

vitae

február 2017

Do nášho života
vchádza v plnej paráde
Ohnivý Kohút

Huby majú liečivý dar
rovnako ako bylinky

Imunosan, Droserin
a Cistus nás bránia
pred „napadnutím“



Prípravky mesiaca februára

Február zrejme neprinesie veľké výkyvy. Sľubuje nevýrazné oteplenie na začiatku 2. dekády, v jej druhej polovici by mohlo trochu viac nasnežiť. Okolo 25. dňa sa zrejme opäť ľahko oteplí, ale sneh by to mohol tentokrát prežiť.

Aj keď sa počasie má správať dosť slušne, typické vlhko, chlad a vietor môžu spôsobovať vírusové ochorenia, problémy dýchacích ciest alebo zhoršenie reumatických ťažkostí. **Cistus incanus** je účinný proti vírusom, baktériám, plesniam, a je prirodzene dezinfekčný. Ocenia ho všetci, ktorí často podliehajú virózam a nachladnutiu, alebo majú oslabenú imunitu z akéhokoľvek iného dôvodu (zlé stravovacie návyky, stres, zvýšený pracovný nápor, pooperačný stav, rekonvalescencia). Zásadným prípravkom bude **Vironal** a ak budú naše priedušky predsa len trochu hnevať a pokašliavať, môžeme ho doplniť zábalmi **Droserinu** na hrudník a chrbát na noc. Na reumatické bolesti, ale aj na množstvo ďalších februárových ťažkostí dobre poslúži **Imunosan**. Odvary z **Chanca Piedra** regulujú vylučovanie kyseliny močovej, majú diuretický účinok, stimulujú tvorbu žlče, a tým zlepšujú trávenie. Klinicky bolo potvrdené, že Chanca Piedra súčasne pôsobí ako antibakteriálny prostriedok. A začiatok čínskeho nového roka by sme si mohli spríjemniť zubnými pastami. Bieliaci **Diamond** nám pomôže pri snahe o žiarivé zuby na oslavu čínskeho sviatku svetiel a **Silix** posilní zubnú sklovinu. **Balsamio**, ktoré sa chváli protizápalovými účinkami, bude vhodné pri aftách, oparoch a zápaloch ústnej dutiny, pomôže aj pri krvácanosti ďasien a paradentóze.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 2, február 2017.

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.



Poriadna
zima,
ako má byť

OBSAH

Editorial	04
Imunosan hádže záchranné koleso	04
Liečivé huby v prípravkoch Energy	06
O Droserine prehľadne a k veci	08
Vaše skúsenosti s našimi prípravkami	09
Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva	10
MyGreenLife	12
Čo obsahujú zubné pasty Energy?	15
Pozor, na scénu vstupuje Ohnivý Kohút!	16
Dobroty pre naše obličky	18
Ako si udržať peniaze?	19
O dôležitosti stretnutí	21
Čriepky z mozaiky dejín XXVIII.	24
Od polarity k jednote, od choroby ku zdraviu XIX.	25
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	27



EDITORIAL

POTREBUJEME ČAJ O PIATEJ

Deťom som dal domácu úlohu. „Ak chceme robiť dielko s energiou 50. – 60. rokov, musíme trochu pochopiť tú dobu. Choďte za svojimi starkými a spýtajte sa, aké to bolo. Aké bolo byť mladým v časoch, keď boli ľudia vďační za to, že prežili vojnu. Spýtajte sa, ako sa zoznámili, kde sa zoznámili, ako sa tancovalo a ako sa žilo.“ Domáce úlohy, okrem naučenia sa textu a melódie, nedostávajú odo mňa často. Ale aj tak bolo vidieť, že sa im do toho nechce.

Na druhý deň prišli prvé lastovičky. „Tak moja babka bola najkrajšia v dedine a každý ju chcel. A dedko bol zas najkrajší chlapec v dedine,“ vysvetľuje prvé dievča. „A keď išli na čaj o piatej, kde sa tancovalo, tak tam sa stretli. Babka povedala, že deda vôbec nechcela, ale jej mama mu dovolila, aby s ňou išiel tančovať. Potom babka dovolila, aby ju odprevadil domov a potom ju toľko otravoval, že si ho až zobrala. Ale dedko povedal, že to bola hneď na prvý pohľad veľká láska a že babka mu postúpala nohy, ale on ju hneď tak ľúbil, že mu to vôbec neprekážalo,“ veselo rozpráva príbeh.

Ďalší chlapec mi odovzdá esej. Opäť najkrajšia babka a krásny príbeh lásky, v ktorom dedko babke dvoril dlhé mesiace tým, že každý deň chodil k nim pred dom. Ďalšie dievča prinesie trošku napínavý príbeh, ako dedo prešiel cez celé Československo na babete skontrolovať, či sa jeho budúcej žene nič nestalo, keď sa začali povodne.

Zistil som, že takmer všetky deti z nášho Dramatáku majú za babku najkrajšiu kočku v meste či dedine. Všetci dedkovia, aby si mohli vziať babku, museli spraviť veľký čin: chodiť babke kurizovať každý deň, prejsť obrovskú vzdialenosť alebo si aspoň nechať postúpať po nohách vždy o štvrtej na čaji o piatej. A všetky deti sa zhodli na tom, že čas so starkými bol super a dedko mal aj slzy v očiach. Aj im povedal, aké dôležité bolo chodiť na čaj o piatej. A že s babkou sa ešte takto nerozprávali. Jedným z veľkých problémov dnešnej doby je takzvaný problém „singlov“. Strašne veľa ľudí vo veku 26–36 rokov je samých, bez partnera. Najprv majú problém zoznámiť sa a neskôr už o to dokonca strácajú záujem. Vraj sa sústreďujú na kariéru a samota im vyhovuje. Týmto článkom to určite nevyriešime, ale aspoň tušíme, kde je problém. Chýba nám čaj o piatej, chýbajú nám veľké činy mladých ľudí. Lebo dnes je hrdina ten, kto najviac nenávidí na Facebooku, a nie ten, kto má odvalu popýtať dievča o tanec. A pritom najkrajších budúcich babiek máme plné mestá a dediny. Stačilo by, ak by chlapci zdvihli hlavy od notebookov.

Možno by sme mali v našich Kluboch usporiadať čaje o piatej. Každý prvý štvrtok o štvrtej. A možno by sme slobodným tridsiatnikom mali predstaviť slobodné tridsiatničky. Na svete dnes pobehuje okolo 1500 „gynexových“ detí. Myslím, že ich rady treba rozšíriť.

JOZEF ČERNEK

Imunosan hádže záchranné koleso

Stojím už tri hodiny v jazdiarni, okolo mňa krúžia deti na koňoch a ja som dokonale premrznutá. Jediné, po čom túžim, je kreslo pri krbe, lavór horúcej vody s trochou Balneolu a varené víno. Aj tak mi je jasné, že sa o mňa čoskoro začne pokúšať nejaká potvora, ktorá umne využije prechladnutie a následné oslabenie a pokúsi sa premôcť ma. Premýšľam, čo by tak asi pomohlo, a napadá mi obvyklá spása – Imunosan.

IMUNITNÝ SYSTÉM MÁ ÚLOH VIAC NEŽ DOŠŤ

Ako už napovedá názov Imunosan, ide o prípravok pracujúci s imunitou. Imunita má niekoľko zložiek. Ide o zložku „**rýchleho nasadenia**“, ktorá okamžite reaguje na útok infekčnej alebo inej cudzorodej látky. K miestu, ktoré je napadnuté, hneď smerujú biele krvinky, ktoré ho čistia, zvyšuje sa horúčka, aby rýchlejšie putovali a lepšie pracovali. Ak sa organizmus už s daným problémom stretol, je reakcia maximálne cielená. To znamená, že celý imunitný systém pracuje s najväčšou mierou presnosti a najmenším možným výdajom energie. Po rýchlej prvej reakcii sa **spresňuje obrana**. Okrem toho si organizmus pamätá to, ako celá interakcia prebiehala. Pri novom stretnutí s rovnakým problémom sa všetko odohráva rýchlejšie.

Rovnako dôležité ako niečo spustiť je udržať to pod kontrolou a dej zavčas **stopnúť**. Takže existuje viac mechanizmov, ktoré hovoria imunitu „už dosť, končí“ a ktoré, keď nefungujú, spôsobujú vznik autoimunitných ochorení. A alergie? To sú zasa **prehnané reakcie** na celkom normálne veci, ako napríklad mačacie chlpy, a pod.



Imunita sa zaoberá nielen **obranou** voči infekciám, ale aj voči chemickým látkam, žiareniu, **likviduje** poškodené bunky nášho organizmu. Jednoducho, šírka jej záberu je obdivuhodná. Lenže: je závislá od toľkých faktorov! Od psychiky, od sily celého tela, od trénovanosti imunitného aparátu.

VŠETKÉHO AKURÁT

Preto je situácia popísaná v úvode problémom. Prechladnutie odoberie telu dosť sily, a tá potom v obrane citelne chýba. Imunosan je vhodný preto, že celkovo dopĺňa silu človeka, podporuje jeho schopnosť účinne sa brániť, vychytáva tzv. voľné radikály. Tie sú našou daňou za to, že máme veľmi rýchlo a pružne fungujúci metabolizmus na princípe oxidácie. Voľné radikály sú spodiny a majú tú nepríjemnú vlastnosť, že dokážu poškodiť genetickú informáciu v bunke. Našťastie existujú opravné prostriedky, ktorými dá telo opäť všetko do poriadku, ale aj tie sa môžu vyčerpať. A to je chvíľa pre Imunosan, ktorý obsahuje tzv. vychytávače voľných radikálov. **Jeho účinok je teda viacúrovňový. Podporí rýchlosť a presnosť imunitných reakcií, odstráni voľné radikály, doplní celkovú silu človeka.** Lenže je tu ešte množstvo jeho zložiek, ktoré pracujú trochu inde a inak. **Ochraňujú pečene bunky pred poškodením, zlepšujú prácu pečene, a tým aj detoxikačnú schopnosť organizmu, upokojujú prestretelené alergické reakcie, pribrzdžujú imunitu tam, kde pokračuje v práci už deštruktívnym – teda príliš dlho pretrvávajúcím – spôsobom.** V ľudskom tele totiž platí pravidlo: všetkého akurát. Imunosan je prípravok, ktorý dostáva imunitné reakcie do správnych kolají.

VYLEPŠENIE

Istou drobnou nevýhodou Imunosanu bol obsah sóje. Na ňu je dnes totiž množstvo ľudí alergických. Preto sa intenzívne hľadala cesta, ako sa jej vyhnúť. Vznikol inovovaný produkt v tvrdých priehľadných želatínových kapsuliach, ktorý je bez akýchkoľvek aditív, plnídiel či pridaných prísad (vrátane sóje). A keď sa už inovovalo, tak poriadne – nový Imunosan obsahuje **o 30% viac účinných látok**, čo naozaj vidno!

Takže hneď, ako prídem domov z jazdiarne, ho vyskúšam. Prajem vám v roku 2017 „všetkého akurát“.

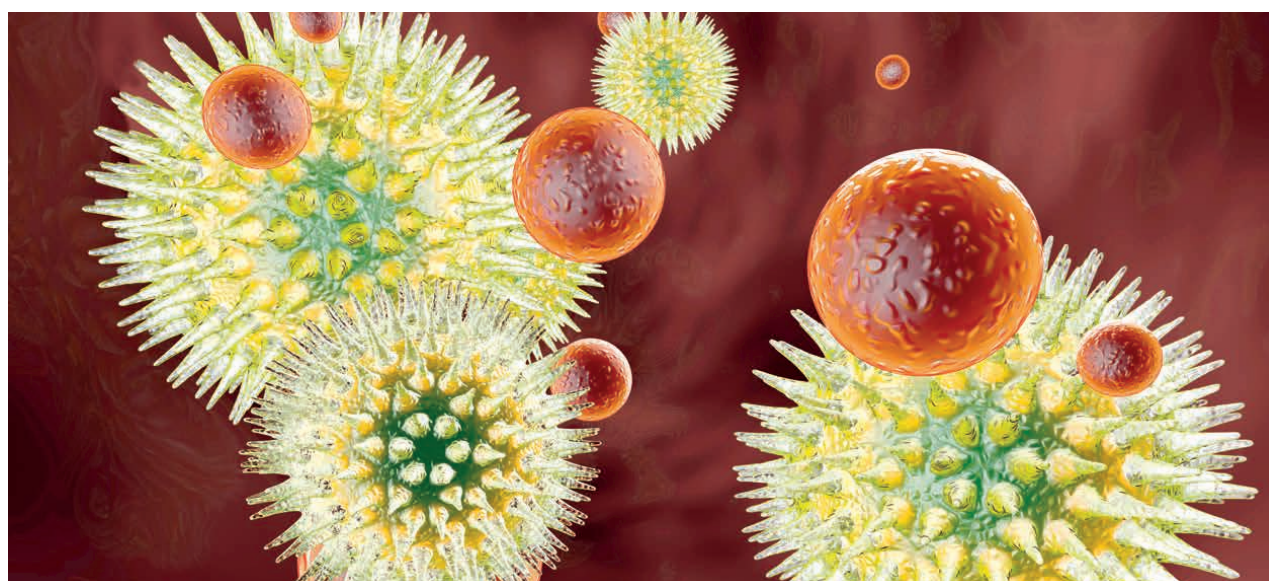
MUDr. ALEXANDRA VOŠÁTKOVÁ

MALI BY STE VEDIET

Imunosan obsahuje kombináciu účinných exotických húb a bylenných výťažkov. Medzi výnimočné zložky patria najmä huby: *Agaricus blazei Murill* nazývaná „zlatý šampiňón“ a lesklokôrovka lesklá – *Ganoderma lucidum*, obe s vysokým obsahom beta-glukánov, výrazne prispievajúcich k imunitnej aktivite. Na podporu obranného systému organizmu a zvýšenie fyzickej aj psychickej energie je v prípravku dôležitá aj pôsobenie extraktov z koreňa rastliny *Eleutherococcus senticosus* – sibírskeho žen-šenu a ďalších mimoriadne účinných bylín tradičnej čínskej medicíny Fu Zhen: kozinca blanitého, atraktylového koreňa a dangšenu.

Použitie Imunosanu:

- » znížená obranyschopnosť organizmu, poruchy imunity
- » akútne a chronické zápalové ochorenia (vírusy, baktérie), opakované infekcie
- » choroby respiračného a tráviaceho systému
- » zápaly a ďalšie ochorenia čriev, nadúvanie, opakované užívanie antibiotík – podpora mikroflóry hrubého čreva
- » účinky chemických látok a žiarenia (vrátane protinádorovej terapie), dlhodobé užívanie liekov – posilnenie pečene a obličiek
- » ochorenia pečene – žltáčka a mononukleóza
- » alergia, alergické kožné prejavy, astma
- » ekzémy, vyrážky, lupienka
- » hojenie, regenerácia a rekonvalescencia po chorobe alebo chirurgickej liečbe
- » zvýšená hladina cukru v krvi
- » zvýšená hladina cholesterolu a tukov – riziko kardiovaskulárnych chorôb (artériosklerózy, infarktu myokardu, mozgovej mŕtvice)
- » vysoký krvný tlak
- » strata kondície, nedostatok energie, celková slabosť, fyzická či psychická vyčerpanosť, vystavenie sa stresu a nadmernej záťaži
- » oslabené libido, poruchy plodnosti





Liečivé huby v prípravkoch Energy (1)

Pri spomienke na huby sa vidím ako malá a vybavuje sa mi rituál spojený s výpravou na ne. Muselo sa vstávať ešte za tmy a dôjsť do lesa tak, aby sme boli na mieste už za úsvitu. Okrem čiziem a pláštenky sme hrdo niesli prútený košík a nožík-rybku na čistenie húb. No a potom, bola to stará motorka, ktorá nás k lesu dopravila. Kým sme vstúpili do lesa, poklonili sme sa mu a poprosili o jeho dary, rovnako ako sme pri odchode za ne poďakovali. Spomínam si na radosť z prvého nálezu a potom na hromady húb, ktoré sa doma spracovávali. Voňali všade. Dodnes si neviem predstaviť život bez pražienice, sušených húb a zemiakovej polievky s hubami a krúpami! Ako je to u vás?

Huby sú neoddeliteľnou súčasťou živej prírody a hrajú nezastupiteľnú úlohu nielen v prírode, ale aj v živote človeka. V prírode majú na starosti rozklad organickej hmoty na anorganické zlúčeniny. Ďalej sa podieľajú na humifikácii, kde sa z čiastočne rozloženej organickej hmoty tvoria humusové látky. Ľudia využívajú huby na výrobu piva, vína, prípravu cesta (kvasinky) alebo ako enzýmy, rastové hormóny, antibiotiká, vitamíny či farbivá. Niektoré priamo konzumujeme alebo sa z nich vyrábajú liečivá.

TROCHA HISTÓRIE

Najstaršie písomné zmienky o liečivých účinkoch húb pochádzajú z doby pred päťtisíc rokmi z Indie. Egypťania

považovali huby za posvätné, lebo vedeli, že predlžujú život. Sušené huby sa našli aj pri múmii "ľadového muža Ōetzihó", nájdeného na hranici Talianska s Rakúskom. V podstate nemenný záujem o huby v priebehu času bol v Ázii. Znovuobjavenie ich pozitívnych účinkov na ľudský organizmus zažíva boom v Európe až v 2. polovici 20. storočia.

ŠPECIFICKÉ LÁTKY

Dlhé stáročia sa v Európe hovorilo, že huby nielenže nemajú žiadnu výživovú hodnotu, ale ani neprispievajú k zlepšeniu nášho zdravia. Často sa o nich hovorilo a stále hovorí iba ako o „mäse chudobných“. Dnes už ale vieme, že to nie je pravda. Okrem základných

obsahových látok majú množstvo zlúčenín, ktoré priaznivo ovplyvňujú naše zdravie. Sú cenným zdrojom bielkovín, minerálov, vlákniny, majú nízky obsah tuku a sacharidov.

Medzi výnimočné a špecifické látky húb patria predovšetkým glukány (mohli ste si o nich prečítať výborný článok MUDr. Jiřího Hanzela v časopise Vitae č. 9/2016), triterpenoidy, fytosteroly, saponíny, fosfolipidy, vitamíny, enzýmy, a i.

Teraz sa pozrime na huby, ktorých jednotlivé špecifiká podporujú liečivé účinky prípravkov Energy. V prvom rade by som rada menovala hubu známu viac pod názvom reishi.

LESKLOKÓROVKA LESKLÁ (*Ganoderma lucidum*)

Už pred štyrmi tisícami rokov si lesklokórovka lesklá získala povest „elixíru života“ kvôli svojim posilňujúcim účinkom podobným žen-šenu. Verilo sa, že môže priviesť k životu aj mŕtveho, a preto sa nazýva „hubou nesmrteľnosti“. Považuje sa za všeliek a prostriedok predlžujúci život. Jej účinky spomína Šen-nung v biblii Čínskej medicíny, Vnútornej knihe Žltého cisára. Domácnosti v Číne, Japonsku či Kórei ju pestujú v kvetináčoch podobne ako bonsaje (v týchto krajinách sa nazýva „ling zhi“, v Japonsku „rei shi“). Šerpovia v Himálajach ju užívajú kvôli jej tonizujúcim účinkom.

Obsah

Bielkoviny, betaglukány, organické a masné kyseliny, steroly, betain, glykogén, minerály – horčík, zinok, mangán, germánum, vitamíny C, E a B₁, B₂, B₆ a B₁₂.

Účinky

- » vyživuje srdce a krv
- » znižuje pečenevú nedostatočnosť, hladinu cholesterolu v krvi
- » stimuluje imunitný systém – má výrazné antimikrobiálne účinky
- » spevňuje kosti a šľachy
- » rozpúšťa hlien – ideálna pri kašli, astme
- » upokojuje nervy – pri únave a nespavosti
- » posilňuje odolnosť voči chorobám
- » najúčinnější je pri chronickom únavovom syndróme a vyčerpaní životnej energie
- » znižuje negatívne pôsobenie chemoterapie a ožarovania
- » zlepšuje schopnosť znášať nepriaznivé podmienky vysokých nadmorských výšok
- » má omladzujúce a afrodisiakálne účinky

Možnosti pestovania

Sú aj u nás vzhľadom na zmeny klímy – huba vyhľadáva najteplejšie miesta, preto ju nájdeme v prírode. V kuchyni ju však nevyužijeme, podáva sa sušená alebo v podobe tinktúry. Podobné účinky má hľiva ustricová.

Pre zaujímavosť

Lesklokórovka sa využíva aj pri výcviku ruských kozmonautov, kedy zvyšuje ich pracovnú schopnosť a lepšie obnovuje fyziologické funkcie organizmu.

PEČIARKA MANDĽOVÁ (*Agaricus blazei* Murill)

Bola známa ako „huba bohov“ alebo „huba života“ už v ríši Inkov. V roku

1893 ju po prvýkrát popísal americký botanik Ch. H. Peck. Znovuobjavená bola pečiarica mandľová v 70. rokoch minulého storočia vďaka zisteniu zníženého výskytu rakoviny a priemerného vysokého veku v jednom brazílskom mestečku. Počas niekoľkých rokov sa dostala do Japonska, kde sa začala umelo kultivovať. Liečivé účinky tohto šampiňónu ale najviac presadila Čína.

Obsah

Bielkoviny (47%), betaglukány, polysacharidy, antibiotiká, nenasýtené masné kyseliny, vláknina, fosfolipidy, enzýmy, minerály – draslík, fosfor, horčík, vápnik, vitamíny C, B₁, B₂.

Účinky

- » celkovo posilňuje organizmus
- » vypudzuje parazity a toxíny
- » má protialergický účinok – u kožných ochorení, ekzémov aj žihľavky
- » zastavuje hnačku a zvracanie
- » znižuje hladinu cholesterolu, cukru a krvný tlak
- » chráni pečeň – používa sa pri hepatitíde B a C
- » je súčasťou liečby HIV pozitívnych pacientov
- » slúži ako podporný prostriedok pri liečbe rakoviny pľúc, prsníka, žalúdka, prostaty, pečene, vaječníkov
- » má antimikrobiálne a protinádorové účinky

Možnosti pestovania

Na pestovanie je vhodná fermentovaná ryžová alebo pšeničná slama či dokonca bavlníkové toboľky. Ak máme

k dispozícii tieto sadenice, využijeme u nás klasický šampiňónový substrát. Táto huba má veľmi výraznú chuť, takže sa neodporúča používať samostatne, ale skôr v kombinácii s mäsom. Opäť je možné použiť ju v sušenej forme alebo ako tinktúru.

Pre zaujímavosť

Viete, že existuje mnoho druhov pečiariky? A že niektoré sú dokonca aj jedovaté? Sama som nad tým nikdy nepremýšľala. Najzásadnejšia je zámena s pečiarikou páchnucou, ktorej nožička po očistení zožltne. Spôsobuje nevoľnosť a intenzívne zvracanie. Nájdeme ju bežne na lúkach a v parkoch. Inak v kuchyni konzumujeme pečiariku poľnú alebo pečiariku záhradnú. Kde máme istotu, že sa naozaj nepomýlime? V **IMUNOSAN**.

IMUNOSAN

Ide o prípravok, ktorý obsahuje lesklokórovku lesklú a pečiariku mandľovú a ak sme náchylní na recidívy ochorení, má svoje nezastupiteľné miesto. Oceníme ho po ustúpení akútnych príznakov choroby, keď sa nám zdá, že už sme v poriadku, ale niekde v hĺbke cítime, že to ešte nie je ono. Zároveň by som ho odporučila všetkým vyčerpaným jedincom a na prípravu organizmu na operáciu alebo v rekonvalescencii po operáciách a úrazoch. Vďaka spomínaným hubám, žen-šenu a zelenému čaju ide o výnimočný prípravok s mimoriadnymi účinkami, takže by určite nemal chýbať v našich lekárničkách.

Pokračovanie nabadúce.

MARCELA ŠTASTNÁ





O Droserine prehľadne a k veci

Droserin podporuje prúdenie energie vo vrchnej vrstve kože. Regeneruje ju efektívne najmä vtedy, ak je suchá, popraskaná, zapálená alebo má k tomu sklony. Vtedy je Droserin tou najlepšou preventívnou voľbou. Najlepšie je urobiť tak ráno, keď naša obranná energia WEI QI prúdi tesne pod povrchom.

ODTIAL POTIAL

Droserin nám súčasne pomôže udržať naše hranice, ak sa o ne stále niekto pokúša. Je ideálnym krémom na ruky – a ruky, konieckoncov, určujú rozsah našej osobnej zóny. Ak chceme mať veci viac pod kontrolou, ak potrebujeme posilniť vôľu, pošúchajme si ruky a ideme na to, s Droserinom to pôjde ešte lepšie. Dá nás „do lavy“.

DROSERINOVÉ BODKY, KOLIESKA A KRUIHY

Droserin je lokálny krém – popraskané, červenajúce zábery okolo nechtov, šupinaté ložiská, opary, lúpajúce sa šupiny – to sú typické indikácie na použitie Droserinu. Pri veľkoplošnej aplikácii by mohol viesť k uzatvoreniu do seba, vytvorenia si akéhosi spoločenského brnenia a z toho plynúcim pocitom osamelosti.

JA SOM, JA CHCEM, JA, JA, JA

Na úplne malé deti pôsobí Droserin veľmi dobre, pomáha im najmä s dojčenským nadúvaním a rozvíja schopnosť byť sám sebou a byť spokojný sám so sebou. Deti tak vedie k samostatnosti a pocitu sebadôvery. Nič sa však nemá preháňať. Posilňovanie ega musí mať svoje hranice. Droserin preto u detí nasadíme vždy, keď sú oslabené – vtedy sú totiž oslabené aj ich hranice a schopnosť brániť sa.

INTEGRITA V DAVE

Ako ideálny krém na ruky slúži Droserin všade tam, kde sa stretávame s veľkým množstvom ľudí, s každým si podávame ruku, objímame sa, atď. Droserin nám pomôže udržať si taký odstup, aký si prajeme, pomôže nám zachovať si vlastné hranice, vlastnú integritu.

OSTRÝM PROTI OSTRÉMU, KOVOVÝM PROTI KOVOVÉMU

Ďalší prípad narušenia našej integrity a našich hraníc, keď je možné úspešne použiť Droserin, je bodné poranenie hmyzom a vôbec akékoľvek poranenie kovom – Droserin, ako je známe, náleží práve k prvku Kov. Ak na nás útočia, či už osa alebo pichľavé poznámky kolegyne, je dobré použiť rovnako kovovú obranu Droserin. Droserin je pešiak do prvého radu.

SOM KRÁSNA – NO A?

A napokon... Ak máte pocit, že ste azda nepekná, Droserin vám ako kovovo lesklé kráľovne zrkadlo povie, že ste tá najkrajšia bytosť na svete, že vo vnútri aj navonok ste absolútne úžasné stvorenie, a že by sa na vás celý svet mal pozeráť s otvorenými ústami. Je to opojné, že? Tak pozor! Hlavne nespýšnejte.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Jedinečný cistus a vírusový zápal pľúc

Rada by som sa s vami podrlila o skúsenosť s výrobkom **Cistus incanus**. Môj 9-ročný syn začal vlni začiatkom februára pokašľávať a mal zvýšené teploty. Nuž ale, ťažkosti pretrvávali a stupňovali sa. Chcela som mať istotu, že nejde o nič vážnejšieho, a navštívili sme po cca piatich dňoch detskú lekárku. Posluchovo bol nález v absolútnom poriadku, ale z dôvodu častého výskytu zápalu pľúc u detí v tomto období nás poslali na RTG vyšetrenie. Tam sa, bohužiaľ, toto ochorenie potvrdilo. Z rozboru krvi sa zistilo, že zápal je vírusového pôvodu. Zvažovala sa aj hospitalizácia, ale tú som zamietla s tým, že syna z toho „dostanem“ sama. Antibiotická liečba nemala v tomto

prípade význam. Syn mal nariadený úplný pokoj na lôžku, smel iba ležať, sedieť len počas jedla. Povedali nám, že ide o rozsiahly nález a nech rátame s tým, že ochorenie bude trvať minimálne tri týždne a potom bude nasledovať dlhá rekonvalescencia. Za týždeň sme sa mali prísť ukázať, či sa stav nezhoršuje. Prvé, čo som urobila, bol rozpis užívania prípravkov Energy, množstvo, časy, atď. Naozaj to vyšlo tak, že sme každú hodinu mali niečo „za úlohu“. Nasadila som 5x denne 2 kvapky **Cistus incanus**, 5x denne 2 kvapky **Vironalu**, 5x denne 1 kapsulu **Grepofitu** a 1-2x denne **Probiosan Inovum**. Na oblasť pľúc sme robili 3x denne tvarohový zábal, ktorý



AJ VY NÁM NAPIŠTE!

VAŠE LISTY NA TÉMU:

- » prípravky Energy mi vrátili zdravie
- » môj najobľúbenejší prípravok Energy
- » skúsenosť z praxe uverejnené v Magazíne Vitae odmeňujeme prípravkom podľa vlastného výberu autora. K článku zaslanom na riaditeľstvo spoločnosti Energy prosím napíšte aj názov prípravku, ktorý Vám máme v prípade zverejnenia zaslať.

sme z „bezpečnostných“ dôvodov zakryli potravinovou fóliou. Po zložení zábalu a umytí nasledovala aplikácia **Droserinu** alebo **Artrinu**. Krémy sme striedali, väčšinou to vyšlo 2x denne na Droserin a 1-2x denne na Artrin. Natierali sme spredu oblasť pľúc, ale aj zozadu celý hrudník. Droserin sme navyše nanášali na oblasť hrubého čreva, párového orgánu pľúc. Ťažkosti ustupovali, kašľanie bolo menšie a teploty zmizli úplne. Po ôsmich dňoch celodennej starostlivosti nás poslali na kontrolný RTG. A čuduj sa svete, syn bol bez nálezu! Samozrejme, že z dôvodu oslabenia organizmu a nepodceňovania tohto ochorenia zostal doma ešte ďalších 14 dní. V liečbe jsme pokračovali aj naďalej, len s dávkovaním prípravkov 3x denne namiesto 5x. Takmer po mesiaci vyrazil, posilnený **Imunosanom**, do školy. Šport sme pridávali naozaj pozvoľna až za ďalší mesiac a v podávaní Imunosanu pokračujeme v dávke 1x denne 1 kapsula. Syn je v absolútnom poriadku a teraz, keď píšem tento článok, si užíva so spolužiakmi v škole v prírode. Som veľmi rada, že máme Cistus, Vironal, Grepofit a všetky ďalšie úžasné prípravky!

LENKA PANÝRKOVÁ, Plzeň

...dobré aj pre mačku

Jedno ráno sedela naša mačička za dverami a pod sebou na úrovni hlavy mala obrovskú kaluž. Neustále sa obľizovala. Prvé, čo mi napadlo, že je s ňou zle a asi jej tečie voda z tlamčiky. S úľavou som po chvíli zistila, že jej len čisto „tečie“ z nosa, zato prúdom. Vytestovala som jej na prvých 5 dní užívanie **Cistus incanus** 2x denne 4 kvapky a **Grepofit drops** 4x denne 3 kvapky, na ďalších

5 dní na doliečenie ráno a večer **Drags Imun** 2 kvapky a na obed **Grepofit drops** 3 kvapky. Môžem povedať, že po prvých dávkach sa tečenie z nosa zmiernilo a do večera úplne ustalo. Pretože mačička býva vonku, zamerala som sa na to, aby bola viac v teple a mala aj teplú stravu. Dnes je už opäť fit vďaka veľmi rýchlym účinkom všetkých prípravkov!

MARCELA ŠŤASTNÁ



Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

SUCHÁ, POPRASKANÁ A CITLIVÁ PLEŤ SÚVISÍ S IMUNITOU

Vlani sme sa postupne v sériáli dozvedeli o výnimočnosti aj obsahu jednotlivých pletových krémov nového radu Beauty Energy. Napriek tomu, že v portfóliu Energy sú nováčikom, určite môžeme povedať, že sa úspešne zapisujú do podvedomia a tí, ktorí krémy používajú už rok, naozaj chvália ich účinky.

Stalo sa mi, že sa ku mne vrátila kamarátka, ktorá začala používať jeden z krémov Beauty Energy. Keď ho spotrebovala, kúpila si nejaký bežný kozmetický krém. Netrvalo dlho a znova si prišla pre „renovéčko“, pretože pleť jej jasne dala najavo svoju nespokojnosť. A preto je fajn poslúchať svoje inštinkty. Z prednášok, článkov, konštelácií a pod., vieme že naše telo sa nám prihovára každým okamihom a že sa mu denne usilujeme rozumieť. Poďme sa to učiť do hĺbky!

Každý mesiac sa pozrieme na konkrétne problémy pleti a povieme si, ako najlepšie postupovať a ošetrovať pokožku tak, aby sa jej negatívne prejavy úspešne eliminovali.

ZIMA NÁS PREVERÍ

Je február, obdobie, keď sa občas prehovárame, aby sme opustili teplé vyhriate prostredie a vyrazili do nečasu. Tento krok je dosť dôležitý celkovo pre náš organizmus, lebo ak ho neotužujeme

a netrénujeme jeho odolnosť, stráca svoju obranyschopnosť. A to je téma, ktorej by som sa chcela dotknúť. Najčastejšie sa znížená obranyschopnosť prejavuje ako viróza, chrípka, často opakovaná, tvoria sa nám aj opary, máme stále upchatý nos, odretý a červený od smrkania. A keď vojdeme do tepla, sčerveníme a začne nám tiecť z očí aj nosa. Keď sa to deje od detských rokov a dlhodobo, znamená to ťažkosti s imunitou.

NEROVNOVÁHA KOVU

Všimli ste si, ako v tejto dobe vyzerá naša pleť?

- » Je suchá, popraskaná, olupuje sa, najmä na líčach a okolo nosa.
- » Je citlivá na tepelné prechody a často sa prejavuje prudkým sčervenaním.
- » Môže byť posiatá drobnými pupienkami, často aj svrbivými.
- » Väčšinou je veľmi tenká až priehľadná.
- » Niekedy máme pocit, že až s nánosom mejkapu sme dostatočne ochránené.

To všetko je práve prejavom zníženej obranyschopnosti nielen celého organizmu, ale samozrejme aj pokožky tváre. My už vieme, že tu nájdeme **súvislosť s nerovnováhou v elemente Kov, teda s pľúcami a hrubým črevom**. Líca ukazujú, v akom stave a kondícii sú pľúca. Ak cítime nepohodu, nemôžeme niečo rozdýchať, máme zápal priedušiek alebo zápal pľúc, líca nám dost **sčervenejú**. Môžu sa na nich objaviť aj **pupienky**, prejav toho, že v pľúcach sa nachádzajú hlienovité usadeniny. **Bledé líca** prezrádzajú slabú kondíciu pľúc, ich zníženú odolnosť proti vírusom a baktériám. Ak sa k tomu pridajú **opuchy** líc, dostávame informáciu o zníženej funkcii látkovej výmeny. V našom tele sa zle spracovávajú sacharidy. Preto je namieste obmedziť na čas sladkosti a biele pečivo. Nerovnováhu spoznáme aj podľa **vyrážok, svrbenia** na čele a brade, kde sa premieta stav hrubého čreva, ktorého



potrebuje nasýtiť. S javom „sýtenia pleti“ sa môžete stretnúť, ak niekto z krémov ešte len začínate používať. Zvolila som si Droserin renove práve preto, že je zima. Je najvýživnejší, a tým aj najvhodnejší nielen na popísané ťažkosti, ale aj na všetky typy pleti ako ich ochrana pred chladom. Tento účinok ešte posilníme pridaním 1 kvapky **Drags Imunu** do 3–4 dávok krému. Na chrbte ruky všetko premiešame a naniesieme na pleť. Toto spojenie prinesie zrýchlené hojenie pleti, jej obnovu a vytvorí ochranný film na povrchu pokožky. Droserin renove je bohatý na panenské oleje arganový, mandľový, makadamiový, jojobový a čeruškový. Ak máme niektorý z nich doma, môžeme si urobiť aj výživnejšiu formu krému pridaním niekoľkých kvapiek spomínaného oleja alebo využijeme skvelý Visage oil. Sama ho mám rada aj samostatne, napríklad na nočné ošetrovanie alebo masáž. Vyskúšajte. Krém môžete aplikovať ráno aj večer (podľa potreby aj viackrát). V prípade, že ste nachladnutí, pribalila by som si do kabelky aj regeneračný **terapeutický krém Droserin**, ktorý vás ochráni pred vírusmi, ak si ho naniesiete do nosa a okolo nosa, na pery a chrbát rúk, najmä ak sa pohybuje vo väčšej skupine osôb.

POKOŽKA JE ZRKADLO

Ako som spomenula, ak máme telo zanesené fyzickými a psychickými toxínmi, nefunguje nám správne metabolizmus – a tak sa v tele hromadia toxické látky. Ak si to nevšimame, tak radikálne nám o všetkom dáva vedieť pokožka. Nielen na tele, ale najcitlivejšie sa nás tento problém dotkne práve cez pleť na tvári, ktorá je najviac na očiach. Preto sa nabudúce v našom rozprávaní zameriame na element Dreva, problematiku akné, ekzematickej, mastnej a zmiešanej pleti, čo s našou dnešnou témou veľmi úzko súvisí.

TIP NA ZÁVER

Ak môžeme, pracujme na posilnení imunity aj saunovaním. Komu nevyhovuje klasická sauna a nemá rád studenú vodu, vrelo odporúčam infrasaunu, ktorej účinok preniká do hĺbky, zrýchľuje metabolizmus, detoxikuje a čistí pokožku. Pribalte si so sebou do sauny okrem **šampónu a mydla Pentagramu®** aj **Caralotion** alebo **Dermaton oil** a užite si to!

*Pekný zvyšok zimy
a teším sa opäť nabudúce.
MARCELA ŠTASTNÁ*

čistota je základom silnej imunity. Čo nemôžeme v živote stráviť? **Zvädnutá a tenká pokožka** (s množstvom vrások) hovorí, že v nerovnováhe sú zásady a kyseliny v tele. Je dobré obmedziť príjem bielkovín a zaradiť viac zeleniny z našej rovnobežky, v zime skôr dusené či varené. Je to aj informácia o tom, že sa priveľmi obetujeme pre druhých a na seba zabúdame, ťažko si obhajujeme svoje hranice a hovoríme nie. Na vnútornú detoxikáciu úspešne využijeme množstvo **Grepofitov, Vironal, Drags Imun, Imunosan, Cytosany** alebo **Cistus incanus**. Telo pomôžeme aj **Biotermalom** a všetkými regeneračnými krémami **Pentagramu®**.

DROSERIN RENOVE JE ZÁKLAD

A teraz sa pozrime, ako sa starať o pokožku tváre postihnutú vyššie uvedenými príznakmi. V prvom rade sa treba zamerať na správne umytie pokožky a jej tonizáciu. Bez váhania siahneme

každý deň po **Visage oile**. Dôležité je pleť nedráždiť ani mechanicky ani chemicky. Niekoľko kvapiek naniesieme na navlhčený vatový tampón a pleť zbavíme nečistôt či líčenia. Opakujeme, kým máme čo umývať. Vzhľadom na úžasné zloženie prípravku – mandľový, makadamiový a saflorový (bodliakový) olej, kokosový emolid, bylinný protektinový extrakt, a i. – sa podráždená pokožka naozaj veľmi rýchlo upokojí. Zároveň nám pomôže s detoxikáciou organizmu prostredníctvom pleti, krku a dekoltu. Pretože naša pleť prahne po výžive, po umytí jej doprajeme tonizáciu pomocou kvetovej vody z ruže damascénskej prostredníctvom **Visage water**. Pleť sa krásne napije a ruža pleť upokojí, zmierni podráždenie, svrbenie, zápaly a hojí jazvičky, zároveň aj vyhladí. Veľmi dôležitým sa potom stane krém **Droserin renove**, ktorý jemne naniesieme na pokožku. Aplikáciu opakujeme, kým máme pocit, že pleť



MyGreenLife

SPIRULINA BARLEY: DVE MIMORIADNE ÚČINNÉ LÁTKY A DVA ČAROKRÁSNE SVETY ZÁROVEŇ

Ťažko nájdete dve navzájom vzdialenejšie miesta. Ak by ste sa vydali z ekvádorského Quita, vysokohorskej oblasti Južnej Ameriky, do Lhasy, najbližšieho administratívneho strediska Tibetu, museli by ste podstúpiť cestu dlhú 16 500 km vzdušnou čiarou. To obnáša viac ako 36 hodín lietadlom alebo 8 dní loďou a 48 hodín v aute. Komu cesta pripadá príliš krkolomná, Spirulina Barley tabs mu dá nielen nahliadnuť, ale čiastočne aj precítiť esenciu týchto úžasných miest.

DÁMA Z HŮR

Andy tvoria najvyššie pohorie Južnej Ameriky, tiahnuce sa po celej dĺžke od severu k juhu. Vzniklo pred viac než 100 miliónmi rokov výraznou tektonickou a sopečnou činnosťou, ktorá tu vytvorila veľmi zaujímavý kokteil životných podmienok na pestovanie spiruliny. Extrémna nadmorská výška, rozsiahle sopečné jezerá hojne plnené ľadovcovou vodou a takmer nedostupná a zachovaná príroda. Spojenie intenzívneho slnečného svitu a výraznej zmeny teplôt funguje navyše ako katalyzátor biologických pochodov, ktoré sú v nižších nadmorských výškach nemožné. Andská spirulina zároveň patrí medzi najproblematickejšie pestované rastliny vôbec. Chránia ju rozsiahle skleníky, ktoré ju chránia pred extrémnymi teplotami, panujúcimi tu predovšetkým v noci. Aj z tohto dôvodu je ročná produkcia veľmi obmedzená a miestna spirulina patrí medzi tie najexkluzívnejšie.

Zdroj komplexnej bielkoviny

Spirulina je úžasným zdrojom rastlinnej bielkoviny, ktorej podiel tvorí až 50% jej celkovej hmotnosti. Obsahuje navyše všetkých deväť základných aminokyselín, vďaka čomu predstavuje dokonalú komplexnú bielkovinu. Jej význam pre naše telo je obrovský. Je základným stavebným kameňom organizmu, bez nej by nebola možná stavba a obnova tkanív ani tvorba bielkovín s určitými funkciami. Zaisťuje pohyb a podieľa sa dokonca aj na obranyschopnosti. Jej dostatok je dôležitý aj pri rôznych ďalších procesoch, ako napríklad hojenie rán.

Rubernov zákon limitnej aminokyseliny hovorí, že ich využitie z prijatých bielkovín závisí od obsahu najmenej zastúpenej esenciálnej aminokyseliny. Aminokyseliny sa navyše v organizme neskladujú. Z týchto dôvodov je ich komplexný príjem veľmi dôležitý.

V spiruline nájdeme aj vitamíny A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, E a K. Dodáva minerály, stopové prvky a široké spektrum enzýmov.

Významné množstvo chlorofylu necháva svoj odtlačok v jej zelených odteňoch, červené akcenty reprezentujú betakarotenoidy a vysoké, až 10% zastúpenie fytkokyanínu dáva spiruline jej výsledné, typicky modré sfarbenie.

SVIŽNÝ MLADÍK

Na druhej strane našej planéty leží Tibetská náhorná plošina. Pod dramatickými štítmí himálajských

velikánov, na hraniciach Nepálu a Butánu, sa rozprestiera takmer nekonečná krajina, ktorá je domovom mladého jačmeňa obsiahnutého v prípravku **Barley Juice tabs**. Obrovská rozloha, ktorá má viac ako 200 000 km², dáva veľké množstvo pôdy, často ešte tradične obrábanej. Typickým tunajším rysom je organicky ekologické hospodárstvo, lebo vďaka drsnému prostrediu tu prevažujú druhy, ktoré sú prirodzene odolné. Chémia nie je nevyhnutná. Rastlinky jačmeňa rastú a zbierajú silu svojho okolia, aby, keď dosiahnu výšku 17–20 cm v závislosti na charaktere sezóny, sa pozbierali a nastúpili cestu technologického spracovania. Ako prvá prichádza na rad extrakcia, získaná šťava sa šetrne a pomaly suší na finálny, jemný zelený prášok. Týmto najnáročnejším postupom je zaistená vysoká koncentrácia účinných látok, ktoré sú zachované v celom svojom širokom spektre.

V čom Barley vyniká?

V jačmeni nájdeme napríklad 4x viac vápnika než je v mlieku, a toľko bielkovín ako v kvalitnom steaku. Rastlina obsahuje aj esenciálne aminokyseliny, viac než

12 minerálov, 13 rôznych vitamínov a širokú paletu nevyhnutných enzýmov, vrátane známej superoxididismutázy (SOD). Tá má zvláštny význam ako antioxidant, ktorý môže pomôcť pri ochrane proti poškodeniu DNA (začiatok bujnenia). Má výraznú schopnosť neutralizovať superoxidový radikál, ktorý je jedným z najviac škodlivých voľných radikálov, a premieňať ho na menej toxický peroxid vodíka. Jeho množstvo, rovnako ako mnoho ďalších ochranných látok, ktoré sa prirodzene vyskytujú v tele, sa s postupujúcim vekom a v závislosti na genetických dispozíciách znižuje. SOD je dôležitá aj v mnohých ďalších aspektoch zdravia a dlhovekosti.

V súčasnej dobe nie je mnoho svetov, ktoré sú také vzdialené a ich spojením vznikne celok taký harmonický ako v prípade andskej spiruliny a tibetského mladého jačmeňa. Spirulina Barley tabs ponúka taký synergický efekt ako málokterá zelená potravina. Vďaka mladému jačmeňu je nástup účinku rýchly a vďaka spiruline pretrváva veľmi dlhý čas.

(RED.)





» NIE JE BARLEY AKO BARLEY

Ak toho cestovania ešte nemáte dosť, môžeme sa na záver vydať za poznaním rozdielov dvoch zdanlivo rovnakých mladých jačmeňov. Zistíme totiž, že nemôžu byť odlišnejšie. Ten prvý vám je už dobre známy. Pochádza z Tibetu a môžete ho mať nielen v spoločnosti andskej spiruliny v prípravku **Spirulina Barley tabs**, ale aj samostatne v **Barley Juice tabs**. Pre druhý sa musíte opäť vydať ďaleko, až do slnečnej Kalifornie. Tá je domovom organického mladého jačmeňa, ktorý máme výhradne v podobe prášku v prípravku **Organic Barley Juice powder**.

Pýtate sa, v čom sú iní?

Takmer vo všetkom. Napriek tomu, že obidva sú druhom *Hordeum vulgare*, svojim fenotypom sa zásadne líšia. Američan rastie v prakticky nulovej nadmorskej výške, subtropickom podnebnom pásme a je bohatý predovšetkým na chlorofyl, ktorý mu dáva až neskutečne sýtu zelenú farbu. Naproti tomu Tibeťan pochádza z oblastí často vyšších o viac než štyri kilometre! Mierne až subpolárne pásmo znamená procesy, ktoré činia tunajší zelený jačmeň bohatým predovšetkým na široké spektrum enzýmov.

A ktorý jačmeň zvoliť?

Riadte sa svojou intuíciou. Ak máte čas, urobte si kokteil z kalifornského jačmeňa. Pôsobí už od prvého okamihu na miesta, kde sa dostane do kontaktu s našim telom (v tráviacom trakte). Organizmus podporí v pitnom režime a možno ho pozvoľným popíjaním dobre dávkovať hoci aj celé ráno alebo dopoludnie. Ak ste v časovej tiesni, preferujete komfort alebo vám nie je po chuti kokteil, tablety budú správnou voľbou. Nech si vyberiete čokoľvek, nemôžete urobiť chybu. Vždy získate skvelý produkt pripravený kedykoľvek riešiť vaše aktuálne ťažkosti a nároky.

(RED.)

ZELENÉ SMOOTHIE S JAČMEŇOM

- » 1 lyžička Organic Barley Juice powder
- » 1 šálka vody
- » 1 zmrznutý banán (nechajte hodinu v mrazničke)
- » 5–6 vňatiek petržlenu

Vhodte všetky ingrediencie do mixéra a nechajte bežať, kým nebude mať smoothie perfektnú konzistenciu. Potom už len ozdobíť a vypiť!



PRIŠLO NA ADRESU REDAKCE

DROSERIN, SPIRON A USPÁVANKA

Prvú etapu projektu Zdravé dieťa máme v tomto školskom roku v Materskej škole v Dolnej Strede za sebou. Utužení **Vironalom** hravo zvládame zimné hry so snehom, kĺzanie sa na ľade s hokejkami, kĺmenie vtáctva aj vychádzky s poľovníkom do prírody. Po pobyte na čerstvom vzduchu radi zalezieme pod perinu. Pred popoludňajším odpočinkom pravidelne striekame do ovzdušia **Spiron** na dezinfekciu, prípadne si kvapneme do aromalampy levanduľový olej, ktorý sme v lete s deťmi vlastnoručne vyrobili. V týchto zimných dňoch máme v triede najmladších detí takmer stopercentnú účasť v dochádzke. Verím, že je to predovšetkým preto, lebo v našej I. triede systematicky pred popoludňajším spánkom okrem aromaterapie používame aj krém **Droserin**. Deti čakajú na ležadlách na jemné pohladenie krémom po častiach tváre, noštekoch a lícach. Prípadne si vyžiadajú obľúbený krém aj na neviditeľné „rany“, ktoré si zaslúžia pozornosť. Tento voňavý spironovo-droserinový rituál obohatíme spievaním ľudových piesní – uspávaniek, ktoré pomáhajú pri najprirodzenejšom spôsobe upokojenia krehkého detského organizmu. Vzhľadom na moju vlastnú speváčku folklórnu



minulosť čerpám z bohatej ľudovej slovesnosti. Som rada, že overenými prípravkami Energy si môžeme nadeľiť pokojnú atmosféru, vedúcu k harmonizácii nervovej sústavy detí a podporovaniu detskej imunity.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Čo obsahujú zubné pasty Energy?

ZMES BYLÍN

Základom zubných pást **Silix**, **Balsamio** a **Diamond** je špeciálna bylinná zmes, ktorá sa maceruje v treťohornej vode termálneho žriedla Podhájska. Bylinná zložka pást má silné čistiace, dezinfekčné a protizápalové účinky. Podstatný je jej prínos pri ošetrovaní mäkkých tkanív a závesného aparátu chrupu. Extrakt pôsobí proti zápalom v ústnej dutine, aftám a najmä proti obávanej a devastujúcej parodontóze. Schopnosť vstrebávania cez sliznicu ústnej dutiny do celkového obehu posilňujú byliny aj imunitný systém organizmu.

TERMÁLNA VODA

Okrem uvedených biolátok dáva základ pre zdravý a krásny chrup prítomnosť vody z Podhájskej s vysokým obsahom prírodných a dobre sa vstrebávajúcich minerálov (horčík, vápnik, fluór, fosforečnany, kyselina kremičitá a ďalšie) a soli, ktorá je najlepším čistiacim prostriedkom so sťahujúcimi účinkami na ďasná.

BIOINFORMÁCIE

Pasty Energy obsahujú bioinformácie, ktoré urýchľujú vstrebávanie potrebných prvkov a minerálov (fluóru a vápnika) a vylučovanie odpadových látok. Týmto spôsobom pomáhajú pri vylučovaní ťažkých kovov z tela, najmä ortute a olova, ktoré sa používajú pri výrobe zubných plômb. Bioinformácie sú frekvencie, ktoré napodobňujú riadiace impulzy podkôrových centier mozgu, regulujúcich vegetatívnu nervovú sústavu a činnosť vnútorných orgánov. Ich pôsobením sa rušia negatívne informácie a vyvolá sa spätný regeneračný proces.

EXTRAKT ZO STÉVIE

Ďalšou časťou pást, dotvárajúcich ich chuťovú zložku, je extrakt zo stévie (stévia sladká, stévia cukrová, sladká tráva). Ide o tropickú rastlinu, známu vďaka jej priaznivým účinkom na organizmus a najmä vysokú sladkosť. Používa sa ako náhrada cukru.

PARFUM (ZMES ÉTERICKÝCH OLEJOV)

Parfum týchto pást je zložený zo špeciálne vybraných éterických olejov s antibakteriálnymi, antimikrobiálnymi, antivírusovými a protiplesňovými účinkami. Neplní tak iba funkciu vône, ale okrem osvieženia aj dezinfikuje a regeneruje ústa.



Pozor, na scénu vstupuje Ohnivý Kohút!

Kedy? 27. januára 2017 o 23. hodine. Jeho vstup oznámi príchod nového vládcu, vládcu, ktorý bude rád predhadzovať svojmu okoliu pestré perie, rozhadzovať verejnosti bonmoty, ale doma sa môže tváriť dosť nevrlo. Vládcu mimoriadne osobitého – Kohúta. Spolu s ním bude vládnuť silný, aktívny, často bezohľadný Oheň. Kohút prijme jeho meno a počas budúceho roka ho budeme nazývať Ohnivým Kohútom. Otvorenie času hmoty sa z horúceho Ohňa presunie do chladivej Vody, prinesie hmotu energiu JINOVÉHO CHLADU.

OBJAVME SVOJU JEDINEČNOSŤ

Kohút prichádza v zložitej dobe. Prekročili sme viac ako polovicu dvadsaťročnej kontemplácie, dvadsaťročné otázky domova, blahobytu. Minulý rok bol rokom revízie spoločnosti, Kohút by mal do spoločnosti vložiť pravidlá. Má rád poriadok, ten by bol pre dnešný svet naozaj vhodný. Nadchádzajúci rok Ohnivého Kohúta prinesie nové pohnutky osudu, ktoré budú vyžadovať vtip a praktické riešenia. Veľkou výhodou Kohúta je jeho zmysel pre detail. Ohnivý Kohút je odvážne znamenie, dovolí viac riskovať, unáhleným konaním ale môže aj rýchlo prestreliť. Má dosť veľké vodcovské schopnosti, je vynikajúcim rétorom a organizátorom a v práci prejavuje neobyčajnú výkonnosť. Ak ho však nikto nechváli, môže sa správať až agresívne, nebude mať ďaleko k útoku. Obranou pred tendenciou nechať sa strhnúť týmto negatívnym vplyvom Kohúta je uvedomiť si, kto som, svoju jedinečnosť, výlučnosť, dôležitosť pre mňa samého, moju rodinu, kolegov v práci, pre celý svet.

BUDEME VOLIŤ ĎALŠIU CESTU

Rok Ohnivého Kohúta bude tvrdo klásť otázky zmyslu existencie, správnosti našich krokov, logiky opatrení. Kombinácia tohtoročného prvku Ohňa s ďalším silno zastúpeným prvkom Kov – čo je originálny prvok Kohúta, jeho prirodzenosť – vytvára energetickú nerovnováhu, ktorá sa bude prejavovať napätím, nesúrodosťou situácií. Preto nie je veľmi vhodný na zmeny. Ale sila Ohňa a zmysel pre detail môžu pripravené projekty posunúť výrazne dopredu. Rok Kohúta symbolizuje víťazstvá a úspechy, ktoré dosiahneme vďaka usilovnosti, trpezlivosti a tvrdej práci. Často bude ale o úspechu naopak rozhodovať farebné perie. Najlepší čas na prípadné začiatky nových projektov bude na jeseň roka Ohnivého Kohúta, keď bude Kohút vládnuť aj mesiacu (zhruba september).

Naša krajina sa v roku Kohúta dostáva do mimoriadneho postavenia. Päťka, vodcovský aktívny sektor vplyvu priestoru, ktorý podmieňuje našu harmóniu a udržanie našich plánov, znamená stred a tiež strednú Európu. Hovoríme o sektore, ktorý zdôrazňuje JA a všetko, čo k JA patrí. Strednú Európu, našu krajinu, stredy miest, dedín, domov, bytov, jednoducho všetkých lokalít. A tiež JA nás samých, naše plány, sny, skúsenosti, ale aj bolesti a strachy. Znamená to, že od tohto roku budú gradovať energie priestoru, ktoré sú nám vlastné, energie domova. Dostávame mimoriadnu príležitosť uvedomiť si, čo je pre nás dôležité a čo by sme mali opomenúť. Tento rok praje hlasitým rétorom a diktátorom. Budú sa "kohútiť" a zubami- nechtami brániť svoje vodcovské postavenie na smetisku, tolerancia a demokracia ich nebude zaujímať ani náhodou. Na druhej strane je Kohút pragmatik, ktorý ide do

podrobností. Ak sa nám podarí pripojiť k tejto vlastnosti, naša perspektíva rozhodne nebude zlá.

Dosť zásadným problémom sa môže stať prepojenie Kohúta s Ohňom a navyše GUA KAN, sektorom č. 1 – Cestou, Kariérou, Výlučnosťou. Ak sa diktátori – nech už hovoríme o štátnikoch alebo blízkych príbuzných – nebudú cítiť dostatočne uznávaní a uctievaní, môže zvíťaziť ich agresivita a oheň bude na streche. Proti tomu máme jedinú, ale rovnako silnú obranu. Uvedomiť si, že rovnako výluční a jedineční sme aj my a že ich sila je len dočasná.

HARMÓNIA, ZDRAVIE

Je trochu paradoxom hovoriť akurát v roku nevelmi stabilného Kohúta, nota bene Ohnivého, ako o roku, ktorý by mal maximálne podporiť jedinečnosť každého z nás, priamo sa kúpať v zdraví a vďaka tomu sa vznášať v harmónii. Tento rok sa bude podobať na prúd rieky. Občas sa rozvášni v peregách, sem-tam sa zastaví v meandroch. Dosť dôležité bude osobné nasadenie každého,

mimoriadne dôležitá bude aj interpretácia a argumentácia, rozhodne by sa nikto nemal púšťať do obhajoby svojho názoru bez náležitej dokumentácie a dostatočnej komunikácie.

Dôležitá je rozmanitosť, určite by sme v tomto roku nemali obmedzovať aktivity, znižovať počet zamestnancov, zmešovať majetok.

A celkom zásadné bude uvedomiť si, kto som, kde som, s kým som a kam idem. Málokedy je harmónia závislá takmer výhradne na nás, väčšinou vstupujú do nášho života rozličné vplyvy, objektívne okolnosti. Naše zdravie bude priamo závislé na pocite domova. Ak nebudeme

doma spokojní, môžeme sa so zdravím a harmóniou rovno rozlúčiť. Pritom energetických záťaží prináša Kohút málo.

Z prirodzenosti Kohúta celkom logicky vyplýva, že sa budeme biť s našou psychikou a asi

nie vždy vyhráme. Tento rok je priamo ideálny na to, aby sme si maximálne užívali buď svoju jedinečnosť, alebo sa zožierali depesiou, ktorá nás bude viesť rovno do pekelného ohňa. Keď na nás niekto začne kričať, predstavme si ho ako neparujúceho sa kohúta na smetisku. A nenechajme sa vykoľajiť, zostaňme ľuďmi, nie kokodákajúcimi sliapkami. Rozhodne bude pre nás veľmi dôležitý Korolen a najmä Vitamarin. Pomôže nám udržať si stabilitu a jeho pozitívne pôsobenie na ďalšiu záťaž – žalúdok – nebude od veci. Preto to nepreháňajme s tvrdým alkoholom, s vyprážením a grilovaním. Nezdravá strava spolu s psychickou záťažou nám môže dať zabráť, hrozia žalúdočné neurózy a gastritídy. Žalúdok môžeme chlácholiť Gynexom, vo všeobecnosti ale vrelo odporúčime všetky produkty Zeme, Cytosanmi počínajúc a King Kongom končiac. Na ochladenie žalúdka pri žalúdočnej neuróze pomôže Renol, a ten bude mať opäť širšie uplatnenie. Svoje si, bohužiaľ, povedia aj obličky. Na tie by sme si mali dať obzvlášť pozor, budú sa dosť vyčerpávať aj vplyvom priestoru. Chrániť by sme sa mali predovšetkým pred prievanom, strachom, náhlením a celkovým vyčerpaním.

ČO DODAŤ?

Čaká nás mimoriadne osobitý rok, rok plný zmätkov, škandálov, náš svet sa ocitne až v čiernobielych rozporoch. Mali by sme sa navzájom chváliť, nezabúdať na dostatočné ocenenie najlepšie každej maličkosti, či už ju dostaneme od spolupracovníkov, predavačky za pultom, úradníčky za prepážkou alebo od našich blízkych. A ne hazardovať s detailami. Ak je Kohút v niečom naozaj dobrý, tak v radosť z vytýkania nedostatkov.

Čaká nás rok, ktorý nás vyzýva k uvedomeniu si našej jedinečnosti, výlučnosti. Každý z nás je taký úžasný, že umožňuje prelínanie energie Nebies a Zeme – tak prečo sa dokážeme trápiť depesiami a komplexami? Oblečme si farebné perie, pochváľme sa pred zrkadlom, akí sme úžasní, a podme si ten skvelý rok Ohnivého Kohúta naozaj užiť!

EVA JOACHIMOVÁ



Dobrotý pre naše obličky

Stále platí, že v januári a februári máme ochraňovať svoje obličky a močový mechúr. Podľa tradičnej čínskej medicíny sú obličky ukazovateľom dĺžky života a je v nich skrytá vrodená životná energia. Na psychickej úrovni odrážajú naše vzťahy a city. Močový mechúr súvisí s tým, čo vo svojom živote ne/zadržujeme a ne/púšťame von.

Aká strava posilní zdroj našej životnej sily?

- » Pitný režim – zázvorový čaj, vlažná voda (s citrónom), bylenné čaje, zeleninové šťavy, pivo (s mierou).
- » Strukoviny – fazuľa (červená, adzuki, mungo), červená šošovica.
- » Zelenina – koreňová zelenina, cibuľa, fenikel, kapusta, cvikla, pór, karfiol, brokolica, šalátová uhorka, kvasená zelenina.
- » Ovocie – brusnice, čučoriedky, lesné plody.
- » Obilniny a semená – proso, pohánka, ovos, ryža, sezam a ľan.
- » Mäso – ryba (tuniak, losos), morka, králik.
- » Korenie – škorica, dŕmbier (zázvor), kurkuma.
- » Ochucovadlá – morské riasy, Tamari, Miso, Umebushi, Umeocet, jablčný ocot.

KOKOSOVO-RYŽOVÉ MAFINY S BRUSNICAMI

Cesto: 1 šálka strúhaného kokosu alebo namletých orieškov, 2 šálky ryžovej

múky, 1/2 šálky kokosového cukru (alebo trstinového), 1 zrelý banán, 2 vajcia, 3 lyžice kokosového oleja (alebo iného tuku – oleja, masla), 1 šálka ryžového mlieka, 2 lyžičky kypriaceho prášku z vínného kameňa, 1 lyžička jedlej sódy (alebo pridajte lyžičku kypriaceho prášku), 1/2 lyžičky škorice, štipka vanilky

Do cesta: 2 hrste sušených brusníc, 1–2 lyžice chia semienok, cca 2 dcl jablčného muštu alebo 100% džúsu

Sušené brusnice spoločne s chia semiačkami namočte na niekoľko hodín (alebo cez noc) v jablčnom mušte alebo džúse. Budú krásne šťavnaté. Banány, vajcia, ryžové mlieko a kokosový olej rozmixujte. Kokos alebo oriešky zmiešajte s kokosovým cukrom, múkou, práškom z vínného kameňa, sódou, škoricom a vanilkou. Vmiešajte do tekutých surovín.

Brusnice s chia semienkami scedte cez jemné sitko. Niekoľko brusníc si nechajte bokom na ozdobenie mafín. Zvyšok pridajte do cesta. Cesto vlejte do 3/4 mafinových košíčkov, ktorými ste vyložili plech na mafiny. Ak nemáte potrebný plech s jamkami, použite 2–3 košíčky na 1 mafinu a pečte na klasicom plechu. Ozdobte brusnicami, môžete aj ľahko posypať strúhaným kokosom. Pečte vo vopred vyhriatej rúre celkom 30 minút. 15 minút na 180 °C a ďalších 15 minút na 165 °C.

KVASENÁ ZELENINA – PICKLES

1 kg zeleniny (kapusta, mrkva, cvikla, cibuľa, kápia), 1 lyžica rasce, 1 lyžica čerstvého chrenu, 2 lyžičky soli

Kapustu, cviklu, kápiu, cibuľu a chren nakrájajte najemno. Mrkvu nastrúhajte nahrubo. Všetko zmiešajte v mise, pridajte soľ, rascu a dobre spracujte rukami, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zmes natlačte do nádoby. Ideálne je použiť hrniec „kvašák“. Ak ho nemáte, zaťažte zeleninu v nádobe tanierikom a kameňom alebo pohárom s vodou. Nechajte kvasiť pri izbovej teplote 3 až 5 dní. Potom môžete zmes dať do menších pohárov, dobre uzavrite a uschovávať v chladničke. Vydrží až 2 mesiace.

ZIMNÝ ŠALÁT S ADZUKI

2 šálky uvarenej fazule adzuki (v suchom stave asi 100 g), 2 malé cvikle, 2 jarné cibuľky alebo 1 pór, 4 lyžice olivového oleja, 1 lyžica Umeoctu, koriander alebo petržlenová vňať, 3 lyžice sezamu, soľ, čierne korenie

Do misy k uvareným adzuki pridajte nakrájanú jarnú cibuľku alebo pór, nastrúhanú cviklu a najemno nakrájané bylinky. Osolte, pridajte čerstvo pomleté čierne korenie a sezamové semienka. Pokvapkajte olejom a Umeoctom. Dobre premiešajte. Nechajte odležať v chladničke, aby sa chute prepojili.

*Veľa životnej energie vám vo februári praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

Stimaral a Peralgin spoločne zvyšujú odolnosť voči stresu

Kombinácia Stimaralu a Peralginu je určená najmä pre tých, ktorých denne čaká množstvo povinností, ale aj tým, ktorí si behom zimných mesiacov, či už z dôvodu vrťavého a extrémneho počasia, alebo jednoducho preto, že nestihli, potrebujú odpočinúť a zbaviť sa stresu.

Schopnosť relaxovať je priamo závislá na podráždení nervového systému. Ak ste v strese, hlavou sa vám stále preháňajú myšlienky, predstavy a pocity, a navyše sa na vás valí jedna povinnosť za druhou, relaxovať sa dá naozaj len veľmi ťažko. Ale rovnako ako je pre človeka nevyhnutný pohyb a dostatočný pitný režim, je pre neho nevyhnutný aj odpočinok. Stimaral vás môže naučiť, ako upokojiť svoju myseľ a vyrovnať sa s náročnými situáciami. Je ideálnou možnosťou prvej voľby všade tam, kde sa zásadne zmenili vonkajšie podmienky (ťahovanie, zmena práce, rozchod, úmrtie alebo naopak prírastok do rodiny). Vždy, keď sa menia vonkajšie podmienky, v ľudskom mozgu prebieha proces prispôsobovania sa novým podmienkam – teda proces adaptácie. Keby náš mozog nebol schopný adaptácie, alebo ak by sa naša adaptabilita znížila, hrozí nebezpečenstvo, že vôbec nebudeme schopní vyrovnať sa s novými prichádzajúcimi podnetmi. Ľudský



mozog je síce povestný svojou adaptabilitou (ako inak by mohol čeliť tak širokému spektru životných podmienok), ale je dlhodobo zaťažený psychickým alebo fyzickým stresom, schopnosť adaptácie je veľmi znížená, pretože nové podmienky predstavujú v podstate len ďalší stresový faktor.

Stimaral v kombinácii s Peralginom pomôžu k väčšiemu pokoji a rovnováhe, posilnia vašu imunitu a upokojia nervy. Ak sa vám nepodarí zastaviť sa ani na chvíľu, Stimaral s Peralginom určite pomôžu vyrovnať sa ľahšie s fyzickou a psychickou záťažou. Možno sa vám niekedy bude hodiť aj nasledujúca rada: ak sa náhodou rozhodnete relaxovať pomocou alkoholického nápoja a situácia sa vám vymkne z rúk, skúste si ráno spomenúť, že tu je Stimaral a Peralgin. Spoločne vám môžu pomôcť od bolesti a vrátiť vás späť do života.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

Ako si udržať zdravie a peniaze?

Ktoré veci sú najdôležitejšie v živote? Väčšina ľudí na seminároch odpovedá, že zdravie – a potom peniaze. Až potom zaznievajú odpovede ako rodina, deti, úspech, atď. Každý človek má iné priority, ktorým podriaďuje svoj život. Poďme sa pozrieť, ako sa ľudia stavajú k týmto dvom najdôležitejším veciam.

Zoberme si zdravie. Väčšina ľudí kašle na svoj zdravotný stav. Začínajú sa ním zaoberať až vtedy, keď príde zdravotný problém. Utekajú k lekárovi, aby im predpísal liek, a môže byť aj druhý, ktorý by im čo najskôr odstránil chorobu. Ešte určitý čas po odoznení choroby si dávame pozor, prípadne držíme diétu.



» Ale už po mesiaci opäť holdujeme svojim starým návykom a prestávame sa obmedzovať. Máme predsa výborného lekára, ktorý sa o nás dobre postará. My sme totiž zodpovednosť za svoje zdravie preniesli na lekára. Tým, že sme sa zriekli zodpovednosti, zriekli sme sa aj svojho zdravia a odovzdali sme ho do rúk cudziemu človeku. Ako je možné, že sme sa zriekli toho najdôležitejšieho, čo v živote máme? Prečo sa začíname zaujímať o svoje zdravie až vtedy, keď už býva neskoro? Prečo sa nepoučíme z minulých chýb?

Odpoveď je jednoduchá. Ľudia nemajú dostatok potrebných vedomostí, vzdelania a informácií. Školy sa darmo namáhajú, občasná prednáška na tému zdravie človeka je len výkrikom do tmy. Dieťa si berie príklad od rodičov a okolia. Mnoho rodičov fajčí, konzumuje alkohol a prejedá sa. Vyše 60% obyvateľstva má nadváhu, hoci sa robí osвета na zdravú výživu, pohyb a cvičenie.

Pre učenie a vzdelávanie musia byť splnené tri podmienky:

- » dostatočné odborné vedomosti – teória
- » pravidelné opakovanie – prax
- » osobný príklad – rodičia

Stačí, ak jedna z podmienok absentuje, a už nemôžeme hovoriť o učení a vzdelaní. Deti vidia rodičov prejedáť sa masťnými jedlami, piť a jesť sladkosti. Ako z toho začarovaného kruhu von? Viac čítať knihy o správnej výžive, cvičiť a predchádzať rôznym druhom ochorenia. Prevencia je ten správny spôsob na dlhý, spokojný a zdravý život. Nuž a potom urobiť tú potrebnú zmenu



starých návykov a byť príkladom pre svoje deti a okolie. **Každý človek je za svoj zdravotný stav zodpovedný** a nemôže sa vyhovárať na zlú situáciu v zdravotníctve. A čo Energy? ENERGY! Správne!

A AKO JE TO S NAŠÍM FINANČNÝM ZDRAVÍM?

Kapitalizmus priniesol množstvo nových inštitúcií, finančných produktov, často klamlivých. Nie každý si dokáže spočítať, čo si môže dovoliť kúpiť alebo vlastniť. Na každú druhú rodinu pripadá exekúcia, väčšina ľudí žije na dlh. Hľadajú spôsob, ako z toho von – a ešte viac sa topia v nových a nevýhodných dlhoch. Až 80% ľudí si šetrí starým, klasickým spôsobom v bankách. Vyše 25% ľudí využíva štátom dotované programy, a iba okolo 2–3 % investuje do akcií a fondov. Úroveň finančnej gramotnosti je na veľmi nízkej úrovni, a to aj u vzdelaných ľudí a inteligencie. Počas socializmu nás totiž nikto neučil finančnej gramotnosti, no Slováci tradične celkom slušne sporili. Vplyvom inflácie a devalvácie po revolúcii sa veľká časť úspor znehodnotila, a terajšiu generáciu zastihli tieto zmeny nepripravenú. Školy sú v tomto smere pasívne a vzdelanie nedostatočné. Jednako, základ finančnej gramotnosti by mal človek dostávať v rodine. Ak rodičia osobným príkladom neukazujú správnu cestu, ich deti chcú mať tiež všetko hneď a teraz. O šetrení niet ani reči – žijeme predsa teraz! Spoločnosť prechádza reformou sociálneho systému. Predchádzajúca vláda zaviedla dôchodkovú reformu a začala robiť základné kroky v zdravotníckej reforme. Tá súčasná spochybnila dôchodkové sporenie. Stále sa nevie, ako to bude so starobnými dôchodkami v budúcnosti. Ľudia sa nevedia rozhodnúť pre správny spôsob finančného zabezpečenia na dôchodok. Zlepši sa to niekedy?

Je len jediný spôsob: **prevziať zodpovednosť za svoje financie, začať sa vzdelávať a zbierať informácie.** Tak, ako sme to spomínali pri zdravotnom stave. Nie finančné inštitúcie, ale my sami musíme byť zodpovední. Totiž – zlá finančná situácia sa tvorí utajene, pomaly. Keď vidno prvé príznaky poväčšine je už neskoro. Prichádzame o auto, televízor, chatu, záhradu a niekedy aj o strechu nad hlavou. Odporúčam každému, kto si berie úver alebo pôžičku, aby mu zmluvu prekontroloval právnik – za ten poplatok to stojí. Ak vám poradca zdiagnotikuje zlú finančnú situáciu, snažte sa ju riešiť okamžite. Úprava stavu trvá zvyčajne aj niekoľko rokov, no príde. Nespoliehajte sa, že vaša situácia „sa postupom času zlepši“. Okamžite obmedzte výdavky na minimum. Zrušte všetky nepotrebné poplatky a začnite šetriť na zníženie dlhu, ktorý by vás neskôr zničil.

Najsmutnejšie na finančnom zdraví je, že sa oň začíneme zaujímať až pred odchodom na dôchodok, vtedy, keď vážne ochorieme alebo prídeme o prácu – a o príjem. Každý človek by sa mal starať o svoj rozpočet hneď, ako začne dostávať výplatu. Tento návyk **by sme mali vstúpiť aj svojim deťom**, aby boli pripravené na reálny život.

Členovia Energy, viete sa tu nájsť? Ja som sa našiel a vďaka neustálemu vzdelávaniu (absolvoval som nespočetné množstvo prednášok) vykonávam zdravotnú aj finančnú prevenciu. Napriek tomu, že nie som zdravotník ani ekonóm, duplikujem úspešných a vzdelaných. Keď som to dokázal ja, dokážete to aj vy.

K tomu vám prajem veľa energie a úspechov.

JÁN ŠIDO,

vedúci Klubu Energy Bratislava



O dôležitosti (opodstatnenosti) stretnutí

Začiatkom týždňa po Vianociach mi zavolala známa, členka Energy, a pýtala sa, čo má robiť, keď si chce kúpiť nejaké prípravky, no miestny Klub je v medzisviatkovom období zatvorený. Po krátkom zaváhaní, lebo neviem presne, ako to na internetovej stránke Energy funguje, som jej poradil Domovníka. Vyšlo to – a nákup bol zrealizovaný.

Nákupy cez internet sa stali v ostatných rokoch nielen módou, ale sú pre mnohých prirodzenou súčasťou ich nákupných návykov, prijaté ako modus vivendi. Pri bežných komoditách je to nielen prijateľné, ale dokonca často výhodné, nakoľko človek nemusí opustiť istotu domova, aby navštívil predajňu a mnohé tovary sa cez internet dajú kúpiť v lepšej cene, než v kamennej predajni. Ja sám si takto kupujem niektoré tovary – hlavne knihy, o ktorých viem, že by mali byť v mojej knižnici.

Aj nákup prípravkov firmy Energy, pokiaľ prebieha spôsobom, ako sme popísali, je bez výhrad v poriadku. Pani, ktorú som spomínal, je dlhoročnou členkou Energy a pozná jej filozofiu a prípravky z lektorských prednášok a osobnej skúsenosti, aplikuje ich na seba, svojich deťoch, blízkom rodinnom okolí. Nepotrebuje žiadne špeciálne poradenstvo, azda len občasné premeranie stavu meridiánov Supertronicom, aby sa uistila, že je všetko, ako má byť. Iba v náhlivosti času

predvianočných nákupov si nevšimla eventualitu dovolenkujúceho Klubu. Prípravky Energy ale nie sú bežným pultovým tovarom, ktorý si človek kupuje po letmom prečítaní anotácie na internete. Filozofia firmy si zaslúži hlbšie poznanie a je vhodné, ak sa s nimi zoznámi kupujúci prostredníctvom skúsenejších členov. Nie, že by prípravky bez poradcu neúčinkovali, ale napríklad nevhodnou kombináciou môže dôjsť k stavu diskomfortu, a ten dokáže byť dôvodom zanevretia na celý program a samozrejme, zlej reklamy, ktorú si isto nezaslúžime. Ba môže sa stať, že ten, kto si prostredníctvom netu kúpi naše bioenergetické prípravky, má nasadené lieky z lekárne a prípadné negatívne účinky chemických látok v nich mu zhoršia stav, a on to pripíše účinkovaniu superkoncentrátov Pentagramu. Samozrejme, ošetrojúci lekár, ktorý vystavil recept, nebude naisto stáť na našej strane. Známe sú aj reverzné účinky bioenergetických produktov, spúšťajúce nepríjemné rázne odliečovacie efekty v zdravotnom pocite, čo odradí od ich užívania aj nejedného člena, pokiaľ sa mu o nich nepovie – a diskomfort pripisuje nežiaducim účinkom.

Práve pre takéto prípady je tu skupina poradcov, lektorov spoločnosti Energy, ktorí dokážu nájsť vhodný postup, aby k takýmto stavom nedošlo. Osobné stretnutia majú oveľa výraznejšie výsledky

než poradňa na internete, lebo práve počas nich sa dajú odhaliť skryté príčiny problémov a rada výberu prípravkov sa tak stáva kvalifikovanejšou. Preto poriada firma prednášky lektorátu, zloženého z odborníkov v rôznych oblastiach, ako sú lekári, energo-, psycho- aj fyzioterapeuti, dietológovia, hermetici. Na skupinových a osobných stretnutiach dajú odbornú radu, navzájom s klientmi si odovzdávajú skúsenosti, poradia najvhodnejší výber, prípadne sa účastník stretnutia dozvie postupy praktického použitia prípravkov Energy.

Nezavrhum internetovú komunikáciu, no jej neosobnosť vo mne vyvoláva neistotu, či som voči človeku, ktorý potrebuje radu, urobil všetko, čo by bolo naozaj v mojich silách, keby sme sa stretli tvárou v tvár a energoinformačná interakcia by prebiehala spontánne, bez zbytočných šumových sprostredkovateľov. Takže ani nákup prípravkov Energy bez osobného kontaktu cez internet nepovažujem za najsprávnejšiu cestu, aj keď rozumiem, že je tu pre tých, čo podľahli náporu nedostatku času a neochote osobného kontaktu. A je pre nich tou najschodnejšou. Oveľa radšej sa však s nimi stretnem v Kluboch Energy na prednáškach, prípadnej konzultácii, na meraní energií Supertonicom, na osobnom astropsychodiagnostickom pohovore nad ich horoskopom.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Zimné športy majú svoje čaro a význam pre zdravie

Slniečného svitu je síce počas zimného obdobia menej, teda dni sú oveľa kratšie ako tie letné, no napriek tomu majú svoje jedinečné čaro aj zimné športy. A nie každá krajina sa môže pochváliť zimnou nádielkou snehu, mrazu, či romantikou typickou pre našu zimnú prírodu. Aby sme boli zdraví a udržali si fyzickú kondíciu počas celého roka, oplatí sa športovať aj v zime. Ideálnou a zároveň bezpečnou pohybovou aktivitou počas zimy je bežecké lyžovanie, teda bežkovanie. Pri tomto športe je totiž optimálna súhra lokomočného (pohybového) a srdcovocievneho systému, čo je dôležité z hľadiska zachovania celkového zdravia aj dobrej kondície organizmu. Zároveň je základom prevencie početných civilizačných ochorení – obezity, srdcového infarktu, obehového zlyhania, mozgových cievnych príhod, vysokého krvného tlaku, cukrovky, osteoporózy. Avšak je potrebné, aby sme ho realizovali pravidelne.

Bežecké lyžovanie v rekreačnom (nie závodnom) ponímaní je ideálnym športom, ktorý pomáha zlepšiť a udržať v dobrej kondícii nielen kostrové svalstvo a kĺby, ale aj obehový – srdcovocievny a dýchací systém. Podporou a zlepšením metabolizmu dochádza k spaľovaniu nadbytočných kalórií, ktoré by sa inak ukladali do tukových zásob, ďalej k optimalizácii hladiny krvných tukov, cholesterolu a cukru. Dokonca aj diabetici, ktorí pravidelne rekreačne športujú, majú lepšie výsledky glykémii (krvného cukru) ako tí, ktorí sa hýbu menej, taktiež im stačí menšie množstvo inzulínu, resp. perorálnych antidiabetík (tabliet) na udržanie dobrej kompenzácie cukrovky. Podobne to platí aj pre vysoký krvný tlak, cholesterol či triglyceridy. Výhodou pravidelného rekreačného bežkovania je skutočnosť, že je nenáročné, vhodné a dostupné takmer pre každého. Dokonca aj pre seniorov, kedy už môžu byť prítomné niektoré chronické ochorenia, či menšie telesné postihnutia. Nespornou výhodou a prednosťou tejto pohybovej aktivity je pobyt na čerstvom vzduchu, v čistom prírodnom prostredí, taktiež individuálne volené tempo i náročnosť trate, podľa vlastných možností a kondície.

K ďalším zimným športom, ktorým sa môžeme počas zimy venovať, avšak sú už o niečo náročnejšie na telesnú zdatnosť a fyzickú kondíciu, patrí zjazdové lyžovanie, skialpinizmus a korčuľovanie. Niektoré sa vďaka technike – umelému zasnežovaniu, umelým ľadovým plochám štadiónov a osvetleniu, dajú realizovať aj vo večerných hodinách, t.j. po práci. Všetky tieto aktivity sú zároveň ideálnym kardiovaskulárnym tréningom ak sú realizované pravidelne, aspoň 2- až 3-krát do týždňa. Môžeme ich kombinovať, resp. striedať s inými vhodnými pohybovými aktivitami, napríklad cvičením vo fitness centre, či plávaním v krytom bazéne (otužilci aj vo voľnej prírode). Vďaka technickým vymoženostiam, umelému snehu a ľadu, sa v súčasnosti dajú viaceré zimné športy realizovať až do jarných mesiacov. Pravidelným rekreačným športovaním aj počas zimy si môžeme zvyšovať, resp. udržiavať výkonnosť srdcovocievneho systému i celého tela, stať sa otužilými a zvyšovať si imunitu. Pravidelné rekreačné športovanie pomáha zlepšovať vysoký krvný tlak, stav cukrovky, resp. zvýšených hodnôt cukru, cholesterolu, tukov v krvi, pomáha predchádzať vzniku osteoporózy (rednutia kostí) i osteoartrózy (degeneratívne postihnutie kĺbov). Dôležité je na

začiatku fyzickú aktivitu pridávať pomaly, postupne a vždy zohľadniť vek, vychodzí zdravotný stav organizmu vrátane prípadných chronických ochorení.

Prírodnými doplnkami Energy môžeme tiež pozitívne ovplyvniť priaznivé účinky športovania na zdravie a telesnú kondíciu: Bylinný koncentrát **Korolen** harmonizuje a regeneruje najmä srdcovocievny systém. Vazoaktívnym a očistným pôsobením pomáha rozšíriť tepny nielen v srdci, ale aj v kostrových priečnepruhovaných svaloch, čím sa zlepšujú ich prekrvenie, oksylučenie a metabolizmus, zároveň sa urýchli ich zotavenie po záťaži. Ďalším vhodným prípravkom je **Fyto mineral**. Je koncentrátom koloidných minerálov, ktoré sú potrebné pre správny priebeh biochemických reakcií, najmä vo svaloch (kostrových aj v srdcovom), taktiež v nervových vláknach. Zabezpečujú správny prenos elektrických impulzov – povelov, vzruchov, informácií, sú potrebné pre vykonávanie svalových kontrakcií, aj pre optimálny rytmus srdca... Prospešný je aj bylinný koncentrát **Gynex**, ktorý pri aktívnom cvičení, pomáha účinne s redukciou nadváhy. Podporuje správne fungovanie endokrinného systému, štítnej žľazy, pankreasu a tým aj tukový a cukrový metabolizmus, stav

krvných lipidov a cukrovky. Odbúrať tuk pomáha aj **Celitin**, ktorý zároveň pomôže po záťaži rýchlejšie odstrániť únavu. Regenerovať organizmus po športe a fyzických výkonoch pomáhajú aj prípravky **Balneol** a **Biotermal**, ktoré sa pridávajú do kúpeľa. Na prevenciu pohybových ťažkostí v súvislosti so zvýšenou záťažou kĺbov a svalov slúži bylinný krém **Artrin**, ktorý sa vtiera do kože. Účinne pomáha zmierniť a rýchlejšie odstrániť bolesti svalov a kĺbov po ich preťažení, prípadne po menších športových úrazoch. Môže sa pridať aj do kúpeľa, kde sa tiež jeho účinné zložky dokážu vstrebať do kože cez póry. Na regeneráciu organizmu po záťaži, ale najmä na prevenciu ťažkostí, sú vhodné aj viaceré prípravky z radu zelených potravín, pretože obsahujú prirodzené vitamíny, antioxidanty, minerály, enzýmy, aminokyseliny. Napríklad **Barley Juice** – mladý jačmeň, veľmi rýchlo dodáva potrebnú energiu, podobne kombinovaný prípravok jačmeňa a riasy – **Spirulina Barley** vyvážené doplní aktívnu energiu, alebo **Organic Maca** či **Organic Acai**, ktoré taktiež dopĺňajú energiu a sú najbohatšími zdrojmi prirodzených minerálov, stopových prvkov, antioxidantov, aminokyselín a vitamínov.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Čriepky z mozaiky dejín XXVIII.

NEPRIJATIE!

V tomto momente trochu odbočím aj do prítomnosti. Alebo by som chcel trochu konfrontovať minulosť Nového zákona so súčasnosťou. Tí, ktorí považujú pravdy Zákona za absolútne, by možno mali tento príspevok preskočiť a nečítať nasledujúce myšlienky. Mne však nejde o provokáciu, ja len vnímam literárne texty, nech sú akéhokoľvek pôvodu, ako inšpiráciu k možno novým interpretáciám, či hľadaniu paralel. O nesmiernej inšpiratívnosti textov Biblie niet žiadnych pochyb, stačí navštíviť obrazárne, poobzerať sa po freskách na stenách historických budov, prejsť knižnicami sveta.

Tí, ktorí si dodali odvahu a prečítali Knihu kníh, si iste všimli, že mnohí neprijímali myšlienky a činy Ježiša, ba ani v družine jeho učeníkov nie všetci rozumeli tomu, čo vyriekol. Neboli pripravení, a možno ani dosť vzdelaní, aby pochopili metafory a podobenstvá,

ale neporozumeli spočiatku ani metódam liečenia, ktoré bežne používal – neboli prijateľné pre všetkých. Prijímali ich ako zázraky, dejúce sa mimo hraníc bežného ľudského chápania. Konzervatívna židovská spoločnosť, v ktorej pôsobil, sa s jeho činmi vyrovnávala ešte ťažšie.

V Matúšovom evanjeliu nájdeme zmienku o tom, že po uzdravení posadnutých „celé mesto vyšlo oproti Ježišovi, a keď ho zbadali, prosili ho, aby sa vzdialil z ich končín.“ Dokonca tých, ktorým pomohol, sám žiadal, aby o jeho skutkoch nerozprávali nikomu. Samozrejme, bezúspešne, a zvesť o ňom sa šírila o to rýchlejšie. Aby nezostalo len pri otvorenom či skrytom nesúhlase, dostávalo sa mu i neprajných ohováračských slov. V Matúšovi nájdeme aj túto stať:

„Keď odchádzali, priviedli k nemu nemého človeka, posadnutého zlým duchom. A zlý duch bol vyhnaný a nemý prehovoril. Zástupy v údive hovorili: „Niečo také nebolo v Izraeli nikdy vídané.“ Ale farizejovia hovorili: „V mene kniežata démonov vyháňa démonov.“ Podobných príkladov by sa v textoch našlo nadostač. A vieme, ako to vtedy celé dopadlo.

Človek by si vo svojej naivite a optimistickej viere o zlepšovaní človeka pomyslel, že za dvetisíc rokov sa mnohé zmenilo, že dnes by k takým udalostiam azda ani nemohlo dôjsť. Príkladov toho, že sme v duchovnom pokroku spoločnosti urobili pramálo, že nie sme schopní prekročiť vlastný tieň, je dosť a dosť. Všetky skutočne nové myšlienky sa prijímajú s nevoľou, lebo rúcajú tradičné, a tým pohodlne zvládnuté myšlienkové postupy. V školách učíme Einsteina a jeho teóriu relativity, aj keď jej skoro vôbec nerozumieme, pokúšame sa vedomostnú sféru rozšíriť základmi kvantovej fyziky, mechaniky, biológie, ktorým však zväčša rozumieme ešte menej. Do praxe radšej vnášame tristo rokov známe newtonovsko-karteziánske postupy, než sa zaoberať takými to nevídanými ani nie storočnými novotami. Ergoinformačné či bioenergetické ponímanie sveta je pre väčšiu časť dnešnej spoločnosti, ovplyvnenej vulgárno-materialistickou výchovou neprijateľné, lebo nemá o ňom na jednej strane ani potuchy, na druhej strane prijala svoju telesnosť a vzťah k hmote ako základný modus života. Hmotná podstata sveta je pre ňu jediná prijateľná, lebo najjednoduchšie pochopiteľná. Stotožnili sme sa so svojou telesnosťou, prijali sme vlastné telo ako základný zdroj potešenia, ale už nie bolesti, zato ergoinformačná, teda duchovná podstata našej existencie nám kamsi uniká. A kto ju prijíma ako základ bytia, vyznie vo väčšinej spoločnosti ako podivín, ak nie ako „blázon“, ktorý je hoden akurát tak výsmechu.

Rád sa ako firemný lektor stretávam s členmi, ale i adeptmi na členstvo v Energy, na prednáškach v Kluboch Energy na celom Slovensku. Situácia v porozumení prednášaných tém sa postupne mení. Na začiatku málokto reagoval na fundované slová o tradičnej čínskej medicíne (TČM) a filozofie, s ktorou je program Energy úzko spätý, s porozumením. Ja sám mnohým tézám TČM rozumiem veľmi málo, takže som sa ich pokúsil prekladať do mne zrozumiteľnejšej reči astrológie. A, pravdupovediac, úprimne obdivujem

tých, ktorí filozofiu tao chápu v plnej miere a vedia ju aplikovať do praxe. Počas niektorých spoločných sedení sme sa v diskusii s účastníkmi prednášok dozvedeli, že i nás, „enerdžistov“, považovali mnohí za sektu a odsúdenia sa nám dostalo i z kancľov niektorých farností. Kazatelia „jedinej pravdy“ nás odsudzovali ako sektárov, šíriteľov „východných bludov“ a odhovárali veriacich od návštev centier Energy, aby týmto balamutiacim ideám nepodľahli. Dnes túto „vdlačnú farizejskú“ úlohu prevzali záujmovými skupinami

ovplyvnené „hlásne trúby“ únie, ktoré dokonca uzákoonili zákaz písania o liečivých účinkoch iných než farmaceutických chemických prípravkov. Zo svojich „neskutočne dôležitých“ pozícií majú možnosť ponuku niektorých produktov do predaja zákonne zakázať. To, že prípravky Energy pomohli stovkám, tisícim ľudí, hľadajúcim inú alternatívu narábania s vlastným zdravím, neberú vôbec do úvahy. Ešteže nemôžu vo svojej oddanej horlivosti nikoho ukrižovať!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XIX.

V jednej z predchádzajúcich častí sme načrtli, že energia Blížencov je spojená i s rozvojom kognitívnych a motorických schopností, že dieťa od počiatku prijíma svet jeho uchopovaním. „Chápadlami“, ktorými chňapne po predmetoch v okolí i po vlastnom tele, aby sa naučilo chápať svet, sa mu stávajú predovšetkým ruky a paže. Nervové zakončenia na bruškách prstov majú veľkú hustotu, takže dieťa ich pomocou veľmi rýchlo pochopí, čo je na dotyk príjemné, čo nie, dokonca čoho sa radšej nedotýkať, aby sa „nepopálilo“. Toto sa učíme nakoniec po celý život a jeden z bonmotov dokonca tvrdí: „Nedotýkaj sa vedenia, ani na zem spadnutého!“ Ale to je už o inom.



» Dorozumievanie dotykom ako časť neverbálnej komunikácie sa nazýva haptika, čo neznamená len kontaktný dotyk s iným človekom, ale aj s vecami. Grécke slovo *απτός* (*haptos*) znamená *hmatový, týkajúci sa hmatu, hmatateľný, uchopiteľný*, no významovo oveľa zaujímavejšou podobou je tá, ktorá sa viaže nielen na dotyk, ale je aj emočne príznaková – homérske *απτω* – *upevňovať, viazať, zapalať, zažívať, roznečovať, zachvacovať, vznecovať sa, byť zapalovaný, horieť, planúť, užívať niečo, oddávať sa, poškvŕňovať, ukladať ruky na niečo, zmocňovať sa, zasahovať, zraňovať, vrázať sa, utkvievať, viaznuť, spočinúť*. Aj samotná postupnosť uvedených významov poukazuje na celkom zrozumiteľný ľudský príbeh, ktorý sa môže po prvom hmatovom zážitku rozvinúť. Informácie prebehli dostredivými a odstredivými nervovými dráhami, aby vyvolali zážitok. Emočne vnímavý jedinec si ho vybavuje a prežíva aj počas čítania slov v kurzíve.

Poranenia rúk a paží často poukazujú na premrštenú alebo zle regulovanú energiu Blížencov ako znamenia vzťahov. Zlomená prípadne poranená ruka dieťaťa (nielen) často poukazuje na zložitý vzťah k svetu dospelých, najčastejšie rodičov. Akoby

dieťa naznačovalo, že chce skončiť so svojou detskou rolou. Poranená/ zlomená ruka nedovoľuje niečo „chápať“. Mnohokrát býva odpoveďou na príliš silný tlak školy a rodičov, ako konštatuje astrológ Erich Bauer.

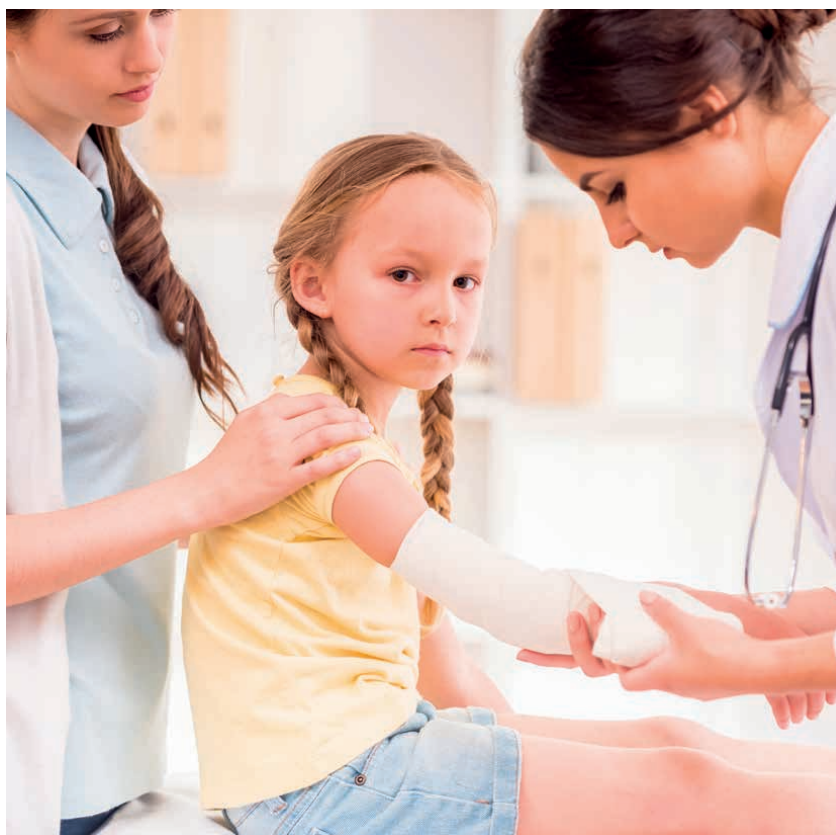
Dnešným častým, ba zdá sa prevládajúcim problémom detí a celej mladej generácie, je problém so sústreďovaním sa. Obrovské množstvo rôznych informácií, často úplne balastných a nesúrodých spôsobuje dekoncentráciu pozornosti a dieťa (nielen) sa nedokáže venovať jednej téme dlhší čas. Elektronické prístroje síce poskytujú nielen informácie, ale hlavne možnosť nadväzovať množstvo kontaktov, ale tie sú len virtuálne, nedávajúce príležitosť vytvárať skutočné sociálne návyky. Dokonca aj emócie, vyplývajúce z významu komunikačných situácií, sa zvrhli na použitie zopár desiatok emotikonov, umožňujúcich na virtuálnej nonverbálnej bezkontaktné úrovni obrazovým, nahrádzujúcim spôsobom vyjadriť istý vzťah k téme „rozhovoru“. Takto, a mnohými ďalšími modernými komunikačnými prostriedkami poškodená energia Blížencov sa dostáva do napätia (v ostatnom čase boli o probléme popísané stovky, ak nie tisíce strán nielen na internete). Miera nepokoja sa

prejavuje aj na úrovni skratov v nervovej sústave, pohybovom napätí, kŕčovitých tenzných prejavoch, poruchách hovorenej reči. Pokiaľ našim ratolestiam neponúkne z akýchkoľvek, často nezmyselných alebo čisto egoistických dôvodov dostatok miesta na vybitie tejto explozívnej energie, môže ona vybušiť v náhlých prejavoch nekontrolovanej agresivity. Alebo – nadmiera podnetov zaťažujúcich intelekt sa dokáže zmeniť aj na uzavretie sa do vlastného osobného sveta, nepotrebujúceho sociálne kontakty. Veľmi zlým prejavom záťaže sa stáva aj predčasné „vyhorenie“, prejavujúce sa apatiou a neschopnosťou nadväzovať akékoľvek komunikačné aktivity mimo „spletenú“ sieť elektronických väzieb. Mladí ľudia polapení v tejto sieti sa však postupne sociálne i emočne dusia, a stávajú sa na nej drogovo závislými. Najhorším dôsledkom takejto viazanosti môže byť i psychický kolaps v prípade, že o prostriedky takýchto väzieb i na krátky čas prídu, nemohúc si budovať vlastný status, čím strácajú vytvorené pseudosociálne postavenie. Sociálne siete sa v takejto podobe javia byť výrazne asociálnymi. Na nápravu stavu je však potrebné urobiť celospoločenské systémové zmeny, nestačí ponúkať prostredníctvom billboardov a televíznych reklám náhradné programy, ktorým aj tak nakoniec často chýbajú „liečivé účinky“. To už poznáme z nášho zdravotníctva, ktoré „lieči“ symptómy a zabúda na pôvod ťažkostí.

Pokiaľ podchyťme nástup problémov na úplnom začiatku, riskujeme síce, že sa dieťa stane „hendikepovaným“ v societe rovesníkov, ktorá ho môže aj vylúčiť. Z toho sa veľmi skoro dokáže vystrábiť, ale jeho psychické zdravie zostane zachované. Musí však mať dostatok pozitívnych príkladov aj z rodiny. Ak však vidí závislosti rodičov (alkohol, cigarety, televízia), nemá dostatok odolnosti v nezávislom programe zotrvať.

Vynikajúcim riešením ťažkostí bývajú pohybové aktivity, dostatok zaujímavých vzorových podnetov z literárnych textov, na médiá neviazaných rozptýlení. Absencia pozitívnych príkladov z najbližšieho sociálneho prostredia, ako sme spomenuli, ho však často odvedie od prijatého oslobodzujúceho programu. **Akú úlohu by mohli v procese nápravy zohrať prípravky Energy, pohovoríme nabudúce.**

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

OMAN PRAVÝ – BYLINA KRÁSNEJ HELENY

Táto statná bylina so žiarivo žltými kvetmi sa pestovala už v staroveku. Jej latinský názov – *Inula helenium* – vychádza z legendy o žene, ktorej krása priviedla ku skaze mnohých mužov a jedno mesto. Bola to Helena, dcéra Dia, príčina alebo zámienka trójskej vojny, ktorá oplakávala smrť svojho manžela Méneláa. Z miest, kam spadli jej slzy, vraj vyrástol práve oman. Podľa inej povesti si Helena počas toho, ako ju unášal Parides, stihla na cestu pribaliť hrst' sušeného omanu. V Európe oman užívali a uctievali si aj Kelti, ktorí ho nazývali elfwort – koreň elfov. U nás je známy aj ako alant, arménsky alebo grécky koreň či kónské oko.

ORIENTÁLNY KRÁSAVEC

Oman pochádza zo Strednej Ázie, odkiaľ sa postupne úspešne rozšíril po celej severnej pologuli. Pestoval a pestuje sa na zber aj na okrasu, zo záhradok často splaňuje. Vyhľadáva vlhké, kamenisté pôdy a stanovištia v polotieni lúčnych lesov, pozdĺž riek a ciest.

Oman pravý je trvalka z čeľade hviezdnicovitých. Jej priama chlpatá stonka dorastá do výšky až 2 metre, vrcholová časť sa vetví. Listy sú chlpaté, pripomínajú divozel. Tie prízemné sú eliptické, viac ako 30 cm dlhé a 12 cm široké, stonkové listy sa smerom k vrcholu zmenšujú, majú vajcovitý tvar a objímajú stonku. Počas leta rozkvitá oman až do 6 cm širokých, jasnožltých kvetných úborov, ktoré lákajú hmyz, takže aj včelári vítajú oman v dolete svojich včiel. Plody omanu sú nažky. Po odkvete, od septembra do novembra, môžeme zbierať liečivú časť – koreň omanu. Ide vlastne o vetvený podzemok, v priemere asi 3 cm hrubý, s horkou chuťou a zvláštnou gáfovou vôňou.

JEDLO, LIEČIVO AJ PÁLENKA? NA ZDRAVIE!

Koreň omanu obsahuje (na jeseň) neuveriteľných 45% inulínu, a je tak najväčším zdrojom tohto zásobného polysacharidu. Ďalej až 3% voňavej silice alantolu (omanový gáfor), horčiny, sacharidy a glykozidy. Koreň vykopávame na jeseň u aspoň dvojnásobných rastlín. Nareže sa pozdĺžne a suší do 60 °C. Má ľahkú horko-štipľavú chuť a vôňu.

Oman sa v antike uctieval ako symbol Slnka. Pasáže venované tejto bylínke nájdeme už v dieloch slávnych antických lekárov Hippokrata, Plinia či Galéna. Tí predpisovali užívanie omanu na podporu funkcií mozgu, žalúdka, obličiek a ženských orgánov či proti črevným parazitom. Aj v kuchyni mal/má oman svoje využitie – koreň sa dá jesť varený a za surova (voní ako banány), v Anglicku sa predával kandizovaný ako cukrovinka. Z odvaru sa vyrábali aj liečivé vína (omankové víno, víno sv. Pavla), kloktadlá a nápoje lásky. Dodnes sa používa pri výrobe absintu.

KOMBINÁCIA PRE ZDRAVIE

Oman má pozitívne účinky na dva, pre zdravie zásadné životné prejavy – trávenie a dýchanie. Normalizuje tvorbu a vylučovanie žalúdočných štiav a žlče, optimalizuje črevnú peristaltiku, obsiahnutý inulín podporuje rast a rozmnožovanie „dobrej“ črevnej mikroflóry. Tradične sa preto používa proti nechutenstvu, nadúvaniu, hnačke a všetkým vnútorným zápalom. Zlepšuje činnosť pečene, žľáz a obličiek – teda detoxikáciu organizmu.

Antiseptické a baktericídne vlastnosti omanu využívali na liečbu dýchacích ťažkostí a ochorení už starí Gréci a Rimania, ale aj ájurvéda a tradičná čínska medicína. Oman rozpúšťa hlien a zároveň upokojuje hladké svalstvo, takže výrazne uľahčuje vykašliavanie. Je teda vhodný nielen pri liečbe astmy, zápalu priedušiek, zápalu pľúc, ale dokonca aj na tuberkulózu a čierny kašeľ!

Z omanového koreňa si môžete pripraviť čaj, tinktúru alebo sirup a ich účinky zvýrazniť napríklad divozelom, šalviou, skorocelom alebo feniklom. Oman by nemali užívať tehotné a dojčiacie ženy a osoby s alergiou na hviezdnicovité rastliny. Po konzumovaní nadmerného množstva sa môžete maximálne pozvracať, inak je oman celkom bezpečný. Tú správnu kombináciu bylínok s omanom vám ponúka **Vironal** od Energy. V tomto ročnom období predstavuje oman perfektnú zmes detoxikačných a preventívnych účinkov, ktorá nám pomôže prečkáť koniec zimy v zdraví.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



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. Lahko 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.

