

vitae

jún 2017

Probiotické baktérie
– vaši noví priatelia

Spoločný „Drak“
doma aj na cestách

Vegánstvo nie je diéta,
ale životný štýl





Prípravky mesiaca júna

Do prázdnin neponúkne počasie našťastie nič zvláštne. Celkovo by malo ísť o teplý mesiac, na prelome mája a júna to zrejme pocítite. Okolo 5. a 15. dňa sa môže ochladiť, zvyšok nesľubuje ani chladno, ani veľké horúčavy.

Mnohých z nás už výkyvy počasia nebavia, a preto zamierime na dovolenku do teplých krajín. Ako vždy budeme riešiť, čo si vziať so sebou. Mimoriadne nevítané sú črevné problémy, tam rýchlo zapôsobí **Drags Imun** a následnú starostlivosť môže prevziať **Probiosan**. Ako prevencia sa dá použiť do vody pár kvapiek **Drags Imunu** a prestriedať s pár kvapkami **Fytomineralu**. Na ten by sme nemali zabudnúť najmä pri nadnormálnom potení. Ak chceme niečo urobiť pre seba v rámci prečistenia a obnovy tela ešte pred dovolenkou, potom si môžeme dopriať kúru **Cytosanom Inovum**. Vďaka jeho užívaniu sa telo regeneruje oveľa rýchlejšie. V lete (nielen) nám okrem kondície záleží aj na vzhľade. Na formovanie ženských tvarov postavy je ideálna novinka **Raw Aguaje**, vlasy aj pleť sú po nej krajšie. Prijemne vyladí náš hormonálny systém a ak by náhodou nešlo na cestách všetko podľa plánu, zbaví nás aj migrény. Tak prajeme parádne prázdniny!

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 6, jún 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.



Sladké leto
sa začína

OBSAH

Editorial	04
Probiotiká: účinná prevencia črevného diskomfortu	04
Naozaj živý priateľ	06
Z internetovej poradne	08
Leto prichádza, buďme pripravení	10
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	12
O kriku zlodejov	15
Neurologické ochorenia	16
Vegánstvo má striktné pravidlá	19
Veterinárne prípravky Energy pozitívne ovplyvňujú aj správanie zvierat	20
Čriepky z mozaiky dejín XXXIV.	24
Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXIII.	25



EDITORIAL

MÁME DVADSAŤ!

Devätnásteho júna uplynie presne dvadsať rokov od „narodenia“ spoločnosti Energy na Slovensku. Úžasné, nie? Podobné firmičky vznikajú a zanikajú takmer na týždennej báze. Naozaj len máloktorá odolá všetkým peripetiám s podnikaním, prácou s ľuďmi, všetkými tými nariadeniami a zákonmi štátu a Únie. Máloktorej sa podarí udržať si pozornosť zákazníka, len máloktorá je verná svojim ideálom a má ich nastavené tak, aby vydržali skúšku dvoch desaťročí. My áno. Mám tú česť byť pri tom takmer od úplného začiatku. Viete, čo je najúžasnejšie? Že až na pár výnimiek, s ľuďmi, s ktorými sme nastúpili na túto cestu, cestujeme ďalej. Áno, pribúdajú noví, bez toho by to nešlo a je to náš základný úspech, ale zostáva aj to zdravé gro, jadro. Áno, na tvári máme o čosi viac vrások alebo skôr skúseností. Áno, prešli sme si všeličím, ale vždy sme dokázali nájsť cestu k sebe. Cestu, po ktorej kráčame spoločne už jednu celú generáciu. V Energy je už niekoľko starých mám, ktoré odovzdali dcére či synovi svoje dielo. Odovzdali ho s tým, aby bolo odovzdané ďalej, vnukovi alebo vnučke. Ak sa nad tým čo len trošku zamyslíte, je to úžasné. Ak sa to, čo sme si vysnívali, narodilo pred dvadsiatimi rokmi, prešlo obdobím vzdoru, puberty, prvej lásky, tak teraz vchádzame do obdobia najväčšej sily. Obdobia, keď sme najviac pripravení vnímať svet a jeho potreby, obdobia, keď už

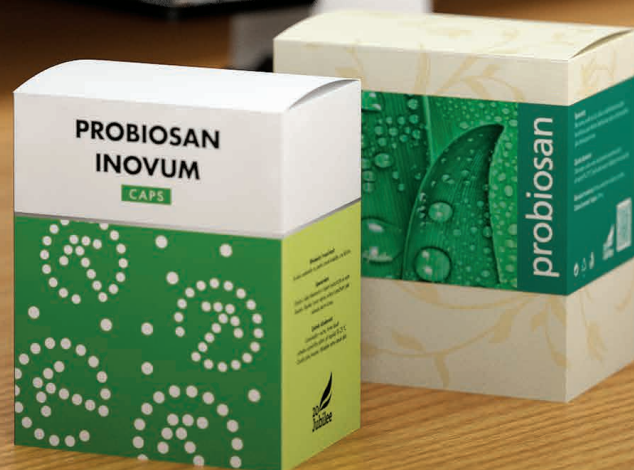


dokážeme adekvátne odpovedať a niečo ozajstné a veľkolepé odovzdať svetu. Poznáme svoje miesto, vieme, že keď spojíme sily a myšlienky, dokážeme čokoľvek. Som naozaj nesmierne vďačný, že smiem byť pri tom. Som vďačný za každého človeka, ktorý svojou troškou prispel k tomu, že dnes tu stojíme a hrdlo sa môžeme obzrieť za seba. Dvadsať rokov sme budovali niečo krásne a veľkolepé, čo má ozajstný zmysel. Stojíme pri ľuďoch, ktorým zdravie nie je ľahostajné. Dvadsať rokov sme verní myšlienke zdravia a myšlienke vzájomnej súdržnosti. Našou filozofiou je pomáhať blízkym a okoliu. A my sami sme dôkazom toho, že to má zmysel. Ďakujem vám všetkým.

JOZEF ČERNEK

Probiotiká: účinná prevencia črevného diskomfortu

Probiotické kultúry baktérií alebo priateľské mikroorganizmy pomáhajú v tráviacom trakte človeka udržiavať zdravú mikrobiotu, ktorá je dôležitá pre správne trávenie a dobrú imunitu. Probiotiká zabraňujú rozmnožovaniu choroboplodných (patogénnych) mikroorganizmov, predovšetkým baktérií a plesní (*Candida albicans*) v črevnom trakte a celom organizme. Medzi najznámejšie probiotické kultúry patria laktobacily, bifidobaktérie, laktokoky a ďalšie. Okrem udržiavania zdravej črevnej mikrobioty a podpory imunity hrajú úlohu aj pri prevencii vzniku nádorov a potravinovej alergie.



Aby sa probiotické baktérie v tráviacom trakte udržali aktívne, potrebujú na svoj rast a rozmnožovanie 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 tomu aj v prípravkoch Energy **Probiosan** a **Probiosan Inovum**.

POMOC PRI KLASICKEJ LIEČBE

Zažili sme to azda 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, nadmernej straty tekutín, do krvi sa dostávajú toxíny produkované patogénnymi baktériami, oslabuje sa imunita, v čreve sa rozmnožujú kvasinky (plesen *Candida*).

Účinnou prevenciou takéhoto stavu je užívanie probiotických prípravkov. Majú jednak preventívny (ochranný) účinok pred vznikom črevnej dysbiózy (a preto je vhodné podávať ich pri antibiotickej liečbe), ale pomôžu napraviť aj škody na črevnej mikroflóre, ktoré vznikli následkom liečby antibiotikami. Ideálne však je, ak probiotické komplexy začneme podávať včas, teda súbežne s užívanou antibiotickou liečbou. Treba pritom dodržať interval medzi 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 overený priaznivý vplyv na zdravie človeka, podporu imunity a prevenciu mnohých chorôb.

PROBIOTICKÉ PRÍPRAVKY ENERGY

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 je 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 1–3x denne 1 kapsula.

Probiosan Inovum

Nájdeme v ňom desať **probiotických kultúr** priateľských baktérií: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *breve a longum*, niektoré ďalšie kmene laktobacilov – *casei*, *rhamnosus*, *plantarum*, *bulgaricus*, aj prospešný *Lactococcus lactis* a *Streptococcus thermophilus*. Probiosan Inovum priaznivo ovplyvňuje nielen črevný systém, ale aj celkové zdravie výraznou podporou imunity, keďže obsahuje ďalšie, pre zdravie prospešné zložky. Polysacharid inulín je prebiotikum potrebné na výživu priateľských baktérií, ktorých enzýmy ho dokážu štiepiť a poskytuje im zdroj energie na rozmnožovanie a rast. Ľudský organizmus ho nedokáže rozložiť ani vstreať, 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 aj



betaglukány z hlivy ustricovej, čo sú v podstate biologicky aktívne polysacharidy, ktoré významne posilňujú imunitný systém, najmä nešpecifickú imunitu makrofágov. Tá je dôležitá pri prevencii vírusových, bakteriálnych, kvasinkových a 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 prípravku je **kolostrum** alebo mledzivo, 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 na dokonalú imunitu, koncentrované imunitné faktory, prirodzené rastové faktory, vitamíny a minerály, čím podporuje aj správnu činnosť svalov, nervov, kostí. Zlepšuje hojenie, pomáha vyrovnávať hladinu krvného cukru, spaľovať tuky, predchádzať bolestiam, alergiám a rôznym zápalom v organizme, chráni tráviaci trakt pred črevnou dysbiózou. Obvyklé užívanie Probiosanu Inovum je 2–3x denne 1 kapsula. Odporúča sa dostatočný príjem tekutín.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Naozaj živý priateľ

Keď je človek sám, nemusí to ešte znamenať nič strašné. Byť sám so sebou je svojím spôsobom umenie, v ktorom sa každý musí chtiac-nechtiac zdokonaľovať, aby sa nestal závislým na mienke svojho okolia. Schopnosť prijať a radostne naplniť svoju samotu je kráľovská disciplína a to, akí dobrí v nej sme, sa ukáže až úplne na konci.

HĽADANIE ROVNOVÁHY

Väčšina z nás, ktorí ešte nie sme realizovanými Majstrami, potrebuje priateľa, spriaznenú dušu, niekoho, kto nás v našej samote podporí a rozptýli naše obavy alebo skrátka len zdieľa náš život s nami. A priznajme si, dosť často nechceme byť sami.

Ak sa dokonca cítime osamotení, opustení, bez pozornosti, bez pochopenia, Kov v nás nie je v rovnováhe a usilujeme sa to akokoľvek kompenzovať. Máme možnosť kvalitu Kovu kontrolovať Ohňom, čo znamená vyhľadávanie spoločnosti, čítanie, sledovanie akčných filmov a komédií, tanec alebo snívame o tom, mať kone. Ohňová paleta je široká a v neposlednom rade do nej patrí aj alkohol a sex. Riešenie pocitu samoty alkoholom je teda z hľadiska prvkov celkom pochopiteľné úsilie o vyrovnanie. Takým počínaním sa však dá ľahko dosiahnuť poriadny Oheň, čo by mohlo viesť k vyšplechnutiu Vody – a z toho by tiež mohla byť pekná

depresia. Depresia je totiž z hľadiska prvkov Voda. A tak stále dokola, respektíve do hviezdičky, a to sme sa na začiatku skrátka len cítili sami...

„PROBI, KU MNE!“

Máme ale aj druhú možnosť – kultivovať samotný prvok Kov, liečiť podobné podobným, svoje k svojmu. To je totiž prístup číslo jedna. Preto si zadovážime psíka – náš život dostane pravidelný poriadok a fakticky sami naozaj takmer nikdy nie sme, ak máme psa po boku. Pes patrí k prvku Kov. Zadovážiť si teda psa proti samote je prvokovo absolútne rozumné riešenie. Ale čo ak psa z akéhokoľvek dôvodu skrátka mať nechceme, a napriek tomu sa cítime sami? Čo potom? A čo zadovážiť si baktérie? Priateľské baktérie, ktoré nebudu s nami ako pes, budú dokonca absolútne dôsledne a verne v nás. Probiosan Inovum je skvelým priateľom v kapsule a trúfam si povedať, že je určite oveľa lepší než pes. Napríklad čo sa týka

vstávania kvôli chodeniu na toaletu – budia rovnako pravidelne ako pes, ale rozhodne vás kvôli tomu nebudú ťahať von. Ale žarty bokom. Baktérie skutočne patria k prvku Kov. V Probiosane Inovum sú to baktérie dokonca vyrovnané, naozaj živé a spokojné vďaka materskej zemiť náručí inulínu a kolostra. Kolostrum je úžasná podpora, najmä ak sa nám čnie po domove.

Probiosan Inovum má široký terapeutický potenciál v rovine fyzickej aj duševnej. Určite je účinný pri hnačke, ale dokáže aj pomôcť vyliečiť zo sklamaní alebo nešťastnej lásky, pocitu opustenia a osamotení. Je skvelý pre malé dievčatá, ktoré túžia po psoch a koňoch, a vôbec pre všetkých, ktorí ťažko prežívajú nevyhnutný proces osamostatňovania. Táto naša vnútorná partia je skrátka pripravená pomôcť, kedykoľvek potrebujeme cítiť oporu sami v sebe. A môžete pokojne hovoriť: „Probi, ku mne! Šup do bruška! Tak, si dobrý...“

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



ZVÝHODNENÝ NÁKUP PRI PRÍLEŽITOSTI 20. VÝROČIA PÔSOBENIA SPOLOČNOSTI ENERGY NA SLOVENSKU

***Dňa 19. júna bude na každý nákup nad 30 € do 250€
na každé registračné číslo uplatnená zľava 20%.***



Na jedno registračné číslo môže byť takýto nákup zrealizovaný len raz.
Akcia platí len na neakciový tovar.
V nákupe nesmie byť žiadny akciový kód a akcie sa nespájajú.

Z INTERNETOVEJ PORADNE

» *Manžel má nechťovú mykózu. 5 mesiacov chodil na kožné, dostal nejaké silné, pečeň devastujúce lieky, v každom prípade choroba zmizla a narástli mu zdravé nechty. Po vysadení terapie sa však problém vrátil. Začínajú mu znovu rásť biele nechty a okolo lôžok je zápal.*

Ďakujem za radu, Bohumíra Holoubková

Odporúčam **Drags Imun** a **Annonu forte**, oboje v dávke 2x denne 7 kvapiek vnútorne. Nechty potierať **Drags Imunom**. Za 3 mesiace by to malo byť zlepšené.

» *Od pôrodu mám problémy s konečníkom a hrádzou, ktorá bola dosť zašivaná: bolesťivosť pri otváraní zvieracov, niekedy aj krvavý toaletný papier, pálenie, svrbenie. Dvadsať rokov sa liečim na cukrovku.*

Ďakujem, Kukučková

Používajte celkovo **Drags Imun**, 2x denne 5 kvapiek, **Vironal** 2x denne 5 kvapiek a natierajte oblasť dlhodobo krémom **Ruticelit**. Ideálne do nej kvapnite **Drags Imun**.

Prajem pevné zdravie, MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

» *Našla som 3-ročnému synovi na pleci kliešťa, za 4 dni sa mu pri ranke objavil flak. Na druhý deň lekár predpísal antibiotiká Ospamax na 10 dní. Po šiestich týždňoch sme išli na kontrolné odbery, kde protilátky potvrdili prekonanú lymfskú boreliózu. Môžem synovi ešte nejako pomôcť?*

Ďakujem za odpoveď, Leny P.

Na podporu organizmu po prekonanej infekcii je vhodný **Drags Imun** v dávke 1x denne 3 kvapky 1. týždeň, 2x denne 3 kvapky 2. a 3. týždeň. Nasleduje týždňová prestávka. Celý 3-týždňový cyklus zopakujte v dávke 2x denne 3 kvapky. K tomu dávajte synovi **Probiosan** dlhodobo, aspoň pol roka.

S pozdravom, MUDr. RENÁTA GEROVÁ



Plavba s dračou prvou pomocou

Poviem vám príbeh, ktorý sa naozaj stal. Hovorí o tom, že je rozumné pribaliť si na cestu do neznáma **Drags Imun**. Ten totiž výrazne zvyšuje nádej na prežitie, ak sa ocitnete v situácii ako **Markéta**.

Je tomu už desať rokov, čo sme sa s partiou vypravili brázditiť vlny Jadranského mora na katamarane. Bolo nás celkom osem a boli sme vybavení všetkým, čo naozajstní námorníci potrebujú. Pruhované tričká, zásoby kvalitného alkoholu značky Jameson a kapitán s lekárničkou, ktorý vyzeral ako povestný prešedivený Morský vlk.

Odrazili sme sa od brehov zátoky v Splite a vyplávali na šire more. Obloha bola jasná, more pokojné a suché plavky sa nepatrične nelepili na telo. **Markéta** bola presvedčená, že si treba užiť pobyt ako sa patrí, hneď od začiatku. Nestrácala ani minútu a niekoľkokrát si zalaškovala s Jamesonom, oslavujúc, že breh už takmer nevidno. Spoločnosť Jamesona dodala **Markéte** odvahu a rozhodla sa skočiť z boku lode do modrastej hĺbočiny. Katamaran nie je jachta, je to skôr taký buclatý vor s plachtami, a keď ste nízko pri hladine, láka to skočiť. Urobila to len raz, pretože keď sa vynorila a vyliezla späť na palubu, viac sa jej do vody ísť nechcelo. Na jej boku bola jasne viditeľná, asi päť centimetrov široká rana. **Markéta** narazila hrotom svojej ladnej bedrovej kosti do trupu lode a kožu, ktorá pri tom náraze stála v ceste, si jednoducho precvakla. Rana veľmi nekrvácala, ale bola takmer čierna a plná drobných bielych šupiniek laminátu. **Markéta** z toho nebola nadšená, ale bola to žena činu, a tak



VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVÍN

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 €

* ponúka platí pre celý rad zelených potravín okrem Nigella Sativa a Sacha Inchi

Uvedené prípravky sú výživovým doplnkom!

duchaprítomne súhlasila, že ranu treba vyčistiť a dezinfikovať. Vyberali sme pinzetou z rany laminát ako Popolušky hrach z popola, ale naliať do rozšklabenej rany peroxid vodíka nám prišlo akési divoké. Aj Markéta tušila, že by to asi dosť štípalo, prakticky by si naliala peroxid vodíka rovno medzi črevá, ktoré sa, ako sa neskôr ukázalo, už usilovali prevaliť tou rozšklabenu dierou von. Osvietila ma spásonosná myšlienka a navrhla som použiť juhoamerickú tradičnú medicínu, živicu z Crotonu lechleri, zvanú Dračia krv. A v tej chvíli, kedy si nikto nevedel rady, neprotestoval ani nemal žiadny iný nápad, som naliala **Drags Imun** Markéte do rany. Vôbec ju to nebolelo. Rana vyzerala čudne, ale už nekrvácala. Diera to však bola na štyri stehy! Hneď, akonáhle sme poskytli túto prvú pomoc, sme to otočili a rozhodli sa odovzdať divokú Markétu do rúk chorvátskeho zdravotníctva. Ošetrili ju, zošili a pustili späť na loď. **Drags Imunom** sme potom ranu potierali, kým sa nezahojila, čo išlo až prekvapivo rýchlo. Cítila som sa ako indiánska liečiteľka a Dračia krv si získala obľubu, najmä keď sa ukázalo, že pôsobí aj pri bolesti zubov. Takže každý správny námorník má pri sebe čo? **Drags Imun**.

Mgr. **TEREZA VIKTOROVÁ**





Leto prichádza, buďme pripravení

Aby sme ho zvládli bez ujmy na zdraví, pripravme sa naň. Veď príslovie „ťažko na cvičisku – ľahko na bojisku“ platí nielen pre vojakov. Ak sa pripravíme na možné riziká a nástrahy, ktoré letné obdobie a dovolenkové aktivity každoročne prinášajú, vyhneme sa im s veľkou pravdepodobnosťou.

V dobrej kondícii, teda oddýchnutí a vyspatí, musia byť najmä vodiči dopravných prostriedkov, inak hrozia nehody z únavy, dekoncentrácie, mikrosnánok. Myslieť treba aj na dostatočný príjem tekutín, najmä v horúcom počasí, aby nenastala dehydratácia organizmu a disbalancia vnútorného prostredia. Rozumne treba narábať aj s klimatizáciou: ak je nastavený príliš veľký rozdiel medzi teplotou vo vnútri vozidla a vonku, hrozí kolaps obehu pri vystúpení a prechladnutie. Veľmi rozumné je neísť na dovolenku s predstavou, že počas nej doženieme všetky športové aktivity, ktoré sme počas celého roka zanedbávali. Ak plánujeme prežiť pohybovo a športovo náročnejšiu dovolenku, je dobré zvyšovať si telesnú kondíciu s predstihom niekoľko týždňov pred dovolenkou posilňovaním, cvičením, plávaním, alebo aspoň pravidelnou dlhšou chôdzou. Aj na intenzívne slnko sa dá vopred pripraviť, ak plánujeme dovolenku tráviť na slnečnej pláži alebo vysoko v horách, kde je intenzita slnečného žiarenia vysoká. Nemusíme kvôli tomu zrovna navštevovať solárium, hoci aj ono môže pomôcť, ale „ukážme“ viac svoje telo slnečným lúčom napríklad počas víkendov pri vychádzkach do prírody, aby sa pokožka pripravila. Po príchode do letoviska je vhodné aspoň jeden-dva dni sa aklimatizovať, t.j. dopriať organizmu čas, kým si zvykne na nové prostredie, klímu ale aj zmenu stravy. Preto ho hneď naplno nezaťažujme fyzicky, ani príliš exotickou potravou, ale ani celodenným vylihováním na horúcej pláži.

Nezabudnime si pribaliť **Energy „Lekárničku“**, pretože viaceré prípravky celkom určite využijeme. Jednak v prevencii, napríklad zápalu či spálenia kože pri slnení – **Dermaton SPF6**, **Dermaton Gel**, **Caralotion**, tak aj pri zvládnutí možných viacerých zdravotných problémov – napríklad dehydratácie so stratou minerálov, dyspeptických ťažkostí po niektorých jedlách, kombináciách, alkohole – **Fytomineral**, **Regalen**, **Cytosan**... Už počas cesty v horúčave treba mať so sebou dostatok tekutín, najlepšie čistej vody, do ktorej rozpustíme

primerané množstvo **Fytomineralu**. Ak cestujú s nami aj menšie deti, musíme „rozmyšľať aj za ne“, pretože ich organizmus je ešte citlivejší na dehydratáciu, stratu minerálov či prehriatie a dávať im pravidelne piť. Proti cestovateľskej hnačke, salmonelóзам, infekčným bakteriálnym ochoreniam veľmi osoží **Drags Imun**. Upraviť črevnú mikroflóru a trávenie pomôže **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Samozrejme, je rozumné strážiť si príjem potravy nielen čo do kvantity, ale aj kvality – pozor na bizarné kombinácie jedál, nápojov a na alkohol. Ak to preženieme, môže byť veľmi osožný **Regalen**, **Cytosan** a pri žľzných či obličkových kolikách čaj **Chanca Piedra**. Bylinný koncentrát **Regalen** rozpustený v pohári vody môžeme užiť aj „preventívne pred hodovaním“. Po nadmernom príjme alkoholu je potrebné rehydratovať organizmus príjmom vody. Možno do nej pridať **Vironal**, ktorý býva efektívny pri zápale, resp. podráždení žalúdka alkoholom. Blahodárne na zapálené sliznice tráviaceho traktu pôsobí tiež **Cytosan**. Môže sa užiť aj tak, že jedna až dve kapsuly sa otvoria a vsypú do pohára vlažnej vody, zamiešaním vznikne nápoj farby čiernej kávy. Na skoršie zotavenie mysle a snád' aj rýchlejšie odbúranie alkoholu priaznivo pôsobí špeciálny zelený čaj **Organic Matcha Powder**.

Harmonizovať nervový systém a **dosiahnuť psychickú rovnováhu** pomáha bylinný koncentrát **Relaxin** a tiež **Stimaral**. Určite je múdre pribaliť **Spiron** sprej, ktorý poslúži nielen na zlepšenie ovzdušia v interiéri, ale aj ako núdzová dezinfekcia rúk, kože či drobných poranení a tiež pri vzniku náhlej nevoľnosti. Bylinný krém **Artrin** sa uplatní pri natiiahnutí a bolesti svalov, kĺbov, šliach, chrčtice... Krém **Ruticelit** zasa pri varixoch, pocite ťažkých nôh, kŕčoch a opuchoch. Dámy si istotne nezabudnú pribaliť najjemnejšiu prírodnú kozmetiku z radu **Beauty Energy Renové**.

*Krásnu dovolenku!
MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ*

Moja cesta k Drags Imunu

Rada by som všetkým čitateľom, ktorí sú na spoločnej vlne Energy alebo sa chystajú na ňu naskočiť, napísala svoju skúsenosť s Drags Imunom, tzv. dračou krvou. Keď som si prečítala prvé riadky o tomto prípravku, napadlo mi, že ho budem užívať vnútorne ako prevenciu proti všetkým baktériám a vírusom, o ktorých nemusíme mať ani tušenie. Ako som povedala, tak som aj urobila – a užila celú fľaštičku. Pociť, že pre svoje telo opäť niečo robím a ono mi to vráti v dobrom zmysle slova, bol úžasný.

Po nejakom čase som si všimla, že sa mi na špičke nosa a aj nad hornou perou vytvorili nejaké neidentifikovateľné pľuzgieriky. Dost' ma to znervóznilo. A tak nastúpil opäť Drags Imun, ktorý si má podľa popisu poradiť aj zvonka s rôznymi neplechami. Začala som pľuzgieriky potierať niekoľkokrát denne, len malou kvapôčkou, ktorá sa udržala na postihnutom mieste. Po troch dňoch všetko zmizlo a ja som zajasala. Ale predčasne. Po pár dňoch boli pľuzgieriky späť. Drags Imun nastúpil do druhého kola, keď sme po týždni jeho používania spoločnými silami vyhrali. Uplynul nejaký čas a Drags Imun mi ešte raz pomohol s problémom na tvári – tentokrát sa mi okolo ústnych kútikov začal tvoriť suchý ekzém. Natierala som ho rôznymi prípravkami, ale nič nepomáhalo. Naopak, po niektorých bol stav ešte horší. Bolo to veľmi nepríjemné, aj z estetického hľadiska. Po všetkých neúspechoch som siahla opäť po Drags Imune. Ten pocit úľavy a šťastia, keď som videla, ako ekzém začína ustupovať až do úplného zmiznutia! Cítila som sa opäť skvelo. Na dračiu krv jednoducho nedám dopustiť a vždy bude mať svoje dôležité miesto u mňa doma, aj v mojom srdci.

HELENA BUKOVSKÁ, Praha

Poznámka redakcie:

Drags Imun je čistá prírodná živica z juhoamerického stromu Croton lechleri. Prípravok neobsahuje žiadne pridané látky, takže by mal byť pre športovcov neškodný. Jeho užívanie je pre nich určite výhodné – podporuje imunitu, chráni pred infekciami a pomáha zlepšovať ich priebeh, podporuje tvorbu krvi.

ZVÝHODNENÝ NÁKUP

JÚN 2017

PREŽITE LETO V POHODE!

BALÍČEK PRODUKTOV	ČLEN ENERGY			ZÁKAZNÍK	
	cena	body	sleva	cena	sleva
Drags Imun + Probiosan	23,50 €	29	8,30 €	30,60 €	10,70 €
Drags Imun + Probiosan Inovum caps	26,00 €	32	8,00 €	33,80 €	10,40 €

Akcia platí do vypredania zásob! Uvedené prípravky sú výživové doplnky.



Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

Máme jún, vonkajšie teploty lákajú lahnúť si do trávy a nasávať energiu Zeme. Cítíme sa v bezpečí a spokojne, užívame si prichádzajúce leto... Tento pocit symbolizuje, ako hlboko sme zakorenení v sebe, ale aj celkovo v našom živote, či prežívame vnútornú aj vonkajšiu harmóniu. A nielen to. Energia Zeme výrazne podporuje orgánový okruh žalúdka, sleziny a pankreasu, navyše sa bavíme o Bráne postnatálnej energie.

KEĎ ŽALÚDOK NETRÁVI

Mnohé situácie sú ako kamene. Ubijajú nás a nedokážeme ich prijať. Na jednej strane nie sme schopní vydržať tvrdosť dopadajúcich rán, na druhej strane nemáme iniciatívu a snahu túto situáciu opustiť, zmierniť či postupne zvládnuť. Potom náš ŽALÚDOK s ťažkosťami trávi. A nestrávenie znamená nezvládnutie situácie, navyše ju sprevádza zloba. Vyliečením je nesledovať, čo bolo dané druhým, ale objaviť dary svojho života. Je dôležité uvedomiť si, že všetko, čo k nám prichádza, potrebujeme, a je to to najlepšie pre nás, len treba pochopiť, prečo.

Diagnostická zóna žalúdka sa nachádza v tvári **v strednej časti nosa a na hornej pere.**

Prejavy disharmónie:

- » biele a žlté pluzgieriky poukazujú na to, že steny žalúdka sa poťahujú hlienom a tukom
- » zatvrdliny v tejto oblasti, extrémne zovreté či povolené ústa – tvorba žalúdočného vredu
- » „kútiky“ – vredy alebo ťažkosti s dvanástnikom
- » povolené tkanivo na brade – prekyslenie
- » problém s prechodom Th a L chrbtice (Th 11 + Th 12 + L 1)

PANKREAS JE ORGÁNOM LÁSKY

Stav pankreasu nám ukazuje, ako sme schopní lásku dávať a prijímať. Liekom je empatia, schopnosť dávať lásku, hovoriť k druhým s láskou a túžbou pomôcť, myslieť na ostatných v dobrom.

Pankreas je žľaza s vnútorným vylučovaním, uložená pod bránicou v brušnej dutine, ktorá produkuje hormóny inzulín a glukagón. Obidva regulujú hladinu krvného cukru a prispievajú k tráveniu.

Diagnostická zóna pankreasu na tvári sa nachádza **na koreni nosa.**

Prejavy disharmónie:

- » jedna alebo viac vodorovných vrások tu znamená disharmóniu
- » temné škvrny v oblasti spánkov, acetónový dych – hyper- alebo hypoglykémia
- » predčasné šedivenie vlasov, tzv. mŕtve vlasy, bez života – cukrovka
- » „pokrčená“ koža na tvári – ochorenia pankreasu
- » zvislé vrásky od lícnej kosti k brade – zaťaženie pankreasu
- » ťažkosti s kolenami zvonka – oslabený pankreas a žalúdok

ZA IMUNITU

ZODPOVEDÁ SLEZINA

Slezina je jedným z významných obranných miest tela. Reaguje pri všetkých infekčných chorobách, chorobách krvi a pečene, pri akomkoľvek rozladení organizmu. Jej správna funkcia podporuje aktivitu a život. Oslabenú slezinu spoznáme okamžite na MANDLIACH. Sú našou jedinou kontrolkou, ktorá svieti pri preťažení lymfatického systému a sleziny.

Angína sa často rieši podaním antibiotík, ktoré síce odstránia bolesť a infekciu, ale nie psychickú príčinu. Pozrime sa na to, čo v sebe držíme a nevyslovíme? Prečo sa bojíme prejavit? Čistota lymfatického systému sa tiež prejavuje na našej ŠTÍTNEJ ŽĽAZE a celom hormonálnom systéme. V duchovnej rovine nám kvalitné prúdenie lymfy pomáha zbavovať sa zloby, neodpúšťania, krívd a bolesti, pomáha nám čistiť myslenie, nepieť na zbytočnostiach a nepitvať situácie, ktoré nevyriešime.

Diagnostická zóna sleziny v tvári sa nachádza **na bokoch koreňa nosa a na spánkoch.**

Prejavy disharmónie:

- » zelenkavé zafarbenie bokov koreňa nosa či ciievok na spánkoch – opäť preťaženie sleziny
- » biela farba hrany dolného viečka – nedostatok krvného farbiva

- » čierny, tmavohnedý tieň od koreňa nosa – oslabenie sleziny a imunitného systému
- » uhrovitý nos či nos s tmavými bodkami
- » biele škvrny na nechtoch – ťažkosti s pankreasom a slezinou, metabolizmom cukrov a nedostatok minerálov
- » bledé ušné lalôčky – chudokrvnosť
- » kruhovitý vypadávanie vlasov – výrazná chudokrvnosť
- » ľahké tvorenie modrín na tele

ZEM = ZRELOSŤ

Pozeráme sa za seba a hodnotíme, čo sa nám podarilo dosiahnuť:

- » v rovine materiálnej – máme kariéru, finančné zázemie, bývanie, atď.
- » v rovine vzťahovej – založili sme rodinu, máme deti, vnukov...
- » v rovine duchovnej – dospelí sme k poznaniu a pochopeniu...

Zem je miestom, ktoré nám toto všetko poskytuje, je to naša MATKA s otvorenou náručou, ak si jej dary všimneme a oceníme ich. Element Zeme jemne zharmonizujeme **Gynexom** v kombinácii s krémom Pentagramu® **Cytovitalom**, a ako zásobáreň živín sem patrí aj **Vitaflorin**. Plody Zeme sú aj **Biotermal** alebo **Balneol**.

VRÁSKY ZRKADLIA STAROSTI

Keď Zem nemá dostatok živín, schne a praská, rovnako ako naša pokožka tváre. **Vrásky** sú naše prehnané starosti, ktoré sa objavia na našej tvári veľmi skoro. Znamená to, že nie sme v harmónii s tým, čo žijeme. V tomto prípade urobíme

TIP PRE VÁS

Orgánový okruh žalúdka, sleziny a pankreasu je veľmi dôležitý pre to, aby sme zostávali vo svojom strede, psychicky i fyzicky. Aby nám neklesali orgány (pokles maternice, ochabnutie zvieračov), nechabovala naša telesná hmota, svaly (cestovité opuchy, celulitída) a aby sme žili v pokoji a harmónii s tým, čo máme. Zamerajme sa teda na posilnenie stredú nášho tela.

Niektoré využije hormonálnu jogu, iný meridiánové cvičenie, čchi-kung či core – pilates, kalanetiku, ai. Hrabme sa v záhradkách, pracujme za hrnčiarskym kruhom alebo tancujme okolo ohňa... A prizvime si na pomoc **terapeutický telový krém Cytovital**, ktorým môžeme posilniť masážou celú dráhu sleziny v jej priebehu, samotnú štítnu žľazu, aplikovaním na čelo a spánky aj schopnosť empatie.

najlepšie, ak siahneme po **Cytovital renove**. Svojou sladkosťou santalového dreva a vanilky nás objíme a podporí pocit, že nikdy na nič nie sme sami. Komplex cielene zvolených výnimočných pleťových olejov – arganového, mandľového, pupalkového, ricínového a makadamiového – zásadne podporuje obnovu dermálnych buniek a hormonálnu rovnováhu. Krém pleť vyživuje, zjemňuje a vyhladzuje, zlepšuje jej pružnosť a obmedzuje tvorbu vrások. Významne pôsobí na pigmentové škvrny, ktoré eliminuje.

Cytovital renove je teda krém zameraný na starostlivosť o pleť na deň aj noc na zrelú pleť, patrí k tým výživnejším a môžeme ho kombinovať aj s akýmkoľvek iným krémom z radu Renove. Zároveň by som povedala, že v kombinácii s menej výživnými

krémami Renove je ideálny na obdobie nastupujúcej **menopauzy**, kedy sa zásadne mení kvalita pleti. V tzv. T-zóne (čelo – nos – brada) býva pleť hrubšia, mastnejšia a s otvorenými pórami – to je miesto pre **Protektin renove** alebo **Artrin renove**, zatiaľ čo zvyšné časti tváre majú tendenciu vysušovať sa – ošetríme ich Cytovitalom renove a/alebo **Droserinom renove**.

Týmto sa dostávame k záveru nášho čítania na pokračovanie a myslím si, že niet lepšej bodky. Uvedomme si, že všetci robíme všetko v danom okamihu tak, ako najlepšie vieme. A vždy by sme mali hľadať dôvod, prečo si užívať život a byť za to vďační.

*Veľa spokojnosti na tejto ceste vám praje
MARCELA ŠTASTNÁ
Koniec seriálu*



Jún v znamení štíhlych kriviek, radosti a energie VĎAKA ORGANIC MATCHA

Chcete si užívať teplé letné dni v duchu relaxácie, čistej mysle a prílivu energie? To všetko bez kávového dopingu? Neveríte? Dajte zelenú našej novej zelenej potravine – čaju Organic Matcha z najčistejších lokalít v Japonsku, a uvidíte. Ručíme za 100% kvalitu, čistotu, tradičné šetrné spracovanie, a vďaka tomu za vyšší obsah látok prospešných pre telo! Ako malý bonus pre vašu postavu vám prezradíme, že spaľuje nežiadúce tukové vankúšiky štyrikrát rýchlejšie, než sa deje v tele za bežného stavu.

Pre zarytých prívržencov kávy máme jedno porovnanie: rozdiel medzi **Organic Matcha** a kávou je v prirodzene obsiahnutých látkach. V káve je kofeín, silný stimulant. Matcha zasa obsahuje teofylín a teaníny, k tomu množstvo minerálov, vitamínov, aminokyselín a antioxidantov. Podstatný rozdiel je ale v uvoľňovaní energie. Pri káve sa to deje okamžite, pri čaji Matcha je tento proces postupný. Konzumovanie Organic Matcha je preto neporovnateľne zdravšie než pitie kávy.

ZELENÝ ELIXÍR BUDHISTICKÝCH MNÍCHOV

- » Matcha obsahuje jedny z najsilnejších prírodných antioxidantov – katechíny. Takmer 60% z nich tvorí EGCG (epigallocatechingallát), ktorý významne podporuje metabolizmus a spaľovanie nežiadúcich tukov. Vďaka antioxidačným účinkom (dokonca niekoľkonásobne vyšším, než majú vitamíny C, E a beta-karotén) sa uplatňuje pri prevencii ochorenia srdca, ciev a rakoviny hrubého čreva. Bráni ukladaniu LDL-cholesterolu.
- » Energizuje telo, povzbudzuje náladu, upokojuje myseľ, zvyšuje odolnosť proti stresu. Po vypití šálky zažijete energetickú vzpruhu, trvajúcu 3–6 hodín.
- » Skvelý nápoj pre diabetikov: znižuje hladinu cukru v krvi.

- » Obsiahnutý L-teanín stimuluje produkciu mozgových vln alfa, čo vytvára stav hlboké relaxácie a duševnej bdlosti podobný stavu dosiahnutému pri meditácii. Tento relaxačný účinok sa objavuje už po 30–40 minútach. L-teanín súčasne ovplyvňuje uvoľňovanie a redukciu neurotransmiterov ako sú dopamín a serotonín, čo vedie k zlepšeniu pamäte, koncentrácie a schopnosti učiť sa.
- » Vďaka chlorofylu, ktorého zvýšená produkcia sa pri pestovaní čaju podporuje špeciálnou zatieňovacou technikou, podporuje krvotvorbu.
- » Matcha je oproti klasickým zeleným čajom účinnejšia vďaka tomu, že konzumujeme celý rozomletý listok v prášku, zatiaľ čo bežný čaj iba luhujeme. Preto obsahuje Matcha až 10x viac účinných látok.

KOKTEIL LÁTKOK PROSPEŠNÝCH PRE ZDRAVIE

Antioxidanty – EGCG katechín:
200x účinnejší antioxidant než napríklad vitamíny C, E a beta-karotén.

Aminokyselina L-teanín: látka redukujúca úzkosť, podporujúca dobrú náladu, sústredenosť a bdlosť.

Vitamíny A, E, C a minerály železo, vápnik, draslík, zinok.
Chlorofyl a vláknina.

KTO MATCHU OCENÍ NAJVIAC?

Študenti, manažéri, diabetici, ľudia pracujúci v stresovom prostredí alebo s nadváhou.

AKO MATCHU UŽÍVAŤ?

Jednu čajovú lyžičku dôkladne rozmiešajte najskôr v malom množstve vody a potom dolejte do 200 ml studenou alebo prevarenou vodou, odstátou na 75 °C. Aby ste dosiahli krémovú konzistenciu, užite pri miešaní šlahaciu metličku alebo nápoj pretrepte v šejkri. Citlivejším osobám odporúčame užívať pozvoľna, maximálne jednu šálku denne vzhľadom na stimulačné účinky, a nekonzumovať po káve alebo iných stimulantoch. Vďaka energizujúcemu pôsobeniu neužívajte v neskorých popoludňajších hodinách a pred spánkom.

ORGANIC MATCHA

0	aditíva/konzervanty/farby
0	glykemický index
1=10	jedna šálka obsahuje látku ako 10 šálok bežného čaju
4x	rýchlejšie spaľovanie tukov
75 °C	maximálna teplota vody pri príprave

O kriku zlodejov (ALEBO – UŽ DOCHÁDZA K ZMENÁM MYSLENIA?)

Rád sa vraciam, pozorný čitateľ si to isto všimol, k múdrosti antiky, hlavne gréckej, lebo tá je, podľa môjho názoru, našej európskej civilizácii bližšia, než svetonázor kultúr Levantu, priestoru charakterizovaného púštnou krajinou, a teda aj inými cestami poznávania sveta. Aj keď sú si pri „definíciách“ začiatku sveta v mnohom podobné, v písomných odkazoch sú ich následné vývojové kroky výrazne odlišné. Antická filozofia sa rozvíja prostredníctvom rozvoja ideí, levantská, predovšetkým hebrejská, prostredníctvom zákona. Grécka mytológia je plná bohov, starajúcich sa o rôzne oblasti kultivácie environmentu, levantská prijíma monoteizmus a nemenný zákon jediného boha zapísaný „na veky“ v knihách Písma.

Prečo ma téma zaujala a čo bolo spúšťačom mnohých úvah, o ktoré sa chcem v krátkosti priestoru (možno i na úkor jednoduchej zrozumiteľnosti súvislosti) s čitateľom podeliť? Predovšetkým to boli oslavy Dňa Zeme a s nimi akoby nesúrodne spojené pochody vedcov v mnohých krajinách. Nuž, začítajme sa do Hesioda a jeho Theogonie – Zrodenia bohov:

„Tak teda najskôr vznikol Chaos, no potom Zem širokoprsá, to naveky bezpečné pre všetkých sídlo, pre nesmrteľných, ktorým temeno snežného Olympu patrí, spolu s mráкотným Tartarom, v útrobach širokej zeme a s ňou Eros, ktorý z večných bohov je najspanilejší, údy uvoľňuje a všetkých bohov aj ľudí myseľ v prsiach i dôvtipný rozum si podmaňuje.“

Starí Gréci teda do počiatkov kladú zrodenie Chaosu/a, až potom, neskôr sa zrodila Zem – Γαία ευρυστερνος, gr. (*Gaia eurysternos*), pričom prívlastok môžeme preložiť ako *tá so širokou hrudou*, ale zároveň ako *priestranná, rozprestretá (rozpriestraneá, neohraničená)*. To však nie je jediný možný preklad. Prvá časť slova – *ευρυς*, gr. – *široký, šíry, priestranný, rozsiahly* – naznačuje bezhraničnosť priestoru (pre guľu je jedinou hranicou jej plocha), druhú časť – *στερνον*, gr. – však môžeme preložiť okrem *hrude* aj ako *prsia, srdce (ako sídlo citu), duch*. Takáto etymológia tak ponúka aj inú možnosť interpretácie textu – Zem sa stáva Veľkou Matkou, rozprestretou do šírav, živiacom, so širokým materinským, duchom naplneným srdcom. (V staroslovienčine je významovou obdobou slovo strana v zmysle krajina.) Ďalším epitetom, spojeným so Zemou – Gaiou, je *ευροοδεις*, gr. – *euryodeies* – *so širokými cestami*. Aj tento prívlastok má príznakovú charakteristiku, lebo neurčuje deťom Zeme používať chodníčky úzkej špecializácie, ale cestu, v ktorej využijú celú šírku možností poznávania, filozofiu neokýptenú presne a prísne zapísanými, hranice určujúcimi vy-medzujúcimi zákonmi, ktoré ob-medzujú možnosť komplexného chápania a riešenia akéhokoľvek problému. Na takejto ceste absentuje stanovenie hraničných medzi „súkromného vlastníctva priestoru“. Nasledujúce riadky naznačujú, že Zem obťažaná Uránovými deťmi, ktoré necháva vo svojom vnútri, získava na obrovitosti rozmáhania – Γαία πελωρη, gr. – *Gaia pelore* – *rozlahlá, rozmáhajúca, obrovitá*, pričom neustále ochraňuje svoje deti pred nenávisným otcom.



Maskulínny princíp trestajúceho boha, pôvodcu, tvorcu, vlastný neskoršej antickej i levantskej mytológii, súvisí zrejme so sťahovaním národov, kedy bola pôvodná matriarchálna kultúra nahrádzaná zákonmi mužských kmeňových náčelníkov. Gaia zastupuje cyklický životodarný ženský princíp, ktorý v historickom pokračovaní nachádzame aj v Lovelockovej koncepcii Gaie – Zeme ako žijúcej bytosti, mužská nadvláda prísneho zákona súvisí s lineárnym „vedeckým“, obmedzujúco-hraničným poznávaním časopriestoru. Vedecký spôsob poznania prostredníctvom „úzkych chodníkov“ špecializácie nedovoľí vidieť mnohé súvislosti „širokej cesty“, takže sa môže stať i zdrojom neuhod pre prívelmi tesne nasadené „klapky na očiach“. Často toto nesvedomité (kde ego víťazí nad spoločensky zodpovedným vedomím) „jednoodborové“ vnímanie súvislosti odvádza veľkú časť vedcov od uvedomenia si možných negatívnych výsledkov, dôsledkov a následkov výskumu (príkladov je v histórii modernej vedy nadostač), pri ktorom sa dobrý úmysel môže zvrátiť na katastrofu.

Ak teda počas osláv Dňa Zeme vedci pochodovali ulicami miest a hovorili o svojej potrebnosti pri „zachraňovaní sveta“ od následkov vedy, len potvrdzovali starú pravdu o zlodejoch, ktorí kričia: „Chyťte zlodeja!“ Dobrým príkladom je napríklad hľadanie technológií na odstraňovanie pretrvávajúcich antibiotík z nimi kontaminovaného priestoru, spôsobujúcich rezistenciu, elimináciu pôsobenia antikoncepcie, ktorá sa dostala do spodných vôd a čiastočne spôsobuje generačnú neplodnosť žien, ktoré by chceli otehotnieť. Veda sa stavia proti vlastným výsledkom a snaží sa vytvárať povedomie vlastnej absolútnej nevyhnutnosti. Alebo sa menia paradigmy a vedci sa začínajú pozeráť na svoju prácu holisticky, z perspektívy „širokej cesty“?

Filozofia, program i prípravky Energy patria svojou vnútornou charakteristikou k takým, ktoré sú späť so ženským, cyklickým (prúdenie energie v Pentagrame), ochraňujúcim a objímajúcim princípom milujúcej materskosti. Lebo sú, ak sa stotožníme s myšlienkou filozofa Zdeňka Neubauera, výsledkom „vedy, ktorá nie je pre tvorcov klapkami na očiach, zvieracom kazajkou rozumu, ale jeho ďalším rozširujúcim rozmerom. Azda preto, že neboli vychovaní len vedeckými ústavami, učebnicami a publikáciami, ale kultúrnym prostredím, ...“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

NAPÍSALI STE NÁM

Chcem vám opísať svoje problémy s hornými dýchacími cestami. Problémy nastali ešte minulý rok koncom augusta. Mala som dva dni horúčku do 38 stupňov a veľké bolesti hrdla. Horúčka ustala sama, no bolesť hrdla neustúpila, skôr sa zvyšovala.

V prvý pracovný deň som navštívila lekára, vyšetril ma a samozrejme, nasadil 10-dňové antibiotiká a sirup na horné dýchacie cesty, lebo medzitým sa začal aj kašeľ, no suchý, a zápal mi prešiel aj do očí. Oči sa vyliečili, hrdlo prestalo bolieť asi po týždni, no dýchanie sa neupravilo. Stále som mala dojem, že mám niečo v hrtane, hoci kašeľ prestal. Lekár na kontrole skonštatoval, že som v poriadku a išla som do práce. Dýchať som stále poriadne nemohla, do toho prišli stavy klaustrofóbie, ktoré mám od detstva: teraz sa začali z dôvodu, že som sa poriadne nemohla nadýchnuť, akoby dodýchnuť, a mala som pocit zadusenía sa.

Skúšala som rôzne sirupy, čaje, eukalyptovú silicu, zemiaky na pľúca, čínsku liečiteľku, inhalovanie, naparovanie, svoj stav som dokonca pripisovala začínajúcej sa menopauze, čo sa však testom nepotvrdilo. Dýchať som stále poriadne nemohla, prišiel november, a mne bolo stále horšie. Znovu som navštívila lekára. Absolvovala som pľúcne vyšetrenia, RTG, odbery na chlamýdie, mykoplazmy, vyšetrenie štítnej žľazy. Všetko negatívne, som zdravá, pľúca mi fungujú na 100%, nikde nič nemám – podľa lekárov. Dýchať som stále poriadne nemohla, stále som mala pocit, že v hrtane čosi mám, lekári boli v koncoch. Môj stav pretrvával, nasadila som koloidné



striebro, ktoré mi pomohlo len sčasti a uľavilo len trochu. O vašej spoločnosti viem už tri roky (užívam Gynex, je výborný, a tiež Vironal a Regalen), takže som sa na vás opäť obrátila a poradcu v Trnave sa spýtala, či neexistuje niečo na môj vyššie opisovaný problém. Vôbec som už v nič nedúfala. Ponúkol mi Cistus Incanus, nový výrobok. Užívam ho 3-krát denne po 7 kvapkách a dnes je siedmy deň, odkedy prípravok používam. Dýcham ako kedysi, teda úplne normálne – dodýchnem a nadýchnem sa KONEČNE z plných pľúc! V hrtane už nemám pocit, že tam „čosi“ je. Zmizlo to. Jediné, čo mi je ľúto, že som sa na vás neobrátila už v auguste, keď sa začala moja trauma. Nemôžem uveriť, že som po toľkých mesiacoch v poriadku a je mi ako kedysi. Ďakujem, že ste, že existujete a skutočne pomáhate, ďakujem. Naozaj – každá bylina je na niečo a skutočne vylieči. Želám vám veľa zdraru, úspechov, držte sa!

*Zostávam s pozdravom,
LIBUŠA MOKRÁ*

Neurologické ochorenia

AUTOIMUNITNÉ CHOROBY – ROZTRÚSENÁ SKLERÓZA

Autoimunita je proces, kedy sa obranyschopnosť, teda imunitný systém, zameria proti vlastnému telu jedinca. Väčšinou ide o ochorenie ťažké, často nevyspytateľné. Na jeho liečenie sa v bežnej medicíne vynakladajú nemalé prostriedky, jednak do stále širšieho výskumu, a potom aj na liečbu samotnú. Do tejto skupiny v oblasti neurológie patrí roztrúsená skleróza.

VÝSKYT OCHORENIA

Roztrúsená skleróza postihuje najmä mladých, dospelých jedincov, prevažne ženy (asi v pomere 2:1). Najmenej sa vyskytuje u ľudí žijúcich v blízkosti rovníka, sú aj rasové rozdiely. Najviac je postihnutá europoidná rasa, menej negroidná a najmenej mongoloidná rasa.

V obraze ochorenia dominuje chronický zápal, ktorý postihuje v tomto prípade bielu hmotu mozgu a miechy. Nastáva takzvaná demyelinizácia, rozpad myelínovej pošvy nervových vlákien, ktoré strácajú schopnosť prenášať nervové vzruchy. Vznikajú zápalové ložiská (odborne plaky), ktoré sa postupne hoja jazvením. Odtiaľ názov skleróza. U každého pacienta je počet týchto ložísk rozdielny a sú aj rozdielne umiestnené – roztrúsená v CNS. Preto sa choroba nazýva roztrúsená.

PREJAVY

Výsledkom sú rôzne stupne neurologického postihnutia: ochrnutie končatín (parézy), rôzne prejavy porúch citlivosti (hypestézia, dysestézia), postihnutie rovnováhy (ataxia), zraku (diplopia, nystagmus, zápal očného nervu), poruchy tráviacich a sexuálnych funkcií, atď. Mentálne funkcie bývajú väčšinou

ZDRAVIE OD A PO Z

HYPESTÉZIA/DYSESTÉZIA – znížená/porušená citlivosť na vonkajšie zmyslové podnety, obyčajne najmä koža pri niektorých nervových poruchách.

ATAXIA – porucha pohyblivosti spôsobená ochorením nervového systému, napr. mozočka. Prejavuje sa nesúmernosťou pohybov a ich zlou koordináciou. Pacient prestreľuje pri svojich pohyboch (so zavretými očami sa nedokáže dotknúť špičky nosa), je narušená jeho chôdza a reč.

DIPLOPIA – dvojité videnie. Vzniká pri porušenej súhre pohybu očí, napr. pri škúlení (strabizmu) alebo po úrazoch hlavy.

NYSTAGMUS – rýchle mimovoľné pohyby očí. Často spôsobené poruchou centra rovnováhy vo vnútornom uchu. Podobné pohyby vykonávajú oči pri sledovaní okolia z idúceho vozidla.

Z Praktického slovníka medicíny, vyd. Maxdorf, 2004

ušetrené, ale môžu sa výnimočne objaviť aj psychiatrické prejavy, najmä depresia či emocionálna nestabilita. Ochorenie je psychicky veľmi náročné, ako pre pacienta, tak aj pre jeho starostlivé okolie. Často, v neskorších fázach tohto invalidizujúceho ochorenia, je pacient odkázaný na úplnú pomoc ostatných.

STANOVENIE DIAGNÓZY

Diagnostika jednoznačne patrí do rúk lekárov-neurológov a aj sledovanie a liečba sú smerované na špecializované pracoviská fakultných nemocníc. Diagnostika sa opiera o vyšetrenie mozgovo-miechového moku, kde sa hľadajú známky zápalu, a vyšetrenie mozgu a miechy magnetickou rezonanciou. Toto vyšetrenie je nevyhnutné, obraz roztrúsenej sklerózy býva typický.

Prvé príznaky ochorenia bývajú nenápadné. Ide o rôzne izolované prejavy, ktoré väčšinou uniknú pozornosti, často sa rýchlo upravia späť do plného zdravia. Opakované ataky (relapsy) sú už väčšinou nápadnejšie, rozsiahlejšie a postupne sa nie vždy vracajú do pôvodného stavu. Podľa priebehu ochorenia sa rozlišujú rôzne formy roztrúsenej sklerózy.

LIEČBA

Klasická terapia obnáša vždy pokiaľ možno rýchly zásah v období akútneho príchodu ochorenia masívnymi dávkami kortikosteroidov. Táto liečba bola dlhý čas jedinou možnosťou. Teraz sú vyvinuté iné lieky na báze interferónu, pacienti bývajú zaraďovaní do dlhodobých liečebných programov podľa typu a závažnosti choroby.

PRÍPRAVKY ENERGY

Prípravky Energy, ktoré môžeme použiť, sú zamerané na podporu imunity, nervového systému a harmonizáciu organizmu.

Zdôrazňujem nevyhnutnosť testovania Supertronicom. V akútnom čase môžeme podľa testovania využiť **Drags Imun**, eventuálne **Vironal**, v čase upokojenia (remisia) **Renol** v nízkej dávke dlhodobo, dá sa nadviazať **Gynexom** či **Korolenom** – tu je nevyhnutné testovať, poradie môže byť aj opačné. Výhodný bude **Imunosan**, **Celitin**, podľa stavu a efektu aj **Stimaral**. Bedrovú časť chrbta v oblasti obličiek natierať **Artrinom**, stiahnuté (spastické) svalstvo podporiť **Ruticelitom**.

Vzhľadom na to, že priebeh ochorenia je dlhodobý, striedajú sa obdobia aktívovania a následne upokojenia zápalu, je vhodné zaradiť 1x za pol roka kúru Drags Imunom. Čaj **Lapacho**.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ





Vegánstvo má striktné pravidlá

Podľa definície zahŕňa vegánstvo druh stravy, filozofiu a životný štýl spočívajúci v odmietnutí konzumovať živočíšne produkty. Na rozdiel od bežných vegetariánov sa teda vegáni zriekajú vo svojom stravovaní nielen mäsa, ale aj vajec, mliečnych výrobkov, alebo aj medu. Mnoho vegánov z presvedčenia odmieta využitie (či zneužitie) zvierat, jednak na ľudské stravovanie, ale nesúhlasia s rybárstvom, poľovníctvom, kožušínovým priemyslom, cirkusmi či zoo. Dôslednejší vegáni sú proti používaniu výrobkov z kože, vlny a hodvábu alebo kozmetiky testovanej na zvieratách.

Vegánom sa človek rodí málokedy, hoci aj ja sama mám medzi priateľmi vegánske rodiny, do ktorých sa narodili deti a sú vychovávané v tomto duchu. Väčšinou sa však človek stane vegánom vďaka svojmu vlastnému rozhodnutiu.

Chce žiť inak než ako člen konzumnej spoločnosti. Nechce prispievať k utrpeniu zvierat na tejto planéte, správa sa ohľaduplne k životnému prostrediu – niektoré výskumy tvrdia, že na nasýtenie vegána treba mnohonásobne menej poľnohospodárskej pôdy než pre konvenčného stávnika. K vegánstvu sa často prirodzene viaže aj nefajčenie, abstinencia, vzťah k nekomerčnej kultúre, pozitívna životná filozofia. Je založené na etike, empatii a zdravom prístupe k životu celkovo.

DOPLNENIE CHÝBAJÚCICH LÁTKO

Proti takému rozhodnutiu sa nedá namietat. Len si treba uvedomiť, že by sme si mali vopred naštudovať informácie z oblasti výživy a vedieť o možných rizikách vegánskeho stravovania. Človek je totiž ako tvor biologicky všežravec. Nasvedčuje tomu stavba tráviacej sústavy, dĺžka čriev, tvar zubov, atď. Samozrejme, že môže veľmi úspešne dlhodobo žiť aj na čisto rastlinnej strave, ako dokazujú mnohí vegánski športovci, len treba zobrať do úvahy aj jej úskalia. Medzi tie najväčšie patrí nedostatok vitamínu B₁₂. **Je jedným z vitamínov skupiny B, ktoré naše telo potrebuje na regulovanie hladiny homocysteínu.** Už od 90. rokov minulého storočia mnohé štúdie potvrdzujú, že aj mierne zvýšená hladina homocysteínu je spojená s vyšším rizikom poškodenia plodu v tehotenstve, demenciou, depresiou, a dokonca úmrtím. Zatiaľ čo dva ďalšie, homocystein regulujúce B vitamíny – kyselina listová a vitamín B₆, sú v dobrej rastlinnej strave bohaty zastúpené, vitamín B₁₂ sa nachádza iba a jedine v živočíšnych zdrojoch. Produkujú ho rôzne druhy baktérií žijúce



v tráviacej sústave živočíchov alebo v pôde, odkiaľ sa dostáva do tela zvierat. Jediným spoľahlivým zdrojom pre vegánov sú teda umelo obohatené potraviny a suplementy.

Nedostatok vitamínu B₁₂ sa prejaví vo forme neurologických ťažkostí ako je trpnutie končatín, nedostatok energie, zlé videnie, strata rovnováhy a kontroly končatín, zlá pamäť, bolestivý jazyk, ale aj psychické zmeny ako halucinácie a paranoja. Ak ste sa doposiaľ stravovali štandardne, máte pravdepodobne dostatočné zásoby vitamínu B₁₂ v pečeni, kde sa ukladá.

Po prechode na vegánsku stravu vám tieto zásoby môžu vydržať aj niekoľko rokov, ale rozhodne je dobré nespoliehať sa na to. K ďalším rizikám čistej rastlinnej stravy patrí nedostatok napr. vápnika, železa, jódu, omega-3 mastných kyselín, vitamínu D a všeobecne bielkovín. Všetky tieto látky majú v rastlinnej ríši skvelé zdroje. Vápnik nájdeme vo veľkom množstve v maku, sezame, brokolici, karfirole, mandliach či orieškoch. Na železo je bohatý cícer, fazuľa, šošovica, droždie, sója, kešu orechy, ale napríklad aj pór a ďalšia listová zelenina. Jód sa dá získať z morských rias a omega-3 mastné kyseliny nájdeme okrem rýb aj v konopných či ľanových semiačkach. Vitamín D získavame vďaka slnečnému žiareniu, to vieme, ale inak sa nachádza opäť prevažne v živočíšnych zdrojoch – napr. vo vaječnom žĺtku a tučných rybách.

Nedostatočný príjem bielkovín u vegánov je problém, s ktorým som sa často stretla aj vo svojej praxi výživového poradcu. Niežeby rastlinných zdrojov bielkovín bolo azda málo, ale sú skrátka pre ľudské telo horšie využiteľné, a preto ich vegáni musia prijať viac. Bielkoviny obsahujú strukoviny, celozrnné obilniny, pseudo-obilniny ako quinoa, orechy a mnohé ďalšie. Základom by však mali byť spomínané strukoviny, ktorých príprava je trochu zložitejšia, zahŕňa aj namáčanie a dlhšie varenie. S tým by mal byť vegán zmierený. Riešením však rozhodne nie je jesť 3x denne ako zdroj bielkovín tofu. Opäť sa dostávame k obľúbenému porekadlu, že nech je strava akákoľvek, vždy by mala byť pestrá!

Vegánstvo je svetonázor iste ušľachtilý a hodný nasledovania. Nemusíme polemizovať o tom, že zvieratá vo veľkochovoch iste trpia, môžeme sa zamyslieť nad tým, či je od človeka fér, že iného živého tvora surovo využíva na svoje potreby. Asi je otázkou osobnej voľby a svedomia každého z nás, kam chce a je schopný zísť zmenou svojho životného štýlu.

Pohodový a pestrý jún nielen vegánom praje
ZUZANA KOMŮRKOVÁ

JAHODOVÝ KOKTEIL Z MAKOVÉHO „MLIEKA“ (2 porcie)

100 g nemletého maku, 800 ml – 1 liter vody (podľa toho, aké husté mlieko chcete získať), 1 miska/2 hrste čerstvých jahôd

Mak prepláchnite a nechajte namočený vo vode najlepšie cez noc. Neľakajte sa toho, že voda bude mierne šedá, mak uvoľní do tekutiny tuk. Ráno všetko nalejte do mixéra a dôkladne rozmixujte, ideálne aspoň 2x. Precedte cez plátenné vrecúško, plienku alebo sitko. Precedenú tekutinu vráťte do mixéra, pridajte jahody a krátko rozmixujte. Lahodný a osviežujúci nápoj plný vápnika je na svete!

POHÁNKOVÉ PLACKY SO ZELENINOU A TEMPEHOM (4 ks)

Cesto:

60 g hladkej pohánkovej múky, 150 ml vody,
1/2 lyžičky kypriaceho prášku z vínneho kameňa,
1 lyžička sezamu, 1 lyžička ľanového semienka, štipka soli

Náplň:

1 balenie údeného tempehu, 1 nastrúhaná mrkva,
1/2 ľadového šalátu, ďalšia nakrájaná zelenina podľa chuti

Dressing:

1 sojanéza alebo tofunéza, 1/2 lyžičky francúzskej horčice,
1 lyžica trstinového cukru, 1 lyžička jablčného octu

Pripravíme si dressing zmiešaním surovín. Tempeh rozdrobíme v mise a pridáme nakrájanú zeleninu, dressing a dobre premiešame. Môžeme oživiť bylinkami podľa chuti. Dáme do chladničky vychladnúť. Zmiešaním surovín na placky vyrobíme cestíčko, ktoré bude trochu redšie než na palacinky. Vyprážame z oboch strán na nepriľnavej panvici nasucho alebo na troške oleja či ghy. Plníme zmesou zeleniny a tempehu.



IMUNOVET & FYTOVET

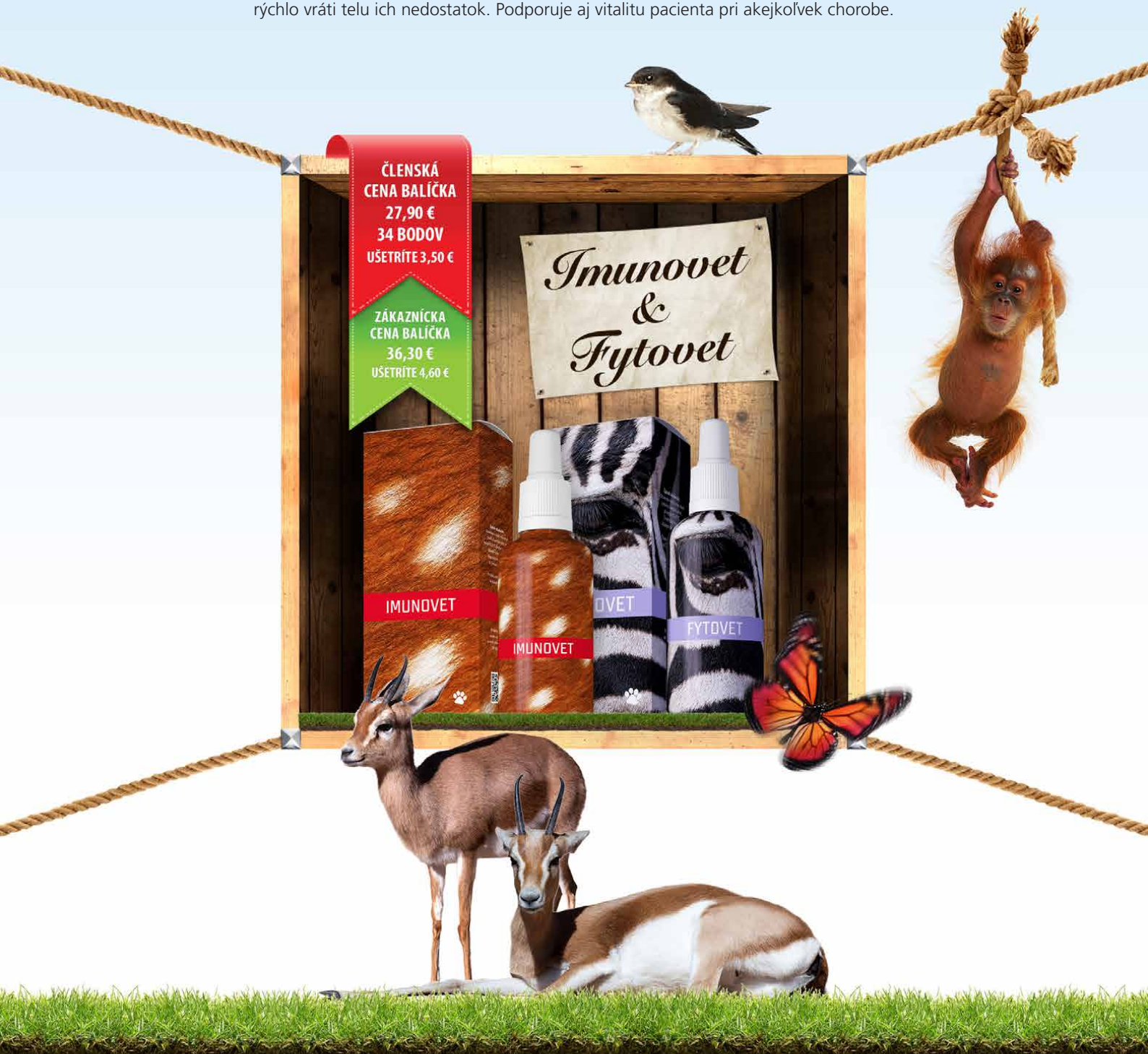
Prírodné antibiotikum a minerálne látky vo výhodnom balení!

IMUNOVET

Prírodné antibiotikum, pomôže zvieratu pri hojení všetkých typov rán. Vhodný je aj pri pobodaní hmyzom. Používa sa aj vnútorne, a to pri infekciách a horúčkach (účinky penicilínu).

FYTOVET

Prírodný koncentrát obsahujúci minerály a stopové prvky. Pri hnačkách, črevných problémoch alebo zvracaní rýchlo vráti telu ich nedostatok. Podporuje aj vitalitu pacienta pri akejkoľvek chorobe.



Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. júna do 30. júna 2017 alebo do vyčerpania zásob.

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

Veterinárne prípravky Energy pozitívne ovplyvňujú aj správanie zvierat

Reno je osemročný slovenský teplokrvnik. Jeho prvý výcvik bol smerovaný na parkúrové skákanie, avšak vzhľadom na jeho akúsi neobratnosť a neochotu spolupracovať bol neúspešný. Majitelia tohto koníka hľadali možnosť jeho ďalšieho využitia, a tak sa dostal k nám, „voltížakom“ (voltíž = gymnastika na koni).

Prvý test, ktorým musí prejsť každý budúci koník na voltíž, zvládol Reno obstojne. Dovolil cvičencom, aby v kroku a kluse na ňom cvičili jednoduché cviky. Postupne sme na neho kládli vyššie nároky. Tie však prestal zvládať. Viacerí tréneri a jazdci sa pokúšali zlomiť jeho vzdor, ale opäť neúspešne. Ako voltížny koník musel totiž absolvovať aj drezúrny výcvik, ktorý zvládol iba priemerne. Reno si svoju energiu vybijal behaním

vo výbehu spôsobom trysk, obrat, trysk, čo malo za následok jeho problémy s kopytnými chrupavkami. Chrupavky na kopytách mu začali postupne kostnatieť.

Po čase sme si uvedomili, že musíme začať hľadať príčinu jeho správania. Podrobne sme rozoberali jeho reakcie na podnety, povelky a pomôcky. Vrátili sme sa s jeho výcvikom späť, takmer na začiatok. Najskôr sme začali s ním intenzívne pracovať zo zeme, aplikovať prirodzenú komunikáciu a postupne získavať jeho dôveru a rešpekt. Potrebovali sme riešiť jeho zlý psychický a fyzický stav.

Keďže máme výborné skúsenosti s prípravkami Energy, rozhodli sme sa aj v jeho prípade aplikovať ich. Podľa Dr. Chmelača mal Reno prebytok Ohňa



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.

v tele a bolo ho treba „odsť preč“. Následným prvkom v Pentagrame po Ohni je Zem – výber teda padol na Gynevet. Čekali sme, že sa postupne zmení správanie a zároveň zlepší stav chrupaviek, na ktoré má Gynevet pozitívny vplyv.

Podávali sme:

- » 1 x Gynevet
- » 2 mesiace prestávka
- » 1 x Gynevet
- » 2 mesiace prestávka
- » 1 x Gynevet

Prešlo niekoľko mesiacov a zmena skutočne nastala.

Dnes je Reno zaradený medzi koníky nášho voltížneho klubu. Teší sa z pozornosti okolia, je milý, dovolí na sebe cvičiť malým cvičencom, ktorých má najradšej. A aj kopytá ho už počúvajú oveľa viac. Pripravuje sa na ďalšie preteky v tejto sezóne a prajeme mu, aby bol úspešný.

ING. KATARÍNA KUBIŠOVÁ,
riaditeľka SOŠ Ivanka pri Dunaji,
v spolupráci s KC mamazem

Potenciál každého človeka (aj náš) je nekonečný

Prečo okliešťujeme druhých do svojich predstáv o nich? Prečo hovoríme „ten je už taký“ alebo „on taký bol vždy a iného si ho neviem predstaviť“ či „ona tak hovorí... takto to robí... vždy tak pôsobí“? Akoby sme nerešpektovali ich potenciál, ktorý je v skutočnosti ničím neohraničený. Ved' – poznáme dokonale samých seba, keď si trúfame hodnotiť iných?

VIERA MÁ OBROVSKÚ MOC

Prečo škatulkujeme sami seba do podobných fráz? Uzatvárame sa voči novým možnostiam len tým, že zhodnotíme mávnutím ruky svoje schopnosti, svoje vlastnosti. Akoby sme nechceli pripustiť, že aj náš vlastný potenciál je neobmedzený. Že dokážeme, čokoľvek budeme chcieť. Vieme, aké máme talenty, na čo máme vlohy, v čom sme skvelí a úžasní? Veríme v seba alebo sme uverili hodnoteniu druhých, že niečo jednoducho nevieme, a preto sa do toho ani nepustíme? Rovnako ako druhí môžu veriť nám. Môžu nám veriť a naše slová o sebe prijať za svoje. A potom? Sú priškrtení našimi predstavami, našimi súdmi. Sedia si vo svojich škatulkách, debniach, klietkach... Aj my si sedíme vo svojich škatulkách, debniach a klietkach... Bez pohybu, s neviérou v samých seba. Mnohokrát bez toho, aby sme to vôbec vedome tušili.

OSLOBODENIE

Naša vnútorná Sila túži po prejavení. Keď obmedzíme jej veľkosť myšlienkovými vzorcami, keď ju stlačíme hlboko do seba, neprijmeme alebo odsúdime, môže sa nasmerovať niekam, kde ju mať nechceme. Môže sa prejaviť vo forme bolesti, choroby či pre nás „nevhodnej“ emócie. Dovoľme Sile voľne prúdiť. Bez obmedzenia. Bez trápenia sa nad reakciami okolia. Ved' ani oni netúžia po ničom inom než po vyjadrení svojej najhlbšej podstaty! Svoj obrovský potenciál môžeme precítiť. Poňoriť sa do meditácie a ochutnať svoju prirodzenosť. Nieкто má bližšie k Zemi – dokáže sa ponoriť hlbšie a ešte hlbšie. Z jeho chodidiel vyrastajú korene a postupne prestupujú cez hlinu. Okolo seba vníma nepreniknuteľnú tmú, hmotu, ťažobu a dokonca aj vôňu zeme. V jednom momente sa dostáva až tak hlboko, že je presvedčený, že hlbšie sa to už nedá. A práve v tomto okamihu zmiznú hranice. Už je možné

všetko, aj tá najbláznivejšia predstava sa môže stať skutočnosťou. Vedomie sa rozpúšťa, prelína a prechádza pódou. Cíti svoju ohromnú veľkosť – je súčasťou tohto všetkého. On sám sa stáva Zemou – nekonečnou, hlbokou, temnou, hmótnou. Tuší jej ohromnú Silu a Nehu, s ktorou ho láska. Vníma svoju vlastnú Silu! Zem je ním – On je Zemou – On je Nekonečným Potenciálom. Neobmedzeným, nehodnoteným, nenúteným... Nech už sa rozhodne byť kýmkoľvek.

VLASTNÁ SKÚSEŇ

Poznám zážitok z inej perspektívy. Mojou prirodzenosťou je Vzduch. Milujem voľnosť a priestor okolo seba. Vo Vesmíre zasa ja nachádzam hĺbku a prestúpenie všetkého. Stúpam do závrtných výšok. Zem sa stáva maličkou bodkou v obrovskom Vesmíre. Pokračujem ďalej a ešte ďalej a v momente, kedy si myslím, že je koniec, zmiznú všetky hranice. Som obrovsky hmótna a étericka

zároveň. Rozpínam sa, rozpúšťam, prelínam s Vesmírom. Som Slnkom, som hviezdami, som galaxiami, som temnotou a svetlom... Cítim vesmírnu Silu a Nehu, s'akou ma hladká. Moje vedomie sa dotýka všetkého už stvoreného a aj toho, čo existuje zatiaľ iba v predstavách. Vnímam svoju vlastnú Silu. Vesmír je mnou – ja som Vesmírom – Ja som Nekonečným Potenciálom. Vo svojej najvnútornejšej podstate dokonalým, nech už sa rozhodnem byť kýmkoľvek.

Neuzačvárajme sa. Sme otvorené bytosti. Môžeme meniť svoj názor a pretvárať svoje konanie... Každý z nás sa podieľa na zhmotňovaní skutočností, každý ovplyvňuje celok – všetci sme jedno. Dotýkame sa jeden druhého, žijeme svoje príbehy, ktorými vytvárame realitu. Sme ako nitky – milióny navzájom prepletených nitiek, ktoré spolu tvoria konečný obraz.

PETRA KAPLÁNKOVÁ

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCE

„MÁJ, MÁJ MILENÝ, CHUTÍŠ S ČAJOM ZELENÝM...“ mohol by znieť popevok pri stavaní mája v našej materskej škole. Ako každý rok, aj tento sme oblečení v krojoch oživovali ľudové tradície na „majálese“. Počasie nám neprialo, a tak sa zdobenie stužkami a vztyčovanie mája na školskom dvore odohralo neskôr, ale to nám nebránilo venovať sa tancovačkám, ľudovým prekáračkám



a pesničkám v herni. Celou škôlkou sa ozýval spev a aby nám náhodou nevyschlo v hrdlách, popíjali sme novinku z radu zelených potravín Energy – zelený čaj **Organic Matcha**. Síce nie podľa príručky počas odporúčaného zenového rituálu, ale počas nášho, folklórneho, ktorý sa skladá z piatich bodov:

- » Počas celého obradu buďte presiaknutí láskavosťou.
- » Nezabudnite na zdvorilosť a úctu.
- » Nesústredte sa na čajové náčinie, ale na vhodné pohostenie k čaju.
- » Čajový obrad naplňte skromnosťou.
- » Nech je ceremónia v súlade so srdcom všetkých zúčastnených.

Aj bola. Jemný prášok zeleného čaju sme rozpustili vo vlažnej vode s pridaním medu a popíjali v priateľskej atmosfére. Ak by ste si ju chceli užiť aj vy, ste vítaní v našej zdravej dolnostredskej škôlke.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ





Čriepky z mozaiky dejín XXXIV.

BOL STREDOVEK SKUTOČNE TEMNÝ? I.

V kresťansky nastavenom svete boli utrpenie a choroba vysvetľované ako trest Boží za spáchané hriechy, za hriechy život. Chorý človek sa liečil predovšetkým modlitbou a kajúcnosťou. Preto sa aj liečenie sústreďovalo hlavne na území kláštorov, v ktorých bola najvyššia koncentrácia vzdelania. Tieto inštitúcie preberali prostredníctvom špitálov, najčastejšie donorovaných miestnymi zbožnými zámožnými občanmi, aj starostlivosť o chorých či chudobných, o ktorých sa nemal kto postarať. A aby sme neboli pri pohľade na kláštorne rády nespravodliví, v neskorších storočiach, kedy bola askéza postupne „skrotaná“, sa na území kláštorov nachádzali najpohodlnejšie kúpeľne a záchody, slúžiace nielen rádomým obyvateľom, ale často aj púcestným a pútnikom.

Chápanie kresťanstva ako monoteistického náboženstva je od jeho počiatkov pomerne problematické. Polyteizmus bol síce zdanlivo zo života vylúčený, no množstvo bohov, čo plnili rôznorodé funkcie, nahradilo rovnaké, ak nie ešte väčšie množstvo svätých, na ktorých sa zbožní kresťania mohli kedykoľvek obrátiť o pomoc. Na ceste k uzdraveniu pomáhali aj iné médiá – symboly, posvätné predmety, relikvie, svätá voda, pokrižovanie, ...

Krížik sa napríklad používal na kysnutý chlieb proti urieknutiu, ale aj na jazyk, hlavu a hrud' proti horúčke, proti čiernemu kašľu. Proti tomuto ochoreniu malo pomôcť aj vypitie vody s vínom, ktoré sa získa po vypláchnutí omšového kalicha potom, čo z neho kňaz vypil omšové víno. Ako prevencia boľstí zubov sa odporúčalo vyčistenie ústnej dutiny krsťeného dieťaťa svätenou vodou.

Svätý Blažej, biskup, vraj zachránil život chlapcovi, ktorý sa dusil rybacou kosťou. Od tej doby bol prvolávaný k vyliečeniu boľavého hrdla, pri poškríbaní ostňami a trňmi, škrtení a dusení. K svätej Apolónii, ktorá bola umučená v Alexandrii a pre jej presvedčenie jej boli vyrazené všetky zuby, sa modlia tí, ktorí nechcú, aby ich vlastné rozboleli. Zázračnú moc má podľa týchto tradícií aj voda studničiek a prameňov, ktorá je nejakým spôsobom spojená so svätcami a pútnickými miestami, kde sa zhromažďuje množstvo veriacich. I miesto hrobu či zjavenia svätých majú moc ozdravovať. Nuž od budovania asklepiónov sa v mnohom za stáročia veľa nezmenilo.

V predkresťanskej Európe bolo lokalít, kde sa odohrávali rituály uzdravovania, veľké množstvo. Na tých miestach stáli často menhiry či posvätné háje, kde sa lokálni obyvatelia sústreďovali na posilňujúce obrady. Kresťania mnohé z nich zničili, odstránili v boji proti pohanským zvykom, no vo viacerých známych oblastiach postavili kaplnky alebo chrámy poznajúc, že tento priestor má zvláštnu energetickú moc, ba až liečivú atmosféru. Magických ceremoniálov sa zúčastňovali žreци, ako sprostredkovatelia kontaktu s božstvom, no pomerne skoro v ranom stredoveku boli nahradení mníchmi a kňazmi novonastupujúceho kresťanstva. Mnohí z nich mali medicínske vzdelanie, vychádzajúce z galénovských tradícií, fungovali ako všeobecní lekári, podávajúci lieky, rôzne masti, ale vykonávajúci aj chirurgické operácie, prikladanie pijavíc, bankovanie. Až v ďalších storočiach sa rozdelili na vzdelancov, ponúkajúcich konzervatívnu liečbu liečivami, a „remeselníkov“ chirurgov, ránhojičov, holičov, venujúcich sa náprave zlomenín, extrakcii zubov, menším chirurgickým zákrokom, hojeniu a čisteniu rán. Týchto nájdeme často v miestnej katovni, kovárskej vyhni. Ľudia nimi často pohrdali, ale práve oni sa najviac podieľali na záchrane životov. Hlavne v dobe vojnových konfliktov, a tých bolo v dejinách stredoveku neúrekom.

Ako sme v predošlej časti spomenuli, hygiena nehrala v stredovekých mestách prioritnú úlohu, takže smradu v nich bolo neúrekom. Splašky sa vyliievali oknom priamo na ulice plné potkanov a inej hávede. No očistu smeli robiť len kat a jeho pomocníci. Pre bežného mešťana by bolo potupným robiť poriadok v blízkom okolí vlastného domu. Preto aj spomínajú mnohí cestovatelia a pútnici, že už len približovanie sa k mestu bolo zážitkom spojeným s nepríjemným zintenzívňovaním pachových skúseností.

Nemožno sa preto čudovať vysokému výskytu rôznych vírusových či bakteriálnych chorôb, parazitov roznašaných hľodavcami, vtákmi, domácimi zvieratami, hmyzom. Vysoká bola i detská úmrtnosť, ľudia sa nedoživali bežne vysokého veku, aj keď sa našlo množstvo výnimiek.

Jednou z najväčších pohrôm epidemického charakteru stredoveku i nasledujúcich storočí bola nákaza moru. Čo bolo jeho pôvodcom prvého veľkého moru, ktorý prešiel Európou, sa dodnes uvažuje a vedci pátrajú na starých pohrebiskách, aby objavili priamy zdroj ochorenia. Odohralo sa to za vlády cisára Justiniána v rokoch 542 až 544. Nákaza sa rozšírila z Afriky cez Egypt a bola i jedným z dôležitých činiteľov rozpadu Rímskej ríše. V čase rozšírenia bubonického moru umieralo v Konštantínopole denne okolo 10 000 ľudí a šírila sa ako požiar oblasťou stredomorského pobrežia i vnútrozemia. Odhaduje sa, že v tom čase naň zomrela až jedna štvrtina obyvateľov kontinentu. Kronikár opísal hrôzy epidémie slovami: „(ňou) sa celá ľudská rasa priblížila k svojmu vyhladeniu“.

O jeho nasledujúcich vlnách šírenia a rizikách i prevencii pohovoríme azda v niektorom z ďalších pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXIII.

To, že sme sa zdravotným problémom energetického poľa zvaného Blíženci venovali viac, než ostatným, malo svoje opodstatnenie. Veď energia znamená súvisí s osvojovaním si sveta prostredníctvom zmyslov, ich uchopovaním, a tým pochopením vďaka intelektu. Pokiaľ by sme ale zostali v tejto fáze nášho psychického vývinu, znamenalo by to, že sme zastali kdesi na pol ceste. Nestačí totiž naučiť sa vyslovovať jednotlivé zvuky, hlásky, skladať z nich slová a vety, zaznamenávať ich písmom. Lebo ani tie najzložitejšie súvetia nebudú mať hlbší zmysel, pokiaľ im bude chýbať idea, pre ktorú sme sa do učenia boli vôbec pustili. Pracovať s konceptom, ideou znamená vykročiť z malej ohraničenej krajiny slova k jeho filozofickému, duchovnému naplneniu. Na to už nepostačuje sila zvedavosti Merkúra, ktorý má ako „posol bohov“ doručovateľskú funkciu sprostredkovateľa a prenášača informácií pomocou komunikácie, ale potrebujeme prekročiť známe zmyslovo poznateľné hranice a vydať sa za obzor, na neznáme (merkuricky ešte nepomenované, teda nebezpečné, nepriateľské) územia, ktoré sú intelektuálne neobšiahnuté, lebo nie sú obsahom skúsenosti, pamäte. (Na mapách končín, ktoré starí Rimania do ich čias neboli poznali, nájdeme výstražný nápis „hic sunt leones“, na tých z neskorších dôb text „terra incognita“.)

Na komplexný pohľad zhora (zvrchu?) potrebujeme „vis major“ – vyššiu moc, zastúpenú v mytológii a astrológii „Olympanom – Diom/Jupiterom“. Ten vládne v zodiaku ohnivému znameniu Strelec, typickému pre obdobie neskorej jesene, charakterizovanej skraccujúcimi sa dňami a dlhými večermi, čo poskytuje dostatok času na rozjímanie, meditácie, modlitby, rozprávky a mýty, a tie pomáhajú duši pochopiť význam života i smrti. So zmarom a skonom sme sa už boli stretli v niektorom z predošlých pokračovaní, keď sme hovorili o vláde Škorpióna. Strelcovská energia nám pomáha pochopiť, aký

byť nápomocným pri vykročení z ťažko prijateľnej „temnoty ničoty“. Blíženecká energia nás inšpiratívne „naučila“ dýchať, Strellec pomáha pracovať s kvalitou, akou je duchovno. Duch, ktorý sa v podobe vetra vznášal podľa Starého zákona „nad vodami“, sa teda stáva integrálnou súčasťou hodnotového rebríčka ľudského bytia.

V čase vlády Strelca sa ľudia v minulosti, hlavne na vidieku, stretávali (a Slovensko bolo ako celok takýmto vidiekom ešte do nedávnych pamätaných čias, pričom toto pomenovanie netreba chápať pejoratívne,

Zoznamovali sa so skúsenosťami svetobežných remeselníkov, majstrov, tovarišov, čo sa vracali domov z prác v ďalekom svete, s ich poznatkami o iných národoch, kultúrach, náboženstvách, filozofiách.

Strellec je ohnivým znamením, ale v ňom sa živel prejavuje azda najmenej živelne. Strelcovský oheň neprepaľuje ani nespáľuje, ako to činí v Baranovi alebo v Levovi, ale ako žeravé uhľiky pahreby zohrieva, nenúti k aktivite, rastu a rozpinaniu, ale k nim vyzýva a naplno ich umožňuje s úmyslom expanzie realizovať.

Znameniu sú priradené tie oblasti tela, ktoré umožňujú rozmach a schopnosť prekračovať hranice osobného priestoru. Ak boli pre Blížencov dôležitými ruky, ramená, také potrebné pre obsiahnutie dôverne známeho okolia, pre Strelca sa stávajú dominantnými oblasť bedier, bedrové kĺby, stehná, boky, krížová chrbtica, kostrč, panvová artéria, sedacia časť panvy, sedací nerv. Teda orgány, pomocou ktorých dokážeme urobiť veľký krok do neznáma, vykročiť z intimného priestoru, ale občas sa i zastaviť, posadiť sa pri dohasínajúcom ohni večernej oblohy a dôkladne premyslieť kroky nasledujúceho dňa. Pomocou energie Strelca sa zmocňujeme života, jeho významu a teda vitálneho princípu. Za piktogramom Strelca, šípu prerážajúceho hranice I, sa skrýva obraz Kentaura. A je jedno, či ho stotožníme s Cheirónom, alebo budeme tvrdiť, že je to Folos, lebo jeden i druhý predstavujú múdrosť prepojenia fyzického – štyrmi nohami sa v horizontále opierajú o zem, duševného – predná vertikálna „stúpajúca“ časť ich tela je človečia, ale, čo je podstatné, duchovného života – vystreleným šípmo prerážajú hranice nepoznaného. Prostredníctvom energie Kentaura-Strelca sa vydávame na cestu objavovania nových horizontov, prekračujúc peratický (περατς, gr. – hranica, koniec, kraj, východisko) vesmír, a pokiaľ z nej zídeme, môžeme rátať s ochoreniami bedier, bedrových kĺbov. To sa stane i v momente, keď sa zastavíme a konzervatívne nechceme na ceste žitím vystúpiť do vyššej úrovne bytia, teda neprekročíme rámec všeobecne prijateľného tradičného svetonázoru. Typickými predstaviteľmi takého stavu sú mnohí „nositelia“ francúzskej barly alebo implantovaného bedrového kĺbu.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



vyšší zmysel má naše životné poslanie, keď nakoniec i tak musíme na fyzickej úrovni z tohto sveta odísť. Lebo tí, čo prijali smrť ako fatálny koniec, častokrát pre nepochopenie významu existencie zápasia s mnohými formami nihilizmu, postupnou a potupnou stratou optimizmu, radosti z žitia. Práve Strellec nám chce

ako to robia takzvaní veľkomeštania, ale ako príznak našej nepoškvrnenosti svetáckymi manierami) na kolektívnych podujatiach spojených s páraním peria, pradením a inými praktickými aktivitami začiatku zimy, pričom mohli počas nich vyzroprávať/vypočúť množstvo príbehov s poučným či archetypálnym zameraním.



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

KOLKO ČEREŠNÍ, TOLKO VIŠNÍ

Človeku lahodí už len pohľad na tie srdcovito tvarované, lesklé červené plody. Sliny sa zbiehajú v očakávaní šťavnatej explózie sladkej chuti dužiny. Čerešne a višne ľudia milujú, pestujú a šľachtia už tisícky rokov. Čerešne majú prakorené niekde v Malej Ázii. Odtiaľ ich do Európy v 1. storočí pr. n. l. priviezol rímsky vojvodca Lucullus. V našich luhoch a hájoch sa čerešne objavujú až v 12. storočí. Višne „prišli“ pravdepodobne až zo západnej Ázie (India, Čína), kde sa prvé odrody pestovali dokonca 1 000 rokov pred Rimanmi! Plané formy čerešni a višni sa vo väčšej miere objavujú práve v páse južná Ázia – južná Európa. Po celom miernom páse severnej pologule sa dnes pestuje viac ako tisíc vyšľachtených odrôd.

KRÁSNE STROMY

Slávny prekladateľský oriešok z názvu tohto článku je nevyhnutný na popis a porovnanie týchto kôstkovíc. Botanicky tvoria čerešne a višne (spolu so slivkami, marhuľami, a pod.) rod *Prunus*, čeľaď ružovité. Podľa znakov plodu (tvar, pevnosť, farba, čas dozrievania) sa čerešne delia na typy: srdcovky, chrupky (tmavé, pestré a svetlé) a polochrupky. Višne se delia na kyselky a amarelky. Existujú aj tzv. sladkovišne – kríženci čerešni a višni. Stromy čerešni sú vo všeobecnosti väčšie. Desiatmetrové višne prerastajú 2–3-krát. Chuť plodov je druhým, z hľadiska spotreby významnejším rozdielom (spotreba čerstvých čerešni býva väčšia ako spotreba višni). Višne sú skôr kyslejšie, teda menej obľúbené. Inak sú veľmi podobné: kvalitné pevné drevo červenožltej farby, žiadajú ho truhlári (aj fajkári), lesklá tmavohnedá kôra starobou pozdĺžne praská a černie, kuželovitá až guľovitá koruna, striedavé listy so zúbkovitými okrajmi, päťpočetné biele kvety vo zväzoch. Šupka červených plodov z kôstkou je na jednej strane spojená, čím vzniká ich známy srdcovitý tvar. Kvitnú počas apríla až mája, kedy sú významnou potravou pre včely, ktoré ich na oplátku opelia. Ak kvety nespálil jarný mrázik (ich výťažnosť je totiž zo všetkých druhov ovocia

najviac ohrozená jarnými mrazmi a dažďom počas kvitnutia) alebo sady nezdecimovali nájazdy škorcov, dozrievajú práve teraz, v júni.

PLODY VEČNÉHO ZDRAVIA

Plody oboch druhov z viac než 80 % tvorí voda, ďalej obsahujú 1 % bielkovín, až 12 % ovocných sacharidov, 1,6 % vlákniny, organické kyseliny (listová, citrónová, jablčná, jantárová a salicylová). Najmä sú však bohatým zdrojom dôležitých minerálov (horčíka, železa, jódu, fosforu, zinka, vápnika, sodíka, draslíka, medi a mangánu) a takmer celej abecedy vitamínov (A, B₃, B₆, B₁₂, C, D, E, K), farbív, antokyanov a flavonoidov, atď. V množstve jednotlivých zložiek tohto životodarného kokteilu sa vzájomne dopĺňajú, čerešne majú viac toho, višne zasa onoho – koľko čerešni...

Popisovať jednotlivé účinky by vydalo na menšiu knihu, tak len veľmi stručne: významne podporujú trávenie a vylučovanie (nadváha, zápcha), detoxikáciu organizmu (pečeň, obličky), znižujú hladinu cholesterolu (srdce, cievy), majú protizápalové a antireumatické účinky, červené farbivá sú antioxidanty (protirakovinové) a ovplyvňujú aj produkciu inzulínu (cukrovka). Obsiahnuté minerály sú dobré na štítnu žľazu, kosti, svaly, šľachy, kožu, vlasy, zuby, tvorbu krvi... Pre naše zdravie sú čerešne a višne darom, ktorý je, najmä teraz, keď dozrievajú, hriech nevyužiť! Najviac sa konzumujú čerstvé, a tak je to aj najzdravšie. Väčšina účinných látok sa spracovaním (tepelným) zničí, napriek tomu je ich využitie v kuchyni tradičné – kto by nepoznal čerešňový kompót, džem, bublaninu alebo tortu? Dajú sa aj zmraziť, sušiť, kandizovať, odšťavovať, vyrábajú sa z nich sirupy, ochucujú ne- aj alkoholické nápoje (likéry, pivo) a... višne v čokoláde. Hmmm, samé dobroty. Pozor, nezapíjať! S vodou rýchlo reagujú a kvasia a následky asi netreba popisovať. Na záver azda len menšia úprava titulku: čím viac čerešni, tým viac višni!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

MATCHA LIMONÁDA

RECEPT NA HORÚCE DNI

- » 1 čajová lyžička *Organic Matcha*
- » 200 ml *neperlivej alebo jemne perlivej vody*
- » *šťava z limetky s trstinovým cukrom*
- » *plátky limetky a pár lístkov mäty*
- » *kocky ľadu*

V malom množstve vody rozmiešajte 1 lyžičku *Organic Matcha*. Pridajte podľa chuti šťavu z limetky a trstinový cukor, kocky ľadu. Dolejte zvyšnou vodou a všetko pretrepte v šejkri. Ozdobte plátkom limetky a mätoými lístkami.

Podávajte so slamkou a relaxujte...

