



vitae

september 2016

Schopnosť adaptácie
je veľmi dôležitá
pre naše prežitie

Čo sú to betaglukány?

Mygreenlife:
čo sme vám nepovedali
alebo ste chceli vedieť



Prípravky mesiaca septembra

September sľubuje návrat teplého leta až takmer do 23., pár chladnejších dní zvládneme ľavou zadnou a na kabát zabudneme veľmi ochotne. Tretia dekáda však pomerne razantne pripomenie, že jeseň neznamená slnečnú pláž, a rozmary počasia nikomu veľkú radosť neprinesú. Pre mnohých z nás ale september znamená aj návrat k pevným pracovným či študijným povinnostiam, a to po rozmarnom lete môže občas ísť na nervy. Ešte šťastie, že môžeme siahnuť po **Stimarale**, ochotne podporí naše šedé mozgové bunky. A keď nebudeme schopní zbaviť sa letného šantenia, veľmi oceníme stabilitu, ktorú ponúka **Vitamarin**. Osem hodín sedenia na jednej jedinej stoličke bude okamžite znesiteľnejších. Z pláží sa počas chladnejších dní presunieme do telocviční a posilovní, kde uvidíme pomoc **King Kongu**, inšpiráciu pre naše svaly a celé telo. Od vecí nebude ani hlbšie zamyslenie. Ak sme totiž celé leto vyčerpávali svoj organizmus nadoraz, bude vhodné podporiť **Renolom** základnú energiu v čase, keď sa ešte nič nedeje a imunita môže v pokoji odpočívať. Načerpáme sily, ktoré neskôr použijeme pri náporoch zhoršovania počasia, spojených práve s atakmi na našu obranyschopnosť. Navyše, farebná žiara plná dozvukov leta bráni občasnému zhoršovaniu depresie, ktorú niekedy pri užívaní Renolu pozorujeme. Pozitívne účinky Renolu sa prejavajú aj pri starostlivosti o ústnu dutinu. Renol zosilní pôsobenie Silixu, keď nielenže zregeneruje a posilní zubnú sklovinu, ale súčasne zvýši pevnosť zubov a ďasien.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 9, september 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.



Užívajte si
radosti
jesene

OBSAH

Editorial	04
Adaptujte sa!	04
Škola volá – ako ľahšie zvládnuť učenie	06
Stimaral a Vitamarin na zdravú a veselú myseľ	07
Mygreenlife	08
Čo su to betaglukány?	10
Srdcová záležitosť Grepofit	12
Indiánske leto	12
Vaše skúsenosti s našimi prípravkami	13
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	14
Čriepky z mozaiky dejín XXVI.	16
Kráľovstvo drahých kameňov	17
Múdre telo a jeho správy	18
Jedálny lístok z našej rovnobežky	20
Lebo celý svet je živý	21
Cukrovka a prípravky Energy	22
Školenie Energy v penzióne Lagán	23
Čo nám pomáha a čo nás brzdi ?	24
Od polarít k jednote, od choroby ku zdraviu XV.	25
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	27

EDITORIAL

Náš vyučujúci kulturológie, profesor Liba, vyslovil na prednáške pozoruhodnú myšlienku: Žijeme veľmi rýchlu dobu, jednu zmenu strieda druhá, a keď aj niekto príde s dobrým nápadom, vlastne nemá možnosť ukázať ho v praxi, lebo už o chvíľku príde ktosi s inováciou alebo radikálnou zmenou.

Musel som súhlasiť. Občas mám pocit, že svet okolo nás plynie ako keď sa na bicykli spustíte dolu kopcom cez les. Jediné, na čo sa stihate sústrediť, sú prekážky tesne pred kolesom a všetku energiu sústredíte na rovnováhu a snahu udržať sa na kolesách bez zranenia. Máte síce výborný pocit a možno v tej rýchlosti aj registrujete krásu okolo, čistinku, cez ktorú ste prefrčali, vôňu ihličia, lúče slnka prerážajúce cez les... Lenže nie je čas spomaliť, zastaviť sa a pokochať všetkou tou nádherou, ktorú si príroda pre nás pripravila. Keď ste už dole, máte vynikajúci pocit, že ste to prešli bez zranenia, prežili – ale späť sa už šliapať nechce. Tak len dúfate, že raz sa vrátite, prípadne si to miesto nájdete na internete a prezriete, cez čo ste to vlastne prefrčali. To sa však už nestane. Chytí vás nový podnet, zláka nová cesta a vy zasa fičíte kamsi inam.

Pred tromi rokmi som doma dokončil terasu. Konečne. Staval som ju preto, lebo ako mladík som si vysníval ráno. Predstavoval som si sám seba ako sedím v ratanovom kresle,

v jednej ruke káva a v druhej mobil, a čítam správy. Viete, koľkokrát sa mi to za tie tri roky poarilo? Presne šesťkrát. Viem to, lebo to počítam. Prosto ráno sa vždy niekam ponáhľam. Občas mám pocit, že len čo ráno vstanem, už kamsi meškám. Na nejakú poradu, míting, stretnutie, alebo ma tlačí nejaký termín.

Mali by sme s tým niečo spraviť. Prvým krokom možno bude, že v Energy trochu pozmeníme spôsob školení. Každé stretnutie bolo vždy zážitkom. Vždy sa usilujeme priniesť čo najviac a čo najlepších informácií, myšlienok, čo najčerstvejších, čo najrýchlejších o tom novom, čo sme pripravili. Na tom najbližšom, ktoré chystáme na október, to bude inak. Spomalíme. Vrátime sa k podstate. Necháme Kluby, nech predstavujú to nové. My sa trochu ohliadneme za tým, čo bolo.

Dnes sme starší, múdrejší a snád vieme viac. Povieme si niečo o tom, ako to bolo na začiatku. Energy je jednou z najstabilnejších a najsilnejších firiem v našom segmente. Jedným z dôvodov je jej základná myšlienka o ľudskom zdraví a prístupe k nemu. Druhý, nemenej dôležitý je, že o tie isté hodnoty sa opiera už takmer dve dekády. Aj o tom budeme hovoriť. Stretneme sa v blízkosti termálneho žriedla v Podhájskej. Spýtajte sa vo vašom Klube.

JOZEF ČERNEK



Adaptujte sa!

Schopnosť adaptácie je základnou podmienkou úspešného vývoja. Je to základná výbava pre prežitie. Ak sa nedokážeme adaptovať na zmenu našich životných podmienok, sme v koncoch, prúd rieky života nás spláchnie ako tsunami.

MODERNÝ ČLOVEK JE TVOR PRISPÔSOBIVÝ

Naše telo má prirodzenú schopnosť adaptovať sa na zmenu, pretože inak by sme tu neboli. Ako druh, myslím. Všetky rastlinné aj živočíšne druhy sa v priebehu fylogenetického vývoja museli vyrovnáť s celým radom zmien, ich adaptácia na ne z nich urobila to, čím sú dnes. Oči krtka sa adaptovali na život v tme a krídla kormorána na silné morské prúdy. Podľa všetkého to však vyzerá tak, že podmienky sa menia rýchlejšie než predtým. Človek je iste jeden z najprispôsobivejších druhov, obýva všetky kontinenty, prírodné pásy aj typy krajiny, a vyrovnáť sa mu môže azda len potkan, mucha alebo vážka. To sú totiž spolu s človekom celebrity nazývané kozmopolitné druhy.

Adaptogénna rastlina	Prípravok Energy
Ženšen pravý	Revitae, King Kong
Eleuterokok ostnatý	Imunosan
Schizandra čínska	Stimaral, King Kong, Vitaflorin
Leuzea šušťivá	Stimaral
Rozchodnica ružová	Stimaral
Kozinec blanitý	Imunosan
Kustovnica čínska	Revitae
Sladovka hladkoplodá	Vironal, Gynex, Protektin, Artrin, Cytovital, Droserin
Dangšen	King Kong, Imunosan

STRES – HYBNÁ SILA EVOLÚCIE

V schopnosti adaptácie nie sme na tom ako druh najhoršie, na vymretie rozhodne nie sme. Trúfam si však povedať, že ani potkan, ani mucha nemá zďaleka tak veľa starostí ako človek. Často sme stresovaní viac než pokusné myši. A stres je práve tou hybnou silou našich adaptačných schopností, koľkokrát našou najvyššou motiváciou. Určitá hladina stresu je zdravá, pretože nenechá zaháľať adaptačné mechanizmy, hovorí sa jej medza hormedze. Ak je táto medza prekročená, začína nadbytok stresu poškodzovať telo aj myseľ. Adaptovať sa na zvýšenú hladinu stresu je teda evolučná výzva našej doby. Kto toho nebude schopný, ten sa jednoducho zblázni. Áno, neschopnosť adaptácie na zmeny sa najprv prejavuje ako úzkosť, depresia, pocity ničotnosti a beznádeje, potom spadne do diagnostickej škatuľky „chronický únavový syndróm“, a ak aj naďalej nie sme schopní vyrovnať sa so životnými zmenami, prichádza choroba, invalidný dôchodok a...

PRVÁ POMOC Z RÍŠE RASTLÍN

Úľavou je zistenie, že existuje množstvo rastlín, ktoré podporujú schopnosť adaptácie, a tak zvyšujú našu odolnosť voči stresovej záťaži a na úrovni psychiky nám pomáhajú lepšie sa vyrovnáť so zmenami, prijať ich. Nazývajú sa adaptogény, biostimulátory, omladzujúce rastliny alebo rastliny nesmrteľnosti. Účinné látky z týchto rastlín udržiavajú rovnováhu hormonálneho a imunitného systému, majú celkovo tonizujúci, posilňujúci vplyv na organizmus a zvyšujú jeho odolnosť proti stresu, záťaži, úzkosti či telesnej únave. Príkladom rastlín s adaptogénnym pôsobením sú napríklad ženšen pravý, eleuterokok ostnatý, schizandra čínska, leuzea šušťivá, rozchodnica ružová, bazalka posvätná, kozinec blanitý, kustovnica čínska, sladovka hladkoplodá či dangšen. Výťažky z nich sa nachádzajú v mnohých prípravkoch Energy (viď tabuľka vyššie).

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

ÚČINKY ADAPTOGÉNOV

Pri detailnom pohľade na pôsobenie adaptogénov zisťujeme rôzne kombinácie vplyvu na telesné systémy, funkcie a orgány. Najčastejšie ide o kombináciu niektorých z týchto vplyvov:

1. majú antioxidačný účinok
2. podporujú tvorbu aminokyselín a bielkovín
3. podporujú prenos energie a jej zdrojov do bunky
4. posilňujú metabolizmus, asimiláciu a látkovú výmenu
5. urýchľujú liečebné a regeneračné procesy organizmu (tkanív, orgánov, buniek, systémov)
6. spomaľujú starnutie organizmu (tkanív, orgánov, buniek, systémov); spomaľujú degeneratívne pochody v živočíšnom organizme, bránia jeho opotrebovaniu
7. zlepšujú kondíciu nervového systému (napr. ho tonizujú, upokojujú, zvyšujú jeho odolnosť)
8. posilňujú alebo modulujú imunitu
9. zlepšujú kondíciu hormonálneho systému (žliaz s vnútornou sekréciou)
10. vyrovnávajú patologické výkyvy hodnôt rôznych telesných funkcií a obsahu určitých látok v organizme alebo pomáhajú nadštandardne zlepšiť tieto funkcie
11. majú preventívny protirakovinový účinok alebo brzdia rozvoj rakoviny a pomáhajú ju liečiť
12. zlepšujú akceptáciu chemických liekov či liečebného ožarovania a znižujú výskyt nežiadúcich účinkov
13. majú preventívny protizápalový účinok alebo brzdia rozvoj zápalu a pomáhajú ho liečiť
14. ako biogénne stimulátory pôsobia stimulačne na fyzickú alebo duševnú oblasť; zlepšujú odolnosť voči fyzickej alebo psychickej záťaži
15. pôsobia ako posilňujúci a vyživujúci prostriedok (roborans) alebo znižujú nároky na výživu a pomáhajú odstraňovať účinky nedostatku príjmu živín
16. znižujú fyzikálne a fyzikálno-biologické účinky zmeneného prostredia vrátane extrémnych podmienok (účinky chladu, horúčavy, prievanu, vysokého či nízkeho atmosférického tlaku, odstredivej sily, a i.)
17. znižujú chemické a biochemické účinky zmeneného prostredia, napr. znižujú účinky toxických látok, napríklad zo zhoršeného životného prostredia
18. zlepšujú potenciu, libido, celkovú sexuálnu kondíciu
19. zlepšujú pracovnú či športovú výkonnosť
20. podľa východnej medicíny zlepšujú celkovú energiu čchi organizmu, resp. kondíciu energetických dráh a centier

cs.wikipedia.org

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

ČO JE ADAPTOGÉN

Termín „adaptogén“ vytvoril ruský vedec Nikolaj Lazarev v roku 1947 a súčasne stanovil kritériá, podľa ktorých sa posudzuje, či rastlina patrí medzi adaptogény alebo nie.

1. Musí mať len minimálne nepriaznivé pôsobenie na fyziologické funkcie organizmu.
2. Musí zvyšovať odolnosť organizmu proti nepriaznivým vplyvom nie cez špecifický účinok, ale prostredníctvom širokej škály fyzikálnych, chemických a biochemických faktorov.
3. Musí mať celkovo normalizujúci účinok, zlepšuje všetky stavy a nezhorší žiadny z nich.

cs.wikipedia.org

Škola volá – ako ľahšie zvládnuť učenie

Proces učenia si vyžaduje, aby mozgové bunky – neuróny – správne fungovali, boli schopné sústrediť sa na prijímanie, triedenie, analýzu a následnú správnu interpretáciu nadobudnutých informácií. O to ťažšie môže byť sústrediť sa na učenie po dlhých letných prázdninách, kedy mozog drvivej väčšiny žiakov a študentov odpočíval. Lepšie povedané, chýbal mu pravidelný „tréning“ denného učenia sa a prijímania nových informácií. Samozrejme, nielen deti a študenti sa musia učiť, ale aj my dospelí sa počas celého produktívneho života učíme, prijímame nové informácie, aby sme dokázali „ísť s dobou“ a obstať v procese pracovnej, resp. profesijnej konkurencie.

Na to, aby mozog dokázal prijímať a spracovávať nové informácie, teda bol schopný učiť sa nové a zároveň bol schopný vykonávať nespočetné množstvo úkonov nevyhnutných na riadenie a koordináciu životne dôležitých funkcií organizmu, je potrebné aby mal zabezpečený pravidelný prísun kyslíka, glukózy (zdroj energie) a ďalších živín. O to viac, že mozog sa nikdy, t.j. ani počas spánku úplne nevypne, keďže nepretržite riadi a kontroluje napríklad dýchanie a krvný obeh. Schopnosti sústrediť sa na učenie veľmi škodí nedostatok spánku, nadmerné užívanie stimulačných látok, kofeínu, tzv. energetických nápojov, ale aj alkoholu, ktorý je pre neuróny vyslovene toxický. Na prospech nie je ani ťažká kalorická potrava bohatá na živočíšne tuky. Veď azda každý pozná ten pocit, keď sa poriadne dosýta naje a mozog sa následne "odkvrí", pretože množstvo krvi sa preunie do splachnickej (trávacej) oblasti a prichádza ospalosť. Pre procesy správneho sústredenia a učenia sa je nutné, aby aj mozgové neuróny (nervové bunky) mali možnosť regenerácie v zmysle funkčného zotavenia sa. Veľmi účinne si môžeme pomôcť aj sami zodpovedným prístupom k vlastnému zdraviu, pravidelnou zdravou životosprávu s dostatkom odpočinku a spánku. Najmä pravidelný výdatný spánok v nočných hodinách je dôležitý, a to nielen pre školákov, aby bola zachovaná schopnosť učiť sa, prijímať nové informácie a sústrediť sa. Pomáhajú aj pohybové aktivity, športovanie a pobyt v prírodnom prostredí s dostatkom kyslíka a pokoja. Správnej činnosti mozgu prospieva aj zdravá strava s dostatkom zeleniny, prirodzených glycidov vo forme ovocia, prírodných vitamínov, minerálov, antioxidantov a vlákniny. Prospešné sú aj prírodné doplnky Energy, ktoré pomáhajú (popri správnom odbornom vedení) ľahšie zvládnuť aj niektoré poruchy učenia ako je dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia (porucha čítania, písania, počítania) i ďalšie.

Pri procese učenia a sústredenia sú prospešné viaceré prírodné prípravky Energy. Predovšetkým bylinný koncentrát **Korolen** pomáha harmonizovať centrálnu riadiacu dráhu, centrálny nervový systém i srdcovocievny systém, zároveň je účinný pri detoxikácii organizmu. Zlepší sa okysličenie, prekrvenie a funkcia nielen mozgu, ale aj krvného obehu (srdca a ciev), ktoré mozog lepšie zásobujú okysličenou krvou a živinami. Dávkovanie je počas prvého a druhého týždňa užívania nižšie, spravidla 2-krát denne



2 až 3 kvapky v pohári vody pol hodiny pred jedlom, prípadne hodinu po jedle. Dávka sa postupne zvyšuje na 2-krát denne 5 až 7 kvapiek, po troch týždňoch užívania nasleduje vždy jeden týždeň prestávka a trojtýždňový cyklus sa niekoľkokrát zopakuje (postupujeme podľa návodu).

Veľmi účinným pomocníkom pri učení sa je aj nadstavbový prípravok **Celitin**, ktorý obsahuje ginkgo dvojločné a lecitín. Tieto prírodné látky pomáhajú rozšíreniu a čisteniu tepien, čím sa dosiahne lepšie prekrvenie mozgového tkaniva, sústredenie sa na učenie a pamäť. Zlepšuje stav metabolizmu cholesterolu, tukov a vyživuje puzdrá nervových vlákien. Užíva sa ráno 1 kapsula, prípadne 1 aj na obed.

Priaznivý vplyv na fungovanie mozgu a zlepšenie pamäte má aj prípravok **Vitamarin**. Obsahuje omega-3-nenasýtené mastné kyseliny z rybieho tuku, ktoré pomáhajú odbúravať cholesterol a tuky uložené v cievach, zlepšiť ich priechodnosť, pružnosť a tým aj prekrvenie mozgu. Užíva sa najčastejšie 2 x denne 2 kapsuly dlhodobo.

Na zlepšenie výkonnosti centrálného nervového systému je prospešný aj bylinný koncentrát **Stimaral**. Pôsobí priaznivo hlavne na oblasť psychiky, je akýmsi „vyrovnávačom nálady“, ktorý dokáže pozdvihnúť melancholickú, depresívnu náladu a pomáha organizmu prispôbiť sa zmenám prostredia. Zvyšuje odolnosť voči stresu, zlepšuje pamäť, sústredenie a funkcie zmyslových orgánov, predovšetkým zraku a sluchu. Obvyklé dávkovanie je ráno a na obed po 5 až 7 kvapiek v pohári vody, prípadne ho možno užiť aj jednorazovo na zvýšenie pozornosti a duševnej výkonnosti napríklad pred sústredeným výkonom, pred skúškou, a pod.

Z ostatných prípravkov Energy priaznivo na činnosť mozgu, neuróny a prenos nervových vzruchov pôsobí **Fytomineral**, ktorý obsahuje dôležité prvky v ideálne vstrebateľnej koloidnej forme. Užíva sa obvykle 25 až 30 kvapiek na deň rozpustených v pitnej vode. Taktiež sú prospešné všetky prípravky z radu zelených potravín, najmä **Organic Barley Juice Powder**, **Betafit**, **Organic Maca** a **Organic Acai Powder**. Tieto vďaka obsahu prirodzených antioxidantov, vitamínov, minerálov a enzýmov podporujú a chránia nielen nervové bunky, ale aj celý organizmus pred oxidačným stresom, chorobami a predčasným starnutím.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Stimaral a Vitamarin na zdravú a veselú myseľ

Pomaly sa končiace prázdniny a nastupujúce obdobie babieho leta nútia niektorých z nás bilancovať a premýšľať o nesmrteľnosti chrústa... V každom prípade je to jedno z najnádhernejších období roka. Ešte je teplo, ale už nie horúco, ponúka sa množstvo nádherných dní, na záhrade máme stále čo zobrať a k tomu všetkému sa môžeme tešiť na farby jesene.

Celú idylu môže pokaziť máločo. Len jedno niektorých z nás – tých neskôr narodených – trápi. Zasa sa ide do školy. Pre mnohé deti je škola otrava, učia sa tam veci, ktoré nebudú nikdy potrebovať a nevedia, prečo tam musia chodiť. Je fakt, že som si uvedomila, že ak by sme sa mali učiť len to, čo budeme naozaj potrebovať, skončíme tretiu triedu. Ďalej to už nie je škola, ale vzdelanie. Ktorého ale nikdy nie je dosť.

Ale čo s ratolestou, ktorej to tak celkom nejde do hlavy? Predovšetkým zachovajme pokoj. Hovorme s ňou o tom, čo sa učí, prejavme záujem. Dovoľme, nech sa dieťa pochváli svojimi znalosťami, nech si užije svoj okamih slávy. A nedesme sa, keď niečo nejde, hľadajme cestu – najskôr u seba. Znie to čudne, že? Ale čím je dieťa menšie, tým viac ho ovplyvňujú naše postoje a názory. Ťažké na tom je, že aj podvedome. Takže, ruku na srdce – neznášame matematiku? Prečo sa teda divíme, že Jožko sa jej usiluje vyhnúť, ako sa len dá?

Niekedy sú aj deti veľmi unavené, až vyčerpané. Dnešná rušná doba, založená na šokovaní, fascinácii, extrémoch a adrenalíne jednoducho vysiluje. Nie je dostatok pokoja, radosti, nie je dôvera v budúcnosť, nie je istota vlastného miesta na zemi. Z toho narastá agresivita. My ale môžeme pomôcť. Nielen tým, že budeme deťom ukazovať pekné veci, nielen tým, že namiesto kriku budeme skôr tíšiť, že sa budeme zaoberať príčinami viac než prejavmi, ale aj tým, že dodáme silu ustáť to všetko. A na to máme **Stimaral**. Podporí nielen trávenie a srdce, ale aj výživu ako takú. Pomôže nájsť motiváciu na hľadanie stability vo svete, vyživí oči, aby videli krásu a srdce pre väčšiu srdečnosť.

Na zvýšenie výkonu mozgu sa s úspechom používa **Vitamarin**, ktorý podporuje stabilitu membrán buniek, najmä nervových. Miznú smútky a výkyvy nálad. Výkony sú istejšie a stabilnejšie. A my ostatní? Berme **Stimaral**, kedykoľvek sa cítime byť unavení zo života, ubití a poklesnutí na duchu či tele. Posilní nás. Budeme sa tešiť na všetku tú krásu okolo a kochať sa. **Vitamarin** nám potom pomôže kochať sa oveľa dlhšie a radostnejšie. Ale nech nedopadneme ako pán doktor vo filme Vesničko má středisková... Hoci zasa až také zlé by to nebolo!

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Mygreenlife

ČO SME VÁM NESTIHLI POVEDAŤ A NA ČO STE SA MOŽNO CHCELI OPÝTAŤ

Mimoriadne množstvo otázok, ktoré sme dostali v súvislosti s novými zelenými potravinami, nás inšpirovalo k novému seriálu článkov. V nich by sme sa postupne chceli venovať nielen každému jednotlivému prípravku, ale aj všetkým aspektom a podrobnostiam, ktoré sa spájajú so zelenými potravinami a ich nesmiernym významom.

Nasledujúce otázky sú výberom tých najzaujímavejších, ktoré zazneli, a odpovieme na ne najpochvejšie a najdôležitejšie, ako sa len dá.

PREČO ZELENÁ NIE JE ZELENÁ?

Ako inak by sa dala položiť otázka, ktorá v sebe obsahuje desať ďalších? Prečo sa zelené potraviny nazývajú zelené, keď Acai je fialové? Kde sa zelené potraviny začínajú a kde sa končia? Kto určuje, čo medzi ne patrí a čo už nie?

Správna odpoveď neexistuje. Pomenovanie „zelené potraviny“ sa u nás ujalo tak trochu samo, organicky, a vytlačilo správny, hoci trochu nadnesený názov superpotraviny. Ten však oveľa lepšie vystihuje skupinu prípravkov, ktoré majú významný nutričný prínos a organizmu prinášajú to, čo telo potrebuje, ale pôda alebo životospráva už nie je schopná dodať. Prinajmenšom v požadovanom množstve a kvalite.

Zelené potraviny sú esenciou tých najzaujímavejších prírodných zdrojov, ktoré dáva naša planéta. Každá potravina z nich je výnimočná spravidla širokou škálou významných aktívnych ingrediencií a ich pôvod a podoba je skutočne pestrá. Patria medzi

ne nielen vcelku známe riasy alebo extrakty lokálnych a exotických plodov, ale aj semená, orechy alebo dokonca včelie produkty.

NIE SÚ ZELENÉ POTRAVINY LEN PRECHODNOU MÓDNOU ZÁLEŽITOSŤOU?

Do istej miery sú módnou záležitosťou, no ide skôr o ich renesanciu. Použitie zelených potravín môžeme dohľadať už v dávnej minulosti. Vtedy však zaistovali skôr výživovú funkciu, nehľadalo sa na ich skutočný zdravotný prínos. Neskôr to bolo krátke obdobie medzi dvoma svetovými vojnami a prudký vzostup záujmu v šesťdesiatych rokoch minulého storočia, zastavený až pomýleným šialenstvom syntetických vitamínov. Paradoxne tak v dnešnej dobe, keď čelíme najhoršiemu stavu životného prostredia v ľudskej histórii a zároveň vyprázdnenosti masovej poľnohospodárskej produkcie, máme možnosť využívať zostávajúce kvalitné zdroje ako nikdy predtým.

JEM ZDRAVO – POTREBUJEM NAPRIEK TOMU ZELENE POTRAVINY?

Zdravú stravu nemožno nahradiť, dá sa iba vhodne ju doplniť. Zelené potraviny reflektujú stav našej civilizácie, v ktorej:

A) nie je dostatok kvalitných a hodnotných potravín, ktoré by zaistovali potrebný príjem dôležitých živín,

B) väčšina z nás podlieha konzervatívnemu stravovaciemu stereotypu, je náchylná vyberať opakované potraviny, a tak sa ochudobňuje o širšie spektrum príjmu nutričných látok,

C) prísun zdravých potravín absolvujeme spravidla vo vlnách, nie pravidelne. Naš organizmus pritom potrebuje kvalitné výživové substancie nielen v dostatočnom množstve, ale najmä pravidelne, najlepšie na dennej báze.

Význam zelených potravín spočíva najmä v ich vysokej koncentrácii. Na výrobu jedného 100-gramového balenia Acai treba až 3,5 kilogramu plodov tejto palmy. Jedna dávka potom obsahuje také množstvo nutričtov, ktoré naše telo viditeľne povzbudzuje, harmonizuje a vitalizuje (samozrejme, zjednodušene povedané, v skutočnosti v organizme štartuje obrovské množstvo zložitých biochemických procesov, ktorých funkcia je pre nás nevyhnutná).

AKO SA VYRÁBAJÚ ZELENE POTRAVINY?

Najmä týchto a podobných otázok sme dostávali najväčšie množstvo. Univerzálna odpoveď, bohužiaľ, neexistuje. Každá zelená potravina, každý produkt je špecifický, má iné výrobné postupy, používajú sa iné výrobné technológie... V nadväzujúcich článkoch tohto seriálu by sme sa preto radi vždy detailne venovali jednému konkrétnemu prípravku a podrobne popísali jeho cestu od zrodu až po finálne zabalenie. Viac sa dozvieme o jeho jednotlivých účinných látkach, ich pôsobení na organizmus a pridáme aj niekoľko inšpiratívnych receptov.

JE LEPŠIA TABLETA ALEBO PRÁŠOK?

Účinnosť oboch foriem je v podstate rovnaká, mierna výhoda je na strane prášku. Zatiaľ čo tablety sú komfortnejším a okamžitým riešením, prášok predstavuje výzvu a otvára širšie možnosti. Základným použitím práškovej formy je bezosporu nápoj, ktorý môžeme pripraviť iba zmiešaním s čistou, vlažnou vodou. Našmu telu tak uľahčíme zažívanie, urýchlíme nástup účinku a prísunom vody celkovo povzbudíme organizmus. Jedna dávka, ktorú takto pripravíme, je vhodná nielen pre športovcov, ale aj pre každodenný životný rytmus, či už ste v kancelárii alebo v teréne. Popíjajte vždy v pokoji, v intervaloch podľa intuície, po menších dúškoch.

Pomyselnou čerešničkou na torte sú potom recepty, ktoré obsahujú jednotlivé zelené potraviny, či už ide o klasické jedlá alebo dezerty. Svoj denný stereotyp tým vždy povýšite na zážitok nelen pre myseľ, ale aj telo!

NA INTERNETE SA DAJÚ NÁJSŤ AJ LACNEJŠIE PRODUKTY

Áno, ponuka najmä niektorých z nich je skutočne široká. Ale predovšetkým v prípade zelených potravín treba poznať všetky dôležité fakty ešte pred nákupom. Vysoká koncentrácia a veľké množstvo spracovaného prírodného materiálu znamená mimoriadne vysoké nároky na kvalitu. Akékoľvek znečistenie prírodného prostredia, v ktorom sa zelené potraviny pestujú a spracovávajú, predstavuje priamu kontamináciu produktu. Tá môže v konečnom dôsledku celkom zvrátiť očakávaný prínos a byť pre organizmus naopak záťažou. Vo všeobecnosti platí, že ak nie kvalitné zelené potraviny, tak radšej žiadne!



Prémiové zelené potraviny prinášajú odlišnú filozofiu už od začiatku. Absolútne kľúčové je vyhľadávanie lokalít, ktoré spĺňajú prísne nároky čistoty. A tým sa nemyslí len miesto priameho pestovania alebo zberu, ale rovnako významný faktor hrá široké okolie v rozsahu stoviek kilometrov: kvalita pôdy, vzduchu, jeho prúdenie, a najmä kvalita vody.

To všetko je však len začiatok celého procesu. Dôležité je poznať a úzko spolupracovať s priamymi pestovateľmi, nie s anonymnými priekupníkmi. Len tak je záruka, že produkt bol nielen vypestovaný v skvelej lokalite, ale že aj akékoľvek ďalšie kroky zachovali jeho vysokú hodnotu. A to sa, samozrejme, premietá do jeho ceny.

ZELENÉ POTRAVINY A RAW FOOD

Jednoznačne skvelá kombinácia. Vychádza totiž z podobného prístupu... Raw strava sa tu dopĺňa o extra porciu kvalitnej nutričnej nálože, ktorá robí z takéhoto spôsobu výživy skutočnú bombu.

Podoba ako raw strava, aj všetky zelené potraviny sa pripravujú veľmi šetrným spôsobom, pri ktorom sa v žiadnom kroku neprekročí teplota 42 stupňov. Prípravky si tak zachovávajú celé spektrum látok, ktoré by vysoká teplota inak degradovala.

AKO SA ZELENE POTRAVINY DOPŔŇAJÚ S OSTATNÝMI PRÍPRAVKAMI ENERGY?

Skvelo a veľmi ľahko. Zatiaľ čo základné prípravky Energy sledujú špecifický terapeutický význam, zameriavajú sa na konkrétnu oblasť zdravotných komplikácií alebo ich skupín, zelené potraviny znamenajú predovšetkým nutričný prínos. Starajú sa o to, aby náš organizmus bežal tak, ako bol nastavený. Je to olej, ktorý skvelo premazáva chod nášho motora.

(RED.)



Čo sú to betaglukány?

Betaglukány, resp. glukány, sú rýdzo prírodné, pomerne jednoduché látky, tvorené rôzne poskladanými reťazcami molekúl glukózy (hroznový cukor, krvný cukor). Existuje mnoho glukánov, ale biologicky najcennejšia je práve forma betaglukánov. Je to dané ich jedinečnou kombináciou molekúl glukózy, ktorá je ľudskému organizmu najbližšia a má najväčší účinok na imunitný systém.

Betaglukány tvoria stavebné jednotky pre bunkové obaly radu húb, kvasiniek, morských rias a obilia. Podobne ako kyselina askorbová (vitamín C) alebo omega-3-mastné kyseliny (rybí olej) patria medzi najviac preskúmané prírodné látky. Početné klinické štúdie preukázali priaznivé účinky betaglukánov na ľudský organizmus. Môžu sa užívať dlhodobo, nedá sa nimi predávkovať, nemajú vedľajšie účinky a tolerujú sa veľmi dobre.

HISTÓRIA

Prvé správy o využití betaglukánov na podporu zdravia boli zverejnené pred viac ako 60 rokmi. V poslednom čase sa stali prakticky najviac skúmanou prírodnou látkou vôbec. Používajú sa ako samostatné prípravky alebo sa kombinujú s vitamínmi, minerálmi či ďalšími látkami (napr. liečivými bylinami) na podporu imunitného systému.

MÔŽETE VEDIEŤ

PŮVOD BETAGLUKÁNOV

Zdroje a získavanie betaglukánov sa u východného a západného sveta výrazne odlišuje. Európska cesta využíva najmä kvasinky (*Saccharomyces cerevisiae*, pivovarské kvasnice) a obilie. Súvisí to so silnou tradíciou pečenia chleba a varenia piva. V Japonsku a Číne sú podstatné najmä huby. Nadväzuje to na špecifickú gastronómiu s využitím húb a liečiteľstva. Teraz sa otvára tretia možnosť, a síce využitie morských rias.

Jedinečným zdrojom betaglukánov je huba reiši, po slovensky lesklokôrovka lesklá, ktorej sa hovorí cisárska huba nesmrteľnosti. Je známa najmä z Orientu. U nás ju často nahrádza hľiva ustricová. Môže nás potešiť, že popredný svetový odborník na glukány je Čech. Je to prof. Dr. Václav Větvicka, absolvent Prírodovedeckej fakulty Univerzity Karlovej v Prahe. Stal sa autorom početných publikácií a patentov, aktívne sa podieľal na propagácii a využití glukánov v mnohých krajinách. Teraz pôsobí na univerzite v Louisville v USA.

VYUŽITIE

Imunitný systém

Betaglukány posilňujú imunitný systém stimuláciou a aktiváciou imunitných buniek ako sú makrofágy a T-lymfocyty. Makrofágy sú biele krvinky, ktoré pôsobia ako likvidátori či skôr pohlcovači vírusov, baktérií, plesní a nádorových buniek. Ničia prakticky všetky bunky a látky, ktoré imunitný systém označí ako cudzie pre telo. T-lymfocyty sú makrofágom nadradené biele krvinky, ktoré odovzdávajú informácie imunitnému systému. Môžeme tvrdiť, že betaglukány sú akousi „vysokoenergetickou“ výživou pre tieto krvinky. Využijeme ich pri vírusových, bakteriálnych, plesňových chorobách a najnovšie aj pri veľmi diskutovaných parazitických chorobách.

Oblasťou podávania betaglukánov sú nielen ochorenia a infekcie dýchacích ciest, ale aj opakujúce sa urologické infekcie, najmä zápaly močového mechúra a gynekologické zápaly. Výskumy potvrdili, že betaglukány zosilňujú účinky antibiotík. Podobne ako pri probiotikách je preto vhodné podávať betaglukány súbežne s antibiotikami. Majú imunostimulačný efekt a znižujú nežiaduce účinky antibiotickej liečby, najmä hnačky.

Alergia

Podávanie betaglukánov sa osvedčuje pri alergických ochoreniach dýchacieho systému – alergickej nádche, alergickom zápale očných spojiviek a astma bronchiale. Medzi indikácie patria aj alergické ochorenia kože ako žihľavka a novozaradený atopický ekzém. Žiadúce je zároveň doplniť do organizmu probiotické baktérie (**Probiosan, Probiosan Inovum**). Betaglukány je možné užívať súbežne s liekmi na alergiu (tablety, nosné spreje, očné kvapky).

Nádorové ochorenia

Betaglukány sú ideálne pri prevencii vzniku nádorov, najmä pľúc, hrubého čreva, žalúdka a prsníka. Všetky tieto druhy nádorov sa v našich zemepisných šírkach vyskytujú veľmi často. Môžeme ich využiť aj ako podporu klasickej liečby nádorových ochorení. Majú schopnosť čiastočne eliminovať nežiadúce účinky chemoterapie a rádioterapie, t.j. zvracanie, nechutenstvo, úbytok hmotnosti alebo popálenie kože. Len pre zaujímavosť: v Japonsku sú registrované dva protinádorové lieky na báze betaglukánov, určené na liečbu nádorov žalúdka a čriev.

Nežiadúce účinky žiarenia

a elektromagnetického smogu

Miernemu ožiareniu sa v dnešnej dobe prakticky nedá vyhnúť, pretože sme vystavení UV žiareniu, častému cestovaniu lietadlom, používaniu mobilných telefónov, obrazovkám PC a TV, mikrovlnným rúram, ktoré patria v domácnosti k najväčším žiaričom, liečebnej rádioterapii pri nádoroch alebo röntgenovému vyšetreniu pri úrazoch či bolestiach kĺbov a chrbtice. Preto by sme si mali betaglukánovú kúru urobiť aspoň raz do roka!

Civilizačné choroby

Betaglukány priaznivo ovplyvňujú množstvo faktorov, ktoré sú rizikové pre vznik civilizačných ochorení, znižujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Svojím pôsobením zmierňujú následky stresu u psychosomatických ochorení (patria medzi tzv. prírodné adaptogény, podobne ako byliny obsiahnuté v **Stimarale**). Podporujú krvotvorbu pri chorobách kostnej drene, stavoch po chemoterapii a rádioterapii, pri leukémii, chudokrvnosti. Pomáhajú pri autoimunitných chorobách (výskum prebiehal pri ulceróznej kolitíde – neinfekčnom zápale hrubého čreva).

Positívne účinky betaglukánov sú jednoznačne preukázané, ale nie sú vhodné celkom pre každého. Nemôžu ich užívať pacienti, ktorí berú lieky na potlačenie imunity (imunosupresíva), a pacienti po transplantácii orgánov.

IMUNOSAN

Vynikajúci prípravok, ktorý je už dlho na trhu a celkom neprávom sa tak trochu opomína. Obsahuje veľké množstvo vysoko kvalitných betaglukánov, ktoré sa získavajú z huby reiši, o ktorej sme už hovorili. Imunostimulačný účinok betaglukánov je v Imunosane zosilnený vysoko účinnými bylinami ako sú eleuterokok, kozinec alebo zelený čaj. Táto kombinácia podporí imunitný systém, ale výrazne prispieje aj k tonizovaniu organizmu a dodaniu energie.

Vzhľadom na to, že betaglukány pôsobia dlhodobejšie, je Imunosan vhodný najmä pri chronických infekciách, recidivujúcich problémoch alebo ako príprava pred obdobím alergických ťažkostí. Pri akútnej fáze zvolíme skôr Vironal, Drags Imun alebo Grepofit.

Okrem uvedených odporúčaní sa podelím ešte o skúsenosti z praxe:

- » **Bradavice:** Imunosan + lokálne **Audiron**.
- » **Opary:** Imunosan + vnútorné **Drags Imun** 3x denne 10 kvapiek po jedle, dá sa natierať aj lokálne. Výborný je aj sprej Spiron, aplikuje sa po 2 hodinách.
- » **U športovcov:** Imunosan je veľmi vhodný, pretože sú vystavení fyzickej aj psychickej záťaži a je u nich častejší výskyt infekčných ochorení.
- » **Stavy pred operáciami, po operáciách a po úrazoch:** Imunosan podporuje hojenie a rekonvalescenciu.

Dávkovanie Imunosanu je 2–3x denne 1 kapsula po jedle.

Zloženie Imunosanu:

- » **Lesklokôrovka lesklá** – najdlhšie používaná huba v tradičnej čínskej medicíne (TČM), hlavný zdroj glukánov v prípravku
- » **Pečiarka mandľová** – novoobjavená huba, výskyt v Brazílii, mimoriadne množstvo glukánov
- » **Eleuterokok ostnatý** – „sibírsky ženšen“, rastlinný adaptogén
- » **Dangšen** – alternatíva k ženšenu (ženšen chudobných), rastlinný adaptogén
- » **Atraktýlový koreň** – v TČM na celkové posilnenie organizmu, choroby gastrointestinálneho traktu
- » **Kozinec blanitý** – imunostimulans
- » **Ďatelina lúčna** – zdroj bioflavonoidov
- » **Zelený čaj** – antioxidant
- » **Vtáci zob** – antioxidant

MUDr. JIŘÍ HANZEL



Srdcová záležitosť Grepofit

Moje deti milujú **Grepofit**, sú schopné ho rozhrznúť, vycucnúť a až potom prehltnúť. Samé cítia, kedy ho potrebujú, najčastejšie, keď sú unavené alebo im nie je dobre. Užívajú ho poväčšine v nadlimtnom množstve ako liek na všetko. Môžem zodpovedne povedať, že predávkovanie Grepofitom nie je možné, u nás doma



sme si to experimentálne overili už mnohokrát. Deťom pri tých zdravotných orgiách rada rozprávam o grapefruite. Ako kedysi dávno, niekde na ostrove Jamajka, uprostred slnečného Karibiku, sa náhodou zamilovalo pomelo do pomaranča a z ich lásky sa narodil grapefruit. Tam sa tiež, mimochodom, narodil Bob Marley, čo je zasa moja srdcová záležitosť. A Bob určite miloval grapefruity od malička, tak ako moje deti milujú Grepofit.

FYZIK – OBJAVITEĽ

Extrakt z grepového semienka (GSE) predstavuje celých 16% obsahu každej grepofitovej kapsuly a účinok Grepofitu je z veľkej časti postavený na tomto novodobom zázraku. Výnimočnosť tejto prírodnej substancie si prvýkrát všimol istý Jacob Harich v roku 1980, ktorého udivilo, že grepové semienka na jeho komposte nezhnili... Bývalý nukleárny fyzik, toho času lekár a amatérsky záhradník, sa okamžite chytil príležitosti a začal sa venovať skúmaniu tohto fenoménu. Vďaka Harichovi sa extrakt z grepových jadier dostal do širokého povedomia verejnosti a od roku 1990 sa začal používať. Od tej doby neustále rastie zoznam jeho možného využitia.

NEKONEČNÝ VÝPOČET ÚČINKOV

Extrakt sa získava lisovaním samotných jadierok a bielej dužiny alebo albeda

nachádzajúceho sa pod kôrou plodu. Práve tá je u všetkých citrusových plodov zdrojom antioxidantov. Využitie extraktu GSE je obdivuhodne široké. Zistilo sa, že obsahuje dosť vitamínu C, mimoriadne dôležitú kyselinu listovú (vitamín B₉), draslík (K), železo (Fe), vápnik (Ca) a súčasne veľké množstvo významných bioflavonoidov. Tento komplex účinných látok má veľmi silné antioxidačné a antimikrobiálne vlastnosti. Zamedzuje rastu mnohých baktérií, vírusov a plesní a pôsobí proti nežiadúcim cudzopasným parazitom, od prvokov až po mnohobunkové organizmy. Je vhodným biologickým dezinfekčným prostriedkom na vonkajšie aj vnútorné použitie. Predstavuje vitanú prírodnú alternatívu antibiotík, ktoré vďaka obrovskej prispôsobivosti bakteriálnych kmeňov prestávajú byť pomaly, ale iste účinné. Pôsobia na všetky plesňové ochorenia spôsobené rôznymi druhmi kvasiniek a plesní, napadajúcich povrch tela (koža, vlasy, nechty), vnútorné orgány, alebo spôsobujú alergie. Ďalšou oblasťou, kde sa uplatňuje liečebný účinok grepového extraktu, je žalúdok a celý zažívací trakt. Výpočet pozitívnych účinkov je takmer nekonečný.

Grepofit sa tak u nás doma dostáva do kategórie liekov „proti smrti“, a keby mal narodeniny, určite by sme ich oslavovali.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Indiánske leto

Leto v Materskej škole v Dolnej Strede sa nesie v duchu prežívania zaujímavých aktivít plných slnka, vody, vzduchu, zeme a dovoľm si tvrdiť aj kov, aby sme naplnili celistvosť pentagramu. Najobľúbenejšie sú hry s vodou v bazéne na školskom dvore, precvičovanie poznatkov dopravnej výchovy na cyklistike, rozvíjanie vytrvalosti a orientácie na turistikej vychádzke, vnímanie krás prírody a spolupráca s ľuďmi pri splavovaní Váhu. Pomáhajú nám pri tom prípravky z radu Energy – predovšetkým opaľovacie mlieko **Dermaton SPF 6**, dezinfekčný sprej **Spiron** zľahka streknutý na odev ako repelentná prevencia a do vrecka si pribalíme aj **Audiron**, ak by nás predsa len omylom poštípala nejaký drobný vrotelec. Z bylín si sušíme levanduľu a vyrábame z nej olej a levanduľový cukor. Na dvore si stavíme stany, prístrešky a keď sa upravíme po „indiánsky“, k zaujímavým aktivitám patrí varenie „indiánskeho čaju Lapacho“. Keďže nám chutí, ponúkame ďalej inovovaný recept: v prírode na čerstvom vzduchu – v našom prípade v altánku na školskom dvore si dáme zovrieť vodu – ako správni Indiáni na ohni – my používame plynový varič. Do vriacej vody nasypeme Lapacho,



pridáme nazbierané sedmokrásy, kvety ďateliny – všetko čerstvo natrhané na indiánskej lúke, zamiešame drevenou varechou. Riedime minerálkou s obsahom materej dušky a primiešame včelí med. Takýto čaj musíme variť viackrát, pretože nám veľmi chutí a pochvalujeme si, že sme zase prežili tú najkrajšiu chvíľu v živote, v príjemnej atmosfére, s ľuďmi, ktorých máme radi.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Užasnuto som pozoroval teplo vo svojom tele

Rád sa s vami podelím o svoju skúsenosť s **Acai**. Moje prvé stretnutie prebehlo zrovna v čase mojej vrcholiacej chrípky, keď ma bolelo celé telo a nemal som silu ani chuť sa vôbec hýbať. Na jedlo ani pomyslenie, síl len ubúdalo. Zelený čaj **Green Tea – GABA** s medom a citrónom bolo to jediné, čo som do seba dostal. Tu som zaregistroval existenciu **Acai**. Ihneď si získala moju pozornosť, dostal som na ňu chuť. Farba jej obalu upokojila moju myseľ a povedal som si: „Áno, naštartovať oheň v tele – to by mohlo byť riešením mojej situácie!“ Po vypití prvého hrnčeka **Green Tea – GABA** s medom, citrónom a **Acai** som už len s úžasom pozoroval

svoje telo. Nápoj nielenže zapálil oheň v obličkách, ale dokonca som vnímal, že sa naštartovala aj distribúcia tepla ďalej do tela, takže začali fungovať tri ohrievače. Môj fyzický a psychický stav sa okamžite začal radikálne zlepšovať, počas pár hodín som vstal z postele a začal javiť záujem o život. Ak by ste niekedy riešili podobnú situáciu, vrelo odporúčam vyskúšať **Acai**!

*S priateľským pozdravom
JOZEF RUFFER, Litomyšl*

P. S.: **Green – Tea GABA** zalievam vodou s teplotou okolo 40–50 °C, takže nenastalo znehodnotenie všetkých dôležitých látok v **Acai**.



Acai

Spiron na ošetrovanie aj relax



Začiatok školského roka v Materskej škole v Dolnej Stredě opäť prináša mnoho zaujímavých aktivít, podporujúcich zdravý životný štýl. Špecifické schopnosti rozvíjame u detí dopravnou výchovou. Pravidelne navštevujeme detské dopravné ihrisko, precvičujeme si cyklistické zručnosti a dopravné znalosti nielen na školskom dvore, ale aj v okolí našej zdravej škôlky. Na cyklotúry cez dedinu si berieme so sebou **Spiron** – dezinfekčný sprej s obsahom éterických olejov, ktorý je vhodný aj na drobné povrchové poranenia kože. Našťastie, pre dôsledné dodržiavanie bezpečnosti na ceste ho máme iba ako spoločníka. Osvedčil sa nám však pri bežeckých hrách na dvore, keď sme ho použili na ľahké odreniny

kolien. Deti si ho už sami vyžadujú, keď si chcú overiť jeho víťazný boj s baciľmi, ktoré likviduje v sprejovom súboji. Boľavé kolienko je ošetrované a voľne sa hojí na čerstvom vzduchu. Najčastejšie používame **Spiron** ako aromaterapiu pred popoludňajším odpočinkom na ležadlách. jemné streknutie do ovzdušia prevonia miestnosť a navodí nám relaxačnú atmosféru pri počúvaní rozprávky. Éterické oleje v **Spirone** dezinfikujú ovzdušie a prirodzenou cestou vdychovaním pozitívne ovplyvňujú centrálny nervový systém. Tohto nášho voňavého spoločníka budeme využívať aj naďalej – napríklad ako antiseptikum v našom detskom kolektíve.

JANA KUDLÁČOVÁ, Slovensko

S Audironom nielen na boľavé uši

Od malička som veľmi trpela angínou. Či už bolo leto alebo zima, angínu som mala niekoľkokrát do roka. Bohužiaľ, ani v dospelosti to nebolo inak a v mojich tridsiatich rokoch som si musela dať odstrániť mandle. A ako sa hovorí, s angínami je to zlé, ale bez mandlí

to tiež nie je žiadna výhra. Preto, keď ma teraz začne bolieť v krku, riešim to hneď. Našťastie mi vždy stačili prípravky z lekárne bez lekára, ale aj tak som chcela nájsť niečo prírodné. Raz, keď sa moje hrdlo opäť hlásilo, môj priateľ zrovna užíval **Audiron** na boľavé uši,

ktoré si „priviezol“ z potápania v mori. Tak som po **Audirone** siahla aj ja a začala ho klokať ráno a večer. Nielenže mal priateľ po niekoľkých dňoch uši v poriadku, ale aj ja som mala po bolesti v hrdle.

HELENA BUKOVSKÁ, Praha

Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

CYTOVITAL RENOVE PRE ZRELÉ ŽENY

Zatiaľčo Ruticelit renove, o ktorom ste si mohli prečítať v minulom čísle, reprezentuje leto, mladosť, dostatok energie a zbieranie skúseností, Cytovital renove odráža plnosť, úrodu, zrelosť a plnosť chutí a zážitkov.

ESENCIA

Santal

Základnou esenciou je santal, podpornými esenciami sú bigaradia, geranium (Vitae č. 6/2016) a vanilka. Vyrovnanú a stabilnú energiu Cytovitalu renove podporuje éterický olej z bieleho santalového dreva (Santalum album), čo je vzácna a cenená esencia. Olej destilovaný z kmeňa stromu dobre uzemňuje a podporuje našu cestu k sebe, svojmu stredu. Elementom santalovej esencie je Zem, svojimi účinkami



posilňuje činnosť sleziny. Santal je vhodný pre všetky typy pleti, má protizápalové účinky. Plet hydratuje a zvláčňuje. Patrí medzi sexuálne toniká (esencie s afrodiziakálnym účinkom). Na emocionálnej úrovni pomáha harmonizovať stavy podráždenosti, frustrácie a napätia.

Vanilka pravá

Ďalšou vzácnou zložkou v parfume Cytovitalu renove je luxusná esencia zo struku vanilky pravej. Zaujímavosťou je, že vanilka sa natoľko cení, že napríklad u Aztékov slúžila ako platidlo. A podrobené kmene odovzdávali vanilku ako daň aztéckemu panovníkovi. Je vhodná pre unavenú, šedú pleť, ktorej dodáva energiu. Pôsobí ako výborné nervové tonikum, ktoré zmierňuje úzkosť, strach, nervozitu a pocit osamelosti. Esenciu vanilky obsahuje ešte **Artrin renove**, **Ruticelit renove** a **Visage serum**.

OLEJE

Pokiaľ ide o použité oleje, Cytovital renove je najrozmanitejším zo všetkých krémov

Pupalkový olej sa lisuje zo semien pupalky dvojročnej. Upravuje hormonálnu nerovnováhu a šetrne pôsobí na citlivú a suchú pleť, ktorú udržiava pružnú. Regeneruje problematickú pokožku, hojí popáleniny, ekzémy aj lupienku.

Ricínový olej sa získava zo semien ricínu obyčajného. Má hustejšiu konzistenciu a dá sa použiť na domastenie krémov. Pre svoje silné premasťujúce účinky je vhodný na ošetrovanie extrémne suchej pokožky. Obsahuje 90% kyseliny ricínovej, ktorá v pokožke viaže a udržiava vlhkosť. Ďalej je vhodný na elimináciu niektorých druhov bradavíc a novotvarov na pokožke.

HUMÁT DRASELNÝ

Dobre ho poznáte z cytosanového radu prípravkov. Získava sa z rašeliny. Preniká hlboko do pokožky, kde na seba viaže toxíny a ťažké kovy.

KYSELINA JANTÁROVÁ

Túto známu „omladzovacu“ látku nájdeme v prípravkoch radu Beauty

Kyselina jantárová (chemicky kyselina butándiová) je biela kryštalická látka, dobre rozpustná vo vode. Je prirodzenou súčasťou rastlinných a živočíšnych tkanív. Bežne sa vyskytuje v ovoci (egreš), ďalej ju obsahujú acidofilné mliečne výrobky, tmavý chlieb, morské kôrovce, zrelé hrozno, pivo a kyslá kapusta. Priemyselne sa vyrába pomocou mikroorganizmov fermentácie glukózy z kukurice, používa sa na úpravu kyslosti a chute potravín – E363. V ľudskom organizme je zapojená v tzv. Krebsovom cykle, čo je dôležitý metabolický dej v základnom procese aeróbného dýchania buniek. Kyselina jantárová je súčasťou všetkých piatich krémov Renove, v ktorých plní funkciu omladzovača.

BYLINY

Bylinný koncentrát použitý v Cytovitalu renove obsahuje extrakt z bedrovníka, fagary, fenikla, sladovky, levandule, pyšteka, leuzei šušťivej, muiry puamy, šíšiaka, zázvorníka, vanilovníka, kokoríka a pupkovníka.

TČM

Cytovital renove patrí k prvku Zeme, je spojený s energiou vlhka. Pomáha harmonizovať dráhu žalúdka, sleziny, slinivky a CNS – riadiacu dráhu (činnosť žliaz s vnútorným vylučovaním). V ľudskom živote je spojený s plodnosťou a zrelosťou.

ÚČINKY CYTOVITALU RENOVE

- » vyživuje a napína zrelú pleť so sklonom k tvorbe vrások
- » pomáha pri obnove dermálnych buniek
- » zlepšuje elasticitu pokožky a podporuje jej mladistvý vzhľad
- » odbúrava stres a napätie
- » je vhodný ako denný aj nočný krém

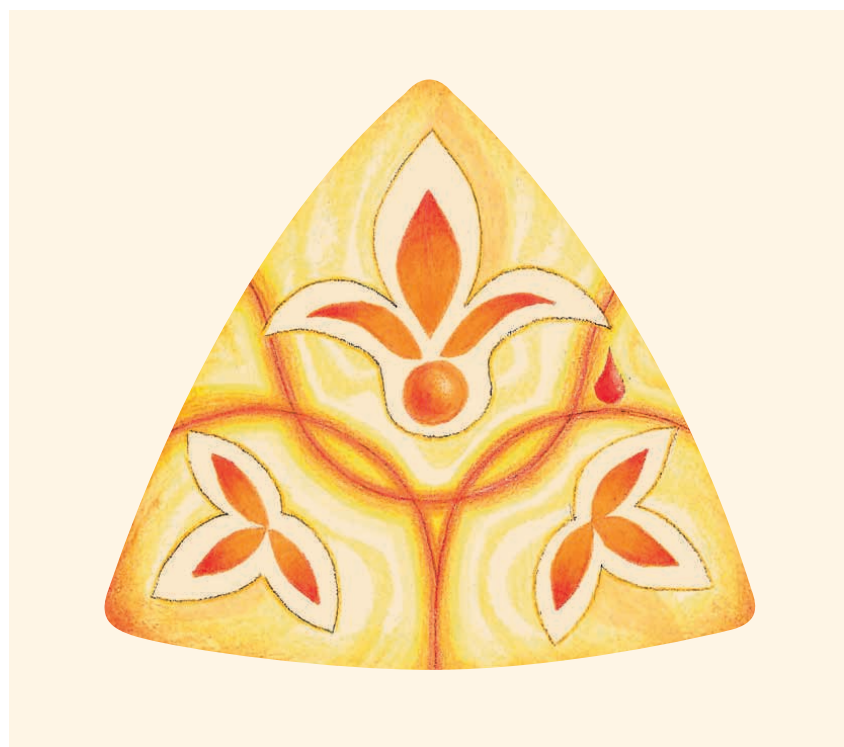
Cytovital renove je priamo stvorený pre ženy so znižujúcou sa hormonálnou činnosťou s nižšou tvorbou estrogénu (a progesterónu), jeho úbytok sa prejavuje stratou elasticity a ochabovaním pokožky. Je vhodný pre ženy zreleho veku s miernymi defektami kože ako sú pigmentové škvrny, bradavičky a drobné novotvary. Plet dobre čistí, vyživuje a chráni. Zmyselná vôňa priláka ženu, ktorá si dokáže užívať život a prijíma ho taký, aký je!

Keď som sa kamarátky spýtala na jej pocit po natretí Cytovitalom renove, bez váhania odpovedala: „Je to, ako keď ma objala a pohladkala mamička...“

MARIE BÍLKOVÁ

radu Beauty Energy. Obsahuje celkom päť panenských olejov: argánový (Vitae č. 3/2016), mandľový (Vitae č. 4/2016), makadamiový (Vitae č. 7,8/2016), pupalkový a ricínový olej.

Energy, ale aj v **Cytosane**, **Cytosane Inovum**, **Cytosane Fomentum gel** či **Caralotion** a regeneračnom kréme **Cytovital**. Dodáva telu energiu a má regeneračný vplyv na bunky.



Čriepky z mozaiky dejín XXVI.

„Písmo“ je okrem príbehov a mnohých ďalších literárnych foriem plné zákazov a príkazov, predpisov, očistovacích procedúr a rituálov, ktoré musel vyvolený ľud dodržiavať. Veď preto sa do jedného z jeho názvov – Biblia, Písmo sväté, Kniha kníh – dostalo i slovo zákon – Starý a Nový zákon. Od jeho dodržiavania záviselo prežitie národa, ktorý strávil väčšinu svojej genézy v neustálom procese pochodu, diaspóry (διασπορά, gr. – rozsev, rozptýlenie, vyhnanstvo). Púštne a polopúštne oblasti, v ktorých sa to odohrávalo, nemali také vhodné podmienky pre udržiavanie čistoty, hygieny a zdravia, aké sú povedzme v miernych oblastiach plných vodných tokov a príjemného podnebia, ani pre zrak dôležitých oporných bodov. Takže bez presných postupov a pravidiel by bolo udržanie kolektívnych istôt temer nemožné.

Kniha Leviticus, tretia Mojžišova, je najmenej čítanou, lebo je naplnená mnohými, dnes už neaktuálnymi postupmi vykonávania rôznych obradov. No zaujímavou sa stala pre tých, ktorí chcú spoznať podmienky vtedajšieho každodenného života. Dozvedáme sa z nej, ktoré živočíchy patrili medzi čisté, ktoré medzi nečisté, teda nevhodné na jedenie, ale mnohé aj nebezpečné na dotyk. Povedzme prežívavce z rozpoltenými kopytami boli do kuchyne vhodné, ale na tanier sa nesmeli dostať ťava ani brav, z vodných tvorov patrili medzi nečisté tie, ktoré nemali plutvy a šupiny. Spomedzi lietajúcich živočíchov neboli upotrebiteľnými orol ani kormorán, havran, pštros, sova, ba ani bocian a volavky, tobôž netopier. Za veľmi vyhovujúcu stravu, ktorá sa aj v súčasnosti postupne dostáva vo svete na labužnícke stoly, patrili ale kobyľky. Pokiaľ by niektoré z nevhodných alebo uhynutých tvorov znečistili riad alebo šaty, platili prísne pravidlá očisty, prípadne zničenia. Napríklad hlinené nádoby museli byť rozbité a vynesené na nečisté miesto, zrejme lokálne smetisko. A to je len zopár čriepkov z toho, čo sa v predpisoch spomína.

NEČISTOTA A CHOROBY

O tom, že ženy v spoločnosti zohrávali menej hodnotnú rolu (boli pre mužov akýmsi nebezpečenstvom?), sa dozvedáme napríklad z očistných rituálov po pôrode. Ak sa narodil chlapec, žena bola považovaná za nečistú sedem dní, tak ako pri obvyklom krvácaní a zostala v očistnom procese ďalších tridsaťtri dní (šestonedelie). Ak však prišlo na svet dievčatko, dĺžka očisty trvala dvojnásobne dlho – až osemdesiat dní. Celý proces končil zápalnou obetou ročného baránka a holúbäť či hrdličky k obeti za hriech. Žena ich musela priniesť k stanu stretávania kňazovi, ktorý ich položil ako obeť pred Hospodina a vykonal za ženu obrady zmierenia, po nich bola považovaná opäť za čistú. Zaujímavou je stať o malomocenstve ľudí a predmetov. Či ide skutočne o chorobu, určovali kňazi na základe vonkajších príznakov. Úlohou týchto hodnostárov zrejme nebolo len plnenie kňazských povinností ako prostriedkov medzi Hospodinom a ostatným ľudom, „pracovným úväzkom“ bolo i podieľať sa na stanovení diagnózy a postupoch liečenia rôznych nemocí. Jedinci postihnutí príznakmi boli čo najskôr



oddelení od spoločenstva a žili sedem dní vzdialení od ostatných obydľí. Kňazi ich podrobili pozorovaniu a určili, po koľkých sedemdenných cykloch bude možný ich návrat do komunity. Takémuto vyšetreniu sa museli podrobiť i podozrivo „nakazené“ obydlia. Nesmelo sa v nich bývať, pokiaľ sa stav neskonsolidoval. Prehliadky prebiehali v cykle siedmich dní. Ak náprava nenastala ani po vybratí a odnesení „infikovaných“ častí budovy, kameňov či omietky na smetisko, musel byť zbúraný a odstránený celý dom. To isté postihlo aj veci dennej potreby, odevy, kože, ktoré kňazi určili ako „malomocné“. Ak sa nákaza „chorobou“ postihnutých častí predmetov nerozširovala, museli byť vypraté a ešte sedem dní nepoužívané a pozorované. Ak sa však „infekcia“ šírila, podľahli ohňu. Uvedomujeme si, že zdravie životného prostredia, v ktorom Izraeliti žili, bolo pre nich rovnako dôležité ako zdravie jedincov.

MOC ČÍSEL

Magická sedmička aj v násobkoch mala pre Izraelitov od „stvorenia sveta za sedem dní“ mimoriadny význam. Okrem iného i menora má sedem ramien, každých sedem rokov dochádzalo k odpusteniu dlhov. O používaní mystiky čísiel a ďalších magických postupov, spomenutých v písme a využívaných vyvolenými aj ostatným obyvateľstvom, by mohla byť napísaná celá samostatná kapitola. Stretávame sa s ňou akosi samozrejme a neuvedomene aj pri aktivizácii a užívaní prípravkov Energy.

Osobitnou staťou je pojednanie o pohlavnej nečistote mužov a žien, čo súvisí s možnými nákazami, ktoré by sa pri neliečení mohli začať nekontrolovane šíriť. A, v tomto prípade akosi samozrejme, nečistá bola predovšetkým žena, pretože pravidelné mesačné krvácanie bolo pre ostatnú populáciu základným príznakom tohto javu. Ani tu sa to bez sedmičky nemohlo zaobiť. Spojenie ženy s Lunou a jej „čarovnou“ mocou tak bolo každodenne poznateľné.

Súčasťou tretej knihy Mojžišovej sú aj predpisy týkajúce sa porážky obetných zvierat, pohlavného i každodenného života, súbor trestov za ťažké previnenia a mnoho ďalších.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Kráľovstvo drahých kameňov (3)

KOMU VERIŤ? JANTÁRU!

Jeho Veličenstvo s odleskom zapadajúceho slnka v chrbte, kronikár evolúcie sveta a strážca tajomstva dlhovekosti

- » Projektívny (jangový)
- » V znamení Leva a Raka
- » Náležiaci k čakre solar plexu (3.)

OKNO DO MINULOSTI

Jantár nie je kameň. Je to skamenená živica pradávnych ihličnatých stromov, najmä arukárií a metasekvojí. Narozdiel od ostatných drahých a lacných kameňov je to teda organická zlúčenina, prírodný polymér rastlinného pôvodu. Zjednodušene povedané, akákoľvek živica staršia ako 2 milióny rokov, je jantár, všetko ostatné sa nazýva kopál, ktorý sa používa na vykurovanie. Vek jantáru môže byť 2 až 200 milióny rokov. Klasifikácia jantárov je zložitý odbor, ktorý ovláda jedine nadšený evolučný entomológ, pretože v jantáre, ako je známe, bývajú uchované kompletne exempláre pradávneho hmyzu. Datovanie veku jantáru je dômyselným a presným nástrojom na rekonštrukciu evolúcie hmyzu na Zemi. Ale nie je to len hmyz, ktorý sa v kritickej chvíli prílepil na lepkavú živicu a zostal v nej uväznený milióny rokov. V jantári sa nachádzajú peľové zrnká, kvety orchidej, machy, lišajníky a dokonca aj menšie stavovce – jašteričky a žaby. Jantár je slnkom zaliate okno do minulosti. Je pravdivým svedkom evolúcie na Zemi a ak sa dá niekomu veriť, je to jantár.

PRE NAŠU OZDOBU, ZDRAVIE A OCHRANU

Jantár je pochopiteľne veľmi mäkký, na stupnici tvrdosti 1–2, a preto sa dá dobre opracovať aj obyčajným vreckovým nožom. Najstaršie figúrky vyrezané z jantáru a jantárové šperky vznikli v dobe pred 30 tisíc rokmi a od tej doby sprevádzajú človeka dodnes. Jantár je ľahký a teplý na dotyk, horí a trením sa elektricky nabíja. Obsahuje kyselinu jantárovú, ktorá je súčasťou každej jednotlivéj bunky živého tela. V kulte Matky Bohyne sa verilo, že jantár obsahuje samotnú esenciu života, oživujúci princíp... Tou esenciou je dozaista kyselina jantárová, bez ktorej by žiadna bunka nemohla existovať. Jantár je strážcom tajomstva dlhovekosti. Nazýva sa aj ambra a je najcennejšou magickou substanciou všetkých dôb. Kvôli jantáru vznikali obchodné cesty a jantárová komnata, ktorú pruský kráľ Fridrich venoval ruskému cárovi Petrovi Veľkému, sa považuje za ôsmy div sveta. Najbežnejšou formou jantáru, ktorá sa užíva v mágii, sú jantárové náhrdelníky. Oddávna ich nosili deti na ochranu zdravia. Aj dnes sa detské jantárové korálky predávajú ako alternatívne opatrenie proti problémom s rastúcimi zubkami. Jantár má schopnosť tíšiť bolesti, povzbudzuje hormonálny systém (preto sa pravdepodobne spája s plodnosťou), regeneruje pečeň, žľazník, srdce a močový mechúr a lieči žalúdočné problémy. To vedeli ľudia už pred mnohými tisícami rokov. Jantár posilňuje, ochraňuje, zosilňuje magické rituály a zvyšuje zmyslové zážitky. Najčastejšie sa však nosil na pozdvihnutie prirodzenej krásy a príťažlivosti. Vraj spríjemňuje hlas a prežiarí oči. Z toho už hľadí naozajstná zmyselnosť...

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Múdre telo a jeho správy (30)

PREŽILI SME

Dnes sa dostávame k poslednému, už celkom 30. dielu nášho seriálu o múdrom tele a jeho správach, ktoré nám neúnavne posiela. Posiela, či dbáme alebo nedbáme.

Je to príbeh Daniely, zrelej ženy okolo 50 rokov. Zo skúseností z ordinácie a z práce s klientkami viem, že je mnoho žien, ktoré majú v tomto veku gynekologické ťažkosti, konkrétne nezhubné nádory maternice – myómy. Jeden z príbehov v našom seriáli už túto tému popisoval, teraz sa dostávame k tomu istému, ale z celkom iného uhľa pohľadu.

BUDE TO INAK

Daniela je športovkyňa, celoživotne veľmi činná žena, pracovne, aj inak. Asi pred rokom sa u nej objavil myóm, ktorý začal robiť ťažkosti, začal krváčať. Gynekológ Danielu podrobne vyšetril a pre nepriaznivo uložený myóm navrhol hysterektómiu. Inými slovami, totálne odstránenie maternice. Danielina matka mala v rovnakom veku ten istý problém. S tým rozdielom, že myóm nerobil žene žiadne ťažkosti, ktoré by jej zneprijemňovali život. Daniela dlho hľadala súvislosti s programami svojej matky, ktoré by mohli spôsobiť niečo podobné u nej. Téma týkajúca sa myómov, popisovaná v jednom z predchádzajúcich dielov nášho seriálu, sa nájde plus mínus v veľkej časti žien a ich predkýň. Neváženie si svojho ženského tela, opomíjanie základného orgánu ženy a symbolu ženskosti – maternice.

Daniela však mala pocit, že tu nie je na celkom správnej stope. S ošetrovateľkou sa dohodli na dlhodobej pracovnej neschopnosti a dala sa do pátrania, o čo ide. V ušiach jej zneli jeho slová. „Nenechám vás vykrváčať. Buď to zvládnete po svojom, alebo pôjdete pod nôž.“ Pre Danielu celkom neprijateľná predstava. Ako pre väčšinu žien, ale nie každá má odvahu a možnosť vydať sa na cestu liečenia inak, než ako nariadi lekár. Daniela išla na víkend holotropného dýchania a hneď na začiatku procesu zachytila bolesť v krížoch, ktorú poznala. Bola zasunutá veľmi hlboko, ale z pamäte tela nezmizla. Bolesť, ktorú zažívala počas pôrodu svojho prvého dieťaťa. Pred 25 rokmi. Pôrod bol veľmi komplikovaný a dlhý, nakoniec muselo byť dieťa porodené kliešťami. Na poslednú chvíľu bolo vytiahnuté z tela matky, našťastie bol pôrodník veľmi skúsený lekár a všetko prebehlo dobre. Dieťa sa narodilo v poriadku. Matka, teda Daniela, bola inštrumentárom dosť poranená a hojenie po pôrode bolo zdĺhavé a bolestivé. Touto starou bolesťou si teraz prešla počas dýchania. Mala pocit, že niečo sa uvoľnilo. Klienti väčšinou zažívajú pri holotropnom dýchaní svoj vlastný pôrod, ale nie je vylúčené, že sa môže objaviť niečo iné, čo telo potrebuje vytiahnuť na svetlo a vyliečiť.

POCIT OBETE

Daniela si uvedomila, že aj po tých rokoch nemá celú záležitosť spracovanú. Prvý pôrod stále vníma veľmi bolestivo, s jeho priebehom sa vlastne nikdy celkom nezmierila. S pocitom hlbokého utrpenia sa cítila ako obeť toho všetkého. Dokonca celý stres a bolesť vnímala ako určité zneužitie svojej ženskej stránky, čo sa prejavilo aj na vzťahu s otcom dieťaťa. Toto poznanie bolo nakoniec vodidlom, ktoré nás posunulo v pátraní. Na víkendový

seminár prišla Daniela ako na poslednú šťáciu, už takmer mesiac krvácala, s hrozbou operácie nad hlavou. Stráca svoju životnú silu, jej maternica hlási, že s touto témou je už na konci svojich možností, že tému treba vytiahnuť na svetlo, aby telo nemuselo niečo riešiť za svoju majiteľku. Už nie je kam zájsť, cesta do nemocnice bude znamenať operáciu. Staviam teda situáciu tesne po pôrode, možnosť uvidieť celú záležitosť, aká skutočne bola, a zmeniť pohľad, zmeniť postoj, vyliečiť sa.

ZÁSAB BOL NEVYHNUTNÝ

Danielu nechávam v jej úlohe, situácia je jasná. Ona sama potrebuje hrať hlavnú úlohu. Stavíme rodiacu ženu, teda Danielu, v 23 rokoch, narodené dieťa, otca dieťaťa, ktorý bol vtedy pri pôrode, ale veľa si reálne nepamätá. A nakoniec pôrodníka. Muža, ktorý zachránil matku aj dieťa. Síce dramatickým zásahom, ale zachránil. Zástupcovia vstúpia do rolí. Netreba tu žiadne akcie.

Daniela sa dlho pozerá sama na seba. Na seba pred 25 rokmi. Na ženu po pôrode. Dlho si vzájomne pozerajú do očí. Jej mladšia zástupkyňa sa usmieva a pozerá smerom k Daniele: „Som hrdá, že som to zvládla.“ Daniela chvíľu nechápe, ale pohľad do očí ju postupne vyladí. Potom sa dlho, až neveriacky, pozerá na dieťa. Dieťa je celkom v poriadku, usmieva sa na svoju matku a niečo si hmká. Daniela je ako vo sne, akoby sa pozerala z diaľky na nejaký cudzí príbeh. Vôbec to vtedy takto nevnímala. Okrem iného aj preto, že v sebe mala už dosť medikamentov na urýchlenie pôrodu. Bdelé chvíľky boli pod záclonou liekov. Potom sa pozrie na pôrodníka. Pre jeho zástupcu je to dosť emotívne vypätá situácia. Daniela je už na toto stretnutie pripravená. Kdesi vo vnútri si uvedomuje, že zásah bol nevyhnutný, že pôrodník robil najlepšie, čo mohol. Vkladám mu do úst vetu: „Inak to nešlo.“



Musel som vziať nástroje. Viem, že to bolo kruté. Ale inak by ste to neprežili.“ Ponúkam ho, nech za každú cenu vydrží jej pohľad. Pretože toto zistenie, táto informácia je kľúčová. **„Inak by ste to neprežili!“** Veci sa dejú v prospech života, bez ohľadu na to, ako by sme my chceli alebo si predstavovali. Stretnutie očí týchto dvoch osôb je podstatné. Tvrdé, ale účinné. Daniela začína prikyvovať, prestáva bojovať. Už nie je s čím. Potom sa pozerá na zástupcu svojho manžela. Ten je celkom v šoku, nikoho nevníma, ani ženu, ani dieťa. Ešte sa zmôže na náznak hnevu na pôrodníka. Tento mu opakuje vetu: „Inak to nešlo. Inak by neprežili.“ Veta dostáva muža trochu k sebe, ale s ním viac neriešime, ide tu o Daniela. Postupne nastáva veľká úľava u všetkých zúčastnených. Daniela si s úľavou líha vedľa dieťaťa a veľmi pokojne si pozerajú do očí. **„Áno, prežili sme to. Sme nažive!“**

A o to predsa ide. Aby sme prežili, aby sme boli nažive. Ukončujem veľmi zvolna konšteláciu a Daniela odchádza do izby. V noci spí veľmi pokojne a ráno mi prichádza povedať, že krvácanie sa zmenšilo. Zranenie maternice, tak hlboko ukryté a tak hlboko neakceptované. Určite to celé, svoj prvý pôrod, chcela inak. Ale kto sa nás pýta? Ako to chceme, čo by sme radi? Prežili, a to je podstatné. Nastalo hlboké prijatie, že všetko, čo sa vtedy dialo, bolo správne. A následne prebieha liečenie vo veľmi hlbokoj rovine.

Budme radi, že žijeme, zbavme sa svojich predstáv a očakávaní, ako by sa veci v našom živote mali diať. Ušetríme si množstvo starostí, sklamaní, bolesti aj choroby.

S láskou MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Koniec seriálu



Babie leto, ako má byť

Prázdniny sú nenávratne preč, deti opäť nastupujú do škôlok a škôl a my sa vraciame ku kolobehu všedných dní. Ale neklesajme na mysli a dúfajme, že tohtoročné neskoré leto má v zálohe ešte pár krásnych teplých dní.

V mesiaci októbri budeme podporovať dva orgány, **SLEZINU** a **PANKREAS**, ktoré čínska medicína vníma ako jeden celok. Slezina-pankreas miluje všetko sladké. Ale pozor – primeranosť a prirodzená sladkosť jej prospieva, nadbytok škodí!

Jedzte ovocie samostatne a zeleninu radšej upravenú:

- » **Ovocie** – jablká, hrušky, slivky, datle, figy, hrozienka a ďalšie sušené ovocie.
- » **Zelenina** – melón, paštrnák, biela reďkovka, koreňová zelenina, červená repa, kaleráb, sladké aj klasické zemiaky, brokolica, karfiol, chren, huby, cibuľa, cesnak, kapusta.
- » **Obilniny** – proso, pohánka, ryža.
- » **Bylinky a korenie** – ďumbier, škoric, rasca, badián, klinčeky, kurkuma, kardamón, fenikel, mäta, šalvia, petržlen, pažitka.
- » **Strukoviny** – fazuľa, najmä adzuki, a cícer.

PEČENÁ TEKVICA S CIBULOU

1/2 tekvice Hokkaidó, 2 červené cibule, rasca, soľ, korenie, kurkuma, kari, bylinky podľa chuti – rozmarín, tymián, petržlen, medvedí cesnak, repkový olej, ghí

Tekvicu umyjeme a nakrájame na polmesiačky. Cibuľu ošúpeme a tiež nakrájame na väčšie kúsky. Rozložíme na plech vyložený papierom na pečenie. Okoreníme, pridáme bylinky, pokvapkáme olejom alebo ghí. Pečieme, kým bude tekvica mäkká, trvá to tak 40 minút. Ku koncu prípravy pustíme zhora gril.

TIP: Podávajte so sojanézou alebo dipom z jogurtu, ktorý osolíte, okoreníte a pridáte cesnak, čerstvú pažitku alebo kôpor – podľa chuti. Výborná je tekvica aj s čerstvým syrom typu Cottage.

PROSOVNÍK S JABLKAMI A SLIVKAMI

150 g prosa, 750 ml mlieka alebo rastlinného mlieka, prípadne jablčného muštu, ak chcete ovocnejšiu verziu, 2 vajcia (nemusia byť), 1/2 kila nastrúhaných jabĺk, 200 g sušených alebo čerstvých sliviek (alebo marhúľ, datlí, fig, kustovnice, brusníc, hrozienok), 8 lyžíc medu alebo agávového sirupu, škoric, vanilka, rum (podľa chuti), 3 lyžice kukuričného škrobu alebo vanilkového pudingu bez lepku

Sušené ovocie namočte cez noc do vody, pokojne aj s trochou rumu. Vodu môžete použiť namiesto časti tekutiny na uvarenie kaše. Proso zaparte niekoľkokrát horúcou vodou na odstránenie horúčosti. Potom ho uvarte v tekutine, pomer zhruba 1:4, cca 20 minút. Kašu nechajte vychladnúť, potom do nej vmiešajte med alebo sirup, žĺtky a sneh z bielkov.

Do vymastenej alebo papierom na pečenie vyloženej tortovej formy či menšieho vyššieho plechu natlačte polovicu kaše. Na ňu naskladajte vopred namočené sušené ovocie, nastrúhané jablká zmiešané so škoricou a pudingom (alebo škrobom). Navrstvite zvyšok kaše z prosa. Môžete pokvapkať mliekom alebo medom. Pečte cca 40 minút na 180°C. Ku koncu pridajte zhora gril.

TIP: Skúste vmiešať do ovocia mleté mandle, orešky či kokos.

Nestresujte sa náporom októbrových povinností, buďte nad vecou. Najmä mamičky – nepreháňajte to so starostlivosťou. Snažte sa zachovať duševné zdravie a rodinnú pohodu.

Krásne babie leto s dostatkom optimizmu vám praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Lebo celý svet je živý

Istým protirečením súčasnej doby je, okrem mnohého iného, neprijemná skutočnosť, že čím viac „účinných“ farmaceutických prípravkov, rôznych moderných chemických liekov sa dostáva na pulty apatiek i na voľný predaj, tým viac je tých, ktorí posedávajú v čakárňach pred ambulanciami všeobecných či odborných lekárov, psychoterapeutov.

NIEKDE SA MUSELA STAŤ CHYBA!

V starej Číne bol podľa dostupných zdrojov lekár honorovaný za udržanie zdravia, nie na základe počtu pacientov v kartotéke. Uvedomoval si, že keď ochorenie orgán ľudského tela, chorý je človek. Ak je chorý jedinec, problém bude v celej jeho rodine. Následne hrozí riziko, že ochorenie jeho okolie, ulica na ktorej býva, štvrť mesta, v ktorej sa ulica nachádza. Preto robil všetky opatrenia, aby k spomínanému javu nedošlo, pričom skúmal nielen ľudské telo a všetko, čo s ním súvisí, ale aj prostredie, v ktorom sa maród nachádza. Nezdravá životná

zistili príznaky „choroby“, takisto jeho zariadenie, oblečenie. Vedeli, že len tak je možné zastaviť nákazu, ktorá by mohla mať pri nedodržaní uzákonených presných zásad fatálne následky pre celý rod.

V rozhovore so svojím priateľom konštatuje James Hillman, známy americký psychoterapeut, aj toto:

„Máme za sebou sto rokov analýzy, ľudia sú čím ďalej, tým citlivejší a svet je čím ďalej, tým horší. Možno je na čase sa na to pozrieť.

Ešte vždy si myslíme, že duša je ohraničená kožou.

Trochu sa to rozšírilo na rodinné systémy a skupiny v kancelárii – ale psyché, duša, je vždy len vo vnútri ľudí a medzi nimi, ale pozri sa, koľko toho vynechávame.“

Počas rozhovoru doširoka rozpriahne ruky a ukazuje na okolie.

„Vynechávame zhoršujúci sa svet.

Ako je možné, že si to terapia nevšimla?

Pretože ... pracuje len na tom, čo je vo

komponent environmentu, bez ktorého nedokáže jestvovať, ale ani prežiť.

Mytológie sveta takisto stotožňujú svet s jeho jednotlivými zložkami ako časti božskej sféry, s ktorou musí jedinec i celý ľudský kolektív permanentne aktívne spolupracovať, lebo „celý svet je živý“.

„Takže vo svete je patológia a prostredníctvom nej sa začíname správať k svetu s väčšou úctou“, premýšľa Hillman ďalej, pričom si je vedomý toho, že v ostatnom čase sme tieto komponenty našich životov nebrali dostatočne do úvahy, a materialisticky ponímaný svet naokolo sa nám začal stavať do opozície. Lebo matéria je len jednou z prejavenejších foriem energie a informácie, no my sme túto hmotnú podobu prijali vo svojej racionalistickej pýche ako jedinu, a obrali sme tak svet o dušu. Tvárime sa, že sme nadšení pokrokom a zvelaďovaním materiálnych hodnôt, no kdesi v hĺbke pociťujeme strach z vyprázdnenia, prežívame pocity „vyhorenosti“. Schopnosť vysporiadať sa s vonkajším svetom sa neustále zhoršuje, rozpadáva sa.

Romantická predstava neustáleho pokroku a rastu sa dostáva čím ďalej, tým viac do konfliktu s procesom rozkladu a v duši to zvyšuje nepokoj.

Globalizácia, liberalizácia, slúžiace predovšetkým ekonomickým záujmom, nás takisto okrádajú o základné istoty a svet zbavený pravidelnosti rituálov oberá ľudskú psyché o „pevnú pôdu pod nohami“, o spolunáležitost s konkrétnym časopriestorom. Duša sa v takomto relativizovanom svetonázorovom vzduchoprázdne nemá o čo opierať a momentálne zážitky „tu a teraz“ ju postupne prestávajú naplňovať.

Program firmy Energy vracia mnohých k „pevnej pôde“ práve tým, že zdôrazňuje spoluzodpovednosť za životný priestor, v ktorom žijeme, ako záštitu vlastného zdravia. Ponúka pravidelnosť ritualizácie pri aktivizovaní prípravkov, pomáha uvedomovať si Univerzum ako energoinformačnú štruktúru, ktorej sme aktívnou súčasťou. Prípravky pomáhajú uvedomiť si prepojenosť duše aj tela so Zemou a kozmom, so všetkými „živými bytosťami“.

Lebo celý svet je živý!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



atmosféra pacienta, ovzdušie, ale i vzťahy vytvárajú predpoklady pre vznik epidémie. Na základe svojich zistení navrhol lekár zmenu stravy, životného štýlu, liečebnú kúru, pričom vychádzal z celkového energetického stavu nezdravého organizmu.

Izraeliti podľa textov v Starom zákone, ako to spomínam na inom mieste, robili kroky na elimináciu „malomocenstva“ nielen u tých, ktorým sa objavili isté vonkajšie symptómy. Rôznymi očisťovacími rituálmi a postupmi „liečili“ aj dom, v ktorom sa

„vnútri“ duše. Kvôli tomu, že odstránila dušu zo sveta a nezaznamenala, že duša je tiež vo svete, už nemôže fungovať. Budovy sú nemocné, bankový systém je nemocný, školy, ulice – nemoc je tam vonku.

...my teraz začíname hovoriť, že „nábytok má výplne, ktoré sú jedovaté, mikrovlnka vyžaruje nebezpečné žiarenie“. Svet začal byť jedovatý.“

Akoby sa v myšlienkach vracal do čias starých filozofií a ich protagonistov, ktorí si uvedomovali človeka ako súčasť priestoru, v ktorom žije, ako dôležitý

Pri cukrovke pomáhajú aj prípravky Energy

Cukrovka alebo Diabetes mellitus je ochorenie dnes veľmi rozšírené a má stále vzrastajúci trend. Na Slovensku, podobne aj v ostatných krajinách Európy, postihuje asi 10% populácie, vrátane malých detí. Žiaľ, na základe objektívnych trendov sa predpokladá, že do roku 2050 bude na toto závažné ochorenie trpieť až 30 % populácie, čiže takmer každý tretí človek planéty, čo predstavuje pandemický rozmer.



Cukrovka je závažné metabolické ochorenie, podmienené endokrinne, pri ktorom je porušené vstrebávanie a využitie glukózy, t.j. krvného cukru bunkami tela, väčšinou následkom nedostatku inzulínu, ktorý môže byť absolútny (u diabetikov I. typu), alebo relatívny (u diabetikov II. typu, ktorému niekedy ľudovo a nesprávne hovoríme starecká cukrovka). Ochorenie teda spôsobuje nedostatok inzulínu – hormónu ktorý sa tvorí v beta bunkách Langerhansových ostrovcov pankreasu. Niekedy paradoxne môže byť v organizme inzulínu dostatok, ba až nadbytok, avšak jeho účinok na bunky je znížený. Vtedy hovoríme o tzv. inzulínovej rezistencii, nakoľko bunky naň nereagujú dostatočne a cukor sa nedokáže z krvi do buniek účinne vstrebávať, čiže spaľovať alebo využívať na tvorbu energie. Vtedy bunky napriek nadbytku cukru v krvi pociťujú jeho nedostatok a energetický hlad.

Cukrovka je dnes považovaná aj za kardiovaskulárne ochorenie, pretože, ak sa správne nelieči a dlhodobou neudržiava v kompenzovanom, čiže metabolicky dobre vyváženom stave, vedie k predčasnému rozvoju viacerých, najmä cievnych komplikácií a rýchlejšiemu starnutiu.

Z preventívneho hľadiska je dobré poznať a vedieť včas rozpoznať prvé klinické príznaky, čiže prejavy cukrovky. K nim patrí predovšetkým nadmerný pocit smädu, z čoho vyplýva časté a nadmerné pitie vody i nadmerné močenie. Tieto dva klinické príznaky bývajú spravidla prvé a mali by nasmerovať pozornosť každého (nielen lekára či zdravotníka) na možnú prítomnosť cukrovky. Samotné stanovenie diagnózy nie je nijako náročné, pretože stačí vyšetriť kvapku krvi na množstvo cukru v nej (glykémiu) a diagnózu cukrovky

máme buď potvrdenú alebo vylúčenú. Zvýšená hladina, resp. prítomnosť cukru býva u diabetika aj v moči, avšak rozhodujúca pre stanovenie diagnózy je hladina cukru v krvi. Táto je za normálnych okolností u zdravého človeka nalačno do 5,6 mmol/l. Pokiaľ je hodnota medzi 5,6 až 6,0 mmol/l ide o hraničnú hodnotu, ktorú treba s odstupom času skontrolovať, pretože časom sa môže zvyšovať a prejsť do cukrovky. Ak je hodnota medzi 6,1 až 6,9 mmol/l, hovoríme o tzv. poruche tolerancie glukózy, čo sa považuje za tzv. prediabetes alebo „predcukrovkový stav“. Vyžaduje si už sledovanie u lekára a dodržiavanie diabetickej diéty a životosprávy. Hodnota glykémie nalačno rovná alebo vyššia ako 7,0 mmol/l potvrdzuje už diagnózu cukrovky a vyžaduje si adekvátnu liečbu a dispenzarizáciu spravidla u diabetológa. Okrem zvýšeného smädu a nadmerného močenia bývajú neskoršími prejavmi cukrovky častejšie zápal kože a slizníc, najmä plesňové zápal močových ciest a vonkajších pohlavných orgánov spôsobené hubou Candida albicans. Prejavuje sa to u žien svrbením lona, bielym povlakom na slizniciach a bielym výtokom z pošvy. U mužov býva prítomná mykotická balanitída, čiže zápal sliznice penisu (prejavuje sa ako mapovité začervenanie). Neskorými prejavmi cukrovky, t.j. ak trvá roky a nie je uspokojivo liečbou kontrolovaná, sú príznaky z vyvíjajúcich sa komplikácií.

PREJAVY CUKROVKY

Tieto sú najčastejšie cievne, obličkové, očné, nervové a kožné. Prejavujú sa ako predčasná artérioskleróza upchávaním ciev so vznikom srdcového infarktu, gangrény (nekrózy, odumretia) najčastejšie prstov dolných končatín či celej nohy, poškodením obličiek, s následným vzostupom krvného tlaku a neraz aj nutnosťou dialýzy, poškodením zraku až oslepnutím, či

poškodením periférnych nervov spojeným s nepríjemným trpnutím najmä dolných končatín a stratou kožnej citlivosti. Býva tiež oslabená imunita, na koži vznikajú častejšie zápal, hnisania, zle sa hoja aj drobné poranenia, vznikajú vredy najmä na predkoleniach, niekedy až tzv. diabetická noha.

Hoci dedičnú vlohu (predispozíciu) k cukrovke zmeniť nedokážeme, vieme ostatným jej rizikám účinne predchádzať alebo ich aspoň minimalizovať. Účinnou prevenciou je dodržiavanie pravidelnej zdravej životosprávy s racionálnym stravovaním, ktoré nesmie byť nadmerne kalorické, minimalizuje príjem jednoduchých cukrov, sladkostí aj tukov. Odporúča sa konzumovať vhodne upravenú zeleninu, nie príliš sladké druhy ovocia, vlákninu, ryby, najmä morské, tiež kvalitné chudé, najmä hydinové mäso. Súčasťou prevencie cukrovky i obezity, ktoré idú spolu ruka v ruku, musí byť aj dostatok pohybovej aktivity, vyvarovanie sa fajčenia, návykových škodlivín, častých prechladnutí a infekcií, ako aj podpora imunity.

Z prípravkov Energy sa ako prevencia i doplnok pri liečbe cukrovky osvedčili viaceré prípravky. Z bylinných koncentrátov je to predovšetkým **Gynex**, ktorý harmonizuje a posilňuje endokrinný systém, včítane pankreasu, kde sa tvorí inzulín. Zároveň pomáha pri redukcii nadváhy a obezity, na ktorú trpí viac ako 2/3 diabetikov. Prospešný je aj **Regalen**, ktorý podporuje a regeneruje pečeň v jej schopnosti detoxikovať a znižovať zvýšenú hladinu cholesterolu. Prevenciou vzniku veľmi často sa vyskytujúcich srdcovocievnych komplikácií u diabetikov je bylinný koncentrát **Korolen**. Pomáha pri harmonizácii srdcovocievneho systému, regenerácii cievnej steny tepien, kapilár i nervového

systému. Svoje uplatnenie má aj **Renol**, ten podporuje funkciu obličiek, ktoré sú pri cukrovke viac ohrozené. Podporí lepšie hospodárenie s vodou a minerálmi, prispieva k zníženiu vysokého krvného tlaku.

Súčasne s bylinným koncentrátom Pentagramu sa odporúča užívať i nadstavbové prípravky. Mimoriadne vhodný je koncentrát koloidných minerálov **Fytomineral**, pretože obsahuje minerály potrebné pre správny priebeh biochemických pochodov v organizme. Najmä zinok ako katalyzátor biochemických reakcií a chróm ako dôležitá súčasť tvorby a využitia inzulínu pri metabolizovaní sacharidov, tvorbe energie v bunkách. Bioinformačný prípravok **Vitamarin** je prospešný pre obsah nenasýtených omega-3-mastných kyselín, ktoré pomáhajú odbúravať cholesterol a tuky uložené v cievach, čím sa zlepšuje ich priechodnosť a elasticita. Produkty **Revitae** a **Celitin** priaznivo vplyvajú na mozog a cievy, pomáhajú zlepšovať pamäť a sústredenie. Ďalej sú to prípravky s obsahom prirodzených vitamínov, antioxidantov, minerálov, enzýmov, vlákniny, kam patria všetky prípravky z radu zelených potravín. Zvlášť na antioxidanty vôbec najbohatší produkt **Organic Acai Powder** a na minerály a stopové prvky bohatý prípravok **Organic Maca Powder**. Uplatnenie nájde aj **Flavocel** ako účinný antioxidant i podporovateľ imunity. Taktiež **Drags Imun**, Cytosan i ďalšie prípravky. Z bylinných krémov a prírodných mydiel sú zvlášť prospešné **Cytovital**, **Protektin**, **Droserin** a mydlo **Drags Imun**, ktoré priaznivo ovplyvňujú zápalové a trofické zmeny kože. Všetky prípravky Energy sa užívajú a dávkujú v súlade s odporúčaniami a v postupnosti ako je uvedené v priložených návodoch.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

ŠKOLENIE ENERGY: 13.10. – 16.10.2016, Penzión Lagáň, Radava

Školenie Energy a prečo prísť?

Nemá veľký význam opisovať atmosféru našich školení. Kto nevidel, neuverí, kto nezažil, nepochopí. Váš vedúci Klubu by vám mohol, a zaiste aj rád bude, rozprávať. Nuž, spýtajte sa tam. **Tohoročné školenie sme vymysleli takto:**

RELAX – Pokoj nadovšetko

Naša spoločnosť sa rada pýši tým, že filozofia zdravia jej je veľmi blízka. V dnešnej dobe je to práve stres, s ktorým sa veľmi ťažko bojuje. Hoci najúčinnnejšiu zbraň máme vždy so sebou: myseľ.

Chceli by sme vám na školení ukázať, ako „vypnúť“. Ako sa naučiť aspoň na moment relaxovať.

Veľkou pomôckou nám bude obrovský dar prírody, ktorý svet už dávno objavil. Len my ho berieme ako málo využitú možnosť akejsi **regenerácie** – slovo trochu kostrbaté a záhadné. Na školení mu dáme význam.

Jedinečné žriedlo v Podhájskej má v sebe silu a moc tisícov rokov našej matky Zeme. Na moment sa ponorte do horúcich dejín a nechajte treťohornú vodu osloviť vaše ja, ktoré svoju púť začalo možno už tam.

K základom

Slovač odjakživa patrila k pôde, matke Zemi. Aj keď sa regenerácie už pomaly neživia obrábaním pôdy, stále nás čosi

k nej ťahá. Každý z nás občas pocíti túžbu dotyku s pôdou a túžbu nechať do seba vstúpiť silu, vďaka ktorej žije všetko na našej planéte. Nie, nebudeme nič sadiť, ani okopávať. Vrátime sa k základom, vysvetlíme si, o čom to celé vlastne je a prečo sú veci tak, ako sú. To všetko na mieste, kde k nám Zem prehovára najhlasnejšie.

Ako na to

Povieme si čosi aj o tom, ako zarobiť. Peniaze boli, sú, a kým ktosi nevymyslí čosi lepšie, aj budú tým, čo poháňa – a priznajme si, aj určuje – náš život. Áno, bez nich sa dá, ale s nimi je to o čosi ľahšie.

Ak ste u nás nová/ý a chcete pre seba a svoje okolie urobiť čosi ozajstné, prídete už vo štvrtok. Ukážeme vám pár vecí, ako na to, povieme si, čo pre vás môže naša filozofia spraviť a ukážeme vám zdroj toho, čo robí naše produkty výnimočnými.

Ak sa chcete dozvedieť čosi nové a oprášiť to, čo už dávno viete, stretneme sa v piatok.

Otázkou teda nie je, či prísť, ale kedy. Dôvod existuje. Už len preto, že čítate tieto riadky. Možno sa dozviete niečo prevratné, možno len jednu vetu, ktorá môže pomôcť komusi vo vašom okolí alebo tomu najdôležitejšiemu človeku: Vám. A možno si len potrebujete oddýchnuť a popri tom čosi zažiť a skúsiť.



Čo nám pomáha a čo nás brzdí?

Podme sa zamyslieť nad tým, čo nám v našom Energy systéme pomáha a čo nás, naopak, brzdí. Určite mi dáte zapravdu, že aby sme dosiahli vytúžené ciele, potrebujeme rásť. Ale nie iba kvantitatívne z pohľadu počtu členov, ale hlavne kvalitatívne z pohľadu výkonnosti a vedomostí ohľadne filozofie, ktorú ENERGY presadzuje. Vďaka tomu rastie výkonnosť našich aktív a potenciál úspešnosti na ceste za utužením svojho zdravia.

Na rast Energy potrebujeme energiu a prácu, preto sa pozrime spolu na to, ako a odkiaľ túto energiu a prácu získať tak, aby sme sa veľa nenapracovali a neunavili. Chceme predsa byť zdraví a bohatí. Matka príroda to zariadila tak, že na to, aby rastlinka vyrástla, musí odniekiaľ získať energiu a pracovať na svojom raste. Jej rast je však prirodzený, spontánny, nenútený. Je tomu tak preto, lebo samotná príroda a život v nej sa nachádza v spolupracujúcom systéme, kde sa energia na rast tvorí prirodzene. Tento systém je stabilný už vyše štyri miliardy rokov.

Ako je to teda v našom spoločenstve? Pracovať, samozrejme, musíme aj my, z neba nám samé nič nespadne. Ale ako pracovať a rásť tak, aby nám nikto nemusel nič prikazovať, zakazovať a všetky svoje činnosti by sme robili prirodzene, bez veľkého úsilia? Ako pracovať tak, aby sme čo najmenej pracovali a dosiahli vytúžené výsledky?

Riešením sme my, členovia, a náš vnútorný postoj k vzájomnej spolupráci. Systém, ktorý je postavený na spolupráci, je najstabilnejším systémom na našej zemi (pravdepodobne aj v našom vesmíre). V tomto systéme sa dosahuje najvyššia stabilita tvorby bohatstva. Aj fyzikálne sa dá dokázať, že takýto systém má trikrát viac energie ako systém hierarchicky-podriadený. Energia v tomto systéme sa dosahuje spontánne (nie nútene). Rastlinke nikto nemusí prikazovať, aby rástla.

V Energy by teda tiež nikto nemal nikomu prikazovať používať prípravky, malo by to byť prirodzené, spontánne, doslova by sme sa mali tešiť z ich používania. Vtedy tvoríme prirodzene. V spolupracujúcom systéme si každý sám zadáva svoje úlohy, zákazy a príkazy. Nepotrebuje, aby mu ich pripomínal niekto iný. Riziká, zmeny a problémy sa menia na príležitosti a využívajú sa na spoločné ciele. Je to stav najvyššej angažovanosti človeka pre firmu. A práve v tomto stave sa dosahujú najvyššie výsledky s najmenším úsilím. O to by nám v Energy malo ísť, o takomto systéme spolupráce snívajú každá spoločnosť. Preložené do života: systém spolupráce dosiahneme práve prehĺbením vnútornej zodpovednosti nás, členov Energy. Dlhodobý úspech celej spoločnosti považujem za najlepší spôsob dosiahnutia našej osobnej úspešnosti. (Narozdiel od egocentrického systému, ktorý je vysoko nestabilný a nevytvára stabilný rast bohatstva, pretože tu chýba zodpovednosť a osobná úspešnosť je na úkor pospolitosti.)

Mali by sme neustále premýšľať nad zlepšovaním a problémy a riziká by mali byť pre nás výzvami. Mali by sme sa riadiť podľa hesla: „Všetko je možné, ak chceš a vieš“. Prvým krokom k slovu "VIEŠ" je mať dostatok informácií o myšlienke a výrobkoch firmy Energy. Tieto informácie môžeme spoločne načerpať na školení, ktoré sa uskutoční v Radave 13.–16.10.2016.

JÁN ŠIDO

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XV.

S končiacimi jarou a jeseňou je spojená ďalšia dvojica energetických polí, späť s premenlivými znameniami mužských živlov vzdachu a ohňa – Blíženci a Strelec. Sú to teda jangové znamenia a v ich polarite nachádzame časť cesty duše, túžiacej po vzdelaní a hľadajúcej vyššiu filozofiu života.

Nedá mi, ako bývalému kantorovi a milovníkovi kníh, nezacitovať v úvode umné slová učiteľa najpovolanejšieho, Jana Amosa Komenského, ktoré predniesol „na počiatku prác vo väčšej sieni potockej školy (Sárospatak) dňa 28. novembra 1650“. Budú sa, aj keď zdánlivo nepriamo, dotýkať zvolenej témy. „Nemilovať knihy znamená nemilovať múdrosť. No nemilovať múdrosť znamená stávať sa hlupákom. A to už smeruje k urážke Boha Stvoriteľa, ktorý chce, aby sme boli jeho obrazom. Chráňme sa teda toho!“

Tretie znamenie zodiaku, spojené s vrcholom jari, má výrazne komunikatívny charakter. Už v žiadnom inom období roka nebude príroda taká zhovorčivá ako v čase, keď Slnko prechádza Blížencami. Po nesmelých pokusoch so zelenou, bielou, žltou „odedzou“ Býka sa krajina rozreční všetkými možnými farbami. Vtáci sa oslovujú rôznymi im vlastnými jazykmi, rozospievajú v úbojstných chóroch, až občas v ušiach zalieha. Hmyz sa hmýri v celých rojoch, aby vo vrcholiacej fáze zavŕšil oplodňovací prosos na kvetoch bylín, jahňadách stromov. Objavujú sa prvé plôdiky predošlého snaženia včiel, mušiek, čmeliakov, vetra a ďalších opeľovačov, aby aj zvedavcovi, neznalemu veci dali na vedomie, aká by mohla byť úroda. Práve spomínaná zvedavosť dáva znameniu typické zafarbenie. Pohyblivý vzduch „zbiera informácie“ z rôznych zdrojov, aby ich preniesol na iné miesto a odovzdal v podobe podnetu, aktivizujúceho zmysly. Ich prostredníctvom sa dozvedáme, že kvetinová lúka krásne vonia rôznorodými buketmi, zápach z pivnice, ktorý nám sprostredkoval prievan, oznamuje, že staré zemiaky už treba vyhodiť. Nezbedný závan nám vmetie do očí prach z ulice a do nosa puch prefajčenej krčmy tretej kategórie, aby nás o chvíľu odmenil príjemnou sladkou vôňou a pozval do cukrárne na čokoládový zákusok, ktorý zbadáme vo výklade. Pohladí nám líce, rozšuchorí vlasy a zistiac, že skončil svoju informačnú a objavnú púť, zmizne kamsi za rohom, aby sme si mohli nerušene plnými dúškami vychutnať teplo mocnejšieho slnka.

Vládcom znamenia je Merkúr, posol bohov, obchodník, listivý výmyselník i šikovný zlodziejček, ktorý v starom Grécku v podobe Herma Psychopompa sprevádzal duše do podsvetia, ale aj ochraňoval stáda, cesty, cestovateľov, verejné miesta, bol darcom úspechu a zisku. Dodnes nájdeme jeho spodobenie v antickom svete zakódované v hermách (ερμα, gr. – podstavec, základ, podpora, vyvýšenina) či hermovkách – štvorhanných stĺpoch s hlavou boha – v blízkosti ciest. Význam mena Hermes je spojený



so slovným základom *ερμ-*, naznačujúcim jeho úlohy – vykladať, vysvetľovať, sprostredkovať, tlmočiť, vyjadrovať sa, prednášať.

(Pozornosti vnímavého čitateľa isto neuniklo, že v uvádzaných textoch je množstvo rôznych odkazov a etymológií, pomocou ktorých sa pokúšam vysvetliť významy jednotlivých pojmov, slovných spojení, takže ma pokojne môže spájať s týmto bohom. Priznám sa, Hermes ako vládca Blížencov ovláda Slnko môjho horoskopu a mám ho v podobe planéty Merkúr v dome poslania, vo vrchole neba. Takže je mi vnútorne veľmi blízky.)

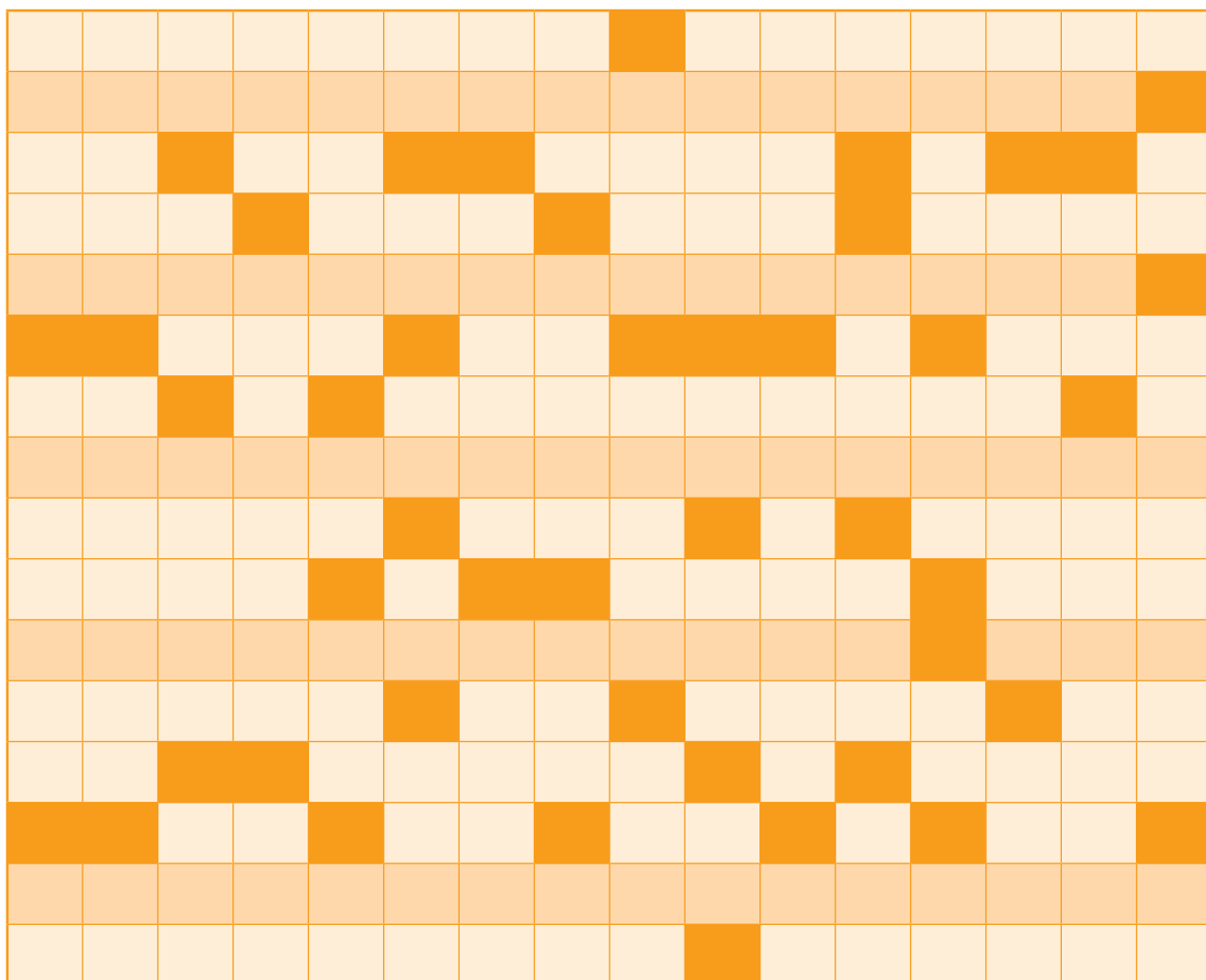
Na základe spomenutého môžeme usúdiť, že energia znamenia bude spojená s orgánmi, ktoré nám pomáhajú oboznamovať sa so svetom a používať reč ako spôsob odovzdania získaných poznatkov. Dýchacie orgány – pľúca a priedušky nám umožňujú prijímať informáciu živlu, ramená a ruky poslúžia na kontaktovanie s najbližším okolím, nervový systém rozvádza poznatky do lokalít tela, kde je to potrebné. Slová, vyjadrujúce dobré i zlé zvesti, uchováva a distribuuje centrum reči. Pachové informácie sa dešifrujú v nose i na jazyku, nervové zakončenia povrchu tela nám dávajú na vedomie, či je teplo alebo sa potrebujeme chrániť pred zimou alebo prudkým vetrom. Oblasť krku, ktorú sme spomínali v súvislostiach znamenia Býk, prináleží aj Blížencom, ale štítna žľaza ustupuje do úzadia, zato hlasivky, prináležiace spolu s dýchacími, artikulačnými a ďalšími orgánmi do kategórie hovoridiel, získavajú na význame. Dôležitejší je pre znamenie týmus – detská žľaza.

Ak sme tvrdili, že Merkúr, vládca znamenia, je spojený s cestami a cestovateľmi, za závažné orgány s ním spojené považujeme nielen ruky, ale aj nohy, ba dokonca aj všetky „komunikačné cesty“ v organizme – nervy, tráviaci trakt, krvné a lymfatické riečisko.

Šírka záberu energie znamenia Blíženci je teda dosť veľká a problémy s ňou spojené patria medzi civilizačne rozšírené, nuž sa im povenujeme v ďalších pokračovaniach.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Doplňovačka – september



Program spoločnosti Energy navrhuje mnohých k „tajnička“ práve tým, že zdôrazňuje spoluzodpovednosť za (tajnička), v ktorom (tajnička) vlastného zdravia. Ponúka pravidelnosť (tajnička) pri aktivizovaní pripravkov, pomáha uvedomovať si Univerzum ako (tajnička) štruktúru, ktorej sme aktívnou súčasťou.

- 9 TALIZMANY, TAJOMSTVO, INKLUSIVE,
- 8 GLYKÉMIA, POSEIDON, SPEKTRUM, OSTENTUM,
- 7 BIONIKA, OŽIARIL, KOENZÝM, SABRINA,
- 6 EMBRYO, TENATY, VÝZNAM, IGLIT,
- 5 PEPSI, SPIEŽ, IOANO, IKEMA, JAITE, NÁMET, PUKKA, OPOLE, LOVNÁ, ABELI, KELTI,
- 4 DEAR, TOČR, OTMA, ANIT, JELO, EPOS, ODAK, NERO, ONLY, INFO, BIOS, SPIŠ
- 3 MMM, OLÉ, NIM, KNV, ESO, OVO, OSY, AAA, ARO, HEJ, ATV, ORT, MAV, VTO, ECO, OEL, ZVL, MÔJ
- 2 AB, OA, ZI, RJ, EV, VN, IP, UZ, MO, GM, HA, UP, TN, IE, ZU, YE, AS, AL, VO, NV, ND, DO, GV, ET, NA, RJ, ER, ZV, NA, RE, YO, ÚO.

VITAE – JÚL/AUGUST 2016

Správne znenie doplňovačky

z Vitae 7-8/2016:

Príjemné prežitie letných mesiacov, veľa krásnych zážitkov pri objavovaní exotických miest, pohodový let a vždy bezpečný návrat na naše krásne Slovensko vám všetkým želá redakcia magazínu Vitae.

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 pripravok, ktorý si v prípade vylosovania želáte.

Zo správnych riešiteľov pripravok Energy získavajú:

- 1) **Alžbeta Molnárová**
Rimavská Sobota
- 2) **Mgr. Katarína Brániková**
Liptovský Mikuláš
- 3) **Mária Juráčková**
Hranovnice

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

CHALUHA BUBLINATÁ – MORSKÉ PLODY SEVERU

Chaluhy sú hnedé riasy. Hnedé sú preto, že nad zeleným farbivom chlorofylom prevládajú žltohnedé farbivá, hlavne fukoxantín a beta-karotén. Ich stielky dorastajú od niekoľkých centimetrov po niekoľko desiatok metrov, a tak vytvárajú rozsiahle porasty či priamo podmorské lesy. Najmä, ak sú vybavené plávacími mechúrikmi, ktoré ich nadnášajú, a obrie rastliny tak stúpajú odo dna až k hladine.

PORAST V CHLADNOM MORI

Každá kožovitá stielka chaluhy bublinatej (*Fucus vesiculosus*), známa u nás aj pod ľudovými názvami bublinatka, morský dub či kelp, vyrastá z úzkej stopky, ktorou sa drží podkladu – skaly, dreva, prístavných mól, hrádzí, mušlí či lastúr. Čerstvé olivovo-zelené, časom hnedožlté až hnedozeleno sfarbené, sušením (napr. pri odlive) černejúce stielky, alebo ak chcete listy bublinatej, sú ploché, vidlicovito sa deliace pásy, dlhé až jeden meter. Stredom každej stielky prebieha drsná žila, po ktorej stranách sa nachádzajú párové duté mechúriky naplnené vzduchom, ktoré chaluhe umožňujú splývať na hladine. Na koncoch niektorých stielok sú navyše hubovité pohlavné orgány, tzv. plodové telesá, so samčiami aj samičími pohlavnými bunkami.

Husté porasty chaluhy bublinatej ležia pri odlive ochabnuto na zemi a černejú, ale akonáhle ich zaplaví príliv, opäť „oživávajú“ a vracia sa im pôvodná farba. Tento jav môžeme hojne pozorovať pri pobrežiach chladných morí – Baltského či Severného. Na pobreží severného Atlantiku v Európe aj Severnej Amerike (tam tiež pri Pacifiku) sa chaluhy dokonca „pestujú a žnú“ na komerčné účely.

PUČIACA ZBIERKA MINERÁLOV

Bunková stena bublinatej je iba čiastočne z celulózy, hlavný podiel tvorí kyselina algínová. Tá je síce nerozpustná vo vode, ale silne pučí – dokáže poňať až 300-násobok vody! Jej soli – algináty – s vodou tvoria perfektnú gélovú hmotu. Vďaka tomu sa chaluha bublinatá využíva v potravinárstve ako výborný prírodný želirovací prostriedok a vo farmácii na výrobu mastí, gélov a obväzov.

Bublinatka obsahuje najmä jód (organicky viazaný predovšetkým v 3,5-dijodtyrozíne), ďalej bróm, sodík, draslík, vápnik, horčík, železo, fosfor, meď, chróm, zinok, mangán, selén a kremík – takmer celú tabuľku prvkov. Zaujímavým spôsobom je bublinatka zdrojom vitamínu B12 (hoci malým) – rady na nej totiž cudzopasia mikroskopické riasy, ktoré ho produkujú. Každé tri roky sa pred letom stielky chalúh žnú a následne v tenkej vrstve sušia na slnku. Majú slanú, ľahko zvieravú chuť s prímесou „rybaciny“.

BUBLINATKOU PROTI PNEUMATIKÁM

Prvé zmienky o liečivom využití bublinatej pochádzajú z antického Ríma, kde ju používali na choroby kĺbov. V tradičnej čínskej medicíne sa predpisuje proti strume a pri ďalších problémoch štítnej žľazy (z nedostatku jódu). Z rovnakého dôvodu sa začala používať aj v Európe, žala sa najmä v Írsku. Potom sa stala populárnou aj za oceánom a hneď pribudla ďalšia indikácia: obezita.

Spomínaný diiodotyrozín je nevyhnutný na tvorbu hormónu štítnej žľazy, tyroxínu, ktorý ovplyvňuje rýchlosť metabolizmu. Bublinatka účinne pomáha pri nedostatočnej funkcii štítnej žľazy a následne aj pri nadváhe. V tom hrajú rolu aj algináty – v žalúdku napučia a zaženú pocit hladu. Iné látky (laminarín) pomáhajú znižovať obsah cholesterolu v krvi, krvný tlak a aktivitu tráviacich enzýmov. Vnútorne užívanie chaluhy bublinatej (formou odvaru, kvôli chuti väčšinou v zmesiach) remineralizuje a čistí organizmus, má protizápalové účinky a – dámy pozor: podporuje elastickeť kože, takže je osvedčeným prostriedkom proti celulitíde, vráskam, striám a pod.

Nežiadúce účinky prichádzajú len pri nadmernom a dlhodobom užívaní. Môže nastať zvýšená činnosť štítnej žľazy a o.i. nežiadúce chudnutie. Neodporúča sa teda podávať tehotným, dojčiacim matkám a ľuďom, ktorí už hormóny štítnej žľazy užívajú. Pre zvýšený obsah ťažkých kovov sa neodporúča užívať chaluhy napríklad z Baltu. Bezpečne však môžete účinky chaluhy bublinatej vyskúšať s **Gynexom** od Energy.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Ako sa účinne **chrániť a brániť?**

Chríпка, kašeľ, nádcha, angína



Uvedené prípravky sú výživové doplnky.