



vitae

júl/august 2016

Pentagram® mydiel
a šampónov vás
privedie do rovnováhy

Obyvatelia
Himaláji nazývajú
Lycium chinense
„ovocím šťastia“

Kalifornské
dážďovky sú najlepšie
kozmetičky



Prípravky mesiaca júla

Júl sa chystá na veľmi teplé vystúpenie, ale prináša každoročný zádrhel. Krátko po začiatku tretej dekády sa extrémne kumuluje teplo. Obyčajne to paradoxne znamená zníženie teplôt zhruba o 10 stupňov, čo však vlni znamenalo ochladenie na 30°C. Po tejto kumulácii nasleduje ochladenie, ktoré by mohlo priniesť aj privalové dažde a povodne. V takom suchom lete sa to však môže skončiť iba poriadnym vetrom. Tieto výkyvy rozhodne nepridajú našej kondícii, a tak si pripomeňme, že júl prichystal aj medziobdobie Zeme, čas vhodný na venovanie sa návratu do streda, k pôvodným energiám. Využime rituály, ktoré nás smerujú k centru – v prírode napríklad okolo ohňa alebo kamenného kruhu, doma v strede najväčšej miestnosti. Do streda nás vedie aj koncentrát, ktorý priradujeme prvku Zeme – **Gynex**. Ak máme pocit, že sa potrebujeme trochu vyčistiť, nebude nad ďalší prípravok Zeme, **Cytosan**. Prijemný a užitočný odpočinok nám potom prichystá bahenný kúpeľ v **Balneole**. A ak budeme potrebovať sily navyše, ponúkne ich nezlyhávajúci **Revitae**. Podporí aj našu pečeň, ktorá občas trpí vďaka nie vždy správnej výžive. Horúce počasie môže dosť nahnevať trávenie. Pomôže čaj **Maytenus ilicifolia**, uľaví dokonca aj pri vredoch, chronickej gastritíde a dyspepsii. Zvonka sa jeho odvar používa na ošetrovanie hnisavých a zle sa hojajúcich rán sprežádzaných zápalmi, Indiáni ho používali aj na vyrážky.



Prípravky mesiaca augusta

Začiatkom augusta sa najskôr budeme škvariť vo vlastnej šťave, ale okolo 6. by už mohlo prísť ochladenie, ktoré nás vrazí rovno do kabátov a bude nás v nich držať až do polovice mesiaca. Potom sa budú s nami teploty zrejme hrať na schovávačku. Trópy to nebudú, ale ani zamrznúť nás nenechajú. V každom prípade by tohtoročné leto malo byť také, aké leto má byť. A leto si vždy spájame s vyššou aktivitou než vo zvyšných mesiacoch roka. Nie vždy sme však pripravení na takúto aktivitu, po desiatich mesiacoch vysedávania v práci sa telo niekedy aj nerado zmieruje s nezvyklým pohybom. Na nárazové akcie bude výborný **Barley Juice**. Plážový volejbal alebo nohejbal starých pánov sa vďaka nemu stane nielen zábavným, ale my budeme prevádzkyschopní aj na ďalší deň. Príležitostné podanie Barleya odporúčame aj ľuďom, ktorí sú veľmi jangoví, často majú rumenec v tvári a stále užívanie mladého jačmeňa im nerobí dobre. Zo zelených potravín môžeme siahnuť aj po **Betafite**. Ako napovedá názov, načerpáme nielen energiu, ale aj ochranu pred ostrými slnečnými lúčmi, ktoré často nie sú k pleti príliš láskavé. Pri ošetrovaní pokožky nám bude nápomocný **Caralotion** a ak sa v tomto roku nedostaneme k moru, soľný kúpeľ nám pripomenie odpočinok vo vani s **Biotermalom**. Ani v lete by sme nemali zabudnúť na ústnu dutinu. Na dovolenku pribalíme zubnú pastu, ktorá sa nielen postará o čistotu zubov, ale dokáže pomôcť aj ďasnám. Ak s nimi už máme trochu problémy, najúčinnejšie zasiahne **Balsamio**. Tak nech sa nám leto vydarí!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 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.



Dni plné
letného
slnka

OBSAH

Editorial	04
Keď sa povie „mydlo“	04
Šampón nielen na vlasy?	06
Múdre telo a jeho správy	08
Zázrak menom Protektin	09
Tučnota znamená chronickú záťaž pre srdce	10
Čriepky z mozaiky dejín XXV.	12
Vermesin – sérum mladosti a krásy	13
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	14
Čajovanie s Energy	16
Odpočíňme si všetci!	19
Kráľovstvo drahých kameňov	20
Balzam pre telo aj dušu	21
Bradavice u zvierat	22
Od polarity k jednote XIV.	22
Ste na rade!	24
Doplňovačka júl/august	26
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	27

EDITORIAL

LETO PLNÉ ZÁŽITKOV

Letá som trávil ako dieťa väčšinou so staršou sestrou. Rodičia pracovali, mama ako vrchná sestra v nemocnici, otec v družstve. Keď sme sa chceli ísť kúpať, bolo treba najprv porobiť okolo domu. Väčšinou okopať majoránku alebo papriku, obrať paradajky. Myslím, že som sestre na roli viac zavazdal, ako niečo skutočne urobil.

Čo mi ale išlo, bola starostlivosť o zajace. Mal som vlastný chov: vymeniť podstielku, denne doniesť vodu a krmivo. Chodil som im aj po datelinu, volali sme ju lucerka, a s bratrancom sme si menili samcov, aby „boli malé zajačiky“. Cez prázdniny sme vstávali skoro, od skorého rána sme boli v záhrade či poli. Potom pre nás, deti družstevníkov, doniesli obed.

Keď bola práca hotová, mohli sme sa ísť kúpať. Bagrovisko, kam chodila naša dedina, bolo asi dva kilometre po hradskej. Presne si pamätám ten pocit a vôňu, keď sme už konečne mohli vyraziť a po horúcom asfalte prísť k vode.

Na dedine trávili leto vnučky aj vnuci starých mám. Boli tam deti z Bratislavy i Čiech. Na zastávke, pod obrovským stromom, v parku alebo kaštieli, všade sme sa stretávali, tvorili bandy, hrali hry, škriepili sa, udobrovali, padli prvé pusy. Bicyklovali sme sa a sťažovali, že zajtra bude zasa treba okopávať majoránku. Navyše, robota nedovoľovala byť

na bagrovisku celý deň. Bola žatva a na dedine sa nedela neodlišovala od stredy. Ale nespomínam si, že by sa niekto sťažoval alebo frflal.

Dnes je to inak, inak to bolo aj u našich rodičov a iné to bude u detí našich detí. Zatiaľ čo my sme v lete o škole ani nehovorili, dnešné deti absolvujú kurzy angličtiny, matematické tábory a prípravné kurzy vyššieho vzdelávania. V nákupných centrách nakupujú španielske paradajky, jedia taliansku papriku a majoránka je názov pre čosi úplne iné ako korenie do jaterníc. Nepochybne budú múdre, asertívne, vzdelané a pripravené do života – inak, ako sme boli my. Je to dobre? Zle? To nám povedia až historici.

Leto je tu na to, aby každý niečo zažil. Niekedy to môže byť len výnimočný obed, krásne popoludnie v akvaparku alebo nezvyčajný víkend na festivale. Vo voľnom čase sa venujem deťom, malým umelcom z Komárna. Tento rok sme si povedali, že spravíme v našom meste festival. Skúsime ukázať Slovensku naše mesto, kúpaliská, jedlá, ktoré sa tu jedia, a umenie - kultúru tak, ako ju robíme my. Uprostred prázdnin bude u nás festival. Ak máte chuť, prídte sa pozrieť. Môžete aj zájsť okúpať sa do Podhájskej, rodiska našich krémov. Zdravie znamená vedieť relaxovať. Žiť znamená spoznávať nové veci okolo nás. Podte – leto a festival sa blížila!

JOZEF ČERNEK



Keď sa povie „mydlo“

Taká obyčajná kocka, ktorú sme kedysi dennodenne používali. Z detstva si pamätám jasmínové mydlo. Milovala som ho pre jeho vôňu. Ležalo na starom popraskanom umývadle, vždy k dispozícii. A pamätám si ten pocit, keď som si s ním umyla tvár a celé telo - moja pokožka sa po násilnom odmastení akoby scvrkla. Vybavujú sa mi aj mydlové vločky na pranie a vyváranie bielizne. A ako ťažko sa dostávali preč z platne, keď hrniec pretiekol...

KEDYSI HOJILO RANY

Viete, že výrobu mydla ovládali už starí Sumeri? A že z obdobia okolo roku 2200 pr. n. l. pochádza hlinená tabuľka s návodom na prípravu mydla z vody, líhu a kasiového oleja? Toto mydlo sa ale nepoužívalo na hygienu či pranie, ale ako prostriedok urýchľujúci hojenie rán! Mydlo postupne preniklo z Mezopotámie cez Egypt, Grécko, Pompeje, Arábiu, Marseille až do New Yorku. V našich krajinách sa mydlo vyrábalo po domácky až do konca 17. storočia, vznikol dokonca mydlársky cech, a tým aj nové remeslo – mydlárstvo. Prvú českú továreň na výrobu mydla pri Ústí nad Labem vybudoval koncom 19. storočia istý Johann Schicht. (Už pred 1. svetovou vojnou sa stala najväčšou továrňou na spracovanie tukov v Európe, po 2. svetovej vojne bola rodina odsunutá a podnik zoštatnený, dnes je to známa Setuza.)

NÁVRAT DO ROVNOVÁHY

Od toho času pretieklo dosť vody, ale mydlá v našich životoch zostávajú v rôznych podobách. Ručná výroba mydiel sa obnovila

v súkromných mydliarňach a domácnostiach, kde jednotlivé kúsky získavajú špecifickú energetickú stopu svojho výrobcu. Aj mydlá Energy patria do tejto skupiny. Sú citlivo vytvorené podľa princípov **Regenerácie v Pentagrame®**. Cieľom nášho života je vnútorná a vonkajšia harmónia. Každý z nás prežíva počas svojho vývoja rôzne vzostupy a pády, zbiera skúsenosti, tvorí si názor, rekapituluje, občas sa vychýli z rovnováhy, aby sa prostredníctvom nadobudnutej skúsenosti mohol do nej opäť vrátiť. Na tieto prípady nám na rýchly návrat k harmónii slúžia okrem krémov a šampónov Pentagramu® práve mydlá. A nezáleží na tom, či ide o každodenný mydlový rituál alebo jednorazovú potrebu len tak siahnuť po hladkej a voňavej kocke glycerínového mydla s obsahom bylenných výťažkov, prírodných silíc a termálnej vody z Podhájskej. A je výborné, keď necháme priestor svojej intuícii, aby sme zvolili práve mydlo, ktoré potrebujeme. Skúsme v tej chvíli nepremýšľať.

PÄŤ MYDIEL – PÄŤ PRVKOV – PÄŤ EMÓCIÍ

Mydlo **Artrin** vyberieme kedykoľvek pri pocite únavy a obavách z udalostí, ktoré nás čakajú. Aj vtedy, keď nás trápi akékoľvek poranenie – porezanie, škrabance, vyvrtnutie členka, bolesti ramien, po úraze či odstránení sadry. Mydlo napeníme a môžeme zároveň urobiť jemnú masáž boľavých miest. Mydlo totiž patrí medzi najstaršie masážne prípravky.

Protektin si poradí s hnevom a agresivitou, nespokojnosťou a pocitom, že každú chvíľu vybuchneme. Pomôže nám prijímať všetko, čo sa nám deje. Vyčistí nielen negatívne emócie, ale aj aknóznou pokožku tváre, poradí si aj s ekzémom alebo plesňou na chodidlách. Ak radi navštevujete sauny a bazény, pribalte si ho so sebou. Podobným spôsobom môžete využiť aj mydlo **Drags Imun** alebo **Cytosan**.

Ruticelit podporuje prekrvenie, takže je ideálne používať ho pri pocite, že sme úplne vyčerpaní a zavalení nadmierou povinností, pomaly strácame radosť zo života a náš „oheň“, teda elán, vyhasína. Rozhýbe v tele všetko, čo stojí – lymfatický aj krvný obeh, prehreje stuhnuté svaly, podporí správnu činnosť žilového systému a celkovú vitalitu.

Cytovital je mydlo, ktoré hladí. Dušu aj pokožku. Podporuje tvorivosť, to, že náš život má nejaký zmysel. Má na svedomí hĺbkovú hydratáciu kože a zvyšuje jej pružnosť a jemnosť.

Droserin odporúčam mať poruke určite vtedy, ak máte deti.

Zvyšuje obranyschopnosť tela a nielen dieťa si ho veľmi rýchlo obľúbi pre jeho typickú vôňu. Pôsobí na akékoľvek vírusové a bakteriálne infekcie, takže je ideálny aj na miesta, kde sa pohybuje viac osôb. Zároveň podporí našu guráž a predíde prepadaníu smútku a apatii.

DVE NAVYŠE

Významným doplnkom základného Pentagramu® mydiel sú ďalšie dve – **Drags Imun** a **Cytosan**. Po **Drags Imune** a **Cytosane** by som siahla v prípade akéhokoľvek závažnejšieho alebo úpornejšieho ochorenia tela a kože.

Drags Imun určite poslúži aj na dovolenke – zvládne štípance a iné povrchové infekcie kože, najmä ak sa pohybujeme v exotickom prostredí. Ak máme ťažkosti s imunitou a trápia nás napríklad častejšie opary, mali by sme ho mať poruke. **Cytosanové** mydlo má veľkú úlohu napríklad po ožarovaní a hojení kože, podporuje lokálnu hĺbkovú detoxikáciu. Takže si trúfam povedať, že je vhodné pri ťažších ochoreniach – vnútorných aj vonkajších.

MARCELA ŠŤASTNÁ



Mydlo Protektin	Mydlo Ruticelit	Mydlo Cytovital	Mydlo Droserin	Mydlo Artrin	Mydlo Cytosan	Mydlo Drags imun
<p>plesňové ochorenia</p> <p>vyrážky</p> <p>drobné poranenia</p> <p>suché ekzémy</p> <p>zápaly žiliek</p> <p>podráždenie kože chemickými látkami</p> <p>ošetrenie nôh</p> <p>regeneruje</p> <p>vnútorne osviežuje</p>	<p>univerzálne mydlo</p> <p>poruchy prekrvenia</p> <p>sčervenanie a prekrvenie</p> <p>bledosť pokožky</p> <p>aktivuje</p> <p>vnútorne ohrieva</p>	<p>na dosiahnutie hladkej, jemnej a pružnej pokožky</p> <p>rovnomerné premastenie</p> <p>prevencia akné</p> <p>zvlhčuje</p> <p>vnútorne stabilizuje</p>	<p>vyrážky</p> <p>plesňové ochorenia</p> <p>dozrievanie kožných buniek</p> <p>pevnosť pokožky</p> <p>zvyšuje obranyschopnosť</p> <p>vnútorne spevňuje</p>	<p>vlhké ekzémy</p> <p>suchá pokožka</p> <p>uľahčenie prestupu metabolitov cez kožu (dna...)</p> <p>upokojuje, uvoľňuje</p> <p>vnútorne ochladzuje</p>	<p>infekčné ochorenie kože</p> <p>pokožka oslabená a zaťažená vnútorným ochorením</p> <p>zostarnutá koža</p> <p>bradavičky</p> <p>hĺbkovo čistí</p>	<p>hojenie a obnovenie kože</p> <p>plesňové ochorenia</p> <p>lézie vírusového pôvodu</p> <p>bradavice, bradavičnaté nádorčeky</p> <p>vyrážky a zápalové vriedky</p> <p>uštipnutie hmyzom</p> <p>alergické kožné reakcie</p> <p>dezinfikuje</p>



Šampón nielen na vlasy?

Tak ako mydlá, aj šampóny sú už mnoho rokov súčasťou našej civilizácie. Keď sa pozrieme hlbšie do histórie, v starovekom Egypte to vyriešili. Ľudia, najmä teda šľachta, nosili vyholené hlavy. Viete prečo? Z dôvodu hygieny! Bol to totiž najľahší spôsob, ako sa zbaviť vši a nečistôt. Aby však ľudia nechodili na verejnosti bez vlasov, boli obľúbené parochne. Z tejto doby pochádzajú aj hrebene z dreva a kostí, ktoré plnili predovšetkým odšívovacia funkciu.

NA ZAČIATKU BOLO MYDLO

Napadlo vám niekedy zamyslieť sa, odkiaľ pochádza slovo „šampón“? Pôvod nájdeme v anglo-indickom výraze „champo“, čo je výraz pre škriabanie a masírovanie. A toto slovo sa zasa odvodzuje od „champa“, odkazujúceho na rastlinu *Michelia champaca*, ktorá sa odpradávná používala na umývanie vlasov práve vďaka svojej schopnosti posilňovať vlasy. Vlasová hygiena sa, samozrejme, vyvíjala krôčik po krôčiku. A na začiatku zasa nájdeme mydlo! Na umývanie vlasov sa dlhé stáročia používalo mydlo a voda, ale výsledok nebol vždy vábny, lebo mydlo sa z vlasov zle umývalo. Tak začali ľudia vymýšľať rôzne inovácie. Napríklad sa do mydiel pri ich varení pridávali bylinky, ktoré mali vlasom dodať lesk a vôňu. V roku 1904 vynášiel nemecký drogist Hans Schwarzkopf práškový šampón. Tekutý šampón tak, ako ho poznáme dnes, uvidel svetlo sveta v roku 1927. Naozajstný rozmach vo vlasovej kozmetike prišiel však až po 2. svetovej vojne.

VŠESTRANNÁ PÄTKA

To je cesta, že? Keď sa teraz pozrieme, čo krásne nám prináša **Pentagram® šampónov Energy**, nestačíme sa čudovať. Kolko jemnosti, hebkosti, energie a sily je v jednej fľaštičke! A ešte k tomu univerzálne použitie od hlavy až po päty. Mojm najobľúbenejším šampónom je **Droserin**. A viete prečo? Používam ho ako 3 v 1 – šampón na vlasy, na telo a ako odličovač. Odporúčam vyskúšať. Jeho príjemná, vláčna konzistencia je balzomom pre pokožku. Zároveň sa vysporiada s pochybnosťami o sebe, o všetkom, čo v živote robím, kam idem a že to všetko má nejaký zmysel. Na druhom mieste mám **Protektin** – jednak som zvyknutá farbiť si vlasy, takže podporím detoxikáciu tela, a potom je príjemné využiť ho v hektických situáciách, pretože pracuje so stresom a preťažením. Všetci vieme, že na hlavu sa nám najviac manifestuje meridián žlčníka. Po šampóne Protektin siahneme najmä vtedy, ak máme migrény či ťažkosti s trávením – fyzicky i psychicky. Šampón **Artrin** využijú všetci, ktorí majú suché a lámavé vlasy, podľa mňa si poradí aj s tvrdými vlasmi. Vytvorí totiž hustú vyživujúcu a zmäkčujúcu penu. Ja ho milujem na telo. Dodáva aj silu, odvahy a podporí odpočinok. Na jemné vlasy je vhodnejší spomínaný Droserin. Šampón **Cytovital** sa mi osvedčil na objem vlasov striedavo v kombinácii so šampónom Protektin a pri svrbiacej pokožke hlavy. Ocenia ho ženy v tehotenstve, po pôrode a ženy, ktoré majú oslabený stred tela a trpia celulitídou. Rýchlo pomáha stabilizovať organizmus.



Šampón **Ruticelit** zbavuje vlasy a pokožku hlavy všetkého „ťažkého“ – ťarchy života, pocitu neradosti a aj lupín, ktoré nás môžu potrápiť. V tomto prípade by som doplnila aj silnejší variant – šampón **Cytosan**.

Unikátny systém Regenerácie v Pentagrame® nám poskytuje veľké množstvo prípravkov na vonkajšiu regeneráciu, ktorými môžeme podporiť a urýchliť cestu k vnútornej a vonkajšej harmónii. Či už ide o mydlá alebo šampóny, ide o neobyčajné bioinformačné prípravky, ktoré si zaslúžia našu pozornosť. A mnohí z nás sme sa už o tom mnohokrát presvedčili.

MARCELA ŠTASTNÁ

Šampón Protektin	Šampón Ruticelit	Šampón Cytovital	Šampón Droserin	Šampón Artrin	Šampón Cytosan	Nutritive balsam
rýchlo masťnejúce vlasy	slabé vlasy	lámavé a rýchlo sa lámajúce vlasy	matné vlasy	suché a lámavé vlasy	kožné problémy vo vlasovej pokožke	ľahké rozčesávanie
vypadávanie vlasov	zlá vlasová výživa	svrbenie	vypadávanie vlasov	tvorba šedín	masťné a jemné vlasy	zvýšenie lesku
tvorba lupín	tvorba lupín	jemné a masťné vlasy so stratou objemu	vlasy so zníženou pružnosťou	znížený rast vlasov	zlá vlasová výživa	znížené lámavosti
farbené či odfarbené vlasy			detské vlasy			zdravý rast vlasov
						výživa vlasovej cibulky

Múdre telo a jeho správy (29)

KTO JE TU VLASTNE CHORÝ?

ČO SA DIALO DOPOSIAL

Martina prichádza na seminár ako starostlivá matka. Je dost nervózna, až úzkostlivá a má obavy o svojho syna. Vzhľadom na to, že ide o dieťa, je tu možnosť pozrieť sa z jej strany ako matky na jeho zdravotné ťažkosti. Chlapec má 12 rokov. V ôsmich rokoch mu diagnostikovali epilepsiu, príčina ťažkostí sa nezistila. Chlapec berie lieky a je bez záchvatov. Z pohľadu oficiálnej medicíny je teda dobre liečený. Martina sa však nechce zmieriť s tým, že by mal byť odkázaný na celoživotné alebo dlhodobé užívanie medikamentov. To sa dá pochopiť. Nie je veľa matiek, ktoré sú ochotné v tomto prípade, ak ide o závažnú chorobu, vydať sa aj inou cestou, než je oficiálna medicína.

Matka mala s dieťaťom ťažký pôrod, chlapca po pôrode kriesili a dva týždne strávil v inkubátore. Do svojich ôsmich rokov bol zdravý, potom sa objavili záchvaty a bola diagnostikovaná epilepsia.

EPILEPSIA

Martina si vyberá zástupkyňu za seba, za chlapca a za chorobu, v tomto prípade epilepsiu. Stavíme manžela, teda otca dieťaťa, a potom osobu, s ktorou všetko súvisí. Už od počiatku sa otec dieťaťa necíti dobre. Vníma veľkú ťažobu, zaujíma ho chlapec a choroba. Je dost nervóznym, najradšej by odišiel preč. Zástupca chlapca sedí na zemi, nič sa ho veľmi netýka. Nájde si pohárik, s ktorým začne jazdiť po koberci ako s autom. Je trochu nahneván, že je tu také dusno, že všetci sa tvária dramaticky, najmä matka. Zástupkyňa matky je vo veľkom napätí. Výraz tváre zraď nepokoj, veľkú obavu, starosť. Je celkom zameraná



na syna, ktorému to zjavne nerobí dobre. Zástupkyňa epilepsie sa tiež nedarí. Motá sa jej hlava, búši srdce, išla by niekam preč, ale nemôže sa pohnúť z miesta, má pocit, že by spadla. Dieťa nevníma, nezaujíma ju. Zástupkyňa matky je až paralyzovaná. Staviam do konštelácie ešte lekára – neurológa, ako zástupcu klasickej medicíny. Doktor sa presúva k epilepsii a začne ju podopierať. „No, je mi lepšie, aspoň sa mám o koho oprieť,“ hlási zástupkyňa epilepsie. Matka má pocit, že dieťa neberie celú situáciu vážne, že sa o seba dost nestará, nehládí na svoju ťažkú chorobu. Nechám chvíľu dívať sa na seba matku so synom. Chlapec sa odvracia, nechce matku vidieť takú utrápenú. „Čo to tu riešite za vtákoviny? Chcem si ísť zakopať loptu,“ obracia sa smerom k otcovi. Dieťa v tomto veku sa chce hrať s loptou, najmä, keď sa necíti byť choré.

Otec celú situáciu sleduje s nevôľou, až vybuchne: „Nechajte toho chlapca. Nerobte z môjho syna kripla!!!“ Tieto tvrdé slová uvedú celú konšteláciu do chodu. Matka sa trasie, nedokáže odlepiť zrak od dieťaťa, epilepsia sa zrúti a zástupkyňa toho, s kým to všetko súvisí, krúti neveriacky krúti hlavou. „Chorobu nemá dieťa, ale matka!“ Silné slová. Je to veľký tlak. Tlak, ktorý občas buchne.

Staviam ešte jedného zástupcu, toho, čo matku drží v strachu, celkom neadekvátnom k celej situácii. Zo zástupcu sa postupne „liahne“ prababička klientky. A z pôvodnej nejasnej postavy toho, s kým to súvisí, sa vyľahne nenarodené dieťa. Klientka si v priebehu konštelácie spomenula na prababičku a jej životný príbeh. Veľmi často sa stáva, že klientovi sa až v priebehu práce vybaví niektoré zasunuté informácie. Takže, či je vlastne ten strach? Čo matka celú dobu nesie? Čo projektuje do svojho syna? Ten obrovský strach je vlastne prababičkin. Vtedy bol na mieste, bol zodpovedajúci situácii. Strach matky o dieťa.

KONEČNE JE TO VYPOVEDANÉ

Lekárovi už tiež nie je dobre, pripadá si tu nepatrične, podopiera epilepsiu a je mu to vlastne celé nejako jedno. Vyzývam matku, aby povedala: „Mám strach!“ Po tom, čo je toto vyslovené, sa všetkým uľavuje. Konečne je vonku, čo každý vidí, ale nebolo to priznané a povedané. Epilepsia sa uvoľňuje. Začína ju zaujímať prababička, usiluje sa zaujať jej pohľad. Akonáhle sa na ňu prababička pozrie, je jej zle, je celkom paralyzovaná hrôzou, áno, je to obrovský strach prababičky, ktorá bola v koncoch. Prababičku a matku smerujem, aby si pozreli do očí: „Nemusíš to so mnou niesť, nemusíš sa vracat tak ďaleko do minulosti!“ Epilepsia len kvitne. Konečne si ju niekto všimol. Videli ju a môže odísť. Matke aj všetkým zúčastneným sa uľavuje, napätie a tlak mizne. Mizne aj tlak na dieťa, ktorý bol preň nezvládnuteľný, tá nemiestna pozornosť, podfarbená strachom. Kto by z toho občas „neodpadol“?

Chlapec je po boku otca a láskyplne sa pozerá na mamu. Tá je ešte celá nadutá, nemôže pochopiť, v čom to vlastne väzilo, a nechce uveriť, že naozaj nemusí niesť to bremeno. Pokloní sa svojej prababičke a odchádza za rodinou. Takže uvidíme, aký efekt prinesie celá práca dieťaťa.

Ak máme veľký strach, ktorý nás v živote drží pod krkom, a máme pocit, že nezodpovedá danej situácii, preskúmame ho. Nemusíme si svoj život deformovať ničím, čo nám nepatrí a bráni nám v šťastnom prežívaní. Konštelácie sú na to výbornou metódou.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Zázrak menom Protektin

Vždy som chcela byť blondína. Mať dlhé, rovné, krásne formovateľné a poslušné vlasy. Mám vlasy ani nie po ramená. Vlnia sa každý inam. Sú nepoddajné, majú kvalitu aj vzhľad chemlonu. Má to však aj výhody. Keď ráno vstanem, nemusím sa česať. Rozdiel totiž nepoznať. Farebne sú niečo medzi hnedočervenou a orieškovo-medenou. Blondína už asi nikdy nebudem.

Chcela som teda aspoň začať nechemicky a prírodne podporovať zdravie a lesk mojich vlasov. Rozhodla som sa skúsiť nafarbiť ich bylinkami. Na návode bolo uvedené, že predtým treba vlasy umyť čisto prírodným šampónom, bez pridanej chémie, parabénov, ftalátov a zbytočných parfumov. Hm, všetko je raz prvýkrát. Dodávala som si odvahu. A ešte, vraj sa nesmie použiť kondicionér. To som už stuhla: „Toto nemôže dopadnúť dobre,“ hovorila som si. V tej chvíli som ani netušila, akú pravdu som mala. Ale to už predbieham.

Siahla som po šampóne **Protektin**. Jeho vôňa ma v tej chvíli oslovila najviac a je vhodný aj farbené vlasy. Prvé umytie akoby ani nebolo. Vlasy šampón vyslovene „vcuclí“ - a nič. Žiadna pena, žiadny efekt. Vo mne sa však prebudila túžba nevzdávajúceho sa bojovníka a skúsila som druhé umývanie. Pena a pena, vôňa a vôňa, a o chvíľu som cez tie biele voňave obláčiky takmer nevidela. Kondicionér nebol vôbec potrebný. Po opláchnutí boli vlasy hebké a na dotyk kĺzavé. Zaplavila ma neskutočná vlna radosti a šťastia. Na rad prišiel manžel. Týždeň dopredu som mu avizovala svoj veľký deň a oboznámila ho s jeho výdatnou

účastou. Súhlasil. Navliekol si gumové rukavice a začal s aplikovaním bylín na čerstvo umytú a mokрую hlavu. Dobu pôsobenia som využila na to, že som nám obom vytlačila čerstvú 100%-nú šťavu z mandarínky a pomaranča s hruškou. Pritukli sme si na zdravie a na úspech toho, ako sme to obidvaja bravúrne zvládli. Zrovna vo chvíli, keď som visela cez vaňu a vymývala zvyšky farby, dobehol vydesený manžel s akútnou alergickou reakciou. Dnes už vieme, že na citrusy v kombinácii s latexovými rukavicami. Ešte s mokrou hlavou, neupravená a s uterákom na hlave, inak celkom slušivým turbanom, sme vyrazili do nemocnice na injekciu a infúzie. Manžel strávil v nemocnici noc a ja s ním. Celú dobu som netrpezlivo sledovala jeho zdravotný stav, ale aj moju schnúcu hlavu. Najskôr boli vlasy jemne oranžové, miestami slamovo žlté. Aj tak voňali. Začala som sa vážne obávať, že sen z detstva o blondíne a do toho ešte bioblondíne sa naplňa... Farba ale postupne tmavla a ráno bola ohnivočervená. Potešila som sa. Manžel prežil a je v poriadku. Jediné, čo mu zostalo, boli bolestivé vyrážky na dlaniach a prstoch. Keď ho prezerala

lekárka, oznámila mu, že je to alergický dyshidrotický ekzém a liečiť sa dá iba tak, že sa dva mesiace s rukami nič nerobí... Po tom, čo sme sa dozvedeli, že sa síce smežeme, ale nie je to vtip, sme úplne zmeraveli. Skafoander nevlastníme a ani pri našej najväčšej najdivokejšej fantázii sme si nedokázali predstaviť, ako sa s rukami dva mesiace nič nerobí. Vrátili sme sa domov. Ja s novou hlavou a manžel s novou diagnózou.

Čo teraz? Ruky ho svrbeli, mal ich červené a pupienky vyzerali hrozivo. Dala som mu owoňat všetky krémy Energy. V tej chvíli som chápala jeho absolútne odmietavý postoj a bojové naladenie, dosť sa bránil. Napokon s desivým výrazom pričuchol. Len pri **Protektine** nerobil „fúúúj“, a tak sa s ním natrel. Úľava bola okamžitá a do druhého dňa zmizla aj červená farba. Pluzgieri sa stratili po týždni. Opäť mi prisľúbil pomoc pri ďalšom farbiacom procese. Urobíme si v ten deň radšej úplne voľno. Rukavice zaistím bezlatexové. A už nebudem nikoho a za nič odmeňovať šťavu z citrusov.

Teraz viem, že zázraky sa dejú. A viem aj, že sa nazývajú Protektin.

MIROSLAVA ABERLOVÁ, Brno

Tučnota znamená chronickú záťaž pre srdce

Keď máme nejaké kilo nadváhy, srdce to spočiatku zvládne bez väčších problémov. Ale ak je tých kíľ navyše priveľa, teda nebudeme sa len o nadváhe, ale hovoríme už o obezite, pri ktorej je index telesnej hmotnosti (BMI) nad 30, srdce a krvný obeh dostávajú poriadne zabráť. Tučnota totiž nie je len „chybičkou krásy“ ale predstavuje vážny zdravotný problém, na ktorý nadväzuje celý rad ochorení, predovšetkým srdcovocievnych, metabolických a pohybových. Významné riziko vzniku závažného ochorenia so sebou prináša už zvýšenie telesnej hmotnosti o jednu pätinu nad jej normálnu hodnotu.



V dôsledku obezity, ktorej percento sa aj v európskej populácii za ostatné roky výrazne zvyšuje, úmerne narastá aj množstvo akútnych srdcovocievnych i mozgovocievnych príhod. Vďaka tučnote pribúda aj chorých so srdcovým zlyhávaním, čo potvrdzujú štatistiky a vedecké štúdie. Nepriaznivý vplyv na srdce a obehový systém majú tiež ochorenia, ktoré s obezitou viacmenej priamo súvisia. K nim patrí vysoký krvný tlak, zvýšené hodnoty krvných lipidov, cholesterolu, cukru, metabolický syndróm i samotná cukrovka. Následkom obezity dochádza k chronickému preťaženiu srdca a jeho postupnému zlyhávaniu. Ak sa pridruží aj hypertenzná choroba, tá ešte viac zaťažuje ľavú komoru srdca, čo urýchli jej postupné rozširovanie a zlyhávanie. Nadbytočné tukové tkanivo, teda každá jedna tuková bunka, podobne ako aj ostatné tkanivá organizmu, pre svoju existenciu potrebuje pravidelný prísun kyslíka a živín. Toto im zabezpečuje krvný obeh a ten je poháňaný čerpadlom, čiže srdcom. Ak je tukových buniek nadbytok, cievy a srdce sú chronicky preťažené, dlhodobo zvýšene namáhané, čo vedie k postupnému rozvoju obehového zlyhávania. Krv je nedostatočne oksyločovaná a zostáva v nej čoraz viac kyslíčnika uhličitého, keďže v dôsledku obezity sú oslabené aj dýchacie funkcie pľúc. Vedie to k chronickej únave, celkovému spomaleniu nielen fyzickému, ale aj psychickému, človek je ospalý aj počas dňa. Narastá riziko vzniku cievnej trombózy, embólie, mozgovej mŕtvice. Ak sa však podarí telesnú hmotnosť zredukovať, výkonnosť srdca sa môže postupne zvýšiť a klesnú aj zdravotné riziká súvisiace s tučnotou.

POMÔŽE ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRÁVA AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY ENERGY

Základom úspechu v boji s tučnotou je nutnosť zredukovať denný príjem kalórií, čiže obmedziť príjem kalorických jedál, najmä tukov a jednoduchých sacharidov. Nepiť sladké nápoje, kolu, limonády ani alkohol. V jedálničku preferovať zeleninu – surovú, varenú či dusenú, čerstvé ovocie, celozrnné výrobky, vlákninu. Mäso konzumovať len chudé a upravované vhodným spôsobom – varením, dusením, prípadne grilovaním, ale nie vyprážením v tuku. Prospešné je aj to, keď si denné jedlo rozdelíme na viac menších porcií, čiže nejeme až do sýta, neprejedáme sa a nejeme neskoro večer. Odporúča sa piť viac čistej pitnej vody, aspoň 2 až 3 litre za deň. Rovnako je nutné

zvýšiť kalorický výdaj, najmä aktívnym pohybom, športovaním, rýchlou chôdzou alebo behaním, bicyklovaním, plávaním a podobne. Pohyb a cvičenie účinne pomáha spaľovať kalórie a odbúravať telesný tuk.

Pri redukcii tučnoty je vhodným doplnkom výživy bylinný koncentrát **Gynex**, ktorý harmonizuje a podporuje endokrinný systém, vrátane štítnej žľazy a pankreasu, čím pomáha metabolizmu, odbúravaniu tukov a cukru. Odporúča sa dlhodobšie užívanie v obvyklej dávke 3-krát denne 5 až 7 kvapiek v trojtýždňových intervaloch vždy s týždňovou prestávkou.

Ďalším vhodným prípravkom je **Korolen**. Harmonizuje srdcovocievny systém, pôsobí regeneračne a detoxikačne predovšetkým na srdce, cievy a mozog. Dávkovanie je na začiatku užívania nižšie, zvyčajne 2 až 3-krát denne 2 až 3 kvapky v pohári vody, neskôr sa dávka postupne zvyšuje na 2 až 3-krát denne 5 až 7 kvapiek. Aj tu je vhodné trojtýždňový cyklus užívania vždy s týždňovou prestávkou viackrát zopakovať. Potrebný je dostatočný príjem tekutín – aspoň dva litre vody denne.

Podporné účinky pri riešení metabolických a srdcovocievnych ochorení, obezity, klimaxu a prejavov starnutia, má prípravok **Tribulus Terrestris Forte**. Je to monokompozitný bylinný extrakt vňate kotvičníka zemného, ktorý aktivizuje organizmus, fyzický aj psychický výkon, pomáha tiež regenerovať svalovú hmotu. Užíva sa 2 až 3-krát denne 2 až 7 kvapiek v pohári vody.

Pomáhajú aj ďalšie prírodné doplnky, ako napríklad **Vitamarin**, ktorý obsahuje nenasýtené mastné kyseliny omega 3 (rybí tuk z *Engraulis japonicus*). Pomáha odbúravať cholesterol a tuky uložené v cievach – zlepšuje sa tak ich priechodnosť a elasticnosť. Užíva sa dlhodobo 2-krát denne 2 kapsuly. Podporný účinok na zlepšenie metabolizmu a odbúravanie tukov má aj **Celitin**, ktorý okrem spaľovania tukov pomáha odstrániť únavu a upraviť hladinu cholesterolu, ktorá býva často zvýšená práve u ľudí s nadváhou. Do istej miery pomáha aj pri regenerácii pečene, pokožky, nervových obalov, účinkuje aj proti nafukovaniu. Užíva sa zvyčajne 1 kapsula ráno, prípadne aj na obed. Prospešný je i **Fytomineral**, ktorého koloidné minerály pomáhajú stabilizovať bunkové membrány srdcového svalu a jeho prevodového systému (horčík, vápnik, draslík). Minerály a stopové prvky pomáhajú aj pri správnom priebehu biochemických reakcií v tele ako katalyzátory, najmä zinok. Zároveň prítomný chróm podporuje tvorbu inzulínu a jeho využitie pri spaľovaní cukru i kalórií. Užíva sa denne 20 až 30 kvapiek, najlepšie rozpustených v 2 litroch vody, čo uľahčí dodržať správny pitný režim.

Zdraviu prospešné je súčasne užívať aspoň jeden zo zelených produktov ako zdroj prírodných vitamínov, minerálov, enzýmov, chlorofylu, aminokyselín a vlákniny. K dispozícii máme viaceré prípravky – **Barley Juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella**, **Betafit**, **Acai**, **Maca**. Niektoré sú vo viacerých formách a všetky pôsobia antioxidantne, protizápalovo, detoxikačne a posilňujúco na organizmus.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Čriepky z mozaiky dejín XXV.

Kedysi na začiatku série článkov o čriepkach v mozaike som už bol spomínal priestor Levanty, a teraz sa k nemu vraciam. Etymológia názvu je spojená s uľahčením, vystupovaním, vychádzaním. Zo zemepisného hľadiska spájame Levantu s oblasťou Východného Stredomoria, teda miesta, kde vychádza slnko. Nepôjdeme však ďalej, ostaneme len v jej prímorskej časti. Historické pramene nám odhalí Písmo, kniha kníh, a neprejdeme celou Bibliou, aj z nej vyberiem iba náhodné čriepky, vhodné do našej mozaiky. Znalec bude možno namietat, že som nevybral tie najkrajšie a najfarebnejšie, ktoré by si predstavoval on, no nie je našim záujmom interpretovať celé toto obrovské dielo ľudského ducha. Možno postačí na ilustráciu, že i v ňom nájdeme zmienky, ba celé state, viažuce sa k téme zdravia a krásy. Tí, ktorých by azda nasledujúce interpretácie mohli „urážať“, lebo ich neprijmú ako sklička pestrofarebnej skladačky, nech najbližšie pokračovania sledu článkov radšej nečítajú. Netúžim uraziť nikoho.

Národy Písma dali našej kultúre rovnako dôležité základy ako doteraz spomínané predantické a antické.

Najskôr teda k téme zdravia. Pre mňa ako vegetariána nie je bez zaujímavosti, že biblický Boh mal veľký záujem, aby človeka oslobodil od ťažkej mäsitej stravy, keď v šiesty deň stvorenia medzi iným riekol: „Nech ľudia panujú nad morskými rybami a nad nebeským vtáctvom, nad zvieratami a nad celou zemou i nad každým plazom plaziacim sa po zemi.“

„Hľa, dal som vám na celej zemi každú bylinu, nesúcu semená i každý strom, na ktorom rastú plody so semenami. To budete mať za pokrm.“

Nuž, nikde ani slovo o pojedaní mäsa živých ani zabitých zvierat, nech sú „čisté či nečisté“. Toto je témou až neskorších zákonov, predpisov a nariadení, ktoré však už vytvorili Izraelci na podnet Hospodina a stretne sa s nimi v knihe Leviticus, tretej Mojžišovej. Pokiaľ by sme sa držali pôvodných božích zákonov, verím, že by sme boli od počiatku vekov až podnes oveľa zdravší a panovali by sme nad svetom múdrejšie, než to robíme vo svojej chtivosti dravca dodnes.

Zaujímavá je i zmienka o posvätení siedmeho dňa po všetkej vykonanej práci. Vtedy Stvoriteľ prestal konať všetko svoje dielo. Naša spoločnosť sa síce hrdí historickými koreňmi, ktoré majú svoj základ aj v písme, ale na túto dôležitú stránku psychohygieny akoby zámerne zabúdame. Od istého času, kedy sa u nás dostali k vláde predstavitelia spätí s kresťanskými ideami, tí, čo by mali dodržiavať princípy knihy kníh, lebo jej odkaz vyznávajú, siedmy deň týždňa, v ktorom sa i podľa názvu „nedeľa“ má oddychovať, nekonať žiadne dielo (psychológovia vedia prečo!), uzákonili v mnohých odvetviach, spätých s Mamonom, démonom túžby po bohatstve, ako bežný pracovný. Ó, aké to protirečenie, nakoľko slávenie nedele sa dostalo i do Desatora! V knihe Exodus sa dokonca píše: „Budete dbať na deň odpočinku; má byť pre vás svätý. Kto ho znesväťí, musí zomrieť.“

Uvoľnenie zákazu pri niektorých, hlavne ozdravných činnostiach, nájdeme až v Evanjeliu podľa Matúša, kedy Ježiš na otázku, či



je dovolené uzdravovať v sobotu, deň odpočinku (židovská sobota je obdobná kresťanskej nedeli), odpovedá: „Keby niekto z vás mal jedinu ovečku, a ona by mu v sobotu spadla do jamy, neuchopil by ju a nevytiahol? A o čo je človek cennejší, než ovca! Preto je dovolené v sobotu konať dobro.“

O zákaze jedenia plodov zo stromu poznania dobrého a zlého sa popísali celé traktáty, no pre nás je zaujímavá zmienka, že je takéto konanie spojené s prepadnutím smrti. Nuž, pojedli sme, a tak sme sa stali vedomí i smrteľní zároveň. Zdá sa mi však povážlivé, že je tento proces spojený s plodmi stromu, nakoľko ľudia neznali duchovného odkazu Písma si ho stotožňujú s jablňou ako stromom prvotného hriechu.

Trestom za to, čo prví ľudia vykonali, je rozmnoženie trápenia i bolesti v tehotenstve ženy, utrpenia pôrodu. Mužovým trestom bolo jedenie poľných bylín a dorábanie chleba v pote tváre. Morálne ponaučenia vychádzajúce z týchto slov knihy Genesis dodnes traumatizujú veľkú časť populácie Starého i Nového sveta. Neponúkajú východiská, zvyšujú pocity hriechnosti a strachu. Akými asi museli byť národy, ktorým boli kdesi v počiatkoch dejín takéto slová smerované? Lebo podobné „výchové“ ponaučenia nachádzame i v mýtoch Sumeru, Babylónie a ďalších starovekých kultúr.

V Druhej knihe Mojžišovej, zvanej Exodus, sa dozvedáme o siedmich trestoch Hospodina, postihujúcich Egyptčanov. Medzi nimi je i dobytčí mor, hnisavé vrede kiahní a smrť prvorođených - od nich však boli Izraelci uchránení. Zrejme všetky tieto neduhy poznali obyvatelia pobrežia Stredozemného mora v ich zhubnej epidemickej podobe.

Tematikou zdravia, hygieny, čistoty sa zaoberá kniha Leviticus, tretia Mojžišova, o nej čosi nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Vermesin: sérum mladosti a krásy

Viete, že len u nás existuje najmenej 46 druhov dážďoviek? Vo svete sa vyskytujú aj také bizarné druhy ako austrálska dážďovka obrovská, ktorá dosahuje dĺžku až 3 metre. Malá a tenká dážďovka kalifornská má však medzi všetkými dážďovkami špeciálne postavenie. Je to totiž šľachtičná...

AMERICKÁ DÁMA S KOMPLEXOM

Dážďovka kalifornská, latinsky *Eisenia andrei*, je dážďovka vyšľachtená zo vskutku neobyčajnej dážďovky hnojnej, *Eisenia foetida*. Kalifornská preto, že tento špeciálny druh sa vyšľachtiteľ práve v Kalifornii v roku 1972. Dážďovka hnojná je na rozdiel od dážďovky zemnej typicky pružkovaná. Zatiaľ čo tá zemná obýva mierny pás severnej pologule, hnojnicu nájdeme úplne všade s výnimkou Antarktídy. Kalifornskej dážďovke vyšľachtenej z už aj tak dosť prispôsobivej dážďovky hnojnej vyhovuje všetko od 4 do 42 C, má tzv. rozšírený teplotný komfort. Rýchlejšie sa rozmnožuje, rýchlo trávi a žije iba z organických zvyškov. To sa využíva predovšetkým pri kompostovaní, čo je iste krok do budúcnosti. Navyše sa pri ňom zistilo, že účinné tráviace enzýmy tých šikovných kalifornských dážďoviek podstatne zvyšujú úrodu, pretože posilňujú odolnosť proti chorobám a škodcom.

Na svedomí to má enzymatický komplex, ktorý sa dá z týchto šľachtených dážďoviek extrahovať a v prípravkoch Energy sa nazýva Vermesin. Priaznivo ovplyvňuje hormonálnu činnosť kože, jej výživu, prekrvenie a regeneráciu. Z odborných článkov vyplýva, že extrakt z kalifornskej dážďovky má silný antioxidantný efekt a vplyv na podporu rastu epitelových buniek po ich

poškodení. Tento glykolipoproteínový komplex dokáže liečiť vrede a podporuje hojenie predovšetkým všetkých krycích tkanív, pretože stimuluje bunkovú proliferáciu.

NAJLEPŠIE KOZMETIČKY

Na našu pokožku má teda toto zázračné bielkovinové sérum z dážďoviek omladzujúci a hojivý účinok. Epitelové alebo krycie tkanivo sa počas života neustále obnovuje. Musí, pretože sa opotrebuje, a preto je rast taký dôležitý pre bunky našej pokožky a slizníc. Ak nemajú dostatok rastových faktorov, neobnovujú sa tak, ako by mali, dlho sa hoja, vytvárajú sa jazvy a vrásky.

Proteínový komplex Vermesin je prítomný najmä vo Visage sére, ale aj v kozmetickom kréme Ruticelit renove, pleťovom mlieku Caralotion a pentagramových regeneračných krémoch Ruticelit, Cytovital a Protektin. Epitelovým bunkám pokožky dodáva bielkovinový, bioaktívny komplex živočíšneho pôvodu, ktorý sa ľahko vstrebáva a jednoznačne zlepšuje ich aktivitu. Komplex ďalej podporuje hojenie buniek, regeneráciu a obnovu. Proteín dážďoviek je vskutku sérum mladosti a krásy, a dážďovky sa tak stávajú najlepšimi kozmetičkami. Kto by to na ne povedal!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

RUTICELIT RENOVE POMÁHA MAŤ RÁD SAMÉHO SEBA

Dnes sa vám predstaví prvý z krémov kozmetického radu – Ruticelit renove. Obsahuje byliny, ktoré dokážu pracovať s horúčavou, preto sa dá používať aj počas teplých letných dní.

Vydajte sa do prírody na malú prechádzku a vezmite si krém so sebou. Posadte sa do príjemného chládku pod strom a privoňajte. Vaše putovanie svetom vôní a radosti sa začína. Učítite ružu: v reči kvetov predstavuje symbol lásky, ktorá komunikuje priamo s našou srdcovou oblasťou.



ESENCIA

Túto nádhernú vôňu prepožičiava Ruticelitu renove esencia z ruže damažskej. Je základnou esenciou, ktorá sa vám prihovorí hneď v prvej chvíli kontaktu. Energetická povaha esencie ruže je chladná a vlhká, lieči horúčavu a zápaly. Je vhodná na aplikáciu na zapálenú a dehydrovanú pokožku. Ďalším ojedinelým účinkom esencie ruže damažskej je schopnosť vyplňať vrásky, je to taký prírodný botox. Na telesnej úrovni upokojuje a posilňuje srdce. Emocionálne lieči hlboké rany a podporuje schopnosť milovať samého seba. Všetky účinky esencie ruže sa odrážajú v pôsobení krému Ruticelit renove. Ako podporné esencie dokrešľujúce „povahu“ krému sme použili esenciu z vetvičiek cyprušteka a vanilky. Esencia z cyprušteka má suchú a chladnú povahu, veľmi účinne ovplyvňuje mikrocirkuláciu krvi a posilňuje cievnu stenu. Celkovo spevňuje pokožku. To je dôvod, prečo je Ruticelit renove vhodný na ošetrovanie pleti s vystupujúcimi žilkami (kuperózou) a na pleť, ktorá stráca svoju pevnosť a pružnosť. Emocionálne pomáha cyprušteku vyrovnáť sa so stratou a podporuje prijatie nového. Učí nás plynúť s prúdom života. Vanilková esencia harmonizuje nervový systém, je vhodná pri nervozite a bolestiach hlavy. V Ruticelite renove plní funkciu spodného fixátora vône a je príjemnou „čerešničkou na torte“. O bigarádii a gerániovej esencii, ktoré krém tiež obsahuje, ste si mohli prečítať v minulom čísle.

OLEJE

Ako regeneračné oleje sme do Ruticelitu renove zvolili argánový, mandľový, čeruškový a makadamiový olej. O prvých troch olejoch nájdete informácie v marcovom a aprílovom magazíne, dnes si povieme o makadamiovom oleji.

Makadamiový olej je lisovaný z orechov podobných našim lieskovým orieškom, z plodov stromu *Macadamia ternifolia* – makadamie trojlístej. Zvláštnosťou oleja je vysoký podiel kyseliny palmitoolejovej, čo je u rastlinných olejov vzácné. Túto kyselinu obsahuje v prírode rybí tuk.

Medzi ďalšie prospešné látky patria vitamíny A, B a E, ďalej selén a zinok. Zložením je makadamiový olej veľmi podobný kožnému mazu, preto sa do pokožky dobre vstrebáva, po jeho použití získava pleť zamatový nádych. Spomaľuje starnutie buniek.

Kozmetické použitie makadamiového oleja:

- » univerzálny olej pre všetky druhy pleti, aj u novorodencov
- » vhodný na zrelú, citlivú pleť a očné okolie
- » podporuje hydratáciu, zjemnenie a zvláčnenie pokožky
- » ochraňuje kožné bunky pred opotrebovaním – bráni poškodeniu bunkových membrán
- » vyhladzuje vrásky
- » pleť udržiava hebkú, pružnú a mimoriadne elastickú – masážny olej
- » vhodný ako základ pre vlasové zábaly, vlasom dodáva mäkkosť a lesk

Makadamiový olej nájdete aj v ďalších produktoch Beauty kozmetiky Energy, **Droserine renove** a **Cytovitale renove**.

BYLINY

Okrem esencií a regeneračných olejov obsahuje Ruticelit renove extrakt z 15 bylín: ríbezle, sofory, ginkga, pagaštanu, komonice, kostihoja, krvavca, nechtíka, pohánky, prhy, prasličky, ruty, ľubovníka, bôľhoja a hamamelu, ďalej kyselinu jantárovú a Vermesin.

TČM

Ruticelit renove patrí k prvku Oheň, je spojený s energiou tepla a žiary. Pomáha harmonizovať dráhu srdca a tenkého čreva, podporí tých, ktorí potrebujú pocítiť dotyk radosti a spokojnosti.

MALI BY STE VEDIET

Ak potrebujeme riešiť vážnejšie nežiadúce prejavy na pokožke, je nevyhnutné podporiť telo užitím vnútorného prípravku.

Príklad: Kuperóza (cievy sú orgánovým okruhom srdca), ktorá sa najčastejšie vyskytuje v oblasti líc (manifestácia orgánového okruhu pľúc). Takáto žena emocionálne prežíva lútosť, pocit neslobody, a preto má celkovo zaťaženú srdcovú oblasť. Aplikáciou Ruticelitu renove jemne otvárame cestu k riešeniu daných tém. Na podporu vnútorného prostredia môžeme využiť prípravky Pentagramu®, ako aj ďalšie prípravky.

Odporúčanie:

- » Vnútorne: Korolen, ak je oblasť líc navyše aj horúca, pridáme Drags Imun.
- » Krémy: kozmetický Ruticelit renove, Droserin renove, Visage serum, telový regeneračný Ruticelit a Droserin.

ÚČINKY RUTICELITU RENOVE

Ruticelit renove predstavuje medzi piatimi kozmetickými krémami Pentagramu® „zlatý stred“. Nie je ani priveľmi mastný, ani veľmi sťahujúci, preto vyhovuje takmer každej pleti. Pokožku dobre hydratuje a je vhodný na pleť so začínajúcimi vráskami.

- » ľahkou revitalizačnou kompozíciou je určený na všetky typy pleti
- » je vhodný pre pleť s rozšírenými žilkami – kuperózou
- » spevňuje a posilňuje pružnosť ciev aj pokožky
- » podporuje mikrocirkuláciu krvi
- » zmiernuje svrbenie
- » pokožku zmäkčuje a zvláčňuje
- » podporuje radosť, dôveru a prijatie samého seba
- » je vhodný ako denný aj nočný krém

MARIE BÍLKOVÁ

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

Milé vedenie Energy, srdečne ďakujeme za Vašu podporu voltížnych pretekov, ktoré sa konali u nás v Ivanke. Plagáty boli na každom kroku, tašky sme rozdali takmer všetky, každý súťažiaci dostal časopis, propagačné materiály aj mydlo. Každý voltížny klub si odniesol veterinárny prípravok spolu s katalógom a časopisom Animal. Na porade rozhodcov nechýbali propagačné materiály Energy. Známi z okolia reagovali: „Tieto produkty mám doma. Energy je na každom kroku!“ Akcia sa výborne vydarila, počasie nám prialo, preteky dopadli na jednotku. Ďakujem Jankovi Šidovi, vedúcemu KE v Bratislave, za pomoc pri odovzdávaní balíčkov a morálnu podporu! S pozdravom

Ing. VIERA ŠPAČKOVÁ
www.mamazem.sk





Čajovanie s Energy (7)

LYCIUM CHINENSE SKRÝVA TAJOMSTVO DLHOVEKOSTI

Ak ste priaznvcami internetu, určite vás pred časom neminulo famózne video o tom, čo spôsobuje kústovnica v krvi. Skúsme sa teda pozrieť na kústovnicu podrobnejšie. Svoje meno získala podľa unikátnej skupiny lycium polysacharidov, ktoré posilňujú imunitu organizmu a spomaľujú proces starnutia.

Z BIOLÓGIE

Keď uvidíme plody kustovnice čínskej (*Lycium chinense*, goji, čínsky kou-čchi) prvýkrát, možno nám napadne, že ich odniekadiaľ poznáme. Príbuzná tejto rastliny, kustovnica cudzia (*Lycium barbarum*), totiž rastie aj u nás na železničných násypoch, stráňach alebo v živých plotoch. Lenže údajne nemá také zásadné liečivé účinky ako jej sestra. Kustovnica čínska je trnistrý ker z čeľade ľuľkovitých s ovisnutými vetvami, ktorý má striedavé listy a kvitne drobnými fialovými kvietkami s nálevkovito zrastenými korunnými plátkami. Kustovnica sa silne rozrastá, často splaňuje a vytvára kroviny, ktoré slúžia vtákom ako úkryt, jej bobule ako potrava. Dorastá do výšky 1–3 metre.

OVOCIE ŠŤASTIA

Lycium chinense sa vyskytuje predovšetkým v Číne, Japonsku a Kórei. Jej pestovanie je nenáročné, rastie dobre aj v slabších a chudobnejších podmienkach. Ideálne sú teplejšie oblasti s dostatkom slnečného žiarenia a vlahy. Veľmi rozsiahle plantáže nájdeme v chránených oblastiach v Himalájach, Tibete a Mongolsku. Obyvatelia Himalájí konzumujú toto ovocie od nepamäti, tu dostalo pomenovanie „ovocie šťastia“, pretože podľa miestnych vyvoláva v človeku pocit šťastia a spokojnosti.

CENENÉ POSILNENIE ORGANIZMU

V tradičnej čínskej medicíne sa používajú plody kustovnice čínskej už niekoľko storočí. Podľa tradičnej čínskej medicíny (TČM) majú sladkú chuť, neutrálnu povahu a pôsobia predovšetkým na meridiány pečene a obličiek, vyživujú krv, harmonizujú jin aj jang, tonizujú pečeň a obličky, zvlhčujú pľúca a zlepšujú zrak, ktorého ostrosť závisí práve od stavu pečene. Muži v strednom veku, nielen v Číne, potrebujú často posilniť pečeň a obličky, najmä ak tieto orgány neuvážlivo vyčerpávali (napr. pri častom sexe či nadmernom požívaní alkoholu), a s tým im pomôže práve kustovnica. Podporuje dlhovekosť, vitalitu a sexuálnu potenciu.

V Českej republike je propagátorom pestovania kustovnice prof. Pavel Valíček, odborník na liečivé byliny Číny a Vietnamu. Okrem iného sa zaslúžil o vybudovanie záhrady bylín tradičnej čínskej medicíny na Vysočine.

NA PLODY OPATRNE!

Plody *Lycium chinense* majú jasnočervenú farbu. Počet semienok v bobuli sa odlišuje podľa jej veľkosti (väčšinou 10–60 semienok). Plody sú veľmi mäkké, preto sa musia česať šetrne, aby sa zabránilo ich nadmernému stlačeniu. Strasú sa na plachtu a nechajú vysušiť na slnku. Môžu sa konzumovať samostatne, priamo, alebo sa tepelne upraví. Ich chuť je sladká s ľahko horkastým podtónom. Nie sú priveľmi bohaté na prírodné cukry, preto si po vysušení nezachovávajú pružnosť a mäkkosť

VIETE TO?

Hĺstka týchto červených bobúľ nahradí šalát z jablák, mrkvy a pomarančov. *Lycium chinense* totiž obsahuje:

- » 18 druhov aminokyselín, vrátane esenciálnych, ktoré si naše telo nedokáže vyrobiť samo
- » 21 stopových prvkov (napr. zinok, železo, meď, vápnik, germánium a selén)
- » karotenoidy, má dokonca viac beta-karoténu než mrkva
- » vitamín B₁, B₂, B₆ a E

ako napríklad hrozienka. Veľmi dobre však absorbujú vlhkosť. Takže ak nám nevyhovuje chrumkavá forma, do vrecúška s plodmi vložíme plátok jablka – počas dňa plody zmäknú. Alebo necháme bobule v otvorenej miske a počas niekoľkých dní sami zvláčnejú.

ÚČINKY LYCIUM CHINENSE

- » posilnenie imunity
- » zlepšenie zraku
- » zvýšenie energie obličiek – pri únave
- » podpora tvorby krvi a krvného obehu
- » nastolenie hormonálnej rovnováhy
- » stimulácia trávenia a činnosti čriev
- » podpora a ochrana pečene a detoxikácie organizmu
- » zlepšenie pamäte
- » zvýšenie sexuálnej výkonnosti
- » spomalenie starnutia



BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

LYCIUM CHINENSE:

- » patrí medzi tzv. superpotravinu
- » obsahuje 6x viac aminokyselín než včelí peľ
- » v bobuliach je 500x viac vitamínu C na váhu než v prípade pomaranča
- » plody sú bohatšie na železo než klasický steak
- » nemusí byť vhodná pri potravinovej alergii, treba opatrne vyskúšať

» MOŽNOSTI POUŽITIA

Odporúčaná denná dávka Lycium chinense je 6–15 g. Môžeme si z nej uvariť lahodný a čistiaci čaj: 3 čajové lyžičky (= 15 g) zalejeme vodou a varíme 5–10 minút. Plody sú veľmi chutné aj po vylúhovaní, tak ich pokojne môžeme zjesť alebo ďalej využiť do jedla.

Sladký doplnok

Hrstkou plodov Lycium chinense spestríme šalát, výborné sú do sladkých koláčov namiesto hrozienok, rovnako aj do raňajkových kaší, smoothie, cereálií alebo müsli. Môžu sa pridať aj do polievkových vývarov či ryže.

Chutné Lapacho

Pre vysoký obsah vitamínu C sa dá 1 čajová lyžička plodov Lycium chinense pridať do teplého čaju, napr. do odvaru Lapacha, nechať 5 minút zmäknúť a napučať. Čaj z Lapacha tak získava príjemnú sladkastú chuť a jeho liečivé účinky sa umocnia.

Raňajky na očistu a výživu

Do vlažnej vody alebo rastlinného mlieka dáme na cca 10 minút 1 lyžicu chia semienok, do druhého pohára s vlažnou vodou namočíme na cca 10 minút 20 bobúľ Lycium chinense, aby nasiakli vodou a zmäkli. Všetko potom zmiešame, môžeme doplniť cereáliami, ktoré nám chutia, ochutiť medom, orechami, škoricou, a pod.

Goji smoothie

Všetky ingrediencie: 1 lyžicu chia semienok, 100 g kešu alebo vlašských orechov, 1 banán, 100–200 g sezónneho ovocia podľa vašej chuti, 1 lyžicu Lycium chinense a 1 lyžicu Organic Acai alebo Organic Maca vložíme do vysokootáčkového mixéru a mixujeme. Doplníme trochou vody alebo rastlinného, napr. kokosového mlieka, dochutiť môžeme medom, stéviou, a podobne.

Pri tomto výpočte sa možno čudujeme, ako je možné, že kustovnicu ešte nemáme doma. Ponúka nám totiž naozaj obrovské možnosti ako pomôcť svojmu organizmu pri regenerácii relatívne jednoduchou cestou. Aj keď len raz za deň siahneme kvôli hrstičke plodov do vrecúška.

Tak dobrú chuť, nech už skúsíte čokoľvek.

MARCELA ŠŤASTNÁ



Jesenné školenie Energy

Školenie Energy sa bude konať 13. až 16. októbra 2016. Bližšie info už čoskoro na www.energy.sk alebo na telefónnom čísle: 0905 466 107.





Odpočínme si všetci!

Išlo sa na ryby. Otec, hlava rodiny, dvaja synovia, ich mama, nazvime ju Helenka, a ja. Mama Helenka po príchode k jazeru rozložila všetkým prítomným pánom veci, s výnimkou stoličiek – tie sme si rozťahli sami. Porozdávala návadny a pripravila sendviče. My, muži, sme len rozložili udice a viedli také tie rybárske reči. Ona sa medzitým starala o jedlo – chlapcom, samozrejme iné, porozlievala kávu, a v medzičase si nahodila udice aj ona. Otec, hlava rodiny, vymyslel, že by si predsa len dal čosi teplé. Helenka poslušne opiekla slaninu, odkiaľsi vykúzlila vajička a pekne na brehu jazera pripravila skvelú omeletu. My, páni, sme sa najedli a po očku sledovali udice. Asi nebude žiadnym prekvapením, že rybu chytila len Helenka. Chlapci ju veľkodušne vypitvali, ale očistiť ju musela už ona – veď ju chytila. Samozrejme, ryбку aj pripravila. Potom chytila ďalšiu, čo už trochu rozladilo zvyšok osádky, a z „pomsty“ ju nechali vypitvať Helenke. Večer sme odchádzali z výletu všetci spokojní. Helenku si chlapci doberali, pretože bola jediná, kto niečo chytil, a tak musela poskladať aj výstroj.

Pýtal som sa kamaráta, či je to u nich normálne. A on povedal, že áno. Mama to tak chce, a tak sa cíti šťastná, že sa môže o všetko starať. Áno, také obeť u nás stále existuje a možno by ste boli prekvapení, v akej veľkej miere! A práve na dovolenkách je to najviac viditeľné. Mama sa usiluje, aby si dovolenku užili čo najviac deti, a samozrejme manžel. Má pocit, že práve vtedy si ju užije aj ona. Zrejme to tak aj bude a v našej tradícii je to dosť hlboko zakorenené. Je to ale dvojsečná zbraň. Dovolenka vás má, milé dámy, nabiť energiou, máte si odpočinúť, vypnúť hlavu, vyhnúť sa stresu. Preto, aby ste mali dost energie a mohli krútiť hlavou rodiny počas celého roka! Možno by ste mohli skúsiť dať šancu „západnému svetu“ a jeho spôsobu trávenia dovolenky. Ak si spočítate čas a energiu, ktorú vložíte do príprav, a porovnáte to s účtom za hotel, rozdiel nemusí byť až taký veľký. Nemáte chuť niekedy naozaj, naozaj nerobiť nič? Nepomohlo by to trochu aj vášmu telu? Veď lenivosť – kontrolovaná – môže byť aj liekom. A ak chcete urobiť niečo zdravé, zoberte celú rodinu na ranný beh. Užívajte si leto, ako len chcete.

JOZEF ČERNEK



Kráľovstvo drahých kameňov (2)

DIAMANT JE NAJTVRĐŠÍ MINERÁL NA ZEMI

Kráľ svetla a temnoty, majster transformácie
a neprekonateľne silný snúbenec samotného Slnka

- » Projektívny (jangový)
- » V znamení Barana, Raka, Leva a Váh
- » Náležiaci korunnej čakre (7.)

Diamant má, ako je známe, rovnaké chemické zloženie ako tuha alebo uhlie, ale na svojich príbuzných sa ani náhodou nepodobá. Rovnako ako oni, aj diamant je obyčajný uhlík, ktorý sa však transformoval do akejsi vyššej šarže len vďaka prekonaniu neuveriteľnej záťaže. Je zaujímavé, že uhlík, z ktorého vznikajú diamanty v zemskom plášti, je určite organického pôvodu. Z čoho sú potom diamanty, ktoré tiež vraj vznikajú vo vychladnutých hviezdach? Boh vie. Isté je, že tu na Zemi je diamant ten najtvrdší známy materiál. Vďaka prestavaniu kryštálovej mriežky pri vysokej teplote (900–1300 °C) a obrovskom tlaku (4,5–6 GPa) sa z nepriehľadnej čiernočiernej temnoty z pradávnych organizmov stane extra tvrdý priehľadný kryštál hrajúci všetkými farbami. Tomu sa teda hovorí transformácia!

IDEÁLNY DO SNUBNÉHO PRSTEŇA

Nie nadarmo sa diamant nosí na podporu fyzickej sily a odvahy na zdolanie všetkých prekážok. Pomáha generovať našu vnútornú silu a odolávať tlaku vonkajších okolností tým správnym spôsobom. Pretože len ak sa necháme naozaj stlačiť, ak siahneme na samé dno, prijmeme utrpenie a bolesť ako súčasť našej životnej cesty, až potom budeme naozaj silní, žiariaci a rýdži. Diamant je prejavom zvratu medzi jinom a jangom, temnotou a svetlom. Je materializáciou našej viery v skutočnosť, že nakoniec sa všetko na dobré obráti, že aj v tej najtemnejšej temnote je nádej, že v chorobe je nádej na uzdravenie, že v páde sa skrýva potenciál rastu, že smrť je len novým začiatkom niečoho absolútne neočakávane nepredstaviteľného. Podporuje našu dôveru, že všetko má svoj hlboký zmysel a presne premyslený poriadok a práve táto viera generuje smelý životný postoj. Diamant je teda mocným prostriedkom na posilnenie našej spirituality a sebadôvery, najmä sebadôvery vo vzťahoch. V záležitostiach sexuality pôsobí diamant očistujúcim a uvoľňujúcim spôsobom. To nie je zlý kameň do snubného prsteňa, že... Áno, a pripravte sa, že ak budete s kameňom v priamom kontakte, bude to pôsobenie naozaj „telo na telo“, diamant má totiž tú najvyššiu tepelnú vodivosť... Diamanty sa nachádzajú v Indii, Brazílii, Južnej Afrike a Rusku. V modernej dobe sa špeciálne brúšia, už nestačí len vyleštiť a schovať do šamanského vrecúška medzi ostatné rituálne kamene. Brúsenie diamantov je umenie aj veda, jeho techniky sa zlepšujú stovky rokov. Jednu z hlavných zásluh na modernom výbruse zvanom briliant mal istý matematik a drahokamový nadšenec, ktorý zdokonalil kruhový brus tým, že spočítal ideálny tvar pre maximálny spätný odraz a disperziu farieb svetla. Moderný kruhový briliant má teda najmenej 57 faciet (vybrúsených plôšok). Až vtedy to stojí za to...

S láskou Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Balzam pre telo aj dušu

Horúce letné dni priamo nabádajú k sieste. Inšpirujte sa južnými národmi, urobte si ľahký obed a odpočívajte...



Vďaka elementu Ohňa budú v letných mesiacoch okrem srdcovo-cievnej sústavy kladené vyššie nároky na **TELESNÚ TERMOREGULÁCIU**. Väčšina tepla, ktoré vzniká v tele, pochádza z metabolickej činnosti pečene a obličiek, je spojená s fyzickou aktivitou, ale aj pôsobením hormónov, práce mozgu alebo reakciou na vysokú teplotu prostredia. Hlavným heslom dňa teda bude: ochladzovať!

AKO? UDRŽIAVAJTE ODLAHCENÝ JEDÁLNY LÍSTOK:

- » **Ovocie** – melóny, citrusy, lesné ovocie, banány, jahody, hrušky.
- » **Zelenina** – ľuľok, reďkovky, zeler, špenát, kapusta, hlávkový šalát, paradajky, uhorky, cukety, čakanka, karfiol, brokolica, morské riasy a olivy.
- » **Kyslé mliečne výrobky** – jogurty, kyslá smotana, kefir.
- » **Obilniny** – proso, krúpy, jačmeň, žito, amarant, klíčky.
- » **Strukoviny** – sója, výrobky z nej a mungo.
- » **Mäso** – ryby a morské plody.
- » **Bylinky** – žihľava, medovka, mäta, zelerová vňať, šalvia, chilli.

BULHARSKÝ TARATOR (4 porcie)

1 veľká šalátová uhorka, 1 veľký biely jogurt, 1 šálka kyslého mlieka (napr. kefir), 1 šálka vody, 2 lyžica olivového oleja, 2–4 strúčiky cesnaku, veľká hrst čerstvého kôpru, čierne korenie, soľ

Jogurt s mliekom a vodou rozšľaháme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením a podľa chuti pridáme nastrúhaný cesnak. Za stáleho miešania prilejeme trošičku olivového oleja, pridáme nadrobno nakrájané alebo nastrúhané uhorky a jemne nasekaný kôpor. Polievku necháme dobre vychladnúť v chladničke.

TATARÁK Z ĽULKA

3 ľuľky, asi 1/4 šálky repkového alebo olivového oleja (dá sa použiť aj slnečnicový), 1 veľká cibuľa, 2 žltky, soľ, čierne korenie, šťava z 1 citróna

Ľuľky umyjeme a osušíme. Potreté olejom ich dáme grilovať alebo pečieme v rúre vyhriatej na 190 °C. Pečieme veľmi dlho

a zvolna, trpezlivo ich obraciame, až kým sa neprepadnú a nebudú mäkké, šupka miestami až čierna. Potom ich dáme vychladnúť na sito, ešte pustia vodu. Nakrájame nadrobno cibuľu. Ľuľky rozkrojíme a vydlabeme dužinu, ktorú nakrájame na malé kúsky keramickým nožom alebo posekáme vareškou. (Nepoužívame kovový nôž!) Pokvapkáme šťavou z citróna, pridáme olej, žltky a intenzívne miešame. Nakoniec pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, osolíme, okoreníme podľa chuti. Dáme uležať do chladničky. Najlepší je ľuľkový tataráčik na druhý deň...

MÄTOVO-ČOKOLÁDOVÁ ZMRZLINA (na 1/2 litra)

4–5 domácich vajec, 1/2 šálky trstinového cukru, 200 ml smotany na šľahanie (alebo ryžovej šľahačky), 100 ml mlieka (alebo ryžového mlieka), listy čerstvej mäty, horká čokoláda min. 70%

V mise ušľaháme vajíčka s cukrom do hustej peny. Šľahačku s mliekom a mäťou privedieme v hrnci do varu. Vlejeme do misy s vajíčkami a šľaháme vo vodnom kúpeli až do zhustnutia. Necháme vychladnúť, občas premiešame a nakoniec pridáme nastrúhanú čokoládu. Dáme do vhodných nádob a zamrazíme.

Majte leto plné slnka! ZUZANA KOMŮRKOVÁ



Bradavice u zvierat

Podobne ako u ľudí, aj u zvierat sú bradavice pomerne častým javom. Svoje o tom vedia aj naše kone. S bradavicami dlhé roky bojoval náš hlavný voltížny kôň Paegas. Za niekoľko rokov sme my, ale aj jeho predchádzajúci majitelia, vyskúšali veľa masťí a rôznych prípravkov na vonkajšie použitie. Niektoré nezabrali vôbec, niektoré trochu, ale vždy len dočasne. Niet divu, v minulosti sme sa pokúšali riešiť bradavice hlavne zvonka.

Bradavice mal Paegas na celom hrudníku, pričom v ich okolí chýbala srst. Obrátili sme sa na MVDr. Chmelača, ktorý nám poradil Virovet. Pri dávkovaní sme postupovali podľa odporúčania na obale. Prípravok vydržal približne 10 dní. Ďalšie 2 týždne po užívaní sa nič nedialo. Potom ale nastala



veľká zmena, bradavice zoschli, začali sa olupovať a Paegas začal krásne presrstovať. Liečba mala veľmi rýchly priebeh. Po troch týždňoch od ukončenia kúry s Virovetom nebolo po bradaviciach ani stopy.

Po pár mesiacoch uvideli Paegasa aj jeho predchádzajúci majitelia. Boli veľmi prekvapení, keď na hrudníku nebola viditeľná jediná bradavica. A tak sa dozvedeli o Virovete. Veríme, že aj vďaka Paegasovi pomôže Virovet ďalším zvieratkám zbaviť sa tohto vírusového ochorenia.

PS: Rýchlosť liečby nás naozaj prekvapila, preto sme Vám ju nestihli ani nafotiť. Ale poučili sme sa, pri ďalších našich článkoch sa môžete tešiť aj na fotodokumentáciu.

*VIERA ŠPAČKOVÁ, KC mamazem
v spolupráci s KATARÍNOU KUBIŠOVOU,
riaditeľkou Spojenej školy Ivanka pri Dunaji*

MÔŽETE VEDIEŤ

Bradavica je nezhubný výrastok na koži alebo sliznici. Bradavice sú vírusového pôvodu. Vírus spôsobuje nadmerný rast epitelových buniek a nadmerný rast kožného väziva. Bradavice sa vyskytujú u ľudí aj zvierat, najčastejšie na rukách, nohách alebo na tvári.

cs.wikipedia.org

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XIV.

V jednom z predošlých pokračovaní článkov o hľadani jednoty som spomenul v súvislosti s energiou Škorpióna aj tranzity planéty vládnucej znameni, Pluta. V súčasnosti ho nachádzame v Kozorožcovi a od vstupu do tohto zemského znamenia v roku 2008 pociťujeme jeho transformačnú úlohu vo svete hmotných istôt v podobe krízy hodnôt. Úloha Pluta ako vládca hlbín nevedomia spočíva v regeneračných zmenách, kedy synchronicitne dáva „čitateľnú“ podobu tomu, čo bolo pôvodné, no zostalo utajené, skryté, dvíha to do úrovne vedomia a v apokalyptických – odhaľujúcich procesoch nám pomáha dosahovať premenu. Deje sa to na osobnej i neosobnej, spoločenskej úrovni.





V domovskom znamení, v Škorpiónovi, sa správa špecificky. Niekedy nebadane, zdanlivo bez povšimnutia mení úroveň nášho vzťahu k životu, zdraviu a procesom, meniacim náš vzťah k jednému i druhému. Občas sa však jeho energia prejaví v desivej podobe a hroziac chorobnými prejavmi nabáda ľudstvo k výrazným zmenám v správaní.

Pripomenieme si to dvomi azda najmarkantnejšími tranzitmi, ktoré sa dotýkajú rozoberanej témy. Pluto vstupuje do Škorpióna v jeseni roku 1490, v retrográdnom pohybe opúšťa znamenie koncom jari 1491 a v znamení ostáva natrvalo od polovice nasledujúceho roka až do augusta 1503-ho roka. V čase začiatku prechodu planéty znamením sa Krištof Kolumbus pokúša nájsť sponzorov a námorníkov na problematickú plavbu do Indie západnou cestou, cez Atlantik. Netuší, čo nájde. Z novoobjavenej zeme prináša do Európy okrem zlata, zemiakov, korenín, Indiánov a mnohého iného aj nepoznanú chorobu, ktorá na starom kontinente prepukne v roku 1495 počas obliehania Neapola Francúzmi. Jej prvým názvom je morbus gallicus. Taliani a Francúzi, ale aj iní si navzájom prehadzujú zodpovednosť za jej šírenie ako horúci zemiak – jedni jej dávajú prívlastok „francúzska“, druhí „nemoc Neapola“ alebo „španielske kiahne“. Je to prvá vlna sifilitídy, choroby, prinesenej najpravdepodobnejšie Kolumbovými námorníkmi z Nového sveta. Poliari ju následne nazvali „ruská choroba“, pre Turkov to bola „kresťanská choroba“, a keď sa rozšírila do Južnej a Východnej Ázie, Japonci ju nazvali „čínske kiahne“. No bola známa tiež pod názvom „portugalská choroba“. Zrejme aj podľa toho, kto koho nemal rád.

O jej šírenie sa postarali ľudia voľnejších mravov, a zrejme ich nebude málo, keďže za relatívne veľmi krátky čas pokryla ťažko liečiteľnými vredmi veľkú časť populácie obývaného sveta. Pri hustote vtedajšieho osídlenia obyvateľstvom bolo jej šírenie povážlivo rýchle. Prepojenie medzi „veľkými kiahňami“ a nemravnými ženami, prostitútkami a „všeobecnou bezbožnosťou“ bolo veľmi skoro potvrdené. I preto platilo príslovie: „Jedna noc s Venušou a zvyšok života s ortuťou.“ Toxická liečba s použitím tohto prvku ale prinášala ešte väčšie množstvo ďalších zdravotných problémov. Prevenciou mohla byť pohlavná zdržanlivosť alebo absolútna vernosť zdravému

partnerovi, alebo použitie ochranných prostriedkov, známych už od staroveku. Tie sa vyrábali z rôznych materiálov, ovčím črevom počnúc až po kožu alebo hodváb. Prvé gumené kondómy sa objavili až začiatkom druhej polovice devätnásteho storočia. Po objavení antibiotík a antikoncepcie sa ich popularita znížila, no vstúpili do spoločenského povedomia ako prevencia šírenia HIV, vírusu spôsobujúceho AIDS.

Táto choroba sa objavuje a začína veľmi rýchlo šíriť v niektorých skupinách populácie v čase vstupu Pluta do Škorpióna v jeseni roku 1983. Prvé prípady AIDS sa opisujú u hemofilikov, epidémia choroby zasahuje naplno heterosexuálov v Afrike. V roku 1987 zaznamenáva WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) 71 751 prípadov AIDS, z toho 47 022 v USA. Tomu všetkému predchádzali prípady infekčne napadnutých pacientov so zisteným rapídny m znížením počtu bielych krviniek, ktoré majú na starosti obranu organizmu. Zničený imunitný systém „sa postaral“ o rýchle úmrtia pacientov. Syndróm sa najskôr volal GRID – gay-related immune deficiency – imunitná nedostatočnosť homosexuálov. Niektorí ho nazývali aj „mor homosexuálov“. Všetci postihnutí patrili do takzvaného „klubu 4-H“ – homosexuáli, Haitiania (nesprávne obviňovaní, že sú šíriteľmi choroby), užívatelia heroínu a hemofilici. Ich zahanbovanie, obviňovanie, diskriminácia ich ešte viac zatlačili na okraj spoločnosti a mali veľmi negatívne dôsledky.

Účinný liek na túto chorobu sa doteraz nepodarilo objaviť, aj keď sa objavovali rôzne pozitívne správy. Prevenciou je vyhýbanie sa sexuálnej promiskuite a rizikovým praktickým nielen erotického života problémových skupín populácie. A samozrejme, potreba udržiavať imunitu na vysokej úrovni. Program Energy je na to dobre nastavený.

Pluto prechádzal Škorpiónom do jesene roku 1995, kedy sa rodí nová filozofia ciest k zdraviu, ktorá vrcholí vznikom firmy ENERGY.

Mnohí mystici tvrdia, že počas tranzitu Pluta Škorpiónom sa narodilo mnoho jedincov a programov, ktoré sa budú oveľa intenzívnejšie než z inej populačnej skupiny podieľať na zlepšovaní a ochrane zdravia nášho sveta.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Ste na rade!

„Invázii armád je možné sa ubrániť, ale nikdy nie myšlienke, ktorej nadišiel čas.“

(Viktor Hugo)

Najlepší spôsob, ako dokončiť myšlienku duplikovania, je vyrozprávanie príbehu o najlepších duplikovateľoch v prírode – húseniciach bourovčika túlavého.

Tento fascinujúci malý hmyz dostal svoje meno podľa zvláštneho zvyku cestovať v usporiadanom procese jeden za druhým. Húsenice bourovčika túlavého sú výborné v duplikovaní správania sa svojich družiek. V skutočnosti je duplikovanie to jediné, čo vedia robiť. Ich „stádový pud“ je taký silný, že boli zaznamenané prípady, keď nasledovali jedna za druhou celé míle. Istý francúzsky vedec vykonal pred niekoľkými rokmi neformálny experiment, v ktorom chcel vyskúšať silu stádového pudu húsenice. Umiestnil niekoľko húseníc na okraj veľkého kvetináča naplneného po okraj listami – obľúbenou potravou húseníc – a zabezpečil dostatok vody.

Húsenica, ktorá bola prvá, dostávala vždy trochu potravy a ostatné nie. Samozrejme, začali nasledovať svojho lídra a pochodovali dokola po okraji kvetináča. Pochodovali bez prestávky, hodinu za hodinou, deň za dňom. Bolo to udivujúce,

pretože potravu a vodu mali len niekoľko centimetrov vedľa seba. Ich pud nasledovať prvého je taký silný, že ani jedna húsenica neporušila rad. Po siedmich dňoch nekonečného putovania zahynuli všetky húsenice okrem prvej od vyčerpania. Koho budete nasledovať?

Podobne ako húsenice bourovčička, aj my, ľudia, máme silný stádový pud.

Preto sme takí dobrí duplikovatelia. Našťastie, náš stádový inštinkt vyrovnáva naša schopnosť myslieť. Pretože môžeme myslieť a používať rozum, môžeme voliť – ale hmyz je celkom ovládaný svojimi pudmi. Narozdiel od húsenice, človek sa môže rozhodnúť, že prestane napodobňovať ľudí, ktorých systém nás vedie k dlhom, závislostiam, problémom a príliš často ku katastrofe. Alebo sa môžeme rozhodnúť, že začneme napodobňovať ľudí, ktorých systém vedie k prosperite a blahobytu.

Ako je to s vami? Ste ako húsenice a slepo duplikujete plán húseníc na čele zástupu, až kým skončíte ako 95% „ľudských“ húseníc bourovčička túlavého – na zizine, resp. z ako-tak vychádzajúceho dôchodku od štátu? Alebo sa chcete odtrhnúť od stáda a stať sa jedným z 5% bohatých z duplikovania overeného plánu, ktorý môže viesť ku skutočnej spokojnosti? **Je to na vás!**

Zvládneme to. Máte všetky schopnosti potrebné na úspech v sieťovom marketingu, pretože ste rodení duplikovatelia. Ja načas rozhodnúť sa, že sa odtrhnem od stáda 95% slabozarabujúcich a začnem duplikovať systém, ktorý vytvára spokojnosť pre vás. Je to na vás, odtrhnúť sa od stáda a vytvárať

skutočné bohatstvo a slobodu. Je to prosté, nechce sa od vás nič, čo by ste doteraz nerobili. Ste predsa experti v duplikovaní. Nemyslíte si, že je načas duplikovať systém, ktorý vám pomôže uskutočniť vaše sny namiesto duplikovania systému, ktorý vaše sny ohrozuje?

Milí priatelia, nikdy nesmiete dovoliť negatívnym ľuďom, aby vám ukradli vaše sny! Negatívni ľudia sú ako húsenice bourovčička túlavého – budú trvať na tom, aby ste duplikovali ich systém, život od výplaty k výplate, pretože ten ide stále dokola, v nekonečnom kruhu.

Záleží len na vás, či sa oslobodíte vytváraním skutočného bohatstva. Musíte však začať duplikovať iný plán. Vždy si pamätajte, že sa musíte chopiť príležitostí, ktoré sa ponúkajú, a to hneď, nie až keď si budete myslieť, že ste na ne pripravení. Príležitosti nikdy nezostávajú nevyužitú. Vždy sa nájde niekto iný, kto sa ich chytí ako prvý!

Nenechajte túto príležitosť prejsť okolo vás. Doprajte si možnosť zarábať na najväčšom ekonomickom hnutí od doby využívania licencií. Už nečakajte! Nikdy nebola vhodnejšia doba zapojiť sa. Využite túto príležitosť skôr, než to urobí niekto iný.

Ste výborní duplikovatelia. Máte schopnosti potrebné na úspech. Najlepší čas na zapojenie sa je teraz. Zaslúžite si to. Ste na rade.

Firma ENERGY ponúka k financiám aj možnosť utužovať si zdravie. Na konci svojho života si môžete povedať, „ja som to urobil“, a nie „čo všetko mohlo byť, keby...“.

JÁN ŠIDO

Od bylín ku včielkam

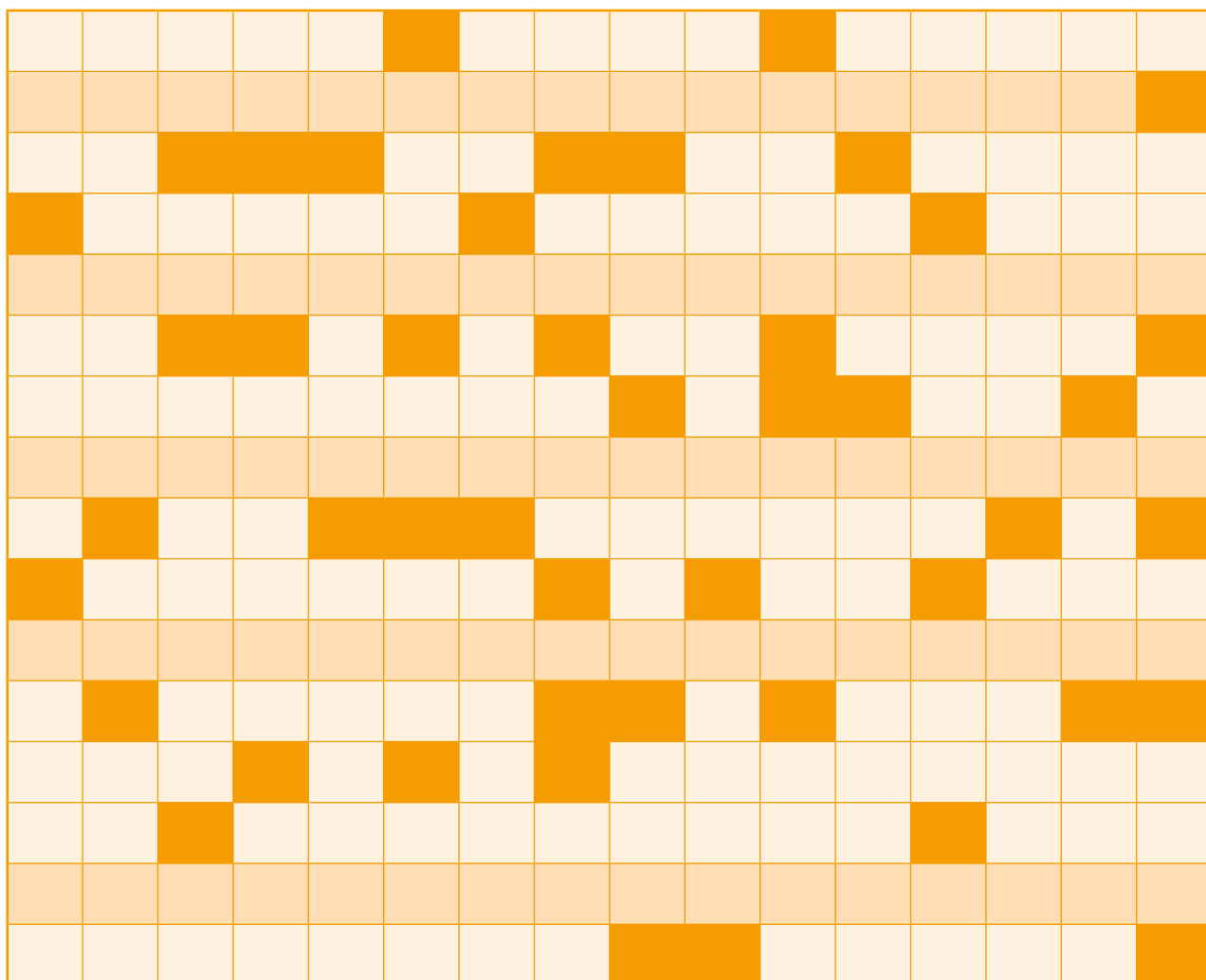
V rámci projektu „Zdravé dieťa s Vironalom“ je naša Materská škola v Dolnej Stredě koncepčne zameraná na vytváranie zdravých životných návykov a prevencie zdravia komplexne, pôsobením na citové prežívanie detí a zážitkov pri rôznych aktivitách. Jednou z rozšírených vzdelávacích oblastí je téma, venujúca sa hmyzu a konkrétne včelám. Keďže s manželom sa v našej obci venujeme včelárstvu, prostredníctvom vlastných skúseností sprostredkovávam deťom aktivity zo života včiel. Pozorujeme úle v záhrade pri našom dome, oboznamujeme sa so stavbou tela včiel, formou hier spoznávame život v úloch a svoje pocity vyjadrujeme pohybovými hrami a tvorivou dramatikou. Hráme sa pohybové hry na včely, trúdy a včeliu kráľovnú, a tak spoznávame hierarchiu vo včelej rodine. Ochutnávame med priamo z plástov a rozlišujeme chuť peľových zrníek. Už štvorročné deti vedia rozlišovať ďalšie produkty včiel – okrem medu a peľu aj propolis či materskú kašičku. Spoznávajú plásty, ktoré osídľujú včely. Staršie deti vedia, že okrem medu a jedu v žihadle môžeme využívať včelí vosk, ktorý je napríklad aj v prípravku Celitin – ten práve užívam a môžem potvrdiť, že mi pomáha predchádzať vyčerpaniu pri mojom množstve aktivít. S deťmi si okrem skúšania ochranných klobúkov a drobných pomôcok pre včelárov vyrábame propolisovú tinktúru, ktorú máme na dezinfekciu a pomoc pri hojení drobných rán.



Som rada, že moja práca poskytuje široké pole pôsobnosti na vytváranie zdravých návykov a prevencie už v predprimárnom veku dieťaťa, so všetkou úctou a pokorou k prírode, ktorú sa učíme vnímať.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Doplňovačka – júl/august



Príjemne prežitie (tajnička), veľa krásnych(tajnička) pri objavovaní exotických miest,(tajnička) návrat na naše krásne (tajnička) vám (tajnička)želá (tajnička) Vitae.

- 9 OSTROKVET, POMENOVAŤ, KVETOSLAV,
- 8 CEREÁLIE, LESOPARK, DOBROVIČ,
ADIDASKA, LISKAVKA
- 7 CENOVKA, STODOLA, ASKETIK,
AKSAMÍT,
- 6 SAHARA, ADACTA, KANAVU, ARTHOS,
EVOLVE,
- 5 LUNIK, VČELA, EŤATA, ŠTIAV, ERAŠN,
ZILLA, VEDEC, DONES, STRED,
ACONT,
- 4 SAGE, RANA, OOKD, VRED, MOVE,
INEH, CINK, ÁRIO, BRNO, ZHAŠ,
NOVÝ, OBOR,
- 3 LSM, MAK, KKU, NOS, TOP, ECS, KAD,
TNI, AYA, ALE, AVE, ECO, RNÝ, RLN,
ÁHA DOM, TPV, OAA,
- 2 ZA, IL, VŽ, EM, NÝ, IE, TN, SV, RM, RC,
NN, ER, RŽ, AI, OT, TÝ, VA, AI, AL, DI.

VITAE – JÚN 2016

Správne znenie doplňovačky z Vitae 6/2016:

Ak chcete dosiahnuť veľký úspech, musíte ľuďom priniesť niečo, čo im prináša úžitok, nejakú pridanú hodnotu. To znamená produkt alebo službu. Niečo, čo dokáže pomôcť veľkému množstvu ľudí. Malo by to byť niečo, čo im ulahčí, spríjemní alebo zjednoduší život, prípadne vyrieši ich problémy a starosti ako napríklad prípravky Energy. 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 prípravok Energy získavajú:

- 1) **Jana Matiašková** z Lazian
- 2) **Eva Chalányová** zo Žiliny
- 3) **Mária Straková** zo Sabinova

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

Foto: Wikipédia, H. Zell

DVOJZUB TROJDIELNY – BYLINA DVOCH TVÁRÍ

Dvojzuby sú pre človeka rastliny dvoch tvárí. Na jednej strane dosť nepríjemný plevel, na druhej liečivé účinky overené stáročiami. Podstatu dvojzubov vystihli tradiční čínski liečitelia, nazývajú ich „guizhencao“, čo je zloženina z gui – duch, zhen – ihla, cao – plevel. Aj v iných častiach sveta pripomínajú ľudové mená dvojzubov charakteristickú vlastnosť týchto bylín. Ich plody sú totiž opatrené ostňami, pomocou ktorých sa zachytávajú v srsti zvierat a odevoch ľudí. V Európe sa tak stretávame so „španielskou ihlou“, v Severnej Amerike je dvojzub nechvalne známy ako „tulákov kliešť“.

PRISPÔSOBIVÝ CESTOVATEĽ

Rod dvojzubov patrí do čelade hviezdnicovitých a má približne 253 väčšinou subtropických druhov. Hojne sa vyskytujú aj v miernom a tropickom pásme. Rastlinky jednotlivých druhov sú preto často značne rozdielne – niektoré jednorôčné, iné trvalky, kričkovité, popínavé a plaziace sa po zemi, s veľkosťou od 5 cm až po 4 metre, atď.

Dvojzub trojdielny pochádza z Európy (aj u nás je pôvodný a hojný), zo strednej a východnej Ázie. Rýchlo sa šíril a dnes sa úspešne vyskytuje nielen v Afrike, Amerike, Austrálii, ale aj na Novom Zélande a dokonca na Filipínach! Má rád vlhko a ľahšie pôdy: mokré polia, brehy vodných plôch, priekopy tratí a ciest, rumoviská, a pod.

ŠÍRENIE SEMIEN? VYRIEŠENÉ!

Dvojzub trojdielny (*Bidens tripartita*) je letná rastlina so vzpriamenou a vetvenou stonkou, často červeno-hnedej farby. Dorastá do výšky 10–60 cm, a keď sa darí, tak aj cez meter. Troj- či päťdielne zelené listy vyrastajú vzpriamene na krátkych krídlových vetvičkách a môžu byť 15 až 40 cm veľké. Dvojzub trojdielny kvitne od júla do októbra. Hnedožlté kvetné lôžko

s cca 55 trubkovitými kvetmi v typickom úbore meria v priemere iba 1–2,5 cm, vonkajšie jazykovité kvety sú nahradené listami vo farbe stonky. Na jeseň plodí charakteristické, asi 1 cm dlhé, sploštené nažky s výraznými ryhami a dvomi alebo tromi zubami či osinami opatrenými aj spätnými háčikmi. Lepšie než suchý zips.

ODVRÁTENÁ STRANA

Kedysi sa dvojzubez okrem liečiteľstva používal asi len na výrobu žltého farbiva na farbenie priadze. Dnes mu zostala nálepka obtiažneho plevelu. Okrem už nevyužívaných farbív obsahuje látky: horčiny, triesloviny, silice, stopové prvky, flavonoidy, mangán, vitamín C, vďaka ktorým čaj či tinktúra z dvojzuba predpisujú liečitelia mnohých kultúr s úspechom už stovky rokov. Aj tradičná čínska medicína si dvojzub veľmi vážila. Dvojzub trojdielny predpisovali najmä na kožné ochorenia, chronické hnačky, úplavicu a uštipnutie od jedovatých hadov a hmyzu. Laboratórne testy dokazujú močopudné, potopudné, antialergické, antireumatické a protizápalové vlastnosti: dvojzub zabíja baktérie, huby a vírusy.

Nálev z dvojzuba sa odporúča najmä pri chorobách (zápaloch) pečene, žlčníka a obličiek, artritíde. Horčiny podporujú metabolizmus a trávenie. Vo forme tinktúry či masti je vhodný na zápalové ochorenia kože: alergia, akné, lupiny, vypadávanie vlasov, ale aj na ekzémy a lupienku. Objavili sa aj štúdie, ktoré z prítomnosti mnohých antibakteriálnych látok vyvodzujú protirakovinové účinky dvojzuba. Vraj prinajmenšom pomáhajú znižovať negatívne účinky chemoterapie.

Prajem všetkým, aby dvojzub trojdielny spoznali radšej pri vytrhávaní jeho ako kliešť sa držiaciach nažiek z ponožiek alebo pri ich vyčesávaní z dlhosrstého zvieracieho miláčika. Keď prídu neduhy, je dobré spomenúť si, že aj tato bylinka má svoju druhú, pomáhajúcu tvár.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Leto plné pokušenia

20% ZĽAVA

2 MYDLÁ V ĽUBOVOĽNEJ KOMBINÁCII
2 KRÉMY 50 ML V ĽUBOVOĽNEJ KOMBINÁCII

10% ZĽAVA

2 KRÉMY 250 ML V ĽUBOVOĽNEJ KOMBINÁCII



Akcia platí do vyčerpania zásob.