

Drevená Koza má rada krásu

Čaká nás spomalenie, priestor na radosť
a vyjadrovanie pocitov

Grepofit na tri spôsoby

Ktorý si vybrať a kedy, radí MUDr. Július Šípoš na str. 5–7

Nepříjemnost' zvaná päťová ostruha

Bolestivá záležitosť najmä ráno po vstaní z postele

Prípravky mesiaca februára

Február je mesiac veľmi náročný na psychiku. Sme unavení po dlhej zime, strácame chuť do činnosti, a keď do toho zaľúka vietor, hlava sa nám môže rozskočiť na 400 kúskov. Februárové počasie dokonca inšpirovalo Goetheho k napísaniu knihy „Utrpenie mladého Werthera“. Je to dané náročnými energiami vlhka, chladu a vetra, ktoré sú pre organizmus naozaj celkovo vyčerpávajúce.

Pri psychických problémoch, nespavosti a bolestiach hlavy sa môžeme bez obáv spoľahnúť na **Korolen**. Dopraví nám do duše práve ten kúsok slniečka, po ktorom tak zúfalo prahne, a pomôže nám preklenúť pár posledných týždňov zimy. Myslieť však musíme na celý organizmus. Pri vetre veľmi trpia uši a nepridáva im ani častý prechod z tepla do zimy. Pri problémoch iste siahneme po **Audirone**, ale ak máme citlivé uši, nie je od vecí kvapnúť do nich ráno aj večer. Ušetríme si tak protivné pobolievanie. Ak sa musíme pohybovať v preplnených dopravných prostriedkoch, potom by sme ani na minútu nemali vyjsť von bez postriekania šálu **Spironom**. Spiron pomôže tiež prečistiť vzduch v prekúrenej kancelárii, doma a kdekoľvek to potrebujeme. Bude nás chrániť pri väčšom nebezpečenstve pred potenciálnymi virózami. A ak by na nás predsa len niečo „liezlo“, okamžite by sme mali siahnuť po **Grepofite** – počas rokov sme v ňom našli naozaj významného pomocníka. Dnes máme k dispozícii aj Grepofit v spreji. Môžeme ho aplikovať na krk v prípade pobolievania alebo bolesti v krku. Veľmi dobrú službu nám preukáže aj pri nádche.

(Joa)



vernostný program **SALUS**

program SALUS
je určený pre členov Energy

program SALUS
prináša možnosť pravidelnej
a aktívnej starostlivosti o zdravie

Urobte pravidelné mesačné nákupy
v minimálnej hodnote 25 EUR, a my Vás
za Vašu vernosť odmeníme bonusom
v hodnote 35 EUR.



Nakupujte, odmeníme Vás

Urobte pravidelné mesačné nákupy v minimálnej hodnote 25€, a my Vás za Vašu vernosť odmeníme bonusom v hodnote 35€.

KÚPEĽNÝ BONUS

Po troch rokoch neprerušného vernostného programu získate nárok na **KÚPEĽNÝ BONUS**, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie).

ČERPANIE BONUSU

V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci. Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok. Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.



PONIŽENÝ A HRDÝ SÚČASNE

Neuveríte, čo sa mi stalo. Spoznal som rozporuplný pocit. Občas - žiaľ, menej ako by som chcel - sa objavujem v našich Kluboch. Vždy sú to milé stretnutia, hoci v poslednej dobe dosť uponáhľané. Je mojím zvykom, že pokiaľ sa to dá, idem si za počítač. Párkrát som dokonca aj obslúžil nakupujúcich.

Z rozhovoru vždy nejaký vyplynie, že som riaditeľom firmy. Je asi prirodzené, že zákazníci sa potom viac pýtajú a ja keď viem, rád poradím. Vtedy som na seba patrične hrdý, pretože praktické skúsenosti majú naši vedúci výrazne väčšie. Ako riaditeľ však poznám prípravky aj z iných, trochu komplexnejších pohľadov.

Nedávno som sa takto objavil v Klube a prišla zákazníčka. Zhodou okolností som sa v predajni ocitol sám. Hneď sa spýtala, kde je XY, lebo by sa chcela poradiť. Povedal som popravde, že teraz tu chvíľku nebude, ale že jej rád poradím ja. Zákazníčka bola zjavne sklamaná, že nedostane radu od človeka, za ktorým prišla. Tak trochu na mňa vyštekla: „A vy ste akože kto, že mi chcete radiť?!“ Hrdý som priznal svoju funkciu riaditeľa, primerane vypoľ hruď a vyhlásil, že XY rád nahradím. A viete, čo mi povedala? „Tak to teda určite nenahradíte, dajte mi zatiaľ Grepofit, Vironal a Drags, ja sa zastavím, keď sa XY vráti a na ten Cytosan sa spýtam jej.“

Poslušne som nablokovať tri prípravky, samozrejme trvalo mi to dlhšie, lebo kódy nepoznám. S úsmevom porazeného som ich milej pani podával. „Vidíte, XY by vedela, že mi ich má dať to tašky, vy riaditeľ!“

Mal som rozporuplné pocity. Ponižený ako prakticky nepoužiteľný predajca a hrdý ako riaditeľ nenahraditeľných ľudí v Kluboch.

Jozef ČERNEK



Vítame rok Drevenej Kozy

Vládcom roka 2015, ktorý sa podľa čínskeho kalendára začína 18. februára, bude Koza. Inteligentná, citlivá, empatická. Ale aj ufrňukaná, tvrdohlavá, vrtkavá. Po roku bláznivého Koňa nás čaká výrazne viac než zmena vládcu, vplyv Kozy v čase jej vládnutia bude naozaj citelný.

TROCHU ROZTRIEŠTENÉ KONANIE

Koze sa ani náhodou nepáčil divoký beh Koňa. Teraz si, kedykoľvek si zmyslí, spomalí, občas sa zastaví, zasníva, zamyslí sa. Vôbec nebude riešiť, či je to v túto chvíľu vhodné, či niečo stratou času neprešvihne. Vylezie na strom alebo vyskočí na skalú, aby sa rozhladla, pokochá sa západom slnka a potom sa – možno – vráti na cestu za pôvodným cieľom. Spomalenie určite uvítame, rovnako ako nás uspokojí fakt, že vďaka priateľnému tempu budeme mať možnosť všimnúť si, že okrem nás je na svete množstvo ľudí, vecí, zaujímavostí, jednoducho hojnosť sveta, ktorá stojí za to, aby sme si ju uvedomili, potešili sa z nej, užili si ju. Po roku Koňa, keď nám občas išlo naozaj o prežitie, to bude naozajstná úľava. Trochu nás možno vystraší nával citov, ktoré Koza dokáže dávať najavo niekedy až vtieravým spôsobom. Mali by sme ju ale láskat', nasledujúci rok to Opica tiež nebude s citmi preháňať.

Pre nás bude veľmi náročné sledovať zastavenie Kozy. Budeme sa potýkať s odtážitými informáciami, zbytočnými úlohami, ktoré nás budú odvádzať od základného diania. Nové pre nás bude aj emocionálne zafarbenie rýdzo profesných problémov. Pragmatický Kôň nás hnal bez ohľadu na súvislosti, citlivá Koza sa bude naopak vyžívať vo vyhľadávaní súvislostí, ktoré by nenapadli otravným hnidopichom ani v najdivokejších snoch. Bude ich nielen vyhľadávať, ale chcieť od nás, aby sme ich riešili, zapojili do bežného diania. Poukazovať na nepodstatnosť týchto komplikácií bude celkom zbytočné, lepšie bude sklopiť hlavu a popremýšľať, ako z toho von. To logicky prinesie pomerne dosť problémov na úradoch, pri obchodných rokovaníach, objaviť sa však môžu aj v osobných stykoch.

Zatiaľ čo Kôň bežal dopredu, Koza sa bude prehrabávať minulosťou a občas na nás „vybafne“ argument, ktorý sa bude týkať vedierka, ukoristeného pred dvadsiatimi, tridsiatimi rokmi na pieskovisku pred domom. Situáciu ešte skomplikuje fakt, že Koza za nič nemôže, že za všetko môžu ostatné alebo objektívne okolnosti. A aby toho nebolo málo, občas sa zasekne a povie NIE len tak. Čeliť tomu sa dá jedine prístupom Koňa. Pragmaticky si ísť za svojím, nedovoliť Koze rozvrtáť debatu, nenechať jej čas na premýšľanie o zbytočnostiach.



KOZE LICHOTÍ POKORA, UZNANIE A KRÁSA

Ak vieme, že nás čaká neľahká cesta úradnými, obchodnými či osobnými rozhovormi, môžeme s Kozou všetko predpokovať. Pri rokovaní s Kozou je dôležité dávať jasne najavo patričný rešpekt a nesmieme zabudnúť na jej vzťahovačnosť a žiarlivosť. Rozhodne sa pozitívne nezmieňujeme o konkurencii, nie je od veci vyzdvihnúť doterajšie a najlepšie aj budúce zásluhy Kozy. Koza bude lichotiť náš pokorný prístup, vďaka svojej inteligencii a empatii môže dokonca nájsť spôsob, na ktorý sme nepomysleli a ktorý môže celú vec postaviť do nového svetla. Získame tým nielen novú možnosť riešenia, ale súčasne zaviazeme Kozu spoluprácou na našom projekte. Bude sa cítiť spoluzodpovedná za toto riešenie a urobí všetko pre to, aby prešlo bez zbytočného predlžovania a problémov.

Pokračovanie na str. 4

VIETE TO?

Čínsky Nový rok alebo **Sviatky jari** je najvýznamnejší z tradičných čínskych sviatkov. Niekedy sa označuje ako **lunárny Nový rok**, najmä ľudia žijúci mimo Číny ho tak nazývajú. Je hlavným sviatkom pre Číňanov a dôležitým sviatkom v juhovýchodnej Ázii. Jeho oslavy sa tradične začínajú prvým dňom prvého lunárneho mesiaca čínskeho kalendára a končia sa 15. dňom, známym ako Deň lampiónov. Dátum čínskeho Nového roka je pohyblivý a kolíše medzi 21. januárom a 20. februárom. Je určený astronómicky – nový rok nastáva s druhým novým mesiacom po zimnom slnovrate (tretím, ak končiaci sa rok obsahuje vložený trinásty mesiac).

cs.wikipedia.org

Vítame rok Drevenej Kozy



Dokončenie zo str. 3

Empatia a citlivosť sa dá využiť aj pri uvádzaní nových produktov či výrobkov na trh, stačí zdôrazniť pomoc a súňalnosť nového produktu s užívateľom. Pozor na podplácanie, pre Kozu je najvyšším ocenením uznanie a krásno, materiálne hodnoty sveta do svojho života veľmi neťahá.

VŠETKO ULAHČUJE POZORNOSŤ A DARY

Ak chcete Kozu zaujať, doprajte jej napríklad nevšedný kultúrny zážitok. Starí Majstri komentovali skutočnosť, že v čínskom zodiaku sú traja vládcovia, u ktorých získame body darmi. Najlacnejšie vyjde Kozu, ak jej umožníte pohľad na farebný západ slnka alebo inú, za srdce chytajúcu situáciu – a rokovania pôjdu ako po masle. Prasa potrebuje „žvanec“ a najlepšie v maximálnom množstve. Takže pečené koleno alebo polovica husi - a pokojne môže byť servírovaná na masťnom papieri. Najväčšie ťažkosti budú s Kohútom. Ocení rozkošný diamantový náhrdelník alebo ihlicu do kravaty, uspokojí sa s redkovkou, ale podávanou na striebornom podnose.

POZOR – DREVO RADO HULÁKA!

Koza sa v roku 2015 spojí s Drevom. Barbarské, dravé, aktívne Drevo Kozu trochu odzbrojí v jej uľľukanosti a precitlivenosti, no podporí ju v jej tvrdohlavosti. Dodá jej však zvedavosť - a tú môžeme veľmi dobre využiť práve pri rokovaniach. Trochu nám môže zamotať hlavu neprispôsobivosť Dreva a času. Drevo nemá na čas zásuvku. Buď trvá na stretávaní s polhodinovým predstihom, alebo príde pokojne o hodinu neskôr a udivene reaguje na výčitky ostatných. To by sme mali mať na pamäti nielen pri zásadných schôdkach, ale aj pri dôležitých odjazdoch. Využiť môžeme aj hravosť

Dreva; empatia Kozy si bude s hravosťou veľmi dobre rozumieť. Výborne tak môžeme obnoviť či vylepšiť vzťahy v rodine, ale aj v dospelých kolektívoch. Uvedomiť si však musíme záľubu Dreva v hulákaní. Všetky tieto aktivity budú najúčinnejšie, ak sa ľudia budú môcť naozaj „rozšupnúť“ – pokojná rozumná hra či logické kvízy veľmi nezaberú.



VPLYV NA VNÍMANIE TEPLoty

Na otvorení času nás čaká jangové teplo. Budeme citlivejší na teplotu, budeme mať tendenciu trochu viac prikladať alebo otáčať závit radiátorov, než sme boli zvyknutí. Teplo bude mať vplyv aj na našu výkonnosť, tepelná nepohoda ju výrazne zníži. Otvára sa aj meridián tenkého čreva. Jedným z jeho úloh je oddeliť jasné od kalného – a to bude aj v budúcom roku našou časťou úlohou.

PREPOJENIE ČASU A PRIESTORU

Ďalším, mimoriadne dôležitým činiteľom, bude GUA Letiace hviezdy, vplyv časopriestoru. V každej časovej jednotke (rok, mesiac, deň...) sa prepojí čas s časťou priestoru. Týchto častí je deväť a každá z nich má vlastnú úlohu, vlastný význam. Predstaviť si to môžeme na sebe. Každý z nás žije mnoho odlišných životov (v partnerstve, v práci, s deťmi, pri zážitkoch s priateľmi...). V každom tomto špecifickom živote dodržiava iné pravidlá, získava a stráca iné hodnoty. Identicky sa správa jinjagový priestor – BAGUA (8 trigramov). Každý z jeho deviatich GUA reaguje trochu odlišne, komunikuje s nami na inej frekvencii, vo vzťahu s ním získavame špecifické znaky. Tak ako poznaním seba samého dokážeme lepšie ovplyvňovať svoj život, poznaním zákonitostí BAGUA dokážeme využiť energiu priestoru s využitím Letiacej hviezdy energiu časopriestoru. Tohtoročnej vlády sa zhodí GUA č. 3 – CHEN (čen) – HROM. Toto GUA zviditeľňuje nadväznosti, tradície, potomkov a predkov – aby mohol vzniknúť hrom, musí byť určitá konštelácia oblačnosti. Spojenie s empatickou Kozou ešte zvýši dôležitosť nadväzností. Budú sa často objavovať rodové prepojenia, zaujímavé však budú aj spojitosti starých výrobkov a ich nástupcov – opäť veľmi silný marketingový aspekt. Vnímanie ľudí bude na tieto nadväznosti dosť citlivé.

ZDRAVIE

Koza neprináša veľa zdravotných záťaží, labilnejšia bude oblasť pečene, troch ohnísk a pľúc. Nemali by sme však podceňovať emocionálne zaťaženie. Citlivosť Kozy sa môže ľahko prehupnúť do precitlivenosti. V podstatne vyššej miere budú hroziť alergie a autoimunitné choroby.

K Drevu prináleží energia Vetra. Vietor hojí, malo by nás výrazne menej trápiť hnisanie a plesne. Je však nositeľom sto chorôb: ak si nedáme pozor a neudržíme dostatok celkovej energie tela, obranná energia WEI QI sa môže znížiť natoľko, že telo bude mať značné problémy s vyrovnaním sa s okolitými vírusmi a baktériami. A tu by sme sa mali naozaj zamyslieť. Po šialenom cvale Koňa sme všetci dosť unavení, ak nie totálne vyčerpaní.

GUA CHEN vyťažuje žľzník, takže aj v tomto bode by nám mohlo priniesť trochu problémov.

Čaká nás rok plný citu, občas zmätkov, nečakajme zázraky v rýchлом postupe. Užíme si západy slnka, chápané pohľady a stisky ruky. Budúci rok nás Opica opäť zatiahne do hlavolamov a ich riešenia.

Eva JOACHIMOVÁ

Nepočujete, hnevajú vás uši? Skúste Audiron a Korolen

Nedávno ma zaskočil jeden mladý, 25-ročný muž, keď mi povedal: „Mal som škaredý zápal pľúc, a tak som premýšľal o živote. A už to viem. Jediné, čo chcem, je byť šťastný a zdravý.“ Jeho múdrosť ma trochu zaskočila, vzhľadom na jeho vek by som skôr čakala, že bude chcieť auto, dom, alebo ísť niekam ďaleko. A pritom je to celkom normálny, šikovný chlapec (teda z pohľadu takmer 50-ročnej ženy ☺).

Premýšľala som, čo vlastne ľudia chcú, a je to presne tak. Niekomu šťastie prinesie zdravie, niekomu prekonanie nejakej ťažkosti, niekomu zasa milión, ale ak nemá šťastie základ vo vnútri človeka, ak nie je človek zmierený so sebou, svojimi chybami a nedostatkami, nepríde. A to by bola veľká škoda.

Žiadne byliny nemôžu za nás absolvovať proces seba prijatia. To musíme naozaj my sami. Tento proces je dlhodobý a začína sa tým, že si uvedomujeme svoje chyby, prijímame ich a odpúšťame si ich. Tak sa potom otvára priestor na to, aby sme s nimi mohli pracovať. Načo sa odsudzovať? Načo sa „bit“? Chyby robíme všetci, sú súčasťou procesu učenia na tejto Zemi. Ale nikdy, nikdy ich nezamieňame za vinu. Vina – chyba... cítite ten rozdiel? Vina ako niečo, čo sa musí potrestať, na čo sa musí verejne ukázať, a chyba ako záležitosť všedného dňa, ktorá je častá a má sa napraviť, máme sa z nej poučiť... Teda chyba je niečo, čo nás posúva, vina niečo, čo nás popravuje.

Prečo o tom píšem práve teraz? Niekedy sa stáva, že už nemôžeme počúvať všetky obviňovania, a tak nás začnú hnevať uši. U detí je to často zápal stredného ucha, u dospelého zasa zhoršenie sluchu. Pozor však! Najčastejšie sa obviňujeme sami! Treba si uvedomiť, ako funguje detská psychika. Deti vidia všetko veľké, ďaleko dôležitejšie, ďaleko jednoznačnejšie než my, dospelí. A tak si často vysvetlia rôzne situácie v rodine, škole či škôlke po svojom, a my sa potom už len pozeráme na to, čo vo svojich hlavičkách nosia. Veľmi časté je napríklad to, že v neharmonických manželstvách si dieťa myslí, že hnevá, a preto sa rodičia hádajú.

Boleť pri zápale stredného ucha je veľká. My však máme v rukách vynikajúcu zbraň, a to Audiron. Zo svojej praxe si trúfam povedať, že 90% zápalov po ňom odznie bez nevyhnutnosti pichnúť uško. Ako to dokáže? Má výrazné dezinfekčné účinky, éterické oleje, ktoré obsahuje, celkovo uvoľňujú, a svojím zložením oslovuje dráhu obličiek



a močového mechúra, ktoré priamo súvisia s ušami. Na dezinfekčné účinky sa dá Audiron použiť aj zvonka na rôzne infekcie v ranách, na koži alebo slizniciach.

Keď pri zhoršovaní sluchu pridáme Korolen, veľmi často sa táto ťažkosť nevráti. Prípravok rozšíri cievy, uvoľní psychiku a dodá človeku odvahu čeliť ľudským rečiam.

A o to ide. Ak sú oslabené obličky, je oslabený sluch, ale aj vôľa a je veľká tendencia k strachu. Vďaka tomu vzniká začarovaný kruh, ktorý Audiron s Korolenom veľmi dobre roztínajú.

Prajem Vám, aby ste dobre počuli všetky tóny tohto krásneho sveta.

MUDr. Alexandra VOSÁTKOVÁ

Praktické rady pre voľbu Grepofitu

Vírusy, nachladnutie, nádcha, kašeľ alebo chrípka a zápaly dýchacích ciest sú v zimných mesiacoch našimi častými sprievodcami. K stálej výbave znalcov Energy patrí okrem Vironalu, Drags Imunu, Flavocelu a Spironu aj grepofitový rad prípravkov. Ako vybrať z nich ten najvhodnejší, prípadne ako ich skombinovať, aby to bol zásah rovno „do čierneho“? K dispozícii máme tri formy Grepofitu: kapsuly, sprej a kvapky. Každá z nich má svoje opodstatnené miesto a špecifické postavenie v našom arzenáli prírodných prípravkov na riešenie infekčných ochorení.

ČO OBSAHUJÚ GREPOFITY

Extrakt z grapefruitových jadier (Grepofit kapsuly) a **plodov** (Grepofit drops). Tieto substancie pôsobia ako prírodné širokospektrálne antibiotikum, antivirotikum a antimykotikum „v jednej osobe“. Obsahujú bioflavonoidy, ktoré uľahčujú trávenie, čistia organizmus, zlepšujú krvný obeh a zvyšujú odolnosť slizníc. Zlepšujú kvalitu cievnej steny a zabraňujú jej krehkosti, čo je zjavne najmä u jemných kapilár. Zabraňujú aj zhlukovaniu krvných doštičiek a vzniku krvných zrazenín, čím efektívne pôsobia pri prevencii vzniku trombózy a infarktu myokardu.

Výťažok z **Echinacey purpurey** sa pri vnútornom používaní podieľa na zvyšovaní nešpecifickej imunity organizmu. Podporuje aktivovanie makrofágov, ktoré vo vnútornom prostredí organizmu fagocytujú (požierajú) patogénne baktérie (choroboplodné zárod-

ky). Echinacea súčasne podporuje tvorbu interferónu, ktorý bráni rozmnožovaniu vírusov vo vnútri buniek.

Ibištek sudánsky pôsobí na organizmus podporne, protizápalovo, dezinfekčne a výrazne stimuluje imunitu. Protizápalovo pôsobí aj na oblasť tráviaceho traktu a dezinfikuje aj močové cesty a obličky. Spolu s rastlinnými farbivami a prírodným vitamínom C sa ako antioxidant podieľa na ochrane buniek pred ich poškodením voľnými kyslíkovými radikálmi a predčasným starnutím.

Šalvia lekárska pôsobí protizápalovo a dezinfekčne na vírusy a baktérie. Antibiotické a stahujúce (adstringentné) účinky sa využívajú na tlmenie zápalu a bolesti v hrdle, pri angíne a faryngitíde. Adstringentné účinky sa uplatňujú aj pri zápaloch v gynekologickej oblasti, močových cestách a v tráviacom trakte.



KTORÝ PRÍPRAVOK KEDY ZVOLIŤ?

Grepofit má silné antibiotické účinky, čím bráni rozmnožovaniu baktérií, pôsobí aj proti vírusom a plesniam a vo vyšších dávkach aj proti niektorým parazitom. Používame ho na infekcie dýchacích ciest a mimoriadne účinný je pri suchom dráždivom kašli. Dobré sa uplatní aj pri zápaloch gynekologických, žalúdočných a črevných, rovnako aj pri infekciách močových ciest.

Pokračovanie na str. 7

VAŠE SKÚSENOSTI S NAŠIMI PRÍPRAVKAMI

Vreckoví bodyguardi

Ak patríte k typom, ktorým stačí overiť si pozorovaním samého seba, kde sa rodia problémy prerastajúce do bolesti na duši, potom vám môžu prísť vhod dva úžasné prípravky Energy, ktoré si u nás doma jednoducho zaslúžili spomienku na spoločnú budúcnosť. Sú to **Spiron** a **Grepofit spray**. Táto silná dvojica spoločne býva v mojej „šminktaške“ a sťahujem ju do kabeliek a tašiek, ktoré mi v ten deň rezonujú s náladou a oblečením. Prečo? Čo môžem riešiť okamžite, mám najradšej, pretože nikdy neviem, kedy a kde stretnem aftu, opar, nespavca alebo „hnevliového hladača prírodných pokladov“. A viem určite, že táto rekvizita môjmu nefalšovanému nadšeniu pristanie.

Ďalších pár voňavých pozdravov od pani Prírody si adoptoval manžel, a to od chvíle, kedy sa prestal obávať posmeškov športových partákov a za výdatnej pomoci Spironu ošetril odreté koleno jedného z nich.

Tretia dvojčka má svoje čestné miesto v našej kúpeľni, kde ľahko a rýchlo dolaďuje našu formu pred spaním a po prebudení. Charakteristická vôňa bylín je vďaka Spironu už doslova zakorenená v našich vankúšoch a pomáha rýchlejšie uspať ústarnú bdelosť aj odžité starosti. Vedome si hýčkame istotu, že svojim vnútorným radcom dodáme všetko potrebné na to, aby nám zaisťovali pohodu takým jednoduchým spôsobom, ako je vdychovanie aromatických látok. Tie za pochodu hoja a pridávajú a uberajú všetko, čo treba, aby sme si radosť zo života užívali na duchu aj skrz telo naplno a bez komplikácií. Ranný tekutý dezert v podobe prípravku Grepofit spray vyladuje pocitové nezrovnalosti v oblasti úst a krku a navyše imunitnému systému, s ktorým sa kamaráti, dodáva prírodné látky, ktoré si počas dňa poradia s všadeprítomnými baktériami, plesňami a vírusmi.

Milena BURIÁNKOVÁ



Stredovek 21. storočia

Trošku som už unavený z tých príkazov, zákazov a nariadení. Je až neuveriteľné, ako všetko musíme a koľko toho nesmieme. Občas sa pousmejeme nad tým, akí hlúpi boli „vedci“ stredoveku. Vidíte, tie úvodzovky som vlastne použil neoprávnene, pretože oni naozaj boli vedcami – učencami svojej doby a ich názor bol rešpektovaný. Možno „smerodajný“ by bolo lepšie slovo. Slnko sa točí okolo zeme, ľudská schránka sa nesmie nikdy otvoriť, pitva alebo nedajbože operácia je nepripustná, žena pracujúca s bylinkami je striga – upáliť. Iná ako latinská modlitba je kacírstvo a rúhanie. Ženy sa nesmú vzdelávať.

Dnes úsmevné nariadenia, v tom čase dogma a zákon. Úsmevné? Nemyslím, že ľudia upálení na hraniciach, trpiaci na praniech, sa v tom čase usmievali. „Ej veru, akí hlúpi boli ľudia v stredoveku, vďaka Bohu za náš svet!“ povieme si dnes. Ale ozaj vďaka? Nemáte pocit, že my ešte stále tie bosorky naháňame? Vážnime sami seba v čoraz menšej klietke. Nepopieram, že múdri tohto sveta sú nepostrádateľní, veď rovnako učitelia stredoveku položili mnoho základov, bez ktorých by sme dnes neboli, kde sme. Ale prečo sa nepoučíme z toho, čo je pre nás dnes úsmevné, teda zo stredovekých, neuveriteľne primitívnych



a napriek tomu dogmatických zákonov? Prečo je také nevyhnutné všetko, ale naozaj všetko uzatvoriť do škatuliek, previazat zákonom a dogmaticky „upaľovať“ to iné? K niektorým veciam skrátka nedokážeme zaujať jasný postoj, lebo nám chýbajú informácie. Ešte sme nedozreli. Nevyrieši to ani všeľudové hlasovanie, ani plebiscit národa. Budem konkrétnejší. Smernice EÚ nám (členským štátom) prikazujú absolútne presne definovať výživové doplnky. Čo nie je vedecky podložené, o tom nesmieme hovoriť. Vieme o vitamíne C, že zaberá pri podpore imunity. Toto tvrdiť smieme. Ale o jeho ďalších účinkoch už hovoriť nesmieme. Doslova a do písmena. Ak niekde použijete vitamín C, môžete napísať a povedať to a to. Ani o písmenku viac. A čo tie látky, ktoré veľavážená komisia nepozná? Nič!

O nich nebudete, nesmieme, hovoriť vôbec. Pardon, môžete o tom povedať susede, známemu, ale nie verejne. Ak chcete niečo také tvrdiť, nech sa páči, zožňte si pár miliónov, odovzdajte ich vyvoleným úradníkom a oni vám o pár rokov dodajú štúdiu, čo sa smie a čo nesmie.

A čo s tými ľuďmi, ktorým sme mohli pomôcť dnes a s tými peniazmi, ktoré sme mohli ušetriť? Veď sú to veci, ktoré poznali naše staré mamy... Fungujú! Nedá sa nič robiť. Stará mama nie je vyvolená. Stará mama nie je štúdia EÚ. Nie je „vedeckým dôkazom“. Mám pocit, že žijeme vo väčšom stredoveku ako bol ten, ktorému sa smežeme. Tam sme upaľovali bosorky, tu a teraz upaľujeme samých seba.

Jozef ČERNEK

Praktické rady pre voľbu Grepofitu

Dokončenie zo str. 5

Ako zložením, tak využitím sú kapsuly a kvapky podobné, ale nástup účinku kapsúl je pomalší, zato dlhšie pôsobia. Zjednodušene povedané: kapsuly sú účinkom silnejšie, ale kvapky rýchlejšie. Preto je vhodné tento oneskorený nástup účinku kapsúl preklenúť súbežným podávaním kvapiek hneď od prvých príznakov akútneho ochorenia a následne dávkovanie oboch primerane zladiť. Kapsuly užívame v obvyklej dennej dávke 2–2–1, (maximálne do 9 za deň).

Grepofit drops použijeme vtedy, keď je potrebný rýchly nástup účinku, pri prvých príznakoch choroby, teda v akútnej fáze infekčného ochorenia. Najmä pri viróze, nádche, chrípke, angíne, kataroch horných dýchacích ciest, bronchitíde a podobne. Využívame aj jeho výrazné antioxidačné účinky a vďaka bioflavonoidom z výťažku z celých grapefruitových plodov aj detoxikačné a imunitu podporujúce účinky. Veľkou výhodou je presné dávkovanie po kvapkách a rýchly nástup účinku. Je dobre mať kvapky

vždy poruke v domácej prírodnej lekárničke a použiť ich kedykoľvek v priebehu roka, akonáhle sa objavia príznaky ochorenia.

Grepofit spray je určený cielene na vonkajšie použitie, preto ho aplikujeme najmä lokálne na kožu a pery, keď hrozí herpes (opar), do ústnej dutiny pri zápaloch mandlí a noso-

hltna, na bolestivé afly na ďasnách, jazyku a slizniciach ústnej dutiny, aj na boľavý zub a okolité ďasná, kým vyhľadáme zubára. Pomáha pri odstránení zápachu z úst a osvieži dych. Výhodou je praktická aplikácia, ciele na miesto vzniknutého lokálneho problému.

MUDr. Július ŠÍPOŠ



Nepříjemnosť zvaná päťová ostruha

Päťová ostruha je veľmi obťažujúca a bolestivá záležitosť najmä ráno po vstaní z postele, teda na začiatku záťaže. Väčšinou cítime pichľavú bolesť v ploske päty alebo na jej vnútornom okraji. Objavuje sa aj po ďalšom sedení a po väčšej záťaži, keď už sme v pokoji, väčšinou aj večer.

LEKÁRSKY POHĽAD

Z medicínskeho hľadiska vzniká päťová ostruha ako kompenzačný mechanizmus organizmu na preťaženie. Bolesť vzniká preťažením úponov na päťovej kosti, takže ostruha nie je príčinou bolesti, ale dôsledkom preťaženia. Ostruha je kostené spevnenie úponov väzov a svalov k päťovej kosti v ploske nohy alebo v úpone Achillovej šľachy (menej často). Vzniká teda preťažením úponov väziva a svalov mechanickým preťažením, zlým obutím alebo chybným postavením chodidla.

Diagnostikovať sa dá najlepšie pomocou RTG kvôli vylúčeniu iného typu ochorenia. Pretože okrem bolesti v päťe nebýva väčšinou viditeľný ani opuch, ani sčervenanie, pohyby v členku nie sú obmedzené a nebolia.

Ako rieši klasická medicína tento problém?

- » odľahčením päty znížením záťaže
- » mäkkými, gélovými vložkami do topánok
- » mäkkým podpätkom
- » zmenou výšky podpätku (zmení smer záťaže úponov)
- » lokálne potom antireumatikami, masťami a géľmi
- » ultrazvukom, magnetoterapiou, rázovou vlnou

V prípade neúspechu vyššie uvedenej liečby nastupujú radikálnejšie spôsoby: obštrukčný úponov, rádioterapia, operačné riešenie.

ZDROJ: PREŤAŽENIE SAMÉHO SEBA

Môžem uviesť konkrétny prípad 30-ročného muža, ktorý trpel touto bolesťou niekoľko mesiacov. Aj napriek bolesti neupravil svoju prácu tak, aby spomalil a uľavil si, preto sa k päťe pridali aj bolesti chrbta v bedrovej chrbtici. **Pritom ide o preťa-**

ženie samého seba, strach o budúcnosť v materiálnej oblasti, neistotu, vyčerpanosť a nespokojnosť. Takže klient si v prvom rade urobil čas sám na seba a na to, aby si nechal v prvej fáze pomôcť. Aby spomalil. Pomocou vyšetrovacích metód som zistila nerovnovážne postavenie tela. Najzásadnejší bol posun v panve v zmysle zošikmenia, čo spôsobilo predĺženie dolnej končatiny.

Pokračovanie na str. 8



Nepříjemnosť zvaná päťová ostruha

Dokončenie zo str. 7

Najprv som teda vyrovnala tento posun. Podotýkam, že prišla okamžitá reakcia, úľava od bolesti v päte. Tá síce nezmizla, ale bol to prvý stupeň. Vzhľadom na posun ťažiska a prenášanie váhy na jednu stranu sme potom nasadili terapiu pracujúcu s ťažiskom, čo je oblasť medzi piatym bedrovým stavcom a prvým stavcom krížovej kosti L5–S1.

BOJ O PREŽITIE

Základ problému s päťovou ostruhou vnímam v období nášho príchodu na svet – pri pôrode. Ak pri ňom prežijeme nejakú traumu (omotaná pupočná šnúra, dlhý pôrod, pôrod s pomôckami, cisársky rez), vpíše sa nám táto skúsenosť do podvedomia ako pocit, že musíme bojovať o prežitie. V živote sa to prejaví ako pocit nedostatku a neschopnosti zabezpečiť seba a svoju rodinu. Máme hlboký dojem, že

me, čo potrebujeme. A tak hromadíme zásoby všetkého možného – jedla, oblečenia, vecí... A máme pocit, že musíme neustále pracovať (strach z budúcnosti).

Na urýchlenie regenerácie a doplnenie živín do tela nám krásne poslúži:

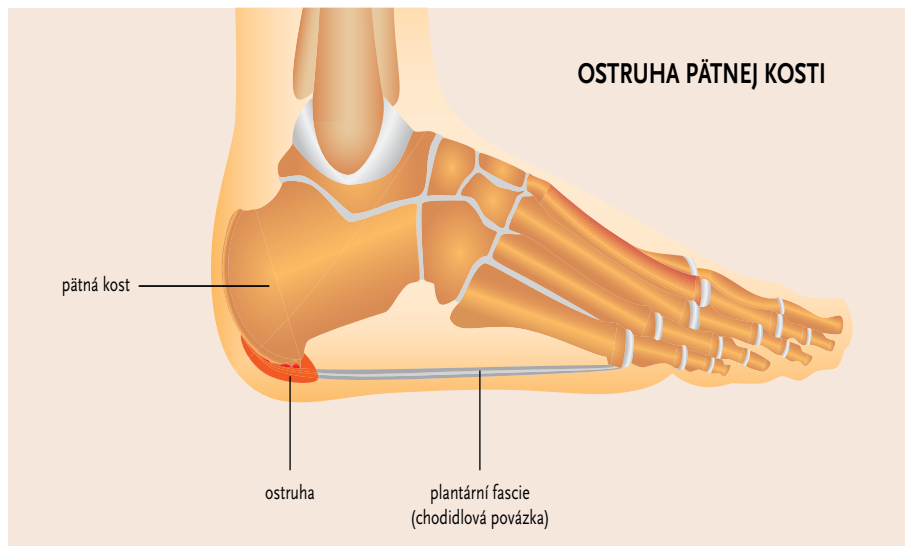
- » **Cytosan** na detoxikáciu tela
- » **Cytosan Fomentum gel** formou zábalu na akúkoľvek akútnu bolesť (päta, chrbát)
- » **Regalen** na obnovu a výživu šliach a väzov
- » **Renol** na posilnenie životnej energie a regeneráciu kostrového aparátu
- » **King Kong** na spevnenie väzov, šliach a výživu svalov
- » **Artrin** proti bolesti a na posilnenie energie

UDRŽANIE ROVNOVÁHY

Úľava však netrvá večne bez nášho vedomého prístupu k zmenám v živote, takže po vyrovnaní postavenia tela, resp. rovnováhy v tele, treba zmeniť režim a nastaviť cieľné posilňovanie stabilizačného systému, hlbokých svalov prichrbticových a brušných, a aj svalov klenby chodidla. Na to poslúžia balančné plochy (napr. BOSU) alebo cvičenia využívajúce vlastnú váhu tela, ako je napr. pilates a cvičenie na ploché nohy (viď nižšie). V rovnováhe sa môžete udržať aj rehabilitačným cvičením infinity, využívajúcim princíp ležatých osmičiek. To všetko používam vo svojej praxi.

Cieľom života je rovnováha, vtedy sme zdraví a spokojní. Nech sme v nej teda čo najviac!

Marcela ŠTASTNÁ



Vidíte, že na päťu som zatiaľ vôbec nesiahla. Pracovala som s celkovým postavením tela a psychikou formou psychoterapie. Ak bolesti pretrvávajú, doplním všetko ešte prenatálnou terapiou.

druhým ide všetko lepšie a rýchlejšie. A že my musíme vyvinúť extrémne množstvo energie na pokrytie všetkých základných životných potrieb – jedla, bývania, financií. Nemáme dôveru v život na Zemi. V to, že vždy dostane-

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

OSTRUHA PÄTOVEJ KOSTI

Ostrá, bodavá bolesť v päte obvykle ohlasuje výrastok, ostruhu, ktorá stabilizuje nohu. Avšak anatomicky je niečím navyše a utláča nerv. Päta je v reflexnej terapii spojená s obličkami, chrbticou a pohlavnými orgánmi. Ťažkosť vyjadruje zhmotnenú strnulosť človeka, stuhnuté, zakorenené, mylné názory na riešenie medziludských vzťahov, strnulosť v chápaní sexuality, vyčerpanosť a bezútešnosť jeho manželstva (alebo života už bez partnera, iba v spomienkach na neho). Nezraňujte a nebadajte druhých svojimi myšlienkami a svojím nesúhlasom, ale srdce svoje naplňte dobrom a činmi, slová a myšlienky svoje prevoňajte láskou a chápaním našej ľudskej nedokonalosti.

Miroslav HRABICA,
Co nám telo říká
aneb po stopách nemoci

Domáce cviky na ploché nohy

1. V sede krúžite nohami v členku smerom dovnútra a von. Najskôr oboma súčasne, potom striedavo.
2. Zopnite nohy plochami (kolená od seba) a priťahujte členky k telu bez toho, aby ste chodidlá oddelili od seba. Posilnite aj brušné svalstvo.
3. V stoji robte výpony na špičky súčasne oboma nohami.
4. Striedajte postavenie v stoji na špičky a na päty.
5. Posúvajte chodidlami po zemi hladkú alebo masážnu loptičku, dopredu a dozadu.
6. Opakovane zdvíhajte prstami na nohách ceruzku alebo látkovú vreckovku.
7. Uchopte ceruzku palcom a ostatnými prstami a skúste nakresliť na papier na zemi nejaký obrázok.
8. Usilujte sa prstami na nohách zdvihnúť zo zeme utierku. Pokúste sa ju zrolovať do valčeka.



Chromoterapia: „Zčervená, keď jí hladím ramena...”

Na nadpis som si vypožičala pár slov z pesničky Jiřího Suchého.

Áno, láska má podľa čínskeho učenia farbu Ohňa, a tou je červená. My by sme do toho zaplietli hormóny, rozšírili by sme prednášku o chemické reakcie podmienené množstvom existenciálnych nutností a za chvíľu by sme sa v cudzích slovách stratili. Čína to má výrazne jednoduchšie: nazve lásku najvyššou funkciou, funkcia prináleží Ohňu, a je vybavené.

Čo sa týka farieb spektra Ohňa, Oheň sa veľmi „nerozšupol“, náležia mu len odtiene červené, ružové a oranžové. Podobne je na tom prvok Drevo, hoci aj tu sme hovorili o niekoľkých málo farbách. Je to dané samou povahou jangu. Jang je hutný, koncentrovaný, príliš nevypovedajúci. Jin naopak nešetří na informáciách, dokáže vyjadriť aj najmenšie detaily, ako sme sa presvedčili na Kove – symbole našej západnej civilizácie, a ako uvidíme pri prvku Zem. Vráťme sa však k Ohňu. Oheň je predstaviteľom Slnka na Zemi, zaisťuje ohrievanie, naplnenie. Najzásadnejšou úlohou Ohňa je teda zabezpečenie funkčnosti, aktivity. To bude aj zásadným poslaním všetkých jeho farieb.

ČERVENÁ PRINÁŠA RADOSŤ, AKTIVITU

Jasná červená je už tradične spojená s láskou, oddávna symbolizovali telesnú lásku červené lampióny nad dverami. Nebavíme sa však iba o sexualite, ale o celkovej aktivizácii hmoty. Červené drobnosti sa dávali najmä do zadného ľavého rohu miestnosti, kde mali rozpohybovať sektor Hojnosti, zosilniť jej prenikanie do všetkých oblastí nášho života. V červených obálkach sa odovzdávala odmena Majstrovi za jeho radu, znamenalo to, že poučenie Majstra bude trvale prítomné a bude zaisťovať jeho naplnenie. Červené mašličky na zelené ratolesti zasa symbolizujú aktivizáciu života samotného. Červená vyzýva k spoločenstvu, k rečneniu, prináša radosť, naplnenie. Jasné farby Ohňa zvyšujú teplotu tela a dosahujú lepšie prekrvenie (teda výraznejšia je aj erekcia – od toho pochádzajú červené lampióny). Ale pozor, práve pri naplnení je dôležitá miera. Ak ju prekročíme, dostaneme sa do značných ťažkostí – my ich poznáme ako opuchy, migrénu, atď. Preto by sme s farbami Ohňa mali nakladať ako so šafranom, stále si uvedomovať, o čo nám vlastne ide. Aktivita sa veľmi ľahko mení na agresivitu a nadmerná, neutíchajúca aktivita skôr či neskôr vedie ku kolapsu alebo syndrómu vyhorenia. Červená bielizeň pôsobí priamo na telo, zlepšuje jeho prekrvenie, takže môže napr. pozitívne pôsobiť na ovuláciu. Pri premenštruačnom syndróme – pri pocite napätia v prsiach a v podbrušku, sa bude ale toto napätie stupňovať. Oblečenie, podobne ako maľovka stien, bude naopak zvyšovať napätie okolo nás, bude vyzývavé pre okolie.

Oranžová tak veľmi nenaplnia, znesieme jej preto výrazne viac, a ak by sme sa bavili o pôsobení na ľudské telo, uvádza sa príčinná súvislosť s aktiváciou hormonálneho systému.

Tmavá farba Ohňa, **tmavočervená**, bude stále dostatočne ohrievať, ale jej impulzivnosť už nebude taká razantná. Bude v nás vyvolávať viacmenej pokoj dohasínajúcich uhlíkov, ktoré sa pomaly, ale iste menia na popol Zeme, na jej stabilitu, istotu.

RUŽOVÁ ZJEMNÍ AJ NAOZAJSTNÉHO CHLAPA!

Pozor by sme si mali dať na **ružovú**, klame telom. Niektoré odtiene, napríklad starorúžová, sú odtieňmi Kovu, takže prinášajú prechladnutie Kovu, nie otepľovanie Ohňa. Odtiene ružovej, ktoré prináležia Ohňu, opatrne zvyšujú teplotu, veľmi decentne naplňajú, aktivizácia je úmerná intenzite farby. Ružová vyvoláva nežné, jemné správanie, preto sa často spája s malými dievčatkami. Tie však nie vždy stoja o nežné, jemné správanie a môže sa nám podariť, že ružovú budú do smrti nenávidieť. Ešte väčším problémom je ružová pre dospelých. Občas sa v časopisoch odporúča ružová maľovka v rámci temy FENG ŠUEJ „Ako si doma vychovať pozorného jemného manželíka“. Ja by som to skôr nazvala „Ako si doma vychovať handru na podlahu“. Ružová



vá naše správanie naozaj vo všeobecnosti zjemní, náš manžel bude skutočne výrazne poddajnejší než v normálnom prostredí, ale úprimne povedané, ktorá z nás chce mať v spálni poddajného dobráka? V Amerike v jednom väzení obliekli väzňov do ružovej farby. Jeden z nich sa po čase vyjadril, že seká dobrotu najmä z obavy pred ďalším zatvorením do ružového väzenia. Všimnite si, ako príroda ružovou šetrí, objavuje sa vo veľkej miere len v krátkom období jari. A opäť by sme mali spozornieť, v tomto období sa objavuje aj dosť alergénov, takže spätne vidíme, že dosť alergikov nemá rado ružovú, niektorí ju vnímajú priamo alergicky.

Farby Ohňa predstavujú vrcholný jang, ich miera v našom živote by preto mala zodpovedať úrovni našej potreby aktivity.

Eva JOACHIMOVÁ



JEDÁLNY LÍSTOK Z NAŠEJ ROVNOBEŽKY

EŠTE RAZ STRUKOVINY

V novembrovom jedálnom lístku sme sľúbili, že sa k strukovinám vrátíme. Dnes teda k fazuli pridáme cícer, šošovicu a sóju.

Cícer (rímsky hrach): je to strukovina, ktorá najmenej nadúva a môže sa ako jediná variť v osolenej vode. Či z nej pripravíme pikantné, či sladké jedlo, podusíme, opražíme, alebo ju spracujeme na pastu, vždy bude chutiť a dodá nám vitálne látky a živiny. Cícer obsahuje esenciálne aminokyseliny, ktoré si telo nevie vyrobiť; napr. lysín potrebujú dospelí v priemere 1–1,5 g denne, nedostatok spôsobuje oslabenie imunity a u detí poruchu rastu. Okrem aminokyselín obsahuje minerálne látky – draslík, horčík pre srdcový sval, vápnik a fosfor prospievajú pri prevencii osteoporózy, železo, meď a kyselina listová podporujú tvorbu červených krviniek a vitamín B1 je nevyhnutný pre nervovú sústavu. Nezabudnime na sacharidy a vlákninu a vysoký podiel kyseliny linolovej – znižuje cholesterol, je vhodnou prevenciou artériosklerózy.



CÍCEROVÝ ŠALÁT S PARADAJKAMI A ŠPENÁTOM

180 g cíceru (v suchom stave), 400 g čerstvého listového špenátu, 4 paradajky, 1 cibuľa strednej veľkosti, 2 strúčiky cesnaku, 2 vetvičky koriandra, 1,5 lyžice citrónovej šťavy, 1,5 lyžice repkového oleja, soľ, korenie, rasca

Cícer namočíme pred varením najmenej na 10 hodín, zlejeme, prepláchneme a varíme na miernom ohni domáčka asi hodinu, znova zlejeme a necháme vychladnúť. Na repkovom oleji orestujeme cesnak a cibuľu, potom pridáme vopred uvarený a okvapkaný cícer, rasca, zamiešame a chvíľu restujeme. Listy špenátu natrháme, paradajky nakrájame na malé kúsky a pridáme na panvicu k cíceru, dusíme asi 5 minút. Podľa chuti osolíme, okoreníme a nakoniec vmiešame lístky



údený tempeh

koriandra a vleje citrónovú šťavu. Zjedáme slnečnicovým chlebom alebo bagetou. V lete urobte šalát za studena, v zime odporúčam túto prípravu.

CÍCEROVÁ NÁTIERKA

250 g cíceru (vareného alebo konzervovaného), 1–2 lyžice olivového oleja, 2 strúčiky cesnaku, soľ, korenie, podľa chuti chilli alebo paprika

Všetky ingrediencie rozmixujeme a natierame na toastový alebo celozrnný chlieb. Zdobíme podľa chuti rukolou, plátkom šunky, olivou, cherry alebo sušenou paradajkou.

Ak sa stretnete s názvom receptu falafel, tak sú to cícerové karbonátky, a hummus je cícerová kaša s citrónovou šťavou, sezamovou pastou (tahini), cesnakom a mäťou alebo petržlenom.

Sója: jedzte iba fermentované výrobky zo sóje, nie výrobky, ktoré obsahujú izolovaný sójový proteín (súčasť mnohých polotovarov) a sú geneticky modifikované. Fermentovaná sója je bohatým zdrojom bielkovín, probiotických baktérií, vitamínu K2 na správne využitie vápnika a komplex vitamínov B, vrátane B12. Odporúčam vám teda zo sóje vyrábaný fermentovaný tempeh.

TEMPEH

S HLIVOU USTRICOVOU A BULGUROM

1 ks údeného tempehu, 130 g bulguru (v suchom stave), cibule, 300 g hľivy ustricovej, 1 lyžica repkového oleja, hubové korenie, čierne korenie

Bulgur zalejeme vriacou vodou v pomere 1:2, krátko povaríme, odstavíme a prikrytý necháme vstrebať vodu. V hlbokéj panvici orestujeme nakrájanú cibuľu, tempeh

a prúžky hľivy. Spoločne restujeme, potom pridáme 2 štipky hubového korenia, štipku korenia a podlejeme trochou zeleninového vývaru bez glutamanu, krátko podusíme. Nakoniec vsypeme bulgur a miešame do vyvarenia vývaru.

Šošovica: chráni pred nezvládateľnými záchvatmi hladu, zasýti a udržiava konštantnú hladinu krvného cukru. Čím je menšia, tým je chutnejšia. Šošovica sa na rozdiel od ostatných strukovín nemusí namáčať. Vhodné korenie na ňu je: kôpor, estragón, rozmarín, tymián, bazalka, bobkový list, pažítka. Rôzne druhy šošovice sa odlišujú tvarom, veľkosťou a farbou – červená, oranžová, hnedá, zelená, žltá. Existujú aj vzácnejšie odrody, napr. Cham-pagne, Beluge. Rada pripravujem jedlá z červenej šošovice, pretože sú rýchle.

ČERVENÁ ŠOŠOVICA

S MARHULAMI A MANDĽAMI

150 g červenej šošovice (v suchom stave), 1 menšia cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 5 sušených marhúľ, 2 lyžice mandľových lupienkov, 2 lyžice kyslej smotany, 0,5 l zeleninového vývaru, 1 lyžica repkového oleja, 2 lyžičky nasekaného petržlenu, 1 lyžička kari korenia, soľ, korenie

Nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak orestujeme na repkovom oleji dozlatista. Pridáme kari korenie, šošovicu, premiešame a zalejeme zeleninovým vývarom. Dusíme pod pokrievkou zvolna 10 minút. Uvarenú šošovicu osolíme, okoreníme, vmiešame na kocky nakrájané marhule, petržlen a mandľové lupienky, premiešame a ešte krátko prehrejeme. K šošovici na tanieri pridáme lyžicu kyslej smotany.

Prajem Vám narást vitality so strukovinami na jedálnom lístku, Mgr. Ilona VÝTISKOVÁ

Múdre telo a jeho správy (14)

ZABILI SME LÁSKU

Pani Lenka sa po 35 rokoch rozišla s manželom. Počas celého ich spolužitia pil, opakovane sa liečil, keď nepil, chodil za ženami, a keď prešlo aj toto, dal sa na hranie automatov. Vždy, keď sa pani Lenka vyhrabala z najhoršieho, dostala ďalší kopanec. Nakoniec splácala dlhy, odmenou jej bola zurvalosť manžela, nevery a ďalšie dlhy. Vydržala to dlho. Na čo čakala, sama nevie. Po tých dlhých rokoch spoločného života sa rozhodla odísť. Ale fíha, zistila, že je na manželovi závislá. Zvyk je železná košeľa, dalo by sa povedať, ale bolo v tom niečo silnejšie, čo nevedela popísať.

ko upútal, rozpochyboval, aby urobila aspoň nejakú akciu. A Lenka len pozerá a plače. Manžela to ťahá k alkoholu, ženám, automatom. Vždy, keď chce od Lenky nejakú akciu, a tá nepríde.

Postupne sú v konštelácii všetci zúfalí. Lenka, jej manžel aj rodičia. Zástupkyňa „toho niečoho“ je stále trochu neutrálna, nemá sa veľmi kam zaradiť, ale odpoveď je zjavne u nej. Konštelácia trvá dlho, nemôžeme sa pohnúť z miesta. Zástupca manžela sa opiera o „to niečo“ a tomu niečomu je v jeho prítomnosti dobre, patria k sebe. Je vnímané ako niečo ružové, milé, napo-



Staviame manžela, jeho rodičov, a už tu vidno jeho veľkú nevyzretosť, celoživotný boj o pozornosť a lásku rodičov, najmä otca. Urobil by čokoľvek, aby si ho všimli. Staviame pani Lenku a jej rodičov. Je zjavné ich pohrdanie Lenkiným manželom, predovšetkým zo strany otca. A potom je tu „niečo, o čo tu ide“. Staviame zástupkyňu v ružovom tričku. Po celý čas sa zástupca manžela správa k Lenke veľmi povýšene, až odronsky, diktuje jej, čo má robiť, a stále ju upozorňuje, že je nanič. A neustále ju vyzýva, aby už konečne niečo urobila. Zástupkyňa Lenky je nesvoja, nechce tam byť, nechce sa na nikoho pozerieť, nevie, čo má robiť, a vôbec nevie, čo si so sebou počať. A ukazuje sa, že manžel robí - rovnako ako vo svojej rodine - všetko pre to, aby ju neja-

kon, veď aj zástupkyňa má ružové tričko. Nakoniec mi to dochádza. To „niečo“ je láska. Manžel ju ponúka svojej žene. A ona to nevidí, nechápe, neurobí nič. Je zúfalý, beží k poháriku, iným ženám, automatom. Chcel lásku, ktorú nedostal doma. Chcel ju od svojej ženy, svoju jej ponúkol. Ale bohužiaľ, ona to nepochopila, neprijala, dokonca odmietala. Nevedela to inak. Skutočná pani Lenka nakoniec priznáva, že si ho brala v zamilovanosti, závislý na alkohole už bol, a ona po tých rokoch už ani nevie, či tam tá láska naozaj bola. Stáva sa, že sa ľudia vezmú aj bez lásky, alebo si len myslia, že tam láska je. Nevedia lásku prijímať, nevedia ju ani dávať. A tak sa mihajú. Lenkin manžel, hoci bol alkoholik, ju ponúkal a hľadal celý život. A nebol vypočutý. Lenka to



nevnímala, bola ponorená do svojich problémov a potom už všetko v každodenných starostiach zašlo príďaleko.

Je nám všetkým z toho smutno. **Čo môže byť horšie v živote človeka, než zabiť lásku?** Hľadáme ju, nezabíjajme. Milujme skutočne, a ak sme s niekým, kde to tak nie je, rozíďme sa včas a úprimne, keď nemôžeme alebo nevieme opätovať. Potom láska umiera. A odmietnutie bolí každého.

V novom roku Vám prajem veľa lásky, ktorá bude prijímaná a opätovaná. Len tak môže rásť a prinášať šťastie všetkým zúčastneným.

MUDr. Ivana WURSTOVÁ

PREDNÁŠKY

FEBRUÁROVÉ

PREDNÁŠKOVÉ TURNÉ

Mgr. Miroslav KOSTELNÍK

OD POLARITY K JEDNOTE

– OD CHOROBY KU ZDRAVIU

Motivačná akcia pre prvých 24 účastníkov prednášky: Pri kúpe koncentráty z Pentagramu, krém z Pentagramu zadarmo.
Bližšie informácie v Kluboch Energy.

KLUB ENERGY

V BRATISLAVE PRIPRAVUJE

MVDr. Lubomír CHMELÁŘ, Ph.D.

REGENERÁCIA V PENTAGRAMU

PRE ZVIERATÁ A ĽUDÍ TROCHU INAK!

13. 2. 2015, 16.00–19.00 hod.

Dom techniky, Škultétyho 1, Bratislava

Účasť na prednáške je nutné nahlásiť

v Klube Energy Bratislava.

Doplňky a talizmany FENG ŠUEJ (28)

Ochrana a energia pre dom a ľudí, ktorí v ňom žijú

KAMENE

Vieme už, že ako strážca svojho domu a záhrady môžeme využiť prírodný kameň. Ako ho získame? Ochranný kameň je vždy väčší než 15 centimetrov a jeho tvar obyčajne zodpovedá elementu osoby, ktorú má chrániť. Medzi človekom a kameňom existuje spontánny vzťah a láska a súčasne akési neidentifikovateľné spojenie. Keď stojíme pred vhodným úlomkom, určite ho spoznáme. Aj keď jeho odnesenie domov či naloženie do auta môže byť obtiažne. Ako odmenu za hodinku vynaloženého času, vláčenie a svalové kŕče vás potom dotýkajú kameň bude chrániť už po celý zvyšok vášho života!



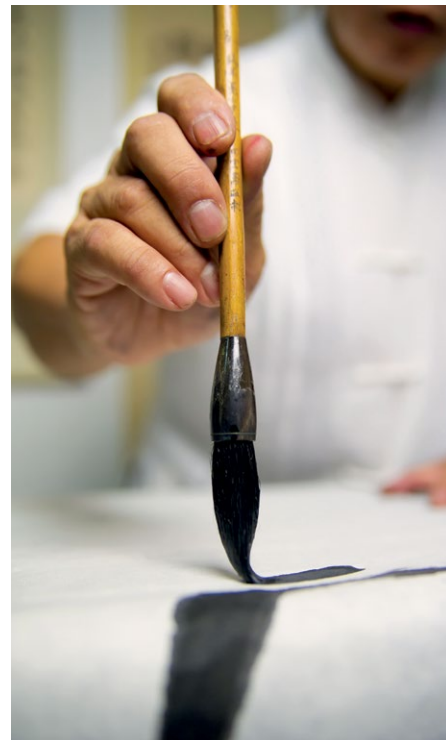
Na mnohých starých usadlostiach sídli už po celé generácie kameň, ktorý tam kedysi dávno niekto postavil. V tomto prípade si už dom našiel svojho ochrancu. V žiadnom prípade neodstraňujeme tohto starého strážcu, aj keď by sme namiesto neho radi naaranžovali niečo modernejšie. Keď nezostáva iná možnosť než kameň premiestniť, mali by sme mu vybrať také nové miesto, ktoré bude kvalitnejšie a oveľa krajšie, než bolo jeho doterajšie umiestnenie.

TABUĽKY

Značne rozšíreným prostriedkom na ochranu domu bývajú drevené tabuľky, pretože ich popis štetcom je oveľa jednoduchší než vytesanie nápisu do kameňa. Rovnako ako rytiny do kameňa majú tieto texty veľmi zvláštny obsah, pretože aj u drevených tabuliek sa často využíva zhustenie celého príbehu či histórie do jedinej vety, do základnej myšlienky zhrňujúcej podstatu. Na týchto tabuľkách nájdeme však nielen tieto „zakódované posolstvá“; existujú aj tabuľky so zaklínadlami alebo s priamymi návodmi. Znaký môžeme na drevenú tabuľku naniesť štetcom aj sami, nie je na tom nič ťažké. Použijeme doštičku o rozmeroch približne 30 cm na výšku a 10 cm na šírku (znaky sa píše pod seba). Podľa použitých znakov môžeme potrebné rozmery prispôsobiť, to je celkom bežné. Dôležité je len to, aby to nakoniec vyzeralo bezchybne.

ZÁHRADNÉ GULE

Záhradné gule ochraňujú obyvateľov domu pred negatívnymi energiami, ktoré pochádzajú od susedov alebo nevítaných hostí, alebo sa na pozemok prenášajú prostredníctvom cestnej premávky. O záhradných guliach sme sa už zmieňovali pri klasických



symboloch Feng Šuej (aj keď tam – poctivo povedané – veľmi nepatrili) spoločne s krištáľovými guľami. Preto si tu len zopakujeme, že záhradné gule dokážu nielen odvádzať negatívnu energiu, ale niekedy aj odvedú naše vlastné potreby a prania. Ak má miestnosť veľa okien, stráca sa ich prostredníctvom aj dosť energie. Záhradná guľa v kvetináči vedie energiu, ktorá by za normálnych okolností vyletela oknom, späť do miestnosti, a tým ju udržiava v pokoji.

Ing. Miroslav HUBÁČEK
(podľa knihy „Feng Shui Glücksbringer“
od Brigitte GÄRTNER)

VAŠE SKÚSENOSTI S NAŠIMI PRÍPRAVKAMI

INÉ, VHODNEJŠIE RIEŠENIE

Chcel by som sa veľmi pekne poďakovať pani doktorke Gizele Bartovej a pani Černekovej. Konzultoval som s nimi svoj zdravotný problém a vždy mi ochotne poradili.

Totíž, od detstva trpím ťažkou peľovou alergiou s nábehom na astmu. Po istom čase mi moja imunologička/alergologička navrhla podstúpiť očkovaciu liečbu aplikačným prípravkom Polynex Rye. Po jej absolvovaní sa môj stav zhoršil natoľko, že som vo svojom záujme musel liečbu ukončiť, pretože nastalo rapidné zhoršenie príznakov alergie v období po aplikácii a najmä v sezóne, keď alergická dosiahla svoj vrchol.

Z tohto dôvodu som sa rozhodol ďalej nepokračovať v očkovaní a hľadať iné (vhodnejšie) riešenie. Hľadal som na internete a dostal som sa na stránku Energy. Po konzultácii s doktorkou Bartovou som vyskúšal Cytosan Inovum, Regalen a Peralgin. Pani doktorka mi odporučila užívať prípravky v dávkach: Regalen 3 x 4 kvapky, Pelargin 1,2 x 1 kapsulu – užívať od februára a v mesiacoch máj a jún. Peralgin bolo treba zvýšiť na 3 x 1 kapsulu až do vymiznutia príznakov, resp. skončenia sezóny.

Pred sezónou (máj-august) mi pani doktorka poradila užívať Cytosan

Inovum/Cytosan + 2x, prípadne namiesto Cytosanu užívať zelené potraviny, t.j. Zelený jačmeň a Chlorellu.

Musím povedať, že liečba účinkuje. Už dva roky som bez príznakov počas sezóny kvitnutia tráv, stromov, a to len vďaka prípravkom Energy a ich správne dávkovaniu. V súčasnej dobe neužívam žiadnu liečbu od alergologičky, spolieham sa iba na prípravky Energy.

Vďaka patrí všetkým ľuďom, ktorí vytvárajú prípravky Energy využitím potenciálu prírodných zdrojov. Naozaj platí, že neexistuje bylina, ktorá by na niečo nebola. Tak ich využívajme.

S pozdravom Peter PIX, Kežmarok

Graviola a mediteránna strava v prevencii civilizačných ochorení

Medzi tzv. civilizačné ochorenia, na ktoré najčastejšie zomierame, patria predovšetkým kardiovaskulárne choroby a zhubné nádory. Sú významným celospoločenským zdravotným problémom vyspelých štátov sveta. Dnes však poznáme účinnú prevenciu, ktorou sa dokážeme proti nim brániť. Takouto prevenciou je aj mediteránna strava (stredomorská diéta), zdravá životospráva a prírodné doplnky Energy včítane nového bylinného výťažku z gravioly (annona ostnatá, guanabana). Na tieto skutočnosti poukázali viaceré seriózne štúdie ostatných desaťročí.



Je známou skutočnosťou, že národy žijúce v oblasti Stredozemného mora, predovšetkým Gréci, Taliani a Španieli, sa dožívajú vyššieho veku a trpia menej často srdcovocievny a nádorovými ochoreniami ako ostatní Európania. Už predtým, sa zistilo, že za to môže ich spôsob stravovania, zloženie stredomorskej stravy, ktorá je bohatá na zeleninu, ovocie, obilniny, strukoviny, semená, olivový olej, morské ryby, cesnak, cibuľu, niektoré byliny a korenia – oregano, rozmarín, tymián, ďumbier (ľud. zázvor), estragón, bobkový list... Výživa, spôsob stravovania, vrátane zloženia a prípravy jedál majú významný vplyv na vznik a rozvoj spomínaných civilizačných ochorení. Preukázali to mnohé objektívne vedecké výskumy. Rovnako pre to svedčí aj skutočnosť, že ak sa títo obyvatelia odsťahovali z oblasti Stredozemného mora do iných krajín a zároveň zmenili stravovacie návyky, zvýšilo sa ich riziko ochoreť na srdcovocievne a nádorové ochorenia. Dôležitou súčasťou prevencie je aj čisté životné prostredie, zdravý životný

štýl s minimalizovaním stresu, dostatkom pohybu, bez fajčenia, nadmerného požívania alkoholu a návykových škodlivín.

Uprednostniť treba čerstvú stravu, zeleninu, ovocie, ktoré sa len minimálne spracúvajú, nekonzervujú a chemicky neupravujú. Je v nich dostatok prírodných vitamínov, stopových prvkov, minerálov, vlákniny. Vďaka obsahu nenasýtených mastných kyselín z olivového oleja a omega-3-mastných kyselín z morských rýb, má táto strava aj hypolipemický účinok, pomáha priaznivo regulovať hladinu krvných lipidov, zvyšovať hladinu dobrého HDL cholesterolu. Strava Stredozemného mora poskytuje organizmu komplexné ochranné, antioxidačné, hypolipemické a čistiace účinky, čím významnou mierou prispieva k ochrane pred kardiovaskulárnymi a nádorovými ochoreniami.

Z prípravkov Energy, ktoré našu stravu môžu obohatiť o prírodné zložky hojne obsiahnuté v mediteránnej strave, možno

uviesť predovšetkým VITAMARIN, FLAVOCEL, REVITAE a všetky zelené potraviny.

Najnovším prípravkom Energy a prvým z radu jednodložkových bylinných koncentrátov je ANNONA FORTE, obsahujúca koncentrovaný extrakt z listov rastliny Annona muricata, čiže annona ostnatá, nazývaná aj graviola alebo guanabana. Jej domovom je oblasť Amazónie v Peru, kde rastie ako strom menšieho vzrastu so stálezelenými podlhovastými listami a chutnými plodmi – guanabana. Biochemickou analýzou rastliny bolo zistené, že všetky jej zložky obsahujú tzv. anonové acetogeníny, u ktorých sa predpokladá protinádorový účinok so selektívnym pôsobením proti nádorovým bunkám. Acetogeníny inhibujú enzymatické procesy selektívne iba v nádorových bunkách, avšak nepôsobia toxicky na ostatné zdravé bunky. Bylinný koncentrát z listov Annony má tiež protizápalové, antiparazitárne a sedatívne účinky a priaznivo pôsobí pri depresiách a strese. Je vhodný ako podporný prostriedok pri cukrovke, pri srdcovocievnych ochoreniach – najmä pri vysokom krvnom tlaku. ANNONA FORTE má podobné dávkovanie ako ostatné bylinné koncentráty, t.j. užíva sa obvykle 1 až 3-krát denne 2 až 7 kvapiek, najlepšie rozpustených v pohári vody, v 21 dňových cykloch. Cyklus sa odporúča opakovať maximálne 2- až 3-krát ročne.

Dôležitý je aj dostatočný pitný režim a pre zdravie a očistu organizmu prospešné dodržiavanie pravidelnej harmonickú životosprávy.

MUDr. Július ŠÍPOŠ

Reuma neznáša vlhko a chlad

Reumatizmus je široký pojem, zahŕňa viacero chorobných jednotiek, predovšetkým reumatický zápal kĺbov (reumatoidnú artritídu) a lámku, čiže dnu (uratickú artritídu). U nich je v popredí zápal. Ďalej sem patrí degeneratívne ochorenie kĺbov (osteoartróza) a rednutie kostí (osteoporóza). Pri nich prevažuje degenerácia, čiže predčasné opotrebovanie kĺbov, chrupaviek, kostí a u osteoporózy aj zvýšené odbúravanie kostnej hmoty, čiže rednutie kostí s ich ľahkou lámavosťou. Ostatné ochorenia kĺbov a kostí sú menej časté. Spoločným menovateľom väčšiny reumatických postihnutí je skutočnosť, že im škodí vlhké prostredie a chlad.

Preto je dôležitou súčasťou prevencie a liečby reumatických chorôb chrániť sa pred chladom a vlhkom, ktoré spôsobujú zhoršovanie ťažkostí (bolestí, zápal, opuchy) a ďalšiu progresiu choroby. Rovnako je potrebné vyvarovať sa úrazov, aj drobných poranení a tiež preťažovania kĺbov ťažkou fyzickou

námahou a prudkými pohybmi. Do preventívnych opatrení spadá tiež racionálne zdravé stravovanie s obmedzením konzumácie červeného a prepečeného mäsa, vnútorností, údenín a konzervovaných potravín. Uprednostniť treba konzumovanie zeleniny (najmä surovej a varenej), rýb, prípadne

chudého kvalitného mäsa z hydiny. Udržiavať si normálnu telesnú hmotnosť v každom veku, mať dostatočnú pohybovú aktivitu – primerané pravidelné cvičenia zamerané na zachovanie rozsahu pohyblivosti kĺbov a dostatočnej kondície svalovej hmoty.

Pokračovanie na str. 16

Lineárny, či cyklický?

Na scéne života sa objavuje „Jupiter“

V tomto príspevku sa opäť vrátíme k astrologii, lebo v súvislosti s planetárnymi postaveniami a posunmi planét do nových aspektov môžeme veľmi jasne vidieť analógie v zmenách a rozširovaní pôsobností detskej duše v socializačnom procese, v jej zaradovaní sa do spoločenského kontextu.

Obdobie po treťom roku dieťaťa je pre oboch, rodiča i dieťa, veľmi zaťažkávajúce. Malá ratolesť si vyžaduje enormné množstvo pozornosti a dobré skúsenosti i určité množstvo teoretických vedomostí rodiča, aby sa nič z potenciálov potomka nepremeškalo. Je dobré, ak rodičia v tomto období (ak to prezieravo neurobili už skôr) navštívia astrologa a dozvedia sa o predispozíciách svojho potomka, aby ho nezačali „lámať na svoj obraz“ aktivitami, ktoré neprinášajú ani neskôr pocit uspokojenosti jednej či druhej strane.

Vráťme sa teda k planétam – archetypom a k ich cyklickému pôsobeniu v našom živote.

O Saturnovi, jeho tranzitoch, Lune a jej sekundárných direkciách, počas ktorých uzatvárali so svojou natívnou polohou kvadratury, opozície a konjunkcie, sme toho v predošlých statiach popisali dosť. Málo sme sa však venovali „Veľkému šťastiu“, ako pomenovali starí astrologovia Jupitera. Akú úlohu plní v našom živote?

SILA NAPREDOVANIA A RASTU

Veľkňaz, misionár, spravodlivý, ale aj farižej, samolúbky a svojhlavý človek – tak ho napríklad charakterizuje Hajo Banzhaf. Karen Hamakerová využíva pri jeho povahopise Jungovu myšlienku: „... duchovnosť sa v psýche takisto prejavuje ako pud, ba priamo vášeň. Nie je odvodená od žiadneho iného pudu, ale je princípom sui generis,



teda nevyhnutnou formou prejavu pudovej sily“, pričom pojem pud používa Jung v zmysle pudového konania alebo diania, teda fungovania bez vedomej motivácie. Práve túto duchovnú a náboženskú potrebu odráža archetyp Jupitera. Jeho inštinktívny psychický obsah zasadzuje doteraz prijaté inštinktívne obsahy do širšej perspektívy a umožňuje vydať sa na cestu ich vedomeho chápania. Jupiter teda symbolizuje dôveru k životu, vieru v jeho zmysel, v ľudské ideály a hodnoty, hľadanie a nachádzanie zmyslu individuálnej existencie. Sú s ním spojené sily rastu, dodávajúce životnú energiu, starajúce sa o šťastie, blahobyť, rozvoj osobnosti, rozširovania obzorov. Zodpovedá za ľudské šťastie. Skutočné, solidné, spojené s nachádzaním plnohodnotného svetonázoru, duchovného naplnenia, nie z obklopenia sa materiálным bohatstvom.

Samozrejme, ak hovoríme v superlatívoch, môžu sa prejavovať aj v opačnom význame. V takom prípade archetyp Jupitera spôsobuje sebaaprečňovanie, nadhodnocovanie vlastnej osobnosti, vyvoláva sklony k narcizmu, túžbu po moci, rozkošiach, spôsobuje lenivosť, samolúbošť.

Mohli by sme v týchto nadnesenostiach pokračovať, ale len by sme nosili drevo do lesa. Význam Jupitera by nám mal byť jasný. Bez neho nedokážeme urobiť žiadne veľké hrdinské činy, bez neho sa nedopustíme žiadnych nepríjemných morálnych pokleskov. On je v nás silou viery, že práve „my to dokážeme“.

PRIRODZENOSŤ OBDOBIA VZDORU

Prečo sa mu tak intenzívne venujem akurát v súvislosti s obdobím tretieho roku veku dieťaťa? Dôvod je jednoduchý. Jupiter bude totiž dôležitou, dominantnou silou, ktorá nás popri emočnej Lune a socializačnom Saturnovi bude viesť životom najbližšími minimálne dvadsiatimi štyrmi rokmi. Ako ho integrujeme v práve preberanej vekovej etape, tak s ním budeme poväčšine vedieť pracovať v dvanásťročných cyklických osobnostných posunoch. Jupiterovi treba tucet rokov, aby sa vrátil na miesto, z ktorého vychádzal v čase narodenia. Každým znamením a v podstate i astrologickým domom v horoskope prechádza približne rok, takže má dosť času ponúknuť nám všetkého zo svojho „rohu hojnosti“, s ktorým je tak úzko spojený.

Polovicu svojej dráhy prejde za šesť rokov, vytvorí tak opozíciu (180°) voči natívnej polohe, štvrtinu za tri roky, vytvoriac tak



napätovú kvadraturu (90°). A my sa budeme zaoberať práve etapou medzi tretím až šiestym rokom života, medzi prvou kvadraturou a opozíciou Jupitera.

Nachádzanie rozmeru „filozofa“ je v tomto období typické pre temer každé dieťa, a je len na dospelých, ako mu to umožnia realizovať. Ak sa do tohto obdobia dieťa identifikovalo s rodinou a najbližšou societou, teraz sa učí identifikovať samo so sebou. Prejaví sa to najintenzívnejšie v spôsobe, ako sa o sebe začína vyjadrovať. Už to nie je neosobná tretia osoba, ktorou sa oslovuje, už začína chýbať aj meno a prvýkrát, a odteraz už nadobro, sa osloví osobným ja. Toto vynorenie sa nad „hladinu kolektívnych vôd rodiny“ je na ceste individualizácie a neskôr individuácie veľmi dôležité. Napomáha totiž v pocite potreby učenia sa, získavania znalostí o svete, tým aj odlíšenia sa od ostatných jedincov v blízkom aj vzdialenejšom okolí. Zdôrazňovaná je úloha slobodnej vôle na jednej strane a potreba sebaovládania na druhej. Nepríjemným javom, spojeným s týmto vývojovým napredovaním je jav, ktorý nazývame **prvým detským vzdorom** a má typicky jupiterský charakter sebauvedomovania. Psychológovia hovoria o nezrelosti nervovej sústavy v čase, kedy dochádza k diskrepancii požiadaviek a želaní dieťaťa s ich možnou realizáciou zo strany rodiny. Zlosť, hnev, trucovanie nie je teda výsledkom zlej výchovy, skôr sprievodným prvkom vývinovej etapy. O hnevlivých prejavoch detí je napísaných množstvo štúdií a kníh, ktoré si múdry rodič isto prečíta. Z mnohých spomeniem len tituly Malý tyran, alebo Ako vychovať deti a neprísť o rozum. Na pultoch kníhkupectiev ich nájdeme oveľa viac, ale spomenul som tieto azda pre inšpiráciu tým zvedavejším.

O potrebách dieťaťa i o tom, ako môže pomôcť program Energy, si povieme v budúcom pokračovaní.

Mgr. Miroslav KOSTELNIK

Spod Tróje k trollom

Homérov hrdina Odyseus sa vraj - podľa niektorých interpretov jeho „skutočných“ ciest - počas návratu domov z vojny o Tróju dostal i ďaleko na sever, ba prežil istú časť života, ak nie celý, ako tvrdí Felice Vinci, v oblasti, ktorá je umiestnená do severských krajín – Dánska, Fínska, Švédska a Nórska. Námorné cesty spájali oddávna obyvateľov teplého Stredomoria s chladnejšou Škandináviou, takže človek si nemôže byť celkom istý pravdou, ba ani pravdepodobnosťou takýchto výkladov. „Dejiny“ homérskych eposov sú príliš dávne, aby sme mohli tvrdiť, že tieto interpretácie neplatia.

Azda túžba odkrývať dávne tajomstvá, a možno len chuť nahradiť slovenské letné horúčavy chladom severu na primäli k tomu, aby som sa v polovici leta minulého roka vybral na pár dní do Nórska, krajiny fjordov, pevninských ľadovcov, trollov, zelených lesov. A presvedčil sa, že by mohlo byť čosi pravdy na opisoch ostrova Ógygia, kde prebýval mnoho rokov Odyseus v objatiach bohyně Kalypsos.

*„Pramene štyri tam pri sebe čistou prúdili vodou,
potom však zmenili smer a tiekol každý z nich inam.*

*Navôkol zeleneli sa mäkušké lúky, kde rástol zeler a fialky vonné. Ak bol by tam niektorý z bohov,
s úžasom hľadel by na to a v srdci by pocítil rozkoš.“*

Počasie vraj, podľa našich sprievodcov, nebolo nezvyčajné. Od Atlantiku vietor priháňal vždy nové zásoby morom napitých mračien, tie na nás potom vypúšťali svoje zásoby vody v nepravidelných intervaloch. Golský prúd zabezpečuje pomerne stále teploty, takže i napriek očakávanému výraznému ochladeniu som sa ho nedočkal, zato dážď mi po krátkom čase prestal prekážať. Pre krajinu je to blahodarná vlaha, ktorá ju udržiava neustále zelenú, zato

dôkladne mokrú. Počas výletov do prírody som čoskoro zistil, prečo je dobré držať sa vyznačených chodníkov. Keď som na niektorých miestach stúpil čo i len pár centimetrov vedľa cestičky, moja topánka sa strácala v mokrom rašelinisku. Prvý výlet na ľadovec Hardangerjøkull len potvrdil pocit, že Nórsko je krajina vody. Pokiaľ sme vyšliapali k dolnému okraju jedného z jeho splazov, pripekalo slnko, takže som ocenil, že som sa pred nástupom cesty natrel „espéefkou“ (Dermaton spf6). Z diaľky sa ozývalo hrmenie, no na obrovskom priestore planiny, ktorou sme kráčali, sa to zdalo nepodstatné. Fotografie neskutočne tyrkysového ľadu som už však urobil pri zatiahnutej oblohe. Stihol som pohľadiť tisícročiami zakonzervované „klzisko“, keď sa spustil vietor, meniaci sa postupne na povichricu. Voda sa neliala len z mračien, ale v poryvoch vetriska som mal pocit, že prší i zo skál, ktorými sme sa náhlili k údolnej stanici železnice spájajúcej Oslo s Bergenom. Ochranná vrstva Dermatonu bola v tej chvíli nanič, nepremokavá pláštenka mi bola platná ako „mŕtvemu zimník“. Mokol som zdola. O chvíľu som cítil, že sa mi impregnované topánky plnia vodou stekajúcou z nôh a nohavíc a menia sa na malé intímne kúpaliská.

Večerné sušenie sa potom pretiahlo do skorých ranných hodín. V ďalších dňoch sme už takéto extrémne nezažívali. Príroda severu nám zrejme chcela ponúknuť celé priehrštie rôzností. Takže Dermatonu, „espéefka“ i gél sa dostali opäť k slovu.

Krajina mi na mnohých miestach, ktorými sme prechádzali, pripomínala Slovensko. Tak trochu Fatru, Rudohorie, trochu Tatry a v čomsi Slovenský raj či Poloniny. Len niekolkokrát väčšie, rozsiahlejšie. O ženskú oblosť kopcov, ale i skál v údoliach, sa postaral glaciálny ľad. Obrúsil ostré hrany kryštallických hornín Baltického štítu. Zaslúžil sa aj o u nás nepoznané priepastné



ryhy fjordov hlboko zarezaných do pevniny. Prírodu severovýchodného Slovenska mi pripomenulo množstvo samôt s drevenicami (so zatrávnenými strechami) a viacero drevených kostolíkov. Jediné, čo v nich „chýbalo“, boli ikonostasy.

Veľmi skoro som si však uvedomil aj obrovské rozdiely krajiny u nás a v Nórsku. Zrejme súvisia s intenzívnejším prejavom lásky k vlasti – tamojšej prírode chýbajú našské „okrasy“. Plastové fľaše a ďalšie odpadky, povalujúce sa povedľa chodníkov v tamojšej prírode nenájdete. Alebo ak, tak len na miestach, kde sa premelú tisíce turistov z celého sveta. Ani brehy potokov a riek nie sú „ovenčené“ igelitkami a kadejakým pestrým haraburdím. Nóri zrejme vlastenectvo prejavujú aj takouto formou. Nie ako u nás, kedy sa „rodolubstvo“ objavuje najčastejšie v podobe vulgárneho hulákania a štátnych vlajok v rukách slávou i alkoholom opitých fanúšikov športových víťazstiev.

A ešte jeden prejav patriotizmu ma v Nórsku zaujal. Domáci sa snažia potraviny nedovážať, ale dopestovať všetko, čo sa v ich poľnohospodárskych podmienkach vypiatať dá. Sú bohatí, v Európe jedni z najbohatších, no uvedomujú si, že národné bohatstvo môžu ochrániť a zveľadiť aj potravinovou sebestačnosťou. Nám akoby tento druh národovectva chýbal. Nedokážeme dokonca ani zelený jačmeň, taký dôležitý doplnok zdravotného programu Energy, dopestovať sami. Nie sme ochotní, a teda schopní vytvoriť také podmienky, aby sme ho nemuseli dovážať z ďalekej Ázie. Nedá sa na ňom zrejme zbohatnúť tak rýchlo (ak vôbec), ako povedzme doteraz na štátom dotovanej repke olejnej.

Mgr. Miroslava KOSTELNIK



Zdravé dieťa v materskej škole

Materská škola v Dolnej Strede sa vo výchovno-vzdelávacích činnostiach orientovaných na komplexné rozvíjanie kompetencií detí zameriava predovšetkým na ochranu zdravia a vytváranie zdravých životných návykov. Deti vedíme ku konzumovaniu zdravej stravy, pitia čistej vody a prírodných štiav. Turistickými vychádzkami a systema-



tickým cvičením detí aj mamičiek bojujeme proti obezite a relaxačnými aktivitami upokojujeme svoj organizmus.

V tomto školskom roku sme sa od októbra zapojili do projektu Zdravé dieťa, ktorý podporuje imunitu detí užívaním výživového doplnku VIRONAL. Pred začatím projektu sa rodičia zúčastnili na stretnutí s pani Gitkou Drobnou, praktičkou čínskej medicíny z Klubu Energy v Trnave, ktorá sa stala našou koordinátorkou pri usmerňovaní užívania VIRONALU. Pani Gitka vysvetlila vplyv bylín na ľudský organizmus a riešila otázky rodičov ohľadom bylinnej terapie.

Výsledky prvej fázy projektu sú prekvapujúce – v porovnaní s uplynulými školskými rokmi, keď chorobnosť detí dosahovala priemerne 35% a často sme boli nútení prerušiť prevádzku našej školy, v tomto školskom roku bola chorobnosť detí len necelé 1% za obdobie október až december 2014. Deti predškolského veku si v elementárnej forme uvedomujú pôsobenie bylín na organizmus, denne užívajú svoju „kvapku zdravia“ s presvedčením, že ich chráni pred chorobami a bacilmi. S týmto zámerom sme s deťmi pripravili hudobno-pohybovú dramatizáciu „Ako Vironal premohol bacily“, s ktorou



predškolační vystúpili v miestnom športovo-komunitnom centre pred verejnosťou. Spevom, slovom a tancom deti demonštrovali osvojené návyky zdravého životného štýlu. A keďže v dolnostredskej materskej škole to zdravým životným štýlom žije, naďalej pokračujeme druhou fázou projektu. Tešíme sa, že nenásilnou formou prispievame k vytváraniu návykov prevencie zdravia nielen detí, ale aj rodičov či starých rodičov. Vytvárame tak povedomie, že cesta za zdravím je úplne prirodzená vec.

Jana KUDLAČOVÁ

Reuma neznáša vlhko a chlad

Dokončenie zo str. 13

Je potrebné zachovať si, resp. obnoviť správne držanie tela, stereotyp chôdze, sedenia, nepreťažovať chrbticu a jednotlivé kĺby. K tomu pomôžu príslušné telesné cvičenia, zostavy cvikov a odborná rada skúsených fyzioterapeutov.

Potrebné je tiež predchádzať častým prechladnutiam, rôznym zápalom, predovšetkým v dýchacích a močových cestách.

Z prírodných prípravkov Energy je možné v prevencii a doplnkovej liečbe využiť viaceré prípravky.

Na hĺbkovú detoxikáciu a očistu organizmu účinne pomáha CYTOSAN, ktorý sa užíva spravidla v dávke 1 až 2 krát denne 1 kapsula dlhodobejšie, t.j. 2 až 3 trojtýždňové cykly vždy s týždňovou prestávkou. Pôsobí nielen očistne, ale aj protizápalovo, podporuje imunitu a pripraví organizmus na lepšie využitie ďalších prírodných doplnkov.

Z nich je zvlášť vhodný bylinný koncentrát RENOL. Pomáha pri detoxikácii a harmonizácii tela, ako aj pri regenerácii pohybového systému. Taktiež pri riešení zápalov močového vylučovacieho systému, t.j. obličiek

a močových ciest, ktoré sú často spolu postihnuté pri reumatických ochoreniach. Dávkovanie je obvykle 2 až 3 krát denne 5 až 7 kvapiek v pohári vody, len počas prvých 7 až 14 dní užívania sú dávky nižšie. Po troch týždňoch užívania vždy nasleduje týždňová prestávka. Štandardne je potrebné dodržiavať dostatočný pitný režim.

Účinky Renolu podporíme zvonku používaním párového krému ARTRIN, ktorý vynikajúco pomáha prostredníctvom lokálnej aplikácie uľaviť bolestivým kĺbom. Pomôže odstrániť bolesť, opuchy aj zápal. Treba ho aplikovať na všetky bolestivé kĺby 2 až 3 krát denne. Zároveň je vhodné potierať ním oblasť chrbtice, obličiek a využiť ho aj na reflexnú masáž chodidiel. Taktiež sa môže pridať do vaňového kúpeľa, počas ktorého dochádza k vstrebávaniu účinných prírodných zložiek kožnými pórami do organizmu. Vaňový kúpeľ je prospešné obohatiť o prírodné humáty obsiahnuté v BALNEOLE a tiež o kúpeľovú soľ BIOTERMAL z Podhájskej. Tieto produkty sú výnimočné pre svoje regeneračné a podporné účinky na pohybový systém.

Na regeneráciu kĺbových chrupaviek ako aj kostnej hmoty je prospešné pravidelné

dlhodobé užívanie viaczložkového prírodného produktu SKELETIN v dávke 2 krát denne 2 kapsuly. Protizápalové pôsobenie Skeletinu môžeme ešte podporiť súčasným užívaním prípravku VITAMARIN obvykle 2 krát denne 2 kapsuly.

Z liečivých čajov Energy sú pri reumatizme prospešné SMILAX OFFICINALIS a LAPACHO. Vhodné sú aj doplnky z radu zelených potravín – BARLEY JUICE, SPIRULINA BARLEY, CHLORELLA, či BETAFIT, pretože obsahujú prospešné minerály, vitamíny, enzýmy a vlákninu s čistiacim účinkom.

MUDr. Július ŠÍPOŠ



Čriečky z mozaiky dejín X.

Čistota, krása a zdravie – Grécko

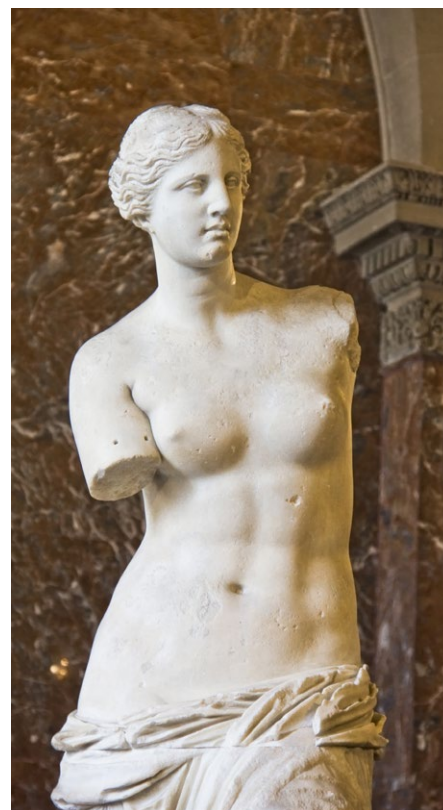
Aby sme sa vyhli kadejakým kontraproduktívnym polemikám o pôvode či kolíske kultúry Európy, vhpunime do Grécka bez týchto historických konfrontácií. Spomínali sme, že v oblasti mediteránu jestvovala od počiatku rozvíjajúcich sa civilizácií istá rivalita, ale predovšetkým rôzne formy spolupráce. Hľadanie koreňov národov, ktoré sem prichádzali, pretrvávali v prímorskom i vzdialenejšom priestore, odchádzali a zanikali, nechajme na starosť historikom. Nás bude zaujímať zvolená tematika, no a dokladov o nej máme dosť a dosť.

Samozrejme o ich zachovanie sa zaslúžil jeden z civilizačných výdobytkov – písmo. V doteraz spomínaných kultúrach slúžilo písmo predovšetkým na pragmatické, kupecké účely, súpisy inventára, majetku, na zaznamenávanie zákonov „na večné časy“, na oslavu bohov a panovníkov, ako ich priamych príbuzných. V starovekom Grécku sa diapazón zápisov rozširuje a dostávajú sa do nich okrem spomínaných aj mnohé civilné témy. Postupne sa rozvíja svet filozofie, názorov na krásu, zdravie, hľadajú sa zdroje chorôb a zisťujeme, že mnohé myšlienky, ktoré boli vyslovené v čase rozmachu gréckej civilizácie, sú aktuálne dodnes. Nechcem pritom špekulovať o ich špekulatívnom charaktere, len urobiť akýsi výber sklíčok do mozaiky, ktorý sa však nebude môcť tváriť reprezentatívne.

však i významy, týkajúce sa duševnej krásy človeka – slušný, čestný, poctivý, cnostný, statočný, mravný, bezúhonný, vzácny, rýdzy, vtipný, pohotový, príjemný, takisto ako účelnosti – dobrý, prospešný, bezchybný,... Kai je spájajúci člen a znamená okrem iného – a, ba, až, takisto,... nakoniec ἀγαθός má význam dobrý, udatný, chrabrý, statočný, čestný, dobrotivý, láskavý, priaznivý, zdravý,... Spojením týchto významov tak dostaneme človeka navýsost dokonalého, harmonického, ideálneho. A k tomu malo smerovať snaženie každého plnoprávneho občana spoločnosti.

NA POČIATKU BOLI BOHOVIA

Veľký význam pre nachádzanie miesta človeka vo svete mala aj grécka mytológia, zastúpená vyššími i nižšími bohmi Olym-



Pokiaľ ich prijme ako zástupcov nevedomých síl – archetypov, môžeme zhodne s Jungom prijať tézu, že sa svojím významom poväčšine približujú charakteru psychických vlastností človeka, takže mytológiu by sme mohli pokojne nazvať, ako tomu východiská mýtov a bájí nasvedčujú, prvotnou psychológiou. Nakoľko bohovia zastupujú aj množstvo prírodných fenoménov, badáme ako podstatnú aj jej úlohu ekologickú – úcta k bohom sa prejavovala ako úcta k človeku i prírode, ako hľadanie vzájomnej symbiôzy. Význam mytológie sa tak stáva multispektrálnym.

O gréckom lekárstve sme už povedali, že vychádzalo predovšetkým zo starších skúseností orientálnych medicín, ich poznatky však aktívne rozširovalo a obohacovalo. Samozrejme, bez spojenia s pôsobením bohov by to nešlo. Postupne sa však medicína racionalizovala. Vymaňovala sa aj spod silného vplyvu filozofie, o čo sa, okrem iných, zaslúžil predovšetkým Hippokratés. Bol zástancom materializmu a chorobu chápal ako narušenie rovnováhy prirodzených procesov medzi štyrmi základnými telesnými šťavami.

Na počiatku však boli „bohovia“, ktorí boli spúšťačmi chorôb, no starali sa aj o ich liečenie. Hneď v úvode Homérovho eposu Ilias, jedného z najstarších pozoruhodných skvostov gréckej literatúry, bojujú na pláňach pod Trójou hrdinovia z táborov útočníkov i obrancov mesta za aktívnej spoluúčasti bohov.

Pokračovanie na str. 18



Dôležité je uvedomiť si, že tak ako na Kréte i v Grécku sa pestoval kult tela, a ten vyvrcholil, ako sme sa to učili už od základnej školy, v kalokagatii. Grécke slovo καλοκάγαθία sa dá preložiť ako vznešenosť povahy, znamenitosť, výbornosť, ušľachtilosť, dokonalosť. Aby sme hlbšie pochopili jeho význam, rozdelme ho, lebo ono je spojením dvoch slov. Καλός znamená okrem iného pekný, krásny, švárny, urastený, driebny, spanilý. Okrem superlatívov týkajúcich sa vonkajšieho vzhľadu má

pu. V podobe, ako ju poznáme, vznikla až v momente vstupu patriarchálnych kmeňov na územie Grécka, ba niektorí mýtografovia tvrdia, že tunajšia mytológia začína až zrodením Dia. Dovtedy na územiach obývaných Grékmi mala najdôležitejšiu úlohu Veľká bohyňa – Matka, reprezentovaná viacerými zosobneniami. Grécki bohovia majú poväčšine antropomorfný charakter, ale božstvá sú zastúpené aj abstraktnými alebo polozvieracími či zvieracími „postavami“, zastupujúcimi napríklad živly či extrémne emócie.

Čriečky z mozaiky dejín X. Čistota, krása a zdravie – Grécko

Dokončenie zo str. 17

Nájďme tu túto epizódu, v ktorej Apolón zosiela na Achájcov morové rany: „Ktorýže z bohov to bol, čo zviedol ich k hádke a bitke?

Létin a Diiov syn. Ten zanevrúc na kráľa hnevom,
Roznietil v tábore ukrutný mor – i hynuli ľudia – Lebo Átreov syn mu hanebne potupil Chrýsa, božieho kňaza.“

Ten totiž chcel vykúpiť od vodcov achájskeho vojska svoju dcéru, no spurný Agamemnon vyhnal starca. Na Chrýsovu modlitbu Apolón Foibos (Žiariaci) zareagoval:

„Zostúpil z olympských kopcov a hneval sa vo svojom srdci,
...I kráčaľ podobný noci.

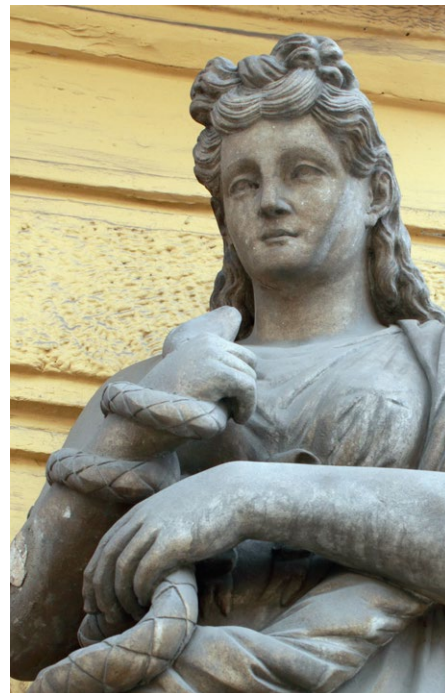
Potom si ďaleko od lodí sadol a vypustil strelu....
Spočiatku vysielal strely len do múl a do rýchlych psískov, potom však sústavne metal a strieľal pichlavé strely do samých ľudí a hranice mŕtvol im horeli stále.

Po celých deväť dní tam lietali bohove strely,...

Nuž, dozvedáme sa, že je nezáhodno zahrávať sa s archetypálnymi silami a narúšať energetickú rovnováhu Univerza! Acháji nakoniec nájdu harmonizujúce riešenie a hnev boha, zosielaajúceho morové rany, od seba načas odvrátia.

Nabudúce načrieme do studnice myšlienok filozofov o chorobách, súzvuku a zdraví, aby sme poukázali na ich aktuálnosť v ktorejkoľvek dobe.

Mgr. Miroslav KOSTELNIK



Správne znenie osemsmierovky posielajte na adresu spoločnosti Energy v Komárne alebo mailom na:

miroslav.havel@energy.sk najneskôr do 20. dňa v mesiaci. Každý mesiac zrebujeme troch úspešných riešiteľov.

OSEMSMEROVKA – Tajnička: Je dobré, (9 písmen) po treťom roku života dieťaťa (ak to prezieravo neurobili už skôr) (29 písmen) (1 písmeno) (15 písmen) svojho potomka, aby ho nezačali „(5 písmen)“ na svoj obraz (10 písmen), ktoré neprinášajú ani neskôr pocit (13 písmen) jednej či druhej strane.

VITAE – DECEMBER 2014 JANUÁR 2015

ZO SPRÁVNÝCH RIEŠITEĽOV
OSEMSMEROVKY PRÍPRAVOK
ENERGY ZÍSKAVAJÚ:

- 1) Helena Vladovičová z Trnavy
- 2) Alžbeta Kovalčíková z Nových Zámkov
- 3) Eliška Ryljaková zo Zvolena

Správne znenie osemsmierovky z Vitae 12–1: Nedostatok citových podnetov, prípadne ich nahrádzanie vecami, hračkami, sladkosťami nielenže poškodí energoinformačný systém, ale spustí na základe psychosomatizácie aj chorobné prosy.

E	A	T	I	V	Z	A	S	E	L	P	A	H	I	N	K
B	R	K	K	I	R	O	D	I	O	Č	L	Á	B	M	I
A	B	N	M	A	V	Ľ	A	D	P	S	Š	T	R	I	V
F	I	A	A	Y	R	H	B	Z	O	U	A	Á	S	T	J
A	A	R	S	E	O	L	I	A	P	R	Z	Ó	G	B	A
Š	E	V	A	A	Ž	A	A	J	D	Í	O	Z	D	O	M
I	I	V	A	E	D	Y	T	Z	I	V	A	S	A	B	Y
A	V	O	P	B	R	V	L	E	K	B	E	Ž	K	Y	K
N	A	E	D	I	A	S	O	P	O	Z	N	I	C	I	Y
G	R	A	C	H	L	Z	N	Á	M	S	A	Ď	S	V	
Y	D	G	N	I	L	R	U	C	A	N	S	A	K	Y	Z
T	Z	J	E	K	O	H	I	K	V	E	I	T	A	M	M
I	M	A	S	O	P	U	S	T	U	H	O	R	Y	B	S
P	K	U	P	O	T	A	N	E	C	V	I	E	T	O	R
K	O	J	V	O	M	O	D	E	G	O	R	G	N	L	O
S	T	I	L	A	V	E	N	R	A	K	Y	K	N	Á	F

SNEH, HORY, ĽAD, VLEK, MRÁZ, ZIMA, VIETOR, ZJAZD, BEŽKY, BOBY, HOKEJ, BIATLON, CURLING, KARNEVAL, MASKA, LYŽE, SANE, JAMY, DOM, FAŠIANGY, TANEC, ZVYKY, SYMBOL, BASA, POPOL, MASOPUST, FÁNKY, ŠIŠKY, PLES, DOMOV, ZÁBAVA, GROG, VÍRUS, VITAE, KNIHA, KRB, BÁL, HRY, PUK, ZDRAVIE.



VITAE – magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Vydáva Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179), Kateřina Himmelová
Vytlačil Valeur, s.r.o., Dunajská Streda. Náklad 8 000 ks.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.



DRIEŇ OBYČAJNÝ – *Cornus mas* L.

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

DRIEŇ – PRASTARÝ LIEK NA ČAS

Driene sú (väčšinou) dreviny, ktoré využíva človek v mnohých oblastiach už tisíce rokov. Plody niektorých druhov zbierajú energiu celé leto a dozrievajú až v novembri, odolávajú zime a času, a stali sa symbolom vitality a dlhovekosti. Už na začiatku letopočtu ich preto užíval samotný čínsky cisár. Aj drevo drieňa je v mnohom vzácne. Podľa neznámej kresťanskej legendy bol z neho vytesaný Ježišov kríž. Isté je, že vďaka svojej kráse a tvrdomu je vyhľadávané na intarzie a na výrobu rukovätí, palíc, lisov na ovocie, krájacích doštičiek, a pod. Vetvičky drieňa (bez kôry) sa používali aj na čistenie zubov a drieňové šipy mal aj známy prehistorický ľadový muž Ötzi.

OBLÚBENÝ AZIAT

Rod drieň, *Cornus*, zahŕňa cca 50 druhov. Pochádza zo Strednej Ázie a dodnes sa rozšíril najmä do mierneho pásu severnej pologule. Driene majú radi svetlo, nie veľmi horúco, na pôdu sú nenáročné. Stretnúť ich môžeme na okrajoch lesov či potokov, jednotlivito aj v hustých hájoch. Používajú sa preto aj pri tvorbe živých plotov, napríklad pozdĺž diaľnic. Sú to opadavé kry či stromy, raritou sú niektoré severské bylinné druhy s drevnatou stonkou. Perforované jednoduché listy sú podľa druhu striedavé alebo priame so sperenou či rovnobežnou žilnatinou. Po oplodnení drobných kvietkov,

zoskupených v rôznych kvetenstvách, plodí rôznofarebné kôstkovice. Sú väčšinou jedlé a také chutné, že ich zvieratá, najmä vtáky, uprednostňujú pred inými plodmi. Preto sa drieň vysádza okolo ovocných sádov a záhrad.

KRÁSNY PO CELÝ ROK

Niektoré druhy drieňa a svíbu sú okrasné už od prírody, mnohé ďalšie kultivary boli na to vyšľachtené. Môžeme ich rozdeliť na menej časté stromové driene, na jar nápadné kvetnaté driene so zväčšenými listami na okrajoch kvetenstva a krovité driene s pestrými listami a v zime nápadnými jasnofarebnými vetvami. Drieň obyčajný, ktorý spolu so svíbm krvavým rastie v našich končinách, nájdete v prírode ľahko na jar, keď kvitne ako jedna z prvých drevín. Ale pozor: netrhať, neničiť, nepresádzať! Drieň obyčajný je u nás zákonom chránený. Na jar je nápadný jasnočervenými plodmi. Majú sladkokyslú chuť a vysoký podiel vitamínu C, sú jedlé a výborné na zaváranie, do džemov a sirupov. Oveľa výraznejšie liečebné využitie majú plody drieňa lekárskeho. Smola, že rastie (a na lekárske využitie sa aj pestuje) na horských svahoch Číny, Japonska a Kórei. Je to ker veľmi podobný nášmu drieňu obyčajnému, dorastá do výšky až 10 metrov a má červené, datliam podobné plody s veľkou kôstkou. Zbierajú sa po dozretí – na konci jesene a po vykôstkovaní sa rýchlo sušia. Sú

chutné a sladké a okrem vysokého obsahu vitamínu C obsahujú organické kyseliny, glykozidy, horčiny, živice a množstvo tanínu.

OSEM CHUTÍ DLHOVEKOSTI

Plody drieňa lekárskeho sa hojne využívajú v čínskej medicíne na podporu rovnováhy jin-jang. Po tisíce rokov sa používajú pri závratí, hučaní v ušiach, bolestiach hlavy, impotencii, predčasnej ejakulácii, inkontinencii, nadmernom potení, slabosti v bedrách, atď. Plody drieňa sú aj hlavnou zložkou slávneho čínskeho „lieku ôsmich chutí“ – na cukrovku, chronickú nefritídu a sexuálnu slabosť. Moderné výskumy potvrdzujú prastarú skúsenosť: drieň podporuje činnosť pečene a obličiek, má močopudné účinky a znižuje krvný tlak. V boji s cukrovkou je silným spojencom – zvyšuje prirodzenú produkciu inzulínu a bráni pomalému poškodzovaniu obličiek v dôsledku kolísania hladiny cukru v krvi. Zistilo sa tiež, že drieňový odvar obmedzuje zlatého stafylokoka, pôvodcu chronických dýchacích, kožných a črevných infekcií, navyše má značné antioxidačné účinky a je výraznou prevenciou kôrnatenia ciev a kardiovaskulárnych chorôb. Ak nezoženiete v čínskej štvrti liek ôsmich chutí, skúste **Vironal** od Energy. Drieň vám najmä v tomto ročnom období pomôže na tele aj na mysli – v čaji alebo kvitnuci vo vašej záhrade.

Mgr. Vladimír VONÁSEK



AUDIRON

problémy s ušami / infekcie herpetickými vírusmi / choroby z nachladnutia
plesňové ochorenia / kožné infekcie / gynekologické problémy

Látky obsiahnuté v prípravku hoja zápaly, tlmia bolesť e regenerujú tkanivá.