

Pokojné rodinné sviatky

OBSAH

Editorial	04
Šťastné a veselé?	04
Sviečka – svetlo života a nádeje, symbol Vianoc, očista a mágia	05
Jedálny lístok z našej rovnobežky	06
Balneol opäť na výslní	07
Nový rok začneme od A	08
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	09
Iba čistá pokožka môže žiarit	10
Nech žije slimák – nastupujúci kráľ kozmetického priemyslu!	12
Čriečky z mozaiky dejín XXVII.	13
MyGreenLife	14
Chlorela, alebo Spirulina?	16
Neurologické ochorenia	18
Energy znamená spokojný život	22
Keď muži majú „svoje“ dni	23
Prečo nás častejšie bolieva brucho počas sviatkov?	24
Koniec? Začiatok?	26
Kráľovstvo drahých kameňov (6)	29
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	31



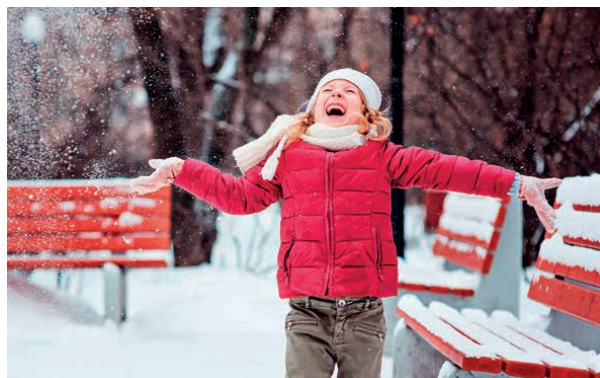
EDITORIAL

UŽ MÔŽU PRÍSŤ VIANOCE

Niektoré vločky nepadajú pekne usporiadane z neba rovno na zem, ale vymýšľajú. Lietajú zľava doprava, krúžia okolo pouličnej lampy, nechajú sa vetrom niesť ďaleko na koniec ulice a všelijako sa krúčia, len aby nemuseli dopadnúť priamo na zem. To preto, že keď si sadnú, už nepoletia. Zostanú na zemi a odráža sa od nich len svetlo pouličných lúčov.

Lujza to vedela, lebo ona je už veľká. Má už sedem, ale aj to len teraz, lebo už o rok bude mať osem. A to bude úplne veľká a bude sa učiť písať a aj všetko počítať. A ešte aj čítať. Vlastne to všetko už vie, aj písať, napríklad L, lebo to je ako Lujza – a to je vlastne ona. Aj M, lebo to je ako Marienka, a to je mama. Lujza už mala byť školáčka. Lenže bola veľmi chorá a vystrašila lekárov aj mamu, tak ju nepustili do škôlky. A teraz tam ešte musí chodiť, aby panie učiteľky neboli smutné.

Ale do školy ešte nepôjde, lebo budú Vianoce. Vtedy príde starká. Lujza od rána pomáhala mame robiť Vianoce. Najprv zdobili stromček. Chvíľu ho zdobili aj s tatom, ale ten potom musel utekať do práce, lebo šéf povedal, že servery Vianoce nemajú. Mama povedala, že Lujza si má upratať detskú, aby starká nevidela, že Lujza je neporiadna. Lenže starká to už dávno vie, lebo je celý dedo, to povedala starká, keď bola Lujza u nej na prázdniny. Tak načo by si upratovala, keď to starká aj tak už dávno vie.



Tatino chodí po starkú a keď prídu, tak sú Vianoce. On si dá košeľu aj kravatu, a niekedy si ju namočí do kapustnice. Starká mu povie, že môže byť rád, že nás má, lebo takého „gebroša“ by nik iný nechcel. Ale my si tata necháme, aj keď zje všetky salónky a rastie mu pupok. Ale doniesol stromček a dal ho do stojana, hoci trochu šikmo. Mama sa však nehnevila, lebo ju štekli nosom za ucho a vtedy sa mama nevie hnevať, lebo sa smeje. Tak teraz Lujza čaká tátu a starkú, lebo to najlepšie vnučky robia. Jedna vločka padla Lujze na nos a zasvietila oranžovým svetlom práve vtedy, keď prichádzal tato so starkou. To jej asi poslal dedo z neba, lebo on bol vždy šikovný a vedel veľa vtipov. Teraz, keď už prišla starká, môžu byť Vianoce.

JOZEF ČERNEK



Šťastné a veselé?

Vieme, že v pohanských časoch sa oslavoval v deň slnovratu sviatok „Nepremožiteľného Slnka“. Vieme tiež, že toto obdobie potom prevzali kresťania, ale namiesto Slnka oslavovali narodenie Ježiša Krista. V rímskom kalendári bol tento deň označený ako Adventus Divi – Príchod Božského. Kresťania si ho pozmenili na Adventus Domini – Príchod Pána. Súčasnosť tieto sviatky tiež prispôbuje svojim potrebám. Máme Vianoce darčkové, Vianoce vecí. Chceme, aby sa vydarili ako šťastné a veselé, tiež bohaté, lebo samotný názov „Štedrý deň“ akoby k tomu nabádal. Domnievame sa, že tak nám velí tradícia. Nevelí. Naši predkovia oslavovali Vianoce radostné. To nebolo bujaré veselie sa, ale plný prežitok vnútorného šťastia, dojemného okúzlenia, pokory a prebudenej nádeje. Naše radostné očakávanie sa naplní a opäť náhle vyhasne po tom, keď starostlivo uhladíme a odložíme nabok posledný papier z vianočného darčeka. To náhle „čo teraz?“ zaplní celú miestnosť a my sa ešte snažíme zachrániť, čo sa dá. Hľadáme trochu poézie pohľadom na svetlo vianočného stromčeka a pokúšame sa rozplynúť v melódiách starých kolied. Posledným pokusom, ako keď sa topiaci slamky chytá, je cesta na polnočnú. Nasledujúce dni blúdime od miesta k miestu a hľadáme vystavené Jasličky. Pod skromným úkrytom, na chudobnom lôžku, ticho spočívajú maličké bezdomovce. Je taký nežný a bezbranný, ako len malé chlápko môže byť. Vyzerá stratený a zabudnutý, zatiaľ čo okolo neho víri bujný raj červených kabátikov a čapíc s brmbolčekmi.

IVANA KARPENKOVÁ

Sviečka – svetlo života a nádeje, symbol Vianoc, očista a mágia

Začiatok adventu symbolicky pripomína prvá sviečka na adventnom venci. Nie je to náhoda, že ide o kruhový – teda nekončiaci sa – symbol víťazstva, radosti, života, pre veriacich príchodu Spasiteľa. Je to práve svetlo sviečky, ktoré nám v srdciach zapáľuje radosť, pokoru a pokoj ako prípravu na nadchádzajúce Vianoce.

Sviečka sa v mnohých kultúrach chápe ako znamenie života. Pri narodení dieťaťa oslavuje príchod novej duše a sprevádza ju aj na jej poslednej púti. V židovskom náboženstve má svetlo obzvlášť významnú úlohu, osem dní trvajúci sviatok chanuka sa nazýva Sviatkom svetiel. V liečiteľských praktikách po celom svete sa svetlo sviečky alebo iný, živý oheň, používa na očistu. Určite ste videli liečiteľov, ktorí si pred a po úkone obradne „očisťujú“ ruky. Plameň ohňa posilňuje pocit zdravia a vitality, prináša zmenu. Používa sa na odstránenie negatívnej energie v miestnostiach, byte alebo dome. Spája sa s mágiou a tajomnom.

Nech už je naša viera taká alebo onaká, svetlu sviečok sa počas neskorej jesene a dlhých zimných večerov nevyhneme. A prečo aj, v dnešných moderných časoch je pre človeka nesmierne dôležité mať možnosť aspoň na chvíľku oprieť zrak o malý plápolajúci zázrak, ktorý nás, ľudí, posunul kamsi vyššie. Bol to práve oheň, ktorým sme sa vyčlenili z ríše zvierat. Hovorí sa, že dokážeme „zahoriť“ láskou. Láska nás môže páliť a záviť s nenávisťou zasa spaľovať. Tak či onak, oheň je pre nás každý deň nesmierne dôležitý. Symboliku jeho najvyššieho dobra si však najviac uvedomujeme práve v decembri.

Sviečka symbolizuje svetlo, prenesene aj nevinnosť a čistotu. Sviečky sa oddávna zapalovali pri rituáloch a náboženských zvykoch, krste, prijímaní, na svadbách a pohreboch, oslavách narodenín. Veľkonočná svieca, nazývaná paškál, symbolizovala vzkriesenie.

Hromničná sviečka sa zapalovala počas búrky, mala ochrániť stavbu pred úderom blesku. Bola biela. Kvalitné sviečky (zo včelieho vosku, vorvanieho tuku) slúžili na špeciálne účely, napríklad na meranie času. Na púťach sa predávali sviečky vyrobené zo smoly a z magických bylín, ktoré odháňali zlé a nečisté sily. V ľudových predstavách sviečka významne súvisí s dĺžkou života, dohasínajúci plameň znamená blížiaci sa koniec. Ľudia tiež verili, že zapálenú sviečku treba na vyslyšanie modlitby. Bola dôležitou rekvizitou pri ľudových obradoch, v tradičnom liečení. Sviečka navodzuje atmosféru, pocit kludu a mieru pri meditácii, relaxácii, rozjímaní, vyvoláva spomienky. Vede človeka do hĺbky jeho duše.

JOZEF ČERNEK

Zdroj: Encyklopédia ľudovej kultúry Slovenska



Odľahčené sviatky

Ani sa tomu nechce veriť, ale adventný čas je už tu! Prežime ho čo najpokojnejšie. Keď nebudeme mať dokonale upratané, svet sa nezrúti a Mikuláš aj Ježiško k nám prídu aj tak. Rovnako je to s darčekom. Ten najväčší a najlepší je čas, ktorý venujeme sebe a svojim blízkym.

V decembri je najviac zaťaženým orgánom **HRUBÉ ČREVO**. A to aj bez ohľadu na blížiacu sa Vianoce spojené v našich zemepisných šírkach s nekontrolovanou konzumáciou sladkostí, vianočiek, štôl, majonézových šalátov a vyprážaných rezňov, po ktorých nasleduje pečená kačička a vo finále silvestrovská všehochuť často zaliata alkoholom.

Čo jesť, aby sme šetrili hrubé črevo?

- » **Strukoviny** – fazuľa, sója, hrach, cicer.
- » **Obilniny** – proso, pohánka, quinoa, ryža, otruby, celozrnné obilniny a klíčky, ľanové semienko.
- » **Zelenina** – pór, cibuľa, repa, mrkva, topinambury, artičoky.
- » **Ovocie** – figy, slivky, víno, melóny, tekvica, jablká, hrušky.
- » **Ďalšie potraviny** – med, kvalitné rastlinné oleje, kyslá kapusta, kváskový chlieb.

Pri pečení vianočného pečiva skúste použiť bezlepkovú a celozrnnú múku, kravské mlieko môžete nahradiť kvalitným rastlinným, aj vianočka sa dá upiecť inak, klasickú majonézu zameňte za kvalitnú Sojanézu (v zemiakovom šaláte to nikto nespozná). Mäso nemusíte obaľovať v trojobale – kúpte si Hrašku alebo taliansku zmes s kukuricou, je to výborné. Ak sa zaobídete bez mäsa, dajte si rybu alebo hoci rezeň z hlivy ustricovej.

TEPLÝ ŠALÁT

S ČERVENOU ŠOŠOVICOU (4 porcie)

4 väčšie zemiaky, 3/4 šálky červenej šošovice, 1 väčšia červená cibuľa, 3 stonky stopkového zeleru, menší zväzok petržlenu, 2 lyžice repkového oleja, 3 lyžice sezamového alebo olivového oleja, 2 lyžice jablčného octu, hrst riasy Arame

Zemiaky uvaríme v šupke, zlejeme vodu a nakrájame ich na kocky. Červenú šošovicu uvaríme, ak používame lúpanú, stačí menej než 15 minút. Nelúpanú šošovicu vopred na 2 hodiny namočíme a potom varíme zhruba 25–30 minút s hrstou riasy Arame. Cibuľu nakrájame na väčšie kúsky, stopkový zeler na plátky. Zálievku pripravíme zmiešaním olivového alebo sezamového oleja, jablčného octu, soli, korenia a nakrájaného petržlenu. Na panvici rozohrejeme repkový olej, dozlatista orestujeme cibuľu a nakrájané zemiaky, potom vložíme aj uvarenú šošovicu a premiešame. Do misy dáme zmes zemiakov a šošovicu z panvice, pridáme nakrájaný stopkový zeler a zalejeme zálievkou. Šalát môžeme podávať teplý aj vychladený.

VYPRÁŽANÁ HLIVA USTRICOVÁ

hliva ustricová podľa počtu stravníkov, Hraška, repkový olej, soľ, sezamové alebo konopné semienka, medvedí cesnak alebo bylinky podľa chuti

Hlivu očistíme, rozdelíme na jednotlivé „rezníky“ a dáme variť do osolenej vody (môžete pridať aj Würzl) na 10–15 minút. Medzitým nasypeme do jedného taniera Hrašku, v druhom pripravíme hladké cestičko z vody a Hrašky, pridáme semienka, prípadne bylinky. Hlivu scedíme, necháme okvapkať a ľahko vychladnúť. Obalíme najprv v suchej Hraške, potom namočíme v cestičku a hneď vyprážame na panvici na repkovom oleji z oboch strán.

BEZLEPKOVÉ MALÉ BÁBOVKY S POMARANČOVOU KÔROU

140 g ryžovej múky, 140 g mletých orechov alebo mandlí, 2 lyžice kakaa, 200 g masla alebo kvalitného rastlinného tuku, 100 g ryžového, datľového alebo agáve sirupu, bio kandizovaná pomarančová kôra, čokoláda na ozdobu

Všetky suroviny (okrem čokolády) zmiešame a vytvoríme cesto, ktoré necháme pár hodín odležať v chladničke. Formičky na bábovky vymastíme tukom a do každej vtlačíme kúsok cesta – pozor, neplníme úplne, uprostred necháme malú dierku. Pečieme na 150°C cca 15 minút. Potom opatrne vyklopíme. Vychladnuté bábovky pokvapkáme rozpustenou čokoládou.

Pohodový advent a nádherné Vianoce všetkým dobrým dušiam zo srdca praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

Balneol opäť na výslni

Opäť prichádza obdobie, kedy častejšie a s chuťou využijeme kúpeľ v **Balneole**. V predvianočnom čase, keď sa rok chýli ku koncu, ideme do „finále“ a zároveň často „omdletí“ potrebujeme uvoľnenie a regeneráciu, aby sme pred cieľom či na páске „nepadli“, alebo aby účet za snahu nebol privysoký. Po celú zimu oceníme kúpele v Balneole iste najmä kvôli prehriatiu tela či pri akomkoľvek nachladnutí. Okrem toho, že nám humátový kúpeľ výborne pomôže prečkať zimu, tak na začiatku nového roka podporí náš pozvoľný štart. Vo februári s presahom do marca doplní starostlivosť o kĺby a kosti a v tejto súvislosti podporí aj očistu, ktorú začal **Renol** už v januári. V marci a apríli bude Balneol v spolupráci s **Regalenom** nápomocný pri jarnej detoxikácii. Okrem priameho pôsobenia na pokožku a organizmus, vďaka uvoľňujúcemu účinku kúpeľa ako takého, aj vzhľadom na obsah éterických olejov posilní vždy aj vyčerpanú psychiku a navodí duševné uvoľnenie. Teší ma narastajúci záujem o rozpis kúpeľa, ktorý sa už začína stávať tradíciou.

DNI VHODNÉ NA KÚPEĽ

November: 21–22, 26–27

December: 1–2, 6–7, 10–11, 14–15, 21–22, 23–24–25, 29–30

Január: 2–3, 7–8, 11–12, 15–16, 20–21, 25–26, 29–30

Február: 3–4, 7–8, 11–12, 16–17, 21–22, 26–27

Marec: 2–3, 6–7, 11–12, 15–16–17, 20–21–22, 25–26, 30

Apríl/máj: 3–4, 7–8, 12–13, 17–18, 22–23, 26–27, 30–1.5.

Tam, kde je uvedené rozmedzie, si vyberte jeden dátum. Tučným písmom je vyznačený najvhodnejší termín, lebo Luna sa nachádza v danom vodnom či zemnom znamení po celý deň. Termíny sú vypísané s ohľadom na večerný kúpeľ, t.j. asi od 18. hodiny. Na každý týždeň vychádzajú cca dva kúpele, čo je ideálne nielen z hľadiska dávkovania Balneolu, ale aj početnosti kúpeľov vo všeobecnosti. Mierne korekcie som urobil v období splnu (kúpeľ skôr neodporúčam) a novolunia (tu je kúpeľ vhodný).



Vyššia účinnosť v uvedených termínoch je platná pre každého, to vám však nebráni, ak nemáte vážne zdravotné (najmä obehové) ťažkosti, vykúpať sa, kedykoľvek máte chuť, či už s Balneolom alebo bez neho.

Prajem vám zo srdca pevné zdravie a radosť z novo získaných a prežitých

skúseností iného než „bežného“ vnímania a seba samého/samu nielen ako jeho súčasť, ale aj ako tvorcu. Tvorcu, ktorý tvorí svoj život, svoj osud.

Mgr. MICHAL ŠAMAN

Poznámka:

Pôvodný článok o Balneole vyšiel vo Vitae č.11/2015 s aktualizáciou v č.2/2016.

ZÁSIELKOVÝ PREDAJ

CHCETE MAŤ SVOJ PRÍPRAVOK DOMA UŽ ZAJTRA?

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

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

INTERNET: www.energy.sk

E-MAIL: dobierka@energy.sk

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

SMS: Orange: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; T-mobile: 0911 499 395

Objednávejte rýchlo a lacno pomocou mobilného telefónu.

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

Nový rok začneme od A

Januárom sa začína nový rok, písmenom A abeceda. Aby sme naozaj vykročili čo najlepšie, môžeme si vybrať A hneď dve – Acai a Annonu. Obidva prípravky nám prinášajú zásadný úžitok. Acai výrazne podporuje bezprostrednú aktivitu, Annona dlhodobú imunitu.



ACAI

Zo zreých plodov acai sa v Južnej Amerike tradične pripravujú osviežujúce nápoje, ktoré sú veľmi populárne najmä vo východnej Amazónii. Slúžia aj na aromatizovanie zmrzliny.

K nám sa acai dostáva v podobe šetrne sušeného, vysoko koncentrovaného extraktu. Jeho účinky sú výrazne umocnené a posúvajú ho o kategóriu vyššie. Získava sa z plodov podobných čučoriedkam, ktoré rastú na brazílskej, 25 m vysokej palme *Euterpe oleracea*. Tá rastie v dažďových pralesoch.

Možno práve preto, že sa strom v boji o slnečný svit musí drať do závratných výšok, prináša nám jeho ovocie priamo kokteil nedocenenitelných ingrediencií. Má význam ako výživový a detoxikačný prvok podporujúci funkcie zraku, mozgu a krvotvorby. Vďaka obsahu antioxidantov zlepšuje metabolizmus a pomáha v boji za ideálnu postavu. Acai sa považuje za jednu z najzdravších potravín na našej planéte. Je významným produktom všade, kde sa vyskytuje nedostatok

(únava, akékoľvek znehybnenie – mŕtvica, úrazy..., roztrúsená skleróza, nedostatok srdca – ischemická choroba srdca, únavový syndróm, syndróm vyhorenia, ženská sterilita, alergická autoimunitná ochorenia, choroby krvi, mozgu, psychické ťažkosti, niektoré problémy pľúc). Pre nás je mimoriadne dôležité, že dôrazne dopĺňa aktívnu energiu, dáva človeku pocit sily a čo je najdôležitejšie – umožňuje jej okamžité využitie. Po acai by sme mali siahnuť vždy, keď musíme a už nemôžeme.

ANNONA

Annona muricata (iným menom graviola) je nevysoký strom z tropickej časti Peru. Vďaka zložkám v jeho listoch a plodoch bola annona známa už v predkolumbovskej ére a využívali ju miestni obyvatelia v etnickej medicíne. Jej vlastnosti sa odovzdávali z pokolenia na pokolenie.

Annona dokáže posilňovať obrannú funkciu organizmu, pomáhať jeho správnej činnosti, zmierňovať následky

zlej skladby stravy a nezdravého životného prostredia a prispievať k udržaniu psychickej rovnováhy. Pre Indiánov bola nesmierne dôležitá ako zdroj tlmiaci príznaky mnohých chorôb, poznali jej imunostimulačné, tonizujúce a upokojujúce účinky, pôsobenie proti bolesti, kŕčom, epilepsii a problémom vyvolaným cukrovkou. Podľa dlhodobých skúseností znižuje annona krvný tlak, vyrovnáva zrýchlený tep, podporuje potieranie plesní, vírusov (HIV, *Herpes simplex*) a baktérií. Pre nás nie je od vecí, že sa výrazne podieľa na spomalení starnutia buniek organizmu a zvyšuje ich vitalitu. A zaujímať nás môže aj použitie proti malárii a horúčkam, keď sa vydáme na exotickú dovolenku do nebezpečných krajín. V poslednom čase sa spomínajú aj jej zásadné podporné účinky pri liečbe nádorových ochorení. Zaujímavosťou je, že doposiaľ sa nepodarilo laboratórne vytvoriť identické zložky, ktoré obsahuje. Príroda je teda v tomto prípade nezastupiteľná.

EVA JOACHIMOVÁ

Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

VISAGE SERUM – BOTOXOVÝ EFEKT V KVAPKE ESENCIE Z RUŽE

V kozmetickej terminológii predstavuje sérum najvyššiu kategóriu starostlivosti o pleť. Visage serum z kozmetického radu Beauty Energy je cenný komplex účinných, koncentrovaných a patentovaných prírodných látok, ktoré revitalizujú, hydratujú a omladzujú pokožku.

Argánový olej

Je hlavnou a jedinou nosnou zložkou Visage séra, o jeho účinkoch ste sa mohli viac dozvedieť vo Vitae č. 3/2016. Len na osvieženie: pre svoj vysoký obsah skvalénu a vitamínu E má veľmi dobré vyživujúce a liftingové účinky. Jeho špecialitou je hojenie aj starších jaziev.

Helixin®

Patentovaná zložka Energy, proteínový výťažok zo slimačieho kaviáru. Obsahuje celý rad vitamínov a minerálov, množstvo aminokyselín a fosfolipidov. Proteíny sú základnou stavebnou látkou pre tkanivá, podporujú bunkovú obnovu a aktivujú prirodzenú regeneráciu. V koži vytvára Helixin® bariéru, pomáha chrániť kolagén pred degradovaním a zároveň stimuluje tvorbu nového kolagénu. Zmierňuje prirodzenú stratu vody a zaisťuje, aby pokožka zostala dlho svieža a mladá. (Viac sa o ňom dočítate na str. 12.)

Vermesin®

Ďalšou jedinečnou patentovanou zložkou Visage séra je enzymatická frakcia kalifornských dážďoviek Vermesin®. Enzymy majú schopnosť prenikať hlboko do pokožky a podporovať vstrebávanie účinných látok. Vermesin® urýchľuje proces hojenia a regenerácie. Pomáha rozpúšťať usadeniny v cievnach, a preto je vhodný aj na ošetrovanie kuperóznej pleti.

Aloe vera

Je to liečivá, dužnatá rastlina. Vzhľadom pripomína kaktus, v „príbuzenskom vzťahu“ je však skôr s cibuľou či špargľou. Výťažok z aloe vera, ktorý bol použitý do Visage séra, má pH veľmi podobné tomu v ľudskej pokožke. Na ňu má upokojujúci (zmierňuje svrbenie) a hydratačný účinok.

Esencie

Visage serum obsahuje najviac éterických olejov zo všetkých kozmetických prípravkov Beauty Energy.

Ruža damascénska – prírodné a bez jedov (prírodný botox) vypĺňa vrásky zvnútra, ochladzuje a hydratuje pleť.

Geranium – podporuje tvorbu androgénu a estrogénu.

Bigaradia – rozprestiera energiu čchi.

Cyprušteck – podporuje mikrocirkuláciu krvi, spevňuje pleť a cievnú stenu.

Vanilka – upokojuje nervovú sústavu.

Ylang ylang sa získava parovodnou destiláciou žltých kvetov kanangy voňavej (*Cananga odorata*). Je vhodný pre každý typ pleti, pretože upravuje produkciu kožného mazu a hydratuje pokožku. Esencia ylangu sa používa pri výrobe luxusných parfumov, kde tvorí spodný podtón a fixátor vône.

ÚČINKY

Visage serum má silný vyživujúci a regeneračný efekt. Pleť omladzuje,

VIETE TO?

OCHROMUJÚCA KRÁSA

Botox je obchodný názov jedného z produktov vyrábaných z jedu botulínu. Kvôli masovému používaniu tohto a podobných botulínových prípravkov však výraz „botox“ verejnosť prijala ako všeobecné meno a označuje sa ním injekčné vyhladzovanie vrások pomocou uvedeného jedu.

Botulín (botulotoxín) je jeden z najsilnejších známych jedov. Produkujú ho baktérie *Clostridium botulinum*. Nepredstaviteľne malé množstvo dokáže zabiť človeka, jed potláča prenos signálov medzi nervami a svalmi. Pri kozmetickej aplikácii sa botulotoxín vstrekuje injekciou do rôznych miest na tvári. Spôsobuje dočasné ochrnutie príslušného svalu, čo vedie k vizuálnemu vyhladeniu vrások. Tento efekt pretrváva 2–6 mesiacov. Taký dlhý čas totiž telo potrebuje, aby obnovilo nervové zakončenia.

www.pokusynazviratech.cz

rozjasňuje a vracia jej pevnosť a pružnosť. Esencia z ruže pomáha zjemniť vrásky a celkovo hydratovať pleť. Sérum pôsobí priaznivo na všetky stupne tvorby pigmentácie.

SPÔSOB POUŽITIA

Pri výrobe Visage séra sa nepoužil žiadny emulgátor, a preto treba obsah fľaštičky dobre pretrepať, aby sa olej spojil s vodnou zložkou Helixinu® a Vermesinu®. Visage serum nanášajte na pokožku poklepaním, lepšie sa tak vstrebáva. Odporúčame používať ho 2x týždenne v kombinácii s krémami Renove.





» IBA ČISTÁ PLEŤ MÔŽE ŽIARIŤ!

Skupinu prípravkov Beauty Energy na domácu starostlivosť o pleť doplnili v novembri dve novinky – Visage oil a Visage water. Vďaka nim je teraz kozmetický rad kompletný a ponúka všetko, čo ženy potrebujú, aby sa cítili dobre, mladisto a sviežo.

VISAGE OIL

Visage oil je pleťový odličovací olej. Obsahuje komplex olejov a esencií obohatený o protektívny extrakt. Je to najšetrnejší a účinný spôsob odstránenia líčidiel, make-upu a nečistôt rozpustných v tukoch. Pleť zanecháva čistú a chránenú.

Oleje

Saflorový olej z poľta farbiarskeho (*Carthamus tinctorius*) sa lisuje za studena, 100 g oleja obsahuje až 45 mg vitamínu E. Nedráždi oči ani pokožku a je vhodný aj pre mastnú pleť. V kozmetickom priemysle sa používa predovšetkým ako zmäkčovadlo v kozmetických prípravkoch. Prispieva k zachovaniu celistvosti bunkovej membrány a zabraňuje vysychaniu a odlupovaniu kože, má výborné zvláčňujúce a hydratačné vlastnosti. Dobré sa vstrebáva a dáva pokožke jemný a hladký vzhľad, vracia jej elasticitosť.

Mandľový olej je vhodný na všetky typy pleti. Ošetruje suchú a hrubú kožu, zmiernuje podráždenie. Má na pokožku ochranný vplyv.

Makadamiový olej je vhodný na zrelú, citlivú pleť a očné okolie.

Kokosový olej – Emolid CC – je vyrobený z kokosového oleja mechanickým odstránením kyseliny laurovej. Výsledný produkt má nízky bod topenia a pritom si zachováva všetky pozitívne účinky kokosového oleja. Je veľmi stabilný voči oxidácii. V kozmetike sa používa ako prírodné emoliencium (prostriedok zjemňujúci napätie kože a slizníc), na odľahčenie masážnych olejov, ako základ na riedenie éterických olejov na kožu, na starostlivosť o vlasy. Vyhladzuje vlasové vlákno aj pokožku, nijako ich nezaťažuje a necháva ich dýchať. Tento olej, ktorý spĺňa prísne podmienky Ecocertu, je vytvorený pre citlivú pokožku. Je jemný na dotyk a zanecháva hodvábný pocit.

Protektívny extrakt

Práve protektívnym extraktom sa Visage oil odlišuje od ostatných odličovacích olejov. Tvorí ho unikátny komplex bylín (zostavený podľa princípov TČM – tradičnej čínskej medicíny), pôsobiaci na orgánový okruh pečene a žlčníka. Zaisťuje dokonalú očistu a neutralizáciu škodlivých látok (toxínov). Obsahuje výťažok z arálie, sofony, jastrabiny, pakostu, kostihoja, sladovky, pyštek, lopúcha, prasličky, puškvorca,

sedmokrásy, lipkavca, šišiaka, bôľhoja, hamamelu, fialky, lastovičníka, vresu a zemedymu v oleji.

Esencie

Ruman rímsky (*Chamaemelum nobile*) upokojuje a osviežuje všetky typy pleti, najmä normálnu, citlivú, suchú a zrelú pleť. Čistí, tonizuje a obnovuje rovnováhu pleti – upokojuje podráždenú pokožku okolo očí. Harmonizuje precitlivenú pokožku so sklonmi k sčervenaniu, potláča horúčosť. Je silne protizápalový, podporuje hojenie a sťahuje cievy. A bude sa vám s ním krásne zaspávať.

Fenikel obyčajný (*Foeniculum vulgare*) je vhodný na suchú a zrelú pleť. Neutralizuje toxíny, pokožku upokojuje a tonizuje. Má fytohormonálne účinky podobné estrogénom.

Grapefruit (*Citrus paradisi*) má chladivý, osviežujúci a čistiaci účinok. Bráni hromadeniu lymfy.

Spôsob použitia

Na odličenie vám bude stačiť veľmi malé množstvo Visage oil. Namočte dva vatové tampóny do vody a prebytočnú vodu z nich vytlačte. Naneste na ne jednu, maximálne dve kvapky

Visage oil a odličujte najprv oči a očné okolie. Prípravok je dostatočne účinný aj na vodeodolnú riasenku a mejkap. Ak tampóny nie sú čisté, postup niekoľkokrát opakujte. Odporúčame používať Visage oil s tonizujúcou a regeneračnou pleťovou vodou Visage water a pleťovými krémami zameranými na starostlivosť o pleť z radu Renove.

VISAGE WATER

Visage water je pleťová voda. Čistí, tonizuje a účinne regeneruje pokožku, pleti dodáva na dlhý čas sviežosť a vitalitu.

Najväčší podiel Visage water tvorí hydrolát z okvetných lístkov ruže damascénskej. Parovodnou destiláciou rastlinného materiálu vznikajú dva čisto prírodné prípravky, ktoré sa dobre dajú využiť pri starostlivosti o pleť. Je to esenciálny olej a hydrolát (alebo aj hydrosol). Hydrolát má identické účinky ako esenciálny olej, jeho pôsobenie je ale niekoľkonásobne jemnejšie. Hydroláty sú najcennejšie pleťové vody, ktoré dobre čistia a tonizujú pleť. Hydrolát z ruže damascénskej tonizuje všetky typy pleti. Pokožku čistí, osviežuje, schladzuje a hydratuje. Vyživuje riasy.

Termálna voda z Podhájskej

Je prírodne prehrievaná, plná zemskej energie, bohatá na prvky a minerálne látky.

Esencie

Ruža damascénska a geránium v aromaterapeutickom množstve podčiarkujú svojou vôňou pôsobenie Visage water. Podporujú hydratáciu, upokojenie a osvieženie pleti.

Spôsob použitia

Na dočistenie nastriekajte Visage water na pleť, ktorú ste odličili pomocou Visage oil, a zotrite vatovým tampónom. Na regeneráciu a tonizovanie pleti nastriekajte ešte raz a nechajte vstrebať. Odporúčame používať s odličovacím olejom Visage oil a krémami Renove z radu Beauty Energy.

MARIE BÍLKOVÁ

Poznámka: Väčšine dnes spomenutých účinných látok sme sa už v našom seriáli „Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva“ podrobne venovali v priebehu celého roka, nájdete ich vo Vitae č. 12/2015, 1/216 – 11/2016.

JE „PLEŤOVÁ VODA“ A PLEŤOVÁ VODA

Základom novinky Visage water je vedľajší produkt parovodnej destilácie ruže damascénskej – hydrolát, hydrosol alebo kvetová voda. Obsahuje rad cenných látok a je vysoko účinný už v malom množstve.

Tento hydrolát je obohatený o termálnu vodu z Podhájskej, o ktorej výnimočných vlastnostiach priaznivci Energy veľmi dobre vedia. Aby sa hydrolát nekazil, slúži na jeho veľmi šetrnú konzerváciu fenetylalkohol. Nemusíme sa báť, táto látka nie je vyrobená synteticky, ale je prirodzenou súčasťou esenciálneho oleja ruže (aj hyacintu, karafiátu, ylang ylangu, a i.) a ako ruža aj vonia. Zároveň nepredstavuje pre náš organizmus záťaž. Parfumáciu Visage water ešte dolaďuje a podporuje samotný esenciálny olej ruže a geránia.

150 ml fľaštička novej Visage water je teda neskutočne nabitý komplex čisto prírodných látok, ktorý znamená skvelú pomoc nielen pre pleť našej tváre. Použitie je jednoduché, jemný rozprašovač rozptýli Visage water všade, kde potrebujeme. Odporúčam aplikáciu nielen na každodenné ošetrovanie tváre alebo ako parfum – osvieženie a výživu môžeme dopriať aj vlasom alebo preťaženým žilám dolných končatín v prípade dlhého státia či sedenia. Visage water nás povzbudí pri dlhotrvajúcej nevyhnutnej činnosti, smútku či uzavretí.

AKO NA TO IDE „KLASIKA“

Klasické pleťové vody sú buď bez alkoholu alebo s alkoholom. Ide však

o syntetické zmesi, nie čistú esenciu prírody, akou je hydrolát. Tie alkoholové by som na pleť vôbec neodporúčala. Bezalkoholové mávajú väčšinou ako základ 20% roztok propylénglykolu vo vode s extraktmi bylín, čajov či rastlín. Propylénglykol slúži, zjednodušene povedané, ako zvlhčovač a v dobe preťaženia nášho tela fyzickými a mentálnymi toxínmi môže, bohužiaľ, spôsobiť alergickú reakciu. Na precitlivenú a aknóznú pleť je určená tzv. micelárna pleťová voda s vyšším obsahom chemického UV filtra... A tak by sme mohli pokračovať ďalej. Rovnako ako u iných kozmetických produktov, aj u týchto pleťových vôd sa problém pokožky rieši iba na povrchu, prípadne sa zatlačí dovnútra a nerieši sa príčina. Navyše je organizmus zbytočne zaťažovaný syntetickými zložkami, čo sa môže okrem iného prejavovať ako ekzém a spomínaná alergická reakcia na pleť.

Nový rad kozmetiky Beauty Energy nám prináša jedinečnú možnosť „poliečiť“ nielen pleť tváre, krku a dekolty, ale aj svoje vnútro a boľavú dušu. Pokožka na tvári je totiž zrkadlom stavu celého nášho organizmu.

MARCELA ŠŤASTNÁ





Nech žije slimák – nastupujúci kráľ kozmetického priemyslu!

Predstavte si, že vám po tvári lezie slimák, mnoho slimákov, vystrašených slimákov... Máte ich na tvári, krku i dekolte. Asi by vám to nebolo príjemné, ale bola by to tá najluxusnejšia kozmetická procedúra. Slimáky záhradné sa totiž môžu pýšiť tým, že zo svojich podkožných žliaz dokážu vylučovať elixír mladosti.

DOBRE NA POKOŽKU

V Južnej Amerike bolo a je množstvo fariem, ktoré chovajú slimáky na kulinárske účely. Istý španielsky lekár tam robil pokusy a všimol si, že pri podráždení vylučujú slimáky iný typ slizu než za sebou bežne zanechávajú pri plazení. Zaznamenal, že poranenia vzniknuté radiáciou sa slimákom podozrivo rýchlo hoja, a tak otestoval účinky tohto dráždením vyvolaného slizu na ľudskej pokožke. Zistil, že obsahuje alantoin, kyselinu glykolovú, vitamíny A, E, C, kolagén a elastín. A to sú zhodou okolností látky dôležité pre zdravie pokožky. Podporujú regeneráciu a dodávajú jej jemnosť. Alantoin regeneruje a vyhladzuje pokožku, kyselina glykolová je exfoliant, ktorý pomáha odstrániť odumreté bunky

a zvyšuje syntézu kolagénu. Kolagén a elastín, obsiahnutý predovšetkým v slimáčích vajíčkach, sú hlavnými zložkami spojivového tkaniva. Vďaka tomu, že sú tieto látky živočíšneho pôvodu, prestupujú do ľudskej pokožky lepšie než látky rastlinné alebo dokonca syntetické. Akonáhle sa rozkrliklo, aký poklad sa v slimákoch okrem chutného mäsička skrýva, začali všetci slimáči farmári produkovať špeciálny slimáči extrakt a vajíčka, nazývané tiež slimáči kaviár, ktoré sa stali vychádzajúcimi hviezdami medzi špecialitami kozmetického priemyslu. Na tento účel bol špeciálne vyšľachtený druh *Helix aspersa maxima* (kaviárový slimák), ktorý je väčší, aj jeho vajíčka sú väčšie, takže sa toho dá z neho vytlačiť viac.

HOJENIE, HYDRATÁCIA

Účinné látky kaviarového typu môžete nájsť v krémoch **Protektin** a **Cytovital**, ďalej sú v telovom mlieku **Caralotion** a samozrejme, nesmú chýbať vo **Visage sére**, kde sú jednou z hlavných účinných zložiek. Slimáči extrakt zjemňuje vrásky, pomáha pri hojení rán, lieči akné a nečistú, mastnú pleť, pomáha pri nerovnomernej pigmentácii, znižuje koloidné jazvy, pôsobí proti striám, posilňuje elasticitu pokožky, zlepšuje jej hydratáciu a zamedzuje vysušaniu, celkovo pôsobí proti starnutiu pokožky. Veľmi výnimočne má slimáči extrakt priaznivý vplyv na hojenie aj závažných popálenín.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Čriečky z mozaiky dejín XXVII.

JEDINÝ MEDZI MNOHÝMI?

Pozorný čitateľ si naisto všimol, že pomerne veľa miesta som bol venoval dejinnému úseku, ktorý zaberá antika. Ani predošlé časti sa nevymykajú tejto „tradícii“, aj keď patria zdanlivo do iného priestoru. Dejiny staroveku mediteránu sú však i históriou Levanty, akurát zdroj informácií je odlišný. Čas, v ktorom sa odohrali udalosti synoptických evanjelií, skutkov i listov apoštolov, je obdobím, kedy sa začali meniť dejiny antickej kultúry, keďže do nich vstupovali aj osobnosti meniace hodnotovú hierarchiu spoločnosti. Tieto zmeny sa však nediali nijako radikálne rýchlo. No vládnuca veľmoc, Rímska ríša, sa v najbližších stovkách rokov pod rôznymi vplyvmi postupne rozpadne. K tomu sa však dostaneme v niektorej z ďalších kapitol. V nadväznosti na predchádzajúce pokračovanie sa povenujme osobnosti, ktorá tieto zmeny azda najväčšmi vyprovokovala. Ohniskom nášho záujmu však nebude vznik nového náboženstva, ako skôr terapeutické aktivity Ježiša.

Ernst Baltrusch v Dejinách sveta spomína: „V očiach svojho židovského okolia nebol Ježiš ničím zvláštnym; že mal dlhodobu väčší úspech než jeho nespočetní „konkurenti“ s mesiášskym národom, je dané jeho učením a stratégiou apoštolov, najmä Pavla. V mnohom sa však nelíšil od iných „pomazaných“ (gr. *χριστος* – *christos*) svojej doby.“

V predošlom pokračovaní sme spomenuli jednu zo žien, ktoré sa dostali do Písma pre jej aktivity vo vzťahu k Ježišovi. Samozrejme, nebola jedinou. V úzkom okruhu ním uzdravených nájdeme Máriu zvanú Magdalskú, z ktorej vyhnal sedem démonov, Janu, ženu Herodovho správcu Chuzy, Zuzanu a „mnohé iné, ktoré sa o neho zo svojich prostriedkov starali“, ako píše Lukáš. Zaujímavú obmenu predchádzajúceho príbehu nájdeme v Lukášovom evanjeliu, kde počas pobytu Ježiša v dome istého farizeja Šimona k nemu prišla hriešnica, žijúca v meste, s alabastrovou nádobkou vzácneho oleja. Pristúpila zozadu k Ježišovým nohám, slzami a olejom mu mazala/masírovala nohy a utierala ich vlastnými vlasmi. Keď ho farizej upozornil na to, že je to hriešnica, odvetil Šimonovi: „Pozri na tú ženu! Vošiel som do tvojho domu, ale vodu na nohy si mi nepodal, ona však skropila moje nohy slzami a utrela ich svojimi vlasmi. (...) Nepomazal si moju hlavu olejom, ona však vzácnym olejom pomazala moje nohy.“

Text nás upozorňuje na zvyky, ktoré boli zrejme uplatňované v čase príbehu, predovšetkým že na znak úcty voči hosťom boli používané vzácne oleje (olivový olej ako prostriedok očisty sme spomínali aj v jednom zo skorších textov o gréckej hygieene). Pre nás zaujímavým je výrok, ktorým je príbeh vypointovaný: A (Ježiš) riekol žene: „Tvoja viera ťa zachránila, choď v pokoji!“ S ním sa stretáme v textoch evanjelií v rôznych obmenách pomerne často. V takejto formulácii spoznáваме veľmi súčasné chápanie riešenia zdravotných problémov, hlavne ak si uvedomíme, že drvivá väčšina chorôb má psychosomatický



pôvod. Ak do sebaliečiaceho procesu zapojíme pevnú vieru, že dôjde k vyzdraveniu, doba liečenia sa skracuje a dobré výsledky sa s istotou dostavia. Ak máme vo svojom okolí skeptikov a podľahneme ich pochybovačnosti, môžeme rátať s pomalším a bolestivejším priebehom choroby.

Uzdravovanie prebieha v mnohých prípadoch, ako je to popisované v evanjeliách, až zázračným spôsobom. Preto sa aj Aténčania vysmiali apoštolovi Pavlovi, keď o zázrakoch kázal v srdci antickej kultúry, ktorý poznal mnoho spoľahlivých zaužívaných liečebných postupov a mal široko ďaleko uznávaných lekárov. Takisto dopadol aj v Efeze, kde vystúpil v miestnom divadle a namiesto ovácií zožal kriek nevole. O viacerých obdobiach liečebných postupov, ktoré asi Ježiš používal, sa čoraz častejšie dozvedáme nielen zo súčasných príručiek o psychosomatike, ale i z kníh opisujúcich kvantovú medicínu, a hlavne z historických lekárskeho spisov kultúr východu, predovšetkým Indie. Mnohí historici dokonca tvrdia, že Ježiš prešiel východnými liečiteľskými školami (India, Čína?), ktoré poznali nielen moc dotyku, no i silu hojivých vibrácií vysloveného slova a pôsobenia mentálneho energoinformačného poľa.

Potom sa nebudeme čudovať, ani chápať ako zázračné uzdravenie, často nepoznajúci skutočný charakter ochorenia, pri udalostiach typu:

„Tu k nemu pristúpil malomocný, padol pred ním na zem a povedal: „Pane, ak chceš, môžeš ma očistiť.“ On vztiahol ruku, dotkol sa ho a riekol: „Chcem, buď čistý.“ A hneď bol očistený od svojho malomocenstva.“

Na žiadosť istého stotníka, aby mu vyliečil sluhu svojím slovom, lebo verí v jeho silu, riekol: „Choď, a ako si uveril, tak sa ti staň.“ V tú hodinu sa sluha uzdravil.

V Gadare vyženie zlých duchov z posadnutých a vyprace ich do stáda bravov, ktorí sa utopia, skočiac zo zrázu do mora. Medzi jeho liečiteľské schopnosti zrejme patrí aj poznanie príznakov katalepsie, takže dokáže vykonať aj zázrak „prebudenia mŕtveho“. Takým sa zdá byť prípad Jairovej dcéry z Matúšovho evanjelia, ktorú jej otec považoval za mŕtvu: „Keď Ježiš vstúpil do domu toho predstaveného a uvidel hudobníkov a hlučiaci zástup, riekol: „Odíďte odtiaľto! To dievča neumrelo, ale spí.“ Oni sa mu posmievali. A keď bol zástup vyhnatý, vošiel Ježiš dovnútra, vzal dievča za ruku a ona vstala.“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

MyGreenLife

U CHLORELY DVOJNÁSOBNE ZÁLEŽÍ NA ČISTOTE PROSTREDIA

Napriek tomu, že chlorela patrí medzi najznámejšie a najrozšírenejšie zelené potraviny na svete, jej podstata, to skutočne dôležité, býva často skrytá pod nánosmi povrchných informácií. Práve u zelených potravín totiž platí, že čím viac je daný druh známy a rozšírený, tým viac klesá jeho stredná kvalita a objavuje sa množstvo produktov, ktoré s pôvodnou myšlienkou a cieľom už nemajú nič spoločné. Začnime však od začiatku.

Ak by sme hľadali pre chlorelu nejaký míľnik, pravdepodobne by to bolo obdobie jej druhej renesancie, teda približne v druhej polovici 90. rokov. Zatiaľ čo v rokoch šesťdesiatych poznalo a používalo chlorelu iba úzko vymedzené množstvo ľudí, v spomínaných 90. rokoch

to už boli desiatky a stovky miliónov, ktoré prepadli sladkovodnej zelenej riasy. Práve v tomto čase však nastáva súbeh dvoch udalostí, ktoré majú pre chlorelu nie celkom pozitívny dosah. Vplyvom obrovského nárastu objemu vznikajú v Číne početné výrobné kapacity,

ktorých nízka cena aj kvalita doslova ničí tradičných výrobcov. Trh sa konsoliduje a počas púhych desiatich rokov sa 90% všetkej výroby presúva do krajiny, ktorá zároveň čelí najhoršiemu stupňu zamorenia prírodného prostredia v histórii. Riasa, ktorá na svoj rast potrebuje otvorený priestor, vyžaduje veľké množstvo vody a ochotne vstrebáva všetko zo svojho prostredia, sa tak stáva smutným obrazom prístupu a zaobchádzania. Následky sú pomerne fatálne. Ťažké kovy, pesticídy, farmaceutické reziduá, plesne a celková mikrobiálna kontaminácia sa stávajú vcelku bežným javom. Podľa štatistik EFSA (Európsky úrad pre bezpečnosť potravín) je chlorela najčastejším výživovým doplnkom, ktorý sa na základe nariadenia musí stiahnuť z trhu z dôvodu bezpečnosti. Domovom Organic Chlorelly od Energy je tichomorský ostrov Tchaj-wan. Predstavte si svieži vietor, ktorý vane prevažne z Filipínskeho mora a prináša čerstvý a teplý vzduch. Slnko, ktoré svieti 350 dní v roku, a horskú pramenitú vodu, ktorá je taká čistá, že si svoju kvalitu zachováva po celú dobu rastu riasy. Kombinácia takýchto podmienok pomáha vzniknúť najčistejšej a najkvalitnejšej chlorely na našej planéte.

(RED.)

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

Podobnú čistotu dosahuje aj kórejská chlorela, niekedy sa označuje ako „chlorella japan“. Ide však o riasu, ktorá sa pestuje v uzatvorených bioreaktoroch a vyživuje sa substrátom. Neobsahuje tak mnohé účinné látky, ktoré sú závislé na slnečnom žiarení, najmä chlorofyl a beta-karotenoidy.

Mike Adams, jeden z najpredávanejších autorov z oblasti zdravej výživy (Food Forensics – čo môžeme voľne preložiť ako Strava pod drobnohľadom), nedávno v spolupráci s laboratóriom CWC urobil a zverejnil obsahy prieskum 17 hlavných producentov chlorely. Aké boli výsledky?

- » Žiadna skúmaná vzorka neobsahovala nadlimitné množstvo ortuť.
- » Najviac kontaminovaná bola chlorela z Číny (najviac toxickým prvkom bol hliník).
- » Bio certifikovaná chlorela z Číny je oveľa viac kontaminovaná než štandardné produkty z iných lokalít.
- » Najčistejšia chlorela je z Tchaj-wanu, ale je veľmi drahá.
- » Japonsko nie je prekvapivo tým najčistejším zdrojom, ale v riasy neboli detekované stopy radiácie.
- » Mnohé vzorky obsahovali stopy lacných plnidiel.

Celý test je možné prečítať si na webových stránkach www.energy.cz



MARCIPÁNOVÉ PEČIVO S CHLORELOU

- » 1 šálka + 2 lyžice mandľovej múky (zvlášť)
- » 2 lyžice javorového sirupu
- » 1 lyžička vanilkového extraktu
- » 1 vajce
- » 2 lyžice škrobu Arrowroot (ak nemôžete zohnať Arrowroot, použite klasický škrob na pečenie)
- » 1 lyžička Organic Chlorelly
- » 1/2 šálky rozpolených mandlí na ozdobu

Najskôr si pripravte marcipán: v mise zmiešajte šálku mandľovej múky, javorový sirup a vanilkový extrakt. Mala by vzniknúť tuhá hmota. Vezmite vajíčko a oddelte bielok od žltka. Bielok vmiešajte do marcipánu, žltok odložte nabok. Ďalej pridávajte škrob Arrowroot, chlorelu a zvyšnú mandľovú múku. Vzniknuté cesto má byť hutné a nie veľmi lepkavé. Ak ste použili väčšie vajíčko a cesto sa veľmi lepí, pridajte ešte trošku mandľovej múky. Z cesta oddeľujte kôpky veľkosti vlašského orieška a v dlaniach

formujte do guľôčky. Dlane si môžete aj navlhčiť, nech sa vám hmota veľmi nelepí na ruky. Vzniknuté guľôčky dávajte na plech vyložený papierom na pečenie. Z daného množstva by ste mali vyformovať cca 15 guľôčok. Vložte plech na hodinu do chladničky a medzitým rozpáľte rúru na 135°C.

V miske zmiešajte žltko s lyžicou vody. Po vytiahnutí z chladničky natrite každú guľôčku žltkovou zmesou, ozdobte plátkami mandlí a – hurá do rúry!

Pečte 27–30 minút.

Upiekli ste si marcipánové bochníčky? Ako vám chutili?





CHLORELA ALEBO SPIRULINA?

Tieto dve zelené potraviny majú mnoho spoločného. V mnohých ohľadoch sa ale aj výrazne líšia. Podľa čoho vyberať, kedy ktorú užívať?

» NA OČISTU, RAST BUNIEK A HOJENIE

Chlorelu môžeme charakterizovať ako **jednobunkovú riasu žijúcu v sladkej vode**. Pri jej kultivácii sa používa mineralizovaná voda a množstvo priameho slniečka. Najznámejšou vlastnosťou chlorely je jej schopnosť **detoxikácie** a zbavenie tela toxínov, vrátane ťažkých kovov. Látkou, ktorá stojí za mnohými, skoro až zázračnými účinkami chlorely, je **chlorofyl**. Chlorela ho totiž obsahuje najviac zo všetkých doposiaľ známych rastlín. Chlorofyl je látka, ktorá sa takmer zhoduje s ľudským krvným farbivom hemoglobínom a je zodpovedná za sýtozelenú farbu chlorely. Chlorela je však bohatá aj na **železo**. Obsahuje ho mnohonásobne viac než

špenát či pečeň. V chlorelé nájdete aj **všetky esenciálne aminokyseliny**. Ďalším unikátnym prvkom je **rastový faktor CGF** (Chlorella Growth Factor), vďaka ktorému chlorela dokáže veľmi rýchlo rásť. Táto schopnosť pomáha pri rýchlejšej oprave nervových tkanív nášho organizmu a pomáha vzniku nových buniek. To chlorelu predurčuje ako ideálny prostriedok pre **mozog a nervové ústrojenstvo**. Chlorela obsahuje vysoký podiel **beta-karoténu** a **kyselín DNA/RNA**. Z viac než 20 vitamínov a minerálov stojí za zmienku napr. **vápnik, draslík či horčík**. Chlorela významne pôsobí na **zažívací trakt** a dokáže zatočiť nielen s podráždením, ale často dokáže asistovať pri liečbe chorôb ako Crohnova choroba či syndróm dráždivého tračníka.

Nie nadarmo sa chlorela odporúča ako výživový doplnok. Pri chemoterapii chráni chlorofyl telo pred škodlivými účinkami žiarenia.

Bunková stena chlorely je pre človeka nestráviteľná. Štandardne sa teda kvôli konzumácii musí narušiť, väčšinou sa to robí mechanickým mletím. Chlorela sa stala neoddeliteľnou súčasťou čínskej medicíny. Aj Japonci ju milujú a skonzumujú jej v pomere na obyvateľa najviac, užíva ju takmer 10 miliónov Japoncov.

VÝDATNÝ ZDROJ BIELKOVÍN

Naopak, spirulina nie je riasa, ale zdraviu **prospešná sinica**. Pestuje sa v **sladkej alkalicknej vode**, do ktorej sa niekedy pridáva aj čistá morská voda.

So svojím až **70% podielom proteínov** sa spirulina zaraďuje medzi potraviny s ich najvyššou koncentráciou. Patrí súčasne medzi vzácnych nositeľov tzv. **kompletného proteínu** v rastlinnom svete. Gram spiruliny obsahuje viac proteínov než gram mäsa či sóje. Proteíny sú kľúčové pre rast a regeneráciu buniek, dodajú energiu, výdrž a pôsobia na rast svalov.

V spiruline sú **všetky známe vitamíny B**, vrátane vzácne sa vyskytujúceho vitamínu B₁₂.

Spirulina obsahuje aj **chlorofyl**, ďalším jej významným farbivom je **fykocyanín**, ktorý jej dodáva sfarbenie do tmavomodra. Toto farbivo má údajne aj protirakovinové účinky.

Spirulina je známa predovšetkým pre svoje výnimočné schopnosti **posilnenia imunitného systému**, čo je spôsobené vysokou koncentráciou **beta-karoténu**. Beta-karotén má významné antioxidačné účinky. V spiruline nájdete cca 10x väčšiu koncentráciu betakaroténu než v mrkve. Spirulina obsahuje **všetky esenciálne aminokyseliny**. Mimoriadne prospešná je ďalej **kyselina gama-linolenová (GLA)**, patriaca do skupiny omega-6 mastných kyselín. Je mimoriadne prospešná. Má antioxidačné účinky a priaznivo pôsobí na zdravie mozgu a srdca. Okrem spiruliny sa GLA kyselina vyskytuje napríklad v materskom mlieku.

Z ďalších živín s antioxidačnými účinkami stojí za zmienku napr. **mangán, zinok, meď, selén a chróm**.

Zistilo sa, že spirulina chráni pred vplyvom **radiácie** na organizmus, čo bolo otestované aj krátko po čiernobyľskej havárii na miestnych deťoch a pracovníkoch, ktorí sa podieľali na odstránení škôd.

Spirulina podporuje **správne zažívanie**, vrátane pravidelného pohybu čriev. Pomáha potlačiť nežiadúce baktérie a naopak, vytvorí ideálne prostredie pre „dobré“ baktérie, pomáhajúce v trávení. Sinica je nízkokalorická a niektoré štúdie spomínajú jej účinky na chudnutie. Spirulina naozaj môže pomôcť pri chudnutí, ale len ako doplnok, nie hlavný prostriedok!

NAJVÄČŠIE ROZDIELY

- » Chlorela je tmavozelená, zatiaľ čo spirulina má tmavomodrozelenú farbu.
- » Napriek tomu, že aj spirulina obsahuje farbivo chlorofyl, chlorela ho obsahuje cca 10x viac.
- » Spirulina vďaka za svoju modrú farbu fukocyanínu.
- » Chlorela obsahuje viac železa než spirulina.
- » Chlorela obsahuje špeciálny rastový faktor CGF.
- » Spirulina je bohatá na bielkoviny, oveľa viac než chlorela.
- » Spirulina je lepším zdrojom kyseliny gama-linolenovej, esenciálnej nenasýtenej mastnej kyseliny.

KEDY SI DAŤ SPIRULINU A KEDY RADŠEJ CHLORELU?

- » Cítite sa spomalení, unavení a podozrievate svoj životný štýl? Zavolajte si na pomoc chlorelu a užívajte ju minimálne pár týždňov ako detox.

» Hľadáte alternatívu proteínového nápoja po cvičení bez chémie? Urobte si nápoj zo spirulinového prášku.

» Ste vegetarián/ka či vegán/ka? Užívajte spirulinu na doplnenie bielkovín.

» Trápi vás slabá imunita? Skúste jedno alebo druhé, spirulina aj chlorela podporujú odolnosť organizmu.

» Prechádzate chemoterapiou? Chráňte sa pred nežiadúcimi prejavmi chlorelou či spirulinou, majú podobné účinky.

» Máte zažívacie ťažkosti, zápchu, a pod.? Vyberte si medzi spirulinou a chlorelou, obidve dokážu pomôcť.

» Ak cítite, že by vám prospeli účinky oboch zelených potravín, nebojte sa brať spirulinu aj chlorelu súčasne. Nijako si navzájom neprekážajú, naopak – násobia svoje pozitívne efekty.

PRE KOHO NIE SÚ VHODNÉ

Ak iba začínate spirulinou či chlorelou, vyskúšajte malé dávky. Vzácné sa totiž môže vyskytnúť alergia. Ak vás po prvom zjedení prepadnú akékoľvek alergické symptómy (svrbenie, vyrážka, a pod.), daná riasa nie je pre vás vhodná.

Jedinci trpiaci fenylketonúriou by sa mali spiruline oblúkom vyhnúť.

Ak užívate lieky, ste tehotná alebo dojčíte, poraďte sa so svojím lekárom, či je užívanie chlorely alebo spiruliny pre vás vhodné. Vo všeobecnosti sú obidve potraviny v tehotenstve bezpečné, ale iný stav prináša so sebou množstvo individuálnych prejavov, ako napr. rôzne alergie.

Chlorela aj spirulina sa teda môžu spoločne chváliť čistiacimi a detoxikačnými účinkami, majú vysoký podiel vitamínu B a sú významným zdrojom proteínov. Chuť, ktorá nie je na prvýkrát zrovna lahodná, je u chlorely a spiruliny takmer totožná. Vedzte však, že sa na ňu dá zvyknúť! Ak si však prášok zo spiruliny či chlorely pre jeho chuť naozaj neoblúbite, vždy je možnosť pridať ho po troškách do chuťovo výrazných jedál, alebo ho jednoducho vymeniť za tablety.

VERONIKA HRADILÍKOVÁ



Neurologické ochorenia

CENTRÁLNY NERVOVÝ SYSTÉM (CNS)

CNS zahŕňa mozog a miechu a spolu s periférnym nervovým systémom zaisťuje celkové fungovanie nášho organizmu.

MOZOG

Je obalený a chránený tromi mozgovými plenami (obalmi). Tvrdou plenou, ktorá sa v chrbticovom kanáli mení na durálny vak, pavučnicou a mäkkou plenou. Medzi pavučnicou a mäkkou plenou je mozgovomiechový mok, majúci ochrannú a vyživujúcu funkciu pre CNS. Mozog sa delí na niekoľko častí (obr. 1), ktoré zodpovedajú vývojovým stupňom a jeho postupne sa rozvíjajúcim funkciám:

- 1) **predný mozog** – má dve časti: medzimozog a veľký, koncový mozog
 - 2) **stredný mozog**
 - 3) **zadný mozog** – skladá sa z predĺženej miechy, Varoliovho mosta a mozočka
- Varoliov most, predĺžená miecha a stredný mozog dohromady tvoria takzvaný mozgový kmeň.
- Veľký (koncový) mozog** je vývojovo najmladšia časť mozgu, skladá sa z dvoch pologúľ (hemisfér). Vo vnútri pologúľ nájdeme mozgové komory, obsahujúce cirkulujúci mozgovomiechový mok. Pologule sú spojené svorovým telesom (corpus callosum). Mozog na povrchu tvorí mozgová kôra. Je rozdelená hlbokými brázdami na jednotlivé mozgové laloky:
- 1) **čelový** – vôľou riadený pohyb, centrum reči a ďalšie centrá ovplyvňujúce správanie, svedomitosť, vyhodnocovanie situácie a prejavy osobnosti
 - 2) **temenný** – centrum kožnej citlivosti z celého tela
 - 3) **spánkový** – sluchové centrum
 - 4) **záhlavný** – kôrové centrum zraku.

Tkanivo veľkého mozgu tvorí biela hmota (nervové vlákna) a šedá hmota, ktorá formuje podkôrové centrá (napr. bazálne gangliá). Vývojovo patria k starším častiam CNS, podieľajú sa na ďalších zložitých funkciách, napríklad na dokonalejšej koordinácii pohybu, a pod.

MOZOČEK

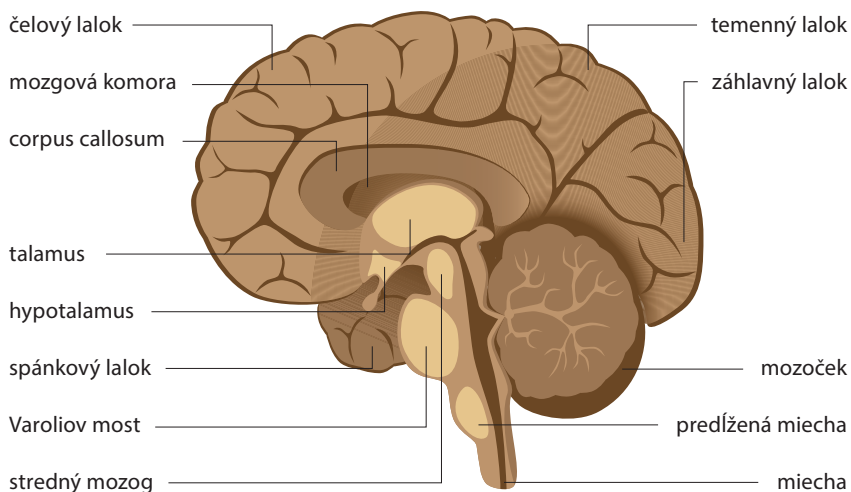
Nazýva sa aj malý mozog. Je to štruktúra, ktorá sa nachádza pod záhlavnými lalokmi v susedstve predĺženej miechy. Zaisťuje koordináciu pohybov, reči a udržiavanie rovnováhy. Jeho činnosť je podvedomá. Na rozdiel od hemisfér predného mozgu kontrolujú hemisféry mozočku čo do strán rovnakú časť tela.

MIECHA

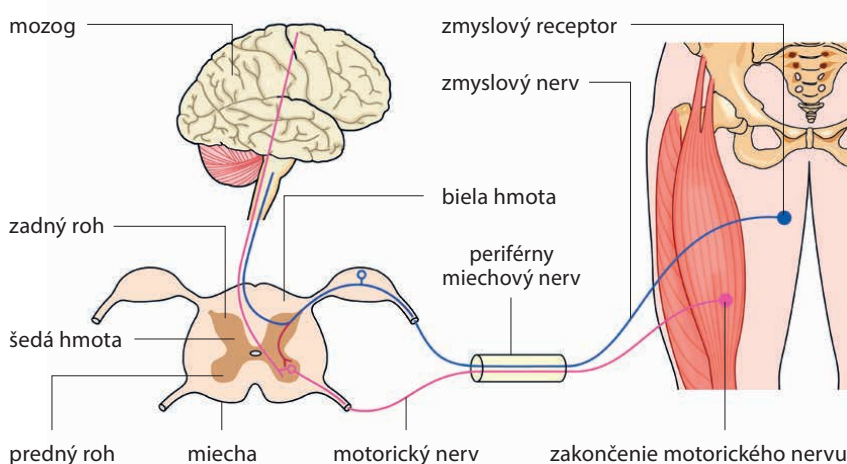
Miecha je dlhá, tenká nervová trubica vo vnútri chrbticového kanála. Nadväzuje na predĺženú miechu, vedie skrz veľký záhlavný otvor v lebke a končí sa nad druhým bedrovým stavcom. Prostredníctvom nej prenáša organizmus informácie medzi mozgom a periférnym nervovým systémom. Miecha meria asi 40 cm a vychádza z nej 31 párov miechových nervov (krčné, hrudné, bedrové, krížové, kostrčové). Miechové nervy obsahujú vlákna zmyslové, motorické, niektoré aj vegetatívne. Miecha na priereze (obr. 2) obsahuje šedú miechovú hmotu, ktorá je usporiadaná do

tvaru písmena H. Tvoria ju telá neurónov. Okolo je biela hmota miechová, čo sú nervové vlákna (axóny). Na písmene H ďalej rozlišujeme predné a zadné miechové rohy. Nervové vlákna zadných a predných koreňov sa spájajú a vytvárajú miechový nerv - tento už ale patrí pod periférny nervový systém. Do zadných rohov vstupujú vlákna z periférie zo zmyslových nervov. Informácie z nich sa prepoja buď do centra v mozgu alebo rovno do predného miechového rohu k motorickým nervom a výkonnému orgánu (svalu). Ak sa prepojenie uskutoční iba na miechovej úrovni, ide o miechový

OBR. 1 – PRIEREZ MOZGOM



OBR. 2 – PRIEREZ MIECHOU A MOTORICKÁ DRÁHA





reflex. Najznámejší je reflex patelárny, známe ťuknutie do kolena a následné vykopnutie nohy. Pokiaľ ide informácia až do centra, ide o pomerne zložitý dej. Impulz prichádza periférnym nervom z receptorov, uložených vo svaloch, kĺboch a šľachách zadnými koreňmi do miechy a odtiaľ dostredivými dráhami do centra na vyhodnotenie polohy a pohybu tela. Mozog vyšle spätnú odpoveď prostredníctvom motorických neurónov v oblasti čelového laloka. V predĺženej mieche sa ich vlákna krížia, vedú miechou a napájajú sa druhostranne cez predné miechové rohy na periférnu časť motorickej dráhy k výkonnému orgánu, teda k svalu. Toto je stručný popis, na riadení pohybu sa, samozrejme, zúčastňuje mnoho ďalších štruktúr ako je napríklad extrapyramídová dráha či mozoček. Cieľom je vždy presne vyvážený a koordinovaný pohyb v priestore s ohľadom na polohu tela a okolia. Mozog spracováva aj informácie prichádzajúce z ďalších centier, ako je zrak, sluch, polohocit, vibrácie. Vyhodnocuje aj prežitú skúsenosť v súvislosti so vzniknutou situáciou a toto všetko spracováva do v danej chvíli ideálnej odpovede. Je to systém, ktorého presnosť je pre nás absolútne nepredstaviteľná.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ
Pokračovanie nabudúce.

Stomatohygiena s Energy

V Materskej škole v Dolnej Strede podporujeme zdravé životné návyky aj pravidelnou stomatohygienou. Ústna hygiena je jedným z pilierov, ktorý prispieva k celkovej prevencii zdravia detí predškolského veku. Deti našej školy v rámci edukačných aktivít navštevujú zubnú ambulanciu, čím podporujeme vytváranie priaznivých vzťahov so zubným lekárom, spoznávanie zariadenia ambulancie a pri preventívnej prehliadke aj testovanie pohyblivosti zubárskeho kresla. Dentálna hygienička Ľubka, s ktorou spolupracujeme, nás v materskej škole rada navštevuje, aby nás oboznamovala so správnou technikou čistenia zubov, s vhodnými kefkami a ďalšími zubnými pomôckami. Spoločne si opakujeme stavbu zuba, debatujeme o vhodnej výžive, vyplňame pracovné listy. Deti jej rozprávajú o „Zubnom kráľovstve“ a popritom ponúkajú na ochutnanie zubné pasty Energy. Ľubke najviac chutí zelený Silix. Deti ponúkajú aj červeno-pálivý Diamond a žltó-svieže Balsamio. Všetky pasty obsahujú okrem prírodných minerálov a účinných látok s vodou z Podhájskej predovšetkým byliny, z ktorých niektoré spoznáваме a rozlišujeme. Zubné pasty sú prírodné, šetrné aj k detským zúbkom a jazyčkom. Zostanú s nami ako kamaráti, ktorí nás budú sprevádzať na ceste po zubnom kráľovstve, keď si budeme nielen čistiť chrup, ale aj tvorivo vyjadrovať predstavy o poznatkoch, ku ktorým nám pomáha spolupráca s Energy.



V ústnom kráľovstve je dnes bylinkový zubný ples. Diamond a Balsamio detské zúbky napenilo. Kefka s pastou sa smejú, do tanca sa chystajú, ešte Silix pridajú, mliečne zuby maľujú...

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XVIII.

Viem, možno sa ďalšie riadky budú zdať pre mnohých neaktuálne, zle načasované, ale séria článkov o hľadaní jednoty sa nechce a ani nemôže viazať na ročné obdobia, ktoré práve prežívame, jej ambíciou je byť nadčasovou a použiteľnou kedykoľvek počas celého roka.

Koncom augusta by mali predvídať rodičia navštíviť najbližšie centrum Energy a nakúpiť okrem **Vironalu**, prípravku najviac spojeného so systémami živlu Kov/vzduch, tiež **Droserin**, **Grepofity** všetkých skupenstiev, **Vitamarin**, **Flavocel** a **Drags Imun**, prípadne **Peralgin**, ak sa u ich ratolešti objavujú aj alergie. Nastaviť ich do ozdravného programu treba skôr, než je neskoro. Teda ešte pred prekročením prahu školy. Doteraz rokmi nazbierané skúsenosti nás utvrdzujú v tom, že u detí prechádzajúcich prevenciou prípravkami Energy prebieha začiatok školského roka bez častých závažných zdravotných problémov. No a keď začneme s druhou časťou prevenčnej kúry



v čase rozbiehajúcich sa chrípkových epidémií, prejde i toto obdobie bez ťažkostí a na konci školského roka na vysvedčení svieti na mieste, kde sú zaznamenané vymiešané hodiny, číslovka blížiaci sa k nule.

Ideálne by však bolo, keby sme s opatreniami, udržiavajúcimi odolnosť detí, začali ešte skôr, v predškolskom veku. Aj s takýmto programom máme výborné skúsenosti. Chorobnosť detí v materských školách, v ktorých mali rodičia i učiteľky dostatok odhodlania, aby ho začali a v ňom pokračovali, klesla na minimum. A nielen v oblasti respiračných chorôb. Samozrejme, najväčší úspech zožal prípravok Vironal, k nemu sa postupne pridávali aj ďalšie produkty.

Nemalou mierou sa na poškodzovaní zdravia dýchacích orgánov školákov podieľajú stresy, vyplývajúce z povinností, priveľkej záťaže a tlaku zo strany učiteľov, ale hlavne rodičov, ktorí zvyčajne nemajú pri hektickom životnom štýle honby za materiálnom dostatok času na svoje deti, takisto ako strach z nezvládnutia nastolených úloh. Keď sa k tomu pripojí biedny pohyb na čerstvom vzduchu, málo skutočne hodnotných vzťahov s rovesníkmi (priateľstvá polapené, uviaznuté a dusiace sa ako ryby v sociálnych sieťach viac poškodzujú než napravia), starosti máme zabezpečené na dlhý čas. Poznačí to nielen psychické a fyzické zdravie, ale aj kvalitu komunikácie. Nečudo, že logopédi majú zo dňa na deň viac klientov. Pri náprave zlých komunikačných návykov je dobrým pomocníkom Stimaral, zvyšujúci istotu rečového prejavu dieťaťa, a Korolen, často spolu so Spironom, uvoľňujúci psychiku školáka.

Blíženci sú takzvaným dvojitém znamením, čo neznamená len to, že táto energia predstavuje psychologickú dvojakosť. Ide aj o potrebu rozvíjať tento predpoklad prostredníctvom komunikácie s druhými, predstavujúcimi v istom momente druhú, neprejavenu nevedomú „tvár“ jedinca, do ktorej sa môžu projektovať. Výsledok projekcie býva pozitívny, no môže mať aj opačnú charakteristiku - závisí od toho, či do druhých premietame kladné alebo záporné obsahy nevedomia.

Mytologickými predstaviteľmi Blížencov sú Dioskúrovia – Dioví synovia – Kastor a Polydeukés gr./Kastor a Polux lat. Mýty hovoria, že božským bol len Polydeukés, krásna Leda ho porodila ako nesmrteľné dieťa Dioví, ktorý sa kvôli tomu, aby ju dokázal zviest, premenil na labuť. Kastor bol smrteľným synom



Ledinho manžela, spartského kráľa Tyndarea. Nakoľko boli počatí v rovnaký čas (mytológia je bohatá na takéto náhody/zhody), narodili sa ako dvojčičky. Boli po Heraklovi azda najslávnejšími postavami gréckej mytológie. Keď Kastor zomrel násilnou smrťou, Polydeukés požiadal bohov, aby ho smel nasledovať do podsvetia. Obaja bratia boli zviazaní mocným putom spolupatričnosti, nuž Zeus rozhodol, že budú môcť prežívať spolu pol času v podsvetí, druhú polovicu na Olympe.

Mýtus potvrdzuje, že sme bytosti, ktoré potrebujú partnerstvo, aby mohli prežívať objektívnu i subjektívnu stránku života, na ktorom sa podieľa takisto vedomá ako aj nevedomá časť našej psýchy. Kontaktné problémy, ťažkosti v oblasti vzťahov, dávania a prijímania lásky, mnohé z toho prameniace v detstve či rodinných vzťahoch, sa často odzrkadľujú aj na neschopnosti efektívne pracovať s dychom, objavajú sa záduchové záchvaty. Mnohí astmatici, s ktorými som sa počas terapeutickej praxe stretával, mali poškodenú energetiku obličiek, o čom sme hovorili pri inom vzdušnom znamení - partnerských Váhach, takže najčastejším preparátom, vhodným pre nich bol Renol, nie Vironal. Nevhodnosť použitia Spironu, umožňujúcemu hlboký nádych a výdych, sa mi takisto viackrát potvrdila. Zvyšuje sa riziko záchvatov, niektoré pretrvávali aj viac ako pol hodiny.

Na riešenie problému však nestačí užívať odporúčaný prípravok. Na úrovni duše je potrebné prijať spomínanú polaritu v jej zjednotení, stať sa sám pre seba všetkým v zmysle stačiť si sám sebe.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Zdravé Vianočné Trhy



13. decembra 2016

Hotelová akadémia - Košice

www.EZOfest.sk

Vstup na výstavu a prednášky ZDARMA

**Partneri:**


**ZDRAVÉ POTRAVINY
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY
EZOTERIKA, CD, DVD**

**RAJ**
BIOPOTRAVINY





Energy znamená spokojný život

Tieto články sú určené pre praktických ľudí, bežných zamestnancov, začínajúcich manažérov, dôchodcov a hlavne mladých, ktorí stoja pevne na zemi. Nie sú vhodné pre vedeckých pracovníkov a teoretikov. Budú pochádzať zo skutočného života a praxe. Tvrdého, nekompromisného, kde každý zožne, čo zasial. Nikomu nechcem radiť, čo má robiť, lebo vy to viete najlepšie. Občas však potrebujeme jasný obraz a nie zahmlievanie vecí. Po prečítaní si uvedomíte, že „veď som to vedel aj ja, len v tom zhone som na to akosi pozabudol“. Skúste sa na chvíľu zastaviť a rozmyslieť si, čo vlastne robíme a prečo. Verte mi, oplatí sa to. Tieto myšlienky nestačí len prečítať, treba veci viac preštudovať. Jednotlivé časti vám po čase otvoria myseľ.

VYLETIEŤ TAK DO VÝŠOK!

Mladí ľudia majú pred sebou život a veľa plánov a snov. Postupne, ako starnú, upúšťajú zo svojej citlivosťosti. Iba jeden, dvaja zo stovky študentov dokážu splniť svoje ciele. Ostatní sa ich postupne vzdávajú. Život ich zamestnáva stovkami malicherných problémov a starostí bežného dňa. Keď boli mladí,

lietali v oblakoch. Stačilo zopár tvrdých pristátí a zostali na zemi. Akoby im nejaká sila, pomenujem ju sociálna gravitácia, znemožňovala opäť vzlietnuť. Rodinné starosti, choroby, havárie, koničky, pracovné vyťaženie, oslavy, výchova detí nám pravidelne uberajú množstvo síl a večer sme úplne vyčerpaní. Na lietanie už nemáme dostatok energie a síl. Po 50-tke mnohí už nečakajú nič, len ako prežiť a odísť do dôchodku. Radosť z úspechov našich detí nám robí náplasť na naše nenaplnené túžby a sklamanie. Ľudstvo sa od nepamäti pokúša lietať slobodne ako vtáci, márne bojuje proti zemskej príťažlivosti. Cíti, že tam hore je lepší život a sloboda. Veľa ľudí už zaplatilo životom za tento krátky, ale krásny pocit.

NÁVOD NA SPOKOJNOSŤ? NEEXISTUJE!

Mladí si dávajú ciele vyletieť hore, aby zažili pocit slobody a nezávislosti. Na zemi okrem zemskej príťažlivosti platí aj zákon sociálnej gravitácie. Na to, aby ste sa dostali hore, musíte vyvinúť obrovské úsilie a vydať najviac energie. Ak nedosiahnete obdobu tretej kozmickej rýchlosti, sociálna gravitácia vás vtiahne

naspäť do „reálu“ so všetkými starosťami bežného dňa. Keď ste za vodou, udržiavate svoju nezávislosť menším úsilím. Každý, kto dosiahol finančnú nezávislosť, vám potvrdí, že najťažšie boli roky na začiatku: veľa odriekania a driny, tvrdá práca, **osobná disciplína**, šetrenie a odriekanie pôžitkov, je cena za slobodu a nezávislosť.

Ak ste odhodlaní dosiahnuť svoj cieľ, musíte vyvinúť najviac energie práve teraz, keď ste na začiatku. Urobte to – a výsledok príde. To je tajomstvo úspechu. Viete, čo bráni ľuďom, aby naplno prežili to, o čom snívajú? Peniaze. Prečo niektorí majú prebytok a iní nedostatok? Prečo sú jedni úspešní a druhí nie? Prečo niektorí dokážu zarobiť množstvo peňazí a potom o ne prídu? Lebo neexistuje žiadna kniha ani učebnica, ktorá by naučila, ako dosiahnuť spokojnosť. Sú len prednášky úspešných ľudí, ktorí povedia, ako to dosiahli oni.

Pokračovanie v nasledujúcom čísle.

Téma: Ako si udržať zdravie a peniaze?

JÁN ŠIDO,

vedúci Klubu Energy Bratislava

Keď muži majú „svoje dni“

Je vedecky dokázané, že do istej miery podobný, periodický sa opakujúci hormonálny cyklus, akým je u žien menštruačný cyklus, prebieha aj u mužov. Samozrejme, nie je spojený s menštruáciou, ale určitá analógia tu je a súvisí s kolísaním hladiny mužských pohlavných hormónov, predovšetkým testosterónu. Preto aj muži majú „svoje dni“ – stavy podráždenia, nervozity, kolísania nálady, kedy je vhodnejšie zbytočne ich nedráždiť a radšej im „vyhnúť z cesty“. Tieto výkyvy nálady sa môžu ešte viac zväčšovať s pribúdajúcim vekom, čo súvisí s celkovým poklesom hladiny mužských pohlavných hormónov. Potom sa spravidla pridružujú aj poruchy sexuálnych funkcií, zníženie libida, oslabenie erekcie. Neskôr začne ubúdať svalová hmota, na úkor čoho pribúda telesný tuk a ten sa ukladá najmä v oblasti brušnej dutiny. Častejšie sa vyskytuje depresia, ktorá môže prejsť do chronicity, znižuje sa celková výkonnosť, fyzická aj mentálna. Zdravou životosprávou, aj prírodnými prípravkami Energy, sa dá mnohým problémom predísť, alebo ich aspoň významne zmierniť.

Najdôležitejší mužský pohlavný hormón je testosterón, tvorí sa v semenníkoch a zodpovedá za vývoj mužského pohlavia, mužského ochlpenia na tele a tvári, za sexualitu, libido, hĺbku hlasu, vývoj a nárast svalovej hmoty, podporuje krvotvorbu, ale tiež pomáha vyrovnať náladu, zlepšovať pamäť a koncentráciu. Je nevyhnutný pre kvalitu života a mnohé funkcie. Vedecké štúdie posledných rokov dokázali, že jeho hladina kolíše v relatívne pravidelných cykloch, a to krátkodobých aj dlhodobých. Prejavuje sa to navonok obdobne ako u žien menštruačný cyklus. S pribúdajúcim vekom muža dochádza tiež k pozvoľnému celkovému a trvalému poklesu hladiny testosterónu, z čoho vyplývajú viaceré symptómy a následky. Nie sú to už len zmeny nálady, ale pribúdajú poruchy sexuálnych funkcií, znižuje sa libido, klesá erekcia i tvorba spermií, dochádza k strate plodnosti. Trvalý nedostatok testosterónu spôsobuje aj postupnú stratu svalovej hmoty, ochlpenia, atrofiu kože, nadmerne sa v tele tvorí a ukladá tuk, častejšie sa vyskytuje osteoporóza i chudokrvnosť zo zníženej krvotvorby. Okrem nadmernej podráždenosti a kolísavej nálady sa čoraz viac prehlbuje depresia, čo vedie k uzavretosti, samotárstvu, nezáujmu o spoločenský život. Časom sa zhoršuje aj pamäť, znižuje intelekt, duševná aj fyzická výkonnosť. Pridružujú sa niektoré ochorenia – cukrovka, vysoký krvný tlak, choroby srdca a ciev. Isteže, faktorov od ktorých to závisí, je viac.

Okrem genetickej predispozície, ktorá je individuálna, veľa závisí od životného štýlu, najmä správnej životosprávy bez škodlivých zlozvykov, od zdravej stravy, dostatku pohybu. Okrem zdravého spôsobu života pomáhajú mužom zvládnuť výkyvy nálady a početné symptómy hormonálnej nerovnováhy aj **prírodné prípravky Energy**.

Azda najlepším „vyrovnávačom nálady“ je z bylinných prípravkov koncentrát **Stimaral**. Pomáha potláčať prejavy smútku a depresie, a tak pozdvihnúť náladu. Na druhej strane pomôže zmierniť prejavy agitovanosti, zúrivosti, agresivity. Zároveň organizmus mierne stimuluje, prebúdzá k aktivite podobne ako káva, avšak bez nepríjemných pocitov búšenia srdca, vnútorného chvenia či podráždenia citlivého žalúdka. Nie je návykový, čo sa o kofeínových nápojoch povedať nedá. Organizmu pomáha lepšie zvládať stresové situácie, taktiež zlepšuje pamäť, pozornosť, sústredenie. Je vhodným doplnkom výživy aj pri poruchách potencie, najmä ak sú spôsobené psychogénne. Zo základného Pentagramu koncentrátov je optimálnou voľbou **Korolen**, ktorý harmonizuje predovšetkým srdcovocievny systém, ale aj nervový systém. Účinne detoxikuje celý organizmus, zlepšuje oxygénáciu všetkých dôležitých orgánov tela, zvlášť srdca a mozgu. Zlepšit vitalitu a pamäť, pozdvihnúť náladu a celkovú výkonnosť pomôžu aj nadstavbové prírodné prípravky v kapsuliach – **Celitin** a **Revitae**. Obsahujú

prírodné rastlinné zložky, ktoré priaznivo vplyvajú na psychiku, cievny systém, centrálny nervový systém, čím zlepšujú pamäť a duševnú výkonnosť. Celitin zlepšuje aj metabolizmus tukov, cholesterolu, čím bráni rozvoju artériosklerózy. Revitae harmonizuje aj hormonálny systém, pomáha zlepšiť náladu, ale aj skvalitniť spánok, priaznivo ovplyvňuje metabolizmus a regeneráciu všetkých tkanív. Prospešný je aj **Fytomineral**, ktorý obsahuje koloidné minerály v optimálnej vstrebateľnej forme. Tie sú nevyhnutné pre správny priebeh biochemických dejov v organizme, pre tvorbu enzýmov, reguláciu hormónov i detoxikáciu. Viaceré z týchto minerálov telo využíva na regeneráciu tkanív, svalov, kostry, vlasov, ale aj pre tvorbu spermií (zinok), tvorbu a využitie inzulínu (chróm). Navodiť a harmonizovať hormonálnu rovnováhu pomáhajú aj bylinné čaje Energy – **Lycium Chinense**, **Smilax Officinalis**, ale najmä **Tribulus Terrestris**, ktorý vďaka obsahu fytosterolov v organizme stimuluje tvorbu testosterónu. Okrem čajovej formy je dostupný aj vo forme bylinného koncentráту **Tribulus Terrestris forte** s jednoduchým a pohodlným užívaním v podobe kvapiek. Zároveň je vhodné podporiť regeneráciu organizmu a dodať mu energiu niektorým z výživových doplnkov z radu zelených potravín, napr. **Organic Barley Juice powder**, či unikátnym, na antioxidanty vôbec najbohatším ovocím v podobe prípravku **Organic Acai powder**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Prečo nás častejšie bolieva brucho počas sviatkov?

Nie je to vždy len tým, že sa prejedáme všakovakými dobrotami, ktorými si „pokazíme“ žalúdok, podráždime slepé črevo, žlčník, alebo pankreas. Často môže byť príčinou stres, zhon a obavy z toho, či všetko stihneme pripraviť včas, či bude všetko presne tak „ako sa patrí“ na veľké sviatky, či sme na niečo alebo nebudaj na niekoho nezabudli... Vtedy je príčina žalúdočnej nevoľnosti či bolesti brucha skôr v psychickej rovine, bez zjavnej organickej príčiny, teda bez dokázanej chorobnej zmeny na tráviacich orgánoch.

Pomerne častými ťažkosťami zo strany tráviaceho traktu bývajú bolesti bez zisteného organického podkladu, teda bez prítomnosti patologicko-anatomickeho poškodenia tráviacich orgánov. Hovoríme im aj funkčné poruchy a sú spôsobené najmä psychickou záťažou, stresom, obavami z možného zlyhania, či nezvládnutia príprav na sviatky. Prejavy bývajú dosť rôznorodé. Najčastejšie sú to pocity bolesti v oblasti žalúdka, neurčitý diskomfort v oblasti

celého brucha, nechutenstvo, nevoľnosť až napínanie na zvracanie, niekedy aj hnačka, prípadne striedanie hnačky a zápchy, pocit nafúknutia. Môže to byť aj pocit hrče v krku alebo sťaženého prehĺtania. Niekedy sa pridružia poruchy spánku v zmysle nespavosti alebo prerušovaného spánku, pocity búšenia srdca (palpitácie) či sťaženého dýchania. Tieto stavy si vyžadujú skôr upokojenie, pochopenie a pomoc zo strany najbližších, rodiny, prospešná je

viac empatia ako chemické medikamenty. Z prírodných prípravkov Energy je dobrým pomocníkom **Stimaral** bylinný koncentrát a tiež prípravok z radu zelených potravín. **Organic Barley Juice powder**. Ak sa užíva každé ráno nalačno, rýchlo dodá energiu, **Organic Chlorella powder** aj **tabs** zase pôsobí pomaly, jemne a vyvážené, dlhodobo dodáva energiu organizmu vystavenému chronickému stresu, preto ho treba začať podávať s časovým predstihom. Kombinovaný prípravok **Spirulina Barley tabs** dodá pomerne rýchlo energiu vo vyváženej forme ľuďom vyčerpaným fyzicky i duševne.

Z ďalších príčin tráviacich ťažkostí a bolestí, ktoré už majú patologický podklad, sa pomerne často vyskytuje akútny zápal žalúdka, čiže akútna gastritída, s ktorou sa stretol počas života už azda každý. Príčinou býva najmä nevhodne prijatá strava nielen čo do množstva, ale aj nevhodne skombinované potraviny. Ešte častejšie to býva nadmerný príjem alkoholu, zvlášť ak sa skombinuje s ťažkým jedlom alebo niektorými liekmi. Prejavom sú potom tráviace, čiže dyspeptické ťažkosti, bolesť

v nadbrušku, nevoľnosť, niekedy krče v bruchu a zvracanie. Dost často ide spolu so zápalom žalúdka ruka v ruke aj zápal čriev, čo sa prejaví zrýchlenou pasážou tráviacim traktom a hnačkou, tento stav odborné voláme akútna gastroenteritída.

Príčinou je taktiež nevhodná kombinácia jedál a nápojov alebo jedlo, ktoré nie je z hygienického hľadiska v poriadku, teda je kontaminované napríklad salmonelami v dôsledku nesprávneho alebo dlhého skladovania (majonézové šaláty, rôzne krémy a podobne). Z prírodných prípravkov Energy pôsobí upokojujúco na podráždenú sliznicu žalúdka bylinný koncentrát **Vironal** rozpustený v pohári vody a tiež niektoré bylinné čaje, ktoré sa ale nesmú piť horúce, iba vlažné. Protizápalové účinky má čaj **Lapacho** aj **Uncaria Tomentosa**, taktiež **Green Tea Gaba**, ktorý navyše zlepšuje odbúravanie alkoholu z krvi. Prospešné sú aj zelené potraviny už spomenuté vyššie, kde najmä **Barley Juice powder** rozpustený v pohári vlažnej vody ako balzam pohladí podráždenú žalúdočnú sliznicu. V prípade súčasného zápalu čriev a hnačiek pomôže účinne regenerovať črevnú sliznicu a upraviť črevnú mikrofóru prípravok **Probiosan** i **Probiosan Inovum**, ktoré zároveň podporujú imunitu. Ak je väčšia strata tekutín a minerálov, či už zvracaním alebo hnačkami, prospešný je **Fytomineral** a dostatočný pitný režim. V niektorých prípadoch môže vzniknúť aj akútna brušná príhoda v podobe zápalu tzv. červovitého prívěsku slepého čreva – apendixu, t.j. akútna apendicitída. Môžu ju okrem iného vyvolať jedlá obsahujúce drobné zrníčka – jahody, maliny, ríbezle, hrušky, ale aj rôzne dráždivé jedlá. Bolesť je vtedy najčastejšie v okolí pupka a vyžaruje do oblasti pravého podbruška. Často ide spolu so zvýšenou teplotou alebo horúčkou, pocitom nafúknutia brucha, niekedy býva zvracanie. Brucho je v tejto oblasti citlivé na dotyk, môže začať „tvrdnúť“ brušná stena, čo je už prejavom počínajúceho zápalu pobrušnice (peritonitídy). Takýto stav si vždy vyžaduje urgentnú hospitalizáciu a spravidla aj operáciu. Ďalší problém, ktorý sa pomerne často vyskytuje práve v súvislosti so sviatkami a prejedaním, sú žľčňkové koliky. Najčastejšie ich vyvolá konzumácia mastných pečených jedál, najmä tučného mäsa a tiež bizarné kombinácie so sladkosťami, krémovými zákuskami, tortami, čokoládou a pod. Žľčňkové koliky sa častejšie vyskytujú u ľudí, ktorí majú k tomu sklony (predispozíciu), t.j. ak sa už v minulosti

u nich takéto stavy vyskytli alebo majú diagnostikovanú prítomnosť žľčových kameňov či chronický zápal žľčníka. Prejaví sa to silnou, intenzívnou, až neznesiteľnou bolesťou kolikovitého charakteru v oblasti nadbruška, ale najmä v oblasti žľčníka, t.j. pod pravým rebrovým oblúkom, ktorá často vyžaruje do chrbta pod pravú lopatku. Pretrváva viac hodín, sprevádza ju nevoľnosť, zvracanie alebo aspoň napínanie na zvracanie (nauzea), ako aj zvýšená telesná teplota. V drvivej väčšine prípadov ju spôsobí upchatie, čiže zablokovanie odtoku žľče zo žľčníka uviaznutím žľčového kameňa v žľčovode. Zablokovaná žľč sa potom hromadí v žľčníku, ktorý je výrazne napnutý, zapálený a bolestivý. V závažnejšom a včas neriešenom prípade sa môže zápal rozšíriť na pobrušnicu a spôsobiť akútnu peritonitídu, ktorá je už akútnou brušnou príhodou s nutnosťou nemocničnej liečby.

Na prevenciu žľčňkových problémov je vhodný bylinný koncentrát **Regalen**, ktorý možno užiť preventívne aj jednorazovo pred oslavou spojenou s nadmerným jedením a pitím. Predchádzať tvorbe žľčových kameňov, uvoľniť hladké svalstvo žľčníka a spriechodniť žľčové cesty pomáha pitie čaju **Chanca Piedra** (lomikameň), ktorý pomôže zvládnuť aj ľahšie záchvaty žľčňkovej koliky (namiesto spazmolytických liekov či infúzií).

Ak je však celkový stav vážny, kolikovitá bolesť pretrváva viac hodín, prípadne začne „tuhnúť“ brušná stena a hrozí peritonitída, je vždy nutné neodkladné lekárske vyšetrenie. Taktiež je nutné vyhľadať odbornú pomoc a urgentné vyšetrenie, ak je podozrenie na akútny zápal podžalúdkovej žľazy, čiže akútnu pankreatitídu. Prejavuje sa prudkou neznesiteľnou bolesťou v oblasti strednej časti brucha, ktorá je stála, rezavá a dlhodobo pretrváva. Môže vyžarovať pod ľavý rebrový oblúk, aj do chrbta medzi lopatky. Sprevádza ju nevoľnosť, zvracanie, neskôr dehydratácia. Celkový stav postihnutého je veľmi vážny, vyžaduje si urgentnú intenzívnu liečbu.

Z hľadiska prevencie je určite rozumnejšie takýmto poruchám zdravia „z obžerstva“ a stresu predchádzať pravidelnou zdravou životosprávou, sebadisciplínou, uvedením si, že sviatočné dni tu nie sú preto, aby sme sa prejedali, ale užili si ich v pohode a zdraví v kruhu tých, ktorých máme radi.

Treba mať na pamäti aj dostatočnú hydratáciu organizmu, t.j. pravidelný a primeraný pitný režim, najmä ak sa konzumuje viac alkoholu, a tiež dopriať telu určitý pohyb, aspoň krátke prechádzky počas dňa, medzi jedlami.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Acai + Annona muricata forte

pôvodná cena:

35,20 € / 45,80 € / 44 bodov

akciová cena:

29,90 € / 38,90 € / 37 bodov

ušetríte:

5,30 € / 6,90 €

Drags Imun

pôvodná cena:

20,00 € / 26,00 € / 25 bodov

akciová cena:

17,00 € / 22,10 € / 21 bodov

ušetríte:

3,00 € / 4,00 €



Možnosť využitia zľavy získanej počas pečiatkovej akcie „Darujte zdravie a my Vás za to odmeníme“.



Koniec? Začiatok?

Pozornejší čitateľ si naisto všimol, že vo svojich článkoch často píšem o živote ako kontinuite, celku, ktorý síce žijeme polaritne a zdanlivo lineárne, lebo sa to od nás tak žiada, ale ktorý má skôr cyklický charakter. Horoskop v tvare uzavretej kružnice ma stále vedie k premýšľaniu o zmysle koncov a začiatkov v našom civilnom živote. Ak sa pozriem na kozmogram, uvedomujem si, že to, čo zobrazuje – energoinformačnú maticu – nemá žiadny počiatočný ani koncový bod.

Teda ani náš prvý nádech, oslobodzujúca no i (pre mnohých) „zotročujúca“ inšpirácia energetickým vzorcom Univerza v čase narodenia, nie je skutočným začiatkom nášho života, je len pokračovaním búrlivej vnútro maternicovej epochy, počas ktorej sme postupne prijali jednu zo všetkých potenciálnych vývojových podôb. S nimi sa budeme na ontogenetickej i fylogenetickej úrovni postupne integrovať počas celého života. Stred kružnice, kruhu horoskopu – to sme my – naša integrujúca sa osobnosť, ktorá prechádza individuálnym, scelujúcim

procesom prostredníctvom energetických polí, zvaných znamenia a s pomocou planét, archetypov, pomáhajúcich sprostredkovať túto púť zodiakom.

Počiatkom však nie je ani chvíľa, kedy došlo k oplodneniu vajíčka pri jeho búrlivom stretnutí so spermiou. Tento moment má zmysluplný procesuálny charakter (ak nie je umelým aktom „in vitro“), lebo, ako to hovoria niektoré duchovné školy, ale aj kvantová psychológia, už v tomto okamihu si „budúci organizmus“ vytvára matricu potenciálov všetkých možných budúcich charakteristik, do ktorých bude dorastať. Ich základnú povahu si prináša z informačného poľa Univerza a budú spojené s predikciami, ktoré východné filozofie nazvali karmou – dielom, skutkami.

Ani posledný výdych nie je „konečnou zastávkou“ v zmysle rozpustenia sa duše v ničote, je len prestupnou stanicou na ďalšiu kvalitatívnu energetickú hladinu. Kruh zodiaku sa síce zdanlivo uzatvára, no vo svojej skutočnej „nekonečnosti“ musí mať pokračovanie. A je jedno, či sa naň dívame v podobe jeho plošného zobrazenia, či ho rozvineme do podoby vývinovej špirály.

Vo chvíľach filozofického stíšenia, prichádzajúceho s časom energie Strelca, by sme mohli, ak na to máme dosť síl, prehodnotiť etapu nášho života, ktorou sme prešli, či ňou práve prechádzame, v súvislosti s celým doterajším životom i ambíciami, ktoré máme pre nasledujúce obdobie. Mali by sme pritom komunikovať so svojim vnútorným dieťaťom, nezaťaženým konvenciami, i dospelou bytosťou, ktorá je našou súčasťou, pričom nesmieme zabúdať ani na vnútorného múdreho seniora, aby ani on nemal pocit ukrátenia.

Prečo pripomínam tieto charakteristiky osobnostného vývinu? Lebo máme veľmi často tendenciu zabúdať na svoju celistvosť a vyzdvihujeme vekovú kategóriu, s ktorou sme sa nechali spoločensky stotožniť (alebo s ktorou sa nechalo stotožniť naše prevládajúce ego). Ponárame sa na základe toho do ilúzie akéhosi pomyselného ideálu, v ktorom sa radi zakoreňujeme a zabudneme pritom na ostatné predispozície. Alebo si ich pod tlakom sociálnych požiadaviek ani neuvedomíme. Potláčame svoje prirodzene kreatívne dieťa i postavu múdreho geronta, lebo chceme „žiť tu a teraz“. Bez akceptácie spojitosti.

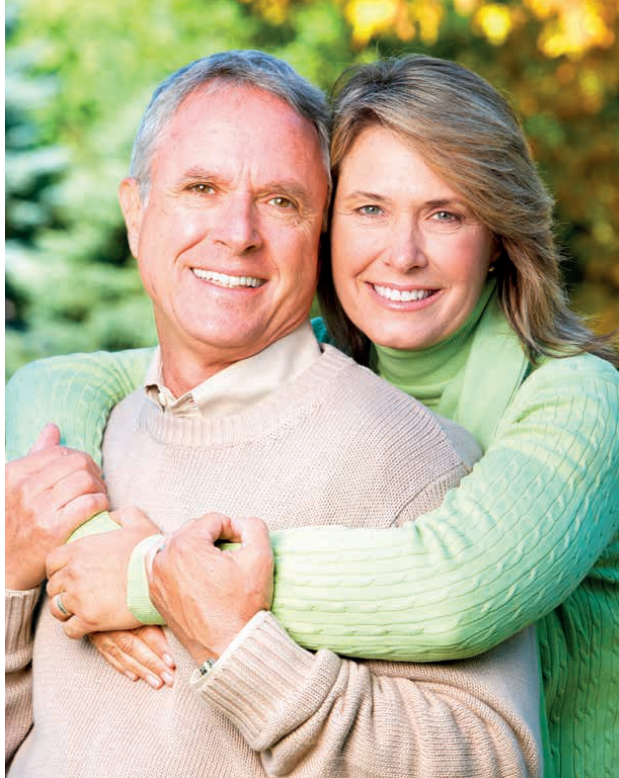
PREDNÁŠKOVÉ TURNÉ

BEAUTY ENERGY KOZMETIKA V PRAXI

Mgr. Miroslav Kostelník

- » 5. 12. 2016 Klub Energy Bratislava
- » 6. 12. 2016 Klub Energy Nitra
- » 7. 12. 2016 Klub Energy Trnava
- » 8. 12. 2016 Klub Energy Prešov
- » 12. 12. 2016 Konzultačné centrum Energy Zvolen
- » 13. 12. 2016 Klub Energy Banská Bystrica
- » 14. 12. 2016 Klub Energy Martin
- » 15. 12. 2016 Konzultačné centrum Energy Ružomberok

Viac informácií v Kluboch Energy a v Konzultačných centrách.



V tejto vytrhnutosti z kontinuity podstupujú napríklad mnohí jedinci rôzne umelé „regeneračné“ kúry, ako je povedzme liposukcia, dávajú si do tela vkladat rôzne implantáty, pričom sa obávajú, že „urážajú“ vnútorné dieťa i staršieho človeka v nich samých. A keď sa dostanú do vyššieho veku, bude tým ich osobnosť takýmito zásahmi oslabená, poškodená. Lebo v príslušnom čase nenačúvali tichým hlasom svojich vnútorných spoločníkov, intuitívne nabádajúcich vybrať správne stupienky životného chodníka. Takéto pokusy o neprirodzené omladzovacie zásahy do organizmu len svedčia o strachu z prirodzeného starnutia i z odchodu z tohto sveta, smrti. Pokiaľ však neprijmú v následnosti žitia aj konečnú etapu pobytu v tomto fyzickom svete, nebudú sa v strachu zo skonu nikdy vedieť naplno tešiť z jedinečnosti každej chvíle.

Filozofia firmy Energy so súborom vynikajúcich prípravkov pomáha v regeneračnom procese prirodzeným spôsobom, stotožňujúc človeka s vnútornou podstatou a so svetom naokolo. V nepredstieranej úcte k Univerzu ho vedie k zodpovednosti za kvalitu života vlastného i blízkych. A tými sú nakoniec v spomínaných kvantových prepojeniach všetci.

Skúsme o tom vo chvíľach, kedy starý rok odchádza a nový sa v cyklicite prirodzenosti rodí, popremýšľať. „Starý boh“ umiera dvadsiateho prvého decembra o trištvorť na dvanásť pred obedom, kedy vstupuje Slnko do Kozorožca. Nechajme ho odísť, aby sme urobili miesto pre toho „nového“, ktorého v plnej sláve uvedieme na scénu počas silvestrovskej polnoci.

Dovtedy budeme mať počas prechodu Slnka filozofickým Strelcom na rekapituláciu v tichej komunikácii s našimi „vnútornými spoločníkmi“ dostatok času.

Všetkým čitateľom prajem do roku 2017 veľa zdravia, múdrosti a lásky, a verím spolu s nimi, že to bude opäť jeden z najlepších rokov v našom živote.

MGR. MIROSLAV KOSTELNÍK



PRÍRODNÁ, ŠETRNÁ A ÚČINNÁ OČISTA, TONIZÁCIA A REGENERÁCIA

visage oil

prírodný odličovací olej

Najjemnejší spôsob prirodzenej očisty pleti. Obsahuje prírodné oleje, vzácne esencie a bylinný extrakt Protektin. Ľahko sa aplikuje, je dostatočne účinný aj na vodeodolný mejkap a riasenku.

visage water

tonizujúca a regeneračná pleťová voda

Jemnosť hydrolátu ruže damascénskej je doplnená silou prírodne prehrievanej treťohornej termálnej vody, plnej zemskej energie. Čistí, tonizuje a účinne regeneruje pokožku. Obsahuje prírodný parfum z geránia a okvetných lístkov ruže.

Kráľovstvo drahých kameňov (6)

VLTAVIN ZRODILA MIMOZEMSKÁ SILA

Očitý svedok božieho zázraku, dieťa Zeme a Nebies, prostredkovateľ náhleho osvietenia, mocný a magický vltavín.

- » projektívny
- » v znamení Blížencov
- » pod vplyvom Vesmíru
- » náležiaci čakre srdca, čela a korunnej čakre (4., 6., 7.)

Jedného krásneho možno popoludnia, možno v decembri, približne pred 15 miliónmi rokov dopadol na planétu Zem asteroid s priemerom 1 kilometer. Dopadol absolútne presne 100 km severozápadne od dnešného Mníchova a vytvoril kráter s priemerom 24 kilometrov. Rozžhavené teleso okrem toho, že zlikvidovalo všetko živé, vymrštilo do vzduchu aj ílovité usadeniny, ktoré sa v tom horúcom pekle pretavili na prírodné sklo nazývajúce sa vltavín či moldavit. A to preto, lebo kúsky leteli od epicentra svojho vzniku (Rieský kráter) necelých 400 km vzduchom, aby dopadli práve a jedine v povodí rieky Vltavy. Aká to česť!

TEKIT Z POVODIA VLTAVY

Vltavín je svetový fenomén. Nie je to typický meteorit, pretože materiál, z ktorého bol stvorený, pochádza zo Zeme, ale energia, ktorá mu pomohla vzniknúť, bola mimozemská. Vltavín sprevádzal predkov na našom území od prvopočiatku. V dobe kamennej sa z neho vyrábali nástroje podobne ako z pazúrika. Dnes sa vltavíny nachádzajú čím ďalej, tým obtiažnejšie, sú za tie milióny rokov skrátka vyčerpávané. Stále sa ešte dajú nájsť v južných Čechách v okolí Besednic, Lheníc, Ločeníc a Chlumu, čo je taký raj hľadačov pokladov medzi Kaplicou a Trhovými Svinami. Koľko ich tam asi v niekdajších dobách pátralo? Bezprostredne po dopade musela byť celá oblasť južných Čiech pokrytá vltavínmi. To bol určite nádherný pohľad! Všade samé fľaškovo zelené priehľadné rozsiate kvapky...

SVEDOK NÁHLEJ PREMENY

Vltavín je symbolom náhleho osvietenia a trvalého dosiahnutia vedomia večného TERAZ. Je symbolom rany z čistého neba, transformácie pomocou vonkajšieho zásahu, nevyhnutnej poslednej rany, ktorá z nás urobí to, čím máme byť. Kameň podnecuje jasný a nekompromisný pohľad, osvecuje myseľ a nedovolí nám plytvať našou energiou na zbytočnosti. Potláča nízkosť a ponízuje ego, pomáha zbaviť sa materiálnej túžby a potreby vlastniť, čo je nevyhnutným predpokladom na dosiahnutie pravého poznania. Celkovo aktivuje nervový systém a posilňuje imunitu.

NIET CESTY SPÄŤ

Nosenie vltavínu môže byť ako rana bičom, ktorá spôsobí, že si uvedomíme, že žiadne ťaživé spomienky a minulé krivdy či obavy a strachy z budúcnosti vo svetle vedomia prítomnosti skrátka neexistujú. Že je možné zbaviť svoju dušu okov a získať prístup k slobode a životnej energii. Niekedy nás skrátka vonkajšie okolnosti pretavia, či chceme alebo nechceme. Sme iní, zázračne premenení, osvietení zázrakom Božím a cesta späť už neexistuje. Vltavín nás stavia na vlastné nohy v inej realite. Ak ste práve po takom zásahu, ak do vášho života dopadol asteroid a všetko spálil na popol, nesmiete prehliadnuť, že práve to z vás urobilo drahokam.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Urinálna inkontinencia u feny

Dnes by som sa s vami chcela podeliť o skúsenosti kamarátky Zuzky s liečbou jej 5-ročnej fenky Liliny. Tu je ich príbeh:

Lili je fenka, ktorej otec bol rodézsky ridgeback a mama kríženec rodézskeho ridgebacka a dobermana. Narodila sa v roku 2011. Žiaľ, po pôrode mama uhynula a zostali s bratom sami, takže sme ich museli vychovať my. Každé dve hodiny kŕmiť a masírovať. Pravdaže sme si ich oboch nechali. Ak sa dostanete do podobnej situácie, vytrvajte, dá sa to zvládnuť. V dospelosti vám to vynahradia.

Lilinu sme museli po prvom háraní dať kastrovať. Dôvodov bolo viac: pupočná hernia a neželaná gravidita. Nevyskytli sa žiadne problémy, až v jej piatich rokoch na jar sme si začali všimnúť, že pelech býval mokrý. Prichádzalo leto, často sa slnila na verande a vtedy sme si všimli, že na mieste, kde ležala, zostávali mokré kaluže. Po pol roku sa jej stav nezlepšoval, skôr zhoršoval a neprekážalo to už len nám, ale aj jej. Stále sa kontrolovala, keď nastalo unikanie, v panike sa postavila a snažila sa to po sebe „poupratovať“. Vtedy som sa už obrátila na veterinára. Keď vylúčil zápal močových ciest, jeho diagnóza bola inkontinencia z kastrácie. Predpísal jej Propalin 0,5 ml ráno a večer, po troch týždňoch 0,7 ml ráno a večer. CELOŽIVOTNE. Propalin je veterinárny sirup, ktorý zvyšuje tonus hladkosvalového zvierača a močového mechúra, obsahuje fenypropolanolamin, ktorý môže pôsobiť na kardiovaskulárny systém, hlavne na krvný tlak a tepovú frekvenciu. Okrem Propalinu by mohla ešte užívať hormonálnu liečbu. Jedno horšie ako druhé.

Po týždni užívania Propalinu s minimálnym výsledkom som sa obrátila o pomoc na Dr. Chmelača, ktorý odporučil **Kingvet** v dávke 4 kvapky 2x denne celé 3 týždne. Propalin som zo začiatku dávala spolu s Kingvetom 1 týždeň. Potom som Propalin vysadila.

V súčasnosti užíva Kingvet 4 týždne bez akýchkoľvek iných liekov. Výsledok je viditeľný. Pelechý a miesta, kde spí, sú suché. Nielen Lilina je kľudnejšia a spokojnejšia.

Milý pán Chmelač, veľmi pekne Vám ďakujem za radu!

Britská Dia

Aj ja by som sa s vami chcela podeliť o naše skúsenosti pri podávaní veterinárnych prípravkov Energy mačkám. Tentokrát to bude skúsenosť priamo z našej rodiny.

Dia je britská mačka, miláčik rodiny. Má už 11 rokov. Problémy sme zaznamenali približne pred pol rokom. Všetko sa začalo tým, že každé jedlo vyzvracala. Nakoniec nechcela nič jesť a veľmi zoslabla. V poslednej chvíli sme ju zanesli k veterinárke. Na základe rozboru krvi zistila, že Dia má poškodené obličky. Dostala infúzie, na ktoré sme chodili viac ako týždeň. Začali sme podávať na základe odporúčaní iné krmivo ako žrala doposiaľ. Chceli sme ju dobre živiť, a tak sme jej dávali granule aj mokrá stravu, veľmi výživnú s veľkým obsahom mäsa. To jej však vzhľadom na vek a problémy s obličkami vôbec nerobilo dobre. Výrazne schudla, nová strava jej vôbec nechutila. Museli sme ju kŕmiť z ruky a počas dňa opakovane motivovať k jedlu, aby sme do nej dostali aspoň niečo.

Podľa inštrukcií Dr. Chmelača sme začali podávať **Regavet** (Renovet pri výrazne oslabených a poškodených obličkách nie je pre zvieratá vhodný). Začali sme jej ho kvapkať na labku, inak by sme ho do nej nedostali. Takto si ho v rámci čistenia srsti zlížala a my sme s ňou nemuseli bojovať. Po pár dňoch začala mať opäť chuť do jedla a celkovo ožila. Na začiatku zjedla jednu konzervu za dva dni, teraz ju zje za deň. Aj energie má oveľa viac. Príliš nepriberala, keďže stravu má diétnu, ale Regavet jej určite vrátil chuť do jedla aj života.

Ďakujeme.

ING. VIERA ŠPAČKOVÁ, KC
www.mamazem.sk

