

# Kedvezményesen gyógyulhat teste-lelke az Édenben

Az Éden Gyógyközpont kedvezményákción keresztül tart. Az első hónapban az újságunkból kivágott kuponnal különböző masszázsfajtákat lehet igénybe venni kiváló szakembereiktől: Juhász Nagy Anikó (siatsu), Tajánna Szmirnova (holisztikusmasszázs), Papné Makó Éva (fejmasszázs), és Horváth András (gyógymasszázs, csontkovácsolás, integrált ázsiai masszázis – kedvezményesen).

A második hónapban a kismamáknak és nyugdíjasoknak lesz külön kedvezmény egyes szolgáltatásokra, a harmadik hónapban pedig a bérletvásárlást támogatók szintén egyes szolgáltatásokra.

Érdeemes most ellátogatni annak, aki már egy ideje fontolgatja, hogy valamit kéne tenni teste vagy lelke (vagy mindkettő) érdekében. Hogy a választást megkönnyítsük a sokféle, esetleg idegenül hangzó szakkifejezésekkel teli szolgáltatások közül, most nézzük végig egy kicsit bővebben, miről is szól egyik-másik.



**JUHÁSZ NAGY ANIKÓ** A SIATSU MASSZÁZSBAN van otthon, mint természetgyógyász, alternatív mozgás és masszázsterapeuta. A Siatsu pedig az Alternatív mozgás és masszázsterápia része, a keleti gyógymódot egyike. A kezelés során az energiakeringés harmonizálása a cél, amely testi, lelki, szellemi egyensúlyba hozza a szervezetet. E speciális masszázis során – amely szó szerint pontnyomást jelent – a terapeuta a megfelelő helyeken nyomást gyakorol a meridiánokra, amelylyel kiegyenlíti, szabadabbá teszi az áramlást. Persze azért nem ennyire egyszerű ez a technika, hiszen a terapeuta érzi, hol van több, hol van kevesebb energia, mint kéne, és annak megfelelően kezel. A páciens ebből csak annyit tapasztal, hogy ellazul, kellemes lesz a közérzete, oldódnak a feszültségek, amelyeket a mindennapokban nem nehéz begyűjteni. De jó ez a masszázis nagyon sokféle bajra-nyűgre: például megszünteti a mozgásszervi panaszokat (ízületi fájdalom, derékfájdalom, hátfájás, rossz testtartás, izmok, inak feszültségének oldása), fokozza a nyirokkeringést, a vérkeringést, méregtelenít, segíti az emésztést. Oldja a stresszt, a feszültséget, a nyugtalanságot, a depressziót, a

negatív érzelmeket (szomorúság, gyűlölet, harag, bánat, igazságtalanság), ellazítja a testet, testileg és lelkileg feltölt, kikapcsol. A Shiatsu erősíti a szervezet öngyógyító mechanizmusát, ami a betegségek megelőzésében és legyőzésében fontos szerepet játszik.

A következő, **A HOLISZTIKUS MASSZÁZS** különbözősége abban nyilvánul meg, hogy míg az előző a pontnyomás technikájával dolgozik, **TÁNYA – E MASSZÁZSAJTA**



**KIDOLGOZÓJA** és egyben tanára is – nagyon intenzíven megdolgozza az egész testet a talptól a fejbübig, aminek nagyon erős bőrön keresztül méregtelenítő hatása is van az izmokra és ízületekre történő játékos hatáson felül, valamint az úgynevezett „rázogató” technikájával hozzá harmonizálja az embert, utánozhatatlan, különleges érzékkel. Az energiák felszabadultan áramlanak a testben, s azok a problémák, amiket csak sok-sok terápiás beszélgetéssel lehetne orvosolni esetleg, itt szinte maguktól oldódnak meg a test kezelése közben. A kezelés végére az ember úgy érzi ezt a mozgást – amelynek olyan az üteme, mint a magzati szívverés –, mintha vízben mozogna, amely szintén az anyaméh-érzére emlékezteti a testet. Az emberi kéz finom érintése pedig az édesanya simogatását juttatja eszünkbe. **Az egész holisztikus masszázis azt a csodálatos mennyországot idézi vissza, ahol az anyuka hasában a lebegő, meleg, puha mindenben a szívdobbanás biztonságára emlékeztet, a mindent átható egységérzést.** Egy ilyen kezelés után az ember átértékeli a jó és JÓ közötti különbséget.



A kezelés után igazán JÓL va-gyunk. Nem csak felnőtteknek (nőknek és férfiaknak egyaránt), hanem gyerekeknek is ajánlott ez a masszázis. Születési traumát old, hiperaktív gyerekeknek is rendkívül hatásos.



**A DR. WU-FÉLE FEJMASSZÁZST PAPNÉ MAKÓ ÉVA** közvetíti a hozzá fordulóknak. A módszer lényegét az az elmélet képezi, hogy a fej az irányítóközpont, az emberi test fővárosa. Ha a fej rendben van, az egész test rendben lesz, s rendeződik életünk is. A hagyományos kínai gyógyászat szerint az életenergia, a Csi, a testet áthalozó csatornáknak, az úgynevezett meridiánoknak közeledik, és a fejen lévő akupunktúrák pontokon keresztül a masszázis ezen a csatornákon át egészen távoli testrészekre is hatni tud. **A fej energiájának helyreállítása útján helyben oldja a stresszt, a káros feszültségeket, így kiváló a fejfájás megszüntetésére, a váll és a nyak feszültségoldására, az alvászavar enyhítésére.** Emellett kiváló a kozmetikai és öregedésgátló

hatása is, mivel bensőnk állapotát megjeleníti a bőrünkön, s arcunk szépsége is ennek függvénye. Az energiák szabad áramlásának következtében a belső egyensúly helyreáll, és a szervezet öngyógyító erői aktivizálódnak. Gyógyító, széjpítő hatása mellett pihentet, ellazít, megnyugtat, s fokozza a szellemi képességeket. És nagyon finom...



**HORVÁTH ANDRÁS GYÓGYMASSZŐR, CSONTKOVÁCS ÉS INTEGRÁLT ÁZSIAI MASSZŐRKÉNT** szintén azon szellemiség jegyében végzi adatastos tevékenységét, amely az Édenben honos: a holisztikus szemlélet szerint. „Hitem szerint kívághatjuk, vagy összevarrhatjuk bármely testrésznk egy darabját, ha nem fogadjuk el a sértődött lelkünk által alkotott mondanivalót, számkivetettek leszünk a betegség szigetén. Ahhoz, hogy újra egészségesek legyünk, legtöbbször a helytelenül választott életünknek kell megadni az új irányt. Amikor ez sikerült, már csak arra kell figyelniünk, hogy ne legyünk lusták egészségesek maradni! Sikerünk

érdekezésben nem varázspálcára, hanem nyitottságra, bátorságra, és kitartásra lesz nagy szükségünk.” András csaknem 15 éve foglalkozik küzdősportolók és civilek – elsősorban mozgásszervi, illetve reumatológiai – panaszainak kezelésével. Ez idő alatt kialakított egy integrált stílust, amely nem kérdőjelezi meg a fizikális beavatkozás fontosságát, de nem küldözheti a szellemi és lelki rehabilitációt sem. Áldásos kezei alatt a test fellelegzik, te lez energiával. Egyik páciense szavai szerint: a kezelés után úgy érztem, mintha lebegnék!” (Asszem, belibegek én is az Édenben...)

**ÉDEN-ÉLETMÓDTÁBOR!** 2009. április 4-8-ig Élelmód-tábort szervez az Éden Gyógyközpont Piliscsabán, a Kosmosz Ókapanzióban. (Cím: Piliscsaba, Szent István király útja 147., bejárat a Gárdonyi G. u. felől) A tábor elvégzése a természetgyógyászati alapismeretek írásbeli modulvizsgához szükséges. A tábor szombati 12 órától szerda 14 óráig tart, költsége 65.000 Ft/fő. Az ár tartalmazza a szállást, a napi háromszori vegetáriánus étkezést, az előadásokat, programokat való résztvételt. Színvonalas programok, előadások, magas szakmai tudással rendelkező előadók. **Jelentkezési, befizetési határidő: március 28.** A részletes program a honlapon megtekinthető: **WWW.EDENKOZPONT.HU VAGY SZEMÉLYESEN LEHET ÉRDEKELŐDNI AZ ÉDENBEN: 1173 BP PESTI ÚT 170/B. TELEFON: 258-2745, 253-8061**



**24 féle természetgyógyász és ezoterikus szolgáltatásainkból:**

- **Új! Gyógymasszázs, csontkovácsolás, integrált ázsiai masszázis – Horváth András masszőr**
- **Holisztikus masszázis** – A különleges, „rázós” technikát is alkalmazó masszázis a test, lélek, szellem egységét állítja vissza. Testi, lelki bajokra, gyermekeknel is alkalmazható. Rendel: Tajánna Szmirnova
- **Shiatsu masszázis, Alternatív fizioterápia** – Mozgásszervi panaszok (ízület, izom, letapadások) emésztési panaszok megszüntetése, vérkeringés fokozása, idegrendszer nyugtatása, fájdalomcsillapítás, stb. Rendel: Juhász Nagy Anikó természetgyógyász, alternatív mozgás- és masszázsterapeuta
- **Dr. Wu-féle fejmasszázs** – a fejen lévő akupunktúrák pontok speciális masszírozásával helyreállítja a fej energiáramlását, rajta keresztül hat az egész testre. Kiváló stressz- és feszültségoldó hatása mellett számos egyéb gyógyító és széplítő hatása is van – Papné Makó Éva gyógymasszőr
- **Oldás masszázssal** – Masszázzsal egybekötött lelki terápia. Rendel: Pető Katalin kineziológus
- **Reflexológia, talpmasszázs, svédmasszázs, láváköves masszázis** – a szervezet öngyógyító folyamatainak beindítása. Fül- és testgyertya – Gőzné Pekár Ildikó reflexológus, masszöz
- **Természetgyógyász orvos** – rendel: dr. Bíró Hilda orvos természetgyógyász, fitoterapeuta
- **Fogyókúra** – akupresszúra (tűszúrás nélküli akupunktúra) kezeléssel. Rendel: dr. Bíró Hilda
- **Holisztikus tisztánlátó, egészségfilozófus** – rendel: dr. Artur
- **Bach virágoterápia** – Egy igen finom gyógymód virágesszenciák segítségével, mely főleg lelki, szellemi szinten hat. Rendel: Czímeth István
- **Kineziológia** – A kineziológia készség-, képesség- és személyiségfejlesztő, a test-lélek-szellem egységét figyelembevevő módszer. rendel: Pető Katalin kineziológus, Reiki mester Tanár
- **Családterápia** – H. Nagy Krisztina pszichológus
- **Radiesztázia** – káros sugárzási helyek kijelölése és árnýkelókkal történő mentesítése lakóhelyünkön. Rendel: Nyerges Kálmán radieszta
- **Számmitika** – Születési időpont alapján megudthatja sorsfeladatát, karmját, nehéz helyzetekről való kilépési lehetőségeit, sorsának alakulását. (Nyerges Dóra, Eschwig Zsuzsa)

**TOVÁBBI SZOLGÁLTATÁSAINKBÓL: • Sorselemzés (önismereti tanácsadás) • Kézlemezés • Tarot kártyavetés • Asztrológia • Lelki segítő, Angyal-tanácsadó SZERZES SZOLGÁLTATÁSOK, előzetes bejelentkezés alapján: Aurofatózas** – március 25-én, szerdán: aurafénykép és részletes elemzés (7000 Ft) **Családfelelítés** (Hellingner féle módszer) – február 26-án, csütörtök, vezeti: Nagy Ilona Baby. Március 13-án és 27-én vezeti: Szelek Emese pszichológus. **Hajógyógyászat** – február 26-án – hajhullás, korpásodás, töredezés, stb. (1500 Ft)



**Kos (III. 21. - IV. 23.)**

Azon kaphatja magát, hogy csak áll a tükör előtt, és gyönyörködik saját, atléta természetében. Partnerét leginkább önmagáról mintázza, hiszen Önön kívül ki lehetne még ilyen tüzes és szenvedélyes. Az élet színpadán most Don Quijote szerepét játszhatja el, ahogyan a szelmakkal harcol, megállás nélkül. Természetesen megélt pengével a levegőt kaszabolja. Amit most meg kell tanulnia, hogy anélkül is terveznek Önrel a jövőben, ha a Halak havában nem ad el, vagy nem köt meg egyetlen gigantikus ízeletet sem.



**Bika (VI. 21. - V. 20.)**

A karosszékben ülve ábrándozik elmúlt szerelméről és tüzes szeretéről, akik bár vadul, de szenvedéllyel telve átviharozták életét. Családi életében előkerülhetnek régi történetek, szőnyeg alá söpört titkok, melyek felfordulást, vagy várva várt kibeszélést igényelnek. Hogy miként fogja fel ezeket, csak Önön múlik. A bolygók segítenek abban, hogy a múlt tudatlansága tisztított történeteiből sikeres jövőt kovácsoljon. Igaz az a mondat most az Ön számára, hogy amit ma feloldozhat, ne halaszd holnapra! Karrierjében változások várhatók!



**Ikrek (V. 21. - VI. 21.)**

A lelke kerül most előtérbe, a sérülékenyebb oldalra. Ha főnöke behatárja, vagy állásinterjúra készül, legyen őszinte, amikor önmagáról beszél, ezzel válhat most sikeressé. Az égi bankszámláján pedig jó pontnak számít, ha egyensségevel és mélysegei óvatossá válásával megnyitja mások szívét, kivívja együttérzést. Így tanul a földi lélek és így alakulnak ki valódi emberi kapcsolatok anélkül, hogy túlgondolná a történeteket. Barátokat veszíthet el, és új barátok érkezhetnek. Ne sajnálja a régi becsukott ajtókat, inkább nézzen körül, hol talál nyitott ablakokra.



**Rák (VI. 22. - VII. 22.)**

Az Ön segíteni vágyó lelkére van most szüksége a világnak. A szorult gazdasági érdekek egyike magasabb rendű célja a hatalodalás. Ki tudná Önnel jobban, hogy hogyan is néz ki egy meleg családi fészek és azt, hogy a haza merrefelé található. Ne zavaroljon akkor sem, ha a segítségét kérik közli nem mindenki fogadja meg tanácsát. Lássza be, hogy van, akinek többször el kell ismételnie, mit tegyen és mit ne. Rendkívüli fontosságú mindaz, amit ebben a hónapban gondol, mond, cselekszik, mert ezzel fekteti le egy szebb jövő alapjait. Igen, Ön az!



**Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)**

Egyszerűen nem tud megemészteni valamit! Jobban mondván, nem hagyják túlnenni magát egy Ön számára igazságtalanságnak tűnő történéseken. Addig szükséges rágódnia, amíg rá nem ébred, hogy miért történhetett meg az a térl ehajlik maga körül és megelőzheti saját gerinctorna javasolt, vagy menjen el egy jó csontkováchoz, mert görbe lehet a tartása. Ha homályosan lát, irány a természet, és itt az ideje a szemölcsök és anyajegyek vizsgálatának. Az élete ugyan folyik és történik, de Ön mellett és nem Önrel a középpontban.



**Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)**

Egyetlen kérdés két aspektusa, nézőpontja vár megválaszolásra. A félelem, hogy elveszítheti eddig megszerzett pozícióját, anyagi javait, valóban reálisak, vagy csupán az Ön zordra festett jövőképe rögaftja, valódi, reális alapok nélkül? Ne higgye el, hogy egyetlen rosszul felosztott pillanatkép az életrel nem lehet halog segítenek abban, hogy a múlt tudatlansága tisztított történeteiből sikeres jövőt kovácsoljon. Igaz az a mondat most az Ön számára, hogy amit ma feloldozhat, ne halaszd holnapra! Karrierjében változások várhatók!



**MÉRLEG (IX. 24. - X. 23.)**

Egy kora tavaszi szerelem lángja felsárgíthatja. Még mielőtt e kapcsolat valóban kialakul, Ön már tervez, álmodozik a közös jövőről. Érdemes időző megismermie új kedvesét. Szánjon elöt művészi hajlamai kiteljesedésére. Fessen, énekeljen, vagy akár szavalljon verset, élvezze át minden percét e felmélő tevékenységnek. Rossz pletyka keringhet Ön körül, vagy közeli ismerősről munkahelyén, ne ártsa bele magát semmi ilyesféle helyzetbe, akár segítségzándék vezérlő, akár rendkívüli diplomáciai érzéket akarja segítségül hívní, mert Ön lehet a hibás „mindenben”.



**Skorpió (X. 24. - XI. 22.)**

Köti az ebet a karóhoz! Hogy miben? Mindenben! Aki most Ön fel közeledni akar, szótólódásra számíthat. Mitől érzi úgy, hogy haza becsapták? Megpróbál mások és ön maga előtt éreketlennek mutatkozni és zsenialis intellektus a pár perccel alatt két vállra fektet mindenkit, aki vitába nem bocsátkozni állapontjával szemben. Ne falozza be magát, mert ezzel nem csak elzárja környezetét és védelmezi lelke nyugalmát, de elzárja az élethez szükséges levegőt és napfényt útját is. Egy fülkeltető kiáltás és azután egy mély sóhaj jó gyakorlatnak bizonyulna.



**Nyilas (XI. 23. - XII. 21.)**

Figyeljen az Ön körülvevő jelekre, mert új lehetőségek adódnak, melyekbe érdemes beleugrania. Ön most egy indulásra kész rakéta, aki lassan kilövésre kerül. Élvezze a helyzetet, aki lassan kilövésre kerül. Élvezze a helyzetet, hiszen eddig is a jövőbe vágyott, most talán a tér ehajlik maga körül és megelőzheti saját jelenét. A lényeg az, hogy sziparkózó gyorsasággal történnek a dolgok és varázstere éliminálódnak régén húzódo helyzetek. Vesse bele magát az adott feladatba, mind otthon, mind munkájában és a siker garantált. Ami még fontos, hogy ne várojan sem sénkire, aki tútelelem infí, mert elláran az erők és eltökéltség.



**Bak (XII. 22. - I. 20.)**

Bak jegyű férfiak gyermekáldásra számíthatnak társuk, párjuk részéről és ez fenekesült felforgatható pontosan megtervezett életvitüket. Nehézes idősak ígérkezik a karrier, mint életterület szempontjából, terhekkel és feladatokkal teli idősak következnek. Talán egy fiatalabb kollegával is konfliktusba kerülhet. Az élet értelme érdekelheti, vagy sorskérdések és a lét törvényeinek kutatására, felismerésére helyezheti a hangsúlyt. Egy fúró kaland is átöröppenhet e hónapban, ez az élmény kellemes órákat okoz majd a szerelem területén.



**Vízöntő (I. 21. - II. 19.)**

A Rák jegyűekkel együtt a Vízöntő jegyűekre is nagy feladat vár ebben a hónapban. Kedves Vízöntők! Ébresszenek reményt a félelemmel küszködőknél, és biztassák környezetüket az összefogásra. Az egyén szintjén nagyvívó tények szövögetése lesz jellemző, illetve sok esetben önmagát állathatja kisebb hazugságokkal. Egy régóta húzódo párkapcsolat, vagy gyermekkel kapcsolatos dolog vár megoldásra – ez nem feltétlenül konfliktus, inkább egy felbomló feladat –, de az őszinte kommunikáció nem jellemzi ebben az időszakban.



**Halak (II. 20. - III. 20.)**

Szinte minden változik, ami Önrel kapcsolatos. Egy kis nyugalmra vágyik. Lefeküdni és átáldalni ezt az időszakot. Félelem nélkül, szótólódásra számíthat. Mitől érzi úgy, hogy az észére vagy a szívére hallgasson, és úgy érzi magát, mint akit problémák kereszteznek? Ne feledje, hogy a feltámadás csak ezután érhető el. Valamit meg kell hogy tanuljon ebből a nyomozó helyzetből. Úljön bele egy kicsit ebbe a kellemetlen érzésbe és kérdezze meg önmagát, hogy mit kellene tennie? **Laki Beáta (06-70-310-1974)**



## TISZTÍTÓKÚRA Asztrológiai útmutató a Halak jegyében

Február 18-án, greenwichi idő szerint 13 óra 47 perckor a Halak jegyében lép a Nap. Az asztrológiai év utolsó hónapjához vezető a télből a tavaszba. A Halak ket-tőtős jegy, ezt az elnevezése is világosan mutatja, már amennyiben tartozunk dunkt attól, hogy a hozzátartozónkat „Hal”-nak tituláljuk.

A jegy kettőssége az idén különösen megmutatkozik a hullámzó kedélyállapotokban, a belső feszültségekben, melyeket röviden úgy írhatnánk le, hogy ragaszkodjunk-e valamihez, vagy inkább váljunk meg tőle.

A Halak hava mindenképpen lezárog idősakot és átvezet egy új életszakaszba. A kettősség abban is meg nyilvánul, hogy ilyenkor már szép időben igyekezünk a szabadba, ugyanakkor nem feledkezhünk meg arról, hogy a vizes jegyek befelé fordulnak, és ez a hónap komoly feladatot ró az emberre a belső nagytakarítás terén.

Analógiában a Hűsévét előtti lakástakarítással („otthonaitok a ti nagyobbakban, és biztassák környezetüket az összefogásra. Az egyén szintjén nagyvívó tények szövögetése lesz jellemző, illetve sok esetben önmagát állathatja kisebb hazugságokkal. Egy régóta húzódo párkapcsolat, vagy gyermekkel kapcsolatos dolog vár megoldásra – ez nem feltétlenül konfliktus, inkább egy felbomló feladat –, de az őszinte kommunikáció nem jellemzi ebben az időszakban.”)

E tekintetben azonban ma már gyakran a ló túlsó oldalára történt átesést figyelhetünk meg, amennyiben az ország egészségügyi lakossága szüntelenül méregtelenít, lúgosit, sa-laktalanít. Alapjaiban véni a törekvés helyes és dicséretes, van mit kitakarítani. Az átmeneti idősakoknak azonban lényeges követelménye a tudatosság.

Az asztrológia, mint szimbólumnyelv, felbecsülhetetlen segítség lehet a betegség megfékezésében és a gyógyulás mikéntjének megtalálásában.

Ha sikerül azonosítani, hogy a problémák mely bolygó(k) analógiát hordozzák, akkor a megoldás is közelebbre kerül: ugyanazon bele egy kicsit ebbe a kellemetlen érzésbe és kérdezze meg önmagát, hogy mit kellene tennie? **Laki Beáta (06-70-310-1974)**

Jó munkát, takarítást kívánok mindenkinek!



mindegyik bolygó analógiával megvan a magunk baja. Szervezetünket mérgezik a vegyszerek, festékek, tartósítószer, élelmiszer-adalékok, kozmetikumok, alkohol, cigaretta, és leginkább a túlzásba vitt gyógyszer-fogyasztás. Hogy túlzásba viszzük, azt abból gondolom, hogy a világérettű recesszió és visszafogott fogyasztás ellenére a gyógyszerárak nyeseré-ge növekszik. A Szaturnusszal több-rendbeli gondunk is lehet, az egyik véglet az örök fiatalság vágya és minden hagyomány elvetése, a másik a merev, megcsontosodott, megkövült gondolkodás. A Hold, mint nőnemű energiák hordozója (elsősorban anya-gyereket, nem örvend túl nagy megbecsülésnek manapság. A sav-bázis egyensúly asztrológiául nem más, mint a Mars és a Vénusz, a Férj és a nő egyensúly.

A lúgosság magyarul azt jelenti, hogy több teret adunk a nő ener-giáknak, elsősorban a Vénusznak. Vénusz a Mars párja, társa, egyenrangú kiegsztítője, aki szépséget, békét és harmóniát teremt. Vénusz nem mogogat, nem viszi ki a szemetet, és nem cserél pelenak, általában nem koszo-lyk össze a kezét semmivel. Természe-tesen a mindennapi életben szorgal-masan megosztok én is, de az nem a Vénusz megnyitvánulása.

Szóval növeljük a Vénusz erejét (lúgosság), miután pár éve még szorgal-masan fogyasztottuk a vastablettát, ami ugyebár a Mars energiát fokozza, nyilván ésszerű módon ebben az el-férfiadosott, agresszív világban.

Az aktuális divaton és reklámokon túllépve, amelyek mindig megtalálják a főbűnöst, a végső okot és az egye-dülű üdvözítő megoldást, javaslom, hogy ismerjük meg a saját szerveze-tünket, a saját betegségünket, annak történő megelőzését. Otthonainkban is ott takarítunk, ahol szükséges. Ha a tüzhegyre rágett az ételmaradék, nem a házószoba függőnyeit kezdem el kimosni. Egy tavaszi nagytakarítás során persze mindent kitisztítunk, a mérgeket, a salakot, a gombákat egyaránt. Még egyszer ismétlem: a leg-fontosabb, hogy tudjuk, mit teszünk! A Halak jegyéhez jól illik a vízzel való tisztítás. A lakásban nem Ciffl és Cillit Bang-gel – vízzel. A testre lefordítv: igyunk elegendő vizet. Nem folyadékot, vizet. Az elegendő az test-súly-kilogrammonként 30 milliliter. (Segíték: 50 kilós embernek másfél, 67 kilónak kettő, 83 kilónak 2 és fél liter.)

Tóth Éva Ágota