellékes, hogy nincs mitől. Egyre többen félnek, egyre többen diétáznak, és egyre többen szedik a rákkeltő koleszterincsökkentő szereket.

3. **Magas vérnyomás** - „**Éljünk 140/90 alatt!**” Ez lett az új, tetszetős szlogen. Sőt egyes vérmes gyógyszergyári lakájok már 130/80-at javasolnak. Természetesen gyógyszerrel. Figyelmen kívül hagyva, felrúgva az orvosi szakma írott szabályait. Ha sikerül megetetni az emberekkel, hogy ez az elérendő állapot, a társadalom nagyobb részét rendszeres gyógyszerfogyasztóvá teszik. Nem kérdés, hogy ez a cél. Bármilyen ügyesen próbálják a jótékony „**megelőzés**” köntösébe bújtatni.

4. **El kell pusztítani a baktériumokat** - A laikus közönséggel nem közölnek egy kulcsfontosságú adatot. A fertőtlenítőszeres jelenlétében a bacik ügyesen használják azt az eleve meglévő képességüket, hogy bármilyen ilyenhez hozzá tudnak szokni. Eb-

ben a legjobbak. Hivatalos tananyag az orvosok számára! Tanítják az egyetemen. A baktériumgyerekek manapság reggelente kakaó helyett már vidáman kortyolgatják a Brefet vagy Domestost, és jóízűt böfiznek.

Ha minden „jól megy”, sikerül kitenyészteni olyan kórokozók tömegét, amelyeket végül lehetetlen lesz kiirtani, mert röhögőgörcsöt kapnak a ma még hatékony fertőtlenítőszeres láttán.

5. **Madárinfluenza** - Valakik rájöttek, hogy sokkal több csirke van, mint nyugdíjas. Őket csak szezonálisan lehet feleslegesen beoltani influenza ellen. Mennyivel jobb biznisz, ha a sokmilliárdnyi csirkét is kötelező lesz védőoltással ellátni! A halak még nem, de a csirkék már szerepelnek a gyógyszeripar „potenciális ügyfeleinek” listáján. Szépen haladunk. Azt nagyvonalúan figyelmen kívül hagyják, hogy az állattartás embertelensége, a hitvány takarmányozás rontja le a madarak védekezőképességét, és ez az, amin változtatni kellene. A madarakra is érvényes a szabály, miszerint a hitvány táplálék miatt meggyengült immunrendszer az előfeltétele annak, hogy fogékonyá váljanak bármiféle fertőzésre. Ennek rendezése egy csapásra kezelné a „veszélyes” problémát. A sokszorosára fel-fújт lufit, amely a szétdurranás határán van.

Bla, bla, bla, van még jócskán, de vegyük azt, amelyik a valódi célpontunk.

6. **Depresszió** - Ma már nem is számít trendinek valaki, ha nem úgy kezdi a kávéházi csacsogást, hogy „*ma olyan depi vagyok*”.

Teljesen meghülyítik az embereket. A csapból is az folyik, milyen sok depressziós él köztünk. Az emberek jó része már engedelmesen szajkózza vissza az elméjébe sulykolt hazugságot.

Sikerült elfogadottá tenni azt a tévhitet is, hogy a magyar egy különösen nyomorult, nyavalyás, rosszkedvű, pesszimista, depressziós nép.

Már nem is látjuk a tényeket, csak azt a képet, amit az orrunk elé tartanak, hogy azt nézzük a valóság helyett.

Tegyük egy kicsit tisztába a gondolatainkat ezen a téren.

A) **Egyfelől:** a szorongás, idegesség, feszültség, bánat, nyomott hangulat lehet indokolt. Amikor a számomra legkedvesebb embert temetjük, természetes, hogy bánatot vagy lelki fájdalmat érzek. Ugyanúgy, mint ahogyan az is természetes, hogy örülök, amikor valami jó történik velem, szárnyalok, amikor szerelmes vagyok, szétfeszít a büszkeség, ha nagy győzelmet arattam.

Az emberi élet természetes velejárója, hogy különböző helyzetekben az adott szituációhoz illő érzelmeket érzünk. Ez az épelméjűség egyik legfőbb bizonyítéka. A helyzethez illő érzelmek megélése.

Egy vizsga előtt szorongani odaillő reakció. Nem jó érzés, de attól még normális. A fellobbanó düh nem betegség, amikor valaki összetörve találja a parkolóban hagyott autóját.

Magától értetődő, hogy félelmet érzek, ha az én savómban szembejön egy kamion, és összeütközéssel fenyeget.

Akkor lennék bolond, ha vicceket mesélnék a temetésen, ha jóleső érzéssel nyugtáznám a tönkretett autót, és jóízűt kacagnék a fenyegető tragédián.

Baj akkor van, amikor valaki nem a helyzethez illően érez és viselkedik. Nem tud örülni, amikor pedig minden oka meglenne rá, vagy mániákusan vidám a hullahegy tetején.

A normális életnek természetes velejárója a helyzetekhez illő érzelmi hullámlás, a sokféle érzélem megélése, megtapasztalása. Az egy szintre befagyott hangulat számít inkább figyelmeztető jelnek.

**Ne férjen attól, hogy nem minden pillanatban csattan ki a jókedvtől. Nincs mindig rá okunk.**

B) **Másfelől:** olyanokra bízták a depresszió kezelését, akik saját bevallásuk szerint sem konyítanak a témához.

1. Már említettem, hogy a pszichiáter, azaz lélekgyógyász (psziché = lélek, iater = orvos) és a pszichológus, azaz lélektanász (psziché = lélek, lógus = tudós, tanász) képtelen meghatározni, mi is a lélek. Mint egy autószerelő, aki nincs tisztában azzal, hogy mi is egy autó, de attól még szerelő, azaz gyógyász vagy tanász? Önnek persze jogában áll egy ilyen szerelőhöz vinnie az autóját, ha szeretné még jobban tönkretéve visszakapni.

2. A pszichiátria-tankönyv azzal kezdődik, hogy a pszichiátriai betegségeket nem lehet meggyógyítani. Mintha az autószerelők kézikönyve bemelegítésként közölné, hogy az autókat lehetetlen megjavítani.

Érdemes lenne ezt a tudományt elsajátítani, nemde? Ugyan miről szólhat? Szerelésről, gyógyításról biztosan nem, hiszen attól elzárkózott.

3. A pszichiáterek és a pszichológusok által felállított diagnózisok végleges érvényű bélyegek egy emberen.

Mint a marha nyakába égetett jel. Nincs visszaút! Soha többé nem lehet levenni róla az elátkozott jelet!

Természetes, hiszen nem tudják meggyógyítani, már a tankönyv szerint sem, így hát a páciens az marad élete végéig, amit kikiáltottak rá.

4. Lehet, hogy nem ismert széles körben, de hihetetlenül sok különbözőféle, fajta pszichiátriai, pszichológiai iskola létezik. Se szeri, se száma. Még maguk a szakemberek sem ismerik mind egyiket, fel sem tudnák sorolni az összesét.

Ha valaki be akarja írni a nevét a pszichiátria vagy pszichológia nagykönyvébe, ki kell találnia egy iskolát. Természetesen másféle irányzatot, mint amilyenek már vannak.

Így aztán vannak freudisták\*, jungiánusok\*, adleristák\*, Rogers\*-követők, hogy csak néhány ismertebbet említsek. Ezek mindegyike tudja a többiről, hogy azok hülyék, és teljesen tévúton járnak.

Bemutakozó kérdés: „*Te melyik iskolához tartozol?*”

Válasz: „*Én a jungi iskola bergeri ágának taylori csoportjába, de ez ma már teljesen önálló iskolának számít, mert az alapító Taylor professzor utódja, Smith doktor elvetette Jung alaptézisét, és így új irányt vettünk.*” „*Röviden.*” „*Ide tartozom.*” „*Azt hiszem.*”

**Nem árt, ha tudják, gyilkos harcok dúlnak az iskolák között,** folyik a marakodás a koncert. Vannak, akik mindent csak gyógyszerrel hajlandóak kezelni, vannak, akik szerint ez bűncselekmény, hiszen hipnózissal is kiváló eredményeket lehet elérni. Hiszik ők. Vannak ingadozók, akik mérsékelteknek hivatják magukat, ők keverik a kettőt, biztos, ami biztos. Vannak, akik analízissel\* próbálkoznak, stb., stb.

**Maguk a pszichiáterek és pszichológusok sem tudnak még egymással sem megegyezni abban, valójában mi is a pszichiátria és a pszichológia. Nincs egyezés, miként kellene működni, milyen módszereket kellene használnia. Csak fejtelenség van és zűrzavar.**

**Ha ezt kivétlenül egy autószerelő műhelyre, érdekes képet látnánk.**

Lenne szerelő, aki szerint jó nagyot kell ütni kalapáccsal a motorra, az segít, mást tenni értelmetlen.

Aztán a másik inkább abban hinne, hogy erős savval kell jó alaposan átöblíteni a hengereket.

A harmadik dombtetőre húzná fel az autókat, hátha a lejtőn lefelé gurulva sikerül beindítani. Tudná, hogy a kalapács és a savazás baromság.

A negyedik minden hiba esetében a gyújtást piszkálgatná, és röhögne a többiekén.

Az ötödik erős áramot vezetne a karosszériába, hátha a sokkhatástól ijedtében megjavul az autó.

**Mindenki a maga módszerére esküdne.**

Jó lenne a hangulat. Ön betérve a műhelybe érezné, hogy jó helyre került, mindegy, kire bízta magát, helyesebben a járgányát, minden rendben lesz.

Természetesen azt nem közölnék Önnek, hogy megjavított autó még sosem hagyta el a műhelyt.

**Az emberek, amikor egy pszichiátert vagy pszichológust látnak, hallanak nyilatkozni, azt hiszik, hogy ő az egész, egységes, összefogott, letisztult szakma nevében beszél. Azt hiszik, a teljes pszichiátriát vagy a teljes pszichológiát képviseli.**

Frászt! Valamelyik ágát képviseli. Egy másik iskolából érkező lehet, hogy éppen az ellenkezőjét mondaná, vagy legalábbis nagyon mást, mint amit éppen hallunk.

**Nincs olyan egységes szakma, hogy pszichiátria vagy pszichológia!**

**Egymással vitatkozó, marakodó, ezernyiféle szemléletet képviselő zagyva egyveleg van, olyan, mint a zsidóvásár.** Csak van egy összefoglaló nevük. Ahhoz hasonlóan, ahogy az ezernyi bővít áruló bolt kirakatába is ki van téve a tábla: *„Minden 100 forint bolt”*.

5. Lehet, hogy túlságosan akadékoskodó vagyok, de fontosnak tartom megemlíteni azt a teljesen lényegtelen, mellékes tényt - csak a szörszálhasogatás kedvéért - hogy **gyógyult ember még nem került ki a kezeik közül.** Olyan emberek igen, akik kevesebb szembetűnő tünetet mutatnak, de teljesen gyógyult, teljesen rehabilitált ember egyetlen egy sem.

A termékeik nyugtatókkal és egyéb „gyógy”-szerekkel **eltompított, érzéketlenné tett, látszólag panaszmentes emberek, akik már nem is érzékelik, hogy bajuk van.** Korábban, amikor még jajveszékeltek, dühöngtek, vagy éppen panaszkodtak, sokkal jobban voltak, mint most, begyógyszerelt, kába állapotukban. A probléma, ami maga alá gyűrte őket, ugyanis nem lett kezelve.

Ha egy hasonlattal kellene élnem, megtenné egy ember, aki az úthenger alatt fekszik. Normálisan rúgkapálna, hogy kiszabaduljon. Ha nem tudnánk segíteni rajta, és emellett idegesítene is minket a jajveszékelése, „kezelésként” adnánk neki némi „gyógy”-szert, hogy még csak ne is érzékelje, hogy rajta áll a masina.

**A jól sikerült terápia végeredménye egy olyan ember lenne, akin ugyanúgy rajta áll az úthenger, de ő elégedetten mosolyog, és nem gondolja, hogy bármiféle probléma is lenne vele.**

Szerencséjükre, a „szakembereket” nem kéri számon senki, hiszen úgymond „ők a szakemberek”. Nem is kell felelősséget vállalniuk azért, hogy soha senkit nem gyógyítanak meg, hiszen a tankönyvük is azt mondja, nem kell tudniuk MEGgyógyítani, hiszen az lehetetlen. Az állam milliárdokkal finanszíroz olyan iskolákat, amelyek bevallottan sem fognak eredményt produkálni.

6. Nem bírom megállni, hogy ne meséljem el azt a szállóigét, amelyet a klinikán hallottam, amikor még a hivatalos keretek között dolgozó gyakorló orvos voltam.

Kollégák ejtették el „finom” megjegyzésként? *pszichiáternek lenni nem foglalkozás, hanem állapot.*”

7. Azokra az esetekre, amelyeknél nem tudnak külső okot feldehíteni, pl. családtag elvesztése, házassági problémák, munkahelyi konfliktusok stb., **kitalálták azt a „minden belefér” meghatározást, hogy „endogén depresszió”.**

Endo = belső, gén = keletkezés, eredet.

*„JBelső eredetű.”* Lehetne magyarul is mondani, de azt a laikusok is értenék, és kellemetlen kérdéseket tennének fel, hogy az meg mi csoda, így meg tiszteletteljes ámulatot vált ki belőlük a nagyon tudományos hangzás. *„Endogén depresszió.”*

Olyan, mint amikor Marika néninek azt mondta a nagyon kövér, nehézlégzéssel és mélyvénás trombózissal küzdő, cukorbeteg főorvos úr: *„Magának, drága, idiopathiás hepatopathiája van.”* Kiejtve: idiopátiás hepatopátia.

Nem szeretném rabolni a figyelmét és idejét minden egyes szó részletes tisztázásával (idio, pathia, hepato), ezért közlöm a megfigyelt: *„Van valami baja a májának, de hogy mitől, arról fogalmam sincs”,* röviden: *„ismeretlen eredetű májbántalom”.*

Ezt eddig is tudta Marika néni. Eleve így jött.

*„Főorvos úr! Nem tudom, mi bajom lehet, de itt van furcsa érzésem -és a mája tájékára mutatott -, meg olyan rossz a közérzetem. Arra gondoltam, hátha a májammal van valami nyavalyája.”*

Szóval van nekik egy „belső eredetű” depressziójuk, amit meg kéne gyógyítani, de anélkül, hogy tudnák, mi okozza.

**8. Tudhatnák, ha akarnák.** Már nagyon régóta ismert, milyen kedvező hatással vannak a vitaminok az idegrendszerre, és azt is, milyen zavarokat okoz az elégtelen mennyiségük vagy hiányuk.

Több mint elegendő tudás van erről. **Nincs semmiféle rejtély.** Csak ellentétes szándék van. Ugyanúgy, mint a csonttritkulás esetében, csak pepitában.

Nagyon jól ismert a kulcsfontosságú tény, hogy a B1-vitamin javítja a hangulatot, szükséges ahhoz, hogy az ember olyan **jó kedély-állapotban lehessen**, ami a természetes alaphangulata lenne.

Ugyancsak a B1-vitamin elengedhetetlen ahhoz, hogy egy személy jól tudjon **koncentrálni**, könnyedén tudjon **tanulni**. Hiányában **szétszórtság, figyelmetlenség**, indokolatlannak tűnő, érthetetlen **ingerültség, zaklatottság, idegesség** jelenik meg. Sok **szórakozott ember** egyszerűen a B1-vitamin elégtelen mennyisége miatt az.

Bárkinek, aki orvosi egyetemet végzett, az alaptanulmányaira alapozva (ami abban a két évben van, amelyen gyorsan túl kéne jutni) az kellene legyen az első gondolata, ha olyan embert lát, aki estére kedvetlenné válik, húzza az ágy, de mégsem jön álom a szemére, hánykolódik, rémálmai vannak, reggel összetörten, fáradtan ébred, hogy ennek a szerencsétlennek B1-vitamint kell adni. Nem pedig altatót!

Könyörgök!!!

Csonttritkulás = adok kalciumot és D-vitamint.

Fenti tünetek = adok B1-vitamint.

9. Nézzük meg, hogy csak a számjár már megint, vagy fel is tudok mutatni eredményeket? Aztán utánajárunk, miért adnak nyugtatót, hangulatjavítót, antidepresszánt, altatót és mindenféle egyéb varázsszert ahelyett, hogy alkalmaznák az orvosi egyetem alapszintű tananyagát.

*„Az első vitaminadag után a reggeli felkelés és az egész napi munka könnyebbé vált! Kevésbé voltam ingerlékeny!*

*Fazekas József, 38 éves”*

*„Egy hónapja kezdtem el szedni az Alap vitamincsomagokat. Alvásigényem csökkent, pár órás alvás mellett sem vagyok fáradt, levert napközben. Kevésbé hullik a hajam, fogínyvérzésem jelentősen csökkent. Nyugodtabb vagyok, sokkal kevesebbet idegeskedem. Jobban bírom a napi munkavégzést.*

*V. E., 33 éves”*

*„Hosszan tartó lehangolt állapot után az Életerő napi vitamincsomagja márkb. kététes szedés után sokkal energikusabbá, jókedvűbbé tett.*

*D. E, 41 éves”*

*„Amióta az Alap vitamint szedem, kevesebbet szedek a vérnyomáscsökkentőből, jobb a közérzetem, nem vagyok annyira depressziós. Jobban megy a munka, tisztább a fejem.* Sz. M.”

*„Az Alap vitamintól jobb a tűrőképesség, munkabírás, idegrendszerem nyugodtabb, jobb reakciókészség. Nem esem annyira kétségbe a dolgokon, mint régen.*

*Varga Mária ”*

*„Nem voltam sohasem beteges, ezért a tapasztalataim »csak« a következőkben mutatkoznak meg: sokkal nagyobb a munkabírásom, kevésbé vagyok fáradékony, szebb lett a bőröm, a hajam. Elkerül az évi rendes influenza, nem emlékszem rá, hogy mikor voltam utoljára megfázva. Amikor a környezetemben mindenki köhög, lázas, tüsszög, nekem akkor sincs semmi bajom. Talán azt is a vitaminoknak tudhatom be, hogy kevésbé vagyok stresszes, ideges, régen sokszor tört rám megmagyarázhatatlan feszültség, idegesség. Szóval azt hiszem, kevés a papír, hogy leírjam, mennyi pozitív tapasztalatom van, és ez ráadásul duplán, mert a párom is szedi a Közepes csomagot, és önála is hasonlóak a tapasztalatok.*

*Köszönöm szépen!*

*Kellner Gabriella, 33 éves”*

*„A K ni Magtól nagyon jól tudok aludni, és 1 hónapi adag után a szorongások is csökkentek. Nyugodtabbnak érzem magam, amióta szedem.*  
K. J.”

*„Kedves dr. Lenkei Gábor!*

*Szeretném megköszönni Neked és a sorsnak, hogy összehozott Bennünket. Mielőtt találkoztunk, már szinte alig volt életerő bennem. Reggelként rosszul éreztem magam, azt hittem, hogy fel sem tudok kelni. Magas volt a vérnyomásom, és pszichoszomatikus bajaim voltak. Szerencsére találkoztunk, és elolvastam a könyvedet, a Cenzúrázott egészséget, és ebből megértettem, hogy tulajdonképpen az a bajom, ami sok más embernek is, hogy a stressz és egyéb környezeti hatások miatt kifogyott a szervezeteimből a vitamin, ásványi anyag és nyomelem, ezeket kell pótolni. Amikor elkezdtem szedni az általad összeállított napi Alap vitamincsomagot, a B-vitamint és a KalMagot (Kalcium-Magnézium ital), már pár nap után visszatért az életerőm és az életkedvem, jól alszom, kipihenten ébredek, jobban tudok dolgozni. Ma már kevesebb antidepresszánt szedek, és sokkal jobban érzem magam. Azóta ismerőseim körében is többeknek ajánlottam, keressék fel honlapodat, és olvassák el a könyvedet. Ezt meg is tették, és azóta ők is jobban érzik magukat. Köszönöm Neked, és további sikereket kívánok munkádhoz. Sok ilyen igaz emberre lenne szükségünk a »gyógyítóiparban«. Sok boldog, egészséges embert kívánok ismerőseid és vevőid körében.*

*Üdvözléssel:*

*Orcskay Erzsébet, 55 éves ”*

*„Kb. 1 éve szedem az Alap csomagot, nem rendszeresen. Vizsgaidőszakban a vérnyomásom ingadozott, és ideges voltam, ezért áttértem a Közepesre, amitől megszűntek teljesen a tünetek. Azóta áldom ezt a vitamint. A férjem is elkezdte szedni, látva a javulásomat.*  
B. M.”

*„Édesanyám kihagyta pár napig a vitaminszedést, majd újból bevette a napi adagot. Jókedve lett, és rájött, hogy azon a napon,*

*amikor nem szedte a vitaminokat, az okozta, hogy rosszabbodott a hangulata.*  
P- Gy.”

*„Vitaminkészítményei nagyon hatékonyak, rendszeres fogyasztása állandó jó közérzetet biztosít. Koromnál fogva is gyakran kerültem lehangolt állapotba, fáradékony voltam, a vitaminok szedése idején viszont energikusan, jókedvűen éltem meg napjaimat. Betegségeimet is (cukorbeteg) tünetmentesebben viseltem. Jobb kedvű, stresszmentes, egészségesebb életmódhoz segít hozzá. Még a gondolataim is derűsebbé teszi a hatása.*

*Kis Judit, 58 éves”*

*„Kismama vagyok gyeden két kisfiúval, egy hosszú tél után. Az Alap csomag szedése után kb. 2 héttel már éreztem, hogy a depresszió, a szellemi fásultság elmúlt. Vidámabb lettem, több türelmem van a gyerekekhez. Hamarabb túljutottunk a náthán.*

*Dr. D. E., 33 éves”*

Egyszerű! Mint a semmelweisi klórvizes kézmosás. Minden szükséges tudás ismert.

**Az ép idegrendszerhez főként elegendő B1-vitamint igényel a szervezet,** de szüksége van a többire is, hiszen, emlékszik, ezek együtt, rendszerben fejtik ki a legjobb hatást.

**Így válik valaki csodadoktorrá. Ennyit kell tudnia.**

Nézzünk egy-két „húzóssabb” esetet is, ahol garantált lenne a gyógyszerelés, vagy meg is történt.

*„Kb. fél éve szedem a Lenkei-féle Alap vitamincsomagot, és kb. 2 hónapja áttértem a Közepesre, mellé KalMagot iszom, és C-vitamint is szoktam bevenni mindennap. Kb. egy éve kezdődött az alvászavarom. Feszült voltam, ideges, könnyen elsírtam magam. Óránként felébredtem, rémálmaim voltak. Amióta szedem a vitaminokat, kiegyensúlyozott vagyok, végig tudom aludni az éjszakát, nincsenek rémálmaim. Lefekvés előtt iszom egy KalMagot, beveszek 4000 mg C-vitamint és még 2 db 250*

*mg-os B1-vitamint. Alvásom tökéletes, sokat csillapodott a fülzúgásom, azelőtt mint traktor ment a fejem. Ezt mind dr. Lenkei Gábornak köszönhetem. Azt is megemlítem, hogy az összes gyógyszert el tudtam hagyni. Másoknak is ajánlom.*

*B. F.-né, 68 éves"*

Jól csinálja! Profil!

A megemelt B1 -vitamin mellé mindig kell adni C-vitamint és kalciumot is, de ezt már az első könyvemben is leírtam.

*„Egy évvel ezelőtt nagyon gyengének, fáradtnak éreztem magam. Félttem, hogy jön a tavasz, és (nyugdíjasként tavasztól őszig a nyaralótelkünkön szoktam lenni) nem fogok tudni a kertben dolgozni. Imádom a kertet, a kerti munkát, ami jólesik, nagyon szép gondozott a kertem.*

*2005. márciusban hallottam a Cenzúrázott egészség című könyvről, amit meg is vettem. Ezután vásároltam az Alap vitamincsomagot, elfogyasztása után én nagyon jól éreztem magam, visszajött a munkabírásom, a betegségek is elkerültek. Az ára miatt háromszor tudtam megvenni, de másoknak is vettem, ők is hasonló tapasztalatokról beszéltek. A telet is nátha nélkül úsztam meg. Hála és köszönet dr. Lenkei Gábor és csapata munkásságának. Nagyon örülök, hogy olcsóbban lehet most már megvásárolni. Biztos vagyok abban, hogy egészségesebben fog élni mindenki, aki fogyasztja. Még azt szeretném megemlíteni, hogy az idegállapotom is rendbe jött, amit a Zoloft és a Xanax nevű »gyógyszer« tönkretett, amit már fél éve szedettek velem.*

*Még egyszer köszönöm!*

*Tolmácsi Flóriánné"*

A következőt mindenképpen olvassa el! Át ne ugorja!

*„5 hónapja szedem a napi vitamincsomagot (első hónapban az Alapot, azóta a Közepet), és már az elején feltűnt számomra, hogy korábbi - hihetetlenül indulatos - természetem változásnak indult. Néhány hét alatt lényegesen nyugodtabbá váltam, kedély-*

*állapotom hullámzásai és túlérzékeny reakcióim megszűntek. Családom többi tagja is velem együtt kezdte szedni a napi vitamincsomagot, és ők is nyugodtabbakká váltak. Mostanában kevesebb a családi vita.*

*Barátnőm (rábeszélésemre) megrendelte édesapjának a napi vitamincsomagot, és a korábban örökké ingerült, zsörtölődő, kötekedő idős férfi Mbírhatóvá vált. Ezek után barátnőm magának is megrendelte a napi csomagot, és panaszkodás helyett végre mosolyogva pletykált mindenről. Természetesen a fent leírtak mellett az influenza is egész jól elkerült mindnyájunkat.*

*Köszönjük szépen!!!*

*L. Sz."*

Ugye milyen könnyű segíteni, még igazán nehéz helyzetekben is?

Fent vagyunk az ugrótorony tetején, most kezdik felkötni az Ön bokájára a gumikötelet. Addig is szórakoztatásképpen még egy be-számoló.

*fagyon súlyos depresszióval voltam már három alkalommal is kórházi kezelésben. Annyi gyógyszerrel kezelték, hogy csoda, hogy még normális vagyok. A depressziók időtartama először másfél év, másodszor egy év, harmadszor fél év. Mind a három a lehető legsúlyosabb (állandó öngyilkossági gondolatok stb.) tünetekkel járt. Mindeközben összejött egy hátsó falú infarktusom is!!!*

*Ennyi nyomorúság és szenvedés mellett a Feleségem állhatatos segítsége (állandó kutakodása a megoldás érdekében) vezetett el a vitaminok szedéséhez.*

*Az eredmény óriási! 64 éves létemre és ennyi nyavalya után hetente két alkalommal eljárak futballozni, a közérzetem jó, és újra tudok örülni az életnek.*

*Csak nagyon ritkán jelentkeznek a depressziós tüneteim, ilyenkor növeljük a vitaminok mennyiségét, és néhány nap alatt elmúlnak a tünetek!!!*

*Köszönöm, hogy segítettek!!!*

*Tallán Attila, 64 éves"*

Én is köszönöm, hogy példaértékűen a saját kezébe vette egészsége és sorsa irányítását.

Ja, és jó focizást!

Már említettem, hogy **azok, akik a gyógyszeripart irányítják, pontosan tudják, talán még nálam is jobban, hogy milyen fontosak a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek a testi és lelki egészséghez.**

Azt is tudják, milyen adagtól kezdődően fejtik ki ezek a kedvező hatást.

Ahhoz, hogy a gyógyszereket el lehessen adni, jóval alacsonyabbra kellett meghúzni azt a szintet, amely az ún. RDA (a javasolt napi adag kifejezés angol szavainak kezdőbetűiből).

Annyira nem lehet alacsony, hogy kiderüljön, ezen anyagok hiányáról van szó. Azaz nem érheti el a skorbut, beriberi stb. nyilvánvaló tüneteit produkáló végtelenül alacsony szintet, egy hajszállal előlött kell tartani.

#### **10. Az összes gyógyszer közül a legnagyobb biznisz a különféle, pszichére ható szerek széles körű elterjedése.**

Altatók, nyugtatók, antidepresszánsok stb. A legdöbbenetesebb haszonkulcsot ezeknél lehet elérni. A hatóanyag előállítási költségének akár **több ezerszereséért** vesztegetik őket.

**A szociális állam nagyvonalúskodik az adófizetők pénzével, finanszírozza a csillagászati extraprofitot.** Közben sír, milyen sokba kerül.

Eközben figyelmen kívül hagyja, hogy eltompult szellemi képességeikben korlátozott, tudatilag kedvezőtlenül befolyásolt, lassan, de biztosan leépülő emberek tömegeit „állítja elő”.

**Gyógyszert adni az idegrendszer ép működéséhez nélkülözhetetlen vitaminok pótlása helyett mrrúmun durva műhiba, az én szememben tudatos bűncselekmény, bármit is mondjon a jog.**

Oda kellene állni a mélység szélére. Gyerünk!

#### **11. A B1-vitamin kiemelten fontos támadási pont azok szemében, akiknek az a feladata, hogy számolatlanul fogyjanak a pszicodrogok.**

A B1-vitamin számukra veszélyes, hiszen nyugodt, stabil, kiegyensúlyozott állapotban tartja az idegrendszert, nélkülözhetetlen a pihentető álomhoz. Ki fog így gyógyszert szedni?

Amikor elegendő van belőle, megnövekszik a koncentrálóképeség, javul a tanulási teljesítmény, az ember derűsebb, vidámabb, optimistább, „eszesebb”, jobban tud gondolkodni. Talán még olyat is meglát és megért, amit nem lenne szabad?

A tudományos irodalomból ismert, hogy intenzív, megfeszített szellemi munka mellett akár 100 mg-nyi mennyiség is elhasználódhat óránként. Óránként!

**Az RDA-ja (javasolt napi adag) 1,1-1,5 mg/nap. Naponta kevesebb mint 2 mg!**

Nagyon tudatosan lett kiszámítva!

Passzol azokhoz a célokhoz, amelyeket az ugrás után Ön elé tárok.

Nézzen le a mélybe!

Tartson ki, ne lapozzon még hátra. Egy jó krimi is végigizgulunk, nem olvassuk el előre, ki a gyilkos.

**MOST!!! UGRÁS!!!**

**Megmutatom Önnek a pszichológia és a pszichiátria egyik „legszebb” produktumát!!!**

**ZUHANÁS!!!**

Bemutatom Önnek azt, amit jómagam a Föld nevű bolygó legaljasabb gazemberségének tartok. Ez az én személyes véleményem, majd Ön is meghozza a maga ítéletét.

Előtte le kell szögezmem: **A gyerek is ember!**

Sokszor valóban másképpen viselkedik, mint a felnőttek. Szerencsére. Aktív, tele van energiával, minden érdekli, izgága, menne, mozogna, játszana, rohangálna, fogócskázna.

A gyermek legtöbbször sokkal élményesebb, mint az érdektelenné fásult, lelassult, energiáját, jókedvét elvesztett felnőtt.

Mutatok egy ma működő „receptet”, *„Jogyan törjük meg a gyerekeket?”* címmel.

Passzírozzuk be a gyermeket hosszú időre az iskolába.

Adjunk neki feleslegesen sok tanulnivalót.

Legyen a tananyag unalmas, értelmetlen, a valós életben használhatatlan.

Ne tanítsuk meg a gyermeket tanulni, ehelyett erőltessünk szigorú számonkérést.

Itessük chipsszel, műkajával, itassuk sok cukrozott üdítővel.

Vannak még ötleteim, de ennyi már elég is lenne ahhoz, hogy létre lehessen hozni egy újabb célcsoportot, akik a csirkék mellett felhelyezhetők a „lehetséges ügyfelek” listájára.

A végrehajtáshoz csak néhány kitörni vágyó, tudományos babérokra áhító, fontoskodó pszichológust és pszichiátert kellene találni, akik gondolkodás nélkül tolnák a szekeret.

Hiszen végre meg tudnának kapaszkodni valamiben. Lehetne karrierjük, pénzük, nyilvánosságot kaphatnának. Fontos emberekké válhatnának.

A becsapott társadalom úgyis azt hiszi, ők a „szakemberek”, és értenek valamit is az emberi lélekhez.

Csak ki kell találni ki egy nehezen megfogható betegséget.

**A gyerek aktív. Csak nézőpont kérdése, mikortól mondható rá, hogy túlzottan aktív, azaz hiperaktív. Ha vitaminhiány miatt izgatott, vagy halálosan unja a rossz tananyagot, az már elég lehet ahhoz, hogy besorolják a célcsoportba.**

Ez jó lesz!

## ZUHANÁS!!!

A gyermeknek normálisan is nehéz hosszú időre egyvalamire rögzítenie a figyelmét, mert szárnyal, csapong, könnyen felkelti az érdeklődését valami más, ami izgalmasabbnak tűnik, mint a sokszor érthetetlen tananyag.

Ez jó! Itt gátlástalanul lehet majd a zavarosban halászni.

„Szerencsére” olyan kevés B1- és más vitaminhoz jut a szervezetünk, hogy az is a forgalmazók malmára hajtja a vizet.

**A fenti recept eredménye: zaklatottság, szétszórtság, izgágaság, tanulási zavarok, csökkent koncentrációképesség, nyugtalanság stb., stb.**

**A zavart tovább erősítik a műennivalókban nagy mennyiségben megtalálható vegyi anyagok, színezékek, aromák is.**

Egy kutatócsoport csodálatos javulásokat tudott előidézni hiperaktívnak minősített gyermekeknél csak azzal, hogy néhány hétre megvonták tőlük az izgató hatást kiváltó vegyi anyagoktól hemzseő élelmiszereket, és megvárták, amíg ezek a szerek kiürülnek a szervezetből.

Ez az adat is régóta ismert, de a „szakemberek” figyelmen kívül hagyják. Árt a biznisznek.

Már csak ki kell nevezni őket **„Jiiperaktivitás”** nevű betegségben szenvedő gyerekeknek, miközben

- 1.) egyszerű vitaminhiányuk van, vagy
- 2.) tele van a szervezetük izgatottságot okozó vegyi anyagokkal, vagy
- 3.) egyszerűen csak unják a rossz tananyagot, és eleve nem is tudják, hogyan kellene hatékonyan tanulni.

Néhány további tudományos elnevezés is kell még, hogy komolyabbnak tűnjön a dolog.

**„Figyelemhiányos zavar”** (ADD = Attention Deficit Disorder).

**„3gyealemhiányos hiperaktivitás betegség”** (ADHD = Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

## ZUHANÁS!!!

Nem lehet kérdés!

**Ezt bizony feltétlenül gyógyszerrel kell kezelni. Mint a csontritkulást!**

Legalább annyira indokolt és hasznos. A vitaminok pótlása, vagy a többi hatékony megoldás tönkretenné az üzletet.

Amikor 2003/2004-ben elküldtem az első könyvem az ország vezetőinek, abban reménykedtem, hogy **ha mindent figyelmen kívül hagynak is, legalább ez a téma** (6. fejezet: Gátlástalanul – Gyógyszerező iskolaprogram) **ki fogja váltani belőlük az emberileg elvárható reakciót.** Nem így lett. Semmi reakciót nem kaptam!

Talán valamelyik nagykutyának a gyerekére kellene ráragasztania egy pszichológusnak ezt a bélyeget, hogy történjen valami?

Akkor biztos, hogy történne!

Szétcsapnának a gazemberek között. Akkor már érdekelné őket a téma.

Addig a pórnép baja? Távol vagyunk mi?

Nem látni le olyan magasról hozzánk?

Vagy más húzódik meg a háttérben?

Leírtam nekik, mi zajlik.

## ZUHANÁS!!!

**Ritalin nevű „gyógy”-szerrel kezelnek gyerekeket, akikre sikerült ráhúzni a diagnózist.**

**A szer szerepel a nemzetközi kábítószer-egyezmény listáján!!!**

Nem csoda, hiszen kokainszármazék!

**Kokain!**

Az első könyvemben idéztem jó néhány szakember tiltakozását. Volt köztük pszichiáter, gyermekgyógyász, háziorvos, egészségügyi

miniszterhelyettes, író, pszichológiai professzor, gyermekideggyógyász stb., stb.

Megadtam a számokat arról, milyen tempóban nő a kezelt gyerekek száma a világon.

**Már Magyarországra is betették a lábukat!**

Időben figyelmeztettem a vezetőket, most kell megálljt parancsolni!

## ZUHANÁS!!!

**Ma már Magyarországon is államilag támogatott iskolába különítik el a megbélyegzett szerencsétleneket, mint egy gettóba. Nincs visszaút!**

Aki megkapta a diagnózist, azt az összes iskola elutasítja, kilöki, mint a leprást, kénytelenek oda járni, ahol **reggel a tanítás azzal kezdődik, hogy a tanár kiosztja a gyerekeknek a gyógyszert, és felügyeli, hogy beveszik-e.**

Kötelező bevenni a kokainszármazékot. Aki nem veszi be, azt ki-közösítik! Megfélemlítik a szülőket.

Megkeresett egy anyuka a kisfiával. Ő is abba az intézménybe jár. Nem tehet mást. Beszélgettünk. A srác valóban nyugtalanabb, izgatottabb volt az elfogadhatónál. Az édesanyja elmondta, hogy a gyermek rosszul alszik, éjszakánként sokszor felkel, járkál. Nem szeret tanulni.

Ordított róla a súlyos B1-vitamin-hiány. Másfelől a fenti tünetek a gyógyszernek is ismert mellékhatásai! Gyors segítségként B1-et adtunk, majd az Alap csomagot. Az anyuka jelezte, hogy a fiú hosszú idő után, most először nyugodtan végigaludta már az első éjszakát. Aztán nagyon gyorsan jól lett.

**„Az Alap csomagot szedi a gyerekem, akit hiperaktívnak tituláltak. Egy hét után a gyerek teljesen megváltozott! Tanul, jól al-**

*szik, teli van életerővel. Előtte az iskolában nem tanult, nem voltak jó eredményei. A környezetünkben élők megkérdezték, mitől ez a javulás. Én a vitaminokat választom, és NEM a gyógyszereket (pl. Ritalin). Most már az én gyerekeimre »se« mondják, hogy hiperaktív! Én mindenkinek, akinek vitaminhiánya van, ezt ajánlom! Nagyon jó!*

*Szerkes Attiláné*

## ZUHANÁS!!!

Azóta a srácot az „iskolában” kiközösítették, nem mehet osztálykirándulásra, nem állnak vele szóba az osztálytársai - akik rendszeresen szedik a gyógyszert -, egyedül kell játszania.

Kihozni az iskolából nem lehet, az ítélet életfogytiglan!

Persze, hiszen a pszichiátria hitvallása szerint gyógyulás nem lehetséges.

Nem is tudnak felmutatni egyetlen gyógyult esetet sem - hiszen nem is cél -, ezt nem is kéri rajtuk számon senki.

Senki. Csak én!

**Az állam bőkezűen adja a támogatást.**

**Nem a nagy bűdös semmire, az még tűrhető lenne.**

**A pusztításra. A gettó felállítására, arra, hogy emberekbe bélyeget süssenek. Arra, hogy kábítószerrel kezeljék őket.**

Az OGYI alaposan megnehezíti azok dolgát, akik szeretnének tisztán látni bármelyik gyógyszerrel, például azok mellékhatásaival kapcsolatban.

Erre „zseniális” megoldást találtak ki a jól fizetett hivatalnokok.

**Négyféle tájékoztató van! Négyféle!**

1. A gyógyszeres dobozban elhelyezett **beteg-tájékoztató** kis cédula, amely meglehetősen nagyvonalúan eltekint a lényeg, a kellemtelen témák ismertetésétől.

2. Az OGYI által kiadott „Gyógyszer Kompendium\*” CD-s változatán is van **egy másféle beteg-tájékoztató**. Ha egy orvos ezt elolvassa, azt hiszi, hogy a beteg azt kapja meg a gyógyszerhez mellékelve. A valóságban azonban mást kap. Így a beteg mellett most már az orvos is félre van vezetve, hacsak nem gyűjti össze saját maga számára a másik fajta tájékoztatókat, kiguborálva a dobozokból.

3. Van egy „**alkalmazási előirat**” az említett „Gyógyszer Kompendium” nevű **CD-n orvosok számára**. Ez már bőbeszédűbb, és nagyon sokat megad az életveszélyes mellékhatások közül, amelyekről a beteget soha senki nem fogja tájékoztatni.

A CD varázsa, hogy ún. önmegsemmisítő program van beépítve, így ha valaki nem elég gyors, egy idő múlva már nem lesz bizonyíték a kezében. Volt, nincs.

4. A negyedik a „Gyógyszer Kompendium” **nyomtatott kiadása**. 1708 oldalon, hártavékony papíron, olyan apró betűkkel, hogy ember legyen a talpán, aki, mint egy elszánt Sherlock Holmes, jó minőségű nagyítóval kibogarássza azt, amit szeretne megtudni. Ha van elég kitarása, további elképesztő adatokhoz juthat.

Itt mellékesen eszembe jut, hogy a Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség az egyik termékemnél azt kifogásolta, hogy nagyon apró betűkkel van ráírva a tájékoztató szöveg.

Buli. Az OÉTI addig gyötört, amíg rá nem írtam valahogy az elvárásaiknak megfelelő mennyiségű információt, ami közelíti LÖM (Lenin összes művei) terjedelmét, majd kijön egy másik hivatal, aki megró azért, mert a tengernyi szöveget csak apró betűkkel sikerült ráírni az eleve picinyke címkére.

**Ajánlom a fogyasztók érdekeiért anyatigrisként küzdő hivatal vezetőjének figyelmébe**, hogy az OGYI által kiadott „Gyógyszer Kompendiumhoz” kötelező legyen nagyítót is mellékelni, mert egyébként rá nem jöttem volna azokra a mellékhatásokra, amelyeket a jóhiszemű fogyasztók elől oly cselesen eltitkolnak. Pedig sok közülük nem piskóta!

**Élet és halál kérdéseit adják közre olvashatatlanul apró betűkkel.  
Vajon ki mernek-e menni hozzájuk is az elszánt hivatalnokok?**

Mutassanak rajtam kívül még valakit, aki összeszedi mind a négyet, áttanulmányozza, egybeveti őket, és kemény munkával valahogyan mégiscsak kihámozza az igazságot.

Akik írták a „tájékoztatókat” biztosan ötöst kaptak valaha ügyes, félrevezető, sokféleképpen érthető, angolna típusú fogalmazásból. Tudja, az a halacska, amely olyan könnyen kicsúszik a kezünkből.

Hűek a saját irányelvükhöz, amelyet a Vioxx-botránynál bemutattam. (Arra képzik az orvoslátogatónak nevezett gyógyszerügynököket, hogy ha a lelkiismeretes doki rákérdezne bizonyos kockázatokra, a választ meg kell kerülni.)

Ebben a szellemben lett összeállítva a négyféle tájékoztató.

**ZUHANÁS!!!**

Rajtam nem tudtak kifogni.

Valójában rátennék a saját torkukra a kést, ha hagynák például az ombudsmanok, a legfőbb ügyész és mások, akiket azért fizetünk, hogy védjék meg az állampolgárokat.

**Minden le van írva, ami elegendő lehetne egy vádemeléshez.**

Tekintsen be a kénköves pokol egyik bugyrába.

Mit ír a „Gyógyszer Kompendium”?

**ZUHANÁS!!!**

*„JRitalin.”*

1. „A Ritáim hatóanyaga... idegrendszeri stimuláns.”

Stimuláns = izgatószer!

Egy orvosnak azonnal el kellene dobnia a könyvet és a „gyógy”-szert, mint a tüzes parazsat.

**Izgatószerrel fogunk kezeim egy izgatott gyereket?**

Ki az az őrült, aki ennek ellenére felírja? Van bőven ilyen!

2. Folytatom:

*„Hatásmechanizmusa emberben nem teljesen tisztázott, úgy vélik, hogy a... (bla-bla-bla... sok idegen szó) keresztül fejti ki stimuláló (izgató) hatását.”*

Az, hogy izgat, tuti. Elárulná valaki, hogy miként lesz ettől nyugodtabb a hiperaktív gyerek?

Senkit sem zavar, hogy *„hatásmechanizmusa emberben nem teljesen tisztázott”*?

*„Úgy vélik”*- ez számomra nem hangzik túl megbízhatónak. Kik vélik úgy? Mennyit ér az, ha egyesek „úgy vélik”? Én meg másképp vélem. És akkor mi van? Megint másvalaki meg harmadikféleképpen véli.

**Mik a tények?** Vagy vélekedések is elegendőek?

Egyáltalán hogyan lehetséges az, hogy kokainszármazékot lehet rendelni gyerekeknek, bizonyítékok teljes hiányában, *„úgy vélik”* alapon? Nincs konkrét személy, akit valaha is felelősségre lehetne vonni azért, mert rosszul vélte?

*„jNem tisztázott az a mechanizmus, amelyen keresztül mentális (a gondolatokra ható) és a viselkedésre gyakorolt hatását kifejti, és nincs bizonyíték arra vonatkozóan sem, hogy ez a hatás összefüggésben van a központi idegrendszer (az agy) állapotával.”*

*„j\em tisztázott.júncs bizonyíték arra vonatkozóan sem...”*. Szóval, semmit sem tudunk róla, de ez nem akadály dr. Paál Tamás számára, hogy ráüsse a pecsétet: „mehet, forgalmazható”.

Már írtam arról, hogy bizonyos emberek ki szoktak találni a

nagyközönség számára ellenségeket, arra irányítják a figyelmet, hogy saját magukról eltereljék azt.

Nem is tudom, miért éppen most jutott ez eszembe.

### 3. *ellenjavallatok*"

*„Szorongás, feszültség, izgatottság...”*

**Tehát éppen azok a tünetek teszik tilossá az ismeretlen hatásmechanizmusú izgatószer alkalmazását, amit kezelni akarnak vele!!!**

Ezek nem az én hőbortjaim. Idézetek a „Gyógyszer Kompendiumból”.

### 4. *Mellékhatások*"

*„Jdegeség és álmatlanság a leggyakoribb mellékhatás.”*

Vitatkoznom kell.

**Ezek egy stimuláns, azaz izgatószer főhatásai, nem mellékhatások.**

### 5. Kérdezem én: **Tudnak egyáltalán bármit is**

a zavar keletkezésének okáról, mielőtt elkezdenek kezelni egy

- **izgatott gyereket**

- **izgatószerrel,**

- **ami szerintük is tilos,**

- **hogy „mellék”-hatásként még izgatottabb legyen?**

Ok ezt írják:

*„A tünetcsoport specifikus aetiologiája (kóreredete, azaz hogy mi váltja ki) ismeretlen, és nem létezik olyan diagnosztikus teszt sem, amely egymagában elegendő lenne a diagnózis felállításához.”*

A magas vérnyomásnál, vércukornál, koleszterinnél stb. legalább van ilyen teszt, még ha hamis alapokon nyugszik is. Itt még ez sem követelmény.

Ok maguk mondják és írják, hogy nem tudják, mi okozza.

Ezek szerint annak idején vagy hiányoztak az iskolából, amikor a vitaminok és a vitaminhiányok idegrendszerre gyakorolt hatását tanultuk, vagy már elfelejtették.

Ez még talán elfogadható is lenne, de azóta oly sokan és oly sokat írtak, nyilatkoztak erről, hogy nagyon komolyan el kell szigetelnie magát a valóságtól annak, aki mit sem hallott ezekről.

**Röviden: Tudjuk, mi az oka!!! Leírtam. Három fő oka van!**

Nekik azonban még azt sem kell tudniuk, mi az oka, ahhoz, hogy kokainszármazékot rendeljenek gyermekek számára.

Ehhez nem kell. Nem előírás ahhoz, hogy gettóba zárjanak egy gyereket. Nem előfeltétel.

**Csak dőljön a lé a gyógyszeripar zsebébe.**

**Állami támogatással!**

Azt még hozzáteszik:

*„A gyógyszer nem rendelhető csupán egy vagy több magatartási tünet megléte alapján.”*

Mennyi a több? Ki dönti el? Az a pszichológus, pszichiáter vagy a speciális iskolában dolgozó „pedagógus”, akinek a létbiztonsága függ attól, hogy ki legyen szabva az ítélet?

*„A hosszú idejű kezelés hatásosságára és biztonságosságára vonatkozó adatok nem teljesek.”*

Mennyire nem teljesek? Mennyi hiányzik? 5% vagy 95%? Megint a kábítás, a ne legyen kézzelfogható semmi módszere?

Csak úgy mellékesen.

*„Az orvos gyógyszermentes periódusokat írhat elő, pl. ünnepek, nyári vakáció alatt, hogy lehetővé tegye a gyermekek számára a növekedés kompenzálását...”*

Kompenzáció = pótolni valamilyen hiányt.

ARitalin „mellék”-hatásaként a gyermek növekedése lelassulhat, megállhat. Néha nem árt adni neki egy kis esélyt, hogy fejlődhesen is. Azt is hamarosan meg fogja érteni, **miért maradnak vissza a fejlődésben** azok a gyerekek, akik ezt a „varázsszert” szedik, és azt is meg fogja érteni, hogy **ez sem mellékhatás, hanem főhatás.**

Néhány lelkes pszichiáter, amikor azt követelték tőlük, hogy bizonyítsák be, van valamilyen kézzelfogható agyi elváltozás, amire a durva terápiát alapozzák, előállt azzal, hogy létezik ilyen.

Mutattak néhány, hiperaktivitásban szenvedő gyereket, akiknek kimutathatóan kisebb volt az agyuk. Itt a bizonyíték, mondták.

Csak azt felejtették el közölni, hogy ezek a gyerekek már mindannyian 2-3 éve szedték a Ritalint, és azt megelőzően nem volt kisebb az agyuk. A Ritalintól lett kisebb!

A gyógyszeres dobozban található tájékoztatónak nyilvánvalóan nem lehet célja, hogy elriassza a szülőket.

### ZUHANÁS!!!

Azon nagyon szolidan fogalmaznak:

*„Milyen mellékhatásai lehetnek a Ritáimnak?”*

*„Mint minden gyógyszer, a Ritáim is okozhat nem kívánt mellékhatásokat. Ezek általában nem igényelnek orvosi beavatkozást, és a kezelés során elmúlnak, ahogy a szervezet alkalmazkodik a gyógyszerhez.”*

A fentiek alapján a szülő megnyugodhatna, hogy egy alapvetően veszélytelen szerrel van dolga.

Aztán jön a szokványos blabla, az olyan általános, nem igazán kézzelfogható mellékhatások felsorolása, amelyek szinte mindegyik ilyen leírásban benne vannak.

**Az igazán izgalmas az, ami nincs benne abban, amit a gyermek és a szülő kézhez kap!**

Csak néhányat ízeletül azokból, amelyek nagy bölcsen kimaradtak, de az orvosoknak szóló leírásban megtalálhatóak.

**- „a haj skalpszerű kihullása”**

Ez is elmúlik, **„ahogy a szervezet alkalmazkodik a gyógyszerhez”?**

**- „jájelégtelenség... a hepatikus (máj-) kómaig terjedően.”  
Májkóma!\***

Ez is elmúlik? Szerintem halálos!

Azt kevés jóhiszemű laikus tudja, hogy **ezek nem csak feltételezett, nem csupán lehetséges mellékhatások!**

### ZUHANÁS!!!

Nem csupán „lehetséges”, ahogyan ezt átverően beállítják.

Onnan tudjuk, hogy „lehet” ilyen, hogy **már volt ilyen**, miközben a biztonsági próbákat végezték.

**Haltak már meg májkómában! Még mielőtt széles körben engedélyezték volna a „gyógy”-szert!**

A szülők és a gyerekek azonban erről nem tudhatnak semmit.

**Nem tudják, milyen VALÓDI veszélyeket rejt az ártalmatlannak beállított kezelés!**

**Vajon még ez sem érdekű a legfőbb ügyészt? Az ombudsmanokat? A többieket, akiket már az első könyvemmel is arra próbáltam rávenni, hogy vessenek véget ennek?**

**Ha jól tudom, törvény írja elő a tájékoztatási kötelezettséget.**

Az általam megbízott jogi képviselő már dolgozik az anyagon, amit átadtam neki.

Ki fogom kényszeríteni az intézkedéseket.

Már hamarosan leér az aljára! Még egy kis

### ZUHANÁS!!!

Az USA-ban már kb. **6 millió** gyerek szedi rendszeresen a Ritalint!

A személyes véleményem szerint ez a legaljasabb üzlet, amit ki lehetett találni.

Én úgy gondolom, hogy Mengele doktor, akit a gonoszság netovábbjaként emlegetnek, sokkal jobb volt.

O lágerbe zárt szerencsétleneken kísérletezett, de abban az esetben legalább lehetett tudni, hogy egy eszement, őrült gazember visszaél a deportáltak kiszolgáltatottságával.

Az nyíltabb volt, mint emez.

Senki sem hitte, hogy „gyógy”-kezelés zajlik.

#### **Zárogondolat, mielőtt visszarántja a gumiszalag!**

A „ritalinos kölykök” hamar rájöttek, valójában mit is adnak a kezükbe gyógyszer gyanánt. **Az USA-ban kivitték a tablettákat a drogpiacra. Nagyön kelendő.**

Szinte ingyen hozzá lehet jutni, állami támogatással, a drogosok pedig örömmel veszik meg az olcsóbb „anyagot”, a módosított kokaint.

Ki és mikor fog megálljt parancsolni? **Droghereskedelem állami segédlettel?** Az adófizetők pénzéből?

A Ritalinnal történő kezelés az én szememben kimeríti a fasizmus definícióját.

Izgatott, vitaminhiányos gyerekeket kezelnek egy izgatószerrel, amelyet tilos izgatottság esetén szedni, mivel maga is azt okoz fő- és nem mellékhatásként.

A gyermek a gyógyszergyári jóslatok szerint is elmarad a fejlődésben, a félresikerült bizonyítási kísérlet fényt derített arra, hogy súlyos agykárosodást okoz, az agy sorvadását.

Mindezt a szülők és a gyermekek előtt mint egy alapvetően veszélytelen eljárást tüntetik fel, miközben már a kipróbálás szakaszában is okozott halált.

A Ritalin a nemzetközi kábítószer-egyezményben is listázott anyag, alkalmas arra, hogy utcai droggá váljon, mint ahogyan ez meg is történt.

#### **Még nem mondtam el róla mindent.**

Amíg a földön fekszik kábultan, **elmesélem, milyen ügyes a gyógyszeripar abban, hogy ne hogy kárba vesszen bármelyik pénzt fialó kitalált vegyi anyaga.**

**A ma Ritalinnak nevezett szer (kémiai neve: metilfenidát) már volt forgalomban korábban.**

**Akkoriban teljesen más néven, teljesen más céllal, teljesen más célcsoport számára.**

Korábban divatos volt **mint étvágycsökkentő, fogyást segítő szer.** Magyarországon is kapható volt, **Centedrin** néven.

A hivatalos gyógyszer-tankönyv azt írja róla, hogy **„táplálékfelvételt csökkentő hatásuk mellett számos központi idegrendszeri és perifériás (a központtól távolabb eső területet érintő) mellékhatásuk van”.**

**Nem csoda, ha a gyermek visszamarad a fejlődésben a „jótékony” Ritalin (azaz metilfenidát), régebbi nevén Centedrin szedésének eredményeként. Étvágycsökkentő fogyasztószert, ami mellelleg izgatószer, szedetnek vele nyugtató gyanánt. Akkoriban azt hívták főhatásnak, mert akkor azt diktálta az üzleti érdek. Ma mellékhatásnak nevezik, mert most ez illeszkedik a piaci elképzelésekhez.**

A Centedrin korábban kibukott a piacról, rengeteg mellékhatása miatt és amiatt, hogy már akkor is visszaélések történtek vele mint kábítószerrel.

**A gyógyszeripar azonban sosem nyel le ilyen békát. Még nem szedték ki belőle azt a mennyiségű lövét, amit ki kellett volna termelnie.**

A jól bevált módszer szerint pihentetik egy kicsit, amíg rá nem borul a jótékony feledés fátyla. Ezalatt a marketingesek azon dolgoznak, hogy találjanak valamilyen újabb ürügyet, amivel vissza lehet csempészni a bukott szert a piacra, más néven, más céllal, mint ami az eredeti volt.

Így lesz az étvágycsökkentő, izgató hatású fogyasztszerből egy kis várakozás után az izgága, nehezen tanuló gyermekeket „megmentő csodaszer”.

Élvezte a bungee jumpingot? Néha felkavarja a gyomrot.

Melegen ajánlom a fentieket az ország felelős vezetőinek figyelmébe.

Látja? Igaz!

Aki az örültséget pénzeli, támogatja, jutalmazza, az több örültséget kap cserébe.

Pihentetőül, amíg leoldják Önről a gumikötelet, és talpra segítik:

Megemlítettem a fejezet elején, hogy gondoskodtam arról, az „úthenger” akkor is tovább guruljon, ha nem én vezetném.

Kell ilyesmire egyáltalán gondolni?

Már jól ismer engem, tudja, hogy nem félek semmitől és senkitől.

De nem vagyok vakmerő! Elég jól ismerem az ellenfelet, tudom, mi mindenre képes azért, hogy megvédje a birodalmát.

Ha tudom, hogy tolvaj ólálkodik a ház körül, bezárom az ajtót. Ez nem több, mint józan elővigyázatosság.

Ha engem valakik igazán ki akarnának vonni a forgalomból, a pszichiáterekhez kellene fordulniuk.

Tudja, milyen egyszerű ma Magyarországon elrendelni egy kényszerbeszállítást?

Pillanatok alatt el lehet intézni.

Kell találni egy szakembert, aki kijelenti, hogy a Lenkei örült, furcsán viselkedik, ez meg az, stb. Könnyűszerrel találnának olyat, aki nagyon szeretne engem a pályán kívül látni. Van bőven!

Megíratik a beutaló, kijön a mentő meg két markos legény.

Ilyenkor jön jól a pszichiátria-tankönyv útmutatása, miről ismerzik meg az elmeháborodott.

Engem erre a „bölcsségre” oktattak az egyetemen:

**„Az elmebetegnek nincs betegségtudata, és hiányzik a betegség-belátása.”**

Ez az ász a pakliban. Sőt a joker.

Minden lapot üt.

Hogy nézne ez ki a valóságban? Jönnének az ápolók. Ha csendben üldögélek, és nem ellenkezem, teszik a dolgukat, és elvisznek.

Tételezzük fel, hogy ellenállok, és azt ordítózom, hogy nem vagyok bolond, hagyjanak engem békén, nem megyek sehová.

Ilyenkor nagyon jó használható a cseles szabály: **„JJun, lám! Nicsak, ennek a fickónak itt nincs betegségtudata. Azt hiszi, hogy nem bolond. Tehát az.”**

Azért rákérdéznének: **„Elismeri, hogy van valami baj a gondolkodásával?”**

Elismerjem? Akkor visznek. A szabály fordítva ugyanis nem érvényes. Ha betegnek tartom magam, még szép, hogy bevisznek.

Mondjuk azt felelném: Nem ismerem el! **„Jóhó, nincs szegénynek betegségbelátása. Muszáj bevinni.”**

Ez a jolly joker. Mindent és bármit felülüt. A legjobb lap a pakliban. Kiosztották az összesét a pszichiátereknek.

Teljhatalmú urak. Ha nem rúgkapálsz, azért, ha rúgkapálsz, akkor azért.

Negyedórás távon belül van elérhető szakember. További tíz percen belül már meg is kaptam az elektrosokkot\*, „a helyzet súlyosságára való tekintettel”.

Mire az ügyvédem odaér, már mélyen alszom. Megvárja, míg felébredek, de az már nem ugyanaz a dr. Lenkei Gábor. Bárgyún mo-

solyog, kicsit zavartnak tűnik, nem ismeri meg a feleségét, a nyál csendesen csordogál a szájából.

Felszántották az agyát nagyfeszültséggel. Ezt egyébként terápiának, azaz gyógykezelésnek nevezi a mai pszichiátria.

Az ember soha többé nem lesz ugyanolyan, mint amilyen az elektrosokk előtt volt.

Néhány ismételt kezelés pedig garantáltan zombit\* csinál belőle.

Ha a „kezelendő” személy túlzottan életerős lenne, végső megoldásként még mindig át lehet vágni az agyában a homloklebenyhez vezető idegkötegeket. Egy pár pillanat, meg sem kell nyitni hozzá a koponyát. Az orron vagy a szemzugban bevezetett szikével meg lehet csinálni.

Aki látta a Száll a kakukk fészkére című filmet, vagy olvasta a regényt, tudja, miről beszélek.

**Csendes, hatékony és végleges módja bármilyen ellenzék, kellemtelen alakok eltávolításának.**

Ki lehet abszolút biztos abban, hogy mára már teljesen kiment a divatból?

Ne rettenjen meg attól a gondolattól, hogy ezzel ötletet adtam az ellenfélnek.

Már megvolt nekik. Nem most fognak a homlokukra csapni a felismeréstől.

**Sok jópofa ötletet gyűjtöttem össze a közelmúltban.**

Kaptam némi segítséget valakiktől, akik jártasak a titkosszolgálati és a „hogyan tegyünk félre az útból bárkit” módszerekben. Elég alaposan kitanítottak, sok fűfalogatást felfedtek előttem.

Egy korábban teljesen ismeretlen világ tárult fel számomra, csak néztem szájtátva, mint a moziban.

Az egyik szellemes megoldás például az, amikor felszerelik az autót nyomkövetővel, lehallgatják a telefont, és a szokott útvonalon, bármilyen figyelmesen is vezet az illető, elébe lép egy kaszkadőr, aki eljátssza, hogy súlyosan megsérült, és nincs az eszméleténél. Hamar odaér a megfelelő mentőautó. Kell egy lezsirozott kórház,

amely kiadja a látteleket, súlyos, életveszélyes sérülésekről, többszörös csonttörésről.

Már látni is a címlapsztorikat.

**„Kis híján embert ölt a vitamininguru.” „Felelőtlenül száguldozott.” Stb., stb.**

Ne aggódjon! Nem félek. Csupán kötelességemnek tartottam tájékozódni, milyen eszközökkel tud visszacsapni a másik oldal.

A hivatalokat már rám küldte, nem sok eredménnyel. Ha muszáj lesz nekik, be fognak keményíteni.

**Én csak felkészülök, hogy ne tudjanak előre nem látott, nem várt módon csapdába ejteni.**

**Szeretném teljesíteni, amit Önnek ígértem: Felépítünk egy Új Egészségkultúrát.**

Evezzünk kevésbé háborgó vizekre.

Megmutatom, mi felé megyünk.

## **A vitamin olyan anyag...**

Bármit is mondanak hivatalok, akik a gyógyszeripar szekerét tolják, én Szent-Györgyi Albert Nobel-díjas tudósnek hiszek. O azt mondta:

***„A vitamin olyan anyag, amely akkor okoz betegséget, ha nem esszük meg.”***

Nem lehet kérdés senki számára, hogy a vitaminok állítólagos ártalmasságáról keringő mendemondák célzatosan kitervelt és a gyógyszeripar propagandagépezete által terjesztett valótlanságok.

Goebbels, a német náci birodalom egykori propagandaminisztere is elismerően csettintene, ha látná azt az agymosást, amit az egészség ellenségei véghezvittek, és továbbra is folytatnak.

Sok orvos, gyógyszerész is áldozatául esett, és szinte hipnotikus transzban szajkózzák engedelmesen a kötelező tananyagot.

Olyan, mintha azt mondanák, ***„jje végy levegőt”***.

Vicces, vagy inkább nagyon szomorú, hogy a tudomány mostanában kezdi felfedezni azt, amit már nagyon régóta tudunk.

Úgy csinálnak, mintha minden újdonság lenne, és tetszetős tudományos közlemények jelennek meg a szakmai folyóiratokban.

Amikor olvasom ezeket, egyfelől örülök, hogy már ők is eljutottak idáig, másfelől szívesen megkérdezném tőlük, hogy eddig merrefelé jártak, hol éltek.

Amit nagy áttörésként, felfedezésként, újdonságként leírnak, többnyire már réges-régen ismert.

**Tájékozottságban a laikusok már messze lekörözték az „egészségügy” felszentelt képviselőit.**

Igaz, nekik könnyebb dolguk volt. Szent-Györgyi Albert azt mondta egyszer (nem szó szerint idézem), hogy az orvosoknak az egyetem végére, a tananyagtól, annyira tele lesz a fejük szecskával\*, hogy már nem képesek világosan, egyszerűen, logikusan gondolkodni.

Ezért könnyebb a laikus dolga. Az én dolgom is könnyebb egy laikkussal. Egy orvosnál a tudásnak előbb át kell hatolnia azon a betonfalon, ami a fejében a szentnek és sérthetetlennek hitt dogmákból\* összeállt.

**Jómagam** sem voltam kivétel.

Ismerjük ezt a fajta gondolkodási és viselkedési módot. Az inkvizíció idején sokak alatt gyújtották meg a máglyát emiatt.

Valaha, a nekem tanított módon én is lenéztem és leértékeltem a vitaminokat. Komolytalan dolognak tartottam, amikor ott vannak a „csodálatos gyógyszerek”.

Aztán valahogy csak megjött az eszem.

Üdvözlünk néhány „vadonatúj” orvosi felfedezést, újra felfedezett ősrégi tudást.

**„A C-vitamin és a hosszú élet”**

*„A London School of Hygiene and Tropical Medicine (A Trópusi Orvostan és Higiénia Iskolája) kutatói jelentik, hogy azok az idősök, akik vérenek magas a C-vitamin-tartalma, tovább élnek, mint azok, akiknél ez a szint alacsony.”* ([www.informed.hu](http://www.informed.hu), 2003. 12. 11.)

Nahát! Micsoda felfedezés!

Ha megkérdeznénk Szent-Györgyit, mit szól ehhez, lehet, hogy azt mondaná:

„Nem baj, hadd örüljenek a srácok, hogy felfedezték azt, amit én jó pár évtizede már leírtam. Az a lényeg, hogy végre felfogták, nem az, hogy kit tekintünk szerzőnek. Csak az zavar, hogy ilyen lassan ment nekik.”

**Következő:**

*„Mégiscsak csodaszor a rákellenes C-vitamin?”*

*„A C-vitamin újonnan felfedezett tulajdonságai adhatnak magyarázatot arra, hogy a vitamin miként lehet képes akadályozni a tumороk, illetve szívbetegségek kialakulását. Ezt állapították meg az egyesült államokbeli Oregon Egyetem kutatói...”*

*A vizsgálat eredményei abba az irányba mutatnak, hogy a C-vitamin az egyik legfontosabb tényező abban az összetett folyamatban, amelynek révén a szervezet megszabadul az anyagcsere során keletkező sejtkárosító anyagoktól, gátolva ezzel a tumoros sejtosztódás kialakulását.”*([www.webdoki.hu](http://www.webdoki.hu), 2004. 12. 28.)

Mindjárt felsikoltok a meglepetéstől és a gyönyörűségtől.

Istenem! Újonnan felfedezett tulajdonságok?!

Csak arra lennék kíváncsi, hogy miért üldözték el az USA-ból azokat az orvosokat, akik már több évtizede erre alapozva próbáltak segíteni a szenvedőkön, és miért kényszerítették őket arra, hogy csak Mexikóban letelepedve adhassák be a magas C-vitamin-tartalmú infúziókat?

Miért volt az a téma gúnyolódás tárgya oly sokáig a médiában?

**Következő:**

*„Fontos felfedezés a C-vitaminról”*

*„Amerikai kutatók fontos felfedezést tettek a C-vitamin emberi szervezetre gyakorolt hatásáról. Az új eredmények segítenek tisztázni a C-vitamin szerepét a rák és a szívbetegségek megelőzésében, adta hírül az amerikai tudományos akadémia lapja (PNAS).*

*A C-vitamin az emlősök májában szintetizálódik, kivéve az embert, a majmokat és a tengerimalacot, akikben nem képződik C-vitamin, ezért azt rendszeresen pótolniuk kell.”* ([www.webdoki.hu](http://www.webdoki.hu), 2005. 03. 02.)

Ez csodálatos! Valóban pótolniuk kell?

Bár az akadémikusok elérhetetlen magasságokban tanyáznak a tudomány fellegrárában, azért előbb-utóbb még hozzájuk is eljut az, amit a „sárban fetrengő, tudatlan, ostoba pór nép”, aki sosem érhet fel hozzájuk, már régen tud, úgy néhány évtizede.

Ha így haladunk, egy-két emberöltő kell csupán, hogy az az információ is feljusson az „istenekhez”, hogy az Ember napi C-vitamin-szükséglete nem **60** milligramm, hanem minimum **1000**. Addig is esszük sutyiban.

Addig is, mint a tolvaj, a kertek alatt szaladva visszük haza a „nagy adag illegális vitamint” a családunknak, miközben a narkósok a presszók teraszán zavartalanul szívják majd a marihuánás cigit, mert azt hamarosan szabad lesz.

Azt már régóta tudjuk, hogy a Földön csak néhány élőlény nem képes a saját testében előállítani a C-vitamint, ezért külső forrásból kell hozzájutniuk.

Az Ember sajnos közéjük tartozik.

Amennyiben szeretnénk meghatározni, mennyi lehet egy ember napi C-vitamin-szükséglete, érdemes lenne megmérni, hogy milyen mennyiségben állítják elő azok az élőlények, amelyek képesek erre.

A mérések megtörténtek. Az eredményeket átszámítottuk egy 70 kilogrammos ember testsúlyára. Tehát, ha egy állat, amely a következő listán szerepel, 70 kg lenne, akkor ennyi lenne az a mennyiség, amit naponta megtermel.

A kecske naponta degeszre eszi magát zöldfélékkel, ennek ellenére a szervezete is előállít még további **13 300** mg-ot, azaz több mint 13 g-ot (átszámítva egy 70 kg-os testsúlyú emberre). A nyúl **15 820** mg-ot, a patkány **10 500**, a kutya **2800** mg-ot.

A hidegvérű és lassú anyagcseréjű kígyó sem éri be kevesebbel, mint **700** mg/nap és még a lassan döcögő teknősnek is szüksége van **490** mg-ra. (a fenti számítást használva).

Az Embernek, a gyógyszeripar terveit támogatandó, maximum **60** mg-ot javasoltak a tudomány atyáuristenei.

Sosem fognak bíróság előtt állni?

Ha egyszer majd kénytelenek lesznek elismerni a valódi igényt, végre a narancsok is fellélegezhetnek.

Most a narancs, mivel nagyon törvénytisztelő növény, kénytelen úgy növekedni, hogy a levében csak annyi C-vitamin legyen, hogy ha abból 2 dl-t összegyűjtünk, az éppen 60 mg-ot tartalmazzon. Tiszteelve a törvény betűit.

Onnan tudom, hogy így tesz a narancs, hogy a megkérdőjelezhetetlenül 100%-os „természetes”, „érintetlen”, „szűz” narancslé, amit dobozban magas C-vitamin-tartalmúként árulnak, éppen ennyit tartalmaz. 2 dl-ben 60 milligrammot. Amennyit a törvény előír!

Milyen csodálatos?! Milyen véletlen?! Milyen természetes?! Nem 59, nem 61, pontosan 60. Milyen törvénytisztelő a narancs?!

Lehet, hogy ha liberalizálják a C-vitamin fogyasztását, a természetes narancslék is többet tartalmaznak majd? Többet fognak termelni a narancsok?

Az Ember is szabad lesz, meg a narancs is!

A következő „új felfedezés”:

*„Az antioxidáns vitaminok javíthatják a műtét utáni túlélést”*

*„Az Annuals of Surgery (A Sebészet Évkönyvei) oldalain olvasható tanulmány eredményei szerint a kritikus állapotban lévő sebészi betegek esetében alkalmazott antioxidáns C- és E-vitaminok segítségével csökkenthető a szervi elégtelenség veszélye, a légzésmegtagadás (mesterséges lélegeztetés) igénye, valamint az intenzív osztályon való tartózkodás ideje is.*

*A tanulmány elvégzői szerint a kezelésnek mellékhatásai nincsenek, alkalmazásuk költsége pedig alacsony, így a kritikus állapotban lévő betegek esetében ezért is érdemes ezzel a terápiás kombinációval próbálkozni.”*([www.webdoki.hu](http://www.webdoki.hu), 2003. 01. 07.)

No, ők is azt hiszik, hogy feltalálták a spanyolviaszt.

Ahogy majd szépen fejlődnek szellemileg, fokról fokra, rá fognak jönni, hogy nemcsak a kritikus állapotban lévő betegeknek szépek az eredmények, hanem bármelyik betegnél. Mondhatnám, ha cinikus kedvemben lennék, és csipkelődni szeretnék. Ehelyett inkább örülök. Felfedezték a régen felfedezett ismeretet: **mellékhatásai nincsenek**”, „**alkalmazásuk költsége pedig alacsony**”.

Ha egyszer majd eljutnak egy nagyon magas szintre, lehet, hogy arra is rá fognak jönni, hogy minden egészséges embernek is szüksége van C- és E-vitaminra.

Sőt egyszer talán még azt is megértik majd, hogy **ha már az egészséges emberek eleget kapnának ezekből és a többi vitaminból, ásványi anyagból és nyomelemből, akkor feltehetőleg el sem jutnának soha a sebészeti osztályig**, mert meg tudnák őrizni az egészségüket, és életükben nem kellene szike alá feküdniük.

Ez azért még odébb van egy kicsit.

De! Örülünk már ennek is, ez is tényleges előrelépést jelent. Ne légy cinikus, Gábor!

Előrelépés, mint a kisbabák első tétova próbálkozásai a járásra.

**Mi pedig, akik már gyakorlott futók vagyunk, haladjunk szélesen a céljaink felé, és ne várjunk azokra, akik most teszik az első óvatos lépéseiket.**

**Talán egyszer utolérnek majd minket.**

Haladgatunk, haladgatunk.

Amint bemutattam, **arra is rájöttek végül**, hogy az erős csontokhoz kalcium és D-vitamin kell, az ép magzati fejlődéshez sok folsav és A-vitamin (meg a többi), a veseköveseknek pedig gyógyulást ígér a C-vitamin.

Haladgatunk, haladgatunk.

Örvendetes, hogy **már a B1-vitamin szerepére is gondolnak olykor.**

A Debreceni Egyetem Orvosi és Egészségtudományi Centrum Pszichiátriai Tanszékének munkatársai dr. Égerházi Anikó vezetésével készítettek egy tanulmányt arról, **mi állhat a szellemi leépülés, elbutulás hátterében.**

Sok-sok okot sorolnak fel, köztük megemlítik a **B1-, B12- és B3-vitamin** (ez utóbbi a niacin) hiányának szerepét is.

Szerintem a vitaminok állnak fő helyen, ezt néhány oldallal később be is fogom bizonyítani.

Én nem leéptül, elbutult emberektől kaptam visszajelzéseket, de az kétségtelen, hogy **a koncentrálókéesség csökkenése, a gyengébb tanulási képesség és az enyhébb memóriazavarok** korai figyelmeztető jelek lehetnek, hogy a személy, ha lassan is, de elmozdult a leépülés felé. Ma az emberek jó része sajnos ezen az úton halad, anélkül, hogy tudna erről.

Az én ügyfeleimnél a látványos javulások a komplex vitamincsomag szedésének következményei.

Az előző fejezet is ékesen példázta, mekkora szerepet játszanak a vitaminok az ép idegrendszer fenntartásában, a felesleges feszültségektől, idegességtől, szorongástól mentes élet biztosításában és a nyugodt, kiegyensúlyozott létezés elérésében.

**Haladgatunk, haladgatunk!**

**A végén még az orvosok is alkalmazni fogják a vitaminokat?**

**Jó előre szólok!**

Ezzel egy időben jártasságra kell majd szert tenniük az Új Egészségkultúra módszereinek terén, mert egy idő után alig lesz szükségük a betegségek gyógykezelésével kapcsolatos tudásukra. **Lesz munkájuk, csak teljesen más, mint a mai.** Erről írtam már az első könyvemben is.

Először szeretném megerősíteni, hogy a vitaminokat alkalmazó sebészorvosok a lehető legjobb úton járnak, de egyúttal fel kell hívnom a figyelmet arra is, hogy **a vitaminokat bármilyen terület szakorvosa csodás eredményekkel alkalmazhatja, ha szeretné támogatni betege nagyon gyors gyógyulását, felépülését.** így a kenyerét sem veszem el, a betege pedig őt fogja csodálni. Amíg még lesz betege.

**Bárkiből csodadoktor válhat.**

Csak néhány példa a mi tapasztalatainkból.

Ha valakiben a „túl sok szép eredmény” láttán megmozdulna a minden jót megkérdőjelező „kisördög”, hallgattassa el azzal, hogy arra gondol: a Természet végtelen bölcsessége áll a varázslat hátterében.

Nátha

*„Több éve folyamatosan szedem a Médium (most már Közepes) adag vitamint. Már az első alkalomtól pozitív hatásokat éreztem a közérzetemben, erőnlétemben. A legjobb dolog, amivel eddig találkoztam. Egy-egy megfázásos állapot megoldása most már pillanatok műve napi 10 ezer mg C-vitamin bevitelével. Három éve nem voltam influenzás sem. Köszönöm Gábornak és csapatának.*  
Tóth József, 41 éves”

Súlyos és enyhébb herpesz

*„A napi csomagokat 2 éve fogyasztom. Télen emellett immunerősítésre van szükségem. Amíg egyéb immunerősítő készítményeket szedtem, gyakran megfáztam, amikor az immunerősítő napi csomagra áttértem (+ a napi vitamincsomag tovább), megszűnt a megfázás! korszak. Tavasszal egy »tekintélyes« ajakherpesz-fertőzésem lett, az államra és a kezemre is kiterjedt. Megemeltem a C-vitamin-adagot (dr. Lenkei Gábor útmutatása alapján) napi 4000 mg-ra, és mindenféle méreg (gyógyszer) nélkül meggyógyult a herpeszem. Köszönjük a lehetőséget. Nagyon emberbarát módon csökkentették az árakat.*

Thurzó Vincéné, 51 éves”

*„2006. április végén a szám körül (alul, felül) herpeszvírus-kiütések jelentek meg, amely igen kellemetlen és fájdalmas volt. Mivel nekem volt már övsömör-ideggyulladásom 2002-ben, tudtam, hogy azt az immunrendszer-gyengülésem okozta. Ezért kerestem Miskolcon olyan terméket, amelyet dr. Lenkei Gábor Cenzúrázott egészség című könyvéből ismertem elméletileg.*

*Május 1-jén vásároltam meg az Életerő Közepes csomagot, amely 3 napos szedését követően teljesen, nyomtalanul elmúlt a fent említett herpeszvírusos kiütés a szám környékéről. Az állandó fáradtságérzetem szintén elmúlt, melyet ugyancsak a vitaminok szedésének tulajdonítok.*

Tiszteletem és hálám mindezért. Kompos Lászlóné, 66 éves”

*„A herpesz első jelére (ajakduzzadás, kicsit égető érzés) a napi 1000 mg C-vitaminról 3000-re váltva a herpesz egyáltalán elő sem jött, tehát elmaradt a szokásos kb. 10 napos fájdalmas és kellemetlen lefolyás.*  
Jakab Viktória, 46 éves”

Övsömör

*„Övsömör miatt kezdtem szedni az Alap vitamincsomagot. Két hét alatt teljesen elmúlt, Az orvosom szerint ennek a gyógyulása 4-6 hét.*  
PetákZsuzsanna, 35 éves”

Súlyos vírusfertőzés

*„2005. szeptember elején kislányom egyszer csaknem tudott menni, szédült, hányt, fájt a feje. Szolnok összes kórházát végigjártuk, neurológia, belgyógyászat, szemészet, gégeszet, CT, MR', fülészet. Semmit nem találtak, de sajnos állapota nem javult. Beutalták szeptember 15-én a László kórházba, itt lumbálták (gerincfestést végeztek), és ismétlődött minden vizsgálat előlről, illetve megállapították, hogy EB-vírus a mandulán keresztül a véráramba jutva felment az agy mozgatóközpontjába, és itt valamit csinált. Vitaminokat kapott, B1, B6, és egy hét után kiadták a kórházból. Még mindig támolygott. Egy barátom ajánlotta, hogy dr. Lenkei-féle vitamint vegyek. Így is tettem, megvásároltam az Erős vitamincsomagot, a Kalcium-Magnéziumot, csipkebogyós C-vitamint, és gyerekeim rohamosan gyógyulni kezdett. Két hét után már egész jól volt. Majd az 1 hónapos kontrollvizsgálaton elmeséltem a doktornőnek, hogy*

*én nem az ő vitaminját adtam a gyerekemnek, hanem ezt. Megnézte a dobozt, és azt mondta, hogy nagyon örül, hogy rátaláltam erre a helyre, és felírta a vitamin nevét. Azóta családom rendszeresen fogyasztja ezeket a vitaminokat, és egészségesek vagyunk.*

*Szabó Jánosné"*

#### **Idős emberek felépülése**

*„83 éves, 45 kg-os édesanyámat az influenza nagyon megviselte. Nincs étvágy, nincs erő. Egy hete beszéltem rá az Alap programra, s láss csodát! Enni ugyan nem eszik többet egy mádnál, de az életereje, frissessége máris visszatért.*

*Köszönettel:*

*A. K., 56 éves"*

*„Édesanyám 87 éves, combnyaktörést kapott fél évvel ezelőtt. A fájdalom miatt nem tudott enni, 12 kilót lefogyott, 43 kg-ra. Gondolkodtam, hogy mit tudok segíteni, hogy fel-erősödjön, közben hallottam már az Életerő Centrum vitamin-készítményeiről, és rögtön gondoltam, hogy ki kell próbálni. Az Alap vitamint egy hónapig szedte, és szépen összeszedte magát, pár kilót hízott, enni is tudott. Én örülök, hogy megtaláltuk ezt a készítményt, nekünk sokat segített. P.-né A. A."*

#### **Agyvérzés**

*„A férjem súlyos agyvérzésen esett át, ül. műtéten is, és mi annak tulajdonítjuk a gyors felépülését, hogy a vitaminnal támogatott szervezete maradéktalanul győzött a baj felett.*

*B. L.-né, 56 éves"*

*„Feleségem 1,5 évvel ezelőtt életveszélyes állapotba került. Lélegeztetés, sokk, stroke (agyi keringési katasztrófa), agyvérzés. Szervezetileg teljesen leromlott. Értesülvén az Életerő Centrum Alap vitaminkészítményéről, azonnal elkezdtük használni.*

*így most, egy év után elmondhatom, hogy fizikálisan tökéletesen rendbejött. Hála és köszönet!*

*Árvai Imre"*

#### **Égési sérülés**

*égési sérülésem óta nagy mennyiségű C-vitamint szedtem. A bőröm nagyon szép lett, az orvosok szerint a megszokottnál gyorsabban javult a kezem, szerintem ez a C-vitaminnak köszönhető. Ébredés után a reggelihez hozzátartozik a C-vitamin fogyasztása. Sokkal frissebben és jobban érzem tőle magam.*

*Bonczi Marianna, 26 éves"*

#### **Műtét utáni lábadozás**

*„- Kellemes, jó közérzet, teherbíró képesség növekedése.*

*- Evek óta nem voltam megfázva sem.*

*- Terhességem alatt a fáradékonyság csökkent, hatalmas, egészséges babám született.*

*- A nagynénémnek tüdőrákja volt, az egyik tüdőlebenyét eltávolították. A műtét előtt néhány héttel kezdte szedni az Erős vitamint. Hamar gyógyult a sikeres műtét után. Az orvosa elmondása szerint még nem látott olyat, hogy valaki ilyen gyorsan és »hegesedés« nélkül gyógyuljon. Én nem tudom, hogy ez pontosan mit jelent, de a doktor nagyon örült neki. A nagynéném már 1-2 hónappal a műtét után egészségesnek és erősnek érezte magát. Már 2 éve ennek, és azóta tünetmentes. Sajnos pajzsmirigyproblémái vannak, emiatt nem szedhet jódot. Ezt csak úgy tudná kihagyni a napi csomagból, ha az összes nyomelemet kihagyja, ezt pedig nem szeretné! Emiatt sajnos egy ideje nem szedi a vitamint.*

*Gulis Edit, 31 éves"*

Ha megkérdeztek volna, segítettem volna. Nyugodtan beveheti a tablettát. Nem fogja megzavarni a pajzsmirigyét, ez téves nézet. Ne dőljön be neki.

„2005. februárban a bal vesémet eltávolították. A vese és az uréter (húgyvezeték) tumoros volt. Kb. 11 kg-ot fogytam. Júniusban kezdtem szedni az Alapot. A leadott súlyomat visszaszedtem. A közérzetem, erőnlétem jó. Kitartok az Alap mellett.

Köszönöm Lenkei doktornak. Üdvözlettel: F. I."

„2004 augusztusában vékonybéltrombózis miatti műtét alkalmával eltávolítottak egy 98 cm-es szakaszt. Azt hiszem, nem kell ecsetelni az utána következő állapotomat, 57 éves vagyok.

Sajnos csak a műtétem után ismerhettem meg dr. Lenkei Gábor Cenzúrázott egészség című könyvét. Az elolvasáskor már tudtam, hogy »az igazság ott van«. Elkezdtem fogyasztani a Közepes formulát. Semmilyen más gyógyszert nem fogyasztottam és nem fogyasztok. Rövid idő alatt rohamosan javult az állapotom és a közérzetem. Két hónap után már ismét tudtam dolgozni. A vitaminkészítményt a mai napig rendszeresen szedem. Egészségi állapotom nagyon jó, közérzetem kiváló. Azóta még megfázva sem voltam. Úgy érzem, ha nem talállok rá erre a könyvre és a készítményekre, soha nem kerülhettem volna ilyen egészségi állapotba vissza. Dr. Lenkei Gábornak köszönöm az őszinte megfogalmazásokat a könyvben és természetesen a beszerezhető készítményeket is. Sz. S."

„Amióta megismerkedtem a vitaminokkal, sokkal jobb a közérzetem, és tudom, hogy sokkal egészségesebb is vagyok, kevesebbet kell orvoshoz járnom, sőt, az elmúlt években nem is jártam betegség ügyében orvosnál.

A másik, hogy apukámnak nemrég volt szívműtéte, és sok-sok vitamint szedett, így most sokkal jobban van, és hamarabb felgyógyult, mint azok, akikkel együtt műtöttek. Mondta is, hogy a vitaminok gyógyították meg. K. T, 34 éves"

„1 éve szedem a Közepes vitamint, egy súlyos betegség utáni lábadozáshoz kezdtem el. Tökéletesek mára a laboreredményeim, a leleteim. A közérzetem nagyságrendekkel jobb, mint ak-

kor, amikor Centrumot, ül. egyéb vitaminkészítményeket fogyasztottam. 80 éves édesanyám és hasonló korú barátnői is fogyasztják ugyancsak egy éve. Megszűntek ízületi problémáik, valamint újból lábra kaptak, mert valamennyien csípő- és térdprotézisműtéten estek át, és a vitamin szedése előtt a lakást sem tudták elhagyni kíséret nélkül.

Összegezve: kb. 10 ember szedi velem együtt. Ellenállóbbak lettünk a betegségekkel szemben, elkerül bennünket az influenza és a vírusos fertőzések, a laboreredményeink szerint csökkent a koleszterinszintünk, megfelelő a vas és egyéb eredményeink.

Cs.-néM. É., 50 éves"

Olyan is előfordulhat, hogy a javulás miatt **elmarad a tervezett „műtét”**, ez esetben foghúzás.

„Az elsőik között hallgattam és olvastam Lenkei úr előadásait, és elsőik között szedtem termékeit. Négykeresztes krómérzékeny vagyok. Termékeivel (napi vitamincsomag, Kalcium-Magnézium ital) az allergiámat teljesen visszaszorítottam.

De a legnagyobb élményem, tapasztalatom a termék hatásával kapcsolatban akkor történt, mikor a fogam gyökerénél hatalmas gennyzacskó keletkezett, és a fogam iszonyatosan fájt. A fogorvos erős antibiotikumot írt, és azt mondta, hogy ha góc megszűnik, le kell venni a koronámat, és úgy kell kihúzni a fogamat. Ez több szempontból is megijesztett! Így inkább azt az utat választottam, hogy az antibiotikum helyett a legerősebb vitamincsomagot vásároltam, és azt szedtem. Ez tavaly októberben történt, azóta minden panaszom elmúlt, az egészségem tökéletesen rendben van, és a koronám is a helyén. A fogamnak semmi baja.

Tisztelettel: Janszi Péter"

Sérülések gyógyulása, felépülés baleset után

„A Cenzúrázott egészség című könyvet először kölcsönkaptam. Nagyon érdekes, új szemlélettel ismerkedtem meg. Csalá-

*dom minden tagját bevontam. A könyvet is megvettük, s elkezd-  
tük szedni az Alap vitamint. Nagyon jó tapasztalatról számolha-  
tok be: I. A tél folyamán felnőtt gyermekeim nem kapták el a hu-  
rutos betegségeket. II. Diabéteszes (cukorbeteg) vőm pedig arról  
számolt be, hogy a sérülése 2 hét alatt rendbe jött, ami régen  
3-4 hétig is eltartott. Azóta ismerőseim közül 4 fő kezdte el szed-  
ni az Alap vitaminokat. Köszönet érte az Életerő Centrum dolgo-  
zóinak, akik kedvességükkel elnyerték mindannyiunk tetszését.*

*B. F.-né, 67 éves"*

*„Az öcsém szedi a Közepes vitamincsomagot, mert tavaly sú-  
lyos motorbalesete volt. Az eredmény látszik, sokkal hamarabb  
talpra állt, mint a hasonló balesetet szenvedők.* *M. N."*

#### Egyéb regenerálódás

*„2-3 kg testsúlygyarapodás állt be, amióta a Közepes komple-  
xumot szedem. Ez főleg a lábizom visszaépülésében mutatkozik  
meg, amely tudomásom szerint 58 évesen nem szokásos.  
Stressztűrő képességem, optimizmusom, energiaszintem is je-  
lentősen megnőtt. Kezdetektől szedem a Közepet.*

*H. József*

**Ez lenne egy célkitűzés a közeli jövőre. Széles körben elérhetővé  
tenni bárki számára, hogy a lehető legrövidebb idő alatt épülhessen  
fel a betegségeből, műtétből, balesetből.**

**Egy másik célkitűzés, szintén a közeli jövőre:** a lehető legtöbb  
emberrel megismertetni azokat a módszereket, amelyek hatékonyan  
támogatják a

**kisebb-nagyobb betegségek elkerülését, megelőzését.**

Ez nemcsak álom, hanem már bizonyítottan működő valóság.  
Csak ismertté kell tenni.

*„Eddigiekben ha beteg ember közelébe mentem, azonnal el-  
kaptam. Amióta szedem a vitaminokat, azóta nyugodtabban me-  
hetek beteg emberek közelébe is, legfeljebb ha kapar a torkom,  
akkor beveszek + 3 db 1000 mg-os C-vitamint, és másnapra  
semmi bajom nincs. A szemem is javult, amióta szedem a vita-  
minokat! Köszönöm!* *Tomori Tamás, 38 éves"*

*„Tisztelt Dr. Lenkei Gábor!*

*Tavaly ősszel olvastam a Cenzúrázott egészség című könyvét.  
Nagyon megdöbbenett és elgondolkodtatott a könyv. így el-  
kezdtém szedni először az Alap, majd a Közepes napi vitamin-  
csomagot, majd a kalcium-magnézium italt, amit lefekvés előtt  
iszom. Az elmúlt télen nem voltam beteg, a tavaszi fáradtságot  
észre sem vettem. Amíg nem szedtem a vitaminokat, addig az  
utóbbi 5 évben rendszeresen megfáztam ősszel, és csak tavasszal  
jöttem teljesen rendbe. A munkatársaim télen is és tavasszal is  
meg voltak fáizva, addig én, aki a legidősebb, nem voltam beteg.  
A lábamon a köröm megerősödött, és elmúlt a körömgombám.  
Nem gondoltam, hogy ilyen hatásuk lehet a megfelelően adagolt  
vitaminoknak, melyeket a mai napig is szedek.*

*Köszönöm, hogy lehetőséget adott az egészségesebb élethez.*

*Tisztelettel:*

*Dancsné, 48 éves"*

*„Tisztelt Életerő Centrum!*

*Az Életerő Formulát kb. 1-1,5 éve rendszeresen használom.  
Jól érzem magam, az eltelt időszak alatt nem volt még kisebb  
megbetegedésem sem (nátha, vírus), míg előtte évente legalább  
1-2 megfázás, vírusfertőzés kijárt. Jók a tapasztalatok a család-  
ban is, több családtag is fogyasztja.* *Dr. Király Olga "*

*„Ez idáig a C-vitamin 500 mg-os változatát próbáltam ki, amit  
náthás időszakban 2000 mg-ra emeltem. Óriási volt, hogy a kö-  
rülöttem lévő számtalan beteg embertől nem kaptam el a náthát,  
influenzát. Bizonyára a C-vitaminnak köszönhető, mivel előtte  
az elsők között voltam beteg. Köszönöm.* *Kollár Anita "*

*„A négytagú családommal 2004 tele óta szedjük. Az azóta eltelt 2 tél alatt sem megfázásos, sem influenzás megbetegedés nem fordult nálunk elő.  
G.-né N. R, 36 éves”*

A szülőknek nagy öröm lehet, ha biztonságban tudhatják a gyermeküket.

*„Gyermezem korábban néha megfázott, köhögött más testi reakciók nélkül (nem volt láza vagy hasonlók). Kb. fél éve napi rendszerességgel adom neki a gyerekvitamint, és azóta egyszer sem voltunk orvosnál!  
Gy. D., 30 éves”*

*„Egy másfél és egy három és fél éves unokám van, mindketten a csokis rágótablettás multivitamin szedik, és idén nem voltak még betegek!  
Széli Lászlóné, 68 éves”*

*„Nagyszerű tapasztalatokat szereztünk a vitaminok szedése során. Mindennap szedjük az Alap vitaminokat, a párom és én már kb. 3 éve. Ennek eredménye, hogy ritkán vagyunk betegek, és ha mégis, elég enyhe lefolyású.*

*Egy kis plusz KalMag pedig a kezdődő megfázást is megállítja, másnapra nyoma sincs! A két 1,5 éves gyermekünk is eszi a nekik valót, ennek eredménye, hogy talán ha kétszer volt lázuk eddig. Más kisgyermekesektől borzasztóakat hallunk, akik nem akarnak semmilyen vitamint adni a gyerekeknek! Nálunk működik! Köszönet érte!  
Simon Péter István, 34 éves”*

*„Amióta szedik a gyerekeim a Vitamax multivitamin port, azóta orvost nem nagyon láttak!  
Nagy Tibor, 32 éves ”,*

Ma sokan és sokat hiányoznak a munkahelyükről, az iskolából vagy akár az óvodából.

Mindenféle csip-csup, könnyen megelőzhető betegség miatt.

Nem tudom, kiszámolta-e valaha valaki, mennyi kára származik ma ebből a magyar gazdaságnak?

Az ajánlatom él. Tegyük a magyar nemzetet egészségesebbé, ellenállóbbá, és fellendül a gazdaság! Mérhetően! A megtakarított forintokon túl.

Fel tudom építeni az ehhez szükséges rendszert!

Váljanak hétköznapivá, akár unalmassá a hasonló visszajelzések.

### Nincs hiányzás

*„Tisztelt Életerő Centrum!*

*A C-vitamin kedvező hatását immár 2 éve tapasztalom. Kritikus időszakokban - amikor már mindenki náthás, vírusos - 3 napig a reggeli és esti 1000-1000 mg mellett egy-egy 500 mg-os csomagot fogyasztok, majd 4 napig napi 2 x 2 1000 mg-os kapszulát. A következő héten (vagyis 1 hét elteltével) visszaállok a napi megszokott 1000 mg-os dózisra. Gyakorlatilag 2 éve nem hiányoztam betegség miatt (kipp és kopp) a munkahelyemről! Férfiimmal már 1-1 fülgyulladás is »megúsztunk« C-vitamin segítségével!*

*Köszönet Szent-Györgyi Albertnek és Önöknek az ismeretterjesztésért! Munkájukhoz további sok sikert kívánva:*

*Szabóné D. Zsuzsanna, 39 éves”*

*„A múlt héten a feleségem benáthásodott, hőemelkedése volt, és fájt a torka. Csütörtökön vásároltam neki egy doboz C-vitamin bombát. Hét végén - péntek, szombat, vasárnap - napi három zacskó C-vitamint beszedve és sok alvással ki tudta kúrálni magát. Hétfő reggel egészségesen el tudott menni dolgozni. A kollégái csak néztek, hogy egy hévége alatt kikúrálta magát. Máskor ilyen esetben 1 hét betegállomány minimum jár neki, és antibiotikum.*

*Ő is örült, hogy ilyen gyorsan meggyógyult. Azóta napi egy zacskó C-vitamint megesszünk mindennap.  
K. A.”*

*„Egyik reggel fáradtan, taknyosan ébredtem. Égett a szemem, fájt a torkom. Reggel, este 2 zacskó Erős vitamint és 6000 mg*

*C-vitamint vettem be. Másnap estére teljesen jól voltam, anélkül, hogy ágyba kényszerültem volna.* L. Z."

*„Amióta szedem az Alap csomagot, reggelente frissen ébredek, több energiám van, jobb a közérzetem. Kisfiam a C-vitaminos és a multivitaminos rágótablettát szedi. Amíg nem szedte, egy hetet mentünk óvodába, egy hetet otthon voltunk. Alighogy felgyógyult egy megfázásból, már kezdődött elölről. Szeptemberben, amikor középső csoportos lett, úgy gondoltam, megpróbáljuk a vitaminokat. Azóta kétszer volt csak náthás (most március van), végigsöpört a csoportján több betegség is, még bárányhimlő is. Egyiket sem kapta el! Folytatni fogjuk a vitaminok szedését, és a család többi tagja is ki szeretné próbálni.*

*E. M., 27 éves"*

*„T. Életerő Centrum!*

*Amióta szedem a családommal a napi emelt C-vitamint, a »betegségeink« - megfázás stb. - szinte elmúltak.*

*Kisebbik gyermekem minden télen hónapokat hiányzott az iskolából. Lázas megfázások, köhögések miatt. Ezek a mulasztások is elmúltak! Ha beteg is volt, 2 nap alatt »lerázta« magáról. A C-vitaminnak köszönhetően és Önöknek.*

*Köszönettel: Nádasiné Szőke Gabriella, 53 éves"*

*„Lassan 1 éve, hogy olvastuk a Doktor úr Cenzúrázott egészség című könyvét. Azóta szedjük a napi vitaminokat.*

*Sokkal frissebb vagyok, szellemileg jobban teljesítek, a közérzetem is jobb. Azóta nem voltam táppénzen, holott a kollégáim többször kidőltek mellőlem náthával, influenzával. A családomban (férjem, szüleim) sem volt azóta megfázás.*

*Bara-Szabadi Beatrix "*

*„Az Erős kiszerelest szedem kb. 2 éve, mivel a munkám nagyon stresszes, és rendszeresen sportolok, valamint gyakran küszködtem légúti megbetegedéssel még nyáron is, meg-*

*hetősen gyenge immunrendszerem miatt! A tapasztalataim nagyon pozitívak, így a családdal is több vitamint próbálok fogyasztatni, ami azt eredményezte, hogy a gyerekek a korábbival ellentétben nem hiányoznak az iskolából betegség miatt!!!*

*Az árcsökkentés nagyon jó, reménykedve várom a továbbiakat, mivel egy család ellátása sajnos nem kis teher!*

*Pongó Zsolt, 40 éves"*

*„Kisfiam két éves korában bölcsődés lett, mivel visszamentem dolgozni. Betegség betegség után következett. Többet volt itthon, mint a bölcsiben. Antibiotikumok sorát írták fel és adtuk be a kisfiúknak. Senki egy szóval sem említette, hogy talán egy kis vitaminnal erősíthetnék az immunrendszerét. 2005 nyarán olvastam Lenkei doktor könyvét, nem sokra rá megrendeltem az általa összeállított vitaminkészítményeket, mind a gyerekek, mind saját részünkre. A hatás nem maradt el, betegség miatt eddig egyetlenegy napot sem hiányzott az óvodából.*

*Üdvözlettel:*

*CL"*

Amikor készen vagyunk ezekkel, nincs már felesleges szenvedés, nincsenek már felesleges megbetegedések, nincs értelmetlen hiányzás, táppénz ezek miatt, továbbléphetünk magasabb rendű célok felé.

**Növelni a Nemzet szellemi teljesítőkéességét.**

**Jobb koncentrálókéesség, hatékonyabb tanulás, jobb memória stb., stb.**

Nemes célok, és nem is hinné, milyen könnyű ezeket is elérni.

**Magyarország lehetne és lesz is a Föld nevű bolygó legegészségesebb, legcsillogóbb nemzete!**

A többiek loholhatnának utánunk, hogy felzárkózzanak.

**Remélem, az ország kinevezett vezetői is úgy fogják vélni, jár ennyi a Nemzetnek.**

Nézzük, miként élik meg és fogalmazzák meg az ügyfeleim a javuló szellemi teljesítménnyel kapcsolatos tapasztalataikat.

### Koncentráció, összpontosított figyelem

*„Az Életerő Alap napi vitamint szedem, egyelőre rendszertelenül. A tapasztalataim abszolút pozitívak, jobb a koncentrációképességem és a szellemi állóképességem. Nagyon tetszik.*

*Vasvári Csongor Károly, 19 éves"*

*„A férjem egész nap dolgozik 8-tól 22-ig (esetenként), azt tapasztalta, hogy sokkal összeszedettebb. Jobban tud összpontosítani a munkájára (zenész). Köszönjük. (Alap csomag.)*

*K. I., 38 éves"*

*„Egy hónapja szedjük az Alap készítményt a feleségemmel. Villamos üzemmérnök vagyok. A munkahelyen sokszor az intenzívkoncentráció hatására 2-3 óra után fáj a fejem. A koncentráció hatására a 8 órát is végig tudom dolgozni enyhe fejfájással, ami már nem zavaró, sőt, ha kisebb pihenőket tartok, akkor nincs is meg ez a fejfájás. A feleségem is észrevette a koncentráció hatását. Sokkal jobban érzi magát, az egészségügyben dolgozik.*

*R. /., 43 éves"*

*„Rendszeres szedője vagyok az Életerő Közepes vitamincsomagnak. Amióta ezeket használom, egészen friss és életerős vagyok. A munkámra és az élet egyéb fontosságaira sokkal jobban tudok ügyelni, nőtt a koncentrációképességem. És nagyon egészségesnek érzem magam. Köszönöm.*

*Tóth Mária, 54 éves"*

*„A vitaminszedéssel kapcsolatban azt tapasztaltam, hogy könnyebb a reggeli felkelés, és általában jóval több az erőm. Fizikailag is és emlékezetben is. Jobban lehet koncentrálni a dolgokra, nehezebben vagyok eltéríthető a betervezett dolgaimtól.*

*G M."*

### A tanulás hatékonysága

*„Amióta a B1-vitamint szedem, tényleg sokkal jobban tudok tanulni, sőt, mindig azt szeretném, hogy ne legyen vége az órának.*

*Szeretettel:*

*Simon Zsófia, 8 éves"*

*„Amióta szedem a vitamint, könnyebben koncentrálok, jobban oda tudok figyelni. Hatását főleg a matematika terén érzem, kevesebb tanulással is könnyebben megérttem a dolgokat.*

*Kovács Bernadett, 18 éves"*

*„Az Alap és Közepes vitamint szedve azt tapasztaltam, hogy fizikailag fittebb, ruganyosabb, szellemileg pedig éberebb lettem. Ennek következtében tanulási képességem javult. Amikor angolt tanítottam, tanulóimat sokkal energikusabban és hatékonyabban tudtam képezni, amelyet rengeteg sikerbeszámolójuk, nyelvvizsgáik és alkalmazott angol beszédképességük is bizonyít.*

*Horváth János, 33 éves"*

*„Az Alap csomagot szedem, és azóta kevesebbet fáj a fejem, előtte szinte mindennap fáj. Az influenzából is 2 nap alatt gyógyultam. Liszt- és laktózérzékeny vagyok, és amióta szedem ezt a vitamincsomagot, erősebbnek érzem magam, és a laktóz által kiváltott bőrkiütéseim megszűntek. A B1-vitamin hatására könnyebben ment a tanulás a vizsgaidőszakban.*

*Köszönettel:*

*Gy. R., 22 éves"*

*„A vitamincsomagok szedése javítja a fizikai és szellemi állapotomat. Több az életkedvem, kitartásom, jobban tudok tanulni. Magasabb a tónusom. Jobb a közérzetem. A torkomban képződött váladék könnyebben leválasztódik, jobb érzés. Hirtelem ezek jutnak eszembe.*

*Striczki László"*

## A memória is javítható vitaminokkal?

„Alap csomag:

*Energikusabbnak érzem magam.*

*Javult a memóriám (eddig könnyen elfelejtettem neveket, adatokat, ez jelentősen javulni látszik).*

*B. E., 29 éves"*

*„2 hónapja szedem az Alap, majd a Közepes vitamincsomagot. Az alacsony vérnyomásom kezd feljebb kúszni, kevesebb alvással is beérem, és energikusabbnak érzem magam. Javult a memóriám is (régén többször előfordult, hogy nevek, filmcímek, események nem jutottak eszembe).*

*Köszönöm!*

*B. E., 28 éves"*

*„Munkahelyi változások miatt a munkában eltöltött órák száma napi 10-12 órás átlagra változott. A megnövekedett stresszt, fáradtságot az Alap csomagban található vitaminok, ásványi anyagok szedése mellett sokkal jobban elviseltem. Az esti órákban is sokkal jobban működik a memóriám.*

*Csuka Anna, 38 éves"*

*„Munkavégző képesség növekedése, strapabíróbb immunrendszer, kevésbé fáradékony szervezet, fáradékonyság csökkenése, könnyebb és hosszabb ideig tartó koncentrációképesség, emlékezet, memória javulása, pihentetőbb, felfrissítő alvás és gyorsabb regenerálódás.*

*Gyukli Zoltán, 21 éves"*

*„Amióta édesanyám rendszeresen szedi az Alap csomagot, láthatóan javult testi-szellemi állapota. Úgy látom, hogy a memóriája is jobb, ha szedi."*

*M. Cs., 39 éves"*

Vannak, akik másféle módon fogalmazzák meg szellemi teljesítőképességük növekedését.

*„Az Alap vitamincsomagot szedtem egy hónapig. Azt tapasztaltam, hogy szellemileg frissebb, gyorsabb lettem tőle.*

*B. K., 40 éves"*

*„A Niacinnal kapcsolatban, amit kb. 3 hete szedek, a tapasztalataim a következők:*

- szebb lett a bőröm,*
- sokkal gyorsabban gondolkodom,*
- az érzékelésem (fények, hangok, illatok) élesebb lett, hasonló a gyermekkori érzékenységhez,*
- energiaszintem nőtt.*

*L. K., 35 éves"*

*„1.) 2 hónapos Alap csomag után nagyobb szellemi munkaképesség, tanulásban gyorsabb felfogás.*

*2.) Megfázás, nátha sem jelentkezett a szedés óta, bár ízületi fájdalmaim néha a karomba visszatérnek, de 1-2 nap után lényegesen csökkennek.*

*3.) Alap csomagot felváltottam Közepesre.*

*K. A., 30 éves"*

*„Kevésbé vagyok fáradékony.*

*Nagyobb szellemi teljesítményre vagyok képes.*

*Vírusbetegségekkel szemben ellenállóbb vagyok, ill. ezek lefolyása enyhébb.*

*B. T., 33 éves"*

*Az én álomom egy egészséges Magyarország. Nemcsak testi, hanem szellemi értelemben is. Egy olyan közösség, amelynek tagjai derűsek, nem aggodalmaskodnak, bizakodóak, nyugodtak, türelmebbek egymással, jókedvűek, kiegyensúlyozottak.*

*Rózsaszín köd csupán? Egy álmodozó elme valóságtól elrugaszkodott festett világa?*

*Képzelden maga elé egy ilyen Nemzetet.*

*Agyó, depresszió! Agyó, rosszkedv!*

*„Június óta szedem a Közepes vitamint.*

*Októberben elvégeztem a Méregtelenítő programot (a Tiszta test, tiszta elme című könyvben megtalálható a program leírása). Ahogy múlt az idő, egyre jobban és jobban éreztem magam. A szemölcseim látványosan, szinte napok alatt halványultak, majd tűntek el.*

*Sokkal jobban érzem magam, az agyam kitisztult, már reggel látom, mit akarok estig elvégezni, és meg is teszem. Sokszor éjfélig tudok dolgozni fáradtság nélkül. Ha megsebzem magam, alig vérzik, vagy egyáltalán nem, nagyon gyorsan begyógyul -1-2 nap -, és nem gyullad be!*

*Sokkal jobb kedvem van, optimistábban nézek a jövőbe, több tervem, célom van, mint eddig, és teljesen egészséges vagyok.*

*Keményfi Károlyné"*

*„Az Alap csomagot 2 hónapja szedi az egész családom. Rendkívül jók a tapasztalataink. Reggel vidáman ébredünk és kelünk fel, nincs megfázás, kedvetlenség. Egyszerűen nagyon jó!!! Egy barátom révén olvastam el a könyvet. Azóta én is propagálom, mert az elején szereplő mottó állandóan erre ösztönöz.*

*Köszönettel:*

*Dornbach Ferenc és családja"*

*„Én csak jó véleményemmel szólhatok hozzá. Sokat segített az immunrendszeremen. Kb. október óta szedem, és egész télen nem voltam megfázva. Ami nagy szó, mert általában, főleg télen 3-4-szer biztos elkap a nátha. Közérzetem is sokkal jobb, erősebbnek és vidámabbnak érzem magam. Ezért mindenkinek ajánlom ezt a vitamincsomagot! Köszönöm.*

*B. E."*

*„Láthatóan kiegyensúlyozottabb, jókedvűbb lett tőle az édesapám (Alap vitamincsomag)."*

*Katona Zsolt, 21 éves"*

*„Lecsökkent az alvásigényem 5-6 órára, amióta szedem a vitaminokat. Nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb vagyok. Régebben sokat fájta a lábam, a sok üléstől, munkától bedagadt. Most nem. Türelme-*

*sebb vagyok, ezáltal hatékonyabban tudok dolgozni! Jobb a hangulatom, ezáltal jobban érzi magát a környezetem is! R. Á., 25 éves"*

*„Először vásároltam Alap vitamincsomagot, és azt Kalcium-Magnézium itallal kezdtem el fogyasztani. Pár hét múlva azt vettem észre, hogy testileg az égvilágon semmi nem történt, pedig nagyon vártam, hogy mondjuk szebb lesz a körmöm vagy a bőröm, vagy több és szebb hajam lesz, vagy ilyesmi, de nem!*

*Viszont a közérzetem kiegyensúlyozott lett. Derűsebb lettem. Nyugodtabb lettem. Nem aggasztottak dolgok. Tulajdonképpen nagyon nyugodt lettem mindennel kapcsolatban. Úgy éreztem, önmagam vagyok. Reményt és bizakodást éreztem. Az eredmény túllőtt minden elvárásomon! Még én is nagyon csodálkoztam ezen! Köszönettel!"*

*Czeroven Sándor, 35 éves"*

*„Folyamatos szedés alatt a következőket tapasztaltam:*

- általános jó közérzet, jókedv,*
- kevésbé voltam fáradékony,*
- felszabadultabban kommunikáltam.*

*MEGLEPŐ MÉRTÉKBEN NŐ AZ ÉLETÖRÖM!*

*Az kevés, hogy »csak ajánlani tudom«.*

*Kötelező! (Ha akarod...)"*

*Puhó Melinda, 24 éves"*

**Mindez elérhető!**

Természetes anyagokkal, mellékhatások nélkül, pszichológus, pszichiáter nélkül, nincs szükség ajzó-, izgatószerre, hangulatjavító kotyvalékokra.

Csupán megengedjük, hogy előbújjon belőlünk a bennünk rejtőző legjobb valónk.

**Egy új kultúra kapujában állunk.**

Fel fogjuk építeni, MI együtt. Ön és én. Önök és mi. Szebb, emberibb, méltóságteljesebb, élhetőbb lesz a Világ. Kevesebb ne is legyen elég nekünk.

**Az Ember boldogságra teremtetett.**

## **Betegségügy és néprosszullét... helyett**

**Egy kultúra pusztulásának nagyon jól felismerhető figyelmeztető jelei vannak.**

Ezek az emberek arcába ordítják, hogy lejtőre került a civilizáció, és most kell megfékezni a romboló folyamatokat, mielőtt annyira elfajulnának, hogy lavinaként rántanak magukkal mindannyiunkat, és temetnek majd maguk alá.

Nem szoktam feleslegesen terhelni az embereket riasztó információkkal, de a valódi veszélyre fel kell hívnom a figyelmet.

A kultúra szétesésének tengernyi jele van. Csábító, hogy belemenjek az elemzésbe, nagyon sokat tudnék mesélni erről.

**Fontos intő jel, amikor az Ember sokkal alacsonyabbra helyezi az elvárásait. Lezühenek az ideálisról alkotott képek. Elterjed az igénytelenség. Alacsonyabbra kerül a mérce.**

Az Ember észrevétlenül elkezd elfogadni a sokkal silányabb színvonalat. Valahogyan az válik természetessé. Ez a gyilkos tendencia felütötte fejét az egészség témájában is, és hihetetlen károkat okozott mára az emberek gondolkodásában.

**Elfogadottá váltak a betegségek!**

Természetesnek kezdjük tekinteni, hogy kisebb-nagyobb nyűgökkel, bajokkal kell együtt élnünk.

Egyre többen vélik elfogadhatónak és magától értetődőnek, hogy a negyedik X fölött már jönnek az egészségi problémák.

„Hiába, én már kifelé megyek az életből, nem befelé” - mondják sokan fanyar mosollyal.

Milyen messzire eltávolodtunk attól az ideális képtől, amellyel az első könyvemet indítottam.

*„Égy embernek - normálisan - élete végéig alapvetően egészségesnek kellene maradnia.*

*Az elfogadható az lenne, ha a nagyon idős emberek (úgy 100 év körül vagy afelett) természetes halállal halnának meg.”*

*„...egyáltalán nem fogadható el az, hogy az emberek évtizedeken át nyűglódnak, szenvednek betegségektől, és idő előtt tönkremegy a testük.*

*Az embernek egészségesen kellene meghalnia, ahogyan régen, a nagyon idős emberek este lefeküdtek, és reggel már nem ébredtek fel.*

*Teljesen elfogadhatatlan és nagyon ritka esetnek kellene lennie annak, hogy valaki betegségben hal meg.”*

Ezt el lehet érni! Minden eszköz adott hozzá.

Az emberi méltósághoz hozzátartozik a derűs, aktív, felhőtlen időskor megélésének a joga. Betegségektől mentesen!

Meg tudjuk csinálni!

Kötelességünk mindent megtenni ezért.

Az a társadalom, amely nem becsüli meg az öregeket, pusztulásra van ítélve. Embertelenné vált, le fogja darálni saját magát.

Összeszorul a szívem, amikor botladozó, megrokkant, fájdalomtól, szenvedéstől barázdált arcú öregeket látok.

Fájdalmat érzek, ha fátyolos, megtört szemekbe kell belenéznem.

Hová lett a tűz, a csillogás, a huncut jókedv, az élni akarás?

Tudjuk, a test öregszik. De nem kell maga alá gyűrje az emberi szellemet!

Fiatalos, energikus, egészséges, aktív idős embereket szeretnék látni magam körül, akik elfelejtik a testi panaszokat, és visszakapják az élet élvezetének jogát.

És ez nem csak hóbortos ábránd.

*„88 éves, sok súlyos betegséggel küszködő Édesanyámat szerettem volna segíteni az Alap vitaminkészlettel. SIKERÜLT!!!  
Látványos és tartós eredménnyel:*

*Minden évszakt váltásnál elővette az influenza, előzetes védőoltás ellenére is. Most soha! Közlekedési balesetnél rendkívül gyors felépülés volt tapasztalható, ami csak a komplex vitaminszedéssel magyarázható, mert máskor igen lassú felépülés volt tapasztalható nála hasonló helyzetben.*

*Sok tekintetben tapasztalom Nála a vitamin jótékony hatását. Isten áldja meg Önöket szívós, kitartó fáradozásukért. Tényleg mindenben a megelőzés a helyes alapállás, nem pedig a betegség és bajok gyógyítása, enyhítése, korrigálása. Magam azért nem szedem az Önök vitaminkészítményét, mert nekem a Bérés Aktivai 50+ megfelelő segítséget nyújtó ideje ahhoz, hogy teljesen egészségesnek, energikusnak (soha nem betegnek!!!) mondhatom magam 60 évesen is.*

*Minden fáradozásukat szívből köszönöm ezúttal is. Soha ne adják fel!!!  
Sz. M.”*

*„^apám 81 éves ember, és keringési panaszokkal készült meghalni. Hiába biztattam, hogy addig is jó lenne, ha valamit tevékenykedne. Majd Lenkei Gábor előadása után felbátorodva a Közepes vitamincsomagot megvettem neki, és biztattam, hogy naponta 1 csomagot vegyen be. 3-4 hét múlva tervekkel állt elő, és kószált a kertben. Sajnos a jövedelmi viszonyok miatt folyamatosan nincs rá mód, hogy szedje. Az árcsökkenést egyébként nagyon-nagyon köszönöm!  
H.-né A. E.”*

Sajnos sokan írják azt, hogy nem engedhetik meg maguknak. Én már megtettem minden tőlem telhetőt, hogy minél szélesebb kör számára elérhető legyen. Most azért harcolok, hogy az állam legalább ne adóztassa áfával, ha nem is támogatja az egészségükért aktívan cselekvőket.

Látták, a mai bűnös, eltorzult viszonyok között még azt sem lenne szabad mondanom, hogy szükséges a vitaminok pótlása.

Törvénnyel tiltotta meg a magát egészségügyi miniszternek álcázó személy.

Az OEP (Országos Egészségpénztár) is csak akkor „segít”, ha a gyógyszeripart kell gazdagítani.

Ezért kell megteremtünk azt az új civilizációt, ahol az Ember méltósággal élhet.

*„78 éves vagyok, és elég elesett állapotban voltam ezelőtt. Fájdalmaim javultak, a munkabírásom teljesen visszatért (mosok, vasalok, főzök).*

*A 74 éves húgom migrénje teljesen megszűnt.*

*A 76 éves húgomnak javult a látása, az általános állapota.*

*Mindhárman az Alapot szedjük, a harmadik dobozt kezdjük.*

*Németh Istvánné”*

*„Több hónapja szedem a Szív-Erő vitaminokat, és sokkal jobban érzem magam. A kardiológiai leleteim (infarktus után) csodálatosak. Köszönöm Önöknek. Jeszmás Károly, 72 éves”*

*„Másfél hónapja elolvastam dr. Lenkei Gábor könyvét, a Cenzúrázott egészséget. Megvettem az Alap vitamincsomagot, a KalMag italport és a C-1000 vitamint. Azóta nem voltam beteg, még náthás sem, pedig rendszeres visszaeső vagyok/voltam ebben. Jó lett a közérzetem, és napról napra érezhetően jobban vagyok minden szempontból. Spák Józsefné, 71 éves”*

*„Az Alapot szedem a Szív-Erővel. Szellemileg frissebb vagyok, folyamatosan tudok olvasni, a szemem nem fárad el, jobban tudok koncentrálni. A prosztatagyulladás is csökkent az urológus szerint. Kitűnő a székletem, a méregtelenítés jobban megy. Érendszeri problémák megszűnni látszanak, vérkeringés jobb. Jógázni is tudok már. Nyuli László, 75 éves”*

**Vajon mit kellene még felmutatnom, hogy az ország „vezetői” végre tegyék a dolgukat?**

**Olyan esetről tudok, amikor az egyik miniszter a saját gyermeke betegsége révén érdekeltté vált egy visszaélés megszüntetésében. Azonnali, hathatós intézkedések történtek. Tudnak intézkedni, ha akarnak.**

*„Olvastuk a Cenzúrázott egészség című könyvet, így szereztünk tudomást a vitaminokról. Most vásároltuk meg a harmadik havi adagot.*

*Tapasztalataink:*

- sokat javult a közérzetünk,*
- javult a látásunk,*
- nyugodtabb az alvásunk,*
- könnyebb a mozgásunk,*
- nem kaptuk el az influenzát,*
- teljes körű vérképünk eredménye: minden érték határértéken belül lett. Pl. cukor 7,8 - 5,6, koleszterin, vérnyomás megfelelő szintre beállt!*

*Eldöntöttük, hogy télen-nyáron (egész évben) folyamatosan szedjük az Alap vitaminokat.*

*Köszönjük dr. Lenkei Gábornak a hasznos vitaminokat!*

*K. J. és K. J.-né, 75 és 73 éves”*

*„Édesanyám szedi 72 évesen az Alap vitamincsomagot, 1 hét után már jelezte az alábbi javulásokat:*

- jobb lett a látása,*
- alvása pihentetőbb lett,*
- normális lett a széklete és a vizelete,*
- jobb kedvű lett,*
- a szíve is jobban ketyeg.*

*Szloboda László, 48 éves”*

Ezeket csinálja utánam a gyógyszeripar! 1 hét után! Mellékhatások nélkül!

Ha a pénzügyminiszter végezne némi számítást, leesne az álla.

Össze lehetne hasonlítani azokat az eredményeket, amelyeket én értem el, 2 és fél év alatt, mindenféle támogatás nélkül, a támadások ellenére, a maroknyi csapatommal, azokkal az eredményekkel, amelyeket a milliárdos költségvetésű kórházak produkálnak, hatalmas személyzettel.

Érdemes lenne kiszámolni!

Az egészségügy olcsó.

A betegségügy drága.

*„Nagyszüleim fogyasztják az Életerő termékeket, főleg a Közepes Életerő vitamint. Külső szemlélőként a következőket vettem észre a rendszeres használat óta:*

*Közérzetük folyamatosan javult.*

*A mindennapi panaszok szinte elmúltak.*

*A kor előrehaladtával a múlandó erőt pótolják.*

*Vidámak, és meglátásom szerint kiegyensúlyozottak.*

*Koruk: Nagyapám: 76 éves, Nagyanyám: 73 éves.*

*Jaksa István, 28 éves”*

*„3 hónapja szedem az Alap csomaghoz tartozó vitaminokat. Vérképet készített a házi orvosom a 3 havi szedést követően, minden mutató határértéken belül van. Azt mondta, hogy tökéletesen egészséges vagyok. Magam is tapasztalom, hogy frissebb vagyok, jól alszom, jó az étvágyam, nem fáradok el, a látásom is sokat javult.*

*Kormos Jenő, 77 éves”*

Visszatérő jelzés: „a látásom is javult”. Ennyire egyszerű! Csak a hiányokat kellett pótolni.

Remélem, a könyv erőteljes látásjavulást fog létrehozni a politikusoknál is.

Ha ez sem lenne nekik elég, javaslok számukra egy kis vitamint. Ne csak az ellenzékig lássanak el, olyan tág még a horizont.

*„2 éve szedem a Lenkei Életerő Közepes vitamint. Azóta nem voltam beteg. Nem voltam influenzás, előtte több hétig tartott, amíg felépültem az influenzából. Ez most teljesen megszűnt, nem kapom el az influenzát még a buszon sem. Ugyanúgy tudok dolgozni, mint 5 évvel ezelőtt. Ez nagyon nagy szó egy 74 éves embernél.*

*D. É.”*

Ez az egyik kedvencem:

*„Apukám (70 éves) eleinte tiltakozott a vitaminok ellen, de amikor egy hete nem volt otthon Alap, reklamált, mikor megyek a »bogyókért«, mert a múltkor is milyen fittnak érezte magát beszédünk után!*

*Nagyon köszönöm!*

*J. F.”*

Igaza, van, ami jár, az jár!

*„Sziasztok!*

*Egy 74 éves ismerősöm még fél hónapja sem szedi a Közepes csomagot és megszűnt a fejfájása, nincs szüksége vérnyomáscsökkentőre, megszűntek az alvászavarai, korábbi fizikai teljesítményének többszörösére képes.*

*Felesége, aki elég szkeptikus minden mesterséges dologgal, készítménnyel szemben, erősen fontolgatja, hogy ő is elkezd szedni a Közepes vitamincsomagot.*

*Hála Lenkei Gábornak, munkatársainak és annak az amerikai független orvoscsoportnak, akik szembeállva a hagyományos nézetekkel, bebizonyították a szóban forgó személy számára is, hogy mennyire fontosak a tiszta és megfelelő mennyiségű tápanyagok mai világunkban a szervezetünk számára.*

*Üdvözléssel:*

*H. J., Lenkei Gábor barátja”*

*„A vitaminokat 2006. január 14-étől szedem.*

*Tapasztalatom: jó a közérzetem, nem érzek fáradtságot, a munkát jól bírom. Az életkorom 77 év. Józsa András”*

**Keziünkben van az aranykulcsocska.**

**Csak be kellene tenni a zárba és elfordítani.**

Az ajtót ma még a gyávaság, érdektelenség, felelőtlenség és a gazdasági ellenérdekeltség őrzi.

Mielőbb át kell jutnunk rajtuk.

**Felépítettem a teljes rendszert, szeretném a Nemzet szolgálatába állítani.**

**Itt állunk az ÚJ EGÉSZSÉGGKULTÚRA kapujában.**

Nem nehéz belátni, hogy ma Magyarországon (és a Földön szinte sehol) **nem létezik egészségügy.**

**Az egészségügy meghatározása szerint az egészséggel foglalkozik.**

Figyelmét, energiáját, pénzét arra fordítja, hogy

1. megerősítse,
2. kiteljesítse,
3. megóvja

az egészséget. Meg sem engedi, hogy az emberek eljussanak a betegségig. Az már csúfos kudarcot jelentene számára. Azt gondolom, nem kell magyarázni.

Ilyen ma egyszerűen nem létezik.

**Van helyette betegségügy.** Helyes, hogy létezik, úgy tűnik, még hosszú ideig szükség lesz rá!

**A betegségügy meghatározása szerint a betegségekkel foglalkozik.** Azokat próbálja enyhíteni, gyógyítani.

Fontos feladat. Egészségügy híján abszolút nélkülözhetetlen, hiszen emiatt az egészség szinte garantáltan megromlik, és ilyenkor bizony szükség van legalább a gyötrelmek enyhítésére.

**A betegségügynek megvan a maga helye és szerepe egy társadalom életében.**

Amit támadok, az, hogy messze túlterjeszkedett ezen, és az egészség, a valódi egészség legfőbb akadályává és gyilkosává vált.

**Minden tudással rendelkezünk ahhoz, hogy valódi egészségügyünk lehessen.**

Miért nem tudunk ezekről az információkról?

Dr. Michael Colgan így válaszol a kérdésre:

*„Ezeket a tényeket azonban velünk nem fogják közölni a hatóságok. Értsük meg, ez a mai jövedelmező egészségiparunk (én betegsépiparnak nevezem) csődbe menne, ha arra kellene szorítkoznia, hogy hébe-hóba megbetegedő, de amúgy robusztus egészségű embereket lásson el. Ezért aztán elsőrendű érdeke, hogy az amerikai lakosságot (a magyar lakosságra ugyanez érvényes) mindenfajta felesleges betegség prédájaként, valahol az egészség és a betegség határán tartsa. E »felesleges« betegségek azonban folyamatos kezelést igényelnek. Ivan Iljichnek (egy szerző, akire Colgan hivatkozik) igaza volt, amikor egészséggondozásunkról azt mondta:*

***AZ ÉLET SIKERES FENNTARTÁSA EGY ÉPPHOGY NEM HALÁLOS BETEGSÉG SZINTJÉN.*”**

A WHO bevonásával és manipulálásával a gyógyszeripar elérte, hogy a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek hivatalosan elfogadott és eltűrt adagja pontosan ezt az „*épphogy nem halálos*” állapotot biztosítsa. Ne többet.

Cinikusan azt szoktam mondani, a gyógyszeripar stratégiái\*, amikor a megengedhető vitaminadagokat kiszámították, így gondolkodtak:

*„Annyit azért adjunk nekik, hogy legyen elég erejük elmenni a patikáig.”*

Dr. Colgan így folytatja:

*„Ez az orvostudományi monopólium belülről nem fog megváltozni. Még a hierarchia magas szintjén lévő orvosokat is azonnal megbélyegzik és kitaszítják, ha szót emelnek bármi mellett, ami a hivatalos dogmával” ellenkezik.”*

Nem véletlen, hogy az orvosok manapság - a közhiedelemmel ellentétben - nem a hippokratészi esküt teszik le, amikor a diplomájukat kézhez veszik.

Van hasonlóság, a hajdani eskü több eleme is felismerhető a maiban, de **éppen a lényeg, amiről ez a könyv is szól, kimaradt belőle.**

Idézem a hippokratészi eskü bevezető sorait, az bőven elegendő ahhoz, hogy a laikus is felismerhesse, hol csúszott tévútra az orvostudomány.

*„Esküszöm Apollónra, az orvosra és Aszklépioszra és Hygieiára és Panakeiára és az összes istenekre és istennőkre, tanúkul híva őket, hogy meg fogom tartani képességem és szándékom szerint a következő esküt és írott kötelezvényt...*

*Diaetikus rendeléseimet képességem és szándékom szerint a betegek hasznára fogom elvégezni, nem pedig ártalmára és kárára...*

**A lényeg maradt ki.**

Azért maradt ki, mert a ma orvosának már nem mond semmit, nem is érti, mit takar az eskü legelső és egyben legfontosabb eleme.

Ahhoz azonban, hogy érthető legyen, le kell hántani egy szóról az idők során rátapadt hamis jelentést, és meg kell értenünk, mit jelentett az valaha, eredetileg.

*„JDiaetikus”,* kiejtve dietetikus. Jelentése: **a diéta művelője.**

Igen ám, de **mit jelent az, hogy diéta?** Szinte kivétel nélkül mindenki azt hiszi, hogy ismeri a szó valódi jelentését, de ez tévedés. **A legtöbben úgy vélik,** a diéta egyet jelent a fogyókúrával, vagy valamilyen másféle étkezési megszorítással, azaz amikor valaki diétázik, azt írják elő neki, hogy **mit nem ehet, és hogy miből mennyit ehet.**

A szó azonban eredetileg nem ezt jelentette.

**A diéta azt jelenti, hogy étrend.**

Eredetileg annak az előírását jelentette, hogy **mi mindent KELL megennünk** ahhoz, hogy egészségesek maradhassunk. **NEM TILT!**

Éppen ellenkezőleg. **ELŐÍR.** Megmondja, hogy **mi mindenre van szüksége** az emberi testnek ahhoz, hogy hibátlanul tudjon működni, és ezáltal meg lehessen őrizni az egészséget.

**Mi mindennek KELL bejutni a táplálékkal.**

Ez a diéta. Nem korlátozás, hanem beviteli előírás.

Teljessé teszi az étrendet. Nem engedi meg, hogy abból hiányozzon bármi is, ami fontos a szervezet számára.

**A valódi dietetikus például előírná vitaminok, ásványok és nyomelemek fogyasztását, amennyiben arra gyanakodna, hogy a hozzá forduló személy hiányt szenvedhet ezekből.**

Elrendelné ezek kellő mennyiségben történő bevitelét.

Teljessé tenné az étrendet.

**Amit én csinálok, valójában egyszerű dietetikus tevékenység.**

A hippokratészi eskü legelső pontjaként erre esküdött fel valaha az orvos, amikor ez a szó még jelentett egyáltalán valamit a számára, amikor még értette, hogy ez az alapja az orvosi működésnek, ez az alapja az egészségnek.

**A könyvben található összes sikerbeszámoló pusztán annak az eredménye, hogy tevékenységemben visszatértem a feledésbe merült hippokratészi eskühöz, és aszerint végzem a munkámat.**

**Nincs benne semmi csoda, nincs benne semmi különleges.**

**Több ezer éve ismert alapelveket használok.**

**Nem tudok sem többet, sem kevesebbet, mint hogy más tudósok munkáira alapozva kiszámítottam, milyen anyagokból mennyi hiányzik ahhoz, hogy az étrendet teljesnek nevezhessük. Ennyi a titok.**

**Az orvos valaha, amikor még a hippokratészi elvek szerint működött, és nem a gyógyszeripari érdekek kiszolgálójaként, elsősorban dietetikusként végezte a munkáját.**

Segítette a rábízott embereket abban, hogy hozzájussanak minden nélkülözhetetlen tápanyaghoz. Nem volt hókuszpókusz, az orvos kiváló táplálkozás-szakértő volt, se több, se kevesebb.

Az általam felállított rendszer ezt az elfeledett tevékenységet is rehabilitálni tudja.

Amennyiben lehetőséget kapok arra, hogy a mai betegségügy mellé felállíthassam a valódi egészségügyet, a tevékenység nagyon hasonló lesz az eredeti hippokratészi orvosi gyakorlat szellemiségéhez.

Dr. Colgan így írt: *„Ez az orvostudományi monopólium belülről nem fog megváltozni.”*

**így van! Én sem ezt akarom megváltoztatni. Még csak nem is helyette, hanem mellé - de teljesen függetlenül tőle - kell felállítani azt az intézményrendszert, amely képes az egészségért termi, és amelynek igazi feladata a megelőzés lesz.**

Ma is sokat beszélnek a megelőzés fontosságáról, de semmi értékelhető nem történik ez ügyben.

**Akik a ma használatos szűrővizsgálatokat megelőzésnek, divatos idegen szóval prevenciónak nevezik, nem tudják, miről beszélnek. Fogalmuk sincs, mit jelent megelőzni a bajt.**

Ha egy rákszűrésen felismerik a rákot, annak korai stádiumában, észre kellene venni, hogy a rák már ott van, azaz nem sikerült megelőzni. Már kialakult.

A tüdőszűrés is csak a már jól látható bajt mutatja ki, szó sincs megelőzésről.

A rendszeres EKG, vérnyomásmérés, laborvizsgálatok is messze az események után kullognak, mert amikor már ezek is észlelik az elváltozást, régen lemaradtunk az egészség megőrzéséről. Megelőzésről szó sincs. Az egészség már elment, mint a vonat.

Nem azt állítom, hogy nem fontos és nem hasznos a már kialakult betegségeket korai stádiumban felismerni. Szükséges és okos dolog. Segíthet megelőzni a tűz elharapózását.

Csak azt kérem, ne hazudjunk önmaguknak és a társadalomnak.

Ezek olyan távol vannak a megelőzéstől, mint Makó Jeruzsálemtől.

**Amíg nincs egészségügy, nem is lehet soha valódi megelőzés.**

**Ez az egészségügy feladata és szakterülete, nem lehet rábízni a betegségügyre.**

A kecske sem a legjobb éjjeliőr a káposztaföldön.

**Az orvosok a betegségek szakértői. Az egészséghez nem értenek.** Nem tanulták, talán nem is dolgozik. Amikor olyasmivel találkoznak, amire nem tanultak módszert (gyógyszer, műtét, sugárkezelés stb.), akkor széttárlják a karjukat.

*„A férjem és a fiam szedi az Alap csomagot. Azóta erősebb az immunrendszerük, ha megbetegednek, akkor sem kell a gyógyszer nekik, mert gyorsan meggyógyulnak. A férjem nehéz fizikai munkát végez, azóta nem fárad el, jól bírja. A fiamnak foltosodott a nyelve, és az orvosok azt mondták, hogy nem lehet rajta változtatni, amaz Alap szedése óta ez elmúlt! Köszönettel: Vincze Imréné”*

A kecskét be lehet ugyan ültetni a káposztaföld-éjjeliőri tanfolyamra, de kérdéses, hogy mennyi tudás fog ráragadni, és kétséges, hogy mekkora lelkesedéssel fogja alkalmazni a tanultakat.

Ez nem kritika!

A kecske egyszerűen egy kecske. Van, amire alkalmas, és van, amire nem.

Ez nem minősíti a kecskét, nem értékeli le, nem mondja azt, hogy bármi baj is lenne vele. Ő lehet egy rendkívül tisztességes kecske. De kecske, ezt el kell fogadni.

Egér mama sem Cirminek szól, hogy figyeljen a kicsinyeire, amíg elszalad sajárt.

**Az orvos abban érdekelt, hogy az emberek megbetegedjenek. Megpróbálkozhatunk álszent önámítással, de az nem változtat a valóságon.**

Van úgy, hogy a „páciens”, aki már nem páciens, a szó eredeti jelentése szerint (azaz nem „türelmes” várakozó), képzetté válik az egészség kérdésében, és most ő kezeli az orvosát.

*„Régóta szedjük a Közepes vitamint. A lányom Lyme-kóros, és rendszeres kezelésekre jár. Amióta a vitaminokat szedi, nagyon jó a vérképe, javult az állapota. Nekem a fülem zúgott, ami jelentősen csökkent, valamint az allergiám is szinte megszűnt, és tünetmentes vagyok! A háziorvosomnak is bemutattam a készítményeket, és ma már ő is rendszeres vásárlójuk.*

*Köszönettel:*

*Varga Márton”*

Kedves Márton! Ön az, akiről álmodni szoktam. Sokszor elmondom az ügyfeleimnek, kezdjék el nevelni az orvosukat, hadd fejlődjön ő is.

És természetesen vannak kezdeményező orvosok is. Valószínűleg közülük fognak kikerülni a jövőbeli csapattársaim, akikkel felépítjük majd az egészségügyet a mai betegségügy mellé.

*„Nagy támogatója vagyok ennek a vitamin-összetételnek, mert orvosként sok betegemnek ajánlom, és minden esetben elérem vele célomat. Pl. magas vérnyomás rendeződött, A-vitamin-hiány tünetei megszűntek, bőr-, köröm-rendellenességek meggyógyultak. Most kamasz sportoló fiamnak veszem a vitamint, aki csontfájdalmakkal küzd, nagy reményeim vannak a gyógyulásra.*

*Tisztelettel:*

*Dr. Orosz Enikő, 37 éves”*

Drága Enikő! Köszönöm.

**Lesz egészségügy! Semmi kétség!**

A betegségügy sem a más jellegű hozzáértése, sem a sajátos szemlélete miatt nem alkalmas arra, hogy ellássa az egészségügy feladatát. Nem arra szolgál.

**Jókora zavart lehet kelteni egy területen csupán azzal, hogy másnak nevezzük, mint ami. Elég egy rossz meghatározás. És kész a káosz.**

Ha a prostituáltat kinevezzük Vesta-szűznek\*, az senkinek sem lesz jó. Lehet, hogy ő akként, ami, kiváló munkát végez.

Aggasszunk rá egy hamis identitást\*, és zűrzavar keletkezik.

Nem lesz jó Vesta-szűz. Ő nem az. Állandó panasz lesz a munkájára.

Tragédiába torkollhat, ha Cirmi cica lesz egéréknél a bébiszitter.

**Az emberek állandóan csépelik, szidják, kritizálják az „egészségügy” illetékeseit.**

**Az egész háttérben csupán egy tragikus félreértés áll. Rossz helyre címzik a panaszait.**

A betegségügy képviselőit, ha annak hívatnák magukat, amik valójában, kevesebb támadás érné, hiszen csak azt kérnék rajtuk számon, ami tőlük józan ésszel elvárható: a gyötrelmek néminemű enyhítése. Ebben olykor jók is, ehhez itt-ott elég jól értenek.

Az egészséghez azonban nincs sem megfelelő tudásuk, sem megfelelő eszközeik.

**A legnagyobb baj, hogy ők maguk sem tudják, nem az egészségügy, hanem a betegségügy területén működnek.**

Maguk is összezavarodnak, mint a skizofrén\*, aki nem tudja, hogy akkor ő most mi is valójában. A mészáros vagy a borjú?

A betegségügynek magyarázhatod napestig, miként lehet megelőzni a betegségeket. Halláskárosodottnak fog tűnni.

Mint a gyermek, aki szeretné tovább nézni a rajzfilmet. Elég rosszul hall, amikor a mamája arra kéri, menjen fogat mosni és lefeküdni.

Nincs ebben semmi különös.

**Az orvosokról, akik betegségszakértők, és akik abból élnek, hogy az emberek egészsége megroggyan, mint a jó esőkabátról a vízcsepp, leperreg minden információ, ami veszélyezteti az egzisztenciájukat.**

**Nem azért, mert rosszak. Nem azért, mert gonoszak.**

Csak szeretnék tovább nézni a rajzfilmet.

Egyszer Cegléden tartottam egy előadást. Több orvos is eljött.

Az egyikük, egy nagyon kedves doktornő, a végén odajött hozzám, és megkérdezte tőlem: *„Gábor, most hogy menjek be holnap dolgozni?”*

Összezavarodott. Volt valami stabil az életében, és arról most megtudta, hogy az rossz. Mi lesz helyette, mihez kezdjen? Vegye tudomásul, hogy lenullázódott minden, amit eddig épített?

Ez emberileg egy nagyon nehéz helyzet.

Elismerem.

Ettől még ki kell mondanom az igazságot.

A kecske is a kínok kínját állja ki, ha tartja magát a káposztaföld-éjjeliőr viselkedésének legfontosabb szabályaihoz.

**Az orvos nem igazán tud mást tenni, mint figyelmen kívül hagyni azokat a tudományos tényeket, amelyek megrendíthetik azt, amit saját világaként felépített.**

Süket lesz és vak.

Miért is akarná meghallani azt, hogy a koleszterin nem oka az érelmeszesedésnek, vagy azt, hogy a rémálom B1-vitaminnal orvosolható?

Ha senkinek sem lesz csonttritkulása, be lehet zárni a szakrendelést.

Az erős immunrendszerrel bíró emberek sokasága összeomlasztja az antibiotikum-piacot.

Egyszer majd, amikor az emberek végre megértik, hogy a rák egyáltalán nem ellenfél, olyannyira gyenge, hogy szinte figyelmet sem érdemel, be lehet majd zárni a kemoterápiás szereket gyártó üzemeket, és raktáron maradnak majd a kobaltágyúk.

**Ezzel nem akarom és nem is fogom felmenteni sem az orvosokat, sem a gyógyszergyárakat. Súlyos felelősség terheli őket.**

Hihetetlenül sok szenvedést okoztak az Emberiségnek. Hogyan?

Volt egyszer egy munkatársam. Megbízta egy fontos feladattal. Nem tudta ellátni. A tehetsége, a tudása vagy a szándéka nem volt elegendő? Nem tudom.

Csak azt, hogy a munka nem lett elvégezve. Komoly károkat okozott nekem ezzel.

Mérges lettem rá, és számon kértem. Azt mondtam neki, hogy elsősorban nem is azért haragszom rá, mert nem végezte a dolgát, hanem azért, mert **nem szólt nekem, hogy nem tudja elvégezni**. Vállalta a feladatot, azt hittem, hogy van ott valaki, aki felelős az elvárt eredményért, de az ő ottléte csak illúzió volt.

Akkor lett volna becsületes, ha odajön hozzám, és azt mondja: *„Gábor, én nem fogom létrehozni ezt a produktumot, amit elvársz tőlem. Bízd valaki másra.”*

Azóta is megbecsüléssel gondolnék rá. Őszinte, egyenes, tisztességes embernek tartanám. És persze kerestem volna valaki mást. Így becsapottnak éreztem magam. Az is voltam. Félre lettem vezetve.

**Egy igazán tisztességes kecske nem veszi át a megbízólevelet a káposztaföld őrzésére.**

**Cirmi, ha nem akar hazudni önmagának és egérmamának, nem jelentkezik hozzájuk bébicsőszenek.**

**A prosti, ha becsületes akar maradni, nem teszi föl a fityulát.**

Ha ezt a szabályt megszegik, mindenki bajba kerül.

Csalás, hazugság, hitszegés, becsstelenség üti fel a fejét.

Ez egy megkerülhetetlen természeti törvény.

Így működik a világ.

**Amikor a kecske, a macska, a prosti elvállalja azt, amit nem lenne szabad, ártani fog.** Elárulja a megbízóját, de elárulja önmagát is. Megrogyan a becsülete. Két dolgot tehet.

**1. Feláll és vállalja: „Árulást, cserbenhagyást követtem el, ne folytassuk. Nekem ez nem megy. Adj más feladatot.”**

**2. Megmagyarázza, hogy vele minden rendben.** Támadni kezdi a másik oldalt. Még mélyebben belemászik a kulimászbába. Csak saját magára gondol, magát védi.

Ez utóbbit teszi manapság az orvostudomány és a gyógyszeripar.

**A főkolompos a gyógyszeripar.**

**Megpróbálnak mindent és mindenkit eltaposni, ami vagy aki az-  
zal fenyegeti őket, hogy kiderül az igazság: Nem hoznak létre  
egészséget! Sőt! A termékük pusztulást hoz az embereknek.**

Ezt próbálják elleplezni oly módon, hogy tönkretesznek minden  
olyan törekvést, amely valódi eredményeket tud felmutatni.

**A legfőbb ellenségük az, aki tényleges, kiváló eredményeket pro-  
dukál.**

A hatástalan alternatív módszereket sosem támadják. Még jók is  
a kirakatba: „*Lám, mi engedünk másokat is boldogulni.*” Sok ilyen  
vitamin- és egyéb készítmény van a piacon. Még a gyógyszertárak-  
ban is kaphatók. Sokszor ők maguk forgalmazzák.

A gyógyszeripar propagandistái sokat beszélnek a vitaminok állí-  
tólagos mellékhatásairól.

Csak a megfelelő adagokat próbálják kiirtani maguk körül. Már  
tudjuk, ezek csupán koholmányok.

**De a vitaminoknak tényleg van egy gyilkos mellékhatásuk, amely-  
ről kevés szó esik. Megfelelő használat esetén megölik a gyógyszer-  
ipart.**

**Összeállt a kép, tisztán láthatóvá vált az Új Egészségkmtúra rend-  
szere.**

**Egyelőre még csak a fejemben, mint egy felépítendő ház tervraj-  
za, de nagyon gyorsan meleg, lakható otthon válhat belőle.**

Az ügyfeleim segítségével, akik hozzájárultak, hogy észrevétele-  
iket, beszámolóikat közzétehessem, bebizonyítottam, hogy minden,  
amit korábban mondtam, helytálló.

**Ez a rendszer működőképes.**

Bizonyára nem hibátlan, valószínűleg még messze van a tökéle-  
testől. Majd csiszolunk rajta.

De bizonyítottan működőképes. Szébb és több eredményt hoz lét-  
re, mint amiről valaha valaki is álmodni mert.

Ne feledkezzen meg arról, hogy a teljes rendszernek csak egyet-  
len elemét látta működés közben.

**Állig fel vagyok fegyverkezve eszközökkel, mint Rambo a  
dzsungelben.**

**Eddig még csak az egyiket használtam.**

Bebizonyítottam, hogy az emberi egészség megőrizhető, megóv-  
ható, és a bemutatott módon nagyon komoly eséllyel helyre is állít-  
ható, még akkor is, amikor már súlyos károsodásokat szenvedett.

**Itt vannak az eredmények. Önmagukért beszélnek. Tények, és  
nem csupán ígérek.**

**Nem hiszem, hogy tovább kellene bizonygatnom, létre kell hoz-  
ni az Új Egészségkultúrát. Megérett rá a világ.**

**Az Embernek joga van a teljes egészséghez. Senkinek sincs joga  
megfosztania ettől.**

Nem fogom eljátszani a jól nevelt udvariaskodót. Azok a „ve-  
zetők”, akiknek szolgálni lenne kötelességük, sokszor nagyon érzé-  
keny lelkűek, könnyen megbántódnak, ha valaki nem az általuk el-  
várt, mélységes alázattal közeledik hozzájuk.

Ez sokat elmond róluk.

**Az az ember, aki tiszteletre méltó eredményeket tud felmutatni,  
nem szenved tiszteletéhségben.**

Ránéz arra, amit alkotott, és ennyi elég neki ahhoz, hogy tudja, ő  
tiszteletre méltó.

Az a főorvos, aki nem gyógyít meg senkit, félistenként vonul vé-  
gig a viziten, és alázatos lakájok tömegével kísérteti magát, akik  
széles nyelvcsapásokkal biztosítják őt felsőbbrendűségéről.

Az eredménytelenségbe belerokkanó miniszter, akinek pedig  
még a beosztása is azt jelenti, „aki szolgál”, nem engedi, hogy át-  
lépjem a küszöbét.

Nem hajtok fejet a megbolondult világ előtt.  
Nem .kérem" a „Mélyen Tisztelt Akárkit", méltóztasson engedélyezni azt, hogy Emberként létezhessünk, jogfosztottság, megaláztatottság és pénzhétségéből fakadó megnyomorítottság nélkül.  
Nem kérem!

Követelem!  
Követelem az ország megbízott vezetőitől, hogy az adófizetők pénzét ne csak a gyógyszeripar feneketlen zsebébe tömködjék, hanem egy részét különítsék el az általam felvázolt rendszer felépítésére!  
Meg tudom csinálni!  
Nincs helye több kibúvónak, kifogásnak, nincs ok a további halogatásra.  
A JÁTSZMÁNAK VÉGE!  
Egészséget és életerőt mindenkinél!

## *XVII. fejezet*

### **Ön is segíthet!**

#### **Az Ember egy szál magában elveszett.**

Minden valamirevaló eredmény, ami valaha is született az Emberiség történelmében, **csapatmunka** volt. Szokott leríni és kell is zászlóvivő, aki mögé a többiek felsorakoznak. Ő jelöli ki a célt, megy elöl, mutatja az utat, de a többiek támogatása nélkül kudarcra lenne ítélve.

Mutattam Önnek egy járható utat. Világos a cél: egy **ÚJ EGÉSZSÉGKIJLTÚRA**. Meg tudjuk csinálni, meg fogjuk csinálni.

Nem én egyedül. Mi együtt!

Egyetlen ember nem tudna elvégezni egy ilyen hatalmas munkát.

**Csodálatos tudósok** sok évtizednyi kutatómunkájának gyümölcsei képezték a szellemi alapot.

**Szent-Györgyi Albert, Linus Carl Pauling, Matthias Rath, Michael Colgan, Selye János, Semmelweis Ignác** lánglelkű tudósok ragyogása világított be a sötét zugokba.

És van még sok száz kiválóság, akiknek a nevét nem is említettem.

Szinte minden tudható volt már, amikor munkához láttam.

Sejtelmem sem volt, hová fogok, fogunk megérkezni. Könnyű dolgom volt. Csak meg kellett találni a gyöngyszemeket, megtisztítani a portól, itt-ott talán csiszolni rajtuk egy picit, és csak fel kellett fűznöm őket egy olyan nyakékké, amelyet büszkén viselhet az Emberiség, mert **méltó az Ember isteni mivoltához**.

**Az Ember boldogságra teremtett.** Bizonyos erők lehúzták a sárba, meghempergették, lyukakat ütöttek önbecsülésén, méltóságán.

Megpróbálták elhitetni velem, hogy pusztán sár, és nem csillogó szellemi lény.

Győzködték, hogy esendő, gyenge, kiszolgáltatott.

Azt mesélték neki, hogy csupán egy fejlettebb majom, akin kevesebb a szőr.

Sokat dolgoztak azon, hogy megfosszák attól, hogy ő maga határozhassa meg saját létezése irányelveit, céljait. Pedig ez az élet sikeres működtetésének alapja.

**Ezért elzárták, eltitkolták előle azt a tudást, amelynek birtokában büszke, önálló, erős, önmaga fölött rendelkező, szabad szellemi lényként tündökölhette.**

Elképesztően sok segítséget kaptam.

A tudósok tálcán kínálták az Új Egészségkultúra felépítéséhez nélkülözhetetlen tudást.

Többezernyi **bátor, okos ember** rázta le magáról azt az igát, amit a gyógyszeripar és más elnyomó erők megpróbáltak a nyakukra tenni.

Elindultak egy számukra ismeretlen ösvényen, bízva abban, hogy arrafelé vezet a kiút.

**Ők az én csodálatos ügyfeleim.** Minden percben hálás szívvel gondolkodom rájuk.

Azok a beszámolók, amelyeket ők írtak, és rendelkezésemre bocsátottak, fogják szétfeszíteni a sötétség falát.

Mellém álltak már **kiváló orvosok** is.

A **média** sokszor segített terjeszteni az ígét.

Találtam egy fantasztikus embert, dr. Paraizs Józsefet. **Ő lett az ügy jogi képviselője.** Hatalmas tapasztalata, higgadt bölcsessége, csillogó szakmai tudása lenyűgözött. Sokakkal próbálkoztam már, **ő volt az első,** aki azonnal megértette, miről szól ez az egész.

Ő segít nekem járhatóan tartani az utat, amikor irigyek, buták, korlátoltak és a gyógyszeripar székértelói megpróbálják eltorlaszolni azt.

**Szeretettel gondolkodom munkatársaimra.** Ezt a hatalmas munkát maroknyian - kevesebb mint egy tucat - végeztük el.

Sok terhet vettek és vesznek le a vállamról nap mint nap, amikor hibátlanul végzik el a rájuk bízott munkát, megpróbálják kitalálni a gondolataimat is, és nem utasításokra várnak. Tűzbe mennének az ügyért, értem, Önért, értünk.

Maroknyian vagyunk, mint a spártaiak. Mi azonban nem fogunk elesni. Mégis elmondhatjuk majd: **„Megcselekedtük, amit megkövetelt a Haza.”**

Az egyikük így fogalmazott egyszer: **„Amíg Gábor nyugodt, én is az vagyok. Ha őt félni látnám, én is elkezdenék félni.”**

Én megyek elől, és lengetem a csatabárdot. Azt hiszem, elég jó harcos vagyok.

De bármelyik irányból megsebesülhetnék, ha nem zárkóztak volna fel mellém egyre szorosabban sokan, védve engem, az ügyet és saját magukat is a pajzsaikkal.

A pajzsok egyre inkább szorosan záródnak. Már nem nagyon találni köztük rést.

A Gladiátor **című film egyik jelenete jut eszembe,** amikor a Colosseumban a maroknyi, alig felfegyverzett gladiátorból álló csapatot arra szánták, hogy látványosan lemészárolja őket az állig felfegyverzett, hihetetlen túlerőben lévő ellenfél.

A szónok valahogy így konferálta fel: **„És most látni fogjuk, ahogy a hős rómaiak felveszik a harcot a barbár Hannibál vad hordáival.”**

Ez utóbbiak lettünk volna mi.

A gladiátorok vezetője egy gondolattal szervezte csapattá az egyéneket: **„Ha együtt maradunk, túléljük!” „Maradjunk együtt!”**

Szorosra zárták a pajzsokat, együtt maradtak, és egymásra vigyázva, egymást segítve megfordították az ütközet menetét. Megcsinálták a „lehetetlent”.

A császár megkérdezte a szónokot: *„Nem a másik oldalnak kellett volna győznie?”*

### **Még nem beszéltem a legfontosabbról.**

Nem vagyok egyedül. Bár a külvilág számára úgy tűnhet, egymagam hadvezérlem a háborút, ez nem igaz.

### **Ketten vagyunk! Két hadvezér!**

**Mindent, amit lát, ketten, egyenrangú félként építettük fel a felelőséggel.**

A különbség csak annyi, hogy az ő neve nem került rivaldafénybe.

A könyv borítóján az ő csodálatos szemei tekintenek Önre biztatóan.

Kezdetektől ezt a tekintetet kerestem. Amerre jártam, mindig minden szempárba belenéztem. Magam sem tudtam, miért, csak önkéntelenül kerestem valamit. Most már tudom, mit. A másik felem után kutattam.

Aztán egyszer felismertem, a keresett szempár néz rám, velem szemben ülve.

Amikor belenéztem, tudtam, hogy megérkeztem, most valóban otthon vagyok.

Nem voltam már „fiatal”. Korábban, mint oly sokunknak, az én életem sem volt zökkenőktől mentes.

Ez a találkozás kellett ahhoz, hogy a küldetés elérhesse azt a szintet, amelyen most van.

Feleségem, Zárka Éva nem a semmiből jött. Mielőtt megismertük egymást, ő már komoly tapasztalatokra tett szert a kereskedelemben és a cégépítés terén is. Nagyon sikeres volt.

Mégis kiszállt abból, és arra tette fel az életét, hogy az otthonokba elviszi a békét, a derűt, a sikeres és boldog családi élet reményét.

Ehhez eszközül létrehozta Magyarország első olyan női magazinját, amely pletykák, hamis ideálok, bűjtatott erkölcsi rombolás helyett valódi értékeket közvetít a lelkiileg igényesek számára.

Eközben ismerkedtünk meg, mivel engem szemelt ki az egészségügyi rovat vezetőjének. Akkoriban „magányos” voltam.

Később, látva, hogy milyen sok segítségre van szükségem, úgy döntött, felfüggeszti a Pazar Nők nevű magazin kiadását, és mellettem lesz, amíg szükséges.

**Az ő munkájának eredménye** a Dr. Lenkei Életerő Centrum név, annak teljes arculata, az üzlet kinézete, a termékek új magyar nevei, az új csomagolás, az információs anyagok, az új formátumú hírlevél, a honlapunk, az internetes áruház.

Mint tapasztalt kereskedő, elvégezte azt a hatalmas háttérmunkát, amely szükséges volt ahhoz, hogy jóval kedvezőbb áron kínálhassuk a termékeinket, sokkal szélesebb kör számára téve elérhetővé azokat.

Ilyen módon az alacsonyabb árakat is neki köszönhetik.

Ő ismerte fel, hogy sokkal aktívabban kell gyűjteni a sikereket, beszámolókat ahhoz, hogy az ügyünk győzni tudjon. Ő alakította ki hozzá a rendszert.

Ő érte el nálam, hogy nyissak még jobban azok felé, akik valamilyen testi gyötrelemtől szenvednek. Én eredetileg inkább az orvosi értelemben véve egészségesekekkel kívántam volna foglalkozni.

Beszélgetéseinkkel ő inspirált arra, hogy az első könyvem folytatásaként megírjam ezt, amit Ön most a kezében tart.

### **Ő a „Cenzúrázatlan egészség” műzsája.**

Közös életünk bebizonyította, hogy lehet tökéletes házasság, amely egyben termékeny munkakapcsolat is.

Éva fantasztikus stratégia. Nagyon messzire lát előre. Így két hadvezér vezényli a háborút az Emberi egészség megnyomorítása ellen.

A két hadvezér mellé egyre erősebb parányi hadsereg sorakozott már fel.

### **Nagy és erősnek tűnik az ellenfél.**

### **Sebaj. Dávid is leterítette Góliátot.**

### **Ön is segíthet!**

Vannak kisebb, rövidebb távú céljaink, és vannak a távoli jövőbe mutató átfogó stratégiai elképzeléseink is.

Néhány azok közül, amelyeket a nagyon közeli jövőben valóra fogunk váltani:

**1. A termékeinkről el kell törölni az áfa nevű adót.** Nem tartom tisztességesnek, hogy az állam megsarcolja azokat, akik aktívan tesznek az egészségükért, és a saját zsebükbe nyúlva hatalmas összegeket takarítanak meg az államháztartásnak, mivel nem szorulnak ellátásra. Az ilyen módon beszedett adó egy részét a felelőtlen állam az egészség fő akadályát jelentő gyógyszeripar zsebébe tömi. Ennek véget kell vetni.

**2. Meg kell szüntetni azt a nevetséges és vérlázító diszkriminációt,** amely az egészségpénztárakat a gyógyszeripari monopólium megerősítésére használja.

Biztosítani kell azt az alapvető emberi jogot, hogy az egyén szabadon rendelkezessen a saját, egészségre költendő pénze fölött.

**3. Meg kell reformálni a társadalombiztosítást.**

Egy valóban igazságos rendszer **visszatérítést adna** azoknak, akik aktívan és felelősen megóvják az egészségüket, és nem veszik igénybe a ma egészségügyi ellátásnak nevezett rendszert.

Ezzel azt ösztönöznénk, hogy az emberek tegyenek az egészségük megőrzéséért. A felelősségvállalást jutalmaznánk a befizetett és fel nem használt járulékok legalább egy részének visszatérítésével.

Egyszerű, logikus, tisztességes rendszer.

**A hosszabb távú stratégiai elképzelések nyilvánosságra hozatalára még nem érzem érettnak az időt. Amikor eljön a megfelelő pillanat, meg fogom tenni!**

A gyógyszeripar szóvivői már nem hajlandók, nem mernek egy adásban szerepelni velem.

Egyetlen kérdéssel a torkukra tudom forrasztani a szót!

### **Hol vannak az eredmények?**

Nekik nincsenek, nekünk vannak.

A gyors, átütő sikerhez munícióra van szükségem.

**Ahhoz, hogy segítem tudjak Önnek, szükségem van az Ön segítségére.**

Nincs elvesztegetni való időnk. Minden nap, óra és perc, amit mások - akikhez még nem jutott el az üzenet és a lehetőség - szenvedéssel töltenek, felesleges.

Nekünk vannak eredményeink.

Tények. Bizonyíthatóak.

### **Ön is segíthet!**

Amennyiben van kedvező tapasztalata, kérem, írja le, és juttassa el hozzám. Írja meg azt is, feljogosít-e arra, hogy nemes célunk érdekében felhasználjam. Teljes névvel, monogrammal? Fontos az Ön életkorának ismerete is. Tudnom kell, hogy sikerült-e csökkentenie, vagy esetleg elhagynia a gyógyszereit.

**Segítsen, hogy segíthessek!**

A könyvet két, mesébe illő sikertörténettel zárom.

Én mindkettőt megkönnyeztem.

*„Történetünk 2003-ban kezdődött, amikor összeházasodtunk a férjemmel, és eldöntöttük, hogy gyereket szeretnénk. Eleinte türelmesen, később egyre türelmetlenebbül vártuk. Eltelt az első év, orvoshoz mentünk, ahol a vérvétel és az ultrahang alapján rövid időn belül kiderült a diagnózis: PCO (policisztás ovárium, ami azt jelenti, hogy a petefészekben sok nagy tömlő, ciszta keletkezik). Orvosom rögtön műtétet javasolt. Internetes olvasmányaimból annyit derítettem ki, hogy a tudomány nem tudja, mi okozza, de műtéttel 75%-os siker érhető el. Ismét bizakodtunk. A műtét ugyan jól sikerült, de a műtét során kiderült, hogy az egyik petevezetékem teljesen zárt, a másik pedig nagyon nehezen átjárható. Ez annyit jelent, hogy spontán teherbe esési esélyem ezrelékes nagyságrendű. Szomorúan vettem át a »lombikbébi«-beutalót.*

Azzal biztattuk magunkat, hogy milyen jó, hogy van ilyen lehetőség, és az orvostudomány már ilyet is tud. A szervezetem viszonylag jól reagált a rengeteg hormonra (gyógyszerár: 100 000 Ft/alkalom). A hormonok mellé Elevitet és 500 mg C-vitamint kellett szedni. Az eredményeim mindig biztatóan alakultak, de a beágyazódás mindig elmaradt.

A harmadik sikertelen próbálkozás után vásárolta meg a férjem a Cenzúrázott egészség című könyvet, aminek hatására úgy döntöttünk, veszténivalónk nincs, ha másban nem is, de abban segítenek a vitaminok, hogy ezek a »hormonbombák« kevésbé viseljék meg szervezetemet: Nyáron kezdtem szedni az Alap csomagot. A kudarcok ellenére jól éreztem magam, férjemet is gyakrabban kívántam. A férjem így vélekedett: »Ha az asszonyra ilyen jó hatással van a vitamin, akkor nekem se árthat.« Azóta szedi ő is.

A negyedik próbálkozás sem járt sikerrel. Rengeteget sírtam, a férjem rengeteget vigasztalt, és kerestük az okokat, hogy miért nem. Márkét hét is eltelt a lombik óta, de csak nem éreztem magam jobban, pedig az előző alkalmakkor ennyi idő után már kiürültek a szervezetemből a hormonmaradványok. A vitaminokat továbbra is szedtem. Az idő múlásával egyre rosszabbul lettem, esténként már sírtam, hogy mennyire tönkretettek a gyógyszerek. A vérzésem ugyan késett, de nem foglalkoztam vele, hisz a PCO egyik tüneteként már hozzászoktam 1-2 hét csúszáshoz. A 40. napon megszokásból csináltam egy terhességi tesztet, ami meglepetésemre 2 csíkot mutatott.

Rohantam az orvosomhoz, aki ahogy nézte a képernyőn a kis pöttyöt, csak annyit mondott, hogy »csoda történt«. A mi kis »csodababánk« volt az oka a rosszulléteimnek.

Nem tudom, mi és hogyan történt a szervezetemben, de én úgy gondolom, hogy a sikeres műtét, a szükséges minimális gyógyszer és vitamincsomag együtt hozta a sikert. A könyv egyik mondata jut mindig eszembe:

»Az egészséges szervezet képes a működés során fellépő hibákat kijavítani.«

Már itt rugdosott a hasamban a baba, amikor olvastam egy cikket a PCO-ról. Azt írja, hogy mikroelemhiány okozza az inzulinrezisztenciát (az inzulin nem tudja kifejteni a hatását), ami oka a hormonzavarnak, aminek hatására kialakulnak a ciszták. A műtét csak ezeket szünteti meg. Tüneti kezelés.

Valószínűleg a vitamincsomagban szereplő valamely nyomelemből szenvedett hiányt a szervezetem, amit több hónap alatt sikerült visszapótolni.

Persze a kiegyensúlyozott, jó közérzet is sokat hozzájárult a várva várt gyermek fogantatásához.

Azóta a konkurencia is megkeresett, hogy szedjük az ő vitaminjukat. Jóval kevesebb vitamint és ásványi anyagot, illetve nyomelemet egyáltalán nem tartalmaz a készítményük, közel annyiért, mint a mi megszokottunk. Eszünkbe se jutott váltani. Azóta ismerőseink körében is egyre többen kérik, hogy rendeljünk nekik is. Így kedvezőbb a postaköltség is.

Érdekesség: a gyógyszertárban kapható 500 mg-os C-vitamin tájékoztatóján olvastam: »Terhesség és szoptatás idején magasabb a C-vitamin-szükséglet.« Pár sorral lejjebb: »Ne fogyasszunk túl sok C-vitamint terhesség és szoptatás idején, mert a baba hozzászokik, és később hiánytünetei lesznek.«

Hogy is van ez? Tisztelettel:

W. /., 33 éves"

Hogy is van ez?

Ez egy örült világ hazug, örült üzenete. De oszlik már a sötétség!

„Kedves dr. Lenkei Gábor!

32 éves, fiatal nő vagyok, aki 10 éves kislányát egyedül neveli.

2 éve vagyok Lyme-kóros.'

Először is köszönettel tartozom a könyvéért és a felfedezett vitaminkészítményért is. 2005 decemberében kezdtem el szedni a vitaminokat, amelyeket az Ön segítségével találtam meg. 2004-ben kaptam meg ezt a szörnyű betegséget, és egy évig igen kemény és nehéz időszakot kellett megélnem, mondhatjuk azt is,

**hogy megjártam a poklok poklát, és a pokol kapujából fordultam vissza.**

2005 decemberében szüleim segítségével rátaláltam erre a vitaminkészítményre, amelynek sokat köszönhetek. Szedésének következtében először fordult elő, hogy a Lyme-szerológiám (a kórokozó jelenlétét kimutató vizsgálat) negatív lett, majd lassan az elváltozott vérképem is javuló tendenciába kezdett.

Életerő Alap napi és Életerő Közepes napi vitamincsomagokat szedtem, és jelenleg is az Alap napi vitamincsomagot szedem.

A vitaminok segítségével immunrendszerem erősödött, a kemoterápiás\* kezelések, szteroidkezelések\* mellékhatásait és utóhatásait könnyebben viselte szervezetem. Fáradékonyságom csökkent, **rosszulléteim egyre ritkábbak lettek.** Hőemelkedéseim megritkultak, vírusfertőzések és bacikák egyre kevesebbszer tudtak megtámadni. Házi orvosom szemmel látta a változásokat rajtam, és azt is, hogy mozgásom könnyedebbé vált. Egyre kevesebbszer volt szükségem az ízületi fájdalomcsillapítóra. Klinikai leleteim, igaz, nagyon lassú, de javuló tendenciát kezdenek mutatni.

**Esélyem a gyógyulásra már 20 százalékról 80 százalékra emelkedett.**

**Házi orvosom elismerte a vitaminok hatását, saját maga és családja egészségéért is megrendelte, és beállt azon emberek sorába, akik Önnek hálásak, és köszönettel tartoznak.**

**Köszönöm, hogy kislányomat továbbra is nevelhetem, és majdnem teljes emberként élhetek és dolgozhatok.**

Sajnos nevemet nem szeretném kiadni, mert jelenleg is klinikai kezelés alatt állok, de klinikai kezelő orvosom nem hiszem, hogy elfogadja a gyógyszer nélküli javulás lehetőségét is. Kérem szíves megértését, hiszen ennek az orvosnak az életemet köszönhetem. A vitaminoknak sokat köszönhetek, többek között a hajamat, azt, hogy a lábaimon járok, és nem bottal. Jelenleg is dolgozom, bár betegségem miatt munkakört kellett váltanom, de

boldog anyuka vagyok, mert a kislányommal együtt lehetek. Kívánok magának nagyon sok szerencsét a csatához, legyen ereje véghezvinni céljait, és soha ne adja fel!

**Remélem, ezen készítmény nem fog eltűnni, mert nekem szükségem van rá!**

*Egy hű barátja!*

Kedves Doktor Úr! Sajnos ez az e-mail cím nem az enyém, hanem egy kedves kolléganőmé, aki szólt nekem, hogy Önnek segítségre van szüksége!

**Ön nekem segített, ezért én bármikor állok rendelkezésre, ha segítségre lesz szüksége!**

Ha nekem üzenni szeretne, ezen a címen el tud érni.

Tisztelettel: **Egy hű barát!"**

**Ámen**