

A close-up photograph of several bright yellow daffodils with green stems and leaves, filling the left and bottom portions of the page.

vitae

marec 2017

Novinka Relaxin
dodá pokoj a harmóniu

Pre Číňanov bola pečeň
dôležitejšia než mozog

Ako pomôžeme svojej
problematickej pleti?



Prípravky mesiaca marca

Budeme ako na hojdačke: chladný a vlhký začiatok mesiaca, oteplenie, okolo 15. dňa protivný chlad a možno aj mráz. Ale okolo 20. by sme si už mali obliecť podkolenky a tričká – a vyraziť k vode. Tá sa možno o päť dní ešte pokryje slabým ľadom. No a veľká voda hrozí najmä pri topení snehu.

Chladné počasie nás prakticky po celú zimu, aj teraz na začiatku jari, dosť vysiluje. A tak by krédom nášho úsilia malo byť doplnenie energie. Nechajme sa hýčkať hrejivým teplom bylín v **Peralgine**, keď sa cítíme bezmocní a slabí, vyčerpaní alebo depresívni z pocitu, že to už nemôžeme zvládnuť. Tieto stavy sú nielen nepríjemné, ale majú aj vplyv na rozvoj alergií. Koncom marca sa nejaké tie alergény predsa len môžu objaviť a pár týždňov s Peralginom ich rýchlo "umravní". Proti jarnej únave sa dokáže úspešne postaviť **Vitaflorin**, nahradí ovocie a zeleninu, ktoré nie sú v tomto období na našom prirodzenom jedálnom lístku. Nástup jari a jej dramatických energií môžeme zharmonizovať **Regalenom**. Tento koncentrát Dreva pripraví organizmus na súčasné poryvy energií Vetra a vetra samotného, a dodá telu výrazne stabilnejšiu odolnosť. Určite nemôžeme v tomto období zabudnúť na zelené potraviny. Taktická bude **Spirulina Barley tabs**. Jej pôsobenie nie je veľmi razantné, takže si jej bez obáv môžu užiť aj dosť energickí ľudia. Každý mesiac nabádame k odpočinku a ani v marci neurobíme výnimku. Zatiaľ čo nás budú hriať bylinky vnútorne, studené nohy si môžeme výborne prehriať v kúpeli z **Balneolu**. Nielenže nás príjemne naladí, ale aj zjemní pokožku, aby sme koncom mesiaca mohli bez obáv vybehnúť v podkolenkách.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 3, marec 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.





Pripravte
sa na jar

OBSAH

Editorial	04
Novinka Relaxin vám dodá pokoj a silu	04
Liečivé huby v prípravkoch Energy	07
Kto žiada, dostane, kto klope, bude mu otvorené	09
Vaše skúsenosti s našimi prípravkami	10
Číňania považovali pečeň a žlčník za dôležitejšie než mozog	11
Vitaflorin: potrava pre naše enzýmy	12
Neurologické ochorenia	13
MyGreenLife	14
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	16
Máme to mať zakódované	18
Jedálny lístok z našej rovnobežky	19
Kráľovstvo drahých kameňov	20
Aké problémy nám hrozia pri neliečenej hypertenzii?	21
Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XX.	22
Čriepek z mozaiky dejín XIX.	24
O fóbiofilii, alebo prečo je program Energy zo dňa na deň aktuálnejší	25
Probiotiká: účinná prevencia črevného diskomfortu (aj po antibiotikách)	27
Energyvet ako novinka	30
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	31

EDITORIAL



OŽYVAJÚ SA NAŠI PREDKOVIA

A je to tu. Jar. Teda dúfam, lebo keď píšem tento úvodník, sú rozpracované dve mimoriadne dôležité veci.

Prvou je Relaxin, náš nový a fantastický prípravok, ktorý má silu a schopnosť nastaviť naše telo a myseľ do rovnováhy. Viem, že takých máme viac, ale tento nový „vitúz“ účinne bojuje so stresom. A to je v dnešnej dobe potrebné a vzácné. Druhá vec je jar. Tohtoročná zima nám dala dosť zabráť. Áno, ja viem, naši predkovia to mali ďaleko horšie, ale uznajte,

že tá tohtoročná sa nepekne vyburila. Jar mám najradšej, pretože v nej naše zmysly dokážu počúvať odkaz našich predkov. Naozaj, nežartujem. Všimli ste si, že na jar sa viac zaujímame o záhradku, kvetináče a máme plno predsavzatí o zdravšom bytí a žítí? Dokonca zvažujeme pestovanie vlastnej zeleninky a pozeráme po zdravších receptoch. Náš kolega – mimochodom ten, ktorý ma núti skracovať úvodníky na tristo slov – dokonca pestuje čili papričky na takej úrovni, že o ňom písali v Záhradkárovi.

No a tento hlások v nás, čo sa mu žiada kypriť pôdu, sadiť semiačka, pestovať paradajky – to sú naši predkovia. Máme geneticky daný výrazný vzťah k pôde a práci na poli. Nemeckí, americkí a ja neviem akí manažéri sa nedokážu prestať čudovať, prečo je pre nás taký problém cestovať za prácou. Samozrejme, že cestujeme, ale nie v takom meradle ako inde na svete. Je to tým, že Slovač sa viaže k otcovej hrude. Teda k pôde, na ktorej si dopestuje či dochová požíveň. A tak je to správne. Nemá zmysel polemizovať nad kvalitou potravín v supermarketoch. Potravina, ktorú si dopestujete sami, nech je to paprika, čili alebo paradajka, má pre vás a vašu rodinu stonásobne väčšiu hodnotu aj vďaka bioinformáciám. Aj preto musíte naše prípravky vlastnoručne potriať. Vysvetlil by som vám toho viac, ale práve som prekročil tristo slov. Takže – pýtajte sa vo vašom Klube.

JOZEF ČERNEK

Novinka Relaxin vám dodá pokoj a silu

STRES JE DOBRÝ SLUHA, ALE ZLÝ PÁN

Ak by sme hľadali spoločného menovateľa mnohých rozšírených civilizačných ťažkostí, jedného by sme našli. Stres. V niektorých prípadoch je jasnou príčinou, inokedy zasa spolupôsobiacim faktorom alebo akceleratorom. Jeho stopa a dôsledky sa však odvíjajú od migrén, psychiatrických ochorení, srdcových chorôb, tráviacich problémov až po cukrovku alebo bunkové zmeny.

Stres je ako oheň. Dobrý sluha, ale zlý pán. Ak vás zachváti, ak sa vymkne kontrole, nezostáva nič iné len napnúť všetky sily a vôľu na záchranu vlastného života. Na ceste za vnútorným pokojom, za obnovením vlastnej rovnováhy, vám teraz môže byť spoločníkom nový prípravok Relaxin.

DOBA SA ZMENILA

Je paradoxné, akú dokonalú kaskádu biochemických procesov stres predstavuje a akú dôležitú a pozitívnu úlohu hrá za normálnych okolností. Prapôvodnou funkciou stresu bola vždy príprava organizmu na kritickú situáciu a jeho vybudenie pre enormný fyzický výkon. V prehistorickej dobe bol možno stres práve tým, čo zachránilo ľudstvo pred vymretím od hladu.



Hormonálne podmienenými reakciami sa kortizol a adrenalín pumpovali do žíl našich prapredkov, skrčených za nízkym krvím, aby v pravú chvíľu napli všetky svaly a ulovili prvého mamuta sezóny. Stres je tým, čo nás pripraví na boj a umožní podať mimoriadny telesný výkon. Lenže každý boj sa raz skončí, hladiny hormónov sa vyrovnajú, telo sa dostáva do režimu bežného fungovania a začína sa regenerovať.

Po tisícročia fungoval tento mechanizmus bezchybne. Potom však nastal zásadný zlom. Za dobu, ktorá je z pohľadu vývoja ľudstva iba mrknutím oka, sa celkom zmenil charakter prostredia, ktorému sme vystavení. Čelíme doposiaľ nepoznaným výzvam bez toho, aby naše telo dostalo čas potrebný na adaptovanie sa na tieto zmeny. Na rozumovej úrovni nedokážeme dostatočne spracovať a pochopiť hĺbku dôsledkov, ktoré z toho vyplývajú.

Naše telo sa tak doslova utápa v stresovom paradoxe. Z pôvodných desiatok stresových spúšťačov sú ich teraz tisíce alebo státisíce. Čelíme im každý deň alebo dokonca každú hodinu. Sme napnutí, ostražití a pripravení okamžite loviť. Len akosi – nie je čo. Namiesto uvoľňujúcej akcie prichádza ďalšia dávka stresových momentov a v mnohých prípadoch minimum, alebo dokonca úplná absencia fyzickej aktivity.

PRVÁ POMOC

Relaxin je unikátnou kombináciou dvoch účinných prírodných extraktov: z kôry stromu magnólia a z koreňa kudzu. Obidva sú vyrobené jedinečnou metódou, ktorá kombinuje klasickú extrakciu vodou a liehom s ich vysokou mierou koncentrácie. Tá umožňuje dosahovať skutočne terapeutické hladiny účinných látok, niekoľkonásobne vyššie oproti klasickým extraktom.

Magnólia

Na prvý pohľad je to jeden z najpôvabnejších a zároveň najstarších stromov na našej planéte. Kvety majú typickú intenzívnu sladkú a súčasne sviežu, plnú vôňu, ktorá pripomína zmes jazmínu a pomarančových kvetov. Vôňa magnólií údajne navodzuje romantické snívania, vzbudzuje nehu a lásku. V reči kvetov označuje nevinnosť a pôvab. Vo východnej Ázii sú magnólie prastaré kultúrne rastliny. Napríklad magnólia holá sa cenila ako chrámový strom už počas dynastie Tang (618–908). Pre Číňanov sú symbolom ženskej krásy, čistoty a sladkosti. V Japonsku si s rozvojom budhizmu v 7. storočí našli cestu do záhradného umenia, literatúry a maliarstva. Málokto však vie, že magnólie sú aj významnými liečivými rastlinami. Najmä v tradičnej čínskej a japonskej medicíne sa používajú po stáročia. Hlavnými obsahovými látkami sú magnolol a honokiol. Majú mnoho farmakologických účinkov, z ktorých najvýznamnejšie je antioxidačné a sedatívne pôsobenie a pozitívny vplyv na kognitívne funkcie. Podľa klinických štúdií majú podobnú účinnosť ako benzodiazepíny, no oproti umelo syntetizovaným látkam sú v prírodnom komplexe netoxické a nevyvolávajú žiadne nežiadúce účinky ani závislosť. Ako zaujímavosť môžeme spomenúť veľmi dobre zdokumentované účinky na normalizáciu baktérií ústnej dutiny. Klinická štúdia preukázala, že bežným preplachovaním sa po 30 minútach dosiahlo zníženie nežiadúcich baktérií o dve tretiny a pri použití koncentrovaného extraktu o celých 99 percent! Preto sa extrakt magnólie dá veľmi dobre využiť ako prevencia proti zubnému kazu alebo nežiadúcemu diskomfortu v ústach.

Kudzu

V roku 1876 prišla do Spojených štátov loď s japonskými záhradníkmi na palube. Pri príležitosti veľkej výstavy stého

výročia vzniku nového štátu sa japonská vláda rozhodla vybudovať tam orientálnu záhradu. Jedným z hlavných motívov expozície bola kudzu (*Pueraria lobata*) – popínava rastlina s veľkými listami a nádherne voňajúcimi kvetmi. Tento nápad sa ukázal ako dobrý, pretože kudzu okúzliť Američanov. Rastlina z Ďalekého východu veľmi rýchlo zdomácnela v juhovýchodných oblastiach USA – Južnej a Severnej Karolíne, Alabame, Georgii, kde mala ideálne podmienky na život. Uplynulo viac než sto rokov, kým sa ukázalo, že táto ozdobná rastlina prináša nádej v boji o zdravie mnohých ľudí na celom svete.

Extrakt koreňa kudzu obsahuje až 12% izoflavonoidov, najmä daidzín, daidzeín, diacetylpuerarín. Najväčšiu časť, až 80%, však tvorí cenný puerarín, ktorý okrem iného podporuje produkciu serotonínu, často nazývaného ako „hormón šťastia“. Pôsobí na nervový systém a zlepšuje prenos podnetov do mozgu. Zaisťuje psychickú vyrovnanosť (náladu) a obmedzuje jej výkyvy.

Medzi významné účinky kudzu patrí aj pôsobenie na oslabenie závislosti rôznych druhov, najmä alkoholizmu a fajčenia. Americký časopis *Alternative Medicine Review* publikoval v auguste 2000 štúdiu, v ktorej Dr. Scott Lukas z Amerického národného inštitútu pre boj s alkoholizmom liečil 70 osôb trpiacich závislosťou na alkohole tak, že im podával koreň kudzu. Ukázalo sa, že v priebehu 1–2 týždňov po začatí liečby pociťovali všetci pacienti zníženu túžbu po alkohole, pričom sa neobjavili žiadne vedľajšie účinky užívania prípravku.



» Podľa vedcov z Harvardu a odborníkov z Hospital Bichat v Paríži sa koreň kudzu môže využiť aj pri liečbe osôb závislých na nikotíne, pretože podľa vedeckých výskumov vzniká účinok nikotínu v organizme prostredníctvom tzv. receptorov nikotínu. Ak fajčiar prestane fajčiť, tieto receptory sú náhle nevyužívané, a preto sa objavuje nepokoj, podráždenie a nikotinový abstinénny stav. Štúdie preukazujú, že látky v kudzu (najmä izoflavóny) ihneď obsadia voľné receptory, zmierňujú abstinénne príznaky, a preto uľahčujú boj s touto závislosťou.

Relaxin využíva obe látky, ktoré kombinuje vo vhodnom pomere kvôli ich silnému synergickému účinku. nášmu telu prináša upokojenie, pritom zachováva všetky zmysly ostré a pohotové. Pomáha zvládať stresy všetkého druhu. Je dobrým pomocníkom pri stavoch úzkosti a psychickej nepohody.

Múdrosť filozofov hovorí: „Poznaj svojho nepriateľa a pochop ho.“ Pochopiteľne je povedať, že Relaxin nie je prípravok, ktorý vyrieši váš stres. Je len dobrým spoločníkom, prvou pomocou. Dodáva pokoj a silu na poznanie a pochopenie pravej príčiny, skutočného nepriateľa. Bez práce na sebe samom ide len o vypnutie kontrolky, o odloženie problému. Stres je ingredienciou života, s ktorou sa musíme naučiť pracovať. Patrí k životu rovnako ako vzduch a dýchanie. Nezabudnite, že najlepším liekom proti stresu je smiech!

(RED.)

„Čítala som článok, kde tvrdili, že príznaky stresu sú: nadmerné požívanie potravín, impulzívne nakupovanie a rýchla jazda. Robíte si žarty? Veď takto si ja predstavujem ideálny deň!“

Halina Pawlowská

PRVÉ SKÚSENOSTI S RELAXINOM

Upokojenie, pohoda, vyššia odolnosť voči stresovým záťažiam pri plnej psychickej výkonnosti s takmer okamžitým účinkom – to sú slová tých, ktorí mali možnosť testovať Relaxin v období pred jeho uvedením do predaja. Kto z nás to v dnešnej náročnej dobe niekedy nepotrebuje?

- » Prvý človek, ktorému som Relaxin odporúčala, bol vodič v diaľkovej doprave. Opakovane ho dosť vecí rozčuľovalo, mal celkovo negatívny prístup k životu. Stretli sme sa po týždni užívania Relaxinu. Na prvý pohľad bolo vidno pozitívnu zmenu. Sám hovoril, že ho len tak niečo nerozčuľuje, a vyzerá to, že ho „život začal viac baviť“.
- » Iná klientka popísala svoje pocity takto: „Myslím, že kvapky na mňa pôsobia pozitívne. Cítim sa viac uvoľnene, nie som taká upätá – zovretá. Som veselšia, mám väčšie potešenie zo života, nie som taká úzkostlivá. Možno som trochu odvádzenejšia a rozhodnejšia, som veľmi rada, že ich mám.“
- » Upokojenie zaznamenala aj mladá žena, ktorá si antidepresívami lieči úzkostnú a panickú poruchu.

- » Relaxin sa osvedčil aj pri psychickej záťaži vo výkonnostnom a vrcholovom športe, pomáha nielen dospelým, ale aj deťom. Určite sa môže dočasne uplatniť pri vypätí študentov v skúškovom období alebo u detí, ktoré majú strach zo školy, ale za predpokladu, že príčiny ich školských problémov sa postupne odstraňujú.
- » Päťročný chlapec s pôvodnou diagnózou ADHD v kombinácii s enurézou (nočným pomočovaním) dostal Relaxin v období, keď už bola jeho hyperaktivita po užívaní prípravkov z Pentagramu® Energy a po rodinnej terapii s EFT na ústupe. Jeho matka zaznamenala celkové upokojenie a aj ďalšie zlepšenie u teraz už výnimočných prejavov enurézy.

Prax ukazuje, že u jedincov s dlhodobými a opakovanými stavmi úzkosti či depresiami, ktorí nikdy nepoužili prírodnú liečbu, bude vhodné odporučiť Relaxin iba na základe EAV testu na prístroji Supertronic, prípadne v kombinácii s inými prípravkami Energy. Vždy treba začať užívať minimálne dávky, aby sa predišlo silnejším odliečovacím (reverzným) reakciám.

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ





Liečivé huby v prípravkoch Energy (2)

Nielen byliny majú priaznivé účinky na ľudské zdravie, ale aj huby. K lesklokôrovke lesklej a pečiarke mandľovej, ktoré už poznáte, dnes pridáme ešte ďalšie dve, ktoré zásadne prispievajú k pôsobeniu prípravkov Energy.

HLIVA USTRICOVÁ

Zaujímavá huba, ktorú nájdeme v Probiosane Inovum, je hľiva ustricová (*Pleurotus ostreatus*). Rastie na dreve listnatých stromov alebo sa umelo pestuje na slame, zvyškoch cukrovej trstiny, bavlníka a inom rastlinnom odpade s vysokým obsahom celulózy. Zber hľivy bol známy už pred mnohými storočiami v Číne, čo potvrdzuje báseň dynastie Sung. Patrí do húb hľivovitých a označenie ustricová získala vďaka svojmu klobúku, ktorý pripomína určitý odtieň sfarbenia ustríc. Má sladkastú chuť a intenzívnu vôňu. Jej produkcia sa začala až v polovici 20. storočia, najväčším svetovým producentom je Čína.

Obsah

Čerstvé plodnice hľivy ustricovej obsahujú zhruba 2,5 % bielkovín, 5 % sacharidov a len 0,1–0,2 % tuku, aminokyseliny, 18 mastných kyselín – najviac 55 % kyseliny linolénovej (nedostatok sa prejavuje vypadávaním vlasov, lámavosťou nechtov a únavou) a 40 % kyseliny olejovej, najvýznamnejší glukán – pleurán s výraznými protinádorovými účinkami, kyselinu listovú (vitamín B₉ – nedostatok spôsobí zníženie počtu bielych krviniek, poruchy rastu kostí, vlasov, afty). Ďalej má mnoho minerálnych látok – draslík, fosfor, železo, vlákniny – chitín zachytávajúci cholesterol, antibiotiká pleurotínu, a ďalšie.



» Účinky

- » zvyšuje odolnosť organizmu a posilňuje imunitný systém – ideálna pri chrípke, angíne a nachladnutí
- » znižuje hladinu cholesterolu, upravuje krvný tlak
- » pomáha pri liečbe kožných alergií a ekzémov
- » pôsobí priaznivo pri hemoroidoch, kŕčových žilách, vredoch
- » je prevenciou pri niektorých rakovinových ochoreniach, artérioskleróze, srdcových chorobách a pri účinkoch rádioaktívneho a UV žiarenia
- » pomáha počas rekonvalescencie, na získanie vitality a energie
- » podporuje tvorbu buniek kostnej drene
- » posilňuje slezinu, zvyšuje počet bielych krviniek
- » vhodná pre diabetikov, pri bezlepkovej diéte, pre tehotné a dojčiace ženy
- » je ideálna pri redukčných diétach

Možnosti pestovania

Pretože hľiva sa pre mnohých z nás stala neoddeliteľnou súčasťou kuchyne, môžeme si ju bez problémov pestovať doma. Nie je to náročné, no aj to má svoje pravidlá. Najjednoduchšia cesta je zaobstarat si substrát so sadenicou a nájsť vhodné stanovište.

Tip pre vás

Neviem ako vy, ale ja vždy bojujem s krájaním stonky. Je dosť pevná, ale rozhodne ju nevyhadzujeme! Prečo? Obsahuje totiž o 30–100% viac glukánov než klobúky. Dá sa rozmixovať do krémovej polievky, do omáčky alebo nasušiť, rozdrviť/rozomlieť a používať ako korenie.

ŽEZLOVKA ČÍNSKA

Štvoricu výnimočných húb uzatvára žezlovka čínska, budeme ju poznať skôr pod latinským názvom *Cordyceps sinensis*. Vo svete sa jej hovorí „tibetská huba“ alebo „tibetský klenot“. V tradičnej čínskej medicíne sa cení už po tisícročia ako drahý posilňujúci liek (2 500 dolárov/kg), preto sa pestovala iba pre cisára a jeho rodinu. Najviac sa nachádza vo vysokohorskej Číne vo výškach až 4 tisíc metrov nad morom, ďalej v Tibete, Japonsku a Vietname. V Európe rastie žezlovka hmyzová alebo bystrušková. Využíva sa na zlepšenie výkonnosti vrcholových športovcov.

Obsah

Možno vás bude zaujímať, že drogou sú čisté, mŕtve a mumifikované húsenice, na ktorých vyrástli plodnice huby a ktoré sa usušia alebo upečú. Obsahujú najmä kordyceptín a kordyceptín, bielkoviny, aminokyseliny, mastné kyseliny, vitamín B₁₂, minerály železo, vápnik, fosfor a horčík a množstvo ďalších zložiek.

Účinky

- » vyživuje pľúca, posilňuje obličky a funkcie pečene
- » rozpúšťa hlien, lieči kašeľ, astmu, chronickú bronchitídu, tuberkulózu
- » zvyšuje imunitu a povzbudzuje organizmus
- » pôsobí ako afrodisiakum, podporuje potenciu
- » zlepšuje pamäť, znižuje únavu
- » má baktericídne účinky – zlatý stafylokok, *Candida albicans*
- » má protinádorové účinky

- » rozširuje cievy, zlepšuje zásobovanie srdca a pľúc krvou, a tým optimalizuje obsah kyslíka v krvi
- » kontraindikáciou sú horúčkovité stavy

Možnosti pestovania

V našich podmienkach nie sú, v Číne sa teraz žezlovka čínska pestuje aj na obilnom základe.

Pre zaujímavosť

Asi celý čas premýšľate nad zvláštnym názvom huby. Huba je totiž zväzok živočíšneho a rastlinného organizmu, pretože parazituje na húseniciach niektorých motýľov či lariev hmyzu. Po čínsky sa nazýva „congcao“, čo vo voľnom preklade znamená „v zime hmyz, v lete rastlina“. Pre predstavu: výtrusy huby vyklíčia na povrchu tela hmyzu, pričom podhubie pomaly prerastá do tkaniva hmyzu a pojedá ho. Pred uhynutím hmyz zalieza do pôdy, jeho telo postupne vyplnía podhubie a získava mumifikovaný vzhľad. Vo vhodných podmienkach sú plodnice huby 5–20 cm vysoké. Celý cyklus však trvá až 6 rokov!

PERALGIN

Žezlovku obsahuje **Peralgin**. Osobne ho považujem za výnimočný prípravok, ktorý môžeme využiť:

- » pri nachladnutí s pocitom stále upchatého nosa, sennej nádche či astmatickom kašli
- » pri menštruačných ťažkostiach a hlavne PMS, na harmonizáciu hormonálneho systému
- » pri nervozite, strese, depresii, úzkosti a vyčerpaní
- » pri jarných alergiách akútne aj v rámci prevencie
- » na celkové povzbudenie organizmu pri chorobe

Ak by ste túžili po podrobnejších informáciách a chceli sa dozvedieť viac o rozdelení húb, ich morfológii, liečivých vlastnostiach a spôsoboch pestovania, odporúčam knihy od pána profesora Ing. Pavla Valíčka, DrSc. „Houby a jejich léčivé účinky“ a „Rostliny pro zdravý život“, z ktorých som tieto informácie čerpal.

Myslím, že prípravky obsahujúce liečivé huby – Imunosan, Probiosan Inovum a Peralgin majú široký záber, vďaka ktorému nám môžu pomôcť dostať organizmus veľmi rýchlo do rovnováhy a priviesť nás k nášmu strediu. Vďaka za ne.

MARCELA ŠŤASTNÁ



Kto žiada, dostane, kto klope, bude mu otvorené

V paláci s názvom Peralgin získava podporu každý, kto do neho vstúpi. Dajú sa tu zanechať všetky svoje problémy a môžeme sa hýčkať hrejivým teplom perily, boráka, vínnej révy, žezlovky a valerjánu. Všetky tieto látky upokojujú nervový a cievny systém a zlepšujú kapacitu pľúc. Upravujú hormonálne hladiny, vyrovňávajú tlaky, znižujú stresy a celkovo podporujú organizmus.



POMOC PRI BEZMOCNOSTI

Barbieri z paláca Peralgin sú naozaj tými najlepšími pomocníkmi, keď sa cítíme bezmocní a slabí. Vyčerpaní a depresívni z pocitu, že to už nemôžeme zvládnuť. V takých chvíľach všetko bolí a opúcha, problémy sa zväčšujú, búši nám srdce, zle sa nám dýcha a cítíme, že niekde nám uniká energia. Bolesť hlavy, chronická únava, ranná nevoľnosť, alergické prejavy a množstvo ďalších psychosomatických ťažkostí má koreň práve v tomto pociť: nestojím za to, nie som dosť dobrý, nemám na to... V takých chvíľach hľadáme prirodzenú pomoc, chceme, aby sa o nás niekto staral a venoval nám svoju pozornosť. Ak sa nám podarí neochorieť z tohto zúfaleho pocitu, aspoň voláme kamarátkam v snahe získať trochu podpory, odkiaľ sa len dá. Poznáte to.

MÁŠ NA TO!

Peralgin je láskavou pomocou práve pre tieto prípady, nesúdi, nehodnotí, dodá energiu a zaistí ochranu. Akoby hovoril: „Neboj sa, postarám sa o teba. Som s tebou.“ **Harmonizuje hormonálny a nervový systém a obdivuhodne dodáva energiu.** Je veľmi vhodný pre deti, ktoré sa cítia akýmkoľvek spôsobom oslabené. Je liečiteľom nízkeho sebavedomia, pretože má priaznivý vplyv na podporu a vnímanie vlastnej vnútornej sily, a tým pomáha zvládať náročné životné obdobia (1 kapsula 1–2x denne). A ak sa obávate nočných mŕ, nech vás Peralgin stráži aj v noci (1 kapsula na noc). Osobne mám skúsenosť, že dávkovanie môže byť aj vyššie, po 2 kapsuliach.

JEDNÉHO DŇA TO POMINIE

„Jednou to prebolí, ať je to cokoli...“ spieva Radúza vo svojej geniálnej piesni. Naozaj, nič nie je naveky a problémy sú skrátka nevyhnutným korením každého dňa. Čeliť im a prekonávať ich, to je výzva pre každého z nás. Na drobných každodennostiach aj na veľkých problémoch sa ukazuje, kto sme, akú máme energiu a nakoľko veríme svojej vlastnej sile. Je dobré vedieť, že v tom nie sme sami. Všetci sa potýkame s tým či oným a pre

vedomie toho, že všetko nie je také horúce a že nad každou spálenou krajinou aj tak napokon ráno vyjde slnko – s tým nám môže Peralgin nenápadne pomôcť. Tak nenápadne, že si budeme myslieť, že je to naša práca a naša zásluha, a tak to má byť. „Ver si!“ šepká Peralgin a pri tom poctivo uvoľňuje cievy, nervy a štartuje nekonečné reťazce liečebných reakcií. Budete cítiť oporu, budete sa môcť pokojne nadýchnuť. Taaaaaaaak!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

MALI BY STE VEDIET

POUŽITIE PERALGINU

- » silné antioxidačné pôsobenie
- » prevencia a priebeh alergických ochorení (náďcha, zápal spojiviek, celoročná vazomotorická náďcha, astma, atopický ekzém, žihľavka) – kýchanie, kašeľ, svrbenie a pálenie nosnej sliznice a očných spojiviek, sčervenanie a opuchy slizníc
- » harmonizácia hormonálneho systému
- » nepravidelná menštruácia mladých dievčat, bolestivá menštruácia, premenštruačný syndróm
- » ťažkosti v menopauze – nepravidelná menštruácia, návaly horúčavy, potením, nervozita, výkyvy nálady
- » oslabenie imunitného systému, antibakteriálne a antivírusové účinky
- » choroby z nachladnutia, chrípka, kašeľ, zápal priedušiek a nosohltanu, pocit „upchatého“ nosa
- » celková tonizácia a zvýšenie energie organizmu, únavový syndróm
- » svalové kŕče
- » vyčerpanie, stres, rozrušenie, depresívna nálada, nervozita a úzkosť
- » srdcová a žalúdočná neuróza
- » bolesti hlavy, kinetóza (závrate)

Radšej riešenie než planá rada

V dnešnej dobe sa množstvo zdravotných problémov dá schovať za stres. Nebol som toho zastáncom, pretože klienti sú na toto slovo už alergickí, a aj keď na všetkom je pravdy trochu, tak by radšej niečo na to dostali, než opakovane počuli: „vyvarujte sa stresu“.

Následkom zvýšeného stresu sú napríklad ťažkosti typu „cukanie svalov“ na rukách či

nohách, ktoré našich klientov v poslednom čase dosť trápili. Vychádzali sme z toho, na akých miestach sa „cukanie“ objavuje. Bolo to na dráhe pečene, teda sme na regeneráciu nasadili **Regalen** a telo podporili komplexom minerálov a stopových prvkov v koloidnom roztoku – **Fytomineralom**. Klienti spravidla po prvých týždňoch cítili zlepšenie a po

mesiaci už problémy celkom ustali. Túto kombináciu odporúčame až v období, keď sa ťažkosti prejavia. Na prevenciu sú vhodné prípravky **Stimaral**, **Revitae** či **Vitamarin** alebo využiť premeranie Supertronicom, ktoré zistí energetický úbytok na konkrétnych orgánoch a podľa neho sa dajú vybrať prípravky na mieru.

PAVEL ZÍTEK, Plzeň

Peralgin potvrdil povest', ktorá ho predchádza

Mám úžasnú skúsenosť s **Peralginom**! Ako dlhoročná ťažká alergička som si prešla klasickou liečbou úpornej vodnatej nádchy, ktorá neskôr prechádzala do dráždivého, nekončiaceho kašľa. Svrbenie a pálenie očí, k tomu „prietokový nos“ a okolo seba šesť mokrých vreckoviek. Brala som lieky odporúčané z alergológie. Ráno som sa prebudila a cítila sa veľmi unavená, utlmená z liekov.

Nevedela som čo robiť, bola som na dne. Zavolať som svojej ošetrojúcej lekáre na alergológiu s otázkou, čo mám robiť. Pani doktorka mi dala radu: „Zvýšte si dávkovanie liekov...!“ A vtedy som pochopila, že tadiaľto cesta nevedie, lekár mi nepomôže, musím hľadať sama. Dostala som sa k výrobkom inej spoločnosti, dokonca aj ako distribútorka. Mój stav sa zlepšil. Hľadanie sa však



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, napíšte, prosím, aj názov prípravku, ktorý vám máme v prípade zverejnenia zaslať.

neskončilo, pretože mi bola proti srsti vysoká cena výrobkov. A vtedy som objavila Energy. Rovnaký alebo podobný účinok prípravkov a zloženie na prírodnom základe. Postupne som posilňovala svoju imunitu. Výborný efekt mal Peralgin.

V jedno krásne predjarné popoludie, niekedy vo februári, som nastúpila do trolejbusu. Slniečko svietilo, ale pofukovalo. To je najhoršie počasie pre alergikov na prach a peľ. Po vstupe do trolejbusu som zareagovala na zvíření prach. Suchý, dráždivý kašeľ som nemohla ničím utíšiť. Začalo mi byť teplo a trápne. Akútny stav alergie u mňa pôsobí akoby som bola silno nachladnutá a všade naokolo bezohľadne šířila bacily... Ale tak to nie je! Vystúpiť som nemohla a ani by som tým nič nevyriešila. Čo robiť? Napadla mi spásonosná myšlienka. V tom čase som pri sebe stále nosila Peralgin, ale vodu nie. Vytvorila som si teda v ústach sliny a pokúsila sa kapsulu prehltnúť. Zostala mi visieť v krku, ale záchvat kašľa ustal. Bola to záchrana, skvelý účinok. Ďakujem Energy za Peralgin. Kedysi som ho v čase peľovej sezóny užívala denne, dnes už len ak mám alergickú reakciu.

MARIE ŠÍROVÁ, Jiřkovice

Číňania považovali pečeň a žľazník za dôležitejšie než mozog

S príchodom nového roka sa podľa čínskeho kalendára pre naše telo začína jar. Hovorí sa jej „biologická“ a prichádza zhruba o mesiac skôr než kalendárna. V zimnom období sme si energiu chránili vo vnútri seba, šetrili sme jej výdajom. Od februára sa tok energie mení zvnútra smerom k povrchu tela. Pre niektorých z nás je tento prechod náročný, a tak trpíme tzv. jarnou únavou – môžeme cítiť bolesti hlavy, fyzickú a psychickú únavu a zlú náladu. Je to známka toho, že naše telo sa prebúdzá zo zimného spánku.

CHUŤ DO ŽIVOTA ZÍSKAME (ALEBO STRATÍME) V DETSTVE

Jar spadá do elementu Drevu. Drevo je symbolom zrodzenia, niečoho nového, našich plánov a ich realizácie. Je symbolom flexibility telesnej aj duševnej, a jeho orgánmi sú pečeň a žľazník, cez ktoré sa filtrujú naše emócie. Ak sme v harmónii, vyrovnaní a spokojní, bez ťažkostí dokážeme realizovať (za to je zodpovedný žľazník), čo si naplánujeme (za to zodpovedá pečeň), máme dostatok energie, odvahy, schopnosti a sily ísť do akcie. Ak to nie je tak, väčšinou to súvisí s emocionálnym základom v detstve, v období nášho vývoja. Ak nie sme podporovaní, ak sme trestaní, zosmiešňovaní, potom nám aj v dospelosti často chýba odvaha – neveríme si, nedokážeme plne využiť svoj potenciál a chýba nám schopnosť primerane vyjadriť emócie. Potom sa môžeme dostať do tzv. syndrómu „papiňáka“. Tak dlho dusíme nespokojnosť v sebe, až vybuchneme. Ak sme unavení a nespokojní, väčšinou máme chuť na neplnohodnotnú stravu, ktorá nám síce veľmi chutí, ale čo sa týka živín, pokrívka. To, čo nám chutí, môže potom z veľkej časti aj za kyslé prostredie v tele, čo ešte podporíme psychickou nepohodou a negatívnym myslením. Starí Číňania považovali orgány pečene a žľazníka za dôležitejšie než mozog, pretože zodpovedajú za vnútorný pohodový stav organizmu. Skúsme si predstaviť stupnicu od 0 do 10, pričom 0 je stav depresie, absolútnej nechuti do akcie, do života a 10 znamená pole neobmedzených možností, pre ktoré sa rozhodneme a sme schopní realizovať ich. Kde sa asi v tomto momente nachádzame?

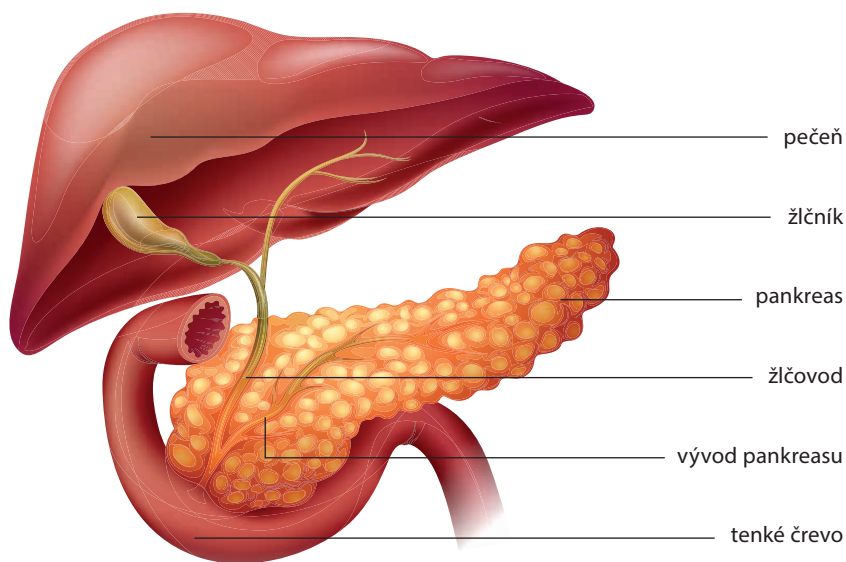
KAŽDÝ MÔŽE, KEĎ CHCE

Naše telo má obrovskú schopnosť samoliečenia, ak to pripustí hlava (ego). Veríme, že si môžeme sami pomôcť? Samozrejme, že áno. Najlepšie, ako začať, je vyčistiť telo, a tým aj myseľ. Odlahčíme stravu, skúsme sa zamerať na pohánku, proso, kukuričnú kašu, a i. Zároveň doplníme do tela živiny, po ktorých náš organizmus prahne. Aby

sme sa cítili dobre fyzicky a psychicky, sú pre nás dôležité najmä zelené potraviny, klíčky, listová zelenina, orechy, bobuľové ovocie a všetky potraviny s kyslou chuťou. Detoxikáciu môžeme podporiť bodom prvej pomoci LI4 medzi palcom a ukazovák, príp. aplikáciou **Protektinu** (patrí k prvku Drevo a je doplnkovým prípravkom **Regalenu**) na dané miesto, tlakovými bodmi GB20 za ušami na podlebečnej klenbe a bodom LR3 na priehlavkoch chodidiel. Bod prvej pomoci LI4 odvádza z tela všetko zlé vo fyzickom aj psychickom zmysle, podporuje asertívne správanie a primerané vyslovenie všetkého, čo nám nevyhovuje. Bod GB20 pracuje s bolesťami hlavy, bod LR3 výrazne harmonizuje a uvoľňuje blokády.

ničíme. Sú to „plúca planéty“ a dávajú nám neuveriteľný dar! Môžeme ich využívať v živote buď priamo alebo spracovaním rastlín, ktoré na nich rastú. Obsahujú množstvo antioxidantov dôležitých pre náš organizmus, vitamíny, minerály a stopové prvky, rastlinné farbivá. Už len keď vyslovíme „farbivá“, napadnú nám predovšetkým zelené potraviny. V apríli sa ich ponuka v Energy významne rozšíri, máme sa naozaj na čo tešiť! Nezabudnime na bylinné čaje. Na prvé príznaky nerovnováhy, pocit únavy a pocit, že nám je „ťažko“, väčšinou zaberie **Chanca Piedra**, na zápalové procesy v tele alebo ťažkosti s metabolizmom **Uncaria tomentosa**. Na ozdravenie celého organizmu poslúži **Lapacho**, ktoré si môžeme

SCHÉMA PEČENE, ŽĽAZNÍKA A PANKREASU



Protektinom nezabudneme natrieť aj oblasť príslušných orgánov žľazníka a pečene v oblasti pod rebrami.

VÁŽME SI DARY ZEME

Naša Zem je nádherné miesto plné zelených plôch, ktoré, bohužiaľ, sami

pripraviť rôznymi lahodnými spôsobmi. Všetky čaje totiž významne ovplyvňujú činnosť pečene. A ak bude naša pečeň v harmónii, budeme mať dostatok chuti, sily a radosti (element Ohňa) zrealizovať svoje plány.

MARCELA ŠŤASTNÁ

Vitaflorin: potrava pre naše enzýmy

ENZÝMY CELÉHO TELA, SPOJTE SA!

Chemické riadenie pochodov v našom tele je dômyselný mechanizmus, ktorý sa dokáže regulovať sám. Celé to majú na starosti enzýmy, ovplyvňujúce povahu a rýchlosť všetkých biochemických pochodov v tele. Aby veci prebiehali tak, ako majú a enzymatický systém mohol sám seba udržiavať v rovnováhe pomocou sústavnej aktivácie a inhibície, je potrebné, aby bola dostatočná zásoba kofaktorov a koenzýmov, teda nebielkovinových zložiek, ktoré sú špecifickou súčasťou väčšiny enzýmov a pri ich činnosti sa spotrebávajú. Spomenutých kofaktorov a koenzýmov je množstvo a mnohé z nich prijímame vo výťažkoch z ovocia a bylín. Vitamíny,

minerály a cukornaté zložky – to je „strava“ našich enzýmov, ktoré pracujú dňom aj nocou, aby udržali naše bytie v chode.

KDE ICH BRAŤ?

Pestrá strava je iste zdrojom potrebných látok. Ale ako je známe, pôda je chudobná, dokonca čím ďalej, tým chudobnejšia na minerály, a to sa, samozrejme, podpisuje aj na úrode. Dnes je obsah vitamínov a minerálov v potrave asi päťkrát nižší než pred 40 rokmi, takže namiesto jednej paradajky, ktorá stačila našej babke, ich dnes musíme zjesť päť, aby sme získali rovnaké množstvo biologicky cenných látok. Naša konzumná spoločnosť nič nenamieta, skrátka si ďalej kupuje neplodné jablká a paradajky, ktoré sa zbierajú ešte nezrelé. Ochudobňujeme sa tak o tie najdôležitejšie zložky potravy a stres si potom na nás vyberá svoju daň. Niet divu, že sa cítime neplodní, neschopní, spomalení a unavení.

A PRITOM STAČÍ TAK MÁLO

Mali by sme každý deň obližnúť dužinu aloe vera, dať si niekoľko guľôčok granátového jablka, zjesť trochu dulovca kathajského a zahryznúť do listu schizandry, alebo... Zobrať si **Vitaflorin**.

V ňom sú okrem týchto aj výťažky z kráľa všetkých vitamínových rastlín, rakytníka rešetliakového, ktorý spomaľuje starnutie a urýchľuje hojenie. Celkový komplex extraktov vo Vitaflorine prispieva k posilneniu regeneračných a samoliečivých schopností organizmu. Veľmi priaznivo zasahuje do hojivých procesov tkanív a slizníc. Podporuje zdravú psychiku a prispieva k odľahčeniu pohľadu na vec. Dokonca pomáha rozbehnúť stagnujúcu energiu. Ja osobne používam Vitaflorin ako univerzálny „nakopávač“, pretože zvyšuje celkovú odolnosť, pripravenosť a schopnosť reagovať.

UNIVERZÁLNY „NAKOPÁVAČ“

Ak máte pred sebou alebo za sebou náročný deň, dajte si Vitaflorin. Ak cestujete, berte Vitaflorin. Ak fajčíte a pijete alkohol, zahrýzajte Vitaflorin. Ak máte pocit, že je toho na vás veľa, podporte sa Vitaflorinom. Ak ste tehotná, berte Vitaflorin - na doplnenie síl pri všetkých tých enzymatických a biochemických pochodoch, ktoré sa vo vašom tele odohrávajú. A napokon – ak sa chcete mať trochu viac pod kontrolou, aktivovať sa a inhibovať podľa potreby, berte... Ved' viete čo.

Mgr. **TEREZA VIKTOROVÁ**





Neurologické ochorenia

PORUCHY VÝVOJA NERVOVEJ SÚSTAVY

Nervová sústava stavovcov, kam patrí aj človek, prešla dlhú vývinovú cestu. Nazýva sa pravá nervová sústava, narozdiel od sústavy nižších živočíchov. Prvým stupňom ešte nepravnej nervovej sústavy je nervová sústava rozptýlená (difúzna), keď sú v organizme len voľne rozosiäte bunky – neuróny. V prírode sa vyskytuje napríklad u pŕhlivcov. Vyššie stojí rebríčková nervová sústava, nájdeme ju u živočíchov s obojstrannou súmernosťou tela. Tu sa už centralizuje nervový systém. V popredí je mozgový ganglion (uzol) a nervové výbežky. Tieto prebiehajú pozdĺžne telom a vytvárajú medzi sebou spojky, celá štruktúra tvorí obraz rebríka. Typickým zástupcom sú obrúčkavce (dážďovka). Ešte vyšším stupňom je sústava gangliová, kde zanikajú nervové pruhy a nahrádzajú ich gangliá, v popredí opäť stojí mozgový ganglion (predchodca mozgu). Majú ju článkonožce, napríklad kôrovce. Nervovú sústavu stavovcov tvorí neurálna trubica, ktorá formuje centrálnu nervovú sústavu – mozog a miechu. Z centra potom odstupujú periférne nervy. Jednak dostredivé, ktoré vedú vzruchy z receptorov do centra (snímače a citlivosť), jednak odstredivé, vedúce z centra k výkonným orgánom – motorické (pohyb) a sekréčné (žľazy). Tretou skupinou sú nervy autonómne voči vnútorným orgánom.

FAKTORY VZNIKU A TYPY POSTIHNUTIA

Nervová sústava u človeka sa počas vnútromaternicového vývoja vyvíja z vonkajšieho zárodočného listu – ektodermu, rovnako ako koža a jej deriváty a v ďalšom štádiu vývoja aj oko. V akejkoľvek fáze tehotenstva sa môže plod poškodiť. Vždy záleží na dobe vzniku a rozsahu poškodenia.

1) Vnútorné príčiny – väčšinou genetické – zahŕňajú širokú škálu syndrémov, od porúch vývoja mozgu cez rázštepové chyby až po nedostatočný alebo asymetrický vývin nervových štruktúr. Množstvo syndrémov nie je zlučiteľné so životom a plod odumiera už v maternici.

2) Vonkajšie príčiny – väčšinou ide o infekcie matky počas tehotenstva, užívanie alkoholu či drog, úrazy, psychický šok. Často aj náročný pôrod, keď sa poškodí dieťa, alebo infekcia do prvého roku vývoja dieťaťa. Kritický moment nastáva počas pôrodu pri uviaznutí dieťaťa v pôrodných cestách, keď sa nedokrví mozog dieťaťa, pri použití pôrodných klieští, a pod. Lahké poškodenie mozgu môže viesť k tzv. **lahkej mozgovej dysfunkcii (LMD)**, ťažšie poškodenie potom zahŕňame do skupiny ochorení s názvom **detská mozgová obrna**. Väčšinou nesie so sebou poruchy motorického vývoja a mentálnu retardáciu. Mnoho jedincov trpí aj záchvatovým ochorením v podobe epilepsie. Ošetrovanie takto postihnutého dieťaťa je veľmi náročné pre rodičov, najmä matku, pretože je väčšinou celoživotné. Lekár, zaoberajúci sa neurologickými chorobami tohto veku je detský neurológ. Liečba klasickou medicínou sa zameriava skôr na upokojenie dieťaťa a lieky zo skupiny antiepileptík (proti epilepsii). Význam má aj cieľená rehabilitácia (Vojtova metóda, Bobath).

PRÍPRAVKY ENERGY

Podporiť nervový aparát pomáhajú **Celitin** a **Vitamarin**, ale iba ak je dieťa schopné prehltnúť kapsuly. Pri ľahších postihnutiach typu LMD je namieste **Korolen** 1–3 kvapky denne. Antioxidačne pôsobí **Flavocel**, **Revitae**. Neurologicky postihnuté deti veľmi často trpia zápalmi horných dýchacích ciest. Takže hojne prispejú známe prípravky, podobne ako u inak zdravých detí – **Vironal**, **Drags Imun**, **Flavocel**. Na črevné infekcie zaberie **Probiosan/Probiosan Inovum**. Na upokojenie dieťaťa pri poruchách spánku využijeme **Stimaral**, a to veľmi obozretne, aby sme nezhoršili stav.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ
Pokračovanie nabudúce.



MyGreenLife

ACAI ALEBO AKO CHUTÍ A VONIA AMAZONSKÝ PRALES

V kľukatých meandroch amazonského dažďového pralesa sa v rannom opare po obvyklých nočných dažďoch objavujú malé polodlhé loďky. Napriek tomu, že ich obsadí iba jeden muž, čiara ponoru často nebezpečne atakuje hranu chatrných plavidiel. Sú totiž plné nákladu. Vo veľkých prútených košoch tu zväžajú do centrálnych oblastí acai – plody palmy *Euterpe oleracea*.

Acai je s miestnou krajinou spojené odnepamäti. S riekou, ktorá prináša živiny, s pôdou, ktorá dáva silu. S miestnymi zberačmi, ktorí sa neohrozene vydávajú do korún paliem, aby z výšky až 25 metrov spúšťali trsy tmavomodrého zlata. Pracujú šetrne, ale pritom rýchlo. Dobré vedia, že je nevyhnutné spracovať plody čerstvé, a to najneskôr do 24 hodín, inak rýchlo podliehajú skaze.

Ručný zber a využívanie plodov tu má veľmi dlhú tradíciu. Po generácie tvorilo acai súčasť stravy v podobe konzumovania plodov alebo nápoja získaného roztlačením bobúľ v kameninových nádobách. Často sa uvádza, že práve acai je príčinou mimoriadneho zdravia miestnej populácie. Od chvíle, kedy acai objavila aj naša západná civilizácia, vieme celkom presne, aké nesmierne cenné sú tieto

plody. Laboratórne v nich boli odhalené významné fytonutrienty, u ktorých dokáže veda zmapovať a osvetliť, na akých princípoch a prečo pôsobí acai na náš organizmus tak blahodárne.

Medzi najdôležitejšie patria veľmi účinné polyfenolické antokyany ako je napríklad resveratrol, kyanidín, kyselina ferulová, petunidín alebo delfinidín.

ACAI DRESSING S CHIA SEMIENKAMI

- » 1 lyžica Acai Powder
- » 1/4 šálky kokosového oleja
- » 1/4 šálky jablčného octu
- » 2 lyžice medu
- » 1 lyžice chia semienok
- » 1 lyžička soli

Vložte všetky ingrediencie do mixéra a mixujte, kým nedosiahnete potrebnú konzistenciu dresingu. Chia semienka môžu byť buď úplne rozmixované alebo zostať v celku. Nalejte na akýkoľvek zeleninový šalát a voilà – môžete servírovať!

ACAI A ČERVENÉ VÍNO

Dnes už bezpečne vieme, že za krásne modrofialové sfarbenie nielen plodov acai, ale napríklad aj bobúľ červeného vína, môžu práve antokyany. Ide o prírodné červené farbivo, ktoré prepožičiava rastlinám žiadúce blahodárne účinky. Ako každý z nás veľmi dobre vie, červené víno sa cení pre svoju schopnosť znižovať hladinu cholesterolu v krvnom obehu a posilňovať steny ciev. Epidemiologické štúdie naznačujú, že antokyany znižujú riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení, diabetes, zlepšujú a podporujú elasticitu kapilár v oku, videnie za šera a v noci. Acai obsahuje aj proantokyanidínové triesloviny ako je kyselina epikatechínová, protokatechová a elagová. Je bohatý na vitamíny B, elektrolyty a stopové prvky, ktoré sú nevyhnutné pri zmierňovaní zápalu a zlepšení energetickej hladiny.

Ak vám výpočet uvedených fytonutrientov veľa nehovorí, potom vedzte, že acai má vďaka nim nepreberné množstvo spôsobov ďalšieho praktického využitia.

ACAI A PLAVKOVÁ SEZÓNA

Asi najviac sa hovorí o acai v súvislosti s bojom s prebytočnými kilami. Pravdou je, že výnimočná kombinácia antioxidantov, aminokyselín, nasýtených mastných kyselín a ďalších látok prispieva k prirodzenejšiemu spracovaniu potravy, spaľovaniu tukov a celkovo energeticky vyrovnaniešiemu fungovaniu nášho tela. Veľká mediálna masáž však produktu skôr uškodila. Ako asi tušíte, nikto sa bez vlastného pričinenia a komplexných zmien v návykoch ešte nikdy závažných kíľ nezbažil bez práce. Ak však uchopíte acai ako pomocníka na ceste za svojím novým ja, pomôže vám naštartovať metabolizmus, znižovať chuť do jedla a dodať energiu pre váš potrebný každodenný pohyb a radosť zo života.

ACAI A ŽENSKÁ (MUŽSKÁ?) KRÁSA

Oveľa radšej vyzdvihneme jeho účinky na krásnu pleť. Nie je totiž náhoda, že extrakt z acai obsahujú mnohé kozmetické výrobky. Dokážete si ale predstaviť, o koľko viac urobíte pre svoju pleť, ak telu poskytnete niekoľkonásobne vyššie množstvo prostredníctvom vnútorného užívania? Acai spomaľuje známky starnutia a tvorbu vrások, zlepšuje a rozjasňuje vzhľad pokožky a vďaka svojim protizápalovým účinkom je vynikajúce aj na problematickú pleť s akné.

ZÁZRAKY NIELEN VNÚTORNE

Pripravte si 1/2 zrelého avokáda, 1 lyžicu bieleho jogurtu, 1 lyžičku Acai Powder. Avokádo roztlačte vidličkou na kašu, primiešajte jogurt a pridajte acai. Zo všetkých surovín vymiešajte hladkú kašičku. Naneste ju na vyčistenú a ideálne opílingovanú pleť, nechajte pôsobiť 25–30 minút. Maska má veľmi osviežujúce a tonizujúce účinky na unavenú, popolavú a dehydrovanú pokožku. Po jej aplikovaní je pleť rozjasnená, vyhladená, zosvetlená a žiarivá.

ACAI A IMUNITA

Acai obsahuje aj jedinečnú polysacharidovú frakciu s názvom arabinogalaktán. Tento polysacharid stimuluje aktivitu T-buniek, a tým zlepšuje boj organizmu proti infekciám.

ACAI A PREDČASNÉ STARNUTIE

Známostou prednosťou acai je schopnosť spomaľovať vybrané procesy starnutia. Tá je u acai zaistená jednou

z najvyšších koncentrácií antioxidantov v rastlinnej ríši. Acai dokáže efektívne odstraňovať voľné radikály, a tým predchádzať alebo spomaľovať prejavy opotrebovania jednotlivých oblastí organizmu: kože, vlasov, zubov alebo očí. Antioxidačné účinky sa často veľmi preceňujú a prisudzujú sa im až zázračné výsledky. Toho by sme sa nechceli dopustiť. Isté však je, že acai dokáže dobre kompenzovať pôsobenie nežiadúcich vonkajších faktorov ako sú slnečné lúče, cigaretový dym alebo intoxikácia chemickými látkami, ktoré urýchľujú náš inak prirodzený stupeň starnutia.

Možno je to atraktívnou farbou, možno lákavou chuťou alebo viditeľnými účinkami, Acai Powder patrí medzi našimi zelenými potravinami k najpredávanejším. Keď budete ráno piť svoj pohár, môžete si spomenúť na dlhé zákruty Amazonky a rytmické dotyky pádla o jej pokojnú hladinu. Prináša vám totiž tunajšiu najčistejšiu esenciu, navyše vo svojej neuveriteľne koncentrovanej podobe. Každé jedno balenie skrýva v sebe až tri kilogramy bobúľ. Odtrhnutých, dovezených a šetrne spracovaných iba pre vás.

(RED.)





Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

PRI PROBLEMATICKEJ PLETI JE ZÁKLADOM OČISTA

Ako pomôcť pri akné, ekzematickej, mastnej a zmiešanej pleti? Všetky tieto nerovnováhy sú dôsledkom priveľkého hromadenia toxických látok v organizme, ako sme naznačili v minulom dieli. Máme jar a s jarou je spätý, ako všetci vieme, element Dreva a orgány žlčníka a predovšetkým pečeň – naša výkonná detoxikačná jednotka.

Pečeň na tvári zodpovedá **stredová časť medzi obočím bezprostredne nad koreňom nosa**, oblasť tzv. tretieho oka. Ak sa tu vyskytujú zvislé vrásky, je pečeň v nerovnováhe. Ak sa táto zóna zdurí, je pečeň zväčšená. Rovnako nie je v poriadku, ak nám šedivejú vlasy, máme problémy so zrakom, bolí nás za očami, trpíme nespavosťou alebo nočným budením, kvasinkovým, plesňovým ochorením a dnou. Preťaženie pečene spoznáme podľa suchých alebo vypadávajúcich vlasov, ekzematickej, aknóznej pokožky, postihnutia lupienkou a najmä podľa množstva pigmentových škvŕn na tvári. Vyrážka alebo sčervenanie pleti **na spánkoch** vypovedajú o stave **žlčníka**. O ňom vieme, že sa najviac hlási prostredníctvom migrény a bolesťami v bedrách. Na preťaženie žľčovodov ukazuje výrazná nazolabiálna (nosovoperová) vráska, vedúca od okraja nosa k ústnemu kútiku. Do tohto okruhu patria aj previsnuté horné viečka.

Číňania považovali pečeň za orgán dôležitejší než mozog (viď str. 11), a preto dôsledne dbali na jej pravidelnú regeneráciu. My na ňu úspešne využijeme najviac **zelené potraviny**, **Regalen** s krémom **Protektin**, **Vitamarin**, **Peralgin** či čaj **Uncaria tomentosa** (vilcacora). Telu urobí dobre aj kúpeľ v **Biatermale** a ostatné **terapeutické krémy z Pentagramu®**.

A AKO MÔŽEME POMÔCŤ TVÁRI?

Krémom, ktorý zásadným spôsobom podporí **regeneráciu pleti**, je **Protektin renove**. Čistota je podľa mňa úzko spätá s pocitom sviežosti a ľahkosťou - a tú dáva krému esenciálny olej *Cistus ladanifer*. Protektin renove patrí medzi najmenej výživné krémy. Je ideálny na jar či leto. Vďaka špecifickému obsahu olejov lisovaných za studena – argánového, mandľového, konopného, makového – a kaolínu dokáže veľmi dobre regenerovať pokožku do hĺbky, zjemňovať, sťahovať

póry, čistiť tzv. komedóny (čierne bodky) a zamedziť vzniku nových zápalových ložísk. Je to horčikovo-vápniková bomba. **Aknózna, ekzematická pleť, pleť s dermatitídou** je zároveň pleťou precitlivenou. Základom je jemné a pravidelné čistenie. To už dokážeme prostredníctvom **Visage oil** a **Visage water**. Na ošetrovanie aknózných ložísk odporúčam využiť ešte 2x týždenne masku z terapeutického krému **Protektin**. Nanesieme ho v silnejšej vrstve a necháme pôsobiť max. 10 minút. Môžeme ho obohatiť o 1/4 kapsuly **Cytosanu**, zmiešať s 2–3 dávkami Visage water a vytvoriť čistiacu masku. V pleti sa vďaka tomu povzbudí metabolizmus a rýchlejšie sa detoxikuje a regeneruje. Masku potom omyjeme a pleť ošetríme krémom. Zároveň na noc môžeme využiť spojenie s **Drags Imunom**, o ktorom sme hovorili minule. Pre pleť je celkovo ideálna kombinácia Protektinu renove ráno s **Droserinom renove** večer. Droserin renove o i. obsahuje antibakteriálny čiernuškový olej, ktorý súčasne podporí hojenie. Netreba sa zľaknúť možného prechodného zhoršenia pokožky tváre. Rýchlejšie sa totiž lieči a zároveň sa netvorí jazvy! Dosvedčuje to množstvo spokojných zákazníčok - a to je len dobre. **Zmiešanú pleť a rozšírené póry**, ktoré signalizujú nerovnováhu v tvorbe kožného mazu alebo hormonálnu nerovnováhu, môžeme úspešne harmonizovať aj prostredníctvom Protektinu renove. Tu odporúčam kombinovať s **Cytovitalom renove** či Droserinom renove. **Pigmentové škvrny** môžeme riešiť buď len lokálne, to znamená, že Protektin renove použijeme na potieranie iba týchto škvŕn

a na zvyšok tváre aplikujeme iný krém z radu Renove, ktorý nám vyhovuje, alebo v rámci celkovej regenerácie plošne podľa vyššie uvedeného. Potom ho opäť môžeme skombinovať s inými krémami podľa našej potreby. Treba povedať, že táto problematika sa týka žien, ktoré napríklad dlhodobo užívali či užívajú hormonálnu antikoncepciu, a že je nevyhnutné určite začať aj vnútornú detoxikáciu. Doplnila by som, že proti pigmentovým škvrnám nepomôže použiť krém s vysokým ochranným faktorom, pretože ide zasa len o dávku chémie, ktorá zaťažuje pečeň a problém nerieši, len zatlačí dovnútra. Popremýšľajme nad tým.

TIP NA VYSKÚŠANIE

Ak ste zvyknutí si na jar ordinovať vnútornú detoxikačnú kúru prostredníctvom zelených potravín a máte doma **Organic Barley juice powder**, môžete vyskúšať **enzymatickú masku na tvár**. 1 polievkovú lyžicu Barleya zmiešajte s vlažnou prevarenou vodou a 3 kvapkami Visage oilu, hmotu naneste na tvár, krk a dekolt, a nechajte pôsobiť max. 10 minút. Počas čakania si dajte jačmeň aj vnútorne, napr. v podobe kokteilu s kokosovým mliekom. Potom masku zmyte a pleť ošetrte krémom. Jačmeň opäť podporí hojenie a dodá živiny.

Majte krásnu jar! V ďalšom dieli sa pozrieme na pleť slabú, stenčenú, povädnutú, popolavú, bledú a bez energie.

MARCELA ŠŤASTNÁ
Pokračovanie nabadúce.

NAPÍSAĽI STE NÁM

EKZÉM VYHOJÍM A PRITOM SA CÍTIM KRÁSNE

Už po prvýkrát, keď som zbadala krémy Renove v magazíne Vitae, som mala zvláštny pocit. Také chvenie, povedala by som, keď človek cíti, že sa pozerá na niečo pre neho dôležité. Hneď som ich začala skúšať. Moje prvé dojmy boli zmiešané. Krásne podmanivé prírodné vône, ktoré som mala potrebu silno vdychovať pri nanášaní krému, príjemná konzistencia, výborné zloženie, krásny obal – to všetko podporené mojou niekoľkoročnou skúsenosťou s prípravkami Energy a dôverou v ich kvalitu. Lenže... Na mojej pleti s atopickým ekzémom, ktorý sa vyskytuje najviac v okolí očí, ma krémy Protektin renove, Ruticelit renove aj Visage serum ľahko štípali. Napriek tomu som v ich používaní pokračovala, zdalo sa mi to dôležité. V tomto medziobdobí som bola v kontakte s Maruškou Bílkovou. Nová kozmetika a jej „posolstvo“ ma stále pozývali k sebe. S blížiacim sa koncom rodičovskej dovolenky som zvažovala, ako pokračovať vo svojej práci. Vedela som, že chcem stále pracovať s prípravkami Energy ako predtým, ale mala som pocit, že už by to malo byť trochu inak. A jedného dňa to prišlo samo. Budem pracovať s kozmetikou Energy! Chcem ženám aj sama sebe dopriať príjemné zážitky pri starostlivosti o pleť, k tomu relaxáciu a nenásilnú terapiu bylinkami a esenciami, ktoré pôsobia v krémoch. Pred pár dňami som zasa bola s Maruškou a hovorím jej: „Predstav si, ja to sérum používam na ekzém okolo očí ako náhradu za kortikoidovú masť. Sérum v kombinácii so spomínanými krémami mi ekzém zahojí rovnako rýchlo! Kortikoidy som nepoužila už viac ako pol roka.“ Maruška sa na mňa udivene pozrela a pýta sa ma: „A nehovorila si náhodou, že ťa krémy aj sérum štípali?“ V prvej chvíli som jej



tvrdila, že nie, na nič také som si nemohla spomenúť. Až po nejakom čase som si na náš prvý rozhovor i na ten pocit štípania na tvári spomenula. Všetky ostatné pozitívne zážitky s kozmetikou mi ho prekryli.

Áno, bolo to tak a myslím si, že to bolo tak správne. Po dlhých rokoch, v podstate už od detstva, som na očných viečkach nepoznala nič iného než bielu vazelinu a k tomu, keď už sa to nedalo vydržať, tak kortikoidné maste. Niet divu, že sa pokožka potrebovala najskôr očistiť, aby sa potom následne mohla začať regenerovať. Atopický ekzém je multifaktoriálne a vytrvalé ochorenie. Napriek tomu som šťastná, že ho môžem účinne liečiť prírodnými prostriedkami a ešte sa pritom cítiť krásne.

Ďakujem a krásne dni Vám prajem, s pozdravom
EVA MACÍČKOVÁ, Olomouc



Máme to mať zakódované

Nikto to nechce povedať nahlas, tak to poviem ja. Teda napíšem. Aj keby som asi nemal, lebo idem akoby proti svojmu úplne prvému remeslu. Kedysi dávno som totiž bol informatik. Vlastne skôr ten, kto informatikom prekladal reč ľudí a naopak. Ale keďže sme neskladali žiadnu prísahu, ani nič, tak to prosto poviem: Nefunguje to, súdruhovia! Ono nám čosi naozaj strašne nefunguje.

Ja si pamätám, ale môžem sa aj mýliť, že informačné technológie tu mali byť na to, aby ľuďom slúžili a pomáhali. A práve teraz má byť tá doba, kedy nám mali všetci tí Čapkovi roboti slúžiť. A čo sa deje? Figa borová a dva orechy. Mal by som napísať že nič, ale to nie je pravda. My slúžime im. Nie ako vo filme Matrix, to našťastie nie, ale oveľa nezmyselnejším spôsobom. V snahe zjednodušiť si život sme veci dokomplikovali: Prídem do práce, musím pri dverách zadať kód, otvorím notebook, musím zadať kód. Koťuhy dvere nepovedali počítaču, že som to ja. Čo je ale horšie, počítač to nepovedal ani sám sebe. Lebo ak chcem poslať mail, musím zadať kód. Ak si chcem prečítať čerstvé správy, musím zadať kód. Ak chcem zistiť, aké úlohy ma čakajú... Hádajte čo? Áno, musím zadať kód.

Chcel som si objednať hodinky, ktoré by ma upozornili na stretnutia, pretože v poslednom čase dosť meškám. A hodinky mám rád. Zvládol by to aj mobil, ale ten stále zvoní, a ja tak občas prehliadnem termín. Lebo ma mo(de)bil upozorní, že mám stretnutie. No ja práve vtedy telefonujem. A vtedy logicky nevnímam, lebo som v strese a už meškám na iné stretnutie, a ešte aj šoférujem. No prosto, hodinky pomôžu. Aj som také

našiel. Na internete. Zaregistroval som sa, prišiel mi e-mail s vygenerovaným kódom a krásne hodinky som si objednal. Dokonca aj merajú tep. Paráda! V maili písali, že keď zadám kód, na stránkach budem vidieť, kde práve moje hodinky sú. V ktorom kamióne. Super. Nechal som ich poslať k mame, lebo býva častejšie doma a tam ju kuriér nájde. Chcel som jej peniaze na hodinky odnieť, ale napadlo mi, že keď ich pošlem. Tak som zasa zadal kód, poslal mame peniaze, potvrdil ďalším kódom, ktorý prišiel na mobil. A na druhý deň bude mať mama peniaze. Pre istotu som overil, či kuriér s mojimi hodinkami môže peniaze prijať bezhotovostne. Teda, či prijme maminu kartu (stačí zadať PIN). Žiaľ nie, lebo pri objednávaní som nezadal správnu možnosť. Tak mi poslali kód (lebo ten prvý som zabudol), ktorým som objednávku zrušil a zadal znovu, už s možnosťou platby kartou kuriérovi. Bolo to o čosi drahšie, ale je to iste jednoduchšie, ako keby som mal mame hotovosť niesť osobne.

I keď – už tu som na pochybách. Je obed a ja som zadal už 18ty-krát niekde nejaký kód. A samozrejme, vždy iný, lebo nie je bezpečné mať všade rovnaký kód. Včera mi prišli tie hodinky. Prvé, čo bolo treba spraviť, je nastaviť si osobný kód. Asi aby moje hodinky neposlali na stretnutie niekoho iného. Večer som sa s nimi hral a pôsobili na mňa sympaticky. Dokonca ma dvakrát upozornili, že podľa môjho tepu by som mal vstať a chvíľu zhlboka dýchať. Aké milé! Dnes ráno som si ich nasadil a už som sa tešil, ako ma celý deň budú upozorňovať a ja dnes všetko s prehľadom stihnem. Figa borová a dva orechy. Neviem si spomenúť na svoj osobný kód. Súdruhovia, voľačo nefunguje. Mali by sme si dať **Relaxin**, stíšiť kódový stres a začať odznova. Aha, vy neviete, čo je Relaxin. Nuž, keď pôjdete na naše stránky, zadáte svoje registračné číslo a osobný kód, tak sa o ňom dočítate. Alebo sa spýtajte bez kódu v niektorom z našich Klubov. Ja si zatiaľ dám **Celitin** a budem sa snažiť spomenúť si na osobný kód mojich nových hodinek.

JOZEF ČERNEK





Jarný odpočinok

V tomto roku sme sa konečne dočkali! Zima bola poriadna, s množstvom snehu, a kto ju má rád, určite plesal. Teraz sa pomaly končí, a tak či sme si už zimných radovánok užili alebo nie, **PRIVÍTAJME JAR!**

V marci je najviac ohrozeným orgánom **ŽLČNÍK**. Jeho oslabenie sa prejavuje bolesťou hlavy, migrénami a závratmi, tlakmi pod hrudnou kosťou, bolesťou rebier vystreľujúcou do chrbta, bolesťou veľkých kĺbov, nadúvaním, ale napríklad aj ťažkosťami so zrakom. Môže sa objaviť aj vyrážka na koži v oblasti spánkov, začlnutie očného belma alebo žltý potah na jazyku.

Čím žlčníku odľahčíme?

- » **Mäso** – sladkovodné ryby, králik, morka
- » **Mliečne výrobky** – kozie a ovčie
- » **Oleje** – olivový, tekvicový, ľanový, sezamový
- » **Obilniny** – proso, pohánka
- » **Strukoviny** – červená šošovica
- » **Zelenina** – mladé výhonky rastlín ako žihľava, pažítka, žerucha, špenát, ďalej mrkva, cuketa, špargľa, brokolica, hlávkový šalát, špenát, mangold, tekvica, paprika, cvikla
- » **Ovocie** – jablká, banány, broskyňa, mango, marhule – všetko bez šupky, rakytník
- » **Bylinky** – petržlen, mäta, žihľava, bazalka, rasca, kôpor, bobkový list, fenikel, aníz, saturejka, oregano, majoránka, yzop alebo morské riasy
- » **Horké bylinky** – zemežlč, koreň púpavy, pestrec mariánsky, nechtík lekársky, oman, repík, ľubovník, palina, pečeňovník, schizandra
- » **Korenie a pochutiny** – kurkuma, jablčný ocot, tekvicové semienka

GULÔČKY Z KOZIEHO SYRA S CVIKLOU A RUKOLOU

1 cvikla (surová alebo predvarená vcelku),
1 lyžica olivového oleja, 1 balenie čerstvého kozieho syra, 2 hrste rukoly, 2 hrste vlašských orechov, čierne korenie, soľ

Umytú a osušenú cviklu dáme na štvorec alobalu. Osolíme hrubou soľou, okoreníme, pokvapkáme olivovým olejom a pevne zabalíme. Ak pečieme viac cvikle, každú zabalíme samostatne. Dáme do zapekacej misy alebo na plech a pečieme v rúre podľa veľkosti 1–1,5 hodiny na 190 °C. Necháme vychladnúť a olúpeme. Ak použijeme predvarenú cviklu, toto vypustíme.

Cviklu nastrúhame na strúhadle, rukolu nasekáme nadrobno, orechy pomelieme. Kozí syr roztlačíme vidličkou v miske, vmiešame nastrúhanú cviklu a rukolu. Môžeme okoreniť, prípadne prisoliť. Z hmoty vytvoríme gulôčky, ktoré obalíme v orechoch. Podávame ako predkrm alebo ľahkú večeru.

ZELENINOVÝ VÝVAR S BEZLEPKOVÝMI CELESTÍNSKÝMI REZANCAMI

Vývar: 2 šálky mrkvy, 1 šálka koreňového petržlenu, 1 šálka zeleru (bulva alebo stopka), 2 šálky póru, 2 cibule, 2 paradajky, zväzok hladkolistého petržlenu, ligurček, zelerová vňať a ďalšie bylinky podľa chuti, 2 gulôčky nového korenia, 1 bobkový list, 4 gulôčky čierneho

korenia, 1 lyžička soli, štipka kurkumy,
2 lyžice repkového oleja alebo ghí,
2 litre studenej vody

Celestínske rezance: 3 lyžice kukuričnej múky, 1 lyžica sezamových semienok, 1 vajce, soľ, korenie, muškátový oriešok, petržlenová vňať, pažítka alebo sušený medvedí cesnak, 2 lyžice repkového oleja alebo ghí

Všetku zeleninu umyjeme a nakrájame nadrobno. Môžeme aj nastrúhať na strúhadle. Na oleji alebo ghí pozvoľna orestujeme korenie, cibuľu a všetku zeleninu – asi 10 minút. Zalejeme studenou vodou, privedieme do varu. Prípadnú penu zoberieme naberačkou. Plameň zmiernime a varíme 45 minút.

Medzitým si pripravíme rezance tak, že zmiešame vajce s kukuričnou múkou a sezamom, osolíme, okoreníme, pridáme štipku muškátového orieška a nakrájané alebo sušené bylinky. Cestíčko by malo mať konzistenciu podobnú ako cesto na palacinky. Nalejeme ho na panvicu a z oboch strán opečieme dozlatista. Hotový zvitok nakrájame na rezančeky. Vývar po uvarení scedíme cez jemné sitko (môžeme ho vystlať plátnom). Rezance vložíme do tanierov a zalejeme hotovou polievkou.

*Pokojný vstup do jari praje všetkým
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

Kráľovstvo drahých kameňov (7)

OBSIDIÁN – POHĽAD DO HLĚBKY

Kráľ temnoty, bolesti a nekompromisnej transformácie, mocný a magický obsidián

- » projektívny
- » pod vplyvom Saturnu
- » v znamení Škorpióna, Váh a Kozorožca
- » patriaci k čakre základnej, koreňovej (1.)

Obsidián je sopečné sklo, ľudovo povedané láva, ktorá stuhla tak rýchlo, že minerály nestačili kryštalizovať. Má preto lastúrnatý lom. Pre svoju pomerne veľkú tvrdosť sa v praveku používal rovnako ako pazúrik na výrobu kamenných nožov, hrotov oštepov a šípov.

NOHAMI NA ZEMI

Je to uzemňujúci kameň, ktorý posilňuje schopnosť sústredenia. Sťahuje našu pozornosť do fyzického tela, aby sme si plne uvedomili, že práve to fyzické je cestou k duchovnému. Pomôže nám teda dať si svoj materiálny život do poriadku, sústrediť sa na základne, bazálne záležitosti. Postaví nás nohami na zem. Obsidián patrí predovšetkým k vedľajším čakrám chodidiel, a preto by sa mal prikladať práve tam. Obsidiánová nášlapná doštička či bednička s malými okruhliakmi na podlahe v kúpeľni pod umývadlom by mohla byť dobrou pomôckou na každodenné pravidelné upokojenie sa. Ideálna by, samozrejme, bola obsidiánová podlaha... No, prečo nie?



MAJSTER BOLESTI

Koniec koncov, obsidián je pomerne lacný a ľahko dostupný nerast, o sopečnú činnosť nemá naša planéta núdzu, a tak je obsidiánu všade dosť. Hoci je tak hojný a z chemického hľadiska ide o obyčajný kremeň, disponuje obsidián majstrovskými schopnosťami, ktoré zasa až také bežné nie sú. Vie nám ukázať veci, ktoré sme ani nechceli vidieť, odhaliť to, čo starostlivo ukrývame aj sami pred sebou a na svetlo vedomia vyniesť najčernejšie bahno z našich hlbín. Nebýva to príjemné a nie je to jednoduchý proces - rozrušiť všetky blokády, ktoré nám bránili v prehliadaní. Taká radikálna očista je potrebná, ak už naozaj nevieme, kadiaľ ďalej, alebo prechádzame bezvýhodiskovou či bolestivou skúsenosťou. Kde cítime nekonečnú bolesť, tam pomáha nahliadnuť až na dno, a tak sa oslobodiť.

SILA JE V TEMNOTE

Najsilnejší zo všetkých sopečných skiel je čiernočierny obsidián. Existuje ešte v mnohých rôznych variantoch – dúhový, vločkový, priehľadný – ale ten čierny je silný nado všetko. Dokonca sa uvádza, že je pomerne nevypočítateľný a s jeho používaním by sa malo šetriť. Indiáni mnohých amerických kmeňov uctievali obsidián pre jeho schopnosť prejasňovať vnútorný zrak. V temnote je skrátka svetlo o dosť jasnejšie, a preto je celkom logické, že obsidiánové gule, v Mexiku stále vyrábané, sú naozaj mystickým veštickým nástrojom. Vraj sa dá s ich pomocou nahliadnuť na podstatu všetkého zla. V nečistých rukách je preto obsidián prudko nebezpečný a mal by sa naň vydávať zbrojný pas.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



Aké komplikácie nám hrozia pri neliečenej hypertenzii?

Artériová hypertenzia, alebo vysoký krvný tlak, je veľmi časté civilizačné ochorenie, keďže postihuje až tretinu celkovej populácie vyspelých krajín sveta. Ak by sme zahrnuli do štatistik len strednú a staršiu generáciu, išlo by až o polovicu populácie. Hypertenzná choroba sa začína (podľa medzinárodne prijatých dohôd) od krvného tlaku rovného alebo vyššieho ako 140/90 mm Hg (milimetrov ortuťového stĺpca). Pri dlhodobom zvýšených hodnotách krvného tlaku nad 140/90 nám hrozí vznik závažných komplikácií, ktoré sa týkajú najmä štyroch dôležitých orgánov – srdca, mozgu, obličiek a očí. Z hľadiska prevencie ich vzniku a vývoja je potrebné mať hypertenziu dlhodobo pod kontrolou, čiže optimálne liečenú a krvný tlak normalizovaný.

Aj z preventívneho hľadiska je dôležité z času na čas si skontrolovať krvný tlak, pretože prvé príznaky nemusia byť nijako závažné a môžeme ich ľahko prehliadnuť. Niekedy je to len pocit nevysvetliteľnej únavy, prípadne nevoľnosti či bolesti hlavy, alebo závratu, ktoré môžu znamenať prvé prejavy hypertenzie. Avšak zákernosť hypertonickej choroby spočíva v tom, že ak ju včas nezistíme a dôsledne neliečime, môže viesť aj k náhlým a vážnym poškodeniam zdravia ako je zlyhanie srdca či mozgová cievna príhoda.

Zároveň je dobré vedieť, že krvný tlak sa u každého z nás aj za normálnych okolností do istej miery mení v závislosti od dennej doby (t.j. diurnálneho alebo cirkadiálneho rytmu). Najnižší krvný tlak máme v skorých ranných hodinách krátko pred prebudením, potom v priebehu dňa stúpa a k večeru opäť klesá, pričom v nočných hodinách je najnižší. Najvyššie riziko rozvoja srdcovocievnych komplikácií majú ľudia, u ktorých tento prirodzený (fyziológický) pokles krvného tlaku v nočných hodinách chýba alebo dokonca stúpa. Toto sa dá zistiť pomocou pomerne jednoduchého vyšetrenia, tzv. ambulantného monitorovania tlaku krvi počas 24 hodín, čiže tlakového Holtra.

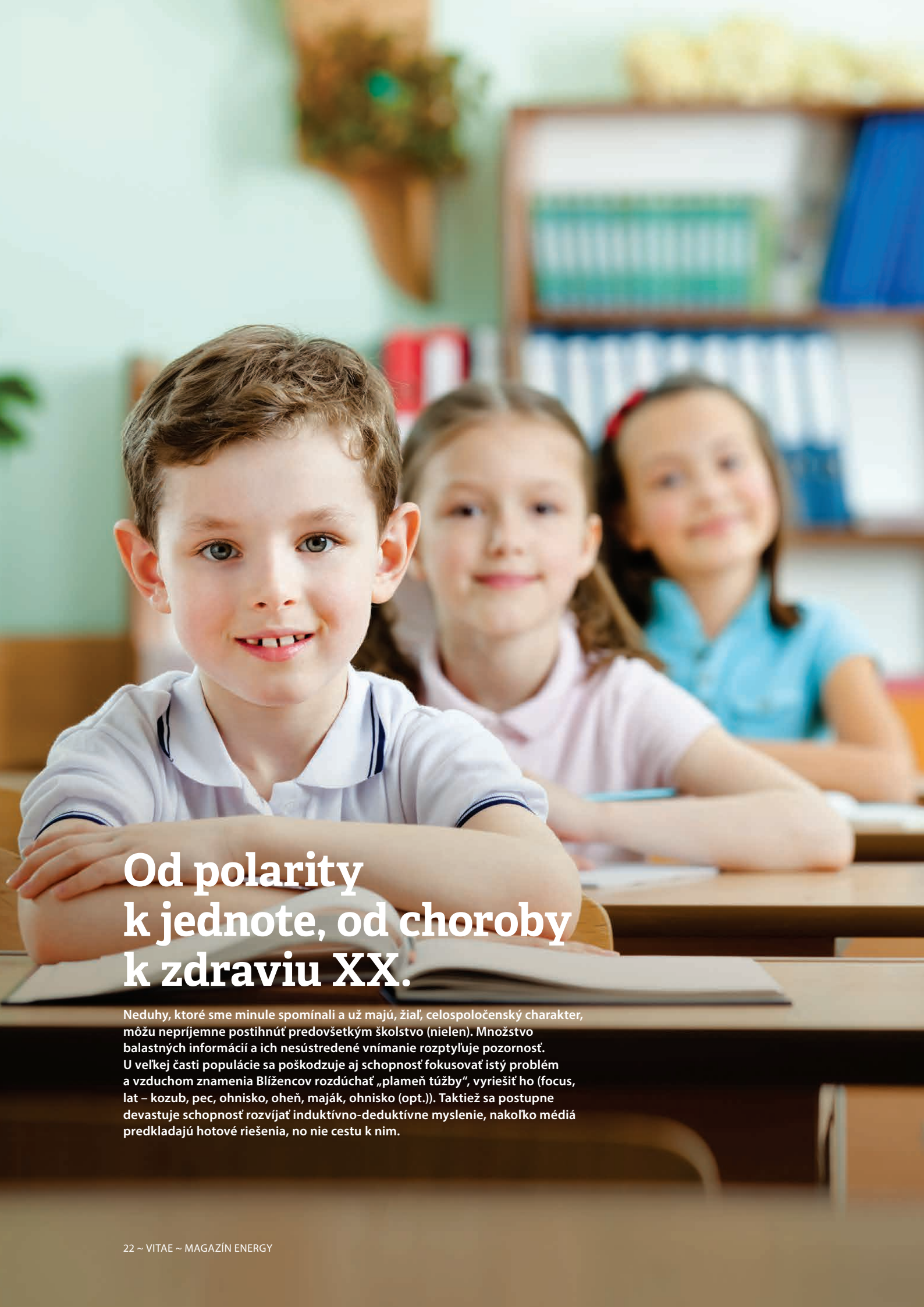
Medzi najzávažnejšie komplikácie hypertenzie zaraďujeme tie, ktoré sa týkajú srdca, mozgu, obličiek a očí. Keď artériová hypertenzia postihne srdcový sval, hovoríme o hypertonickej chorobe srdca, kde dominuje zhrubnutie (hypertrofia) svaloviny ľavej komory, taktiež sa znižuje jej poddajnosť v diastole, keď komora krv „nasáva“ – vzniká diastolická dysfunkcia. Neskôr sa môže rozširovať až zlyhať srdce. Trpia aj vencovité (koronárne) tepny, na ktorých sa vyvíjajú sklerotické zmeny (hypertenzia akceleruje artériosklerózu), čo vedie k nedostatočnému zásobovaniu srdcového svalu kyslíčenou krvou (ischémia) až k infarktu. Postihnutie mozgu hypertenziou sa prejaví najčastejšie cievnu mozgovou príhodou, niekedy aj vznikom výdute (aneurizmy) na cievach zásobujúcich mozog. Prasknutie takejto aneurizmy spôsobí krvácanie do mozgu s fatálnymi dôsledkami. Aj obličky značne trpia pri nedostatočne kontrolovanej hypertenzii, keď sa rozvíja hypertonická



nefropatia, čo sa prejaví znížením funkcie (poškodením glomerulov), prípadne vznikom cystických útvarov až úplným zlyhaním funkcie. Konečným štádiom poškodenia obličiek je odkázanosť na dialýzu alebo transplantáciu obličky. Trpia aj očné cievy, najmä tepny a tepničky sietnice na očnom pozadí, kde dochádza k degenerácii, krčovitým sťahnutiam (spazmom) a krvácaniam so zhoršovaním zraku, niekedy až k oslepnutiu. Preto je dôležité pri vysokom krvnom tlaku pravidelne vyšetrovať aj očné pozadie.

Aby sme týmto komplikáciám hypertenzie predišli, alebo aspoň čo najviac minimalizovali ich rozvoj do závažných štádií, je nevyhnutné mať ochorenie neustále pod kontrolou a krvný tlak držať na hodnotách pod 140/90, ideálne okolo hodnoty 120/80 mm Hg. Základom účinnej prevencie je vždy pravidelná životospráva, zdravá racionálna a neslaná diéta, aktívny pohyb vykonávaný pravidelne a samozrejme trvalé zanechanie fajčenia, obmedzenie stresu, pitia alkoholických, kofeínových a tzv. energetických nápojov. Účinné sú aj prírodné doplnky Energy, ktoré môžeme užívať jednak preventívne, ale aj popri klasickej farmakologickej liečbe hypertenzie. Z bylinných koncentrátov je to najmä RENOL, ktorý priaznivo vplyva na znižovanie vysokého tlaku krvi, pomáha harmonizovať funkciu obličiek, priaznivo ovplyvňuje vylučovanie, hospodárenie s vodou a minerálmi. Ďalším prípravkom je bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý pomáha harmonizovať funkciu srdca a obehového systému, účinne detoxikuje organizmus, pomáha predchádzať artérioskleróze, a tak chrániť dôležité orgány ako srdce, mozog, obličky, cievy očného pozadia. Pri prevencii vysokého tlaku krvi a jeho komplikácií sa uplatnia aj ďalšie, tzv. nadstavbové prípravky, najmä **Vitamarin**, **Celitin**, **Flavocel**, čaje **Lycium chinense**, **Tribulus terrestris**, z bylinných koncentrátov tiež **Annona Muricata Forte**, ako aj viaceré prípravky z radu zelených potravín.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

A photograph of three children in a classroom. In the foreground, a young boy with brown hair and blue eyes, wearing a white polo shirt with dark blue stripes on the sleeves, sits at a wooden desk with his arms crossed, looking directly at the camera with a slight smile. Behind him, two girls are seated at the same desk, slightly out of focus. The girl in the middle has long brown hair and is wearing a pink polo shirt. The girl on the right has dark hair with a red headband and is wearing a light blue polo shirt. They are all smiling. In the background, there is a wooden bookshelf filled with books and a green plant hanging on the wall.

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XX.

Neduhy, ktoré sme minule spomínali a už majú, žiaľ, celospoločenský charakter, môžu neprijemne postihnúť predovšetkým školstvo (nielen). Množstvo balastných informácií a ich nesústredené vnímanie rozptyľuje pozornosť. U veľkej časti populácie sa poškodzuje aj schopnosť fokusovať istý problém a vzduchom znamenia Blížencov rozduchať „plameň túžby“, vyriešiť ho (focus, lat – kozub, pec, ohnisko, oheň, maják, ohnisko (opt.)). Taktiež sa postupne devastuje schopnosť rozvíjať indukčno-deduktívne myslenie, nakoľko médiá predkladajú hotové riešenia, no nie cestu k nim.

Program Energy ponúka viacero prípravkov, ktorými je možné spomenuté problémy čiastočne riešiť. Samozrejme, pokiaľ je jedinec či skupina neustále atakovaná mediálnymi manipuláciami, ktoré tvrdia, že informačná doba poskytuje pohodlnejšie a rýchlejšie cesty k žiadaným poznatkom. Túto predstavu vnucuje dostatočne intenzívne, obsesívne masírujúce vedomie hlavne mladého človeka. A tak sa žiadaný výsledok dá dosiahnuť veľmi ťažko. A nakoniec, toto je aj zámerom systému – nech sa stavia voči takýmto tvrdeniam akokoľvek odmietavo. Ak sa pozrieme na program Energy, nájdeme v ňom celú škálu prípravkov viažucich sa k preberanej problematike. Treba však vziať do úvahy aj vekové špecifiká tých, ktorým chceme program samoozdravenia ponúknuť. Najväčším problémom predpubertálnej a pubertálnej mládeže býva – a tej sa táto téma predovšetkým týka – neochota prijímať svet dospelých s jeho príkazmi a zákazmi, ponaučeniami, „dobrými radami“. Prípravky preto treba ponúkať, nie vnucovať.

V nasledujúcom texte si teda pripomenieme, ktoré prípravky Energy pôsobia predovšetkým v nervovej sústave, pomáhajú psychike zvládať záťaž, alebo pri dostatočne účinnom a cielenom pôsobení aj zbavovať nevhodných návykov či účinkov ponúk produktov modernej doby. Nakoľko vieme, že program Energy je zacielený na dosiahnutie harmónie vo všetkých troch úrovniach bytia – fyzickej, duševnej i duchovnej, výsledky sa isto prejavia. Len čas ich rozbehu bude u každého iný. Reaktivita mladého organizmu je však dostatočne vysoká, aby sme v relatívne krátkom čase uvideli výsledky.

Ako prvý spomeniem koncentrát **Korolen**, podporujúci oksylierovanie organizmu, a tým aj zlepšenie funkcie mozgu, pamäťových a poznávacích funkcií i koncentrácie. Pôsobí predovšetkým pri psychických problémoch, ktoré sú u mladých spojené s neočakávanou stratou energie. Pri deťoch s LMD a tých, ktorí sa narodili predčasne, prispieva k dozrievaniu mozgu a jeho funkcií. Žiaľ, dnešná detská psychológia vo svojom „kreatívnom“ rozvoji „objavila“ množstvo diagnóz, doteraz nepoznaných, takže v školách už fakticky nenájdeme zdravé dieťa. Tým sa vo svojom nezmernom úsilí úspešne pripojili k detským lekárom. Korolen pomáha tiež pri nadmernom strese, prepracovaní (aj keď sa pri súčasnom

stave školstva takému javu veľmi čudujem), je účinný proti neurotickým poruchám, pri nespavosti, depresii a úzkostných poruchách. Úspešne sa dá použiť pri poruchách správania spojených s duševným nepokojom, hystériou, neschopnosťou nadviazať priateľské vzťahy. Veľmi dobré skúsenosti s prípravkom majú logopédovia, lebo dieťa sa vie pri jednotlivých cvičeniach reči lepšie sústrediť na očakávané výsledky. Rôznosť podnetov a obrovské množstvá nepotrebných informácií „zanesú“ mozog, čo sa môže prejavovať zábudlivosťou. Ak máme naporiadziť **Korolen**, dokážeme eliminovať aj tento problém. Ako sme spomínali predtým, už aj u mládeže môže nastať stav podobný syndrómu vyhorenia, spojený so stratou motivácie a chuti do života. Prípravok pomôže doplniť energiu a otvára dvere životnej radosti. Reflexológ by iste uvedené doplnil o potrebu reflexných masáží **Ruticelitom** na zónach, ploškách a meridiánoch spojených s uvádzanými problémami.

Za stavy únavy oslabujúce organizmus i za strachy z nevládnutia úloh, ba života vôbec, zodpovedajú v čínskej medicíne obličky – akumulátor energie. Na svet prichádza v súčasnosti veľa detí s čiastočne „vybitými baterkami“. Spôsobili to, okrem špecifických energetických predispozícií, práve rodičia svojim nevhodným spôsobom života, zlými stravovacími návykmi, užívaním rôznych drog (ako som spomenul, sú nimi okrem spoločensky akceptovaného

alkoholu aj cigarety, ale takisto televízia, elektronické komunikátory, atď.), a pod. Znižovanie energetickej hladiny spôsobuje poškodzovanie všetkých funkcií organizmu. Prípravok **Renol** je ďalší z pentagramu Energy, pomáhajúci proti zdravotným poruchám, akými sú migrény či bolesti hlavy v čelovej a spánkovej oblasti.

Ak naši slovní mudráci idú napravovať častý cynizmus a sociopatické prejavy mládeže rozšírením počtu hodín dejepisu, je zrejme, že nechcú vidieť súvislosti, v akých tento stav vznikol, lebo sa na ňom sami podieľali a podieľajú. Dobrým prostriedkom nápravy sa môže stať práve **Renol** pomáhajúci uvoľniť sa, zbaviť sa nedôvery v seba a spoločnosť, i v tú najbližšiu societu – rodinu. Slabá sebadôvera je spojená s neschopnosťou, nerozhodnosťou, mladí (nielen) často rezignujú pri zdánlivo nezdolateľných problémoch. Pociť strachu a ohrozenosti ich naopak vedie k hyperaktivite CNS, čo sa negatívne odrazí v správaní detí s hoci aj malou psychickou poruchou. Aj tu sa dajú efektívne využiť regeneračné účinky Renolu.

Výbornou pomôckou je aj kombinácia užívania Renolu s masážami krémom **Artrin** predovšetkým na chodidlách, pomáhajúca uzemniť sa, získať viac dôvery k životu, odvahu vystúpiť z magického kruhu samoty a v spolupráci s okolím (Blíženci sú znamením komunikácie a väzby na partnerov) nechať veciam prirodzený priebeh.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK





Čriepek z mozaiky dejín XIX.

PÝCHA PREDCHÁDZA PÁD

Pred pár dňami som sa dozvedel, že padla tisícročná sekvoja, ktorá sa pre otvor v základni kmeňa – mohli ním prejsť aj autá – stala jedným z turistických lákadiel Kalifornie. Stačilo relatívne málo: necitlivý zásah do kmeňa, vek, vietor, podmäčaná pôda – a stalo sa. Napadlo mi to, keď som premýšľal, ako nadviazať na predošlé state, ktoré nás zaviedli do Rímskej ríše i jej východných provincií v oblasti Levanty.

Tak, ako nie je možné, aby Jackova fazuľa vyrástla do neba bez následkov, aby sa balón dal nafukovať donekonečna (možno i s Univerzom je to tak), že sú zrejme isté medze v raste všetkého, čo je spojené s materiálom, tak ani veľké sociálne systémy, akými sú veľmoci, obrovské ríše s megalomanskými sklonmi, nemôžu dopadnúť inak. Vieme, ako skončili výboje Perzie, ale tiež Alexandrova ríša, ako skončila Džingischánova výprava za podmanením si sveta. Príkladov máme takisto dosť z minulého storočia, ale aj z horúcej súčasnosti.

Nie inak musela skončiť i ríša späť s Večným mestom. Prekročenie rôznych medzných faktorov, nekontrolovateľnosť

systémom a mnohé ďalšie činitele (nájazdy západných Hunov, ktoré pohli národy eurázijského kontinentu, odpor podmanených etník, prekvapujúco rýchly nástup a víťazstvo nového náboženstva, kresťanstva, zväčšovanie majetkových a sociálnych rozdielov a sústreďovanie moci v jedných rukách) boli spúšťacím mechanizmom jej postupného úpadku a konečného pádu.

Historickými turbulenciami, zmenami náboženstva a vojenskými výpadmi za účelom ziskov i nájazdmi rôznych etník sa Rímska ríša značne oslabilá. Samozrejme, trpela tým aj medicína, ani umenie sa nemohlo rozvíjať takým tempom, ako v predošlých storočiach. V oblasti

kúpeľníctva bola azda posledným výrazným činom výstavba Caracallových kúpeľov na počiatku tretieho storočia. V kúpeľoch, ako som už spomenul, si mohlo pokojne užívať až okolo 2500 hostí. Vpády Gótov a neskôr ďalších národov sa však postarali o poškodenie, ba zničenie mnohých akvaduktov. Prerušené dodávky vody „zdecimovali“ kúpeľníctvo a mnohé ďalšie hygienicko-kultúrno-spoločenské ustanovizne a postupne eliminovali ich význam.

A ako sa vyvíjalo umenie tej doby? Nuž, platí ono nemenné: *Inter arma silent Musae*.

Na konci 4. storočia sa ríša rozdelila na dve časti, Západorímska ríša koncom piateho storočia zanikla pod tlakom Germánov. Dalo by sa povedať, že tým sa končí slávna časť histórie územia, ktorého hranice sme si na začiatku stanovili. Uzatvára sa obdobie rozkvetu múdrosti a umenia antiky. Slávnou knižnicu v Pergamone vyplienil zamilovaný Marcus Antonius, Alexandrijská knižnica podľahne dvom požiarom, jej skazu završí moslimovia v polovici siedmeho storočia. Umelecké diela sa tratia v prepahlisku dejín, aby sa dostali opäť na svetlo sveta po období „temna“ začiatkom novoveku.

Aby sme však neboli nespravodliví, časť dedičstva antiky sa uchová niekoľko ďalších storočí vo Východorímskej ríši s hlavným mestom Byzancia, premenovanom na Konštantínopol, nakoľko sa táto dokázala múdrymi opatreniami chrániť od vonkajších nebezpečenstiev. Byzantská ríša prežila v pretransformovanej stredovekej podobe až do polovice 15. storočia, kedy posledný byzantský cisár padol v boji proti islamským tureckým vojskám. Najkrajším architektonickým dielom sa v čase prvého rozkvetu ríše stáva chrám Božej Múdrosti – Hagia Sofia, ktorý dodnes môžu obdivovať návštevníci Istanbulu.

A že to aj na cisárskych dvoroch vyzeralo veľkolepo, svedčia zachované poznatky dobových kronikárov.

Byzantskí cisári obývali zadnú časť paláca, kde sa nachádzali záhrady s tečúcou vodou, ktoré pripomínali druhý raj. Architektúra bola zdobená mramorom, skvostnými farebnými mozaikami. Stačí nám zjsť do talianskej Ravenny, dočasného sídla vládcov ríše, aby sme v tunajších najstarších kresťanských chrámoch objavili ich veľkoleposť. V paláci

postavenom Basileiom I. (βασιλεὺς, gr. basileus – kráľ, vládca, panovník) sú na mozaikách témy ospevujúce „herkulovské činy basilea, jeho starostlivosť o blaho poddaných, úsilie na bojovom poli a víťazstvá, ktoré mu udelil Hospodin“. Povala veľkej dvorany bola zdobená zlatými hviezdami a mozaikovým zeleným krížom. V spálni cisárovnej bola dlážka z mramoru a podobala sa rozkvitnutej lúke, steny boli pokryté červenými porfýrmi, zelenými tesálskymi motívmi a bielym kárijským mramorom – všetko tak dobre zladené, že miestnosť volali Muzikos alebo Harmónia. Všetku túto pompéznosť dopĺňali dvere zo striebra alebo slonoviny, purpurové záclony, vzácne látky vyšívané zlatom, zlaté lustre, drahocenný nábytok zdobený perleťou, slonovinou, zlatom. Nuž v takýchto honosných priestoroch žil spomínaný basileos so svojou manželkou *basilissou* (kráľovnou) Eudokiou.

Na niektoré zvyklosti, dotýkajúce sa zdravia a krásy, si necháme miesto v budúcom pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

ZÁSIELKOVÝ PREDAJ

CHCETE MAŤ SVOJ PRÍPRAVOK DOMA UŽ ZAJTRA?

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

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

INTERNET: www.energy.sk

E-MAIL: dobierka@energy.sk

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

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

Objednávajte rýchlo a lacno pomocou mobilného telefónu.

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

NOVINKA:

Balík na dobierku môžete zaplatiť priamo u kuriéra aj platobnou kartou (*MasterCard, Maestro, Visa*).

Táto služba je pre vás bez akýchkoľvek ďalších poplatkov.

O fóbiofílii,
alebo prečo je
program Energy
zo dňa na deň
aktuálnejší



» Znalci cudzích slov mi môžu pokojne vyčítať, čo za nezmyselný zlepenec som si to vymyslel. Dovedla ma k nemu potreba nejako vyjadriť dnešný stav našej spoločnosti. Možno ma k tomu vyprovokovalo práve nadbytkové používanie termínov fobia a filia v rôznych prepojeniach. Okrem známej klaustrofobie sa pričasto a v nevhodných súvislostiach používa predovšetkým výraz xenofobia. Slaviofilia bola doplnená o rusofilu, často sa ospevuje filantropia niektorých predstaviteľov spoločnosti. Tieto termíny sa stali prostredníctvom médií akousi bežnou súčasťou rečového folklóru širokej society, dôležitým komponentom novej spoločenskej filozofie.

Mnohý čitateľ, ktorý už pozná spôsob vyjadrovania, ktorý si ako bývalý kantor nedokážem odpustiť, očakáva vysvetlenie významu a etymológie použitých výrazov. Nechcem ho ani tentoraz sklamať, pričom odmietam, že by som ho mal v úmysle len poučať.

Grécke *φέβομαι*, fébomai znamená plašiť sa, utekať pred niekým, vyhýbať sa niekomu, zato slovo *φόβος*, fóbos je posilnené na strach, zdesenie, útek, poplach, zmätok, hrôzu, úzkosť, obavu, ale i bázeň, úctu, úctivosť, príčinu spôsobenia strachu, čoho sa treba báť, strašenie, vzbudzovanie strachu. V podobe fobéo sa škála rozširuje o významy: plašiť, duriť, zaháňať na útek, naháňať strach, utekať pred niekým, byť zastrašený, no aj starať sa. Žiaľ, v súčasnom stave nepochopenia polysémantickosti zdrojov (v tomto prípade starej gréčtiny) sme význam

výrazu v nepodarenom kliše zúžili len na strach, možno zdesenie.

V spojení so spomínaným je v súčasnosti najčastejšie používané slovo xeno-. Pred istým časom sme sa s ním mohli stretnúť v seriáli neslýchaných príbehov, v ktorých vystupovala zvláštna „hrdinka“ Xena. Ξένος, gr. – xenos totiž znamená cudzí, z iného kraja, z cudziny, cudzinec, hosť, ale tiež hosťiteľ, pohostinný priateľ, a na druhej strane nepriateľ, cudzina, neoboznámený, neznalý, neskúsený, zvláštny, neobvyklý osobitný, neslýchaný. Takže i pojem xenofobia v zrkadle tejto mnoho- a rôznovýznamovosti stráca pri niektorých prepojeniach hanlivý význam, no v našej dobe sa využíva vo výhradne pohoršujúcej podobe. Nechávam na čitateľovi, nech tvorivo pristúpi k spojeniam slov a možno zistí, že je nimi spätý nielen strach z neznámeho, ale aj starosť o hostiteľa, strašenie pohostinného priateľa. Ktorý význam je teda ten najsprávnejší?

S filiou je to podobné. No najčastejšie v prepojení so spoločenskou situáciou počúvame o rusofilii či slaviofilii (o ich význame pre našu súčasnosť si pohovoríme azda niekedy inokedy, lebo ich už dávno poznáme v dôležitých historických kontextoch).

Slovo *φιλία*, gr. má jednoznačný význam a značí priateľstvo, náklonnosť, obľuba, priazeň, láska.

Čo si však počať so zdanlivým protirečením v titulku a akú má ono spojitosť s programom Energy? Nuž,

ak sa pozrieme na súčasný stav veľkej časti spoločnosti, zistíme, že vo výraze ani veľký antagonizmus nie je. Ľudia sa boja, že prídu aj o tie malé platy, ktoré dostávajú, tým, že stratia zamestnanie. Bohatšia menšina sa bojí, že by mohli o svoje majetky prísť. Tí, čo si požíčali, sa boja, že nebudú mať z čoho vrátiť, prípadne z neúprosných exekútorov. V mnohých rodinách sa objavuje strach zo straty „sponzora“, rodičia sa až chorobne boja o svoje deti, deti (nielen) majú strach zo znemožnenia pri strate statusu na sociálnej sieti, strach, zloba a nenávisť sa šíria z médií, horory a trilery programovo dominujú vo filmovej produkcii niektorých, hlavne amerických kinematografií a sú masívne infiltrované do našich kín. Príkladov by bolo na niekoľko stránok.

A tak sa rozšírila fóbiofilia – láska k strachu. Zvykli sme si na strach, prijímame ho ako súčasť každodennosti, žijeme v nadbytočnom napätí. Mnoho razy preto, že sme prijali vymoženosti moderného sveta a nechali sa nimi vmanipulovať do „veľkých hier“, ktoré s nami rozbehol systém. Namiesto rastu duševných a duchovných hodnôt prijímame redundanciu matérie ako základnú životnú filozofiu, prekračujeme únosnú mieru vo väčšine oblastí života. Veď si to, súc zatlačený psychologicky prepracovanou reklamou do „rohu boxerskej arény“, načas „užívame“, nedokážuc sa ubrániť. Napätie, ktoré s tým ale postupne rastie, vstupuje aj do emocionálneho a následne energetického sveta organizmu, ktorý je prebytočnosťou zahľtený, a tak časom ochabuje jeho optimálna funkcia. Program Energy a jeho tvorcovia akoby s týmto stavom už vopred ráтали. Vytvorili škálu prípravkov, ktoré nás dokážu doviest do energeticky optimálnej, vyrovnanej polohy. Do nášho vlastného streda. Že je takáto cesta neľahká, môžeme badať na permanentne zhoršujúcom sa komforte života. Neustále vstupujeme do sféry idealizácie – často samých seba, do stavu, kedy bez prestania porovnávame a vytvárame si predstavy, ako by svet a my v ňom mal vyzeráť, namiesto toho, aby sme ho prijímali a zlepšovali skvalitňovaním samých seba. Často sa to bez takých pomocníkov, akými sú prípravky, najmä Pentagram koncentrátov Energy, dá veľmi ťažko.

Preto sa stávajú zo dňa na deň potrebnjšími. Pre každého, kto sa chce vydať na púť individuácie, zjednotenia.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





užitím lieku a probiotického prípravku aspoň 2 až 4 hodiny. Tak si dokážeme uchrániť, resp. obnoviť prirodzenú črevnú mikroflóru, fyziologické trávenie a dobrú imunitu. Probiotiká, najmä komplexy probiotických kultúr spolu s prebiotikami, prípadne ďalšími prírodnými zložkami, majú praxou overené priaznivé vplyvy na zdravie človeka, podporu imunity a prevenciu mnohých chorôb.

V Energy máme dva vysoko účinné komplexné probiotické prípravky:

Probiosan – obsahuje probiotické kultúry *Lactobacillus acidophilus* a *Enterococcus faecium*, prebiotickú zložku inulín a smaragdovozelenú riasu *Chlorella*.

Je vhodný ako prevencia črevného diskomfortu a tzv. cestovateľských hnačiek, ideálny ako doplnok pri liečbe antibiotikami, kedy chráni a obnovuje priateľskú črevnú mikroflóru. Podporuje imunitu, pôsobí preventívne proti vzniku nádorových buniek, alergií, zápalov. Užíva sa spravidla 1- až 3-krát denne 1 kapsula.

Probiosan Inovum – obsahuje až desať probiotických kultúr priateľských baktérií – *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *breve* a *longum*, niektoré ďalšie kmene *Laktobacilov* – *casei*, *rhamnosus*, *plantarum*, *bulgaricus*, tiež prospešný *Lactococcus lactis* a *Streptococcus thermophilus*. Priaznivo ovplyvňuje nielen črevný systém, ale aj celkové zdravie výraznou podporou imunity, nakoľko obsahuje ďalšie zdravie prospešné zložky.

Polysacharid inulín je prebiotickou zložkou potrebnou na výživu priateľských baktérií, ktorých enzýmy ho dokážu štiepiť a slúži im ako zdroj energie pre množenie a rast. Ľudský organizmus ho nedokáže rozložiť ani vstrebáť, preto mu poslúži ako nerozpustná vláknina pri očiste, podpore črevnej peristaltiky a vyprázdňovaní hrubého čreva. Má takmer nulovú kalorickú hodnotu napriek tomu, že chutí sladko a nezvyšuje hladinu krvného cukru.

Zdrojom inulínu sú najmä rastliny, riasy, zelenina – čakanka, artičoky, cibuľa, cesnak. Probiosan Inovum obsahuje tiež betaglukány z hľivy ustricovej, čo sú v podstate biologicky aktívne polysacharidy, ktoré významne posilňujú imunitný systém, hlavne nešpecifickú imunitu makrofágov. Tá je dôležitá v prevencii vírusových, bakteriálnych, kvasinkových i parazitárnych infekcií. Betaglukány sa uplatňujú aj pri prevencii a liečbe nádorových ochorení a ako silné antioxidanty chránia organizmus pred pôsobením voľných radikálov a škodlivého žiarenia. Ďalšou zložkou je



Probiotiká: účinná prevencia črevného diskomfortu (aj po antibiotikách)

Probiotické kultúry baktérií, alebo priateľské mikroorganizmy, pomáhajú v tráviacom trakte človeka udržiavať zdravú mikroflóru, ktorá je dôležitá pre správne trávenie a dobrú imunitu. Probiotiká bránia množeniu choroboplodných (patogénnych) mikroorganizmov, predovšetkým baktérií a plesní (*Candida albicans*) v črevnom trakte i celom organizme. Medzi najznámejšie probiotické kultúry patria laktobacily, bifidobaktérie, laktokoky, a ďalšie. Okrem udržiavania zdravej črevnej mikroflóry a podpory imunity zohrávajú úlohu aj pri prevencii vzniku nádorov a potravinovej alergie. Aby sa probiotické baktérie v tráviacom trakte udržali aktívne, potrebujú pre svoj rast a množenie tzv. prebiotiká, čo sú v podstate pre človeka nestráviteľné zložky potravy ako napríklad rastlinná celulóza, vláknina, inulín. Každé kvalitné probiotikum preto musí obsahovať aj prebiotiká, ako je to aj v prípravkoch Energy Probiosan a Probiosan Inovum.

Zažili sme to hľadám všetci, keď sme museli užívať antibiotiká alebo niektoré protibakteriálne chemoterapeutiká. Ich častým nežiadúcim (vedľajším) účinkom (najmä tých agresívnejších, širokospektrálnych) býva narušenie črevnej mikrobiálnej rovnováhy a vznik tzv. črevnej dysbiózy, ktorú spôsobuje rozmnoženie patogénnych mikroorganizmov v hrubom čreve. Prejavuje sa hnačkami, pocitom nafúknutého brucha, kŕčmi a bolesťou brucha. Nastáva aj porucha vstrebávania živín, nadmerné straty tekutín, do krvi sa dostávajú toxíny produkované

patogénnymi baktériami, nastáva oslabenie imunity, v čreve sa množia kvasinky (pleseň *Candida*). Účinnou prevenciou takéhoto stavu je užívanie probiotických prípravkov. Majú jednak preventívny (ochranný) účinok pred vznikom črevnej dysbiózy (a preto je vhodné podávať ich aj popri antibiotickej liečbe), ale pomôžu napraviť aj škody na črevnej mikroflóre vzniknuté následkom takejto liečby antibiotikami. Ideálne však je, ak probiotické komplexy začneme podávať zavčas, čiže súbežne s užívanou antibiotickou liečbou. Je však potrebné dodržať interval medzi



kolostrum alebo mliečko, t.j. prvé husté mlieko, ktoré sa tvorí v mliečnych žľazách cicavcov krátko pred pôrodom a niekoľko dní po ňom. Obsahuje množstvo dôležitých látok potrebných pre dokonalú imunitu, koncentrované imunitné faktory, prirodzené rastové faktory, dôležité vitamíny, minerály, čím podporuje aj správnu činnosť svalov, nervov, kostí. Zlepšuje hojenie, pomáha vyrovnať hladinu krvného cukru, spaľovať tuky, predchádzať bolestiam, alergiám a rôznym zápalom v organizme, chráni tráviaci trakt pred črevnou dysbiózou. Obvyklé užívanie prípravku Probiosan Inovum je 2- až 3-krát denne 1 kapsula. Odporúča sa dostatočný príjem tekutín.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Prírodné živly

Slovo „živý“ súvisí so životom. Aká krásna v slovenskom jazyku! Živel – život – živel ako životná sila. Živlami je presiaknuté všetko, čo je živé. Zem – voda – vzduch – oheň, to sú posvätné živly, nositelia a prejavy života. Bez živlov by nebolo života. Živel je niečo iné ako prvok, ako element. Ak použijeme slová cudzieho pôvodu, stráca sa súvis, spojitosť živla so životom, so živou silou. Naše slovo je ako živica, hojí rany, otvára živú dráhu. „Život“ bolo kedysi aj pomenovanie pre pás, brucho. Z toho aj ženská časť odevu – živôtik. Ten, ktorý živí seba, je živnostník. Živly sú teda živé, oživenie živlov v našom vedomí je pre nášho ducha výživné.

DUCHOVNÝ OHEŇ A DUCHOVNÁ VODA

Uctievanie prírodných živlov bolo oddávna súčasťou prírodného vedomia a viery. Na Slovensku je zjavné dodnes. Matka Zem je známa v staršej ľudovej slovesnosti, obradné polievanie vodou v čase Svätien jari (dnes označované ako Veľká noc), preskakovanie slnovratových (janských) ohňov, vzduch, vietor a dych v ľudovej slovesnosti a obradoch patria k množstvu prejavov prírodného vedomia Slovákov.

Sloveni uctievali posvätný oheň, no aj zdanlivo protichodný živel – vodu, bez ktorej by nebola možná duchovná rovnováha človeka či národa. Uctievanie vodného živla prežilo dodnes nielen v obradoch, ale i v našej povahe. Kým duchovný oheň sa v ľudskom duchu premietal ako pohyblivosť, vôľa, obrazotvornosť, vyžarovanie, priebornosť, duchovná voda sa prejavuje ako vyrovnanosť, mierumilovnosť, ladsť, vnímavosť, citlivosť, schopnosť porozumieť vonkajšiemu svetu. Je zjavné, že dnes máme vo svojej národnej povahe často prevahu vody nad ohňom. Naši predkovia vedeli udržať rovnováhu vody a ohňa, a preto sme nielenže prežili, ale prežili sme vyše tisícrocie bez toho, aby sme dobýjali iné kultúry. Takéto niečo nie je vo svete časté.

VODA A OHEŇ V ĽUDOVEJ SLOVESNOSTI A ZVYKOCH

Rovnováha medzi vodou a ohňom je vo fungovaní sveta podstatná. Stačilo by málo a porušila by sa. Napríklad, ak by sa Zem priblížila k Slnku. Alebo by sa od neho vzdialila. Faktom je, že pomaly sa to už deje. Ľudia spôsobujú prevahu ohňa nad vodou. Oheň, to je aj nadbytočná výroba a súbežné nadbytočné spaľovanie nadbytočných hmôt. Priveľa ohňa, to je aj uctievanie (duchovného) násillia. Rovnováha ohňa a vody sa stáva otázkou nášho života a smrti. „Kto chce pokojne na svete žiť, musí v jednej ruke oheň a v druhej vodu nosiť.“ (A. P. Zátorecký, Slovenské príslovia, porekadlá a úslovia)

Zem spolu s vodou predstavuje mokrý, ženský praveľ. Mužský vetero-nohivý, pohyblivý praveľ je prítomný napríklad v príslovi: „Kde je oheň, tam hneď vietor.“ Alebo „Oheň si sám vietor robí.“ Vedomosti o rovnováhe živlov sú zachytené aj v ďalších slovenských prísloviach: „Málo vody zvážuje oheň.“ Alebo „Smäd has vodou, oheň blatom.“

Duchovné úkony smerujúce k uzdraveniu alebo odvráteniu nepriaznivého pôsobenia niekedy spočívali v pôsobení ohňa a vody súčasne. Ako napríklad začítavanie štyrmi uhlíkmi či neskôr

zápalkami, hodenými do vody, ktorú liečený vypil alebo sa ňou umyl. Popol zo živého ohňa s vodou (a soľou) sa dal olízať ovciam a vemená sa im pokvapkali vodou z mlynskeho kolesa. Oheň a voda sa používa pri zapudení Moreny. Voda a oheň sprevádzali úkony liečenia, očisty, veštenia, ale aj také zdanlivo samozrejme úkony, ako je varenie.

V našej pôvodnej kultúre používali predkovia prírodné živly aj na posilnenie zdravia a v liečiteľstve. O veľkomoravských Slovanoch v 9. storočí píše arabský cestovateľ: „V ich krajine býva tuhá zima. Preto si vykopú obydlia pod zemou, zastrešia ich drevenou strechou... a príhrnú na ňu zem. Do takého obydlia príde muž so svojou rodinou a prinesie tam drevo a zopár skál. Potom v ňom rozloží oheň a kúri, až kým sa nerozpália do červena. Keď sú najhorúcejšie, polieva ich vodou a obydlie zohreje. Potom si všetci odložia vrchné šaty a prečkajú v príbytku celú zimu až do jari.“

Iný cestovateľ píše o potných chyziach západných Slovanov, ide o domy utesnené machom („čím si, čo rastie na stromoch a ponáša sa na vodné riasy“). Slovania „v dome zvanom izba lejú na rozhorúčenú pec vodu z kadí. Každý z nich drží v ruke otiepku trávy, ktorou sa ovieva.

Póry v koži sa mu otvárajú a pot sa z neho leje cícirkom. Na tele im nezostane ani vyrážka, ani vriedok ...“ Potná izba bola teda u našich predkov bežným ozdravným, liečebným a posilňujúcim živlovým osviežením.

V potnej chyži sa spájajú všetky štyri živly: zem (kamene), voda, meniac sa ohňom na paru (vzduch).

ZABUDLI SME NA ROVNOVÁHU

Rovnováha vody a ohňa nie je jedinou podmienkou súladu bytosti a spoločnosti. Je tu ešte jedna os prakríža – spojnica zeme a vzduchu. Primálo vzduchu môže znamenať udusenie, silný prúd vzduchu, víchrica, môže človeka aj zabiť. A čo Zem, trpezlivá a nenápadná matička? Kto by sa do nej zahrabal, asi by sa udusil. Ale – kto je schpný žiť bez zeme? Krátku dobu, aj keď podstatne dlhšie, než bez vody, vydržia niektoré bytosti na vesmírnych lodiach. Lenže po návrate alebo už niekedy aj pred ním, mávajú duševné ťažkosti až poruchy. Príveľa zeme v ľudskej povahe a spoločnosti znamená zatŕtosť a nepružnosť, príveľa vzduchu zas nestálosť a pochabosť. Primálo zeme znamená zrútenie základov spoločnosti, primálo vzduchu zasa uzavretosť. Naši predkovia vedeli o životodarnosti živlov v ich rovnováhe a vedeli aj o nebezpečenstvách živelnej nerovnováhy. Uctievali živly a ich súlad.

Dnešný okolitý svet trpí odrhnutím sa od zeme, trpí nadmerným prievanom vzduchu. Preto je udržanie zemského živlu v našej spoločnosti vyrovňavajúcim prvkom. Živel zeme spolu so živlom vody sú vhodnou pôdou aj pre ďalší rast nášho kmeňa.

Dnešok je v mnohom nebezpečnejší ako v časoch niekdajšej živelnej nerovnováhy koristníckych nájazdníkov. Dnes hrozí, vlastne už sa uskutočňuje, nebezpečná hra so živlami. Zem sa zamoruje, podobne ako voda a vzduch, ohň sa zneužíva. Je čas na to, aby smé spoznali svoje živly. Je čas, aby sme sa s nimi zladili a vyrovnali ich v sebe. Je čas, aby sme v súlade so živlami ovládli svoju cestu. Čo nám ponúka Regenerácia v Pentagrame od Energy? Je čas uvedomiť si to, nadviazať na vedomosti našich predkov a nenechať sa “opíjať” tlakom masmédií.

Spracované z knihy:

Miro Žiarislav Švický, Návrat Slovenov
Spracoval: JÁN ŠIDO, KE Bratislava



Energyvet ako novinka

Organizátorku medzinárodnej výstavy mačiek vo Viničnom, Helenu Poláčkovú z OZ Slovenská asociácia chovateľov mačiek, potešilo, že na výstave bude niečo nové. A to „nové“ bolo: prípravky Energyvet. Zúčastnení chovatelia a vystavovatelia, ale rovnako aj návštevníci, s veľkým záujmom počúvali o alternatívnej medicíne pre zvieratá. Bolo to pre nich niečo nové, nepoznané. Holistický prístup k fungovaniu všetkého živého rieši príčinu zdravotných problémov a nie iba následok – to platí rovnako u zvierat ako u ľudí. Aj zvieratá majú svoj fyzický a emocionálny svet, v ktorom sú Energyvet produkty nápomocné a posilujú ich meridiány. Síce sa o nich málo hovorí, ale sú rovnako vedecky dokázané ako existencia tých ľudských. Častým problémom, o ktorom zúčastnení hovorili a hľadali riešenie, boli problémy s mačacími uškami, trávením, prechladnutím, imunitou. Najzávažnejším problémom bolo správanie sa mačiek. Zahviezdili Regavet, Audivet, Etovet a Imunovet. Prípravkami Energyvet sme odmenili štyri víťazné mačičky a dostali sme pozvanie na septembrovú výstavu. Pozvanie sme prijali, je to šanca a cesta ako šíriť účinky a silu prírodných prípravkov a odkazu v kvapke medzi ľuďmi, ktorí milujú svoje zvieratá a doprajú im to najlepšie.

IVETA SLÁDEČKOVÁ, Essence of Nature
*Naturopatické konzultačné centrum, členka projektu Ramissio,
 certifikovaná konzultantka pre Energy, s.r.o.*

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCE

FAŠIANGY S ACAI

Aj fašiangovať sa dá zdravo. To je motto fašiangových dní v Materskej škole v Dolnej Strede, kde sme prežili zábavný karneval, dni plné tanca, spevu a dobrôt. Učili sme sa rozlišovať zdravé potraviny a vyhľadávať predovšetkým aktivity podporujúce zdravý životný štýl. Deti sa oboznámili s prípravkom Organic Acai, ktorý vďaka svojej práškovej forme je vhodný nielen do kokteíl, ale pridávali sme ho do zmesi ovocia, orieškov, semienok a ovsených vločiek, aby sme s pridaním medu vyrobili populárne „raw“ cukrovinky. Spod detských rúk vychádzali nepečené



guľôčky, ktoré sme obaľovali v strúhanom kokose a so záujmom ochutnávali. Naučili sme sa, že v ďalekej džungli rastie palma, ktorej plody sa spracúvajú na prášok, aby sme ho mohli použiť aj my v našej výžive. Vďaka jeho „ovocnej“ farbe a kyslo-sladkej chuti zabodoval už u najmladších detí. Primiešali sme ho do mlieka, pridali banán, trochu medu a v ručnom šľahači vlastnoručne šľahali a tešili sa, že môžeme telu dodať množstvo prírodných antioxidantov a biologických látok. Tento výživový doplnok v škôlkarskom smoothie rýchlou cestou putoval do našich organizmov, aby podporil tak preferovanú zdravú výživu s detoxikačným charakterom.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

PUPOČNÍK ÁZIJSKÝ – PRÍPAD ELIXÍR

Pri hľadaní ďalšej zaujímavej bylinky ma zarazilo jej meno. Nesplietol som si botanický ústav s pôrodnicou? Po českom názve nasledovalo množstvo tradičných „exotických“ pomenovaní, z ktorých ma zaujalo sinhálske *gotu kola*, inak *Sarasvatī* (bohyňa vedomostí, hudby, umenia, múdrosti a učenia) a hindské *Brahmi Booti* (kozmičné vedomie). Tieto božstvá mi dali motív do ďalšieho pátrania po „záhadnom“ pupočníku.

ÚSPEŠNÝ, EXOTICKÝ, SCESTOVANÝ

Jeho pravlastou je (sub)tropická India, z ktorej horských (aj himalájskych) mokradí a bažín sa pupočník úspešne rozšíril do podobných biotopov (takmer) do celého sveta. Z Indie na východ cez juhovýchodnú Áziu a Indonéziu do Austrálie, západne na Srí Lanku, cez Madagaskar do Afriky a na juh Severnej Ameriky. Všade úspešne osídľuje vlhké, ľahko zatienené brehy, močiare, pastviny, a pod. Rod pupočník sa tak rozrôznil na úctyhodných 108 druhov bahenných trvaliek.

Pupočník ázijský, pre botanikov *Hydrocotyle asiatica* alebo *Centella asiatica*, dnes bežne známy pod oným sinhálskym *gotu kola*, dokáže svojimi výhonkami a listami rýchlo pokryť veľké plochy. Jeho červeno-zelené, v uzloch zakoreňujúce podzemky sa plazia aj cez 1,5 metra. Z uzlov vyrastajú na dlhých stopkách zväzky takmer okrúhlych listov. Od júna do augusta vykvitá v uzlinách stoniek množstvo maličkých (3 mm) ružovkastých kvietkov v okolíkoch. Plodí oválne a ryhované dvojnažky. Pupočník ázijský sa dá pestovať aj u nás. Nie je ale mrazuvzdorný a vyžaduje ľahký a neustále vlhký substrát, takže v kvetináči, hoci aj závesnom, z ktorého potom rýchlo vyrastú husté zelené „záclony“. A na zimu domov.

SKRÁTKA VŠELIEK

Vzhľadom na oblasti rozšírenia a svoje vlastnosti, samozrejme, je pupočník dobre známy v ajurvédskej, tradičnej čínskej aj africkej a austrálskej medicíne už tisícročia. A jednu indikáciu má u všetkých spomínaných stále rovnakú: zlepšenie duševných a duchovných schopností, vedomia a pamäte, a dlhovekosť. Táto rastlina obsahuje totiž rozsiahly mix doposiaľ nepreskúmaných triterpenoidov, alkaloidov, flavonoidov, glykozidov a silíc, ďalej saponíny, minerály, horčiny, atď.

Účinkami sa pupočník zaraďuje medzi tzv. adaptogény, harmonizéry či univerzálne toniká. Jednoducho: všeliek.

ZAČNIME OD HLAVY

Celkovo regeneruje nervovú sústavu: pamäť, sústredenie aj náladu, užíva sa ako prírodné antidepresívum pri psychických problémoch a depresiách, ale aj na onú dlhovekosť, ako elixír mladosti pri Alzheimerovej chorobe, senilite, starobe.

Gotu kola priaznivo ovplyvňuje krvný obeh a cievnu sústavu.

Bez navýšenia krvného tlaku zlepšuje periférne prekrvenie, lymfatické opuchy, hemoroidy, bolesti hlavy. Zároveň regeneruje cievy (viď ďalej), a preto sa odporúča aj ako prevencia alebo pri rekonvalescencii cievnych príhod, svalových atrofií a obrny.

Ďalšou oblasťou použitia tejto svätej bylinky je koža. Zlepšuje syntézu kolagénu, a podporuje tak elasticitu kože (a ciev), zlepšuje prekrvenie a zároveň pôsobí antibakteriálne a hojivo.

Pupočníková masť, zábal či obklad sa používa proti plesniam, na popáleniny, rany a jazvy, celulitídu aj na liečbu kŕčových žíl a lupienky. Predtým aj na malomocenstvo. A na krásu – pupočníkový olej, pleťová voda, krémy a masky na kožu aj vlasy a nechty – všetko funguje už stovky rokov.

V neposlednom rade ide o detox. Pupočník celkovo optimalizuje metabolizmus, je močopudný, podporuje obličky aj pečeň, trávenie a imunitu organizmu.

Ako na to? Počas leta nasušená stonka s listami sa spracuje do formy odvaru, tinktúry či maste, na posilnenie účinkov aj v zmesiach, napr. s ginkgom či rozmarínom. Nemá žiadne známe vedľajšie účinky. Pupočník ázijský je aj zložkou Cytovitalu od Energy.

GOTU KOLA V KUCHYNI

Okrem medicíny sa gotu kola, ako mnoho bylín, používa aj v kuchyni. Zmienku o chuti tejto rastlinky som nenašiel, takže účel je zjavný: liečebný. Si to, čo ješ. V Indii, Thajsku, Vietname, Číne, Indonézii, všade pridávajú zelené lístky pupočníka do čohokoľvek: jedlo vegetariánske, mäsové, sladké, ostré, nápoje, šaláty, varené, vyprážané aj surové, všetko chutné a zdravé pre telo aj ducha.

Pátranie po záhadnom pupočníku teda poukázalo na ďalší prírodný elixír života. Škoda, že jeho český názov neznie podobne účtovo ako božské *Brahmi*. Zaslúži si to.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

PREBUĎTE V SEBE HARMÓNIU A POKOJ

Relaxin

- » prispieva k celkovému upokojeniu
- » pomáha zvládnuť škodlivý stres
- » predchádza stavom úzkosti a depresie
- » navodzuje celkovú pohodu a duševnú vyrovnanosť
- » pomáha pri zvládnutí závislosti (alkohol, fajčenie)

★
Na trhu
koncom
marca.
★★★



NOVINKA

Výživový doplnok.

 ENERGY