

A close-up photograph of a bouquet of flowers. The bouquet features several large, multi-petaled pink roses in the foreground, with smaller white and pink flowers interspersed. The flowers are arranged in a light green, textured bucket with a silver metal handle. The background is a soft, out-of-focus light beige color. The overall mood is gentle and romantic.

vitae

máj 2017

Pripravujeme na koniec mája: Visage rejuve
Prírodná pleťová maska,
po ktorej omladnete

Byliny vedia „koučovať“,
vyskúšajte Stimaral

Infekcie mozgu
a miechy sú životu
nebezpečné



Prípravky mesiaca mája

Máj by mal byť opäť veterný, ale aspoň vietor by mohol byť teplejší. Priamo letná pohoda sa síce bude ešte striedať s dňami, keď vyťahujeme kabáty, ale záver mesiaca sľubuje jasnú príležitosť predviesť plavky nielen vo vyhrievaných bazénoch krytých plavárni.

Počasiu nám to veľmi neuľahčuje. Navyše, pre mnohých z nás znamená máj skúšky či šturmovanie pred letnou sezónou dovolení. Na pracovný stres máme ideálnu kombináciu. Ak musíme sedieť a vtlčiť si do hlavy tisícky strán textu, niet nad dvojicu **Korolen – Vitamarin**. Korolen zariadi túžbu, alebo aspoň motiváciu učiť sa a pracovať, Vitamarin ochotu sedieť hodiny a hodiny na mieste. Ak naopak potrebujeme premýšľať, zameníme Vitamarin za **Stimaral**. Zvládneme tak štátnicu z anatómie, aj prehľad a hlavne aplikáciu fyzikálnych vzorcov či daňových podkladov. Na doplnenie aktívnej energie siahneme po **Revitae**. Dopraje nám možnosť zvýšiť ju vo chvíľach maximálneho nasadenia síl, pomôže aj počas ťažkých rán po príliš veselých večeroch. A túto obetavú štvoricu vhodne doplní – nielen pri pracovnom vyťažení – **Organic Beta**. Od čias antiky cez stredovek je cvikla v európskom ľudovom liečiteľstve obľúbené afrodisiakum. Účinná je aj pri podpore tráviacich problémov. Skrátka, so stresom si poradíme.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 5, máj 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.



Máj je
mesiacom
lásky

OBSAH

Editorial	04
Novinka: Visage rejuve	04
Tajemstvo Beauty Energy se odkrýva	06
Tlak, tlak, tlak, ako už toľkokrát...	09
Stimaral – kouč na vlastnej ceste	10
Konečne koniec stresu	11
Extrasystoly alebo búchanie či vynechávanie srdca	12
Neurologické ochorenia	14
Vegetariánstvo: len etika?	16
Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XXII.	19
Oddiaľme si starobu - predĺžme si aktívny vek	22
Čriepky z mozaiky dejín XXXIII.	24
O pečení torty	26



EDITORIAL

SVETLO V NAŠICH KLUBOCH

Predstavte si, že niekedy v roku 2045 bude niekto túto našu dobu nazývať „staré zlaté časy.“ Z rádia zaznie hlas moderátora, ktorý ohlásí „oldies“ večer a ozve sa Rytmus a jeho... Ja neviem, čo to je – rap? My ako priami účastníci obdobia „oldies“ sa zdvihneme z invalidných vozíkov (ovládaných smartfónmi v našej pokožke na predlaktí) a budeme rapovať s ním. Čudná predstava. Toto sú tie hodnoty, čo naša doba zanecháva? Pomaľované podchody budú „oldschool“ umením? Vo filmoch pre pamätníkov budú záznamy starých televíznych novín a odtiaľ na nás zakričí našťavaný politik, ktorý je dnes obvinený, usvedčený, ale neodsúdený z klamstva. Prípadne tam bude záznam nadávky chrliaceho „tiežumelca“ v jeho super one man show, pretože byť vulgárny a vulgárnejší je dnes strašne „in“.

Všimli ste si, že ak chcete aspoň na chvíľku vidieť niečo pekné a milé, musíte si prepnúť kanál, kde dávajú reklamu? Najkrajšie piesne majú, prepytujem, dámske vložky. Voľakedy to boli

cereálie pre deti, ale autori reklám zistili, že deti viac zaujme cereálny kanibalizmus. Jedna chrumka s radosťou požiera druhú. Ešteže máme tie reklamy! Škoda, že sú tak často prerušované filmom.

Kráša chýba našej dobe. Čím viac sa investuje do dizajnu, tým väčšie hlúposti ovládajú svet. A neviem, či je dobre, že raz budú tieto veci pamiatkou na našu dobu. Ale nič to, história nás naučila, že človek si vždy poradí a nakoniec vždy príde renesancia, osvietenstvo, svetlo do tmavej doby. Miro Kostelník by nám aj vedel povedať, kedy to bude, ale ja mám dojem, že v našich Kluboch sa to už deje. Odkedy máme rad kozmetiky Beauty, je tam akosi svetlejšie. Ale možno je to len dámami a ich tvármi. Lebo na to, aby bol svet krajší, stačí úsmev krásnej ženy: matky, frajerky, manželky, milenky, alebo len tak. Nejaké dámy, ktorej spravíte radosť a ona sa usmeje. Že ako sa to robí? Veď vám vravím, v Kluboch majú tajný recept.

JOZEF ČERNEK

Pripravujeme na koniec mája! Visage rejuve

DOPRAJTE SI STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ AKO PRINCEZNÁ

Rovnako ako séra, aj masky sú určené na intenzívnu starostlivosť o pleť. V Oriente, kde sa ženy vždy veľmi starali o svoj vzhľad, už po stáročia poznajú tzv. ílové masky. Marocké princezné používali na rýchle napnutie pleti masku z kaolínu, prírodného bieleho ílu. Íl miešali s hydrolátmi, olejmi a esenciami. A práve takúto masku onedlho uvedieme na trh. Nechajte sa unášať na krídlach exotiky a váš relax bude dokonalý.

BLAHODÁRNÝ ÍL

Asi najznámejší je íl zelený a biely, výnimkou ale nie je ani íl červený alebo žltý. Každý z nich má svoje špecifické účinky. Íl vo všeobecnosti pomáha hojiť ekzémy, akné, lupienku. Pôsobí antisepticky a antibakteriálne (dezinfikuje). Spoločným účinkom všetkých druhov ílu je aj očista pleti a výborná exfoliácia – odstránenie starých, zrohovatených buniek. Pleť sa môže následne nadýchnuť a prekrviť, rozžiari sa a presvetlí. Pokožka sa tak omladzuje (regeneruje) a dobre vstrebáva výživu. Na výrobu masky **Visage rejuve** sme použili najjemnejší pudrovitý íl, ružový a fialový, ktoré sú bohaté na minerálne látky kremík, horčík, draslík, vápnik, oxidy železa. Tieto íly sú zvlhčené. Krémovú konzistenciu získavajú vďaka zmiešanju s hydrolátom a olejom. V maske Visage rejuve sa o vašu pleť stará hydrolát z ruže, mäty a lipy. Výživu a intenzívnu starostlivosť zabezpečí



ZLOŽENIE MASKY VISAGE REJUVE

Účinné látky	
ružový íl	pôsobí do hĺbky, regeneruje a upokojuje pokožku
fialový íl	čistí a výrazne zjasňuje pleť
hydrolát ruže	upokojuje a regeneruje všetky typy pleti, blahodárne pôsobí proti vráskam
hydrolát mäty	pôsobí adstringentne, čistí, tonizuje a osviežuje všetky typy pleti, upokojuje sčervenanie pokožky
hydrolát lipy	zvláčňuje, regeneruje a upokojuje citlivú a podráždenú pokožku
arganový olej	má silný protivráskový a liftingový efekt, sceluje jazvičky aj staršie jazvy
černuškový olej	zmierňuje pocit svrbenia a významne vyživuje pokožku
ricínový olej	premasťuje a podporuje hydratáciu
kyselina jantárová	omladzuje bunky
Parfum z prírodných esencií	
ružové drevo	má tonizujúce, liftingové a antibakteriálne účinky, upokojuje nervovú sústavu, používa sa ako antidepresívum
ruža damascénska	hydratuje pleť, vyplňa vrásky a má účinky estrogénu
biely grep	tonizuje lymfatický systém, jeho malé molekuly plnia funkciu „nosiča – spriechodňovača“ pre ostatné látky
cypruštek	podporuje mikrocirkuláciu krvi, spevňuje cievnu stenu aj pokožku
zelená myrta	osviežujúca esencia, ktorá revitalizuje pokožku
kadidlo	tonizuje a sceluje jazvy, spoločne s myrtou urýchľuje hojenie
rozmarín verbenon	sceluje jazvy a stará sa o štitnu žľazu



arganový, ricínový a černuškový olej. K omladnutiu prispieje aj kyselina jantárová. Účinnosť masky podporujú čisté prírodné esencie, ktoré jej dodajú osobitosť a „šmrnc“.

ČO MÔŽETE OD MASKY OČAKÁVAŤ?

Revitalizačný účinok, ktorý spoznáte hneď po prvej aplikácii. Maska okamžite napne a vyhladí pleť, podporí krvný obeh. Obnoví žiarivosť a vitalitu pleti, ktorá získa krásnu, zdravú farbu. Pleť vyživuje a vracia jej sviežosť.

KEDY MASKU POUŽIŤ?

Cítite sa unavení, vaša pleť je šedivá a bez života? Máte suchú pleť so sklonom k odlupovaniu? Vaša pokožka je zrelá, vráskavá a krehká? To všetko sú signály na použitie masky Visage rejuve. Je vhodná pre všetky typy pleti, aj pre suchú a zrelú.

AKO MASKU POUŽIŤ?

Masku vždy nanášajte na dobre očistenú pleť, použite **Visage oil** a tonizujte **Visage water**. Maska **Visage rejuve** je veľmi intenzívna, s rýchlym nástupom účinku. Z toho dôvodu odporúčam aplikovať najprv pár kvapiek najlepšie arganového oleja, ktorý ochráni pleť pred priveľmi intenzívnou detoxikáciou. Na ošetrenie tváre, dekoltu a krku maskou vám bude stačiť jej veľmi malé množstvo, asi 2–3 ml, čo je jedna necelá čajová lyžička. Masku nanášajte podľa možnosti plochým štetcom vo veľmi tenkej vrstve, v patričnej vzdialenosti od očí – nezasiahnite oči ani očné okolie. Tu neplatí porekadlo „čím viac, tým lepšie“, vhodnejšie je „dobrého veľa nebýva“. Maska rýchlo zaschne a na tvári by vytvorila tuhý pancier, ktorý by sa zle umýval. Necháme ju preto pôsobiť len pár minút, maximálne 10. Pred umývaním treba masku navlhčiť (najlepšie pomocou Visage water) a krúživými pohybmi ju rozmasírovať, vytvoriť kašičku. Masku tak ešte čiastočne zapracujete do pokožky a nepodráždite jemnú pleť. Umyte vodou a ošetrte niektorým krémom z radu Renove. Masku môžete aplikovať 2x týždenne.

TIP NA RÝCHLU APLIKÁCIU

Všetky ílové masky na pleť veľmi rýchlo schnú. Preto je vhodné spomaliť ich zasychanie pobytom vo vlhkom prostredí. Výborná je aplikácia tesne pred vstupom do sprchy, prípadne do vane. Čas strávený v sprche je dostatočný na pôsobenie masky. V sprche si ju môžete rovno umyť a potom už len žiariť!

MARIE BÍLKOVÁ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

Hlavnou zložkou ružového a fialového ílu je kremík (asi 64 %). Ide o jeden z mnohých stopových prvkov, ktoré sa vyskytujú v našom organizme. Je dôležitý najmä preto, že tvorí súčasť radu enzýmov a zúčastňuje sa na metabolických procesoch. Prispieva k rastu a stavbe kostí, zubov. Prítomnosť tohto prvku je nevyhnutná pre zdravý vzhľad kože, nechtov a vlasov. Je dôležitou zložkou pri udržaní integrity spojivových tkanív. Z práce vedcov vyplýva, že po štyridsiatke spôsobuje deficit organického kremíka v tele vysušovanie kože a tvorbu vrások. Strie na koži a všetky ostatné prejavy, ktoré sa viažu k strate pružnosti spojivových tkanív a pokožky, nájdu riešenie v organickom kremíku, ktorý sa stáva mocnou zbraňou v boji proti starnutiu.

www.doktorka.cz



Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

SRDCOVÁ ZÁLEŽITOSŤ – RUTICELIT RENOVE

Na rade je dnes veľmi zásadná téma – precitlivená plet so sklonom ku kuperóze – popraskaným žilkám na tvári. Nachádzajú sa najčastejšie okolo nosa, na lícach alebo brade. Sčervenaná môže byť aj celá tvár. To je príležitosť pre Ruticelit renove.

STREDOBOD NAŠEJ EXISTENCIE

V minulom dieli sme si hovorili o **Artrine renove**. Nevraciam sa k nemu, respektíve k obličkám, náhodou. Akékoľvek ťažkosti s obličkami nás totiž upozorňujú, že ak potrebujeme dôraznejšiu výzvu, dostaneme ju v podobe srdcových ťažkostí. Podľa Pentagramu vieme, že obličky sú „učiteľmi“ srdca. Vysoký krvný tlak nám ukazuje, že vyvíjame priveľký tlak v živote, nízky zasa, že priveľmi ustupujeme.

SRDCE je orgán, bez ktorého by náš život neexistoval. Je pumpou, ktorá neúnavne čerpá do celého tela viac ako osemtisíc litrov krvi za deň, v prípade aktivity aj oveľa viac. Tak zásobuje kyslíkom každú bunku. Srdce potrebuje na svoju činnosť energiu, ktorá sa k nemu dostáva – ako inak než krvou. A my vieme, že KRV je **RADOSŤ**, čo je hlavná emócia elementu Ohňa (orgány srdca a tenké črevo).

Najpodstatnejšou podporou pre naše srdiečko je preto ošetrovanie ciev. **Zanesené cievy** sú v absolútnej väčšine prípadov príčinou následných srdcových ťažkostí.

Krvou sa dostávajú do srdca aj živiny pre bunky. Zo stravy ich vstrebáva párový orgán srdca – **TENKÉ ČREVO**.

Je ukazovateľom, ako v harmónii prijímame a spracovávame materiálne posolstvo života. Známkou jeho oslabenia je, ak priveľmi rozpitvávame denné situácie, neprijímame ich a usilujeme sa všetko za každú cenu hneď pochopiť, skrátka „tlačíme na pílu“.

Spôsobuje nám to neradosť v živote a máme pocit, že život je starosť a otrava, nevidíme jeho krásu a žiarivosť. Týmto postojom ubližujeme najviac svojmu srdcu, tvrdne, obaľuje sa a nedáva ani neprijíma lásku vo všetkých podobách života.

Srdce je centrom citov a lásky, stredom ľudského diania, vyjadruje našu osobnosť, chápanie a životné názory. Je stredobodom

našej existencie, bránou do jednoty, centrom schopnosti milovať, je domovom pocitov a miestom najhlbších citov. Srdce ničí bolesť, bezútešné životné situácie, v ktorých sme ustrnuli, zloba a nechúť žiť. Dávajme do srdca liečivú esenciu lásky, šťastia, optimizmu a smiechu. Dávajme druhým aj sebe – kto sa pre druhých otvára, ten od druhých dostáva.

Zdrojom energetickej výživy, teda „matkou“ srdca je pečeň. Preto je príjemné, keď regenerácia srdca nadväzuje na očistu pečene a žlčníka. Rada by som sa ešte zmenila, že čas najvyššej aktivity srdca je 11.–13. hodina, nasleduje čas tenkého čreva 13.-15. hodina, keď by sme ani jeden orgán nemali zaťažovať nadmerným

množstvom potravy. Lenže vieme, ako je to u nás s obedom. To už si musí zvoliť



každý sám podľa potrieb svojho tela. Komu neprekáža pekne sa najesť po 15. hodine, hurá do toho!

PREJAVY DISHARMÓNIE OKRUHU

a) v tvári

- » popraskané drobné žilky
– nedomykavosť srdcovej chlopne
- » červený nos – celková predurčenosť k srdcovým chorobám
- » ovisnutý okraj očného viečka
– zaťaženie srdca
- » červené žilky v očnom bielku
– miešanie krvi v žilách, hemoroidy
- » bolesti zubov múdrosti
- » bledé pery – slabosť tenkého čreva

b) na tele

- » ťažkosti s hrudníkom – bolesti a blokády stavcov Th 5 + 6 + 7
- » ťažkosti s ramenom, lakťom a rukou
– tenisový a golfový lakeť, karpálne tunely
- » ťažkosti s krížovou kosťou – posun ťažiska
- » krčná tepna pulzujúca v pokoji
– môže súvisieť s poruchou aorty, rozšírenie srdca
- » veľmi malé alebo chýbajúce mesačičky na nechtoch – srdcová slabosť

Z prípravkov Energy sa na harmonizácii elementu Ohňa úspešne podieľa Korolen s terapeutickým Ruticelitom, Celitin, Vitamarin, Revitae a na tenké črevo je podľa mojich skúseností balzomom Vitaflorin.

Aby sme tento orgánový okruh komplexne harmonizovali, potrebujeme sa navyše obklopiť láskou vo všetkých jej podobách a našich predstavách – ružové farby, kvety, deti, priatelia, smiech, hry, tvorba, skrátka aktivita. Sama častokrát nepríde, niekedy nám stačí ruka či slovo priateľa, ktorý pomôže vykročiť z bezmocnosti, niekedy je to láskavé slovo predavačky. Určite však objatie, pochopenie a podpora najbližších sú pre všetkých najcennejšie. Len si treba dovoliť túto pomoc prijať. A hlavne, dávať lásku sebe a nepožadovať ju od druhých.

POHLADENIE PRE DUŠU

– RUŽA DAMASCÉNSKA

Ako pomocníka si veľmi dobre môžeme pribrať **Ruticelit renove**. Už vieme, že je to krém nabitý výnimočnými zložkami

(viď Vitae č. 7,8/2016), no najmä obsahuje kvet lásky, ružu damascénsku. Ruža podporuje prijatie seba, citlivo otvára potláčané traumy, utišuje emocionálne rany, dáva pokoj a teplo týranej duši, harmonizuje problémy s materskou láskou a je ideálna pri pocitoch ohrozenia a malom sebavedomí. Zároveň veľmi dobre upokojuje zapálenú pokožku, citlivú, s vyrážkou a sčervenáním. Je antiseptická, antibakteriálna, čistí pleť, sceluje jazvy, je balzomom pre dehydrovanú a zrelú pleť. A čo nás, ženy, zaujíma asi najviac – vyplňa vrásky. O jej botoxovom efekte ste si mohli vo Vitae prečítať už z pera Marie Bílkovej (viď Vitae č. 12/2016, 1/2017).

ZLATÝ STRED

Z mojej praxe môžem potvrdiť, že Ruticelit renove si ženy vyberajú najčastejšie. Podľa vyššie uvedeného asi vieme prečo. Krém tvorí, povedzme, stred medzi krémami Pentagramu® renove, nie je ani priveľmi výživný, ani veľmi suchý. Môže ho použiť ktokoľvek. Podporuje mikrocirkuláciu v pleti, zlepšuje pružnosť cievok, zmiernuje svrbenie. Celkovo pokožku zmäkčuje a zvláčňuje počas dňa aj noci. Ak uvítate výživnejší krém do páru, obnovu pleti podporí s **Droserinom renove**. Ak vám stačí menej výživy, potom pleť zahojí zmieňovaný **Artrin renove**. Zároveň opäť pripomínam, že aj do Ruticelitu renove môžete vmiešať kvapku **Drags Imunu** na ochranu a regeneráciu.

TIPY PRE VÁS

Ak trpíte popraskanými žilkami, naozaj odporúčam prizvať k starostlivosti o vašu pleť okrem krému aj **Visage serum**. Sérum nabité silnými a účinnými zložkami na rýchlu regeneráciu a omladenie pleti používame iba 2x týždenne pod krém tak, že 3–5 kvapiek vklepeme do pokožky. Vklepávanie je lepšie než vtieranie, pretože vo všeobecnosti sa pomocou poklepania dostanú účinné zložky do hlbších vrstiev kože a nastupuje rýchlejší účinok. Pri citlivej pleti jemne vyskúšame priestor okolo očí. Občas je sila prírody natoľko veľká, že sa môže objaviť reakcia. Ak nastane, neprekáža to, pleť upokojte chladivým obkladom a na nový prípravok ju zvykajte postupne. Čoskoro sa stabilizuje. Druhým tipom, ktorým zároveň môžete darovať lásku, je **Visage water** – kvetová voda s ružou damascénskou, termálnou vodou z Podhájskej a esenciálnym olejom geránium. Má zázračnú moc otvoriť srdce. Ak sa rozhodujete, že kozmetiku Beauty Energy chcete darovať, bez váhania by som zvolila toto upokojujúce a harmonizujúce tonikum.

Máme máj – lásky čas. Obdarujme seba alebo druhých ružami v rôznych podobách. Určite je z čoho vyberať. Užite si čas kvetov a v júni sa zameriame na suchú pokožku so sklonom k tvorbe vrások a povieť si, prečo vznikajú.

MARCELA ŠTASTNÁ

Pokračovanie nabaduce.



PRIŠLO NA ADRESU REDAKCE

„VYNEСИEME MORENU, PRINESIEME ZDRAVOTU...“

...ozývalo sa v Materskej škole v Dolnej Strede počas vynášania Moreny k Váhu. Predchádzalo tomu hudobno-dramatické predstavenie predškolákov o vítaní jari, ktoré pokračovalo tanečnými hrami a vyčítankami s kamarátmi z miestnej základnej školy.

„Zlú bábu“ sme zapálili, so spevom hodili do rieky a rozlúčili sa so zimou. Veselý sprievod putoval dedinou, aby ľuďom zvestoval naše vábenie jari a odchod ponurého obdobia. Ako každoročne o tomto čase, rozlúčili sme sa aj s **Vironalom**, ktorý už tretí rok užívame od októbra do konca marca, aby sme si počas studených dní udržiavali imunitu v dobrom stave. Za toto obdobie sme si zvykli na jeho bylinkovú chuť a zdá sa, že aj na jeho účinky. V prvom roku sme mali deti v takmer 100%-nom zdravotnom stave, no v uplynulom aj tohtoročnom februári sme sa nevyhli zvýšenej chorobnosti. Našťastie nás nezasiahla chrípka ani žiadna epidémia. Vďaka ospevovanému **Vironalu** išlo len o prechladnutia, ktoré rýchlo odzneli. K nášmu favoritovi sme si pridávali krém **Droserin** na zóny tváre



a dezinfekčný sprej **Spiron** do ovzdušia, aby nás choroba radšej obchádzala. Používaním ďalších prípravkov z radu **ENERGY**, ktoré sú vhodné aj pre najmenších v predškolskom zariadení - zubné pasty, mydlá, oleje - máme zdravšie nielen „naše deti“, ale aj kolektív materskej školy a svoje rodiny.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

CELOROČNÁ ZĽAVA!

2017

VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVIN

Pri nákupe jedného výrobku získate 18% zľavu na druhý produkt rovnakej alebo nižšej hodnoty



BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
2set kombinácia ZP bez Matcha	27,30 €	33	2,70 €	25,50 €	3,50 €
2set kombinácia ZP s Matcha	25,00 €	30	2,30 €	32,60 €	2,90 €
2set Matcha	22,30 €	27	2,30 €	29,10 €	2,90 €

Tlak, tlak, tlak, ako už toľkokrát...

Kto by nepoznal ten pocit tlaku a naliehavosti? Nech už tlačí čokoľvek, finančná situácia, šéf, partner alebo obyčajný termín, tlak stláča. Pôsobí tak, že naša energia sa zrazu musí vtesnať do oveľa menšieho priestoru. To generuje pocit úzkosti. Nie je nám príjemný a väčšinou sa ho usilujeme nejakým spôsobom zbaviť – a to čo možno najrýchlejšie. Pretože akonáhle máme úzkosť, koledujeme si o medikáciu. Zo záhadných dôvodov sa úzkosť vníma ako porucha. Ale úzkosť nie je porucha, je to symptóm.

Podme preto chápať úzkosť ako kontrolný mechanizmus, ktorý odhalí prítomnosť tlaku v našom systéme. Úzkosť by mohlo pokojne počítať aj mäso v tlakovom hrnci, keby mohlo – ale má za úlohu transformovať sa do polievky. Ak prijmeme podobenstvo o tlakovom hrnci za svoje, môžeme pripustiť, že je možné chápať tlak vskutku pozitívne, ako nástroj na transformáciu nášho vedomia. Ak sa podvolíme tlaku vedome, necháme sa pretaviť do novej podoby. Vo všeobecnosti sa ale pod tlakom cítime utláčaní a bezmocní, hýčkame si svoje tlaky a často sa predbiehame v tom, kto sa viac dusí. „Keď ja som ale pod takým tlakom,“ hovoríme v každodennom úsilí ospravedlniť svoju malosť a radi by sme od ostatných počuli, že toto je už naozaj sila, že o tomto treba prinajmenšom napísať román. Prokrastináciu sme povýšili takmer na lekársku diagnózu, a pritom je to podľa môjho názoru len represívna reakcia na všeobecný tlak. Človeku sa skrátka nechce robiť už vôbec nič. A je to preto, že musí. Bojkotujeme „musenie“ (vďakabohu zo svojej prirodzenosti) a sami sa tým týrame. „Dnes som neurobila vôbec nič, som príšerná.“ Ak musíte hľadať motiváciu, kašlite na to. Nemá to cenu. Pustite sa do niečoho, čo sa vám robiť chce, či už je to hoci aj povalovanie sa v teplom kúpeli. Možno pri tom objavíte niečo významné. Záleží na nás, či na prítomný tlak zareagujeme aktívne alebo pasívne, či sa necháme rozdrobiť na kúsky alebo vyjdeme so svojou pravdou von. Vďakabohu za všetky tlaky a ťažkosti, ktoré stáli v ceste našej evolúcie. Bez nich by sme neboli tým, čím sme.

Jedného dňa sa každý pohár naplní, priehrada sa pretrhne a po každom napätí nakoniec príde uvoľnenie. Môže to byť oná povestná hádka, ktorá prevetrá vzduch, orgasmus alebo letná búrka po dlhých horúčavách. Všetko sa raz dostane do úvrate, preklopí sa a zmení svoju povahu. Rovnako tak sa mení tlak na uvoľnenie a expanziu. Čím väčší je tlak, tým väčšia je túžba po expanzii. Niektorí z nás milujú tlak, a preto robia svoje úlohy na poslednú chvíľu. Ak to o sebe viete, načo sa tým stresovať? Viete predsa, že mäso v tlakovom hrnci sa vďaka tlaku uvarí rýchlejšie. Je to pozitívne využitie tlaku, ktorý skrátka zvyšuje tendenciu k akcii.

Stáva sa ale tiež, že sme tlaku vystavení neustále a na ten zmenšený priestor si zvykneme. Vypúšťame paru, keď je to len možné, ale nič nepomáha. Náš energetický systém totiž túži po expanzii. Povaha energie už je raz taká. Geologické vrstvy sa pod svojím vlastným tlakom roztavia a stúpajú nahor, expandujú na povrch, kde sa pod tlakom iných okolností rozsypú na prach a klesajú do večného zabudnutia, aby sa v nečakanom okamihu objavili späť na vrchole sopky. Aj tlak je súčasťou bytia. Nechajte sa v pokoji stlačiť a v pokoji expandujte, pulzujte. Uvoľnite priestor aj tlaku a uvoľníte sa v bytí.

Nádych a výdych, napätie a uvoľnenie, pohyb a pokoj. To je tep Univerza, to je rytmus Vesmíru.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Stimaral – kouč na vlastnej ceste

Bolo by treba pokropiť Stimaralom celý svet – od Špicbergov až po Ohňovú zem. Naliať ho do prameňov všetkých riek a kontaminovať ním vodovodný systém. Podporuje totiž ochotu poslúchnuť volanie ľudskej duše po raste a vývoji. Stimaral je modlitba za lepší, vedomejší svet slobodných, empatických bytostí.

ŽIVOT JE TERAZ

Viete, čo bude zajtra? Čo čaká za ďalšou zákrutou? Neviete. Nikto to nevie. To dôležité sa totiž deje práve teraz. Život je teraz. Pred životom sa mnohí ľudia vyslovene schovávajú, nežijú v prítomnosti. Ale iba ak sa odvážime vstúpiť do prúdu rieky svojho života a každú chvíľu sa ním necháme unášať, máme možnosť využiť svoj plný potenciál. Byť tým, čím sme, realizovať sa v plnom rozsahu svojej bytosti.

Je drsnou pravdou, že ak sa neodvážime, nikto iný to za nás neurobí. Nikto iný nás neurobí šťastnými, slávnymi ani bohatými. Jediný, na koho sa má zmysel spoliehať, ste vy. Nikto iný, iba vy sa môžete odovzdať vašej vnútornej podstate. Niet nad čím váhať, na čo čakať, treba vyplávať svojím vlastným smerom, každé ráno rozťahnuť plachty a dúfať, že vietor bude priaznivý. Úspech nie je zaručený, ale za to dobrodružstvo to stojí. Lode sa totiž nestavajú preto, aby kotvili v prístave. Ak si však v prúde rieky svojho života len kúpeme nohy a hovoríme si, že nám to stačí? No tak asi potrebujeme poriadne nakopnúť!

KOPANEC

Stimaral naozaj môže byť takým kopancom. Dokáže nás naplniť eufóriou, pomôže nám odľahčiť vedomie a pocítiť dotyk inšpirácie svojou vlastnou dušou. Je tu ale jedno veľké ALE. Pôsobí iba vtedy, ak ten kopanec naozaj chceme dostať. Chceme ho? Chceme vidieť pravdu? Chceme žiť teraz a tu, neobzerať sa za minulosťou a nefixovať sa na fiktívnu budúcnosť? Chceme žiť svoj život? Ak áno, Stimaral je na to

ideálnym „koučom“. Dodá energiu tomu, kto je schopný a ochotný chopiť sa životnej výzvy a nasledovať svoje vyššie vedenie. Celkovo vyladuje organizmus a stabilizuje stred. Zvyšuje empatiu k sebe aj druhým. Podporuje vedomie seba samého a pripomína nám, že ak budeme chcieť, pomoc príde. Treba byť pripravený, takým totiž úspech praje. Pripravený a otvorený novým možnostiam. Stimaral je ideálnou

podporou práve vtedy, keď sa menia naše životné podmienky. Vyrovnáva nás s tým, čo je. Ale iba ak chceme otvoriť oči a pozrieť sa na to. „Si hviezda a nikdy si nebola nič iné,“ pošepkal mi onehdy Stimaral do ucha. A od koreňa chrbtice až úplne nahor ma celú naplnil istotou, že vietor, ktorý sa práve oprel do mojich plachiet, je priaznivý.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

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 zvyhodnené 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.

Konečne koniec stresu

Mnoho ľudí je dnes preťažených spôsobom života, ktorý vedú. Nedarí sa im nájsť riešenie, chýba hnací motor. Byliny nám stále ponúkajú svoju silu na pomoc, aby sme si potom dokázali poradiť sami. Vyžime ju!

Revitae obsahuje kombináciu prírodných látok a vitamínov, ktoré účinne pomáhajú odstraňovať negatívne prejavy stresu. Optimalizuje metabolické pochody a regeneruje organizmus vystavený dlhodobej záťaži. Súčasne sa stará o cievny, nervový, hormonálny aj tráviaci systém, posilňuje činnosť vnútorných orgánov a predchádza ich poškodeniu. Dodáva životnú silu, optimizmus a duševnú sviežosť.

POUŽITIE REVITAE

Pomerne široké spektrum účinkov Revitae zahŕňa posilnenie obranyschopnosti, podporu trávenia, detoxikáciu, regeneráciu a celkové omladenie organizmu. Významný je najmä jeho vplyv na nervový, hormonálny a cievny systém. Revitae má výraznú schopnosť zlepšovať psychickú kondíciu človeka a jeho vnútornú vyrovnanosť. Je preto vhodným prostriedkom pre ľudí dlhodobo psychicky alebo fyzicky vyčerpaných, pracujúcich pod tlakom, ale aj na úpravu problémov spojených so starobou alebo hormonálnym prechodom. Môže pomôcť ľuďom trpiacim bolesťami hlavy spojenými s psychickým vypätím, s častými psychosomatickými ťažkosťami (žalúdočná neuróza, stresová nevoľnosť, bolesti či choroby vyvolané zaťažením psychiky, atď.) a zvýšenou citlivosťou na stres. Revitae sa dá používať aj nárazovo: na „zbystrenie“ mozgu pred duševným výkonom, napr. skúškou, prednáškou, alebo ak sa človek z nejakého dôvodu zle vyspí a musí ráno bezchybne „fungovať“.

ZVÝHODNENÝ NÁKUP

MÁJ 2017

VYHRAJTE BOJ SO STRESOM



BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	zľava	cena	zľava
Revitae + Stimaral	24,90 €	30	8,10 €	32,30 €	10,50 €

Akcia platí do vyčerpania zásob! Uvedené prípravky sú výživovým doplnkom.



Extrasystoly alebo búchanie či vynechávanie srdca

Čo s tým robiť a ako si pomôcť? Takéto otázky mi často prichádzajú do internetovej kardioporadne Energy. Práve extrasystoly sa v populácii vyskytujú najčastejšie zo všetkých arytmií (teda porúch srdcového rytmu). Sú súčasťou života každého z nás, ale nie každý si ich uvedomuje. Keďže väčšina ľudí ich nepociťuje, nijako ich netrápia. Citlivejší jednotlivci ich však vnímajú, často veľmi nepríjemne. Vyvolávajú v nich strach až vážne obavy o vlastné zdravie.



ODKIAĽ POCHÁDZAJÚ

Extrasystoly sú nepravidelné sťahy (kontrakcie) srdcového svalu, ktoré sa objavujú kedykoľvek, môžu byť v rôznom počte a narušajú pravidelnosť srdcového rytmu. V drvivej väčšine prípadov sú bežným nálezom pri vyšetrení (auskultácii, teda počúvaní srdca, alebo ešte presnejšie pri vyhotovení EKG záznamu, najmä ak sa tento registruje dlhodobou – počas 24 hodín – tzv. EKG Holter). Extrasystoly sa podľa miesta svojho vzniku delia na supraventrikulárne a komorové alebo ventrikulárne. Supraventrikulárne sa ešte podrobnejšie rozdeľujú na sínusové, predsieňové a junkcie. Extrasystoly väčšinou nie sú prejavom žiadneho ochorenia, ale spôsobujú ich určité momentálne stavy organizmu, napríklad emocionálne napätie, stres, strach, prejedenie sa, a podobne. Môžu byť vyvolané látkami ako kofeín, alkohol, drogy, niektoré lieky. Príčinou môže byť aj fajčenie, kolísanie krvného tlaku, infekcia, horúčka alebo poruchy vnútorného prostredia (acidobázickej rovnováhy, minerálov).

Niekedy sú extrasystoly súčasťou klinického obrazu vážnej choroby, respektíve prejavom vážnej poruchy zdravia. Môžu napríklad sprevádzať srdcový infarkt, myokarditídu (zápal srdcového svalu), závažné infekčné ochorenie, a podobne. Takéto patologické extrasystoly bývajú komorové a väčšinou pochádzajú z ľavej srdcovej komory (posúdi a rozlíši to kardiológ na základe záznamu EKG).

ČO ZNAMENAJÚ?

Ľudia pociťujú extrasystoly veľmi rôznorodo. Niektorí ich vníma ako vynechávajúce srdca, iní udávajú pocity trhania či „preskakovania“ srdca alebo cítia ako silné údery či búšenie srdca.

Ak sa príznaky objavujú z času na čas, najmä v spojení s rôznymi emóciami, či už strachom alebo naopak návalom radosti, niet dôvodu obávať sa ich. Je lepšie nevšimáť si ich, teda neprisudzovať im väčší význam ani nesústredovať zvýšenú pozornosť na sledovanie rytmu vlastného srdca. Ak sa však objavia vedľa iných vážnejších príznakov, ako je prudká, zvieravá či páľivá bolesť uprostred hrudníka, alebo náhle vzniknutá ťažká dýchavičnosť, spotenie, pocit na omdlenie, či prechodné poruchy vedomia, vtedy môžu byť prejavom vážnej akútnej poruchy zdravia, napr. infarktu myokardu, pľúcnej embólie, a podobne. V takých prípadoch treba urgentné vyšetrenie, respektíve privolať záchranku. Prevenciou je pravidelná zdravá

životospráva, obmedzovanie kofeínových nápojov (kávy, koly), nikotínu, energetických nápojov, pretože tieto látky dráždia srdcový sval a vyvolávajú extrasystoly.

OSVEDČENÝ KOROLEN, A SPOL.

Základným prípravkom je bylinný koncentrát **Korolen**. Pomáha pri početných kardiovaskulárnych problémoch tým, že harmonizuje orgánovú dráhu srdca a zároveň detoxikuje organizmus.

Ak patríme k ľuďom žijúcim v strese, veľa pracujeme, najmä duševne, a nevieme si dopriať dostatok času na odpočinok, vtedy sú extrasystoly prejavom srdcovej neurózy. Veľmi dobré výsledky a skúsenosti mám s bylinným koncentrátom **Stimaral**.

Ďalším vhodným prírodným prípravkom pri extrasystólii a ostatných arytmiách je **Fytomineral**, koloidný roztok minerálov. Sú potrebné na správny priebeh biochemických dejov v organizme, pričom najmä vápnik, horčík a ďalšie minerály majú stabilizujúce pôsobenie na bunkovú membránu svalových buniek srdca, čím znižujú riziko tvorby extrasystol.

Ako výživové doplnky sú vhodné aj zelené potraviny – **Organic Barley Juice**, **Spirulina Barley** a **Organic Chlorella**. Ďalej prípravok s obsahom rybieho tuku a vysoko kvalitných omega-3 mastných kyselín, **Vitamarin**, a prírodný multivitamínový prípravok **Vitaflorin**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Neurologické ochorenia

INFEKIE NERVOVÉHO SYSTÉMU

Zápaly nervového systému (NS) sú pomerne častým neurologickým ochorením. Podľa miesta postihnutia rozoznávame zápaly mozgu (encefalitídy), mozgových obalov (meningitídy), miechy (myelitídy). Postihnutia nervových koreňov sa nazývajú radikulitídy a nervov neuritídy. Samozrejme, tieto ochorenia môžu mať kombinácie.

ROZDELENIE PODĽA PÔVODU

Vírusové zápaly

Tieto infekcie sa vyskytujú ako následok viróz, väčšinou dýchacieho alebo močového traktu. Najbežnejšia je vírusová **aseptická meningitída**. A najznámejšia je stredo európska **kliešťová meningoencefalitída**. Po prisatí kliešťa nastáva rozmnoženie vírusu v postihnutom tkanive a následne preniknutie vírusu do CNS. Obvyklý je dvojfázový priebeh ochorenia, charakteristický pre neuroinfekciu. Spočiatku prichádzajú chrípkové príznaky – bolesti hlavy, zvýšená teplota, únava, bolesti svalov. Za pár dní príznaky odoznejú, u niektorých pacientov sa aj naďalej nič nedeje. V horšom prípade sa objaví druhá fáza ochorenia, v závislosti od miery postihnutia nervového tkaniva sa potom odvíja klinický obraz. Buď sú postihnuté iba obaly mozgu, alebo aj nervové tkanivá mozgu či miechy. V tomto prípade je potom priebeh

sprevádzaný rozvojom oslabenia končatín (parézou), psychickými príznakmi (neurasténia, nespavosť), trasením, mozočkovými poruchami, atď. Liečba je v klasickej medicíne symptomatická (podľa príznakov), nevyhnutný je bezpodmienečný pokoj pacienta na lôžku, dostatok tekutín a vitamínov. Ďalšou, pomerne nebezpečnou vírusovou infekciou, je **herpetická meningoencefalitída**. Nie je však veľmi častá, vyskytuje sa skôr u jedincov s poruchou imunity. Jej miernejšia forma postihuje periférne nervy. Vírus sa do tela dostane väčšinou už v detskom veku, najmä do oblasti gangliových buniek, kde „spí“. V priebehu života sa vírus reaktivuje pri stresových situáciách alebo iných ochoreniach. Nastáva výsev pľuzgierikov väčšinou v distribúcii nervu alebo nervového koreňa. Ide o všeobecne známy opar, vyskytujúci sa najčastejšie na pere, ale aj v nose, ústach, spojivke oka a na genitáliách.

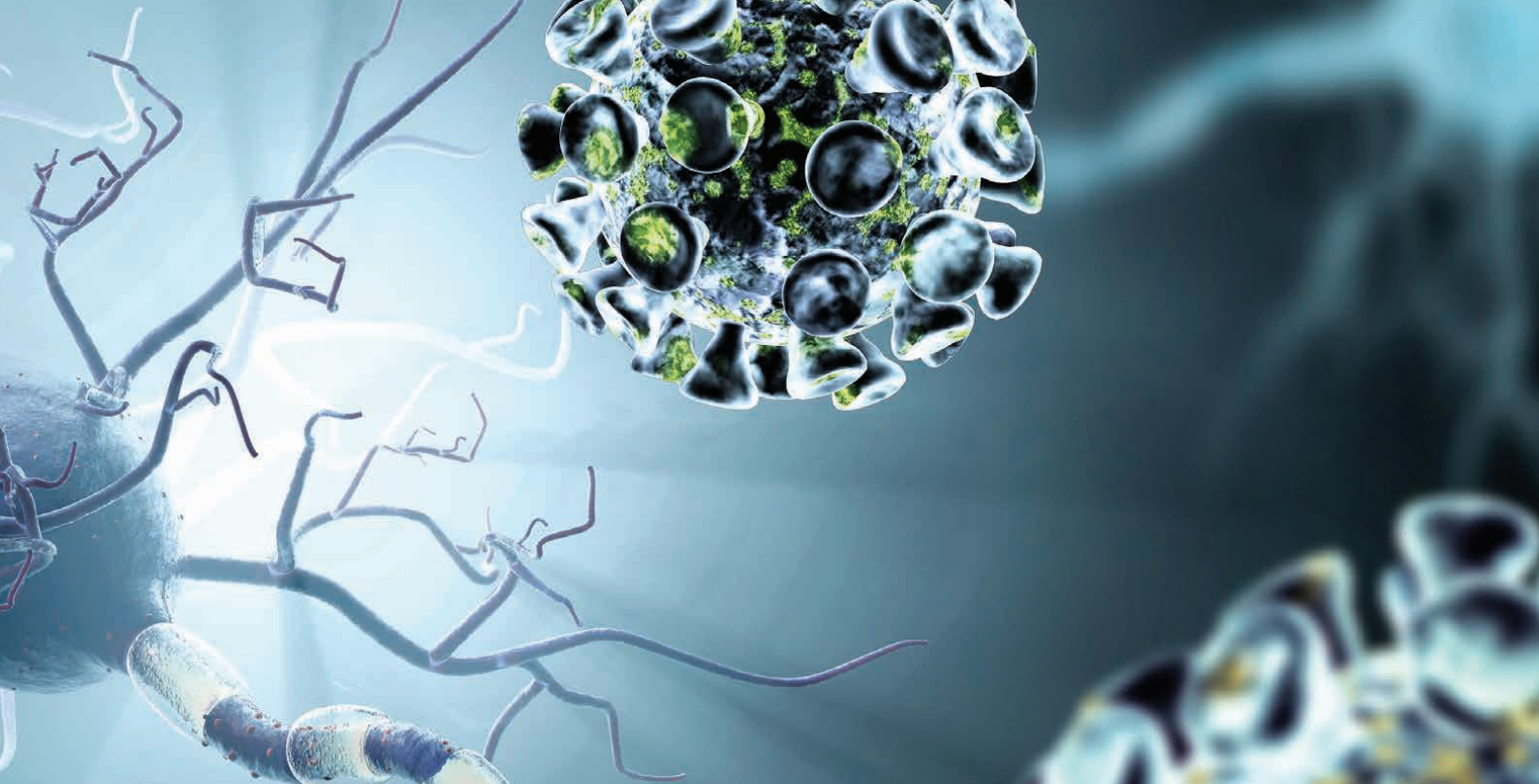
Za prechod medzi vírusovými a bakteriálnymi infekciami by sme mohli považovať **boréliovú infekciu**. Patrí medzi antropozoonózy. Postihnutý je nielen nervový systém, ale aj kĺby, koža, srdce. Infekcia sa šíri prostredníctvom kliešťa, ale aj iného hmyzu. Zanecháva následky rôzneho rozsahu. Liečenie je často veľmi zložitá.

Postihnutie nervového systému (NS) pri iných vírusových ochoreniach nie je veľmi časté, ale vyskytuje sa. Najčastejšie u dospievajúcich jedincov, pri ochoreni na mononukleózu, cytomegalovírus a u iných infekčných chorôb pečene.

PREČÍTALI SME

Zápaly nervov a mozgu postihujú ľudí, ktorí trochu pozabudli na citovú stránku života. Človeče, nestrachuj sa vírusov a baktérií. Prevenciu svojich problémov hľadaj v správnom, charakternom a zmysluplnom živote. Cháp druhých a vytváraj podmienky pre ich zdravý rast a duševný vývoj. Potom ani ty, ani tvoje deti nebudete postihnutí chorobami, pri ktorých trpí hlava, ktorá vedela, čo má konať, ale nekonala.

MIROSLAV HRABICA,
*Čo nám telo hovorí alebo
Po stopách chorôb*



Bakteriálne zápaly

Infekcie spôsobené baktériami bývajú väčšinou závažnejšie a viažu sa na infekcie iných častí tela, najčastejšie dýchacieho systému. Vstupnou bránou je nosohltan, odkiaľ sa mikrób dostáva krvou do mozgových obalov a mozgovomiešneho moku. Najznámejší agens je **meningokok**, **stafylokok**, **streptokok**, **haemophilus**. Začiatok ochorenia je väčšinou pomerne rýchly, s ťažkou zmenou celkového stavu pacienta. Príznakom sú vysoké horúčky, kruté bolesti hlavy pri dráždení obalov mozgu, nauzea, zvracanie a zmena vedomia, niekedy kŕče a halucinácie. Rýchly postup choroby sa zrazu končí smrteľne, ale včasným nasadením masívnej antibiotickej liečby sa dá zvládnuť. Môžu zostať trvalé následky. Liečba musí byť promptná, okrem antibiotík aj masívne protiedémová (proti opuchu mozgového tkaniva). Edém totiž pacienta bezprostredne ohrozuje na živote.

V predchádzajúcich dobách bývala pomerne častá veľmi nebezpečná a často smrteľná **tuberkulózná leptomeningitis** a postihnutie mozgu a miechy v rámci neskorého štádia **syfilisu**. K menej častým ochoreniam patrí napríklad infekcia **besnotou (rabies)**, ktorá má 100% úmrtnosť. Jediným spôsobom, ako neochorieť, je účinné očkovanie a – samozrejme - vyhnutie sa uhryznutiu infikovaným zvieratom. Diagnostika zápalov NS patrí vždy do rúk lekára. Suverénne a určite nevyhnuté

je vyšetrenie mozgovomiešneho moku (likvoru), ktoré určí, či vôbec ide o infekciu CNS, a o aký typ. Podľa nálezu sa potom začne akútna liečba.

PRÍPRAVKY ENERGY

S pomocou prírodných produktov môžeme zapracovať na zlepšení imunity a podpore energetiky organizmu. Akútne, ak sa užívanie nekříži s medikáciou od lekára, je na mieste **Drags Imun**, **Korolen**, **Vitamarin**, **Revitae**, **Flavocel** vo vysokej dávke, v neskoršej rekonvalescencii **Celitin** a **Imunosan** – záleží od stupňa poškodenia nervového systému. Vždy odporúčame testovať **Supertronicom**. Aj z dôvodu rizika preťaženia organizmu, ktorý môže byť značne vyčerpaný vplyvom neuroinfekcie.

V neposlednom rade dbáme na starostlivosť o zažívací trakt formou detoxikácie v zmysle odstránenia splođín infekcie. Tu poslúži **Cytosan**. Dôležitý je aj na likvidáciu následkov napr. bežnej antibiotickej medikácie. Dlhodobu využijeme aj probiotiká – **Probiosan**, **Probiosan Inovum**, až do úpravy črevnej peristaltiky a mikroflóry. Svalstvo oslabené vplyvom infekcie a ležanie na lôžku podporíme **King Kongom**, môžeme aj natierať krémami **Artrin**, **Ruticelit**. Vyrážky pri pásovom opare ošetríme **Cytosan Fomentum gelom**, v neskorších štádiách potom **Droserinom**, eventuálne **Protectinom**.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Pokračovanie nabadúce.





Vegetariánstvo: len etika?

Dnes nájdeme v každom časopise aj na internete množstvo rôznych diét a alternatívnych smerov stravovania. Niektoré poznáme, o iných sme predtým ani nepočuli. Prečo vznikajú, čo nimi ľudia riešia a k čomu vo výsledku vedú? O tom bude náš nový seriál, ktorý vám, dúfam, prinesie zaujímavé informácie a možno pomôže ujasniť si vlastný názor na to, čo jesť.

Väčšine z nás nemusím vegetariánstvo predstavovať. Viete, o čo ide. Definícia hovorí, že vegetariánstvo je taký spôsob stravovania, keď sa z jedálneho lístka vylúči mäso (červené mäso, hydina, morské plody a mäso z iných živočíchov); môže zahŕňať aj vylúčenie vedľajších produktov z porážky živočíchov. Takže v skratke, klasický vegetarián, alebo ak chcete správne laktoovegetarián, odmieta mäso a jatočné produkty, ale konzumuje mlieko, mliečne výrobky a vajcia. Existujú však aj oveľa striktnejšie formy vegetariánstva, alebo naopak umiernennejšie (viď tabuľka na náprotivnej strane).

DÔVODOV JE VEĽA

Otázkou je, prečo sa človek rozhodne takto vedome obmedziť stravovanie. Väčšine z nás napadne, že má na to etické dôvody. Chce vyjadriť nesúhlas so zabíjaním zvierat na mäso, s príšernými podmienkami a utrpením zvierat vo veľkochovoch, chce sa správať ekologicky, môže mať aj náboženské dôvody. O tých sa nedá polemizovať. Akceptovať sa dajú aj etické dôvody, hoci na ne môže byť iný pohľad. Ak nechceme podporovať veľkochovateľov, je v poriadku podporovať veľkopestovateľov a spracovateľov

STRIKTNRJI VEGETARIANI

Ovovegetariáni	odmietajú mäso, mlieko mliečne výrobky
Laktovegetariáni	odmietajú mäso a vajcia
Suvegetariáni	odmietajú mäso a niektoré druhy zeleniny (cesnak, cibuľu, pór)
Vitariáni	odmietajú čokolku, čo bolo pripravené pri teplote vyššej než 42 °C
Sprutariáni	konzumujú jedlé klíčky semien rastlín
Džusariáni	konzumujú nápoje zo zeleniny a ovocia
Frutariáni	konzumujú iba plody (alebo časti rastlín), ktoré boli rastline odobraté bez toho, aby bola „zranená“
Vegani	preferujú iba a jedine rastlinnú stravu

MIERNEJI VEGETARIANI (SEMIVEGETARIANI)

Pescetariáni	občas jedia ryby a morské plody
Pollovegetariáni	občas jedia hydinu
Pescopollovegetariáni	odmietajú konzumovať mäso cicavcov
Flexitariáni	konzumujú mäso a živočíšne výrobky vo veľmi obmedzenom množstve

rastlinnej výroby? Nie je rovnaké alebo možno aj horšie devastovanie planéty monokultúrnym poľnohospodárstvom, alebo napríklad vytínaním pralesov na získanie palmového oleja? Odpoveď nechávam, s dovolením, na vás samých. Strela som sa u svojich klientov aj s prostším dôvodom na prechod na vegetariánstvo – mäso im nikdy nechutilo a nechutí. Dokonca som už počula aj názor, že je to skrátka jednoduchšie na prípravu. Je to úsmevný argument, ale iste je aj na tom kus pravdy. Je rýchlejšie a menej pracné orestovať zeleninu než uvariť španielske vtáčky.

ZÁSADA ČÍSLO 1 – PESTROŠŤ A VYVÁŽENOSŤ

Keď niekto vylúči z jedálneho lístka mäso, mali by sme sa opýtať aj na to, či si môže nejako **zdravotne ublížiť**. Odpoveďou je pre mňa jasné NIE. Už viac než 20 rokov je platné stanovisko Americkej diétovej asociácie, ktoré znie takto: „Dobre rozvrhnutá vegánska strava a všetky druhy vegetariánskej stravy sú vhodné pre všetky životné obdobia, vrátane tehotenstva, dojčenia, detského veku a dospelovania.“ **ALE POZOR! Veľmi podstatné je spojenie „dobre rozvrhnutá“**. Ak zo stravy iba vylúčite mäso, ale váš jedálny lístok nebude pestrý, nebude obsahovať dostatok bielkovín a tukov z rastlinných zdrojov, vitamínov, minerálov a vlákniny, svojmu telu iste nepomôžete. Existuje pojem „pudingový vegetarián“, čo znamená človek, ktorý vymení bravčový rezeň za vyprážaný syr, salámu za syr a dolku nechá dolkou. Takže vegetariánstvo áno, všetkými desiatimi, ale riadené a plánované. Byť si istí zdrojom či pôvodom toho, čo jeme, uvažovať nad tým, či je strava vyvážená, nič v nej nechýba a je pestrá. Mnoho rokov odborníci strašili vegetariánov nedostatkom vitamínu B12, ktorý sa pri konzumovaní mliečnych výrobkov a vajec vyskytuje veľmi výnimočne, ale dá sa dobre suplementovať doplnkami. Riešili nedostatok bielkovín a nevyhnutnosť kombinovať ich zdroje s cieľom zaistiť všetky

esenciálne aminokyseliny v jednom jedle – nie je to pravda. Dnes je už preukázané, že organizmus dokáže jednotlivé aminokyseliny využiť v dlhších časových intervaloch. Obava bola z nedostatku niektorých minerálov ako je železo a vápnik, prípadne nedostatku omega-3 mastných kyselín. Toto všetko sa však dá získať z rastlinných zdrojov v dostatočnom množstve.

PRÍNOS PRE ZDRAVIE

Vegetariáni majú azda vo všetkých svetových štúdiách a testoch zameraných na výskyt kardiovaskulárnych, obehových chorôb, cukrovky a pod., lepšie výsledky než my, všežravci, dožívajú sa vyššieho veku, majú nižší BMI, atď. Nevieť, je to tým, že nejedia mäso? Alebo skôr tým, že konzumujú väčšinou oveľa viac zeleniny a ovocia? Na to si už odpovedzte sami, prosím.

Krásny rozkvitnutý máj všetkým vegetariánom aj mäsožravcom praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

NÁTIERKA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE

1 a 1/2 šálky červenej šošovice, 2 lyžice repkového oleja, 1 malý pór, 2 väčšie mrkvy, sojanéza, kúsok Ľumbiera (zázvoru), rímska rasca, čierne horčicové semienko, kurkuma, soľ, čierne korenie, koriander alebo petržlenová vňať, 1 lyžička sypkého Würzla, 1 lyžička Tamari alebo citrónová šťava

Na repkovom oleji orestujeme korenie (pozor, horčicové semienko "rado" vyskakuje z hrnca), nakrájaný pór a prepláchnutú červenú šošovicu. Zalejeme vriacou vodou, prispeme lyžičku sypkého Würzla a varíme cca 15 minút. Medzitým najemno nastrúhame Ľumbier a mrkvu. Do uvarenej šošovice pridáme sojanézu a rozmixujeme do hladka. Vmiešame Ľumbier, mrkvu, koriander alebo petržlenovú vňať a dochutíme soľou, korením, prípadne Tamari alebo citrónom.

TIP:

Nátierku môžeme pripraviť aj v detskej verzii, keď nahradíme aromatický koriander čerstvou petržlenovou vňaťou a sojanézu klasickým tvarohom. Z korenia použijeme iba kurkumu a trošku rasce. Ľumbier vynecháme úplne.



Kráľovstvo drahých kameňov (9)

MINERÁL, KTORÝ „KRVÁCA“

Magnát z dolov, posila zo základného tábora, tíšiteľ bolesti a strachu – mocný a magický hematit.

- » projektívny
- » v znamení Škorpióna a Barana
- » pod vplyvom Saturna
- » patriaci ku koreňovej čakre (1.)

NA KRV

Hematit je chemicky nekomplikovaný oxid železitý, Fe₂O₃. Je to dôležitá železná ruda, pretože v čistom stave obsahuje až 70 % železa. V Česku je významné nálezisko na vrcholoch Krušných hôr v Hornej Blatnej.

Krvavočervená ruda krveľ je v čistom stave čierny, kovovo-lesklý hematit. Je veľmi obľúbený a používa sa kvôli svojej celosvetovej dostupnosti (Čína, Austrália, Brazília, Rusko, Švédsko) na výrobu korálikov, šperkov a najmä kvôli jednoduchej spracovateľnosti aj na rytie glyptík. Musí to však byť práca pre silné povahy. Hematit totiž pri opracovaní brúsny kotúčom akoby krváca... Preto dostal meno krveľ.

VSTAŇ A CHOĎ

Z hľadiska energetického pôsobenia je hematit absolútne bezkonkurenčný uzemňovač. Je naozaj ťažký, ťahá k zemi. Má pokojnú, ale hutnú a dôraznú vibráciu. Sťahuje pozornosť k podstatným veciam. Dodáva silu do koreňov nášho života a dokonca v kritických chvíľach choroby alebo vyčerpania

pomáha aktivovať skryté rezervy. Aj keď cítime hlbokú beznádej a neistotu, pri pocitoch bezmocnosti a márnosti pomáha opäť sa vzbopíť k životu. Posilňuje organizmus a udržiava ho v pravidelnom chode. Je skvelou oporou, ak potrebujeme nabrat nové sily, oklepať sa, dobiť batérie a postaviť sa späť na nohy. Aktivuje odvahu a vôľu k činom, zmierňuje psychické výkyvy. Prináša pocit bezpečia a istoty. Ak chcete pocítiť stabilizujúci účinok hematitu, pritlačte si kameňok pod nos. Jemným stláčaním sa dostanete do chladnej reality. Stláčanie kameňov hematitu v dlaniach koncentruje, uzemňuje, vyrovnáva, upokojuje a zmierňuje. Sťahuje pozornosť na potreby fyzického tela, na problémy každodenného života a ich riešenie.

PRE ZDRAVIE A PROTI STRACHU

Hematit podporuje srdce a aktivuje krvný obeh, podporuje tvorbu červených krviniek a je ideálnym kameňom pre tých, ktorí majú studené ruky a nohy (Raynaudova choroba). Posilňuje pľúca, pečeň a slezinu. Hematitová voda konzumovaná na lačný žalúdok dokonca regeneruje nedostatočnú funkciu obličiek, a tým podporuje bazálnu energiu nášho organizmu. Odstraňuje bolesť a strach, pomáha pri nespavosti.

Odpradáva sa hematit používal ako talizman na ochranu a posilnenie. Možno bude pre nás dobrým radcom, keď sa budeme musieť sústrediť na otázky prežitia na planéte Zemi. Prikuje naše nohy pevne k zemi a ukáže nám, čo je podstatné. A na to si pripíme hematitovou vodou... Tak na zdravie a proti strachu!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu XXII.

Vironal sme spomínali v súvislosti s preventívnym nastavením detského organizmu na zdravotné náporý začiatku školského roka. Nakoľko prípravok je podľa TČM spojený so živlom kovu a ovplyvňuje predovšetkým meridiány pľúc a hrubého čreva, je to vcelku pochopiteľné, pretože v jeho účinkoch nachádzame súvislosti s detoxikáciou prostredníctvom vyčistenia tráviaceho traktu a nastavenia organizmu na úrovni dýchacieho systému. Preto sa s ním stretneme nielen pri Blížencoch, ale aj neskôr, keď budeme hovoriť o Rakovi či Panne.

Tentoraz sa však venujeme psychike, úzko súvisiacej s kondíciou energie Blížencov a pri harmonizácii spojennej s užívaním Vironalu. Prípravok použijeme v momentoch, keď cítime, že prichádza istý úpadok, otupenie emocionálneho prežívania, prípadne zvyšovanie pocitov strachu, čo nás často oberá o schopnosť jasne premýšľať – a to zas môže vyústiť do chybných krokov v rozhodovacom procese. Narušená energetika znamenia komunikácie sa dokáže prejaviť aj v poškodenom prežívaní sebavyjadrenia počas spánku, pričom rozprávanie zo sna je myslou nekontrolovateľné a stáva sa preto zdrojom mnohých nepríjemností. Silný duševný nepokoj dokáže znepriemniť život aj tak, že do odpočinkovej fázy dňa vstúpi nespavosť alebo zlé zaspávanie s neustálymi obsedantnými atakmi rôznych myšlienok, ktorých sa nevieme zbaviť a sme „nútení“ zaoberať sa nimi. V takých prípadoch k Vironalu pridáme Relaxin.

Gynex použijeme pri zrýchľovaní procesov myslenia hlavne vtedy, ak cítime, že sme sa zacyklili a nedokážeme

vystúpiť z kruhu nekonečných obáv a pochybností o sebe a vybudovaných životných hodnotách. Pomáha nám pochopiť, že každé zlo je na niečo dobré, ak ho neprežívame ako depresívny, lež ako podnetný, učebný faktor. Prípravok užíваме aj pri dlhodobých poruchách pamäti a neschopnosti sústrediť sa – nájsť stred seba i prebiehajúceho myšlienkového procesu.

Veľmi užitočným na dobré udržanie „vitality“ psychického stavu je aj prípravok Revitae. Pomôže proti únave a celkovému psychickému vyčerpaniu tým, že harmonizuje nervový systém a pomáha zvyšovať tvorbu serotonínu, ovplyvňujúceho nielen náladu, ale aj schopnosť udržať si „otvorenú myseľ“. Takto dokážeme lepšie prijímať nové myšlienky a používať ich bez pôsobenia obmedzení spoločensky nanútených klíšé postupov. Tak ako Gynex, aj Revitae pomáha koncentrovať sa na riešený problém deduktívnym i induktívnym spôsobom. V kombinácii so Stimaralom pomáha premôcť stavy vyčerpanosti, zvládať dlhodobý tlak povinností. Je jedným z najdôležitejších prípravkov pre študentov, duševne pracujúcich, intelektuálov, ale aj pre starnúcich klientov, u ktorých je možné badať ústup intelektuálnych výkonov.

Do „blíženeckej“ skupiny prípravkov zaradíme aj Celitin, pre jeho obsahové látky, ktoré pomáhajú prietoku krvi cez cievne riečisko mozgu. Dobre okysličené nervové bunky totiž zlepšujú funkcie spojené s myslením, učením sa a v neposlednej miere s efektívnym využívaním zapamätaného. Tým, že ochraňuje a vyživuje puzdrá nervových vlákien, súčasne udržiava v strehu a dobrej kondícii komunikatívne procesy v celom organizme. Pri zvýšenej psychickej záťaži doplníme program výživy takisto Probiosanom, Vitamarinom alebo Vitaflorinom. Prvý spomínaný podporuje tráviaci systém, pomáha zbavovať sa záťažových toxických látok, narušajúcich normálne funkcie aj nervovej sústavy. Vitamarin pomôže prekrviť celé telo, zabezpečí správnu činnosť mozgu. Vitaflorin osvieži a zlepší náladu, psychickú kondíciu, podporí správne fungovanie nervovej sústavy.

Aby som nezabudol, medzi prípravky spolupracujúce s komunikatívnou energiou Blížencov patrí aj Skeletin, lebo asistuje pri udržiavaní ľudského organizmu v optimálnej pohybovej aktivite. Vzduch znamenia je predsa najpohyblivejším živlom z celého zodiaku, ktorý využíva komunikácie všetkého druhu – od nervových dráh, cez lymfatické cievy, sieť krvných ciest v žilách a cievach, až po cesty, dráhy a siete vytvorené človekom za účelom zrýchlenia odovzdávania informácií i materiálu. Harmonizujúce a posilňujúce funkcie vo vzťahu k psychike človeka majú aj ďalšie prípravky a potravinové doplnky – Tribulus, Matcha, zelené potraviny, spomínaný Relaxin, pentagram krémov použitých na rôzne druhy masáže, atď.

Platí teda, čo som napísal v jednom z predchádzajúcich pokračovaní o polarite: že energia Blížencov je veľmi mocne viazaná s väčšinou prípravkov Energy. Aj filozofia firmy je totiž spätá s harmonizáciou siete meridiánov, čo sú takisto komunikačné cesty, ktorými prechádzajú energoinformačné „pokyny“ pre celý ľudský organizmus. Spomínané prípravky, ale aj tie, ktorým sme sa nevenovali, teda umožňujú zbaviť sa energetických kolapsov a sú vhodné na odblokovanie akejkoľvek „dopravnej zápsy“, na uvoľnenie toku energie v ľudskom organizme.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

AUDIVET & EPIVET

STAROSTLIVOSŤ O KOŽU A SRŠŤ VO VÝHODNOM BALENÍ!

AUDIVET

Audivet pomôže vašim zvieracím priateľom pri kožných problémoch. Je vhodný na odreniny, drobné poranenia, zápaly, vyrážky, plesňové infekcie a bradavice.

EPIVET

Prírodný šampón Epivet čistí sršť, upokojuje citlivú pokožku a chráni zvieratá pred kliešťami a ďalšími parazitmi.



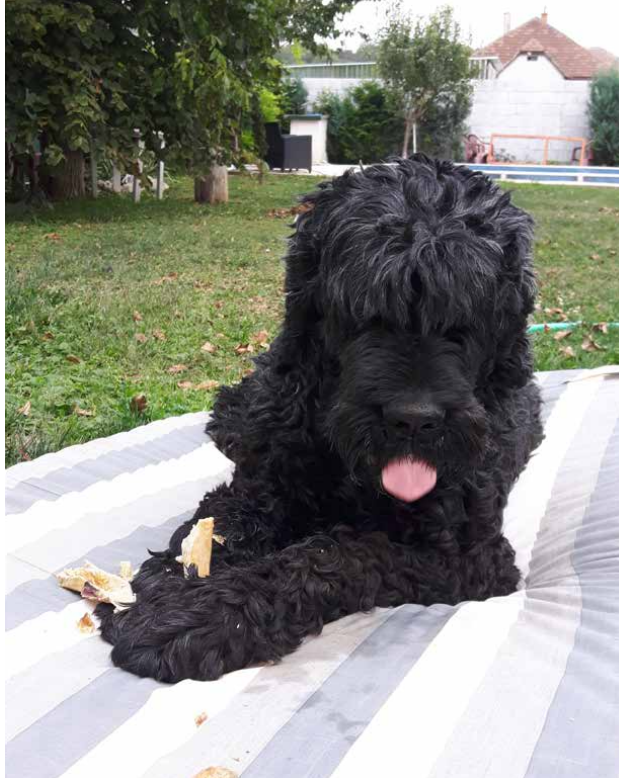
Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. mája do 31. mája 2017 alebo do vyčerpania zásob.

Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní
nájdete na www.energyvet.com

Trieštivá zlomenina nášho čierneho ruského teriéra Ralfa

Ralf je 9-ročný, 56 kg vážiaci čierny ruský teriér, ktorý sa bál búrok. Akonáhle začalo hrmieť, behal po našej záhrade a štekal na blesky. Jedného dňa sa to skončilo úrazom. A nie hocijakým. Diagnóza znela: trieštivá zlomenina ľavej zadnej nohy. Zlomenina bola taká komplikovaná, že nám ho na jednej klinike odporúčali uspať. No my sme to nevzdali a našli operátora, ktorý operáciu bravúrne zvládol. Naš Ralf dostal deväť klincov a voperovanú doštičku. Po šiestich týždňoch nás čakala ďalšia operácia, kedy bolo potrebné klince vyoperovať. Celý čas sme Ralfovi podávali Skelevet, 1 ráno a 1 večer. Kosti sa nádherne scelili a náš pes dnes behá akoby nikdy nemal vážny úraz. Poučil sa, že ak hrmí, má zaliezť do svojej budy a tam v bezpečí prečkať hrmenie. Nakoľko v tom čase nebol na trhu Skelevet, začala som podávať Skeletin (napriek tomu, že je "ľudský"). Pracujem s prípravkami Energy dvadsiaty rok a v našom konzultačnom centre v Košiciach s láskou odovzdávame všetky informácie našim klientom.



Od minulého mesiaca máme už aj poradenstvo pre zvieratká. Som presvedčená, že aj naši domáci maznáčikovia si zaslúžia vychutnať kúzlo alternatívnej medicíny. Alternatívnu medicínu si nesmierne cením, pretože je nápomocná pri riešení mnohých zdravotných problémov. Mám 54 rokov, z toho 20 rokov užívam produkty v rôznych kombináciách a nemusím užívať žiadne chemické lieky.

EVA LUHOVÁ

KONZULTAČNÉ CENTRUM V KOŠICIACH PONÚKA:

- » odporúčanie prípravkov na základe vyšetrenia prístrojom Supertronic
- » odborné ošetrovanie pleti prípravkami Energy v kozmetickom salóne a poradenstvo pri starostlivosti o pleť a pokožku celého tela profesionálnymi kozmetičkami
- » odborné poradenstvo kynológa pôsobiaceho na Vysokej škole veterinárnej v Košiciach
- » masáže pomocou prípravkov Energy (profesionálna masérka a chiropraktička)

ĎALEJ PONÚKAME:

- » oxygenoterapiu
- » frekvenčnú terapiu
- » magnetoterapiu
- » poradenstvo v oblasti zdravej výživy, redukcia hmotnosti a riešenie metabolických problémov



Oddial'me starobu – predĺžme si aktívny vek

S prípravou na aktívnu starobu, alebo ak chcete, na zdravé aktívne roky seniorského veku, treba začať už v mladosti, prípadne v strednom veku. Snahou asi každého z nás je mať nielen dlhý život, ale mať ho aj kvalitný, aktívny, plnohodnotný, v dobrom zdraví, fyzickej a duševnej kondícii. Základný predpoklad naň dostane väčšina z nás do vena od svojich rodičov a ďalej si ho vytvára počas detstva a mladosti. V dospelosti si už o svojom ďalšom osude, zdraví či chorobe, rozhoduje každý sám. Udržať si zdravie, vitalitu, dobrú kondíciu, optimizmus, pozitívne myslenie sa dá predovšetkým zdravou životosprávou, športom, pohybom, prírodnými výživovými doplnkami, ale rovnako tak vystríhaním sa všetkého škodlivého, najmä fajčenia, lenivosti, obezity a stresu.

Dnes žijeme akosi priveľmi rýchlo, nemáme na nič čas, stále sa niekam ponáhľame, za niečím naháňame, málo sa stretávame a navzájom zhovárime. A keď aj komunikujeme, tak najmä cez mobil či mail. Nedávno publikovaná seriózná štúdia dokumentovala, že tam, kde ľudia žijú družnejšie, teda viac generácií spolu v jednom byte či dome, je významne menej infarktov aj mozgovo-cievnych príhod. Zároveň sa títo ľudia dožívajú dlhšieho veku, v lepšom zdraví. Súvisí to s tým, že život majú viac naplnený, menej sa nudia, sú

aktívnejší, sociálne kontakty sú u nich intenzívnejšie. Ak by sme si dokázali nájsť viac času jeden pre druhého, komunikovať spolu zoči-voči, nebáť sa vyjadriť svoje emócie, pocity, lásku, spolupatričnosť, skrátka viac sa navzájom otvoriť, navštevovať, či chodiť spolu von do prírody, prospelo by to nášmu zdraviu, telesnému i duševnému. Nájsť pokoj v duši a vnútornú rovnováhu je to, čo pomáha predchádzať civilizačným ochoreniam. Ak sa dokážeme na chvíľu zastaviť, stíšiť a zamyslieť nad vlastným životom, prehodnotiť vzťahy a postoje,

naučiť sa viac počúvať okolie, vcítiť sa, mnohé problémy zdanlivo neriešiteľné odrazu nájdú riešenie a život bude krajší. Dosiagnúť vnútornú rovnováhu pomôže aj relaxácia, meditácia, vzájomná úprimná komunikácia.

REALITA NAMIESTO REALITY SHOW

Občas v médiách počujeme rozhovor s ľuďmi, ktorí sa dožili vysokého veku v dobrom zdraví a pri sile. Na otázku redaktora, ako to dosiahli, čo pre svoje zdravie po celý život robili, počujeme zväčša veľmi jednoduchú odpoveď – riadili sa zdravým „sedliackym“ rozumom, viac sa pohybovali, väčšinou fyzicky pracovali, po celý život sa striedmo stravovali domácou stravou. Základom obživy boli zemiaky, čierny chlieb, kapusta, cibuľa, cesnak, z ovocia najmä jablká, slivky, hrušky, jedli menej mäsa, nikdy sa neprejedali, preto zväčša nepoznali obezitu. Neužívali drogy, väčšinou nefajčili, alkohol používali skôr len ako liek pri chorobe alebo ako prípitok na významné sviatky. Nepoužívali ani toľko cukru a sladkostí ako dnes, neexistovalo ani také množstvo chemicky konzervovaných či „umelých“ potravín ako dnes. Možno mali aj menej stresu, viac času na zamyslenie sa, obzretie späť, rozhovory medzi sebou, o čas ich neoberala televízia ani internet. Žili jednoduchšie, družnejšie, viac generácií v jednom dome, od starých, či prastarých rodičov až po vnúčence, preto sa navzájom viac ovplyvňovali, rozprávali, učili jeden od druhého, vzájomne sa vychovávali. Samozrejme, dnešný svet a život je iný ako bol pred desaťročiami v čase mladosti našich starých rodičov. Vrátiť ho späť sa nedá a v mnohom by to ani nebolo dobré. Čo však môžeme a bolo by nanajvýš rozumné a prospešné, je zachovať si zdravú reálnu filozofiu života, viac používať zdravý sedliacky rozum namiesto utiekania sa do nereálneho virtuálneho sveta. To však neznamená,



že by sme sa nemali zaujímať o nové vedecké poznatky, využívať vymoženosti techniky, vedy, počítače, roboty. No mali by sme si ponechať viac času na vzájomné osobné rozhovory, stretnutia, viac chodiť von, hýbať sa fyzicky, športovať. Zdravšie a prirodzenejšie sa stravovať, nájsť si čas na jedlo, mať pravidelnejší režim dňa, menej ponocovania, viac relaxu a dostatok spánku.

Teoreticky to všetci ovládame, avšak prakticky to realizovať je už ťažšie, pre niekoho priam nemožné. Ako teda nájsť tú rovnováhu, ten správny psychohygienický režim, aby nebolo neskoro, aby sme predišli civilizačným zdravotným problémom, hypertenzii, infarktu, mŕtvici, rakovine? Keďže dnes je to jednoznačne dokázané, že mnohé civilizačné ochorenia priamo súvisia s psychikou a vnútornou nerovnováhou, že ich prvotná príčina spočíva v chronickom strese, duševnej disharmónii, zlej životospráve.

ZÁKLADOM JE PRIRODZENÁ STRAVA

Predpokladom dlhého života, dobrého fyzického aj duševného zdravia, je vnútorný pokoj a duševná rovnováha. K nim môžeme dospieť aj pomocou relaxácie, stíšenia sa, meditácie, vzájomnou úprimnou komunikáciou. Pre dožitie sa aktívnej staroby v dobrom zdraví je samozrejme potrebné dodržiavať aj zásady zdravého spôsobu života. Napriek tomu, že o nich vieme, aj tak sa správame často iracionálne a neriadime sa nimi. Začnime sa preto viac hýbať, chodiť pešo, cvičiť, behať, plávať, otužujme sa v lone čistej prírody. Ved' prakticky všetky civilizačné ochorenia, začínajúc obezitou, cukrovkou, hypertenziou, pokračujúc infarktom, mozgovou mŕtvicou, končiac srdcovým zlyhaním, rakovinou, artrózou, osteoporózou, majú spoločného príčinného menovateľa, ktorým je chronický nedostatok fyzického pohybu. Vstupujme túto zásadu aktívneho pohybu od mladosti našim deťom a vnukom. Berme ich na prechádzky, turistiku, na bicykel, lyže, či do plavárne, skrátka hýbme sa spolu. Striedmo, racionálne sa stravujme, držme sa Hippokratovej rady – dávajme telu len toľko kalórií a jedla, koľko stačí zužitkovať. Zabránilme tak prebytočným kalóriám ukladať sa do tukových zásob, pretože nadmerná výživa a obezita zaťažuje srdce, krvný obeh, metabolizmus, kĺby, kosti, celý aparát. Nejedzme kalorické, masné a sladké jedlá, konzumujeme denne viac zeleniny, ovocia, celozrnných chlebovín, vlákniny. Vyhnime sa údeným, chemicky



spracovaným a konzervovaným potravinám. Menej používajme kuchynskú soľ, ktorá nadmerne zaťažuje obličky, krvný obeh, spôsobuje zadržiavanie vody v organizme, vznik opuchov, stúpanie krvného tlaku. Dodržiavajme dostatočný pitný režim s príjmom apoň dva litre obvyčajnej vody denne. Chráňme sa aj pred účinkami cigaretového dymu, nefajčíme, ani sa v takom prostredí nezdržiavajme. Pretože len samotné fajčenie v populácii zodpovedá až za tretinu všetkých úmrtí na srdcový infarkt, za viac ako 90 % rakoviny priedušiek a pľúc a za značné percento rakoviny tráviaceho traktu a ďalších orgánov. Nepreháňajme to s alkoholom, kofeínom či energetickými nápojmi, rovnako aj sytené a presladené nápoje zdraviu neprospievajú. Vyvarujme sa nadmernému a častému stresu. Snažme sa myslieť viac pozitívne, optimisticky, duševne relaxovať, venovať sa koníčkom a záľubám, ktoré pomáhajú vnútornému uvoľneniu a zmierneniu škodlivých účinkov stresu. Nezabúdajme ani na pravidelný zdravý a výdatný spánok, neponocujme zbytočne a nevynechávajme ani pravidelné preventívne prehliadky a kontroly zdravotného stavu.

Chrániť zdravie a predchádzať väčšine civilizačných ochorení účinne pomáhajú aj prírodné doplnky Energy, užívať ich môžeme počas celého roka, aj podľa aktuálnej situácie a potreby organizmu. Počas skorej jari a na jeseň je veľmi prospešný pri prevencii a podpore imunity **Vironal**, **Drags Imun** a podľa potreby **Grepofit**. Taktiež pripravok

Flavocel, ktorý môžeme užívať aj počas celého roka na dopĺňanie chýbajúceho vitamínu C, flavonoidov a na podporu odolnosti. Dvakrát do roka je vhodná celková detoxikácia organizmu prípravkom **Cytosan** alebo **Cytosan Inovum**. Odporúča sa minimálne raz do roka harmonizovať všetky orgánové systémy pomocou bylenných koncentrátov základného Pentagramu. Užívame ich postupne, pričom poradie môžeme voliť podľa zdravotného problému, ktorý aktuálne potrebujeme riešiť. V prípade zvýšenej únavy, resp. potrebe väčšej pozornosti a sústredenia, volíme **Celitin** alebo **Revitae**. Na vyrovnanie nálady ako aj harmonizáciu vegetatívnych nervov je ideálny **Stimaral**. Pri pohybových problémoch je osvedčená kombinácia **krému Artrinu** a koncentrátu **Renolu**. Z dlhodobého hľadiska je na chronické problémy s kĺbmi a kosťami aj **Skeleton**. Na prevenciu artériosklerózy, infarktu, mŕtvice, arytmie je účinný **Korolen**, **Vitamarin** a **Celitin**. V období klimaktéria ženy určite ocenia blahodárne účinky **Gynexu** a krému **Cytovital**. Tieto prípravky sú spolu s **Fytomineralom** vhodné aj pri obezite, cukrovke, ochoreniach štítnej žľazy a pankreasu. Produkt z radu zelených potravín **MyGreenLife** si určite vyberie každý podľa svojej potreby „na mieru“, pretože vlastné enzýmy nám s pribúdajúcimi rokmi života ubúdajú a v potrave chýbajú životne dôležité vitamíny, minerály, antioxidanty a stopové prvky, ktoré sa v týchto zelených produktoch z najčistejších zdrojov planéty nachádzajú.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Čriepky z mozaiky dejín XXXIII.

NOVÉ VERZUS STARÉ

Ako som minule sľúbil, vraciame sa do kolísok Rímskej ríše, na Apeninský polostrov a do lokalít, ktoré vo svojej velmocenskej ambíciózosti pokrylo impérium svojou veľikášskou expanzívou mocou. Príčin rozpadu ríše bolo veľké množstvo a v mnohom sa podobajú iným historickým megalomanským projektom. Nie je však našou úlohou hodnotiť dejiny všeobecne, naša ambícia sa zužuje na vybratie a charakteristiku len niektorých, pre našu tému dôležitých čriepkov zvolenej mozaiky, skielok vitráže ľudskej histórie.

Západorímska cisárska vláda neodvratne padá v roku 476, na území vtedajšieho európskeho západu sa o vlastné štáty pokúšajú ďalšie národy.

Samozrejme, že so zánikom ríše zanikajú aj vymoženosti, ktoré sa počas jej rozkvetu stali čímsi samozrejým. Nie je to však náhly pád, veď sme si spomínali, že vo východnej časti sa udržali tradície ďalších niekoľko storočí a kultivovali sa či upadali v súvislostiach s dejinnými udalosťami. Úpadok západných oblastí je však pomerne radikálny, aj keď i tu vládnuca vrstva využíva pozitíva antiky. Kúpele postupne chradnú, niekde rýchlejšie, no tam, kde sa zachovali vodné zdroje, je ich úpadok spomalený, i keď neodvratný. Vinu na tom majú aj návyky Germánov, slúžiacich v úlohe žoldnierov v radoch rímskych vojsk. Vedelo sa o nich, že sa na ich vernosť Rímu nedá spoľahnúť, ale aj to, že pramálo dbali na čistotu. Germánske kmene tlačili na ríšu dovtedy, pokým títo špinaví a neupravení dobyvatelia nerozvrátili kultivované a čistotu milujúce impérium.

Negatívny podiel na zhoršovaní stavu zdravia a čistoty populácie má aj novovznikajúce náboženstvo, ktoré pestuje na úkor tela krásu duše. Ľudské telo sa pre mnohých predstaviteľov kresťanstva stáva nádobou hriechu, o ktorú sa netreba až tak starať. Lebo len ten, kto je chudobný, hladný a špinavý, môže byť považovaný za dostatočne pokorného, aby mohol byť spasený. Starostlivosť o telesnú čistotu sa tak stala cestou k večnému zatrateniu. Kúpanie sa poväčšine bralo ako zbytočný rozmar, niektoré mníšske rády mali povolené kúpať sa nanajvýš dvakrát do roka, zvyčajne pred Vianocami a Veľkou nocou. Dokonca špina sa považovala za prejav dokonalej zbožnosti, bola aj zdrojom príjmu (žobravé rády) i možného „služobného postupu“ oddaného jedinca. Dogmy sa tak postavili proti zdravému úsudku. Aby sme však neboli nespravodliví, v mnohých kláštoroch, ktorých súčasťou boli aj kúpele rôzneho druhu, sa stala starostlivosť o čistotu samozrejmosťou každodenných rituálov.

Hygienické návyky sa javili navonok tiež ako akási demonštrácia zámožnosti, alebo sa spájali so zábavou. A tú si mohli dovoliť len na panovníckych dvoroch. Aj keď, paradoxne, medzi najmenej čistých patrili často práve vládári a ich rytieri, hlavne kvôli tomu, že panovník nemal popri svojich vojenských povinnostiach

na také tafafatky, ako je čistota, dostatok času. Viacerí vládári sa tak v mnohom markantne blížili svojmu dvoru. Pospolitý ľud zase nemal záujem o hygienu aj z dôvodu, že potreboval prežiť, a tam, kde ide o holú existenciu, starostlivosť o vzhľad nenachádza veľa miesta. Nanajvýš si umývali tvár a ruky.

Azda najlepšie hygienické návyky mali vidiečania, ktorí sa kúpavali častejšie hlavne v teplých mesiacoch roka. Oblubovali napríklad potné kúpele (tie spomenieme neskoršie). Pritom zmienok o každodenných návykoch vidieka nájdeme v dobovej literatúre ako šafranu.

Málokto z domácich si však špinu a telesné zápachy, ktoré v ranom i neskoršom stredoveku ovládli svet západu, všímal. O tomto fakte sa nepíše v žiadnych kronikách, zápisoch. Veď o samozrejmosťach predsa netreba písať. Zvyknúť sa dá aj na nepríjemné pachy, i keď, samozrejme, nečistota plodila množstvo chorôb a priemerný vek obyvateľstva sa skraca. O chorobách sa z kroník dozvedáme až z čias, keď nadobudli epidemický charakter.

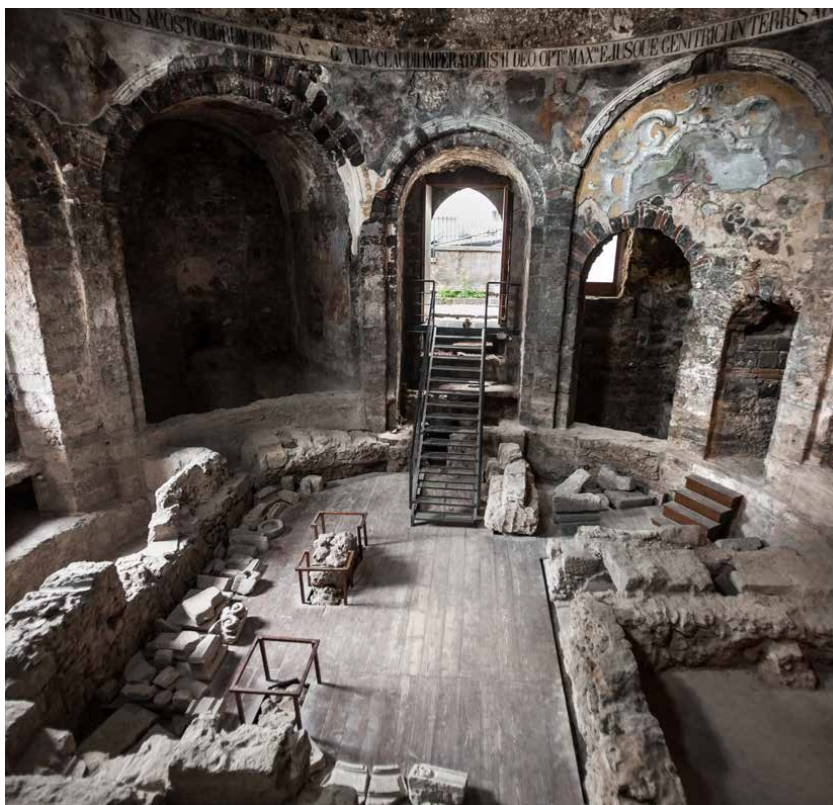
Záznamy o neporiadku a zápachu sa zachovali skôr v zápisoch diplomatov z Východu, ktorí zhnusene píšu o špine,

nečistote, zlých hygienických návykoch celej západnej spoločnosti. „Ani šaty si nikdy nečistia a nosia ich dovtedy, kým sa na nich nerozpadnú.“ O Vikingoch, aj keď to nebude zrejme úplná pravda, zaznamenali, že si neumývajú ruky ani pred jedlom či po vykonaní potreby. Napríklad o tých, ktorí dobyli Anglicko sa vie, že sa pravidelne umývali každú sobotu, česali si vlasy a menili odev za čistý.

No ani myšlienky, že čistota je zdrojom hriechu, nemuseli byť ďaleko od pravdy. Veď najčistejšími boli podľa stredovekého Románu o ruži (Roman de la Rose, 13. storočie) mládenci, ktorí radi zvädzali dievčatá.

Na očistu tela sa postupne začalo používať mydlo, ktoré síce ľudia poznali už veľmi dávno, no nedostalo sa natoľko do povedomia. Veľkú zásluhu na jeho rozšírení mala Byzancia spolu s arabským svetom, kde sa začali vyrábať aj mydlá pevné, penivé a parfumované predovšetkým prírodnými vôňami. Ktovie, ako by sme dnes pri našej hygienickej a aromatickej „prekultivovanosti“ prijali tieto výrobky. Lebo iste sa svojim odorom ani účinkami zďaleka nepodobali na terapeutické mydlá a šampóny firmy Energy. Alebo... ?

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





O pečení torty

Pamätám sa na jeden kulinársky, priam „gurmánsky“ zážitok z detstva. Časť prázdnin som zvyčajne prežíval u babičky, ktorú ostatní bratrance z okolia nazývali starkou. Bolo to na Turci, odkiaľ pochádzala mama. Naše výmyselníctvo nemalo konca-kraja a medzi zaujímavé „kusy“ patrili aj úlohy, ktoré sme si na seba navzájom vymýšľali. Pri jednej z nich som musel okúsiť „gebuzinu“, namiešanú jedným z bratrancov, o ktorom som si ešte dlho potom myslel, že nás všetkých úprimne znenávidel. Veľkú lyžicu cukru zmiešal s veľkou lyžicou soli, do toho zamiešal za lyžicu ešte neviem čoho a ešte čosi, myslím horčicu. Všetko to bolo samo osebe jedlé, veď musel košťovať aj on sám, neobávali sme sa, že sa okamžite otrávime. Zmes zalial pohárom vody a rozmiešaný magľajz rozdelil rovným dielom pre všetkých. No, chuť to malo hnusnú, ale skúška je skúška, zvládli sme ju všetci. Asi to muselo byť dostatočne odporne, keď táto pamäťová stopa zostala toľké roky.

Rozprávky o psíčkovi a mačičke Josefa Čapka sa zrejme takisto vryli do pamäti všetkým, ktorí sme ich ako deti čítali, či počúvali. Dnes si pri prezeraní niektorých

príspevkov na internete spomeniem na list hlavných hrdinov knižky, ktorý začínal pre súčasný stav jazyka veľkej časti populácie tak príznačne: ZVÁŽENÉ ŠLEČNI V RUŽOMBURKU, ...

Najsilnejším zážitkom, súvisiacim s „chuťovkovou“ prázdninovou spomienkou, je však rozprávka, v ktorej si psíček s mačičkou piekli tortu na meniny. Aby bola najlepšou a ozajstnou, pridávali do nej tie „najlepšie“ ingrediencie. Okrem múky, vajíčok a mliečka tam postupne primiešali: cukor, soľ, maslo, kvarglu, kožky zo slaninky, oriešky a uhorku, a nezabudli ani na kosti, myš, párky, ..., „len chlieb ta nedali, lebo psíčkovia a mačičky chlieb tak akurát veľmi nemajú rady.“ Keď už bola torta upečená, vyložili ju chladiť pred domček, kde ju našiel veľký zlý pes, celú ju pahltné zožral a bolo mu z nej ukrutne zle. Najmúdrejším poučením príbehu pre mňa bolo a dodnes zostalo: „Vieš, havko, ja si z toho nič nerobím, že nám ten zlý pes zjedol tú tortu,“ povedala mačička, „možno by nám z nej bolo tiež zle a mali by sme pokazené meniny a narodeniny“.

Pred rokmi – to bol program Energy ešte len v začiatkoch – sa istý známy, priateľ,

pochválil so zážitkom z účinkovania prípravkov. Nie niektorého z nich, ale z „torty“, ktorú si namiešal. Mnohí sme vtedy začínali s terapeutickou praxou, rodili sa rôzni „liečiteľia“, takže bez veľkých skúseností sme tak trochu experimentovali. No a program Energy prišiel s čímisi úplne novým, nepoznaným, fascinujúcim – s bioenergiou. Takže kamarát – terapeut, chcúť sa hlbšie zoznámiť s účinkovaním prípravkov, namiešal zo všetkých po odporúčanej dávke do jedného pohára a naraz ich vypil. Chuť to muselo mať fajnovú a alkoholový základ produktov to ešte povýšil na onakvejšiu úroveň. No táto skúsenosť ho na dlhý čas odradila od takéhoto experimentovania. „Najskôr ma obľiala horúčava, následne na to triaška s potením, potom sa objavili divné efekty vo vnútornostiach, hneď na to pocity úzkosti, striedané s nepochopiteľnou eufóriou, následne ...!“ Pochopil, že takáto cesta je neschodná.

I dnes sa stáva, že mnohí nadšenci, bez toho, aby sa snažili pochopiť, či dať si vysvetliť možné následky nemúdrych kombinácií, nakúpia si prípravkov bez rozmyslu – veď sa to tak jednoducho dá aj cez internet či inými cestami – a spájajú často nespojiteľné hlava-nehlava, riskujúc, že „tortu“, ktorú si takto namiešajú a upečú, by ani ten „zlý pes z rozprávky“ nezožral bez istého rizika. Alebo že účinky spontánne namiešaných prípravkov nespĺnia ich netrpelivé očakávania, takže ich predčasne, na vlastnú škodu, zavrhnú. Poradenská práca klubov, centier, skúsených konzultantov, lekárov, terapeutov tak zohráva ťažko zastupiteľnú úlohu.

Čapkova rozprávka o pečení torty má však aj ďalšie hlbšie poslanstvo, ukrývajúce sa na jej konci. Hlavných protagonistov pozvú deti na spoločný obed, po ktorom nikoho „bruško nebolí“, lebo každý dostane to, čo mu chutí, čo má rád, čo potrebuje. „A ten zlý pes po tej torte ochkal a nariekal pod krikom celé dva týždne.“

Svet okolo nás je na lokálnej i globálnej úrovni preplnený „takýmito zle namiešanými tortami“ s často nestráviteľnými ideovými ingredienciami a podobenstvo ukryté v rozprávke chápe každý rozumný človek, ktorému takto zle namixované „dobrotu“ vôbec nejdu k duhu.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

CESNAČKA LEKÁRSKA – CHUTNÝ PLEVEL

Cesnačka lekárska získala svoje slovenské a latinské meno vďaka svojej charakteristickej aróme. Ľudovo sa jej hovorí *rancesnak*, lebo sa prikladala na rany. Je ďalšou z bylín dvoch tváří – na jednej strane liečivá, na tej druhej invazívna. Niektorí by mohol povedať, že je to klasický prípad predurčenia pôvodom. Cesnačka je totiž (po dlhom čase) Európanka.

BIELE ASOCIÁCIE

Cesnačka je bylinkou, ktorej prakorene vyrastajú z Európy. Uprednostňuje teplo, takže jej areál sa rozkladá od Stredomoria „len“ po juh Škandinávie. Z Európy časom prerástla cez Áziu na juh do severnej Afriky a na východ až k Himalajam. V 19. storočí bola cesnačka zámerne zavlečená do Severnej Ameriky, kde sa po prvotnom nadšení z jej kulinárskeho využitia postupne dostala na zoznam invazívnych druhov. Bylinožravcom nechutí, hmyzích nepriateľov nechala na starom kontinente, takže sa šíri po väčšine USA a juhu Kanady a cestou vytláča pôvodné druhy. Asociácia s dobývaním Ameriky bielym mužom je isto náhodná (cesnačka má biele kvety).

Vyhovuje jej vlhko, na živiny bohatá a zásaditejšia pôda. S obľubou rastie v teplých listnatých lesoch a krovinách, v tieni parkov, záhrad a rumovísk. Ako jedna z mála rastlín rastie aj pod agátmi. Samozrejme, nie je chránená.

CESNAK NIE JE HORČICA

Alliaria petiolata, ako poznajú cesnačku botanici, je jednou z dvoch druhov svojho rodu. Všetky časti rastliny sú po rozotretí silne aromatické, chuťou a vôňou pripomínajú cesnak, ale aj horčicu. Cesnačka nepatrí s cesnakom do čeľade cesnakovitých, ale práve s horčicou a chrenom do kapustovitých (anglické ľudové meno pre cesnačku, *mustard garlic* – „horčicový cesnak“, je preto presnejšie).

Je to dvojročka. V prvom roku vytvárajú rastliny guľaté trsy s pokrčenými listami. V ďalšom roku počas jari kvitnú a rozmnožujú sa. Podľa kvality životných podmienok dorastá stonka cesnačky od 20 cm do jedného metra. Dole je chlpatá, rozvetvuje sa až s kvetenstvom. Listy v prízemnej ružici s dlhými

stopkami sú dlhé až 17 cm a okrúhle. Listy na stonke sú oveľa menšie (5 cm), svetlejšie a majú trojuholníkový tvar. Maličké, čisto biele obojpohlavné kvety v strapcoch sa po opelení menia na zvláštne plody – do 7 cm dlhé šešule obsahujú až 25 semienok v dvoch radoch. Tie sa po prasknutí šešule rozptýlia v okruhu niekoľkých metrov.

ODTRHNÚŤ A POŽUŤ

Extrakt z cesnačky obsahuje glykozidy, silice, etérický olej, pektín, množstvo vitamínu C a betakarotén. Cesnakovú arómu spôsobujú tzv. izothiokyanáty, ktorých protirakovinové pôsobenie je predmetom výskumu. Dezinfekčné účinky cesnačky sú zvonka vhodné na zápaly kože, hnisajúce rany a vredy. Žuvanie čerstvých listov či výplachy ústnej dutiny nálevom sú stáročiami overené postupy v boji s paradentózou a zápachom z úst. Vnútorne je cesnačkový nálev vhodný najmä na zápaly dýchacej sústavy, močových ciest a nadúvanie. Je mierne diuretický, podporuje spaľovanie tukov a odstraňovanie škodlivých látok – preto sa dá užívať pri chorobách žlčníka, pankreasu či na detoxikáciu tela. Nálev, obklady aj tinktúry je lepšie pripravovať z čerstvých listov, stoniek a koreňov a za studena. Sušením a teplotou strácajú účinnosť a arómu. Liečivé účinky cesnačky však ľudia objavili oveľa neskôr než jej kulinárske využitie.

ARCHAICKÉ KORENIE

Archeológovia datujú využívanie tohto „korenia“ ľuďmi do doby cca 6 000 rokov pred Kristom. To ho zaraďuje medzi najstaršie európske korenie. Všetky časti rastliny (aj koreň) majú pikantnú chuť, množstvo vitamínov a liečivých látok. Dá sa podľa potreby za surova (sušená cesnačka je nanič, tepelnou úpravou stráca účinky) pridávať do zdravých šalátov, polievok, omáčok, k mäsu, rybám, do nátierok, bylínkového masla, dresingov, naložiť ju do octu a pripraviť cesnačkový ocot, atď.

Ak máte chuť na čerstvú a zdravú desiatu, rozhľadnite sa po okolí, to pravé korenie teraz určite niekde rastie. Dobrú chuť a na zdravie.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



JEMNÝ DOTYK PŘÍRODY

NOVINKA: VISAGE REJUVE
PRIPRAVUJEME NA KONIEC MÁJA!

- » přírodní revitalizačná maska
- » pre všetky typy pleti
- » napína a vyhladzuje, vyplňa a spevňuje
- » pleť omladzuje, rozjasňuje a regeneruje

