



vitae

máj 2016

Novinka:
Tribulus terrestris forte

Korolen pomáha
pri učení deťom
aj dospelým

Vonné esencie
odrážajú „dušu byliny“



Prípravky mesiaca mája

Po teplej zime nás jar veľmi nezahriala, a už sa na nás chystá leto. Máj vyzerá o niečo teplejšie než apríl, ale na stále pekné počasie to určite nevyzerá. Ľadoví muži budú celkom v pohode, koniec druhej dekády sa tvári dosť zachmúrene a koniec mesiaca sľubuje naozajstnú zzzzzimu. Výnimočne by mohla prísť aj väčšia voda. Výborne sa zahrejeme asi len okolo 25. mája.

Niet vôbec divu, že bývame unavení z výkyvov počasia a naša výkonnosť nie je nijako optimálna. V škole a práci však nebudú mať pre naše indispozície veľké pochopenie, a napokon, prekážajú aj nám. Čo s tým? Keď slnko nie je na oblohe, dodáme si ho **Korolenom**. A podľa potreby ho doplníme: **Stimaral** popoženie šedej mozgovú bunky, **Vitamarin** nás dokáže udržať pri práci, aby sme nepozerali bezcieľne z okna. Zaujímavá je kombinácia **Korolen – Celitin**. Celitin podporuje pamäť a nervy. Prvotne ale dodáva do tela Oheň, takže keď sa podáva sám osebe, najmä u starších unavených ľudí, účinok sa navonok nedostaví. Ak ale zvládneme Oheň organizmu Korolenom, pole pôsobnosti Celitínu sa presunie do oblastí, kde ho naozaj potrebujeme. Krém, patriaci ku Korolenu, **Ruticelit**, prioritne výrazne uľavuje našim cievam, dá sa však aplikovať aj na reflexné zóny Ohňa, ošetriť studené ruky či nohy, alebo podporiť premýšľanie na spánkoch a nad očami.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 2016.

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, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

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



Mamičky majú sviatok

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Tribulus terrestris forte	04
Potrebujeme si „uvoľniť hlavu“	05
Z praxe terapeuta	05
Z internetovej poradne	06
Môj dlhoročný pomocník Korolen	07
Keď sa povie „Parkinson“	08
Nedostatočný príjem vlákniny a zdravotné problémy	11
Pentagram je cestou k celistvosti	12
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	14
Čajovanie s Energy	16
Od Erota k erosu III.	18
Múdre telo a jeho správy	20
Máj, lásky čas	21
Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XII.	22
Vyhodnotenie projektu Zdravé dieťa	23
Žijeme vo svete duplikovania	24
Čriepky z mozaiky dejín XXIII.	26
Ako zmeniť svoj prístup a návyky k peniazom?	27
Čo je hoax?	28
Nieť na svete byliny, aby na niečo nebola	31



EDITORIAL

VĎAKA ZA ŽIVOT

*“Vie to mladá i stará cháska,
v máji kvitne najmä láska.”*

Prvá májová rosa vám prinesie zdravie i krásu. *“Treba sa v rose prebehnúť, aby nohy mladé boli. V tráve celý vyvážať, aby telo mladé ostalo, dievkam v rose tváričku omyť, žeby peknunké dlho boli a mládenca do domu priviedli. A aj starým babám zrána prvú májovú nedeľu rosou oči pretrieť, aby len dobro videli a po dedine klebety neroznášali...”*

V tradícii našich predkov bol máj spojený so životom vo všetkej jeho najkrajšej podobe. Ľudia pookriali, stoly sa už začali plniť skorou úrodou, ovečky sa postarali o májovú bryndzu, ľudia sa aj z ťažších chorôb vystrábili. *„Pride májové slniečko, pookreješ, prílepíš sa ti.”*

V tom čase ešte netušili, že za zlepšujúcim sa zdravím je najmä jarná zelenina, jedlo všeobecne a imunita. V našich končinách napríklad zo spomínanej bryndze. Zábav a možností stretnúť človeka už bolo celkom dosť. Tak krstné mamy začali mládencom aj dievky naháňať. Prosto máj bol pre našich predkov jedným z najkrajších mesiacov. Aj pôvod mena máj sa ukrýva v Bohyni plodnosti a jari. V starom rímskom kalendári bol tento mesiac zasvätený bohyni Maji, preto sa v tomto čase oslavoval aj jeden z veľkých rímskych sviatkov – floralie.

My by sme v tomto mesiaci chceli vzdať hold najdôležitejšej osobe na svete. Mame. Čokoľvek som sa pokúsil napísať, znelo okamžite ako kliše a pred sebou som mal pioniersku rovnošatu aj s červenou šatkou. Salutujúce dieťa, ktoré práve



odrecitovalo komunizmom podfarbenú ódu na mamu však nie je to, k čomu chcem smerovať. V istom okamihu si človek uvedomí, že celý život koná podľa mamy. Najprv tak ako mama povedala, neskôr presne tak ako by nechcela, „na just“. O čosi neskôr uvažuje, ako by to asi spravila mama. Urobí čosi podobné len podľa vlastnej verzie, lepšie. Uplynie čas a človek uvažuje, čo by na to mama povedala a uvedomí si, že by to spravila o čosi lepšie a že vlastne mala pravdu. Nuž, veru, ťažko je to s mamami, lebo ich máme akosi veľmi hlboko v srdciach a dušiach. Vedci, neromantici, by povedali, že v DNA. Treba im poďakovať. Za život, za všetko v ňom a okolo neho.

Jozef Černek

Novinka: Tribulus terrestris forte

Nenápadná a nenáročná rastlinka Tribulus terrestris (kotvičník zemný), ktorá rastie aj v našich zemepisných šírkach, rozšírila pred niekoľkými rokmi ponuku čajov Energy. Teraz sa pripojí aj do novej skupiny bylinných jednodruhových extraktov, k prípravkom Annona muricata a Cistus incanus. Vďaka sile tribulu v koncentrovanej forme môžeme plne využiť priaznivý vplyv tejto rastliny na množstvo životne dôležitých orgánov a funkcií. Tribulus terrestris forte si určite zaslúži našu pozornosť.



- » Zvyšuje výkonnosť, vytrvalosť, vitalitu, obranyschopnosť.
- » Pôsobí pozitívne na libido, má afrodiziakálne účinky.
- » U mužov zvyšuje hladinu testosterónu, u žien estrogénu – predovšetkým u ľudí starších ako 40 rokov, keď ich množstvo začína klesať.
- » Je vhodný pri predmenštruačnom syndróme a v menopauze, tlmi návaly horúčavy, premeny nálad, podráždenosť, nespavosť a napätie.
- » Úspešne spomaľuje rozvoj osteoporózy vo vyššom veku.
- » Pomáha pri problémoch s prostatou a poruchách plodnosti.
- » Znižuje množstvo cholesterolu, tukov a cukrov v krvi.
- » Prispieva k premene telesného tuku na svalovú hmotu.
- » Zlepšuje krvný obeh, rozširuje cievy, znižuje krvný tlak, upravuje zrážanlivosť krvi, užíva sa na kardiovaskulárne ochorenia.
- » Má vplyv na hospodárenie s vodou – pôsobí močopudne, rozpúšťa obličkové a močové kamienky, pomáha pri urologických a obličkových chorobách.
- » Priaznivo ovplyvňuje trávenie – zvyšuje vylučovanie žlče, stimuluje sekréciu žalúdočných štiav a zlepšuje peristaltiku čriev.
- » Harmonizuje činnosť štítnej žľazy.
- » Posilňuje nárast sebadôvery, empatie k druhým ľuďom a vnútorného pokoja.

Potrebuje si „uvoľniť hlavu“

Už vám niekedy napadlo, že pred letnými prázdninami, koncom školského roka, by mal ľudský mozog najviac odpočívať? Ak sa pozrieme na vplyvy ročných období na náš organizmus podľa Pentagramu, zistíme, že je to pravda.

Zatiaľ čo v zime sú najviac ohrozené obličky, v období fašiangov, pred jarou a počas skoršej jari treba podporiť peččeň. Keď sa začne aprílové počasie, jarné búrky a prichádza skoré leto, najviac trpí náš cievny systém a CNS. V tejto dobe by sme nemali preťažovať mozog, ale v praxi to nie je možné. Žiaci aj študenti sa pripravujú na skúšky rôzneho druhu a tí, ktorí psychicky pracujú, sa na celé toto obdobie na dovolenku asi nedostanú. Tu môžu byť našimi dobrými pomocníkmi **Korolen** a **Stimaral**.

Zatiaľ čo Korolen je vhodné užívať na zlepšenie psychickej výkonnosti **preventívne** a **dlhodobjšie** pri rôznych oslabeniach CNS (podporuje aj tvorbu serotonínu), Stimaral nás dokáže naštartovať aj **nárazovo** na aktuálne zlepšenie sústredenia, pamäte či fyzickej výkonnosti. Pomôže nám aj lepšie zvládať výkyvy počasia, ktoré v poslednom čase zaťažujú naše telo v každom ročnom období. **Pravidelné** užívanie Stimaralu môže



pomôcť pri niektorých poruchách sústredenia, ale aj pri riešení adaptačných ťažkostí (neschopnosť prispôbiť sa záťažovým situáciám). Podporuje správnu funkciu dopaminergného a noradrenergného systému čo sa týka detí aj dospelých jedincov s ADHD. Obidva prípravky sa dajú kombinovať.

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ

Z PRAXE TERAPEUTA

Učiť sa nemusíme len v škole

Pani Zuzana navštívila moju poradňu minulý rok na jar. Prežívala náročné obdobie svojho života. Po dvadsiatich piatich rokoch manželstva sa jej muž rozhodol odísť k inej žene. Kým sa vydala do poradne, prešla obdobím slz aj obáv z budúcnosti. Ako sama povedala: „Už som sa vyplakala z najhorších pocitov, ale čo ďalej? Cítim sa zneužitá. Obzvlášť, keď som pre svojho muža robila všetko, čo chcel.“ Mohlo by sa zdať, že jej život bol jednoduchý. Manžel ju veľmi dobre finančne zabezpečil a ona mu na oplátku dávala svoju pozornosť a starostlivosť. Časom vnímala, ako stráca svoju osobnosť, všetko zariaďuje muž, ona je len milým doplnkom. Teraz sa cíti rozčarovaná. Prečo sa to stalo? Nebola azda dokonalou manželkou?

Začali sme jej príbeh pomaly rozplietat'. Od detstva bola tým milým, poslušným dievčatom. Krásne a dobré dievča, ako hovorili ľudia v jej okolí. Aj jej mamička bola vždy tou submisívnou ženou, ktorá na prvé miesto kladie blaho svojho okolia. To bola jej realita. Zrazu je roztrhaná na kusy. Kde je v celom príbehu ona sama? Niekedy venujeme veľa pozornosti daniu vonku a zabúdame na svoj vnútorný svet. Pri prvom pohľade do hĺbín svojej duše sa vylakala, cítila tam prázdnotu. Pociť nenaplnenia, únavy. „Ja vlastne neviem, kto som. Potrebovala by som chodiť do školy a učiť sa žiť!“ Tak zneli jej slová.

Každé stretnutie, ktoré sme spolu prežili, bolo lekciami poznávania samej seba. Za sprievodcu po tejto ceste sme spoločne vybrali Korolen. Pani Zuzane učarovala jeho ružová farba, ktorá jej symbolizovala lásku. Moje rozhodnutie vychádzalo z poznatku čínskej medicíny, kde Korolen patrí

k elementu Ohňa. Orgánom, ktorý k nemu prináleží, je srdce, centrum nášho cítenia. Korolen dodáva energiu do života a chuť radosť sa z neho. Otvára dávno zabudnuté schopnosti človeka. Tou hľadanou schopnosťou pani Zuzany bola jej sebaláska. Venovať pozornosť svojim potrebám a pocitom. Byť v spojení so svojou nádhernou ženskou podstatou. Ved žena, ktorá sa má rada, je pre muža príťažlivá. Jednoducho je tou sebaláskou naplnená a môže tú radosť zdieľať. Potom sa stará s láskou, nie z povinnosti. Pani Zuzana bola z Korolenu nadšená. Pomohol jej telu spomenúť si, ako „vyzerá“ radosť. Čistý zvonivý smiech, len tak. Bez príčiny, z čistej radosť zo života.

LENKA ČERVENÁ



Z INTERNETOVEJ PORADNE PEDIATRA

» *Mám syna so špecifickou poruchou autistického spektra, poruchou pozornosti a ADHD. Užíva Ritalin. Keď ho berie, všetci v okolí sú s ním spokojní. Nastane veľké upokojenie, ale... Už to nie je on. Existuje nejaká iná alternatíva?*

Ďakujem za odpoveď, HANA

Pre vášho syna odporúčam ráno **Gynex** a večer **Korolen** dlhodobo. Dávkovanie závisí od veku. Na začiatku mu podávajte aj liek, ktorý predpísal lekár. Nemôžete ho hneď vysadiť. Prípravky Energy sa užívajú 3 týždne, nasleduje 1 týždeň prestávka.

» *Naša 8-ročná dcéra má od narodenia problémy so spaním. Dokáže 2 hodiny ležať v posteli a nezaspí. Je to neúnavné dieťa (hyperaktívne), dosť nervózne, nepokojné, nepozorné. Má problémy aj v škole. Nevydrží sa sústrediť a chvíľu sedieť na jednom mieste bez pohnutia je pre ňu nemožné.*

Ďakujem za radu, ZDENKA

Dcérke dajte **Korolen**: 1. týždeň 0–0–5 kvapiek, 2. týždeň 3–0–5 kvapiek, 3. týždeň 5–0–5 kvapiek, nasleduje týždeň prestávka a potom ešte 3 týždne v dávke 5–0–5 kvapiek. Večer pred spaním streknite do miestnosti **Spiron**.



Pre obidve otázky:

Prechodne sa stav môže zhoršiť, organizmus sa čistí. Vtedy znížte dávkovanie prípravkov, ale užívanie neprerušujte. Nezabudnite na pitný režim. Upravte aj jedálny lístok: bez kravského mlieka, bieleho pečiva a sladkostí.

S pozdravom MUDr. RENÁTA GEROVÁ

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY
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.

Po troch rokoch neprerušeného vernostného programu získate nárok na **KÚPELNÝ BONUS**, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie) (www.energy-podhajska.sk).

V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25 EUR v danom mesiaci. Bonus sa dá čerpať iba jednorázovo 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.

Môj dlhoročný pomocník Korolen

S Korolenom som sa zoznámila pred viac než dvadsiatimi rokmi, vtedy ešte ako unavená učiteľka. Bolo to v máji a ja som sa cítila ako vybitá batéria. Môj mozog volal po odpočinku, do prázdnin zostával viac než jeden mesiac a finále školského roka ešte len naberalo na obrátkach – záverečné previerky a ich opravy, uzávierky klasifikácie, písanie vysvedčení so slovným hodnotením, porady a obvyklá administratíva... Zároveň som diaľkovo študovala špeciálnu pedagogiku, takže skúšky čakali aj mňa. A k tomu žiaci, ktorí už potrebovali prázdniny rovnako ako ja. Zašla som za známou, ktorá predávala výživové doplnky so želaním „nech mi na to niečo dá“. Postavila predo mňa Korolen a povedala, že to je novinka a funguje úplne inak než ostatné produkty. Mala pravdu! Už si ani nepamätám, či sme vtedy spolu prebrali podstatu jeho účinku. Bolo to v čase, keď postupne vznikal Pentagram® Energy.

A stal sa zázrak... Do týždňa som sa nad všetkými povinnosťami s ľahkosťou vznášala a do konca školského roka som doplávala plná energie. Psychická únava bola preč. Myslím, že to ocenili aj moji žiaci. Keď je v pohode pedagóg, bývajú pohodoví aj oni! A darilo sa mi aj v diaľkovom štúdiu, skúšky som zvládla bez problémov.

Vtedy som ešte netušila, že sa Korolen stane mojím veľkým pomocníkom aj pri budúcej privátnej špeciálno-pedagogickej praxi – Poradne pre úspešné učenie.

Keď som si neskôr prečítala kazuistiky lekárov o tom, ako Korolen pomáha deťom pri liečbe následkov detskej mozgovej obrny, ako podporuje komunikáciu ľavej a pravej hemisféry – čo je problém mnohých detí s poruchami učenia a s ľahkými mozgovými disfunkciami (či s „ADHD“) na dedičnej aj vývojovej báze – a ako podporuje dozretie nervového tkaniva najmä u detí narodených predčasne či po problematických pôrodoch, bolo mi hneď jasné, že cieleňá fytooterapia bude jednou z metód, ktorú budem využívať pri náprave spomínaných problémov. Dlhoročná prax ukazuje, že Korolen toho dokáže oveľa viac. Treba ho však užívať dlhšiu dobu (u detí aspoň 6–12 mesiacov, začať jednou alebo dvomi kvapkami a dávkovanie vždy po mesiaci zvyšovať až na najvyššiu možnú dávku k veku – to sa dá otestovať svalovým testom). Dokáže si poradiť s poruchami reči aj psychomotorickým nepokojom u predčasne narodených detí alebo detí z problematických pôrodov, podporuje dozretie rečového centra, a preto je skvelým pomocníkom pri náprave dyslálie (brblavosti) a niekedy aj vývojovej dysfázie. Zlepšuje pamäť, pomáha pri niektorých výkyvoch nálady a školskej výkonnosti, pri nechuti do učenia a nespavosti. Na Korolen jednoducho nedám dopustiť!

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ



Keď sa povie „Parkinson“

Morbus Parkinson alebo Parkinsonova choroba je jednou z najčastejších neurodegeneratívnych chorôb postihujúcich centrálny nervový systém.

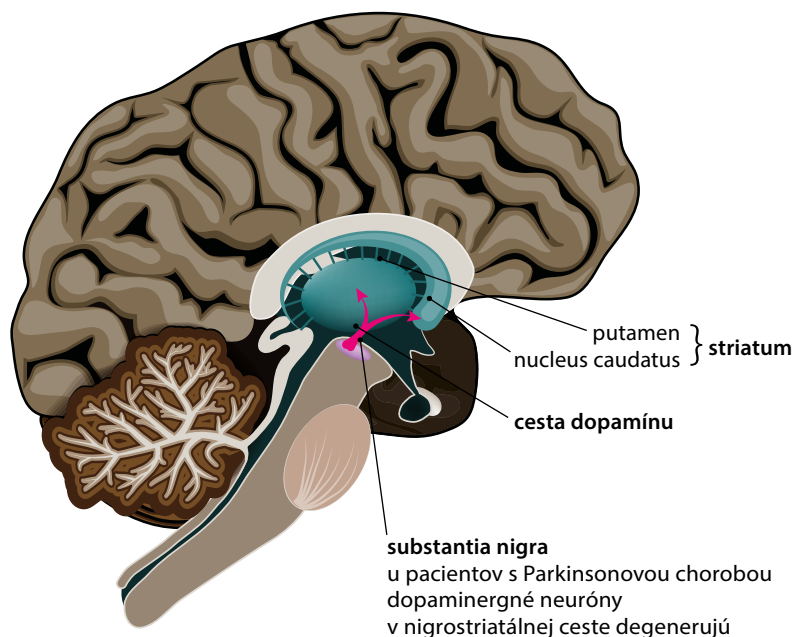
VÝSKYT

Ochorenie je celosvetovo rozšírené a postihuje ženy aj mužov. Vyskytuje sa najčastejšie vo veku okolo 55 až 60 rokov, pričom s plynúcimi rokmi života prípadov pribúda, takže u ľudí po 65. roku je prevalencia (výskyt v populácii) až do 2%. V každom prípade nie je raritou, ak sa Parkinsonova choroba objavuje aj u mladších jedincov vo veku okolo štyridsiatky, kde je jej výskyt asi do 0,5%.

PRÍZNAKY

Parkinsonova choroba sa prejavuje typickým trasením rúk v pokoji, stuhnutosťou alebo strnulosťou svalov, spomalením pohybov a poruchami rovnováhy pri chôdzi. Z psychických príznakov býva častejšia depresia, tichý hlas a v 50% aj demencia. Nie všetky príznaky sa musia u každého postihnutého prejavíť.

ĽUDSKÝ MOZOG A PARKINSONOVA CHOROBA



V HLAVNEJ ÚLOHE DOPAMÍN

Presná príčina ochorenia doposiaľ nebola stanovená, preto hovoríme o idiopatickom ochorení. V každom prípade vieme, že prejavy parkinizmu vyvoláva v organizme znížená hladina dopamínu, ktorý hrá zásadnú úlohu pri prenose nervových vzruchov v procese pohybových funkcií. Nedostatok dopamínu spôsobuje zmenu charakteristických pohybov kĺbov, narúša ich plynulosť a koordináciu. Keď sa ochorenie klinicky prejaví (trasom a motorickými príznakmi), je v nervovom systéme deficit dopamínu okolo 80%. Neurologická liečba spočíva v dopĺňaní dopamínu do organizmu, resp. jeho prekursoru (levodopy) v podobe lieku, z ktorého sa následne v nervovom systéme dopamín tvorí.

MOZOG POTREBUJE POSILU

Súčasťou liečby a prevencie ochorenia, resp. jeho progresie (zhoršovania), sú vhodné gymnastické pohybové aktivity a pravidelné cvičenia zamerané na správnu koordináciu a plynulosť pohybov s cieľom zlepšiť telesnú kondíciu a čo najdlhšie zachovať normálnu aktivitu. Veľmi dôležité je aj posilňovanie pamäte napr. riešením hlavolamov, krížoviek, spoločenskými hrami (šach, dáma).

Úprava jedálneho lístka by mala spočívať v zaradení potravín bohatých na kvalitné proteíny a vlákninu. Príjem bielkovín a užívanie lieku by mal byť s určitým časovým odstupom (aspoň 12 hodín), aby sa neznížil jeho účinok v dôsledku súčasného vstrebávania prípravku a bielkovinových aminokyselín. Rovnako nevyhnutné je dodržiavať dostatočný

príjem tekutín, podporovať zdravé trávenie aj pomocou prijímania enzýmov prítomných v zelených potravinách **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Organic Chlorella**, **Betafit**. Zdravú črevnú flóru aj pravidelné vyprázdňovanie stolice pomôžu zaistiť výživové doplnky s obsahom probiotík, prebiotík a vlákniny **Probiosan** a **Probiosan Inovum**, čistotu tráviaceho traktu **Cytosan Inovum**.

Z koncentrátov Pentagramu® je vhodný **Korolen**, ktorý priaznivo ovplyvňuje centrálny nervový systém, srdce a krvný obeh, harmonizuje a detoxikuje. Kvôli lepšiemu sústredeniu a koordinácii posluži bylinný koncentrát **Stimaral** – pôsobí najmä na oblasť psychiky, lepšie zameranie pozornosti a proti depresii. Stav nervového systému podporí a pomôže regenerovať aj prírodný výživový doplnok **Celitin**, vďaka obsahu ginkga dvojlaločného a lecitínu. Zvyšuje prekrvenie nervového tkaniva, predovšetkým mozgu, zlepšuje pamäť a koncentráciu. Do určitej miery podobne účinkuje aj **Revitae**, ktorý navyše obsahuje prírodné antioxidanty a vitamíny chrániace bunky nervového systému, ale aj celého organizmu pred predčasným starnutím a degeneráciou. Ďalším prípravkom, na ktorý v tejto súvislosti nesmieme zabudnúť, je koloidný roztok minerálov **Fytomineral**, ktorý vďaka obsahu dôležitých minerálov a stopových prvkov pomáha pri regulácii stoviek enzymatických dejov prebiehajúcich v organizme a pri prenose nervových vzruchov v nervoch a svaloch. »

ZDRAVIE OD A PO Z

PARKINSONOVA CHOROBA

– ochorenie nervového systému (bazálnych ganglií mozgu), ktorého nápadným príznakom je prevažne pokojový tras. Súčasne je zvýšená svalová stuhnutosť (rigidita), pohybová chudobnosť (hypokinézia), maskovitá tvár, zmenená reč a chôdza (s nebezpečenstvom pádu). Časté bývajú aj vegetatívne príznaky (zápcha, poruchy spánku) či psychické ťažkosti. Príčina nie je známa, na vzniku sa podieľa napr. oxidatívne poškodenie buniek. Podstatou je porucha metabolizmu niektorých látok v mozgu (nedostatok dopamínu v bazálnych gangliách a relatívna prevaha acetylcholínu).

Existujú lieky, ktoré môžu zmierniť jej príznaky (antiparkinsoniká). Ochranný vplyv na zvýšné bunky produkujúce dopamín sa niekedy pripisuje selegilínu. Skúša sa transplantácia nervových buniek ľudského zárodka, ktoré by nahradili nedostatočnú tvorbu dopamínu.

PARKINSONIZMUS

– stav pripomínajúci Parkinsonovu chorobu. Vzniká ako následok napr. artériosklerózy mozgových ciev, zápalu mozgu, otravy oxidom uhoľnatým, podávania niektorých liekov (napr. fenothiazínov).

Z „Praktického slovníka medicíny“,
vyd. Maxdorf, 2004

PREČÍTALI SME ZA VÁS

Rozumom sa človek odlišuje od ostatných tvorov. Svojou inteligenciou ovláda a pretvára svet, ale aj vďaka nej zabúda na pocity, svedomie, hlas srdca, túžbu pomáhať druhým. Rozum bol daný človeku nie preto, aby mu človek slúžil, ale aby s jeho pomocou ľudský duch naplnil svoje túžby a predstavy v hmotnom svete. Čo srdce napovie, nech myslenie a zdravý úsudok pomôže realizovať. Opačná cesta nikdy nevedie k úplnému ľudskému uspokojeniu, hoci sa na nej získa bohatstvo, úspech a sláva. Človek povstal z ducha a telesná schránka, ktorú nosí, sa mení. Úroveň poznania duchovných zákonov a pochopenia života však zostáva a občas sa vlieva do novej formy telesnosti, do nového života. Srdce a cit predovšetkým rozhodujú o vašom šťastí.

PARKINSONOVA CHOROBA

Tak si sa triasol, aby si mal všetko. Aby iní nemali viac, netrúfali lepšie

a honosnejšie svoj voľný čas a dovolenku. Chcel si mnoho a mnohé si aj dosiahol. Ale stálo to nervy, stálo ťa to veľa síl. Teraz tu zúfalo stojíš, tvoje telo rozochvieva tras (spomienka na minulé obavy a strach) a sužuje nepríjemná choroba. Chceš byť zdravý. Odpovedz si ale aj na otázku, či si sa už zbavil pocitu chcenia. Či tvoja myseľ dokáže poslúchnuť potreby tela, ktoré chce pokoj. Dokážeš sa vzdať väčšiny toho, na čom ti celý život nesmierne záležalo, na čom si lipol? Ak áno, potom sú tvoje vyhliadky na zlepšenie zdravotného stavu dobré. Ak si myslíš, že áno, a liečba neprináša úspech, klameš sám seba. Ešte si v myšlienkách a v realite neodhodil všetko nepodstatné. Prostredníctvom choroby ťa život učí neukájať sa pozemskými slasťami, ale hľadať vo vlastnom vnútri.

MIROSLAV HRABICA,

Co nám tělo říká aneb Po stopách nemoci

Aj špeciálny čaj **Green Tea – GABA** má výnimočné vlastnosti vďaka obsahu kyseliny malovej, množstvu antioxidantov, katechínov, flavonoidov, minerálov a vitamínov. Kyselina gama-aminomaslová dokáže preniknúť cez hematoencefalickú bariéru (z krvi priamo do mozgového tkaniva) a pomáha zmierňovať psychické problémy, pôsobí proti depresiám. Zlepšuje okysličenie mozgu, spomaľuje procesy starnutia.

ĎALŠIE OPATRENIA

V rámci prevencie rozvoja mozgovej artériosklerózy (kŕnatenie tepien), ktorá poškodzuje funkciu nervového systému ako celku a súvisí nielen s vekom, ale aj s ďalšími civilizačnými rizikami (vysoký krvný tlak, cholesterol, obezita, cukrovka), je dôležité mať ju pod kontrolou aj dodržiavaním príslušnej životosprávy, diéty a prípadnej predpísanej liečby. Súčasťou zdravého životného štýlu by malo byť vyvarovanie sa všetkým známym škodlivým a zlovykov poškodzujúcich nervový systém, najmä nikotínu, alkoholu a psychotropných látok.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Nedostatočný príjem vlákniny vedie k zdravotným problémom

Na zachovanie zdravia je veľmi dôležitý dostatočný príjem kvalitnej vlákniny. Strava chudobná na vlákninu má značný podiel pri vzniku viacerých závažných ochorení, najmä v oblasti tráviaceho traktu. Sú to predovšetkým choroby hrubého čreva, najmä nádory a divertikly, ďalej problémy s vyprázdňovaním čreva v zmysle chronickej zápchy, ktorá vedie k stagnácii črevného obsahu, hnilobným procesom, nadmernému vstrebávaniu toxických látok do krvi, ku vzniku hemoroidov. Okrem toho sa nedostatok vlákniny v potrave podieľa aj na vzniku srdcovocievnych a metabolických ochorení, cukrovky, obezity, dokonca aj zubného kazu.



V rámci zdravej modernej výživy predstavuje vláknina významnú, zdraviu prospešnú zložku potravy, hoci sama osebe je ťažko stráviteľná. Delíme ju na rozpustnú vo vode (solubilnú) a nerozpustnú (insolubilnú). K rozpustnej vláknine patria najmä pektíny a laktulóza, k nerozpustným vlákninám radíme celulózu, lignín a niektoré hemicelulózy. Rozpustná vláknina má schopnosť viazať na seba vodu, bobtnať a fermentovať v tráviacom trakte, čím slúži ako zdroj energie, pomáha regulovať trávenie tukov a cukrov. Naviazaním vody zväčšuje v tráviacom trakte svoj objem, preto strava bohatá na vlákninu vedie k rýchlejšiemu pocitu nasýtenia. Má to význam pri udržiavaní normálnej telesnej hmotnosti a uplatňuje sa aj pri zdravých redukčných diétach. Slúži tiež ako potrava pre tzv. priateľskú mikrobiálnu flóru v črevnom trakte, čiže pôsobí ako prebiotikum. Vláknina nerozpustná vo vode sa v tráviacom trakte neštiepi, teda nefermentuje a nie je zdrojom energie. Avšak zväčšením svojho objemu zväčšuje črevný obsah a skracuje dobu, počas ktorej potrava v hrubom čreve zostáva. Má to priaznivý vplyv na zväčšenie objemu stolice a zrýchlenie črevnej pasáže. Tým sa dosiahne zriedenie odpadových toxických látok

vznikajúcich v procese trávenia, ako i skrátenie času ich styku a možnosti vstrebať sa sliznicami hrubého čreva. Kvalitná potravinová vláknina má priaznivý vplyv nielen na čistenie tráviaceho traktu, ale viaže na seba aj cholesterol, žlčové a mastné kyseliny, ktoré potom odchádzajú prirodzenou cestou (stolicou) von z organizmu. Má to význam aj pri cukrovke a obezite, resp. v ich prevencii, pretože spomaľuje vstrebávanie cukrov a tukov. Naviazaním vody a tekutín vláknina zmäkčuje stolicu, zabraňuje vzniku zápchy, znižuje peristaltický tlak na črevnú stenu, čím znižuje riziko vzniku divertikulózy (tvorby črevných výdutín). Tieto mechanizmy sa uplatňujú tiež ako prevencia vzniku nádorov hrubého čreva a hemoroidov v oblasti konečníka. Za dostatočný denný príjem vlákniny pre dospelého jedinca sa pokladá množstvo asi 35 gramov. Zároveň je rovnako dôležité prijímať dostatočné množstvo tekutín, najlepšie čistej pitnej vody. Kalorická hodnota vlákniny je oproti ostatným zložkám výživy podstatne nižšia – predstavuje len pätinu kalorickej hodnoty tukov, resp. necelú polovicu kalorickej hodnoty sacharidov alebo bielkovín, čo je zvlášť cenné pri redukčných diétach. Bohatým zdrojom rastlinnej vlákniny

rozpustnej i nerozpustnej vo vode sú obilniny a obilninové otruby – jačmeň, ovos, raž, zo zeleniny najmä brokolica, karfiol, mrkva, zeler, červená repa, cuketa, strukoviny, tiež zemiaky. Ďalej ovocie, zvlášť jablká, hrušky, banány, slivky, bobuľové ovocie i ovocné šťavy. Tiež viaceré druhy semien, ľan, orechy, paradajky.

Keďže uvedené plodiny ako zdroje prírodnej vlákniny nekonzumujeme denne v dostatočnom množstve, je veľmi prospešné dopĺňať si potrebnú zdraviu prospešnú vlákninu vo forme prírodných doplnkov výživy.

Aj v Energy máme viacero prípravkov s dostatkom kvalitnej vlákniny: **Spirulina Barley**, **Chlorella**, **Betafit**, ako aj kombinované prípravky s obsahom probiotík: **Probiosan**, **Probiosan Inovum**. Všetky obsahujú zdraviu prospešnú, kvalitnú a vo vode rozpustnú i nerozpustnú potravinovú vlákninu, množstvo prírodných vitamínov a minerálov, pre telo prospešné enzýmy, chlorofyl a ďalšie prírodné zložky, prospešné pre zdravie. Môžeme ich striediť a užívať prakticky počas celého roka podľa vlastného výberu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Pentagram je cestou k celistvosti

Zemi patrí akákoľvek transformácia

Ako sme uviedli už minule, v ľudskom organizme sa to týka najmä trávenia, teda žalúdka a sleziny-pankreasu.

KEĎ NIEČO NEMÔŽEME STRÁVIŤ

Čokoľvek zjeme, prijme žalúdok. Sila – teda QI (čchi) sleziny-pankreasu potom transformuje potravu na to, čo si ponecháme, to najlepšie, čo v nej je – teda esenciu, a na odpad, ktorý vylúčime. Esencie z potraviny sú všetky živiny, ale aj energia, ktorú potraviny obsahujú, ktorá nám potom dáva silu do života. Problém nastáva vtedy, ak jeme nevhodné potraviny alebo nemáme v poriadku trávenie. Ak nastáva akékoľvek preťaženie – vrátane vecí, ktoré „nemôžeme stráviť“ v živote, pracuje slezina-pankreas nepresne a vznikajú jednak zdravotné ťažkosti, ale aj rôzny odpad, najmä hlien. Ten sa usádza alebo naopak koluje nielen v energetických dráhach, ale prakticky kdekoľvek v tele, a spôsobuje ďalšie problémy.

AKO SPRÁVNE JEŠŤ? ČO JE ZDRAVÉ?

To je veľmi zložitá otázka. Neexistuje zdravá strava – vo všeobecnosti zdravá. Treba jesť tak, ako keď sa kŕmi kôň. Vyzerá to čudne, ale ak kôň dlho stojí v stajni a nemá prácu, dostane iba seno. Ak sa hýbe po výbehu a občas ide na prechádzku, pridáva sa k senu trochu otrúb, jablčka, mrkva. Ak pracuje mierne, ale pravidelne, je ovos, keď potrebujeme, aby pribral a nebol veľmi divoký, tak skôr jačmeň a ďatelinu, ak chceme opak, teda aby behal rýchlo, dáme mu dosť ovsu. Tieto veci tu uvádzam preto, aby sme si uvedomili, že potrebujeme jesť tak, aby nám jedlo dalo silu a živiny na konkrétny spôsob života.

Sedliak, ktorý fyzicky drie od rána do večera na poli, si nemôže vystačiť so zeleninovým šalátom. Potrebuje tuky, cukry, mäso ako zdroj bielkovín... Naopak úradník, ktorý veľmi zaťažuje duševnú oblasť, by mal jesť ľahké jedlo. Napríklad práve tú zeleninu, ale mať pravidelný prísun menších porcií. Navyše, každý máme inú konštitúciu, a aj to vstupuje do rozhodovania, ako jesť.

Existujú však potraviny, ktoré slezinu-pankreas dosť zaťažia: mlieko a mliečne výrobky, surová zelenina a ovocie – najmä v zime (pozor, vrátane štiav!), ďalej tuky, vaječné žĺtky a alkohol. Prospieva jej varená zelenina alebo nejako inak tepelne upravená, obilniny – absolútne najľahšie stráviteľné je proso, veľmi dobre je na tom ešte ryža. Z mäsa je to azda morčacie vo vhodnej úprave a s listkovým korením (majoránka, saturejka, bazalka, a pod.).

Dietetika vrátane liečebnej výživy je dosť zložitá záležitosť, ale to, čo sme uviedli, by mohlo byť aspoň základným vodidlom.

POMOC PRI ŤAŽKOSTIACH

Základným pentagramovým prípravkom je **Gynex**. Priamo podporuje slezinu-pankreas, dodáva im silu a s nimi celému elementu Zeme vo všetkých jeho aspektoch. Pomáha mu ešte krém **Cytovital** a **Vitaflorin** svojou ponukou prírodných, prirodzene viazaných vitamínov. Ak máme konkrétne tráviace ťažkosti ako žalúdočný zápal, môžeme pridať **Drags**

Imun, ak je problém spojený s črevami – napríklad ulcerózna kolitída alebo Crohnova choroba – tak ku Gynexu a Drags Imunu doplníme **Cytosan Inovum**, ktorý veľmi šetrne prečistí črevo. Čínska medicína totiž vníma akúkoľvek hnačku ako záležitosť pankreasu.

Trávenie ako celok dáva do poriadku ešte ďalší prípravok, **Stimaryl**. Podporí jednak slezinu-pankreas, a potom aj pečeň a navyše aj srdce – teda práve onú spomínanú schopnosť „niečo stráviť“. Je to adaptogén, ktorý uľahčuje prispôbenie sa rôznym novým situáciám. Mimochodom, veľmi pomáha deťom pri nástupe do školy, striedaní učiteľov alebo rodinných zmenách, jednoducho všade, kde treba adaptáciu.

V minulom dieli sme sa zaoberali aj tým, že Zem súvisí so ženstvom. Gynex môžu užívať aj muži, ale pre ženy má ešte množstvo účinkov na hormonálny systém. Harmonizuje hormonálnu os hypofýza – vaječníky, takže upravuje menštruáciu a svojím pôsobením optimalizuje nárast sliznice maternice. Vďaka tomu všetkému dokáže podporiť počatie a tehotenstvo.

Muži môžu Gynex užívať absolútne bez obáv a ak by ho potrebovali dlhodobo, dá sa doplniť čajom **Tribulus terrestris**, a tým zmierniť „ženskosť“ tohto prípravku.

Dnes končíme náš seriál o Pentagrame. Prajem si, aby vám múdrosť, ktorá stojí za týmito symbolmi, dala väčšiu istotu pri výbere prípravkov Energy. A aby ste boli nielen zdraví, ale aj spokojní so životom na našej krásnej planéte. Nech sú všetky bytosti šťastné!

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

Kozmetika Renove, ktorá nás tento rok sprevádza magazínom Vitae, je výnimočná nielen svojím základným poňatím – podporou a využitím pôsobenia piatich prvkov Pentagramu. Prvá myšlienka na jej vznik bola spojená aj s veľkým dôrazom na prírodné zloženie, na použitie najkvalitnejších látok, získavaných postupmi šetrnými k prírode aj samotným rastlinám. Tie najcennejšie z nich – esencie, ktoré sú odrazom duše bylín, sú vône, ktoré nás vedú pri výbere toho pravého krému. Prepožičiavajú im osobitosť.



Marie Bílková

Aby sme začali po poriadku... Čo je esencia? Odlíša sa od esenciálneho oleja?

Esencia a esenciálny olej je to isté. Získavajú sa z rastlín obsahujúcich aromatické silice – vonné, rozpustné látky, väčšinou v kvapalnej forme, ktoré sa nachádzajú v rôznych častiach rastlín. Môžeme sa stretnúť so silicami z kvetov, listov, celých vetvičiek, ihličia, dreva, kôry, ale napríklad aj zo živice či koreňov. Silice obsahujú iba niektoré rastliny. Nevieme, prečo tomu tak je, a iba naozaj skúsený destilátor spozná, ktorá rastlina je schopná silice poskytnúť.

Veľký rozdiel je medzi esenciálnymi a lisovanými olejmi (napr. snečnicový, mandľový alebo argánový), ktoré pochádzajú z olejnatých plodov rastlín a používajú sa v kozmetike predovšetkým na zvláčnenie pleti.

Esenciu bylín nemožno „uchopiť“ len tak, ako sa získavajú?

Keďže sú silice v rastlinách uschované v malých vačkoch, na ich vyviazanie treba špeciálne technológie. Najčastejším spôsobom je parovodná destilácia (viď článok vo Vitae č. 12/2015, 1/2016). Ale pre niektoré krehké rastliny je tento postup priveľmi agresívny, preto sa používa takzvaná „enfleurage“ (extrakcia pomocou tukov). Napríklad esencia z kvetu jasmínu, ktorá prepožičiava svoju vôňu Artrinu renove, sa získava práve touto cestou. Ide o veľmi starý, pracný a zdĺhavý proces, preto sa často nahrádza metódou zvanou „absolue“. Je oveľa menej náročná, ale používajú sa pri nej ako rozpúšťadlá rôzne chemické aditíva. Samozrejme, výsledné produkty majú veľmi rozdielnu kvalitu, čo sa odrazí aj na ich cene. Novšie sa využíva aj extrakcia pomocou CO₂, z kôry citrusov možno získavať esenciálny olej aj lisovaním.

Majka, mala si možnosť vidieť na vlastné oči celý proces získavania myrtovej esencie v manufaktúre v severnom Tunise, ktorá ju dodáva aj do prípravkov Energy.

Áno, a bol to naozaj silný zážitok. Výroba esenciálnych olejov je umenie, každá bylina potrebuje na uvoľnenie esencie vytvoriť špecifické podmienky a rôzne „vychytávky“. Najprv sme išli do myrtového hája nastrihať 30 až 50 cm dlhé vetvičky, ktoré je nevyhnutné nechať asi dva dni vyschnúť. Rastliny si „uvedomia“, že sa blíži koniec, zmobilizujú svoje sily a ľahšie púšťajú silice. Vetvičky sme naskladali do destilačného kotla – musia sa rovnomerne rozložiť, aby para dobre prechádzala všetkým materiálom (napríklad eukalyptové listy sa prekladajú drevom, aby sa nezlepili). V priebehu destilácie sme si vypočuli odborný výklad doktora Zouhaiera, majiteľa manufaktúry. Silice obsahujú veľké množstvo látok, tzv. chemotypov, ktoré uvoľňuje rastlina postupne, a každá inak. Skúsený destilátor vie, čo má urobiť, aby z bylín dostal to, čo potrebuje. V rastline môžu byť látky, ktoré spôsobujú alergie alebo sú jedovaté.

Destiluje sa teda napríklad hodinu a štvrt, potom sa destilát určitý čas odchytáva do inej nádoby a celý proces potom pokračuje ďalej. Tým sa určitý nežiadúci chemotyp odoberie. Krásny príklad spojenia tradície a vedomostí so znalosťami chémie...

Na kvalitnú esenciu myrty treba destilovať zhruba 3 hodiny. Asi 80% objemu esencie vytečie za polovicu času. Takže firmy, ktoré chcú ušetriť energiu, zastavujú destiláciu po 1,5 hodine. Neoplatí sa im nechať bežať proces 2x tak dlho kvôli 20% esencie. Lenže najcennejšie látky uvoľňuje rastlina až na konci celého procesu. Esenciálny olej, ktorý sa teda nedestiluje príslušnú dobu, nie je úplný a nemôže mať kompletne účinky.

Prečo si ľudia tak veľmi cenia esenciu?

Za výrobou esenciálnych olejov sa skrýva ohromná múdrosť vekmi nadobudnutých znalostí a skúseností. Čo by som chcela odovzdať ďalej, je láska a úcta k týmto darom planéty Zem. V esenciách nám príroda ponúka najkoncentrovanejšie a najkomplexnejšie látky, je v nich veľká sila. Nedá sa získať inak než pomocou zložitých a pracných technológií. Len pre predstavu: na 1 kvapku esenciálneho jasmínového oleja treba 35–40 kvetov! Je to skrátka tekuté zlato, veď v dávnych dobách aj slúžili esencie ako platidlo.

Z ktorých oblastí Afriky pochádzajú esencie obsiahnuté v krémoch Renove?

Všetky esenciálne oleje dodáva jeden výrobca. Cyprušteck, myrta, levandúľa alebo cistus rastú v severnej časti Tunisu v oblasti pohoria Veľkého Atlasu, kde bývajú pomerne tuhé zimy. Napríklad jasmín však potrebuje teplejšiu klímu, a preto sa mu darí v južnej časti Tunisu alebo v Maroku.

Aké majú esencie využitie?

Častice silíc sú veľmi malé, ľahko sa odparujú, a preto ľahko prenikajú do organizmu. Hovorím, že esenciálny olej je skvapalnená vôňa. Väčšina ľudí pozná esencie iba na použitie do aromalampy, na prevoňanie bytu či auta. Málokto vie, že silice sa využívajú v potravinárskom priemysle, farmácii, kozmetológii, voňavkárstve. Aromaterapia patrí k alternatívnemu spôsobu liečby. Využíva pôsobenie esencií na harmonizovanie tela a duše. Aromaterapeut cieľne volí esenciálny olej a vhodný spôsob použitia. Oleje sa dajú inhalovať, aplikovať cez kožu a niektoré sa môžu podávať aj vnútorne.



Používajú sa esenciálne oleje rovno, tak ako ich kúpime?

Takmer žiadnu esenciu nemožno nanášať neriedenú priamo na kožu (výnimkou je esenciálny olej z levandule a geránia). Ako emulgátor sa používa lisovaný olej alebo krémový či gélový základ. Aj pri vnútornom použití treba dodržiavať prísne pravidlá. Esenciálne oleje konzumujeme zamiešané v mede, oleji alebo alkohole. Smotan, alkohol či olej používame ako emulgátor a pri pridávaní esenciálnych olejov do kúpeľa. O vhodnosti vnútorného užívania sa treba vždy poradiť so skúseným aromaterapeutom.

Ako sa spozná čistá esencia?

Pravá prírodná esencia sa odlišuje veľmi ťažko, ani skúsený aromaterapeut často nie je schopný identifikovať ju. Synteticky vyrobené produkty sú si vo vône dosť podobné, často naozaj

vierohodné. Bohužiaľ, ich účinky môžu byť zdraviu škodlivé a pri vnútornom užití aj nebezpečné. Preto odporúčam nakupovať esencie iba od overených výrobcov. Starostlivo sledujte etikety, kde by mal byť popísaný pôvod esencie. Podľa novej legislatívy je predajca povinný priložiť k esenciálnemu oleju bezpečnostný list. Jediná dostupná metóda ako spoznať, či ide o čistú prírodnú esenciu, je kvapnúť kvapku na servítku. Čistá esencia sa odparí bez toho, aby po nej zostal mastný flak. Servítka môže byť zafarbená (napríklad Cistus ladanifer je pomerne oranžový), ale mala by byť suchá. Ak zostane na servítku mastná škvŕna, nejde o čistý esenciálny olej, ale esenciu v oleji, alebo o inak parfumovaný olej. Treba počítať s tým, že každá esencia sa odparí za iný čas. Ruža napríklad veľmi rýchlo, levandúľa alebo eukalyptus neskôr.

Pokračovanie nabadúce

Čajovanie s Energy (5)

OPTIMIZMUS MÁ MENO MAYTENUS ILICIFOLIA

Prvé hojivé účinky maytenu objavili Indiáni z kmeňa Guarani, pôvodní obyvatelia južnej časti Brazílie a Paraguaja. Tu sa tento krovitý, stálezelený strom dorastajúci do výšky 3–5 metrov vyskytuje najviac. Rastie prirodzene v lesoch a na rozsiahlych travnatých plochách. Rastlina *Maytenus ilicifolia* má jednoduché, striedavé, lysé kožovité listy s typickými odstávajúcimi trnmi na okrajoch. Kvety sú žltozelené a guľaté plody oranžovej farby bývajú veľmi často obľúbenou pochúťkou vtákov. A práve pre svoj atraktívny vzhľad, ktorý pripomína cezminu, sa maytenus často vysádza v dedinských záhradách a mestských parkoch. Pre liečebný účinok sa využívajú listy, kôra a korene. Energy čaj *Maytenus ilicifolia* pochádza z Brazílie a na prípravu nápoja z neho sa využívajú listy.

ZBER LISTOV JE OBRAD

Zhruba 90% listov maytenu sa získava priamo z voľnej prírody. Tradične sa žnú na jeseň. Vtedy je totiž koncentrácia účinných látok v rastline najvyššia. Má to však svoje pravidlá. Zberači odlamujú iba malé vetvičky, a to 1x za 2 roky, namiesto odrezávania zrejších. To by totiž rastlinu oslabilo pri raste. Tento šetrný spôsob zberu umožňuje vetvičkám znova nasadiť kvety a niesť plody, čo zaručuje produkciu semien a regeneráciu rastliny.

DÔLEŽITÉ LÁTKY

Maytenus obsahuje množstvo dôležitých látok, vitamínov a minerálov, ktoré sú nevyhnutné pre ľudský organizmus.

Vápnik zaisťuje pevnosť a odolnosť kĺbov a kostí, horčík okrem iného podporuje psychickú pohodu a celkovú vyrovnanosť. Vysoký obsah **fytohormónov** ovplyvňuje celý hormonálny systém, upravuje činnosť hormonálnych žliaz (hypofýzy, epifýzy, štítnej žľazy, nadobličiek a vaječníkov) a vďaka tomu do značnej miery znižuje riziko osteoporózy, predovšetkým u žien v období menopauzy.

Vzhľadom na bohaté využitie sa maytenus detailne študoval už od 60. rokov minulého storočia, najmä kvôli svojim protinádorovým účinkom. Je totiž zdrojom tzv. **maytansinoidov**, ktoré sú obsiahnuté v listoch, kôre a koreňoch. Tieto látky (predovšetkým maytanzín a maytenín) sú priamo zodpovedné za protinádorový účinok rastliny, čo bolo potvrdené v mnohých klinických štúdiách. Ich deriváty sú dnes súčasťou niektorých chemoterapeutík. V 70. rokoch bol maytenín úspešne testovaný v USA na pacientoch s niektorými typmi lymfómov, nádorov vaječníkov a kožných nádorových ochorení.

Silné terapeutické pôsobenie maytenu potvrdila aj štúdia v roku 1991, ktorá uvádza, že už len odvar z listov je rovnako účinný pri žalúdočných vredoch ako lieky, ktoré sa v tom čase používali (Ranitidin a Cimetidin). Rovnaká štúdia ukázala, že maytenus spôsobuje zvýšenie objemu a pH žalúdočných štiav, čím bráni prekysleniu žalúdka. Vďaka obsahu silne antimikrobiálnych látok je maytenus ideálny na boj proti *Helicobacter pylori*, ktorý sa spája, okrem disbalancie pH, s výskytom žalúdočných vredov.

Cangoríny (terpenické látky) sú ďalšie dôležité zložky obsiahnuté v listoch. Preukázali protinádorovú aktivitu už v malých dávkach.

Sú účinné najmä pri terapii leukémie a rakoviny kože. K ďalším testovaným látkam patrí **celastrol**. Má protizápalové pôsobenie (pri artritíde), zlepšuje pamäť, proces učenia, psychomotorickú aktivitu a je účinný pri neurodegeneratívnych ochoreniach ako je napríklad Alzheimerova choroba. Celastrol má ďalej vplyv zrejme na pohyblivosť a množstvo spermií, čo potvrdzuje jeho použitie v podobe mužskej antikoncepcie. Celastrol je aj účinným antioxidantom (15x silnejší než vitamín E), vďaka vychytávaniu voľných radikálov celkovo spomaľuje starnutie buniek, a teda sa dá považovať za akýsi „elixír mladosti“.

Zaujímavou látkou je **friedelín**. Zodpovedá za antimikrobiálny účinok maytenu, ovplyvňuje bežné aj odolnejšie baktérie zodpovedné za infekčné ochorenia. Rastlina obmedzuje rozmnožovanie vírusov, ktoré stoja v pozadí niektorých druhov rakoviny, a zároveň pomáha ochraňovať DNA buniek pred voľnými radikálmi.

V neposlednom rade treba spomenúť **kyselinu salaspermovú**, ktorá je aktívna dokonca aj proti vírusu HIV.

ČESKÁ ŠTÚDIA

Táto štúdia bola vykonaná v laboratóriách Institutu tropů a subtropů České zemědělské univerzity v Praze a robili ju Mgr. Svobodová a Doc. Ing. Kokoška, Ph.D. Antimikrobiálna a antioxidačná aktivita rastliny bola potvrdená sériou screeningových „in vitro“ testov. Extrakt z listov maytenu pôsobí na široké spektrum patogénnych mikroorganizmov



spôsobujúcich infekčné ochorenia dýchacích ciest, tráviaceho traktu, močového ústrojenstva a kože. V rámci tejto štúdie bolo ďalej preukázané, že antimikrobiálne účinky maytenu niekoľkonásobne prevyšujú aktivitu mnohých našich hojivých rastlín. Antioxidačné pôsobenie maytenu je porovnateľné s rozmarínom, známym a bežne používaným kvôli obsahu silných antioxidantov.

VIETE TO?

- » Miestny názov maytenu znie *Espinheira santa* – v preklade „trn od Boha, Boží trn“ alebo *cangorosa* či *cancerosa* – „rakovina“, čo dáva predzvesť o jeho neobyčajných účinkoch.
- » Miestni liečitelia – *curanderos* – ho využívajú predovšetkým ako celkový posilňovač imunity.
- » V Paraguaji ho ženy obľubujú ako prírodnú antikoncepciu, na úpravu menštruačného cyklu a pri návaloch v prechode.
- » V mieste svojho pôvodu sa listy často miešajú s listami cezmíny bohatými na kofeín. Táto zmes sa používa na prípravu čaju, ktorý Indiáni Guaraní pili po celé stáročia a s ktorým sa stretli už v 16. storočí prví dobyvatelia z Európy. Dodnes je tento nápoj obľúbenejší než káva a ľudia ho pravidelne konzumujú v pomerne veľkom množstve.
- » V miestnom ľudovom liečiteľstve sa pripravuje z listov odvar, ktorý vnútorne pomáha pri vredoch, chronickej gastritíde a dyspepsii (poruchy trávenia), zároveň pri astme, infekciách dýchacích alebo močových ciest, hnačkách a na vyvolanie menštruácie, ako podporný liek pri anémii, poruchách funkcie pečene, pri kolikách, na čistenie krvi a celkovú detoxikáciu organizmu.
- » Nedá sa opomenúť aj možnosť vonkajšieho použitia maytenu na ošetrovanie hnisavých a zle sa hojících rán sprevádzaných zápalmi, na vyrážky a niektoré typy rakoviny kože.
- » Ľudia z indiánskeho kmeňa Graminha varia malé kúsky kôry maytenu v dvoch litroch vody po dobu, kým sa objem zmenší až na 1 liter. Vznikne silný odvar, ktorý sa pije 3x denne viac než týždeň alebo sa prikladá zvonka na postihnuté miesta.

NAJVÝZNAMNEJŠIE ÚČINKY MAYTENU:

- » harmonizuje hormonálny systém žien
- » upravuje menštruačný cyklus a zmiernuje negatívne prejavy v menopauze
- » pri liečbe akné sa užíva vnútorne aj zvonka
- » znižuje nebezpečenstvo vzniku osteoporózy a spomaľuje starnutie
- » ovplyvňuje pevnosť kostí a pružnosť chrupaviek
- » čistí obličky, znižuje opuchy dolných končatín
- » upokojuje psychiku
- » reguluje trávenie, znižuje prekyslenie žalúdka a pálenie záhy
- » uvoľňuje kĺby a podporuje metabolizmus
- » pomáha vylučovať kyselinu močovú z tela a priaznivo ovplyvňuje dnu
- » znižuje prejavy astmy a iných dýchacích ťažkostí
- » používa sa pri zápale žíl, vnútorne aj zvonka - na obklady a oplachovanie pri vredoch predkolenia
- » je účinným prostriedkom pri hypertenzii, má vazodilatačné účinky a pomáha rozširovať cievy

PRÍPRAVA ČAJU

Pre mňa je obradom, ktorý sa začína tým, že najskôr nasajem vôňu maytenu z vrecúška. Skúšali ste to niekedy? Má zvláštnu, až korenistú arómu. Samotná príprava čaju z listov je jednoduchá a pomerne rýchla. Do 3/4 litra vody nasypeme 3 lyžičky sušenej drte, povaríme 3 minúty a scedíme. Všimnite si pri cedení nádhernú tmavojantárovú (zemitú) farbu, ktorá ešte viac vystúpi, čím dlhšie čaj stojí. Nápoj má príjemnú vôňu, osviežujúcu a ľahko citrusovú chuť s nádychom orieškov. Výborne chutí s medom. Neodporúča sa však tehotným a dojčiacim ženám, ani ženám, ktoré plánujú otehotnieť. Po preštudovaní vyššie uvedeného už chápeme, prečo sa o čaji hovorí, že je elixírom mladosti a optimizmu. Máme ho po ruke a ešte aj výborne chutí. Prečo si ho nedopriať?

MARCELA ŠTASTNÁ

Od Erota k erosu III.

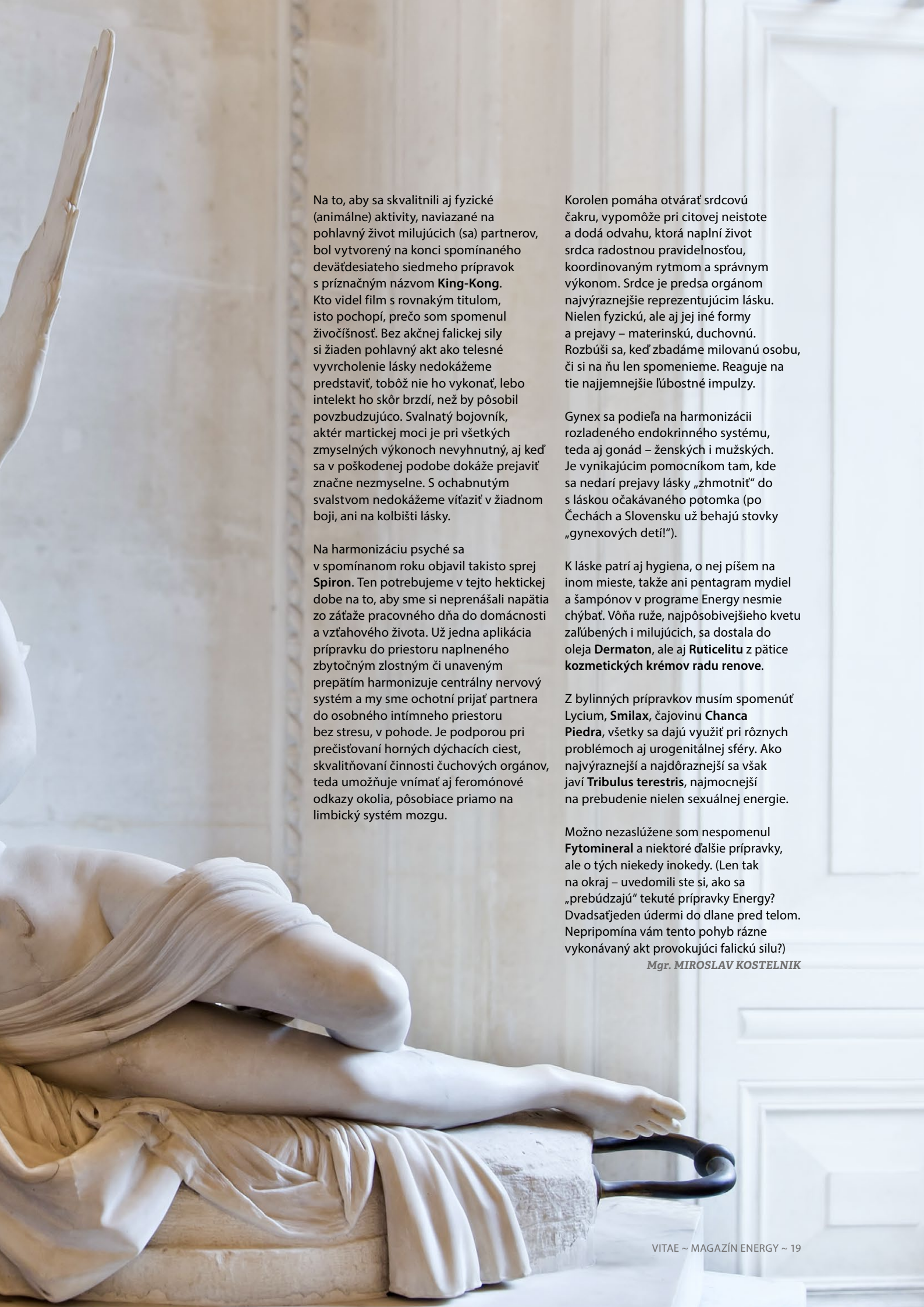
Ak som v predošlej časti spomínal Apuleiov román *Premeny* čiže *Zlatý somár*, ktorého súčasťou je aj príbeh o Amorovi a Psyché, nebolo to náhodou. Nielen preto, že sa v ňom stretávame s bohom lásky, ale i z dôvodu, že sa v ňom láska, jednotlivé jej vývinové etapy i prejavy dajú na základe archetypálneho ponímania mytologických textov pomerne zrozumiteľne vysvetliť. To síce nie je primárne účelom nášho článku, no v nasledujúcom texte sa pri téme lásky predsa len pristavíme.

Dôležitou však bude pre nás princezná Psyché. Polysémantickosť mena priamo naznačuje oblasti, v ktorých sa skrýva aj/nielen význam pojmu psychosomatika, lebo k nej sa často pri rozhovoroch s klientmi dostávame. V energoinformačnom systéme totiž prichádza choroba ako následok nerovnováhy na úrovni duše, ktorá sa postupne, i keď niekedy aj veľmi náhle, premietne do rozkolísanosti zdravia tela. Psyche (ψυχή, ψυχή, gr. – duša, život, živý tvor, bytosť, osoba, človek, duch, tieň (mŕtveho), chuť, srdce, myseľ, rozum; vo význame ψυχικός, gr. – duševný, týkajúci sa duše/života, aj animálneho, živočíšny, telesný, materiálny, prirodzený, pozemský, bezduchý; v mozgnej podobe ψυχος, gr. – chladný vietor, chlad, zima, mráz) má veľmi komplexný charakter a jej stav sa projektuje do viacerých energetických úrovní a následne telesných, somatických funkcií (σωμα, gr. – telo (živé i mŕtve), trup, osoba, otrok, organizmus, život, telesnosť, zmyselnosť, skutočnosť, celok, podstata; σωματικός, gr. – telesný, majúci telo, telesne, skutočne, týkajúci sa tela, hmotný). Pri rôznych kombináciách použitých slovných základov vzniká mnoho zaujímavých významových odtienkov, pozoruhodných súvislostí, spojených s mýtickou predstaviteľkou príbehu a jej premenami, ale i podôb našej lásky a zdravia. Na problémy s láskou, nech ju chápeme na čisto telesnej alebo duševnej, ale i duchovnej úrovni, je program Energy nastavený už od samého začiatku svojej existencie. Aktivita, bez ktorej ani lásku nemožno prejavovať, sa skrýva v samotnom názve firmy – ενεργεια, gr. – účinnosť, rázne vykonávanie, živé zobrazenie, výnosnosť, činnosť, konanie, pôsobenie, zasahovanie, zásah, moc, pôsobnosť, vplyv, sila, spôsob prejavu.

ENERGY MÁ ČO POVEDAŤ

Už začiatkom roku 1997 ponúkala firma Pentagram základných prípravkov – **Vironal**, **Regalen**, **Gynex**, **Korolen** a **Renol**, pričom posledný spomínaný vstúpil na trh najneskôr a jeho účinky sú intenzívne spojené s prejavmi, ktorými sa zaoberáme. Nielen preto, že pôsobí pozitívne na zlepšenie stavu orgánov spätých s meridiánmi obličiek a močového mechúra, teda na vylučovací proces a celý močovo-pohlavný systém, ale reguluje takisto činnosť obličiek, z pohľadu čínskej tradičnej medicíny energetického akumulátora tela, orgánu, ktorý je aj v astrológii spojený s vytváraním a udržiavaním vzťahov. Pomocou Renolu sa zbavujeme strachov, ktoré často vedú k spoločenskej izolácii. Teda pre zmyselnú pôsobnosť vyššej moci božstiev lásky je preparát nesmierne dôležitý.





Na to, aby sa skvalitnili aj fyzické (animálne) aktivity, naviazané na pohlavný život milujúcich (sa) partnerov, bol vytvorený na konci spomínaného deväťdesiateho siedmeho prípravok s príznačným názvom **King-Kong**. Kto videl film s rovnakým titulom, isto pochopí, prečo som spomenul živočíšnosť. Bez akčnej falickej sily si žiaden pohlavný akt ako telesné vyvrcholenie lásky nedokážeme predstaviť, tobôž nie ho vykonať, lebo intelekt ho skôr brzdí, než by pôsobil povzbudzujúco. Svalnatý bojovník, aktér martickej moci je pri všetkých zmyselných výkonoch nevyhnutný, aj keď sa v poškodenej podobe dokáže prejavovať značne nezmyselne. S ochabnutým svalstvom nedokážeme víťaziť v žiadnom boji, ani na kolbišti lásky.

Na harmonizáciu psyché sa v spomínanom roku objavil takisto sprej **Spiron**. Ten potrebujeme v tejto hektickej dobe na to, aby sme si neprenášali napätia zo záťaže pracovného dňa do domácnosti a vzťahového života. Už jedna aplikácia prípravku do priestoru naplneného zbytočným zlostným či unaveným prepätím harmonizuje centrálny nervový systém a my sme ochotní prijať partnera do osobného intímneho priestoru bez stresu, v pohode. Je podporou pri prečisťovaní horných dýchacích ciest, skvalitňovaní činnosti čuchových orgánov, teda umožňuje vnímať aj feromónové odkazy okolia, pôsobiace priamo na limbický systém mozgu.

Korolen pomáha otvárať srdcovú čakru, vypomôže pri citovej neistote a dodá odvahu, ktorá naplní život srdca radostnou pravidelnosťou, koordinovaným rytmom a správnym výkonom. Srdce je predsa orgánom najvýraznejšie reprezentujúcim lásku. Nielen fyzickú, ale aj jej iné formy a prejavy – materinskú, duchovnú. Rozbúši sa, keď zbadáme milovanú osobu, či si na ňu len spomenieme. Reaguje na tie najmenejšie lúboštné impulzy.

Gynex sa podieľa na harmonizácii rozladeného endokrinného systému, teda aj gonád – ženských i mužských. Je vynikajúcim pomocníkom tam, kde sa nedarí prejavy lásky „zhmotniť“ do s láskou očakávaného potomka (po Čechách a Slovensku už behajú stovky „gynexových detí!“).

K láske patrí aj hygiena, o nej píšem na inom mieste, takže ani pentagram mydiel a šampónov v programe Energy nesmie chýbať. Vôňa ruže, najpôsobilivejšieho kvetu zaľúbených i milujúcich, sa dostala do oleja **Dermaton**, ale aj **Ruticelitu** z päťce kozmetických krémov radu **renove**.

Z bylinných prípravkov musím spomenúť **Lycium**, **Smilax**, čajovinu **Chanca Piedra**, všetky sa dajú využiť pri rôznych problémoch aj urogenitálnej sféry. Ako najvýraznejší a najdôraznejší sa však javí **Tribulus terrestris**, najmocnejší na prebudenie nielen sexuálnej energie.

Možno nezaslúžene som nespomenul **Fytomineral** a niektoré ďalšie prípravky, ale o tých niekedy inokedy. (Len tak na okraj – uvedomili ste si, ako sa „prebúdzajú“ tekuté prípravky Energy? Dvadsaťjeden údermi do dlane pred telom. Nepripomína vám tento pohyb rázne vykonávaný akt provokujúci falickú silu?)

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Múdre telo a jeho správy (27)

CHLADNIČKA A JA

Pani Viera prichádza s témou mnohých ľudí. Akonáhle je trošku v nerovnováhe, začne sa prejedat'. Ako hovorí, keby sa nekrotila, povysáva chladničku odhora až nadol. Skrátka, láska k jedlu. Prečo nie, prečo sa dobre nenajesť. Ale chuť by mala byť v medziach. A u pani Viery nie je. Skrátka si nemôže pomôcť.



Stavíme pani Vieru, závislosť na jedle a toho, s kým jej závislosť súvisí. A trošku sa pohráme, postavíme aj tú vysávanú chladničku. Zástupkyňa Viera sa radostne vrhá k svojej závislosti. Je to až bezmedzná láska, ako sa tie dve na seba pozerajú, takmer sa k sebe túlia. A nehodlajú sa odlúčiť. Chladnička stojí neďaleko, sleduje celý výjav a je celkom bez emócií. Je to, konieckoncov, chladnička. Osoba, hrá ju muž, ktorá stojí mimo a predstavuje toho, s kým celé prejedanie sa súvisí, je trošku nepokojná, je jej zima ako v chladničke a nikto si ju nevšíma. Zástupkyňa Viery a závislosť pokračujú vo svojej hre a na skorý koniec to nevyzerá. Postupne to už v konštelácii nikoho nebaví, dokonca ani chladničku nie. Skutočná Viera, ktorá všetko sleduje na svojej stoličke, stratí trpezlivosť. „Tak a dost, ja sa tej závislosti chcem zbaviť.“ Vymieňam teda obe ženy, staviam skutočnú Vieru do jej vlastnej roly a zástupkyňa si ide sadnúť. Viera sa pozerá na svoju závislosť a nechápe, čo sa to vlastne deje. V zdravotných konšteláciách väčšinou symptóm vedie človeka k problému. Tu sa závislosť do ničoho nepúšťa, necháva Vieru „v štichu“, takmer až zlomyselne. Viera je trošku bezradná. Osoba, teda muž, sedí na zemi a tiež sa nehýbe. Ale je jasné, že tu hrá najpodstatnejšiu úlohu. Zatiaľ ešte na neho nedošlo. Chladnička na neho civí. Celkom bez pohnutia. Až si to Viera všimne a sleduje jej pohľad. Očami sa stretáva s mužom, sediacim na zemi. Prepukne v plač. „Je to on, môj otec, môj skutočný otec, ktorého som nikdy nepoznala.“ Oči sa jej zalievajú slzami a jemu tiež. Veľké víťanie a silné objatie. Nemôžu sa od seba odtrhnúť. Závislosti sa to vôbec nepáči. Zrazu nemá pozornosť. Dokonca ju azda nikto nepotrebuje? „To mám odísť?“ Pozerá sa na chladničku, tá len krčí ramenami. Viera to chápe. Rýchlo postavím do roly muža, ktorý sa o ňu celý život staral ako jej otec. Aj tu je veľká láska. Viera si vždy myslela, že vlastne otca nemá, a zrazu zisťuje, že má dvoch a obidvaja ju milujú. Nádherný výsledok konštelácie. Všetci žiaria. Závislosť zisťuje, že jej nezostane nič iné, len odísť. Nikto ju nedrží. Viera našla to, čo postrádala, nemusí teda zajedať svoju osamelosť a smútok. Je doma.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

VÝSTAVA • PREDNÁŠKY • ZDRAVIE • EZOTERIKA

zdravia

EZofest

10.-11.6.2016

VSTUP ZDARMA

www.EZOfest.sk

Hotelová akadémia, Južná trieda 10, Košice

70 vystavovateľov • vyše 30 prednášok • koncert • ochutnávky

Partner: EZOshop.sk

Košice, Komenského 3



ZDRAVÉ POTRAVINY, EZOTERIKA

DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY, CD, DVD

„Máj, lásky čas, hrdličkin zve k láske hlas“...

...niet teda divu, že najviac ohrozeným orgánom mesiaca mája je SRDCE, sídlo našich citov. Aj v dnešnej dobe, keď sa mnohí sústredia skôr na to, čo im hovorí ich mozog, máme v tomto období asi najväčšiu potrebu milovať, zdieľať a otvoriť svoje srdce niekomu druhému.



AKO TEDA (NIELEN) V MÁJI POMÓCŤ SRDCU A ČO JESŤ?

- » **Ovocie** – grapefruity, čerešne, jahody, červené víno, banány, figy.
- » **Zelenina** – cesnak (pomáha znižovať krvný tlak a množstvo cholesterolu), červená paprika, zrelé paradajky, špargľa, čakanka, reďkovka, artičoky, brokolica, fenikel, rukola, špenát a vôbec všetka listová zelenina.
- » **Obilniny** – pohánka, zelený jačmeň, klíčky, celozrné obilniny.
- » **Strukoviny** – fazuľa mungo, červená fazuľa, červená šošovica, cícer, čerstvý hrášok.
- » **Červené víno** – v rozumnom množstve má priaznivý dopad na oddialenie vzniku a rozvoja arteriosklerózy.
- » **Korenje** – kurkuma, čerstvá bazalka, oregano, rozmarín, tymián, petržlen, škoric a kakao.
- » **Bylinky** – palina, púpava, srdcovník, nástržník.

POLIEVKA Z ČERVENÝCH PAPIRÍK S KOZÍM SYROM

olivový olej alebo ghí, 1 červená cibuľa, 3–4 červené papriky, 1/2 plechovky paradajok, zeleninový bujón alebo vývar, soľ, korenie, bobkový list, zmes korenia *Dobrá nálada na jemnejšiu verziu alebo Energie od Sonnentoru a chilli na pikantný variant, krémový kozí syr, gomasio – pražené semienka*

Na oleji alebo ghí orestujeme cibuľu, bobkový list a ďalšie korenie, pridáme nakrájanú papriku a paradajky, zalejeme vývarom a varíme cca 20 minút. Potom vyberieme bobkový list a polievku rozmixujeme. Dochutíme soľou, korením, prípadne dosladíme troškou trstinového cukru. Podávame s rozdrobeným kozím syrom alebo kyslou smotanou a praženými semienkami.

TRESKA NA FENIKLI S PARADAJKAMI CHERRY

Treska alebo iná biela ryba bez kože – množstvo podľa počtu členov rodiny, 2 fenikle, 2 vetvičky cherry paradajok, 2 červené cibule, olivový olej – môžete použiť aj ghí alebo repkový olej, rasca, soľ, korenie, 1 citrón

Do pekáčika na papier na pečenie dáme na väčšie kúsky nakrájanú rybu (alebo aj celé filety), dobre pokvapkáme citrónovou šťavou. Fenikel umyjeme a nakrájame, rovnako cibuľu, a pridáme k rybe spolu s vetvičkami cherry paradajok. Osolíme ju, okoreníme, posypeme kmínom, zakvapneme olejom. Pečieme cca 20–30 minút na 190 °C. Ku koncu pustíme zhora gril.

BEZLEPKOVÉ JAHODOVÉ REZY

Ingrediencie na väčší plech (1/2 na tortovú formu):

5 domácich vajec, 250 g trstinového cukru, 1/2 šálky oleja, 1/2 šálky vody, 250 g ryžovej polohrubej múky, 100 g strúhaného kokosu, 3 lyžičky kypriaceho prášku z vínného kameňa, 2 šľahačky, 1 veľký biely jogurt, 1 vanilkový cukor, 3/4 kg jahôd, agar alebo želé

Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. Žltý rozmiešame s cukrom, pridáme olej, vodu, múku s kypriacim práškom a kokos. Vytvoríme hladkú hmotu, do ktorej opatrne vmiešame sneh z bielkov. Pečieme vo vyššom plechu vyloženom papierom na pečenie cca 25 minút na 175 °C. Šľahačku s vanilkovým cukrom vyšľaháme na krém, vmiešame jogurt. Krémom potrieme vychladnuté piškótové cesto. Navrch rozložíme nakrájané jahody. Dáme chladiť do chladničky.

Podľa návodu pripravíme želé z agaru alebo prášku. Na potrebné množstvo tekutiny použijeme vodu s domácim sirupom.

Po vychladnutí rezu zalejeme jahody želé. Dáme vychladnúť – ideálne cez noc do chladničky.

*Krásny máj vám aj vašim srdciam praje zo srdca
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XII.

K Regalenu, ktorý sme spomínali predošle, ešte pár slov. Jeho účinky sú oveľa komplexnejšie, než že by sa zúčastňovali len na tráviacom procese. Je síce pravdou, že pomáha proti zápche aj pri hnačkách, no podieľa sa aj na úprave niektorých zdravotných ťažkostí, týkajúcich sa funkcií urogenitálneho systému. A ten patrí, ako sme to skôr spomenuli, takisto do „revíru“ Škorpióna. Samozrejme, nemyslím tým problém takzvanej „bielej pečene“, ktorá sa v ľudovej tradícii pripisovala viacnásobným vdovcom alebo vdovám, čo sa museli opäť a opäť ženiť a vydávať, či „bielu pečeň“ spájanú s erotiky chtivými jedincami.

Skôr opak by mohol byť pravdou. Využiť sa dá pri eliminácii nepríjemných stavov premenštruačného syndrómu alebo pri vynechávaní menštruácie. Tu však nestačí len aplikácia prípravku, potrebné je urobiť predovšetkým osobné zmeny v zmýšľaní o menštruácii ako procese typickom pre svet ženstva, o prijatí roly ženy v jej cyklickosti. Zbaviť sa strachu z plodnosti a sexuality (veľmi často prechádza ženským pokolením rodiny, z matky na dcéru ...) i periódy ako nástroja moci, je niekedy veľmi ťažké. A v súčasnej dobe sociálnej maskulinizácie, prevahy jangového podnikateľského spôsobu myslenia sa zdá viacmenej nemysliteľným prijať všetky šance, ktoré poskytuje ženstvo. Uznať čas menštruácie ako obdobie zotavovania a potrebný očistovacie rituál alebo ako „krvavú“ obeť pre udržanie ženskej úlohy je takisto prijímané s veľkou nevôľou, čo ženu s jej typickými prejavmi značne spoločensky hendikepuje, stresuje, prípadne dovádza do chybného stravovacieho režimu (dôsledkom bývajú poruchy, ktoré sme už spomenuli vo vzťahu k energii Býka) alebo iných extrémov. Preto je Regalen dôležitým prípravkom živlu dreva, „zohrievajúcim“ a vitalizujúcim „vychladnuté ohnisko“ ženskej panvy, pomáhajúcim stvoriť spoločensky ťažko stráviteľné témy.

S uvedeným sa spája v súčasnosti (aj v súvislosti s imigračnou krízou v postupne „vyľudňovanej“ Európe) vyakcentovaná téma ženskej neplodnosti, neschopnosti či neochoty zúčastňovať sa reprodukčného procesu. Systém, ktorého hodnotový rebríček sa sústreďuje na užívanie si materiálnych odmien, slobody jedinca, čo nedbá na spoločenskú angažovanosť, ale vyzdvihuje osobné a jedinečné nad kolektívne, odvádza členov zmanipulovanej masy od ich rodinných úloh k požívačnému životu „tu a teraz“.

Pre tie/tých, čo už prezreli a biologické hodiny ich dovedli k podstatným zmenám myslenia, má program Energy aj ďalšie prípravky, ktorými si dokážu pomôcť od spomínaných neduhov. Jedným z najmocnejších produktov je Gynex. Po krajinách bývalého Československa už pobiehajú stovky takzvaných „gynexových“ detí, ktoré vzišli z oficiálnou medicínou diagnostikovaných neplodných manželstiev. Prípravok je



mimoriadne dobre prijateľný generáciou žien, ktoré sa narodili medzi rokmi 1984 až 1995, kedy Škorpiónom prechádzal Pluto, vládca znamenia. Samozrejme, že je vhodný aj pre ostatné, no u spomenutej generačnej skupiny Pluto zvýšil ich reaktivitu. (O význame tohto tranzitu si ešte povieme.)

Mužom, postihnutým poruchami plodnosti, znížením libida, ale aj tým, ktorí potrebujú zvýšiť z akýchkoľvek dôvodov vitalitu, prebudiť princíp plodivej životnej energie - „falu“, má už od počiatku program Energy výborných pomocníkov. Vieme, že energia Škorpióna sa sústreďuje hlavne do orgánov panvového dna. Postihuje teda aj močový mechúr (tiež obličky), prostatu, močovú trubicu, semenníky. Dedičné poruchy vysledujú a diagnostikujú lekári, zápaly ako príčiny problémov sú takisto diagnostikovateľné. Je tu však i skupina ťažkostí, ktoré majú buď psychosomatický základ, alebo ich zdroj je v narušení energoinformačnom poli jedinca. Najčastejšie býva ich pôvod pre lekárov neznámy a tak ho aj klasifikujú. Pohľad do horoskopu však v takých prípadoch mnohé napovie a ponúkne aj východiská. Prípravky ako Renol alebo King-Kong urobia veľký kus „roboty“, no bez zmien psychických vzorcov správania to zrejme pôjde veľmi ťažko. Spoločenské príčiny problémov bývajú evidentné – hmotné zabezpečenie, sociálne istoty. V súčasnosti sa k nim v našich „zemepisných šírkach“ ešte vždy pridružujú aj záťaž vyplývajúce z ideového rurálneho konzervativizmu a extrémneho tradicionalizmu. No ani priveľmi liberalizovaná sexuálna výchova, ktorá naberá na sile, neprináša do oblasti energie Škorpióna veľa pozitív. Všetkého veľa škodí!

K spomínaným Renolu a King-Kongu sa pridružujú niektoré doplnky výživy a čajoviny. Azda najvýraznejšie účinky majú sušené plody goji – kustovnice čínskej a kotvičník zemný v oboch podobách.

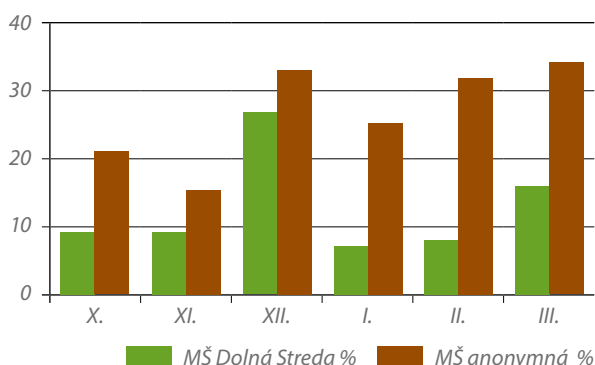
Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Vyhodnotenie projektu Zdravé dieťa

V našej Materskej škole v Dolnej Strede sme od októbra 2015 do marca 2016 podávali deťom jednu kvapku **Vironalu** denne – prestávky v užívaní boli cez víkendy a dni voľna či prázdnin. Na grafe je znázornená percentuálna chorobnosť detí počas jednotlivých mesiacov v porovnaní s materskou školou podobného typu (takisto dedinskou, dvojtriednou), v ktorej deti prípravok neužívali. Rozdiel u „vironalových detí“ je viditeľný, deti sú zdravšie a odolnejšie. V predvíanočnom čase neobišli ani nás soplíky a jednoduché horúčky, ale vďaka nášmu výživovému doplnku sme zaznamenali rýchly a nekomplikovaný priebeh ochorenia. Vironal nebol jediné, čo sme užívali: **Droserinom** sme natierali noštek a zóny na tvári nielen počas prebúdajúcej sa nádchy, ale používali sme ho aj na malé ranky, pretože deti si ho samé pýtali. **Spiromom** sme prevoniavali triedy pred odpočinkom, ale aj počas chvíľ, keď sme mali náladu vnímať jeho vôňu. Používaním **pentagramu mydiel** sme pôsobili na vonkajšie zóny tela, očistu rúk, tváre a spomalenie a upokojenie detí medzi aktivitami. **Čajom Lapacho** sme si spríjemňovali chvíle relaxu. Vďaka spoločnosti **Energy** a ľuďom, ktorí nás podporovali, sme mohli tieto prípravky používať a tešiť sa z upevňovania zdravia. Touto cestou by som rada poďakovala Gitke Drobnej, vedúcej Klubu Energy v Trnave a šéfredaktorovi Vitae, Miroslavovi Havlovi,

ktorí nám poskytovali prípravky a propagačné materiály. My však nekončíme, blíži sa letný čas a už teraz sa tešíme na pleťové prípravky **Dermaton**, ktoré používame pri pobyte vonku. *Vironal, kamarát milý, lúčime sa v tejto chvíli ty si strávil s nami jeseň, zahnal si aj zimnú tieseň keď nadíde správny čas, v októbri sa vrátiš zas.*

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Graf porovnávajúci chorobnosť detí MŠ Dolná Streda s MŠ anonymnou, ktorá neužíva Vironal

Žijeme vo svete duplikovania

Na začiatok mám pre vás krátky vtip: „Vyrábať peniaze je drahé... Musíte ich presne napodobniť.“ Je to otrepaný vtip, ale myšlienka je smrteľne vážna. Prečo sme sa nenaučili duplikovať spôsob ako vytvoriť bohatstvo? Napodobňovanie sa začína v okamihu nášho narodenia. Napodobňujeme jazyk, ktorým hovoríme, jedlo, ktoré jeme, spôsob chôdze aj spôsob obliekania. Keď začneme chodiť do školy, učíme sa čítať a písať – napodobňovať písmená z abecedy. Ak sme sa narodili v oblasti západnej kultúry, píšeme zľava doprava, ak niekde v Ázii, píšeme sprava doľava. V neskoršom veku sme sa učili riadiť automobil opäť iba napodobením. Inštruktor nám ukázal, ako pozorovať premávku za nami v spätnom zrkadle, ako zapínať a vypínať smerovky, ľahko šliapnuť na plyn, dodržiavať obmedzenú rýchlosť a zastaviť na križovatke. Čím lepšie sme napodobňovali inštruktora v autoškole, tým lepšie sme uspeli na skúške.

„Deti neradi poslúchajú starších, ale sú výborné v ich duplikovaní.“

James Baldwin, spisovateľ

Existuje veľa rozdielov medzi rôznymi kultúrami, ale jedna vec, ktorú máme všetci spoločnú, je to, akým návykom sa učíme a praktizujeme ich v živote. Je to **duplikovanie**. Je to prirodzené rovnako ako dýchanie. V duplikovaní zachádzame tak ďaleko, že duplikujeme aj spôsob zarábania peňazí. Počas tisíc rokov deti poľnohospodárov napodobňovali svojich rodičov a stali sa z nich tiež poľnohospodári, z detí obuvníka boli obuvníci.

Myslíte skôr než začnete duplikovať. Tak ako všetko v živote, aj duplikovanie má svoju odvrátenú stránku. Bohužiaľ, duplikovanie často slúži ako výhovorka, lebo sa nám nechce premýšľať. Pripomína mi to historku o jednom starom obchodníkovi na hlavnej ulici, ktorý dal do výkladu staré hodinky. Obchodník niekoľko mesiacov pozoroval dobre upraveného pána, ktorý prechádzal cez obed okolo výkladu. Vytiahol svoje hodinky a nastavil si presný čas podľa tých vo výklade. Jedného dňa sa ho obchodník opýtal, prečo si každý deň upravuje čas. Pán odpovedal: „Som predákom v mestskej píle. Každý deň o sedemnástej hodine púšťam sirénu na konci práce a chcem, aby húkala presne včas.“ Starý

obchodník sa zasmial a povedal: „Ja zasa každý deň o piatej poobede nastavujem hodinky podľa vašej sirény.“ Tento príbeh je perfektným príkladom zlej duplikácie. Kopírujeme druhých, druhí nás a predpokladáme, že je to správne. Presne to sa stane, keď prijmeme zamestnanie predtým, ako si dôkladne premyslíme, prečo toto rozhodnutie robíme. Jeden múdry človek kedysi povedal: „Ludská myseľ je ako padák. Funguje len vtedy, keď je otvorený.“ Dnes viac než kedykoľvek predtým je dôležité otvoriť svoju myseľ. Uvedomiť si, že zamestnanie je systémom na vytváranie príjmu, nie na vytváranie bohatstva.

V minulosti sa hovorilo, že žijeme podľa systému 40/40/40 – pracujeme 40 hodín týždenne, 40 rokov a keď odchádzame do dôchodku, dostaneme na rozlúčku večeru a hodinky za 40 korún. Dnes väčšina žije v systéme 50/50/50. Teraz pracujeme 50 hodín týždenne počas päťdesiatich rokov a dostaneme dôchodok, ktorý pokryje len 50% životných nákladov. Znásobte svoj čas! Chápem, že málo ľudí zarába toľko, aby mohli znásobiť svoje mesačné úspory na 10 000 eur. Všetci sme už niekedy počuli príslovie „čas sú peniaze“, avšak vďaka sile násobenia času a efektov je toto príslovie čoraz pravdivejšie. Je samozrejme, že všetci **nemáme** rovnaké množstvo peňazí. Je ale zrejme, že všetci **máme** rovnaké množstvo času.

DOKONALÁ SYNERGIA ČASU A PEŇAZÍ

Aj v našom systéme ENERGY ide o investovanie vášho času, pretože čas sú peniaze, pokiaľ je investovaný správne! Milionár alebo žobrák, všetci máme k dispozícii rovnaké množstvo času: 24 hodín denne, 168 hodín týždenne, 672 hodín v mesiaci a 8064 hodín v roku. Kľúčom k vytvoreniu bohatstva nie je vytváranie väčšieho objemu času, pretože to je nemožné. Kľúčom je plné využitie času, ktorý máme k dispozícii.

Zmierme sa s tým, že väčšina z nás sa nenarodila s menom Du Pont alebo Rockefeller. Nenarodili sme sa ako géniovia, ako Bill Gates. Nemáme talent ako Michael Jordan alebo Tom Cruise. Príliš často predpokladáme, že bohatstvo je výhra v lotérii života – je určené len pre talentovaných alebo superpožehnaných ľudí, a že celkom iste nie je určené pre obyčajných ľudí ako ste vy alebo ja. **TO JE NEZMYSEL.**

Nesmieme pristúpiť na tento smer, ktorý obmedzuje myslenie. Je to hlúpe zmýšľanie a musíme ho ihneď vyhodiť do smetí. Pravá príčina toho, že väčšina ľudí nevytvára skutočné bohatstvo je v tom, že nám nikdy nikto nepovedal o systéme vytvárania bohatstva, ktorý môžeme ďalej duplikovať. A pretože nevieme o modeli vytvárania bohatstva, robíme to, čo naši známi. Ideme do zamestnania. Robíme to, čo robí veľa ľudí a získame len to, čo oni. **NEKRITIZUJEM ZAMESTNANIE.** Kritizujem výsledky, ktoré poskytuje. Keby zamestnanie vytváralo skutočné bohatstvo, bol by som prvou osobou, ktorá by vám odporučila dať sa na túto dráhu. Nie je tomu tak. To je chladná a tvrdá realita.

Predstavte si, že ste dostali za úlohu vytvoriť dokonalý synergizmus pre tvorbu bohatstva, synergizmus taký mohutný

a účinný, že zaujme každého človeka na zemi a súčasne zdokonalí a obohatí život všetkých ľudí. Tento synergizmus by mal byť jednoducho opakovateľný, aby ho mohol každý duplikovať.

Mal by rásť exponenciálne a nie lineárne. Mal by byť dostupný na celom svete. Mal by byť určený pre mužov aj ženy, mladých i starých, bohatých i chudobných.

S potešením vám môžem oznámiť, že taký radikálny synergizmus už existuje. Výsledkom je koncepcia, ktorú nazývame dokonalým synergizmom – **sieťový marketing**. Využíva licenciu, ktorá sa rozvíja exponenciálne.

Sieťový marketing, **dokonalý duplikovateľný systém**. Áno. A ENERGY práve vďaka tomuto systému už dvadsať rokov funguje. Ako funguje, si povieme nabadúce.

JÁN ŠIDO



Čriepky z mozaiky dejín XXIII.

BEZ GALÉNA TO NEPÔJDE!

Nerád ruším sľuby, ktoré dávam na konci svojich príspevkov. Nebude tomu inak ani teraz, len svoj záväzok posuniem až za verše, ktorými básnik Ovidius satirickými slovami spomenuté fakty o „kráse“ žien opísal v jednej zo svojich básní, v Liekoch proti láske:

Vyber sa na návštevu a prekvap milenku ráno,
keď ešte rozgajdaná nestihla si skrášliť tvár.

Ale prídi k nej náhle a nájdeš ju bezbrannú, mrzkú
a odvrátiš sa od nej, uvidiac toľko jej chýb.
Je nebezpečné však príliš sa spoliehať na túto radu:
mnohé aj v handrách sú krásne, hoci ich nezdobí šperk.

Nehanbi sa a navštív si kráľovnú srdca aj vtedy,
keď vtiera do svojich líc odpornú farbu a masť.
Nájdeš tam škatuľky, prášky a tisíce storakých čačiek,
uvidíš lepkavý olej stekaj jej do žliabku prs.

Ak si miestne krásky starého Ríma chceli udržať pleť peknú svetlú, iste by vedeli doceniť – tak ako to robia dnešné krásavice – prípravok **Dermaton spf6**, v ktorom sa nachádza bieloba s ešte väčším krytím, než bola tá olovnatá, no bez poškodzujúcich účinkov – oxid titánu. Možno by nespĺňali naplno dobové kritériá krásy, no efektívne by si ochraňovali pokožku pred poškodením chemikáliami aj UV lúčmi.

No a teraz ten sľúbený preklad ľuľkovca zlomocného. Odborný názov byliny *Atropa bella-donna* svedčí o dvoch jeho stránkach. Grécka časť názvu *atropa* má zhodný význam, ako meno jednej z bohýň osudu *Moir* – *Atropy* (*α-τροπος*, gr. – *ne-*, *bez-* *obrat*, *smer*, *poriadok*, *spôsob*, *zvyk*, *povaha*, *mrvav*, *teda neodvrátiiteľná*, *nezvratná*). Spomínajú sa tri: *Klóthó*, *Lachesis* a spomínaná *Atropos*, ktorú Rimania nazývali *Morta* (smrť). *Klóthó* (priateľ) priadla, rozmotávala niť ľudského života, *Lachesis* (údel, žreb, osud) ju ďalej rozvíjala. Na *Atrope* zostalo prestrihnúť ju, určiť hodinu smrti. Rastlinka bola takto nazvaná zrejme pre jej vysokú toxicitu. Druhá časť názvu – *bella donna* – súvisela s krásou žiariacich čiernych očí a znamená „krásna pani“. Roztiahnuté zreničky mali ale za následok zníženú hĺbku ostrosti videnia, takže bez sprievodu by boli krásavice isto stratili orientáciu.

V predošlých kapitolách sme spomínali, že Rimania najskôr nechceli uznať hegemoniu gréckych lekárov a brali ich len ako prisťahovalcov, neskôr však uznali ich znalosti a pod ich vedením založili niekoľko lekárskejších škôl. V praxi sa využívali predovšetkým poznatky z rastlinnej farmakológie, aj keď lekári používali takisto chirurgické nástroje, zaznamenaných je okolo dvesto. Ženy sa tiež venovali liečeniu predovšetkým v oblasti gynekológie. Najznámejší gynekologický spis napísal



Soranos z Efezu a mnohé jeho myšlienky sú platné dodnes. Veľký podiel na rozširovaní medicínskych poznatkov mal aj ďalší filozof a lekár, ktorého som bol v súvislosti s Efezom spomínal, *Cornelius Celsus*. V spomenutom gréckom meste stojí známa knižnica z rímskeho obdobia, ktorá nesie jeho meno. Z jeho rozsiahleho diela sa zachovalo osem dielov komplexnej lekárskej príručky „*De Medicina*“. Popisuje v nej napríklad operáciu strumy, šedého zákalu, používanie svoriek na zastavenie krvácania. Zrejme spomínané postupy a pomôcky používal aj vo svojej praxi, nikde sa však neuvádza, koľko jeho pacientov zákroky prežilo.

Najvýznamnejšou osobnosťou oblasti rímskej medicíny sa stal bezosporu *Klaudios Galenos*. O jeho charaktere mnohé hovorí aj jeho meno – *galenos* znamená v preklade pokojný, mierny. Zrejme bol aj veľmi húževnatý. Pochádza z Pergamonu, mesta známeho svojou knižnicou a *Diovým oltárom*, neďaleko ktorého stál jeden zo známych *asklépionov*. *Galén* študoval v mnohých mestách, no najlepšiu prax o ľudskom tele a jeho anatómii získal ošetrovaním zranených *gladiátorov* v rodnom meste. Štyri roky pracoval ako *θεραπευτής*, gr – *therapeutés* – *služobník*, *druh*, *oddaný*, *ošetrovateľ*, *opatrovateľ* v *Asklépiovom chráme*, kde vykonával aj odvážne operácie oka, mozgu. Dlhé stáročia po ňom nemal nikto odvahu sa o také niečo čo i len pokúsiť. Od roku 162 žil v Ríme. Písal, prednášal, zverejšoval svoje znalosti z anatómie, úspešne vykonával lekársku prax. Jeho úspechy ho predurčili k tomu, aby sa stal osobným lekárom cisára *Marka Aurélia*. Jeho prínosy pre minulosť i súčasnosť sú také významné, že ich budeme musieť spomenúť nabadúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Ako zmeniť svoj prístup a návyky k peniazom? Výchova našich detí sa musí začať od nás!

Väčšina ľudí je ako pavúk, ktorý tká svoju sieť a žije v nej. Keď je sieť hotová, zistí, že je zlá. Veľmi malá, veľmi veľká alebo veľmi pretkaná. Chce to zmeniť, ale nevie ako. Chcete naozaj zmenu? Tak potom urobte toto cvičenie.

Pozbierajte všetko, ale naozaj VŠETKO, čo ste sa o peniazoch naučili, nech je to hocičo. Predstavy, povery, skúsenosti, atď. Pozbierali ste ich?

Dajte ich do jednej škatulky.

A potom túto škatulku hodte do ohňa.

Zhorela?

OK.

Zhorelo všetko, čo ste si doteraz mysleli a učili sa o peniazoch:

– že peniaze ti neprinesú šťastie

– že bohatí sa stali bohatými na základe podvodov, atď.

Zobrali ste všetko, čo ste doteraz mali v hlave o peniazoch.

Čo zostalo?

Boli časy, kedy ste o peniazoch nevedeli vôbec nič. Nemali ste tie myšlienky, ktoré vám teraz robia najväčšie prekážky. Veľa vecí ste skúsili a naučili sa, a toto všetko vám teraz prechodne zoberiem. Zoberiem z vás ťarchu, zoberiem všetko. Čo zostane? Zrazu nevíete, kto ste? Nevadí! Oveľa viac priestoru máš, keď nevíeš kto si, než keď vieš, kto si. Teraz, prechodne, nemáš v hlave nič, čo si doteraz vedel o peniazoch. Nemáš vedomosti o peniazoch, ani predstavy. Nemyslíš si teda, že peniaze neprinášajú šťastie, že peniaze sú vždy z nesprávnych zdrojov, že kvôli peniazom treba ťažko pracovať, a podobne. Vyprázdni zo seba všetko, čo si sa doteraz naučil o peniazoch. Buď ešte viac nevedomý, úplne nevedomý o financiách.

Zostaň takto prázdny na určitý čas. Ak si toto urobil, si pripravený, aby si bol šťastný a aby peniaze neboli prekážkou. Ku šťastiu aj tak nepotrebuješ nič, lebo šťastie je pre každého človeka prirodzenosťou. Ak chceš byť šťastný, nikto ťa nemôže zastaviť. Ak chceš byť slobodný, nikto ťa nemôže zastaviť. Nepoužívaj peniaze ako prekážku. Sú nástrojom na to, aby si uskutočnil to, čo chceš, aby si vlastnil to, čo chceš, aby si mohol zažiť, čo chceš.

Nedovoľ, aby ti hrozba peňazí prekážala v tvojej ceste! Začni sa učiť od začiatku, akoby si sa teraz učil chodiť alebo čítať. Začni odznova, ale nehovor o tom nikomu, aby si opäť neupadol do nezdravých myšlienok! Takto sa vyhneš všetkým pascám. Nič ťa nechytí do pasce, lebo ťa nevie osloviť ani jedno slovo, napríklad „zaručené a bezpečné vklady s vysokým úrokom“, a podobne.

Začni od začiatku, ale nerozprávaj o tom nikomu, aby si zrazu nespadol späť ku klamstvám!

Budeš vedieť a zároveň rozumieť základom.

Celé je to len „peňažná výchova“ a otázka kondicionality.

Dovoľ sám sebe, aby si začal odznova! A dovoľ svojmu dieťaťu, aby začalo odznova!

Toto dá okamžitý zážitok TEBE.


Pokračuj na tejto ceste.

Tu je príležitosť, aby si ty a tvoje dieťa nezakladal svoj život na klamstvách týkajúcich sa rozhodovania vo finančnej oblasti.

Potom, po 15–20 rokoch, nebudeš hovoriť: „Keby som toto vedel skôr!“ Ale tvoje deti povedia: „Môžem ďakovať mojim rodičom a ich výchove, že nemám problém s peniazmi.“

JÁN ŠIDO





Pozor na prešpekulovanie a konšpirácie alebo čo je hoax

Hoax je predovšetkým prostredníctvom internetu elektronicky šírená správa, ktorá napriek svojej nezmyselnosti vyzýva na to, aby bola preposielaná ďalším používateľom systému. V podstate ide o formu spamu, avšak šírenú nie robotmi, ale priamo ľuďmi. Jednoduchosť a prakticky nulová cena a námaha pri preposielaní spôsobila ich veľký rozmach najmä v posledných rokoch. Je mimoriadne často používaná aj účelovo, napr. v konkurenčnom boji, aby napr. oslabil niektoré tradičné značky na trhu. Pozoruhodné je, že kým samotný hoax sa šíri priam zázračnou rýchlosťou, jeho logické dementovanie, napr. odbornou verejnosťou, prípadne štúdiá, ktorá poukazuje na absurdnosť hoaxu a vyvracia jeho tvrdenia, ostáva bez povšimnutia. Akoby ľudia, z 99,9 % v dobrej viere širitelia týchto správ, prijímali ľahšie zložitú konšpiráciu ako jednoduchý fakt.

V poslednej dobe sa musíme čoraz častejšie zaoberať nezmyslami, ktoré zbytočne oberajú o čas a hlavne energiu. Hoax, teda rýchlo šírená poplašná správa, ktorá má väčšinou charakter „bombastickosti“, je plná nezmyslov či poloprávd. Napríklad tých o známej sociálnej sieti (Facebook), že bude spolplatená, o úmrtí rôznych celebrit, o šírení počítačového vírusu prostredníctvom el. energie. Alebo má aj drsnejší charakter, napríklad, že známy miliardár dá za každý preposlaný email nejaký ten cent umierajúcej dieťaťu, a podobne. Problémom takýchto správ je, že môžu vyznieť na prvé prečítanie naozaj pravdivo. Najmä v kontexte dnešnej doby, ktorá sa strašne kamsi ponáhľa a každý sa snaží zarobiť na každom a pomaly niet komu veriť. U novinárov sme si už zvykli, že všetko nafukujú a tmavé je ešte tmavšie. Preto sa ani niet čo diviť, že bežný človek “naletí” pomerne jednoducho.

Hoax, a teda poplašná správa, nie je len záležitosťou dnešnej doby a internetu. Poplašné správy sú bežnou súčasťou nášho folklóru, objavujú sa v kultúre aj nášho národa snáď odjakživa. Zaujímavé je, že sa objavujú, stratia a po rokoch sa zasa objavujú. Možno si aj vy spomeniete na bielu dodávku, ktorá mala unášať deti. Historka sa objavuje už viac ako 60 rokov a často je šírená aj bežnou tlačou. Rovnako tak infikované (hepatitídou či HIV vírusom) injekčné striekačky v sedadlách hromadnej dopravy. Takýchto legiend sú stovky. Väčšina z nich sa opakuje a zaujímavé je, že rovnaké sa objavujú v rôznych jazykoch. Hoax o radaroch vo zvodidlách som našiel v šiestich jazykoch, tiež tak pomaranče s krvou a HIV. Správa bola písaná najprv srbsky, neskôr chorvátsko-česky a teraz sa šíri po slovensky a anglicky. Napriek tomu, že v rôznych krajinách lekári, hygienici či epidemiológovia vysvetlili absurdnosť správy, šíri sa v pravidelných intervaloch už viac ako 12 rokov. Správu o falošných smskách, varovanie o hovoroch z najrôznejších čísiel už dostal každý z nás a tiež nás varoval minister vnútra. Nuž, sú to nezmysly. Našťastie, dnes už existujú stránky, na ktorých si väčšinu takto šírených informácií môžete overiť. Stačí sa trochu zaujímať a kúsok z takejto správy zadať do vyhľadávачa a budete prekvapení, koľko ľudí sa dalo nachytať.

Najmä v našom svete, kde sa snažíme o trochu zdravší prístup k životu, sa pomerne často stretávame s potravinovými, farmaceutickými či

kozmetickými fámami. Vyhláseniami o látkach, ktoré spôsobujú rakovinu a podobne. Najviac je toho v súvislosti s deťmi a potravou špeciálne pripravenou pre deti. Našiel som asi desať rôznych varovaní, ktoré naozaj zneli ohromujúco a verím tomu, že poriadne vyplašili mamičky. Vždy sa však opierali o fakty, ktoré faktami neboli. Látky, ktoré sa v spomínanom jedle ani nenachádzali.

Toto je ale zložitejšia problematika, pretože moderná doba nám prináša aj rôzne úskalia. Narážam teraz napríklad na konzervanty, ktoré bezchyby problémom sú. Avšak aj tu sa objavujú fámy založené na poloprávdach. Sú,

žiaľ, veľmi sofistikované, opierajúce sa o existujúce štúdie, avšak s pozmeneným výsledkom, prípadne s úplne odlišnými parametrami. Na tomto mieste to ani nevyriešime, chcem však upozorniť na jeden fakt. Stravovať sa zdravo, robiť niečo pre svoje zdravie, znamená hlavne premýšľať a nie bezhlavo prijať každú jednu informáciu, ktorá k nám príde. Aj medzi šíriteľmi zdravého životného štýlu sú ľudia, ktorí radi podľahnú zdanlivo zaručeným informáciám, a preto zbytočne neprešpekulujeme úplne všetko. Pravda je vždy niekde uprostred, alebo ako sa hovorí, všetko je podvod, len mlieko je voda.

JOZEF ČERNEK

ZÁSIELKOVÝ PREDAJ

CHCETE MAŤ SVOJ PRÍPRAVOK DOMA UŽ ZAJTRA?

Za nezmenenú cenu ho dostanete do 24 hodín prostredníctvom kuriéra priamo do Vašich rúk, ak si prípravky objednáte (telefonicky, mailom, cez Skype, kde nás nájdete ako [energy_on-line](#)) do 15:00 hod!

Vážení priatelia! Teraz máte príležitosť využívať možnosť zasielania našich prípravkov priamo na vašu adresu. **Napriek výhodám zásielkovej služby však nezabúdajte na pravidelné návštevy svojho Klubu!**

INTERNET: www.energy.sk

E-MAIL: dobierka@energy.sk

TELEFÓN: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; 0911 499 395

SMS: Orange: 0905 499 395;

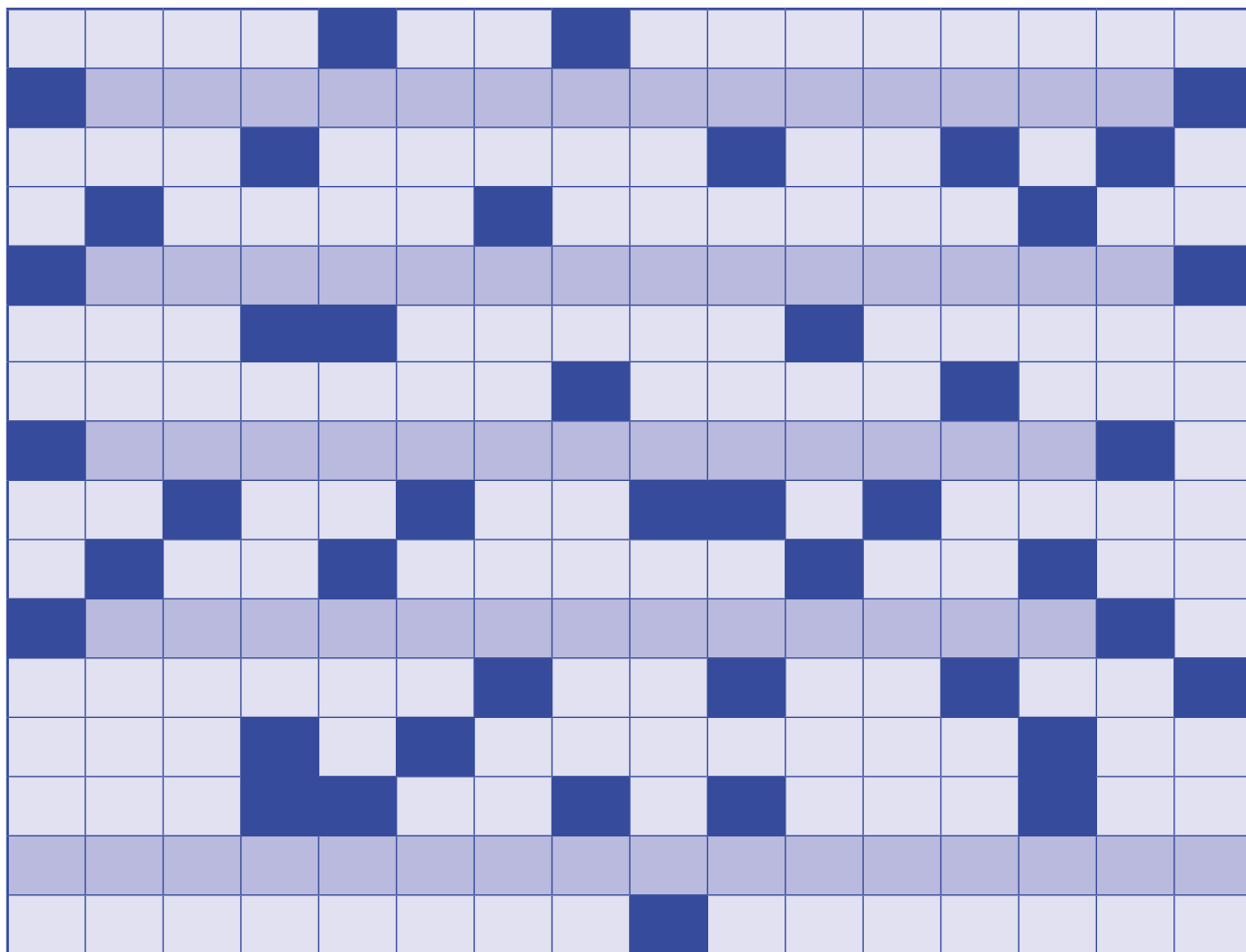
0905 587 243; 0915 959 384;

T-mobile: 0911 499 395 **Objednávajte rýchlo a lacno pomocou mobilného telefónu.**

Manipulačný poplatok: Poštovné a balné je jednotné, a to 2,30 EUR pri nákupe do 66 EUR. Pri nákupe nad 66 eur je poštovné + balné **ZADARMO**. Registrovaní poradcovia si touto formou môžu **OBNOVIŤ REGISTRÁCIU** a objednať si zvýhodnené prípravky v motivačných akciách.



Doplňovačka – máj



V (tajnička) sa (tajnička) oslavovať v roku 1923, a to najmä zásluhou Alice Masarykovej, dcéry prezidenta T. G. Masaryka a (tajnička) predsedníčky Československého červeného kríža. V 50. rokoch boli oslavy Dňa matiek v (tajnička) Československu a ostatných proruských krajinách nahradené marcovým Medzinárodným dňom žien. Tradícia Dňa matiek na Slovensku bola obnovená až po roku 1989, kedy sa začal sláviť druhú (tajnička) v (tajnička).

- 8 BETLEHEM, ANATAHAN, POGRADEC, CORLELIO, CASANOVA, ANEMONKA
- 7 ATELIER, TURISTI, POMPEJE, MARIBOR, SKROTUM, MAMELUK
- 6 KANKÁN, PROSBA, CIBUĽA, RADARY, LATOMA, PLATTE, STERID, MAMAJA
- 5 LÁPIS, AGRÁR, ALEJA, VONKU, DUSLO, DATEL, HILAR, MAGMA, ATOSA, AKORV, SELTZ
- 4 LOIR, BIBA, KAIM, ERGO, RASA, PIVO, HLUK, MONK, IRMA, KLAM, RATE, RARE
- 3 IČO, LOT, ASR, ŤAH, ANP, GKE, INA, EČI, MAT, OKO, EMA, UTA, ANA, JÚN, UJO
- 2 AS, OŇ, LA, PA, AV, ŤA, AL, AB, SR, PO, AI, NS, VU, KU, MU, EM, IV, OH, NL, SA, AR, SG, MI, OL, EA, OM, VO, JO

VITAE – APRÍL 2016

Správne znenie doplňovačky z Vitae 4/2016:

Ako prvé vás asi napadne apríl – mesiac bláznov. Je to určite aj preto, lebo už hneď jeho prvý deň je venovaný vtipným žartíkom, ktoré stváraime svojim kamarátom a blízkym. Tento deň má tradíciu už od 16. storočia a spája sa s dňom, kedy svoje narodenie oslavoval zradca Ježiša, Judáš.

Správne znenie doplňovačky posielajte na adresu spoločnosti Energy v Komárne alebo mailom

na: miroslav.havel@energy.sk najneskôr do 20. dňa v mesiaci. Každý mesiac žrebujeme troch úspešných riešiteľov. **Nezabudnite uviesť vaše registračné číslo, tel. kontakt a prípravok, ktorý si v prípade vylosovania želáte.**

Zo správnych riešiteľov pripravok Energy získavajú:

- 1) **Alžbeta Molnárová**
z Rimavskej Soboty
- 2) **Mária Straková**
zo Sabinova
- 3) **Mgr. Katarína Brániková**
z Liptovského Mikuláša



Niet na svete bylina, aby na niečo nebola

NEVÄDZA ALEBO MODRÁ JE DOBRÁ

Nevädza siatinová (*Centaurea cyanus* L.), nápadná liečivka u nás známa aj ako sinokvet, chrpa, charba, modrák či svetlák, je liečivá bylina, ktorá sa spolu so slnečnicou alebo rimbabou zaraďuje do čeľade astrovitých. Latinské meno je odvodené od v gréckej mytológii slávneho kentaura *Chiróna*, ktorý učil ľudí (okrem iného aj Achilleasa) bylinnému liečiteľstvu. *Cyanus* bol zasa nasledovníkom bohyně Flóry. Nevädza bývala častým plevom v obilí a kukurici (anglicky sa preto nazýva *cornflower* – „kukuričný kvet“), pomocou herbicídov sa ju však poľnohospodárom takmer podarilo vyhubiť.

NÁVRAT DOMOV

Nevädza siatinová je jedno- alebo výnimočne dvojročná bylina, ktorá dorastá až do výšky 90 cm. Hranaté, chlpaté a šedo-zelené stonky sa rozvetvujú, listy z nich rastú striedavo, sú zubaté, 1 až 4 cm dlhé. Z vrcholkov stonky vyrastajú od júna do septembra 2–3 cm veľké, neprehliadnuteľne modré kvetné súbory, ktoré sa po oplodnení menia na chlpaté nažky. Za pravlasť nevädze sa považuje južná Európa a juhozápadná Ázia. Odtiaľ sa nevädza rozšírila (už v dobe kamennej) po celej Európe, západnej a Strednej Ázii, potom so semenami obilia aj do Severnej a Južnej Ameriky a do Austrálie. Nevädzu siatinovú nájdeme od nížin po pahorkatiny, kde vyhladáva plné slnko a vlhké, výživné a priepustné pôdy – na poliach, lúkach, pastvinách, v príkopoch ciest, tratí, a pod. V súčasnosti sa s ústupom masívnej chemizácie začína vyskytovať hojnejšie.

SYMBOL MIERU

Výrazný tvar a farba kvetu, ktorý má nevädza, sa často odráža aj v ľudovej symbolike. Jedna z povier hovorí, že ak zamilovanému mužovi vybledol odtrhnutý kvet nevädze priveľmi skoro, jeho láska nebola opätovaná. Nevädzový kvet je aj národným symbolom Estónska a Nemecka – pruská kráľovná so svojimi deťmi sa pred Napoleonovými vojakmi skrývala v poli a deti

zabavila vitím vencov práve z nevädze. Vo Francúzsku nosia vojnoví veteráni kvet nevädze ako symbol konca 1. svetovej vojny. Aj včely majú v obľube nevädzové kvety – patria medzi významné medonosné rastliny. Vo vytrvalých, plnokvetných a rôznofarebných kultivároch (modrá, fialová, ružová, biela, žltá) sa s obľubou pestuje aj v záhradách, na okrasu. Často je súčasťou dekoratívnych „slamiенок“.

Modrý pigment protocyanin sa kedysi používal ako farbivo na textil alebo ako atrament. Dnes sa kvôli farbe pridávajú nevädzové kvety nielen do čajových zmesí (Lady Grey, Twinings), ale aj do pot-pourri alebo šalátov. Vo farmácii sa nevädzovým farbivom farbia aj lieky.

MODRÉ ZDRAVIE

V ľudovom liečiteľstve sa používa kvet nevädze (samostatný alebo aj s kalichom), ktorý sa suší v tenkej vrstve v prievane a potme. Výťažok obsahuje flavonoidy, antokyanové glykozidy (napr. cyanin), horčiny, triesloviny, saponíny, slizy, minerálne látky (hlavne mangán), atď.

Staré herbáre odporúčajú nevädzové prípravky „proti všetkým jedom a jedu škorpióna“, listy uvarené s vínom dokonca proti moru, všetkým infekčným chorobám a horúčkam.

Nálev či odvar na vnútorné užívanie má účinky močो- a žlčopudné, osvedčil sa na znižovanie opuchov (zavodnenie), na zápchu a nechutenstvo, podporu funkcie pečene, žlčníka a obličiek – na stimuláciu trávenia a detoxikáciu organizmu. Kúpele či obklady z nevädzového nálevu majú dezinfekčné účinky a odporúčajú sa najmä pri zápaloch či podráždení očí, na popraskané pery a afty v ústach alebo menštruačné problémy a vaginálne infekcie. Nevädza podporuje aj rast vlasov – svoje využitie nachádza v kozmetickom priemysle. Ak sa vám nepodarí potešiť zmysly stretnutím so živou nevädzou v prírode, skúste **Korolen** od Energy, ktorého je neoddeliteľnou zložkou. A ak ju nájdete, skúste si zafarbiť čaj alebo šalát. Na modro. Na zdravie.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

ZOSTAŇTE MLADÍ A VÝKONNÍ!

Tribulus terrestris forte

- » zvýšená fyzická aktivita, šport
- » predmenštruačný a klimakterický syndróm
- » poruchy plodnosti
- » sexuálne ťažkosti, nízke libido
- » srdcovo-cievne ochorenia
- » urologické choroby

