



# vitae

**Júl/august 2017**

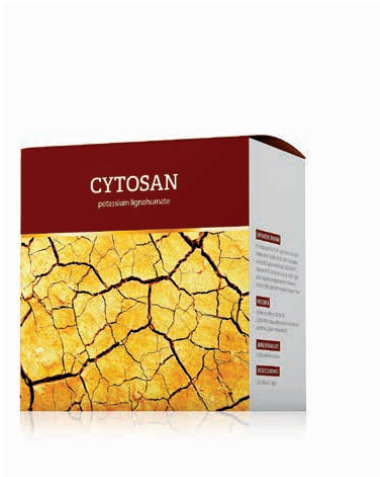
Čas sa skracuje,  
dôsledky napravia  
zelené potraviny

Užite si v lete voňavé  
kúpele, šampóny  
a krémy

Cysty v našom tele  
sú často „nemé“

Príloha magazínu

**PRVÁ POMOC  
DOMA AJ NA  
CESTÁCH**



## Prípravky mesiaca júla

V tomto roku by mal byť prvý prázdninový mesiac nadpriemerne teplý. Zásadný problém prinesie prelom druhej a tretej dekády – čaká nás každoročná kumulácia energie Tepla, zrejme väčšia, než inokedy. Obyčajne to znamená, že Univerzum zasiahne a teplota klesne zhruba o 10 stupňov. My by sme si ale mali dať pozor. Navzdory ochladeniu pôsobia na nás účinky Horúčavy. Júl – ako Medziobdobie Zeme – sa jednoducho s nami zahráva. Letné uvoľnenie ale môžeme využiť na návrat do harmónie. Zem si s nami pochutí na **Gynexe**. Ak sa s Medziobdobím Zeme dohodáme na celkovej očiste, určite siahneme po **Cytosane**. A čo by to bolo za leto, keby sme nemysleli na príjemné stránky života a napríklad spoločné dovolenky. V tomto prípade sa obrátíme na **Tribulus terrestris**. Blahodárne účinky tejto rastliny sa preukázali najmä u mužov a žien starších ako 40 rokov. Zvyšuje u nich záujem o sexuálny život, znižuje vnútorné napätie a obnovuje životnú vitalitu a elán. Ak ešte využijeme rozmarnú ponuku Energy na „Leto plné pokušenia“, k spokojnosti nám nebude chýbať už vôbec nič.



## Prípravky mesiaca augusta

August by už nemal teplotne veľmi vyčnievať. Začiatok mesiaca očakávajme chladnejší a daždivejší, prelom prvej a druhej dekády teplejší, okolo 15. sa zasa mierne ochladí. Potom by sa už teplota mala pohybovať s nevelkými výkyvmi okolo priemeru. Napriek tomu, že mnohí z nás už majú po dovolenke, leto pokračuje a krásne dni lákajú pohybovať sa. A keď pohyb, tak prečo nie s **King Kongom**? Moji synovia kedysi milovali nálepku svalnatého muža na fľaštičke tohto prípravku. A King Kong naozaj dokáže svalom pomôcť, podporiť ho môžeme čajom **Smilax officinalis**. Táto bylina bola veľmi dobre známa už Indiánom v Južnej Amerike, využívali jej tonizujúce a afrodisiakálne účinky. Potvrdil sa u neho aj vplyv na zníženie rizika vzniku závažných chorôb, napríklad prekanceróz, reumatoidnej artritídy a artériosklerózy. Blížiaci sa september už pomaličky upozorňuje na koniec leta a náročnú jeseň. Výdatnú podporu nám pripravuje **Organic Maca**. Ovplyvňuje organizmus od doplnenia aktívnej energie v bežnom živote zdravého človeka až po ťažký únavový syndróm. Takže záver leta si užijeme v pohode!

EVA JOACHIMOVÁ

## vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.  
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 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.

Čaká nás  
more  
pohody

## OBSAH

Editorial	04
V lete vitálna a krásna	04
Vďaka zeleným potravinám!	06
Vôňa do kúpeľa	07
Cystické útvary v ľudskom tele. Čo s nimi?	08
Nechajte sa osvietiť	10
Čriepky z mozaiky dejín XXXV.	11
Neurologické ochorenia	12
Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXIV.	16
Vďaka za podporu voltáže!	18
O pravosti a nepravostiach I.	20
Kráľovstvo drahých kameňov (11)	22
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	23



## EDITORIAL

### LETO AKO TERAPIA

Slnko. Hviezda, ktorá drží pri živote život na Zemi. Budúce generácie sa budú nám, prehistorickým bytostiam, vysmievať, ako sme len dokázali žiť bez ich výtvarných moderných solárnej technológie. Bez prístrojov, ktoré si z lúčov Slnka odoberú presne toľko energie, koľko práve potrebuje človek a ľudstvo. Bude pre nich neuveriteľné, ako sme dokázali prežiť bez solárnych panelov. Ako sme mohli fungovať len na základe energie z ropy. Ved' vlastne naše autá jazdia vďaka energii získanej z mŕtvol rozložených dinosaurov. A pritom všade okolo nás tečú množstvá energie v podobe slnečných lúčov. Len ich vedieť využiť. To je ten problém. To máličko, čo teraz využívame, sa dá prirovnať k prvým primitívnym nástrojom jaskynného muža. Myslím tým solárne panely, ktoré ohrievajú úžitkovú vodu, ale i prvé autá, ktoré jazdia na elektrický pohon získaný zo slnečných lúčov. O pár rokov nám bude stačiť plocha veľkosti dlane, aby zásobovala elektrinou celú domácnosť. Teda aspoň v to dúfam.

Elektrina ale nie je jediná, pre život nevyhnutná energia, ktorú nám Slnko poskytuje. Aj naše telá potrebujú k životu Slnko. Ba čo viac, dokážeme si naberať do zásoby. Slnko dokáže naše telo zregenerovať, prehriať a nabiť. A nielen telo, ale aj myseľ. Skúste tento recept:

v prvom rade ochráňte telo zvonka i zvnútra (na leto sme vám pripravili výborné akcie na všetko potrebné). Vyberte si pokojné obdobie dňa, buď v neskoršie ráno alebo popoludní. (Mohlo by nepršať.) Obednému času sa vyhnite. Nájdite si



pekné miesto – môže, ale nemusí byť pri vode, a vystavte sa slnečným lúčom. Skrátka relaxujte. Opaľujte sa. Nemusí to byť dlho. Stačí prekonať prvých pár minút, kým vás prestanú v hlave prenasledovať myšlienky, čo všetko by ešte bolo treba spraviť zariadiť, upratať a vyriešiť. Potlačte to. Pár minút pre seba bytostne potrebujete. Stačí pár minút, trochu relaxu (môžete pridať pár kvapiek Relaxinu), mobil odložený tak ďaleko, aby ho nebolo počuť (to je dôležité) a Slnko vo vás spustí regeneračný proces. Samozrejme, nepreháňajte to a určite si doprajte aj pár pohladení našimi krémami a kozmetikou. Uvidíte, že neolutujete. Prvých párkrát sa budete musieť prinútiť, ale potom už telo „pôjde samo“. Opakujte to aspoň trikrát do týždňa a pridajte k tomu aj prechádzku. Svet bude krajší a ručím vám za to, že aj vy.

**JOZEF ČERNEK**

## V lete vitálna a krásna S RAW AGUAJE A ORGANIC ACAI

Práve teraz je ideálny čas na doplnenie energetického deficitu, odbúranie stresu a duševný relax, skrátka nahodenie sa do módu pohody. Kedy inokedy než v lete si najčastejšie prajeme sršať energiou a byť krásni na tele aj na duchu?





### **RAW AGUAJE: STVORENÉ NIELEN PRE ŽENSKÚ KRÁSU**

Aguaje sa pre nás rodí uprostred čistých pralesov v povodí juhoamerických riek Amazonky a Orinoka, na jednej z najkrajších paliem na Zemi. Asi najväčším benefitom pre ženské pohlavie sú jej takmer zázračné účinky: aguaje správne formuje stehná a podporuje zväčšenie prs, hustotu a lesk vlasov, krásu pleti, zvyšuje libido. Veď juhoamerické Indiánky jedia tieto plody už tisícky rokov, pretože vedia, že pravidelným konzumovaním sa ženské telo vytvaruje do podoby absolútnej dokonalosti: tuk sa totiž presúva na tie správne miesta.

Tým, že aguaje pomáha vyrovnať prirodzenú hormonálnu hladinu, skvelo pôsobí proti migrénom, pri menštruačných bolestiach, v období menopauzy a na problémy s osteoporózou. Je aj výborným prostriedkom pre tehotné a dojčiacie ženy, vedie k zlepšeniu stavu kostí a svalov u ich detí. A nielen ženy si prídu na svoje. Mužom, ktorí majú silne ukotvené najmä mužské aspekty, dodáva určité zjemnenie a harmonizáciu na ideálny pomer mužských a ženských energií.

Obsahuje 5x viac vitamínu A než mrkva a skrýva v sebe bohatstvo v podobe kvalitných bielkovín, vlákniny, vápnika, fosforu, železa a vitamínov C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>.

Jednu čajovú lyžičku rozmiešajte do malého pohára vody a popíjajte 1–3x denne.

### **ORGANIC ACAI: DOBITE SI BATÉRIE A OMLADNITE O PÁR ROKOV**

Predstavte si hlbokú brazílsku džungľu, miesto nedotknuté znečistením, kde sa rastliny aj živočíchy vyskytujú vo svojej čistej,

prírodzenej podobe presne tak, ako ich stvorila matka príroda. Tak tu rastie acai, lahodné bobuľovité ovocie tmavofialovej farby. Svojou chuťou a vôňou pripomína čokoládu a lesné plody – je to naozajstný dar prírody.

Zjednodušene povedané, acai je bomba plná antioxidantov, ktorými vyniká nad ostatnými druhmi ovocia. Tlmí zápalové procesy v tele, spomaľuje znaky starnutia a tvorbu vrások. My sa potom môžeme cítiť mladistvo a sme schopní lepšie si užívať život. Nie nadarmo používali domorodé kmene acai ako energetickú vzpruhu pri love a podporný zdroj sexuálnej energie. Ak ste aktívny, činorodý alebo športový typ, verte, že vám v lete acai dodá svieži vietor do plachiet a pocítite dostatok energie na čokoľvek, čo si zaumienite.

Ovocie acai sa považuje za jednu z najzdravších potravín na našej planéte. Obsahuje najviac antioxidantov zo všetkých známych druhov ovocia, množstvo kvalitných bielkovín, vlákniny, resveratrol, ďalej vitamíny A, C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> a nenasýtené mastné kyseliny omega-3, 6 a 9. Pri diabete znižuje glykémiu nalačno, hladinu cirkulujúceho inzulínu a LDL-cholesterolu.

Jednu čajovú lyžičku rozmiešajte v pohári neperlivej vody a užívajte 1–3x denne.

*Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ*

### **TIP: ACAI SMOOTHIE – ANTIOXIDANTOVÁ BOMBA**

*1 banán, 1 šálka mandľového, ryžového alebo iného rastlinného mlieka, 1 šálka jahôd, 1 šálka čučoriedok, 1 lyžička Acai*

Vložte všetky ingrediencie do mixéra a mixujte, kým sa nespoja do hladkého smoothie. V lete môžete pridať niekoľko kociek ľadu. Prajeme vám leto plné energie a dobrú chuť!

## **NAPÍSALI STE NÁM**

### **POMOCNÍCI PRI DIÉTNOM PROGRAME**

Som dlhoročným priaznivcom prípravkov Energy, využívam ich na osobnú potrebu, ale zároveň vo svojej terapeutickej praxi. U niekoľkých klientiek sme stáli pred rozhodnutím, čo im odporučiť na podporu diétnych programov. Nie som zastáncom chemicky vyrábaných prípravkov na spaľovanie tukov, a teda som hľadal niečo účinné a predovšetkým prírodné. Pretože išlo aj o zvýšenie pohybových aktivít, a teda zaťaženia pohybového aparátu, zvolili sme **King Kong**. Jedným z jeho účinkov má byť zlepšenie metabolizmu a podpora spaľovania tukov. Ženy majú od prírody bazálny metabolizmus o 5–10 % nižší, takže sa to zdalo byť dobrou voľbou. Ako vhodný doplnok sme odporučili **Organic Acai** kvôli jeho schopnosti prispieť k hmotnostnému úbytku v spojitosti s dostatkom pohybu a správnu životosprávu. Po mesačnom užívaní tejto kombinácie u niekoľkých klientiek som bol zvedavý na ich pocity, ale predovšetkým na výsledky preváženia. Prekonali moje očakávania! Nastalo nielen celkové zníženie hmotnosti, ale predovšetkým úbytok tukov. A ďalšie podstatné bolo, že neklesla svalová hmota, skôr sme zaznamenali jej drobný zodpovedajúci nárast. Klientky sa cítili plné vitality a energie, čo bolo nielen vďaka zníženej hmotnosti, ale aj kvôli ďalšiemu pôsobeniu prípravkov King Kong a Organic Acai. Od tej doby ich odporúčam ku každému diétnemu programu.

*PAVEL ZÍTEK, Plzeň*

# Vďaka zeleným potravinám!

Tento rok si užíva vládu majestátny Ohnivý Kohút. Kohút je okrem iného symbolom odhodlania a jeho kikirikanie bolo vždy vnímané ako dar, ako predohra zrodu nového dňa, nových správ. Letné mesiace, keď na nás väčšinou útočí menej povinností než v školskom roku, by sme mali využiť a zastaviť sa pri správe, ktorá človeka až tak veľmi nepoteší. Správa teda nie, zato riešenie áno.

## ČAS STARNE

Čím ďalej, tým viac sa sťažujeme. Horšie sa nám vstáva, pomalšie sa rozhybavame do nového dňa, sme roztržití, zabúdame. Tu nás pichá, tam nás bolí, občas niet reči ani o chuti do života. Ak sa vydáme k lekárovi, ubezpečí nás nanajvýš, že nález zodpovedá nášmu veku a lepšie to už nebude. A tiež, že nie sme sami, kto sa sťažuje. Ale prečo teraz? Čo si to na nás to tretie tisícročie vymyslelo, že sme často takí odrovnaní?

Čínska medicína pozná odpoveď. Všetko starne a z kozmologického hľadiska aj čas. Cyklus, ktorý vnímame ako „život času“, trvá 180 rokov. A jeho doba sa končí v roku 2043, v roku 2044 sa zrodí nové stoosemdesiatročie.

Staroba, ako vieme, má svoje špecifiká. Prináša múdrosť, ale aj strach, zhoršenie zdravotného stavu, zníženie výkonnosti. Času, aj nás. Čím ďalej, tým viac sa zdá, že čas sa stále skracuje. Dobalíme darčeky na Vianoce, omalujeme veľkonočné vajčička,

vypravíme deti na prázdniny – a už aby sme išli baliť darčeky na Vianoce. A my, ľudia? Občas sa nám zdá, že aj deti sa

rodia staré. Bohužiaľ, o ich „starobe“ nás nepresvedča len múdry výraz v očiach batoliat. V kúpeľoch Klimkovice sa liečia päťročné deti ochrnuté po cievej mozgovej príhode, detskí lekári sa vo svojich ordináciách stretávajú s reumatickými chorobami, artróza sa stáva problémom dvadsaťročných. A o únave môžu písať romány nielen starí, ale aj mladí.

Učíme sa však chybám predchádzať a podobne by sme mali uvažovať o problémoch, ktoré nám prináša čas. Aj tu sa dá myslieť na prevenciu. Poznáme množstvo bylín, ktorých účinky sa viažu k času. Zaraďujeme k nim zelené potraviny. Sú to prípravky, ktoré ponúkajú pomoc pri nahrádzaní strát pokročilého veku času. Vďaka zeleným potravinám dokážeme vzdorovať úbytku síl vyvolanému starnutím času, vďaka zeleným potravinám môžeme až do zrodu nového „času“ žiť plnohodnotným životom. Vďaka zeleným potravinám!

EVA JOACHIMOVÁ

## ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny môžeme využiť na usmerňovanie problémov so starnutím času.

### JÚL (Medziobdobie Zeme) – RAW AGUAJE

Z kozmologického hľadiska je to mesiac problematický. Jang sa láme a prechádza do jinu. Nastávajú najväčšie kumulácie žiary, takže napríklad Univerzum musí robiť teplotné korekcie a ochladzovať svet. U nás sa tento prechod prejavuje zvýšenou emocionálnou citlivosťou, až nepríjemnou precitlivosťou. Pomôcť nám môže **Raw Aguaje**. Jeho účinky sú spojené s krásou, mladosťou, eleganciou, harmóniou. A nič tak nenaplní unavený čas a nás, ľudí, ako harmonická mladosť.

### AUGUST (prvok Kov) – ORGANIC ACAI

Ďalší mesiac, kedy sa usilujeme maximálne aktívne využiť nádherné letné počasie, na nás kladie zvýšené nároky čo sa týka výdaja energie. Aby sme sa nedostali do problémov s jej úbytkom, budeme užívať **Organic Acai**. Domorodí Indiáni nazývali jej plody po stáročia „ovocím bohov“ pre ich „nadpozemské“ schopnosti. Acai pomáha posilňovať imunitu, energiu a hlavne dodáva potrebnú vitalitu.



# Vôňa do kúpeľa

Šampóny Energy rozširujú pentagramový rad o ďalší rozmer. Vďaka týmto prípravkom je možné na seba nechať pôsobiť päť základných prvkov prostredníctvom toho najarchaickejšieho zmyslu zo všetkých – nášho čuchu. Milujem aromaterapiu a som rada, že ju máme takpovediac pod strechou.

Tieto vôňou nabitú gély s prírodnými silicami, termálnou vodou a extraktmi z bylín by sa podľa môjho názoru mali volať „3 in 1“ alebo tri v jednom, pretože sa dajú použiť nielen ako šampón na vlasy, ale aj ako sprchový gél či pena do kúpeľa. Ako penu do kúpeľa používam šampóny Pentagramu® najčastejšie. Ponorím sa do nádhernej vône a môžem sa venovať svojej vaňovej meditácii.

## AKÚ VYBRAŤ?

Pri výbere vhodnej vône môžeme, samozrejme, postupovať čisto intuitívne, ale môžeme voliť aj s prihliadnutím na prvok, ku ktorému ten-ktorý šampón náleží, a hrať sa takú prvkovo-harmonizačnú kúpeľňovú hru. Tak napríklad: ak sa kúpem ráno – a ja dúfam, že nie som sama, kto je schopný vliezť do vane o siedmej hodine ráno – používam Droserin (Kov), aby som posilnila svoju obrannú energiu. Ak sa kúpem večer, volím Artrin (Voda) na celkové upokojenie. Protektin (Drevo) si vyberám vo chvíli, keď sa prostredníctvom kúpeľa potrebujem pripraviť na nejakú kreatívnu prácu, a Cytovital (Zem) zasa v prípade, že mám v úmysle podporiť svoju jemnosť a ženskosť. Ruticelit (Oheň) je mojou prvou voľbou, keď potrebujem nakopnúť, rozpochybovať sa a aktivovať.

Súčasne je možné použiť kľúč podľa ročných období – na jar Protektin (Drevo), v lete Ruticelit (Oheň), na jeseň Droserin (Kov), v zime Artrin (Voda) a v medziobdobiach Zeme (január, apríl, júl a október) Cytovital (Zem).

Niekedy siahnem po fľaštičke určitej farby, ani neviem prečo, a až potom mi dôjdu prvkové súvislosti a chápem, že ma priťahuje Protektin (Drevo), zrovna keď mám ovuláciu (Drevo) alebo Artrin (Voda), keď je mesiac v nove (Voda).

Čuch je zmysel, ktorý človek síce nemá príliš vyvinutý, ale zato má najkratšiu cestu do mozgu. Vdýchnuté vône pôsobia prakticky okamžite. Pozvite teda čisté éterické oleje zo svojho kúpeľa priamo do svojho mozgu, hrajte prvkové hry a hlavne sa rozmaznávajte. Voňavému kúpeľu zdar!

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





# Cystické útvary v ľudskom tele. Čo s nimi?

Čo je to vlastne cysta? Je to dutina s vlastnou výstelkou, ktorá je vyplnená tekutinou, vytvorenou práve epitelovými bunkami výstelky. Existujú ale aj tzv. pseudocysty, ktoré nemajú výstelku a tekutina, ktorá nevznikla sekréciou buniek, je tam iba zadržovaná.

## VZNIK A PRÍČINY

Cysty sú vlastne pseudotumory. Môžu postihnúť prakticky všetky orgány, v niektorých sú vzácne, v iných časté. Ak je v orgáne viac cýst, nazýva sa to cystická degenerácia. Príkladom môžu byť familiárne sa vyskytujúce polycystické obličky, keď s vekom rastúce cysty celkom utlačia zdravé tkanivo a nastáva nedostatočnosť obličkových funkcií. Cysty môžu byť solitárne aj mnohobočné, s rozmermi od milimetrov po výnimočne až desiatky centimetrov. Je nevyhnutné podotknúť, že cystické formácie vytvárajú benígne nádory (nazývajú sa cystómy), ale aj malignity. Tie treba starostlivým vyšetrením potvrdiť alebo vylúčiť.

Príležitostne sa s nejakou cystou u pacientov stretávajú lekári všetkých odborností. Bývajú náhodným nálezom pri vyšetrení zobrazovacími metódami, najčastejšie ultrazvukom (pečeň, obličky). V absolútnej väčšine prípadov sa nemusia chirurgicky riešiť. Výnimkou by mohla byť parazitárna cysta, napr. echinokoka.

## DIAGNOSTIKA V GYNEKOLÓGII

V gynekologickej ordinácii je diagnostika cýst každodennou realitou. Najčastejšie postihujú vaječníky, ale vyskytujú sa aj v prsiach, krčku maternice ako retenčné hlienové cysty – ovula Nabothi, v sliznici maternice (endometriu) pri žľazovej hyperplázii alebo v sliznicovom polype. Cysty môžu byť aj v malej panve v okolí maternicových prívěskov.

Pre diagnostiku má najväčší prínos ultrazvuk, pohmatové vyšetrenie je dosť nespoľahlivé a zisťujeme len väčšie útvary s tuhšou stenou a bolestivosťou v panve a prsiach. Moderné a výkonné ultrazvukové prístroje nám dnes umožňujú veľmi

presnú diferenciálnu diagnostiku a majú väčšiu výpovednú hodnotu než CT alebo magnetická rezonancia. Na vylúčenie gynekologických malignít slúžia aj krvné testy so stanovením tzv. tumor markerov.

Cysty ženských orgánov môžu byť celkom bezpríznakové alebo spôsobujú bolesti či poruchy krvácania. Cystómy vaječníkov môžu niekedy dosahovať značné rozmery a spôsobujú distenziu brušnej dutiny a tráviace ťažkosti.

## TYPY CÝST A ICH RIEŠENIE Vaječníkové cysty

Najčastejšie sú tieto útvary na vaječníkoch. Gynekológ sa s nimi v ambulancii stretáva denne. Len v menšom počte prípadov privádza na vyšetrenie ženu bolesť, oveľa častejšie poruchy menštruácie – jej absencia, ale aj častejšie krvácanie. Nezriedka sú zistené náhodne pri UZ vyšetrení kvôli inému problému, či pri nejasnom pohmatovom náleze pri preventívnej prehliadke. Najviac zastúpené sú cysty vzniknuté z folikulov vaječníka, ktoré neprasknú a ďalej sa plnia tekutinou. Môžu byť hormonálne aktívne a niekedy vyvolávajú napätie a bolesti v prsnej žľaze. Väčšinou symetricky.

Ďalej sa nezriedka vyskytujú cysty zo žltého telieska. Cysty obsahujú žltkastú tekutinu alebo hlienový obsah, niekedy je v nich krv pri krvácaní z prasknutej cievky – ultrazvuk to dokáže dobre rozlíšiť. Často vidíme aj prítomnosť tekutiny z prasknutej cesty za maternicou. Prasknutie cesty nemusí spôsobiť žiadne ťažkosti, ale niekedy vyvolá prudkú bolesť a mdloby. Také príznaky sa často riešia laparoskopickou operačnou intervenciou. Osobne som zažil v začiatkoch mojej praxe dobu, kedy sa cysty



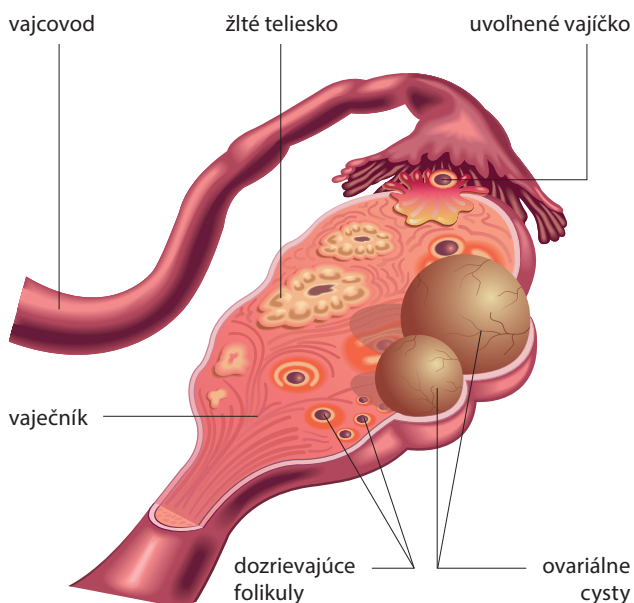
operovali veľmi často klasickou brušnou operáciou. Neskôr sa už používal šetrnejší prístup laparoskopom z vpichov v brušnej stene. Počet zákrokov bol ale neúmerne vysoký a nezriedka sa stávalo, že pri pooperačnej kontrole sa cysta objavila opäť na druhom, niekedy aj v rovnakom vaječníku. To ma priviedlo k hľadaniu konzervatívnej liečby a observačnému postupu. Začal som v týchto prípadoch u žien pravidelne používať **Gynex**, v dávke 3x denne 7 kvapiek, ktorý som predtým podával pacientkam pri hormonálnych poruchách. Prvými výsledkami som bol nadšený. To bolo začiatkom nového milénia. Dal som si tú prácu a vytvoril súbor 75 žien, kde som po dobu troch mesiacov sledoval nielen vymiznutie cýst, ale aj príznakov, ktoré ich sprevádzali. Úspešnosť bola 85% a viedlo to k veľmi významnej redukcii operácií. Dnes už je operačná intervencia v prípade symptomatickej cysty len výnimkou, ktorá potvrdzuje pravidlo, že operovať dysfunkčné vaječníkové cysty je zbytočné riziko pre pacientku. Stáva sa to menej než raz ročne. U zriedkavých prípadov, keď Gynex nezaberie, testujem metódou EAV – prístrojom Supertronic. Najčastejšie je potom účinný **Regalen** alebo **Renol**. Odporúčam aj krém **Cytovital** – aplikovať na podbruško. U niektorých žien cysty opakovane recidivujú. Tu je opäť Gynex v dávke 3x denne 5 kvapiek účinnou prevenciou. U starších žien sa niekedy vyskytujú nehormonálne cysty, ktoré nereagujú na žiadne prípravky. Ak z hľadiska ultrazvuku nejavia podozrivé známky, je možné ich iba pravidelne sledovať. Z iného súdka sú cysty *dermoidné*, založené embryonálne s obsahom rôznych tkanív. Liečba je operačná, niekedy sa dajú určitý čas len sledovať.

Najväčším problémom sú cysty *endometriálne*, ktoré sa nazývajú Samsonove či čokoládové, pretože obsahujú tmavú, hustú krv. Tie na Gynex nereagujú. Alternatívna liečba je možná, ale vyžaduje celkom individuálny prístup, trpezlivosť a spoluprácu pacientky. *Parovariálne cysty* u prívěskov maternice (adnexov) sa nemusia riešiť, len sledovať.

### Cysty maternice

*Mikrocysty v sliznici maternice* – liečba prebieha gestagénnymi hormónmi na odlúčenie sliznice, pri nepravidelnom a silnom

### SCHÉMA VAJEČNÍKA S CYSTAMI



## PRÍBEH Z PRAXE

### GYNEX NAOZAJ POMÁHA

Chcela by som Vám popísať svoju pozitívnu skúsenosť s prípravkom Gynex. Vopred uvádzam, že k prírodnej liečbe som bola vždy skôr skeptická. V roku 2014 sme sa s manželom usilovali o bábätko, ale mala som dlhé menštruačné cykly, ktoré trvali aj 40 dní. Moja gynekologička mi povedala, že vzhľadom na môj vek (28 rokov) netreba žiadnu liečbu a mám čakať, kým prirodzene otehotniem. Úplnou náhodou som vtedy zašla do predajne so zdravou výživou v Prahe 7 a pani predavačka mi nezáväzne ponúkla prípravok Gynex. Je to neuveriteľné, ale hneď počas prvého mesiaca užívania tohto prípravku se mi podarilo otehotnieť! Gynex užíval aj môj manžel. A nielen to. Po pôrode mám menštruačný cyklus ako podľa lekárskeho tabuliek, a to som nikdy predtým nemala. Na začiatku marca tohto roka mi môj gynekológ zistil cysty na pravom vaječníku a vzhľadom na to, že som mala rok po odstavení syna stále mledzivo v prsníkoch, tak ma poslal na odber krvi. Zistili mi zvýšený prolaktín v krvi. Gynekológ mi predpísal liek na zníženie prolaktínu, ale jeho užívanie som veľmi zle znášala. Tablety ma úplne vyradili z bežného života (ospalosť, pocity na omdlenie, nemožnosť riadiť auto, zvracanie). Rozhodla som sa vysadiť ich a skúsiť liečbu opäť prípravkom Gynex. Po mesiaci bola hladina prolaktínu v norme.

Som rada, že na trhu existuje firma, ktorá sa na tieto bylinné prípravky zameriava. Prekvapuje ma, že nie sú bežne dostupné vo všetkých lekárňach, pretože na rozdiel od komerčných výživových doplnkov naozaj pomáhajú. Prajem Vám veľa obchodných úspechov a zákazníkov.

So srdečným pozdravom  
IVANA SIRŮČKOVÁ, Hořovice

krvácání sa vykonáva kyretáž či radšej hysteroskopia s mikroskopickým vyšetrením na vylúčenie prekancerózy. Prevenciu recidív, ktoré bývajú časté, je možné veľmi efektívne riešiť opäť **Gynexom** (3x denne 5 kvapiek). Retenčné ovulum v krčku maternice je „normálnym“ nálezom a nerieši sa.

### Cysty v prsníkoch

Vznikajú niekedy náhodne alebo sú súčasťou fibrocystickej mastopatie, stavu, kedy je zhrubnuté žľazové tkanivo a väzivo prsníka, a častá je premenštruačná bolestivosť najmä vonkajších kvadrantov prsníka. Veľké a bolestivé cysty sa výnimočne punkujú s odsatím obsahu ihlou. Inak sa cysty len sledujú a pacientky sa „upokoja“, že nejde o rakovinu. Dobrý efekt máva **Gynex** 3x denne 5 kvapiek spolu s **Vitamarinom** 3x denne 1 kapsula a jemnou masážou **Cytovitalom** v smere odtoku lymfy, teda z vonkajších kvadrantov do podpazušia a z vnútorných k hrudnej a kľúčnej kosti. Odporúčajú sa podprsenky bez kostice, ktoré nebránia odtoku lymfy z prsníka. Niekedy však cysty aj po vymiznutí ťažkostí pretrvávajú dlhšiu dobu než u vaječníkov.

Prajem všetkým ženám, aby ich cysty obťažovali čo najmenej a aby Gynex bol ich účinným a šetrným prostriedkom pri liečbe aj prevencii.

MUDr. BOHDAN HALTMAR

# Nechajte sa osvietiť

Nepoužívam opaľovacie krémy. Priznávam sa. Niežeby som nechodila na slnko, naopak, som presvedčená, že slnečné svetlo je živinou rovnako ako minerály a vitamíny. Nechápe, prečo by som mala diskriminovať určité vlnové dĺžky a ochudobňovať o ne svoj každodenný svetelný koktejl používaním akýchsi UVA, UVB či PABA filtrov. UV žiarenie sa stalo zajatcom kozmetických firiem a bolo uvrhnuté do temnoty strachu, odkiaľ tečú nemalé peniaze. Nejaký nám zabudli prezradiť, že UV žiarenie podporuje imunitný systém prirodzeným spôsobom, a že by sme mohli ušetriť množstvo peňazí a zdravotných problémov pravidelným pobytom na slniečku. Nepovedali. Je to totiž zadarmo...

## SLNKO MÔJHO ŽIVOTA

Na čo iné celú zimu čakáme? Prečo oslavujeme slnovraty, ak nie kvôli slnku? Pod dohľadom slnka vznikol celý náš svet. Bez neho by nebolo nič. Nemohla by vzniknúť fotosyntéza a bez nej by nebol v atmosfére kyslík, voda by bez slnka rozhodne nebola v kvapalnom stave, a tak ďalej, a tak ďalej.

## POD PALBOU FOTÓNOV

V každom prípade uznávam, že aj fotosyntéza vznikla ako reakcia na devastujúce účinky slnečného žiarenia. Slnečná sila, to je sila, a čoho je veľa, toho je príliš. Každú sekundu vyžiari slnko do okolia toľko energie, že by to stačilo pokryť potreby celého sveta na viac než tisíc rokov. Ak toto viete, chodíte na slniečko už s inou úctou. Áno, časť tejto elektromagnetickej nálože zatieni naša geniálna atmosféra. A ten zvyšok – viditeľné frekvencie, ultrafialové, infračervené a rádiové žiarenie dopadá

na zemský povrch. Boh v starom Grécku zvaný Helios, v Egypte Rá, či rímsky Sol, na nás dennodenne páli jeden fotón za druhým už 4,6 miliardy rokov. Je práve v najlepších rokoch, v strednom veku, povedzme. Ešte takých 5–7 miliárd rokov a je z neho červený trpaslík, ktorý nás pohltí. Tak si ho užijeme, kým je tu.

## ČO JE VELA, TO JE VELA

Slnečným svetlom sa liečilo už v staroveku, na tento účel sa stavali chrámy, vďaka ktorým je známe napríklad grécke mesto Heliopolis. Slnko je iste silným liekom. Ale ako to už býva, je zároveň aj silným jedom. Fakt je, že spáliť sa na slnku nie je žiadne veľké umenie. Elektromagnetické žiarenie môže bunky nášho tela nenávratne poškodiť, ak skrátka dostanú priveľkú dávku energie.

## OSVIETENÝ CYTOSAN

A práve v tejto chvíli prichádza na scénu Cytosan. Veľmajster, ktorý si dokáže

poradiť nielen s prebytkom energie, ale aj s regeneráciou prípadného poškodenia. Obrovské makromolekuly huminových látok majú schopnosť pohltiť nadbytočné elektromagnetické žiarenie a kyselina jantárová podnecuje samoliečivé schopnosti buniek a urýchľuje ich regeneráciu. Pohltené elektromagnetické vlnenie v tom momente skrotne ako baránok.

Preto sa nenatieram opaľovacími krémami, ale pred každým vážnejším pobytom na slnku zjem dva Cytosany a viem, že sa nespálím. Testujem to už mnoho rokov, cytosanová clona nikdy nesklamala. Nadobro som sa rozlúčila so slnečnou alergiou a rizikom červenej, spálenej kože. Vnútorne užívanie Cytosanu je bezpečne odolné proti vode, taký filter skrátka nezmyjete a pôsobí v celom tele naraz. A predovšetkým pohlcuje len prebytky – to, čo potrebujete, môžete od slnka pokojne načerpať.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ



# Čriepky z mozaiky dejín XXXV.

## BOL STREDOVEK SKUTOČNE TEMNÝ? II.

Niektoré postupy liečenia, popisované v stredovekých lekárskejších spisoch, almanachoch, majú občas až hrôzostrašný charakter. No takým sa nechcem venovať, lebo sa viacmenej nedotýkajú našej terapeutickú prax, zameranej skôr na postupy využívajúce prírodné prostriedky, doladujúce ergoinformačný stav organizmu v kontexte Univerza.

Medzi rôzne podivné magické praktiky využívané lekármi či liečiteľmi patrí i liečenie bolestí hlavy, pri ktorom sa chorému príviazala na hlavu stonka marinky červenou šatkou. Alebo azda využívali kolorterapiu spojenú s aromaterapiou a poznaním liečivých protizápalových a protikŕčových účinkov voňavej bylínky? Oveľa exkluzívnejším sa mi zdá postup proti posadnutosti Mesiacom. Postihnutého bolo treba tĺcť kožou delfína. Aj púšťanie žilou, o ktorom sa i dnes pomerne intenzívne diskutuje, malo svoje prísne zákonitosti, zvláštne využívanie termínov, ktorým dnes nerozumieme, aj keď sme sa mohli z príručiek o pôsobení Mesiaca mnohé poučiť. Niektoré metódy liečenia mali veľmi dobré výsledky. Takým bolo napríklad zašívanie rán pavučinami, čo používal John z Mirfieldu, alebo liečenie rán Albucasisovou masťou, v ktorej boli použité kúsky žiab, mleté krabie a jašteričie mäso. Albucasis, arabský lekár známy i pod menom Al-Zahrávi, používal na sceľovanie rán africké mravce, ktoré zahryznutím rany sceľovali. Proti reumatizmu sa využívali elektrické výboje, ktoré pri dotyku tela spôsobovali elektrický úhor, s veľkou obľubou sa okrem spomínaného púšťania žilou stalo i prikladanie pijavíc, aktuálne do dnešných dní.

Nemenej zaujímavé a aj z dnešného hľadiska pochopiteľné a prijateľné boli prístupy k chorému. Henri de Mondeville napríklad hovorí, že pre vyliečenie je rovnako ako dobrý lekárskejší postup, dôležité aj duševné rozpoloženie pacienta i lekára. Odporúča napríklad

pri návšteve pacienta zobrať so sebou huslistu alebo niekoho, kto pozná veľa vtipov. Iný stredoveký spis odporúča vojsť do miestnosti s pacientom s veselým výrazom v tvári a rozprávať o veciach, ktoré odvedú pacientovu pozornosť od zdravotného problému. Ktovie, ako by dnes prijal chorý človek, ktorý berie svoje problémy veľmi vážne, vetu, ktorú nachádzame v spise: „Čo to hovoríte? Akúže zábavu, srandu to tu máte?“ Lekár by tak mal chorého priviesť k názoru, že jeho ťažkosti nie sú také vážne. Myslím, že mnohé z rád, okrem nadmerného zľahčovania, by mali prijať za svoje i dnešní lekári a terapeuti vedia, že psychosomatika bezosporu funguje.

Povážlivými sú v niektorých spisoch i rady lekárom, majúce až charakter pokryteckosti. Ak bol napríklad ošetrojúci pozvaný na večeru do rodiny chorého, nemal sa prejsť, ale javiť veľký záujem o jeho zdravotný stav. Takisto sa neodporúčalo vrhať žiadostivé pohľady na manželku, dcéru alebo slúžku dotyčného. Tým menej zdatným „odborníkom“ odporúča spis napríklad toto: „Pokiaľ nič neviete, povedzte, že ide o upchatie pečene.“ Pokiaľ by pacient neustále tvrdil, že ho niečo bolí, mal ošetrojúci hlasno trvať na svojom a zopakovať, že ide o upchatie pečene. „Pacient tomu nerozumie, a to je veľmi dôležité,“ nájdeme v texte. Nuž, zdá sa, že mnohí dnešní zdravotníci preštudovali tieto stredoveké príručky veľmi dôsledne. Vyslovujú diagnózy, „strieľajú od pása“, často netušiac, čo trpiaci skutočne potrebuje. Ešte šťastie, že pri využívaní prípravkov Energy toho nedokážu podobné „autority“ veľa pokaziť. Vráťme sa ešte nakrátko k niektorým aspektom hygieny stredovekého človeka. Spomenuli sme, že mnohé záviselo od pôvodu, kultúrnych zvyklostí národov a etník, ktoré Európu obývali, alebo ju v rôznych obdobiach obsadzovali. Výskumy prebiehajúce v ostatných rokoch značne premiešali doterajšie výklady dejín i zaradenie národov pod rôzne názvy. Dozvedáme sa oveľa viac aj o zvyklostiach



a obyčajoch Slovanov, o ich náboženstve, kultúrach (veď nešlo o jednotný národ, ale množstvo národných a etnických skupín, obývajúcich odpradáva eurázijský kontinent).

Dôležitou súčasťou ich života bolo pravidelné vykonávanie hygieny. Nemyslím tým len kúpanie sa v prírodných vodných zdrojoch – termálnych i tých ostatných. Zachovalo sa množstvo zmienok o parných kúpeľoch, ktoré boli vo všeobecnej veľkej obľube a poznáme ich pod názvom baňa. O pôvode názvu a rituáloch, ktoré sa v nich vykonávali, si povieme nabadúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



# Neurologické ochorenia

## BOLESTI CHRBTICA

Dnes sa budeme venovať najčastejšiemu ochoreniu, ktoré sa vyskytuje ako dôvod na vystavenie pracovnej neschopnosti. Azda niet človeka, ktorý by tento neduh aspoň raz v živote nepocítil.

### ANATÓMIA CHRBTICE

Chrbtica predstavuje základnú os nášho tela. Umožňuje vzpriamený postoj, ktorý je charakteristický iba pre človeka. Ide o funkčný celok, skladá sa zo stavcov, ktoré na seba pružne nadväzujú jeden za druhým a medzi telom stavca a oblúkmi vytvárajú chrbticový kanál. Ten chráni miechu. Stavce sú medzi sebou spojené medzistavcovými kĺbmi, väzmi, šlachami a svalmi. Celý systém zaisťuje veľkú stabilitu, pohyblivosť a pružnosť chrbtice.

Stavce oddeľujú veľmi pružné a ohybné medzistavcové platničky. Uprostred pevného väzivového prstenca sa nachádza hlienovité jadro, ktoré má za úlohu tlmieť okolitý nápor, preťaženie a otrasy. Jadro je schopné sa do určitej miery deformovať, stláčať. Pri prekročení určitej hranice a pri veľkom preťažení nastáva poškodenie väzivového prstenca. Dôjde k vyskočeniu jadra do chrbticového kanála a môže nastať útlak nervových štruktúr, väčšinou nervového koreňa, vedúceho od miechy do končatiny.

### PRÍČINA VZNIKU BOLESTÍ CHRBTICA

Najjednoduchšou a najčastejšou príčinou bolestí chrbta je akútne preťaženie pri **zdvíhaní bremena**. Rovnako je to **dlhodobá jednostranná záťaž**, teda asymetrická, väčšinou pracovná.

Dlhodobá **psychická záťaž** spôsobuje u značného percenta ľudí veľké bolesti chrbta, stres má prakticky podiel vždy. Depresiu často sprevádzajú bolesti chrbta a celkový pocit nedostatku energie. **Obézni ľudia** mávajú pomerne často ťažkosti s chrbticou, čo spôsobuje svalová nerovnováha a oslabenie svalstva z nedostatku pohybu. Horšia situácia je v prípade **vyskočenia medzistavcovej platničky** (úrazom, preťažením). **Prechladnutie** býva veľmi častým spúšťacím momentom pre bolesti chrbta, väčšinou vplyvom prievanu, prechladnutia nôh či celého tela. Keď sa objaví vírusové ochorenie alebo **zápal močového mechúra**, bolesti chrbta sú naporúdzi okamžite. Netreba zdôrazňovať, že **pomliaždenie, úraz** či dokonca **zlomenina** stavca sú veľmi bolestivé a doba odznievania bolesti je väčšinou dlhá. Neprijemné a veľmi bolestivé sú **metastázy** do chrbtice pri onkologickom ochorení. Aj ďalšie **ochorenia vnútorných orgánov** sa môžu odraziť na bolestiach chrbta, ktoré sú väčšinou lokalizované v oblasti príslušných reflexných zón či meridiánov.

### PREJAVY OCHORENIA

Dominujúca je bolesť v ktorejkoľvek oblasti chrbtice, od miernej po krutú až vystreľujúcu, zničujúcu bolesť. Väčšinou sa zhoršuje bežná pohyblivosť, niekedy nastáva až úplné obmedzenie pohybu. Pri vyskočenej platničke pacient často hlási vystreľovanie bolesti do končatiny, čo signalizuje väčšinou dráždenie nervového koreňa. V horšom prípade, keď je koreň poškodený, sú to až prejavy oslabenia končatiny. Do miesta útlaku nervového koreňa prichádza lokálny zápal a bolesť sa šíri do okolitého tkaniva. V krajnom variante nastáva porucha močenia a sexuálnych funkcií.

### KLASICKÁ LIEČBA

Pri akútnych bolestiach je namieste vyhľadať lekára, praktika, neurológa, ortopéda, rehabilitačného lekára, ktorý väčšinou aplikuje obštruk, injekciu, a predpíše lieky. Niekedy je nevyhnutné pacienta hospitalizovať na infúziu analgetickú terapiu. Pri bolestiach chrbta sa používajú lieky zo skupiny nesteroidných antireumatík, analgetiká a lieky na uvoľnenie svalstva. Najdôležitejšou liečbou je však aktívny prístup pacienta, cieleňá rehabilitácia so zácviikom pre aktivovanie svalového korzetu, pretiahnutie skrátených svalových skupín a posilnenie tých oslabených. Fyzioterapia je neodmysliteľnou súčasťou liečby bolesti chrbta, fyzioterapeut nás naučí, ako s chrbtom zaobchádzať a neublížovať si. V spolupráci s lekárom je vhodná aj mobilizačná a manipulačná liečba, veľmi dobrý efekt má aj akupunktúra a akupresúra.

### BOLESTI CHRBTIA A PRÍPRAVKY ENERGY

Prípravky Energy predstavujú veľmi dôležitú možnosť, ako vyriešiť ťažkosti u klientov, ktorí netolerujú antireumatiká, nechcú klasickú liečbu a majú záujem o prevenciu vzniku ťažkostí. Neužívajú sa väčšinou v akútnej fáze, ale majú skôr podpornú a preventívnu funkciu.

#### Hlavné prípravky

**Renol** – harmonizuje dráhu močového systému, s ktorým je energeticky prepojený celý podporný systém, je teda suverénne najúčinnjším prípravkom pri bolestiach chrbta. Dávkovanie: 3x denne 3 kvapky dlhodobo.

**King Kong** – podáva sa v nadväznosti na užívanie Renolu pri regenerácii a rekonvalescencii vo vyššej dávke, ideálne pol hodiny pred rehabilitačným cvičením.

**Artrin** – je veľmi vhodný doplnok na lokálne použitie, potieranie bolestivých miest, svalov, pozdĺž chrbtice v oblasti dráhy



močového mechúra, na zadnej strane dolných končatín, Achillovej šľachy, rovnako nad oblasť obličiek a močového mechúra. Je vhodný aj ako emulzia do kúpeľa – v akútnom stave aplikujeme horúci kúpeľ nôh s pridaním Artrinu. Lokálne možno krém opakovane použiť vo forme zábalu.

**Skeleton** – je vhodný na výživu medzistavcových kĺbov, úponov a väzov, v dávke 3x denne 2 kapsuly po dobu najmenej 1 mesiaca, event. 2x denne 1 kapsula po dobu 3 mesiacov.

#### Doplňkové prípravky

**Fytomineral** – dopĺňa potrebu minerálov a stopových prvkov, užíva sa pri krčových stavoch v svalstve a na celkové posilnenie organizmu.

**Balneol** – je vhodný na kúpeľ mimo akútneho stavu, v akútnom štádiu nie sú celkové teplé kúpele vhodné. Vhodnejšie je suché teplo (termofor), aplikuje sa na bolestivé miesta kvôli hĺbkovému prehriatiu chrbtice.

**Cytosan** – používame ako zábal vytvorený z obsahu kapsúl zmiešaný s niekoľkými kvapkami vody, použiť sa dá aj **Cytosan Fomentum gel**. Lokálne aplikujeme na bolestivú oblasť, nie dlhšie než 20 minút. Potom ho zmyjeme a následne natrieme Artrinom. Ak bolesti vystreľujú aj po bočnej strane dolných končatín, je možné v nadväznosti na užívanie Renolu a Artrinu odporučiť **Regalen** a **Protektin**.

### PREVENCIA BOLESTÍ CHRBTIA

Správne vedené cvičenia na posilnenie svalového korzetu, pravidelná fyzická aktivita, cvičenia na vyrovnanie svalovej nerovnováhy, predchádzanie nadmernej fyzickej a psychickej záťaži, prechladnutiu, statickému preťažovaniu. Dôležitý je pitný režim.

Na psychickej rovine nás bolesti chrbta upozorňujú na chybné postoje k okoliu, ľuďom, práci, životu. Na mieru záťaže a množstvo bremien, ktoré sme si naložili. Aj pocity strachu, obavy, nespokojnosť, vyčerpanie. Postavte sa vo svojom živote rovno a chrbát vás nebude musieť bolieť!

MUDr. IVANA WURSTOVÁ



# Vitariánstvo, raw food, breathariánstvo

**S letným časom prichádza odľahčenie v našej strave, keď sa viac než príprave jedla chceme venovať iným krásam života. Preto sa dnes zoznámime s výživovými smermi, ktoré majú podstatu v sviežosti a prirodzenom jedle bez tepelnej úpravy.**

**VITARIÁNSTVO** je založené na prijímaní výhradne tepelne neupravených potravín rastlinného pôvodu. Základom jedálneho lístka je surové ovocie a zelenina, orechy, semená, klíčky, obilie a strukoviny, prípadne za studena lisované oleje. Celkom vylúčené je mäso, mlieko, mliečne výrobky, väčšina obilnín a strukovín (s výnimkou klíčkov), med, rafinované cukry a akékoľvek spracované potraviny.

Niekedy sa ako vitariánstvo označuje všeobecnejší smer, tzv. **RAW FOOD** alebo surová strava, ktorý síce tiež odmieta tepelnú úpravu potravín nad 42 °C, ale veľmi neobmedzuje ich výber, povoľuje aj konzumovanie surového mäsa, vajec a mlieka v neupravenom stave. Bežnejšie však je použitie označenia vitariánstvo v zmysle surovo-vegánskeho smeru, resp. raw vegan.

## **PREČO BY MAL PODĽA VITARIÁNOV ČLOVEK TAKTO STRIKTNE OBMEDZIŤ JEDÁLNY LÍSTOK?**

Jedným zo zásadných dôvodov prechodu na túto stravu je zachovanie enzýmov obsiahnutých v potravinách. Zahriatím nad 42 °C sa enzýmy ničia a telo je nútené vyrábať si ich samo, čím sa údajne veľmi zaťažuje. Ďalším dôvodom je úsilie o návrat k prírode a prirodzenosti. Vitariáni bývajú presvedčení, že akékoľvek zdravotné problémy súvisia s moderným spôsobom života. Preto sa usilujú potraviny neupravovať, ale konzumovať ich v takej podobe, v akej sa s nimi môžeme stretnúť v prírode. Nedá mi to a zmienim sa aj o fenoméne zvanom **BREATHARIÁNSTVO** alebo život bez jedla, známom už tisícky rokov. Existujú príklady z histórie, že je možné žiť iba z energie, svetla, lásky či viery. Niekoľko silno duchovne založených historických osobností možno zaradiť medzi breathariánov, napr. svätý Mikuláš z Flüe, ktorý žil v 15. storočí bez jedla azda 20 rokov. V súčasnosti je to napríklad Austrálčanka Jasmuheen – tá sa životom z prány údajne vylicila z rakoviny prsníka, či francúzsky spisovateľ Henri Monfort.

## **AKO VYZERÁ VITARIÁNSTVO V PRAXI?**

Vitariáni si k jedlu pripravujú rôzne druhy ovocia alebo zeleniny vo forme šalátov, k nim pridávajú orechy, semenka či klíčky, prípadne trochu oleja. Jedia studené polievky alebo „pasty“ zo surových surovín, sušia ovocie a zeleninu, vytvárajú sušené placky, dezerty vzniknuté rozmixovaním ovocia a kokosového oleja, a podobne. Postupne niektorí vypúšťajú olej a orechy, ktoré sú pomerne ťažké na trávenie. Vyším stupňom vitariánstva je potom tzv. monostrava, keď sa konzumuje len neupravená jednodruhová zelenina alebo ovocie v celistvom stave, aby bolo zaistené najdokonalejšie trávenie prijatej stravy. Títo ľudia tvrdia, že ak je strava tvorená pomerom 80/10/10 = ovocie/zelenina/zelené listy, zaistia si dostatok všetkých živín. Aké by muselo byť celkové množstvo, si úprimne ani nedokážem predstaviť.

## **MÁ TO SVOJE ÚSKALIA**

Ako sa pozerám na vitariánstvo ja? Prechod na vitariánsku stravu môže pre organizmus znamenať veľký šok, príliš veľkú zmenu. A to nielen pre telo, trávenie, ale najmä psychiku. Aj keď ste eticky rozhodnutí pre takú náročnú zmenu, môže prísť pocit nedostatku a niekedy zdravotné komplikácie. Obmedzenie sa iba na určitý druh jedla je vždy akýmsi oddelením sa zo skupiny, zo spoločnosti. Podľa mňa musí byť stresovým faktorom neustále vysvetľovať a zdôvodňovať „prečo“, zisťovať, či bolo ponúkané jedlo pripravené podľa raw zásad, atď. Nechcem nikoho obviňovať, ale nejde niekedy najmä o úsilie byť zaujímavý a odlíšiť sa? Navyše by som sa veľmi bála, či sa za vitariánstvom či dokonca úsilím o breathariánstvo neskrýva niektorá z porúch prijímu stravy či iný psychický problém.

## **ÁNO, ALE LEN KRÁTKO**

Na krátky čas ako forma detoxikácie, ideálne v letnom období, ide o prospešnú vec. Ten, kto vyskúšal pár dní piť čerstvé zeleninové a ovocné šťavy alebo držať ovocno-zeleninový „pôst“, vám iste povie, že sa cítil výborne. Z dlhodobého hľadiska

sa mi akékoľvek striktné obmedzenie stravovania len na čerstvé potraviny nejaví ako prospešné, zvlášť v našej nadmorskej výške, keď v zime zažívame teploty pod bodom mrazu. Navyše neviem, prečo by sme u nás mali stavať stravu na za studena lisovanom kokosovom oleji, avokáde alebo hoci datliach? Návrat k prirodzenému spôsobu života a stravovaniu je pekná idea, ale čo je v modernej dobe počítačov, internetu, lietania medzi svetadielmi prirodzené? To, že si kúpim v hypermarkete sezamové semienka a mango, pripravím z nich placky a usuším ich v sušičke, iste nie.

Pozerám sa na výživu veľmi individuálne, každému vyhovuje niečo iné. Takže, aby som to uzatvorila – čerstvé ovocie a zelenina, orechy a semienka v dobrej kvalite, ideálne lokálne, ako podstatná súčasť jedálneho lístka rozhodne áno. Čerstvé šťavy na odľahčenie a detoxikáciu áno, raw špagety či dezert raz za čas ako zaujímavé osvieženie, prečo nie? Ako monodiéta, ak nie ste lektorom jogy ohnivého konštitučného typu a nežijete na tropickom ostrove, radšej nie.

*Krásne leto plné čerstvého ovocia a zeleniny vám praje  
ZUZANA KOMŮRKOVÁ*

## JAHOODOVO-LIMETOVÁ RAW TORTA

### **Korpus:**

150 g strúhaného kokosu (+ hrst' navyše na ozdobu horúcej torty),  
50 g sušených brusníc (namočených aspoň na 1 hodinu do vody),  
1 vanilkový struk, 2 lyžice medu, 1 lyžica kokosového oleja

### **Jahodová náplň:**

500 g jahôd, 120 ml kokosového oleja, 2 lyžice medu

### **Limetová náplň:**

2 avokáda, 5 lyžíc kokosového oleja, 3 limety (šťava),  
5 lyžíc medu (podľa chuti)

Z brusníc zlejte vodu, nechajte okvapkať, nasekajte najemno. Vanilkový struk pozdĺž rozrežte a nožom vyberte zrníčka. Strúhaný kokos, brusnice a zrníčka z vanilky dajte do mixéra a rozmixujte. Potom pridajte kokosový olej, med a opäť premixujte. Do menšej tortovej formy vystlanej potravinovou fóliou natlačte „cesto“ a korpus dajte na pár minút stuhnúť do chladničky. Jahody, olej a med dajte do mixéra a dohľadka rozmixujte. Formu vyberte z chladničky a polovicu náplne nalejte na korpus, dajte do mraziaceho boxu na cca 30 minút.



Zvyšnú náplň nalejte do misky, mixér umyte a pripravte druhú náplň. Olúpané a vykóstkované avokádo rozmixujte s olejom, limetovou šťavou a medom, opäť dohľadka.

Vyberte formu z mraziaceho boxu, jahodová náplň by už mala byť ľahko stuhnutá, a opatrne na ňu nalejte avokádovú. Dajte opäť do mraziaceho boxu na cca 20 minút. Keď bude zelená vrstva opäť pekne stuhnutá, nalejte na ňu zvyšok jahodovej náplne. Uhladte alebo len ľahko tortou zatrasť, nech je jej vršok krásny a rovný, bez hrbolčekov a bublínok. Dajte naposledy do mraziaceho boxu aspoň na 30 minút. Akonáhle bude torta dostatočne pevná, dajte preč formu, posypte kokosom a ozdobte nakrájanou jahodou.

## RAW CUKETOVÉ ŠPAGETY S PARADAJKOVOU OMÁČKOU

2 stredne veľké cukety, 5–6 namočených sušených paradajok,  
2 väčšie čerstvé paradajky, 3 strúčiky cesnaku, bazalka, olivový  
olej, namočené kešu oriešky

Cuketu zošíkma postrúhajte na hrubom strúhadle (alebo použite špiralizér) na rezančky. Sušené paradajky, ak nie sú naložené v oleji, nechajte namočiť a zmäknúť. Potom ich rozmixujte s čerstvými paradajkami, cesnakom, čerstvou bazalkou a trochu kešu orieškov. Omáčkou zalejte cuketové rezančky.





# Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXIV.

S energiou Strelca sa budú mnohí zoznamovať intímne počas letných dovolení, prázdnin, pobytov v blízkom či ďalekom zahraničí. Takí, čo budú chcieť naplniť ideu sily znamenania, si isto vyberú poznávačky, a pokiaľ sa tieto budú týkať rozširovania vedomostí z oblastí histórie, archeológie, geografie, dovolenková cesta sa naplní filozofickým nábojom. Po návrate domov budú môcť o svojej púti isto vedieť vypovedať viac než tí, čo sa nechajú „napichnúť na ražeň“ slnečnej morskej pláže, s cieľom ukazovať potom telo opálené slnkom exotической destinácie. Nuž, každému, čo jeho je.

Niektorí sa tešia z prekračovania hraníc rozvoja duševného a duchovného sveta, niektorí sa chcú povenovať hraniciam vlastného tela a tešia sa zo zveladenia telesna. Azda najlepším východiskom sa zdá byť kombinácia oboch spôsobov užitia dní voľna a rekreácie. Veď stačí nazrieť do slovníka, aby človek pochopil, o čo koniec-koncov ide. Latinská predpona *re-* znamená späť, znovu, opäť, no a základnými významami *creatio* sú tvorba, výtvor, stvorenie, voľba či zvolenie. Je teda len na nás a našich potrebách, čo chceme so sebou znovu urobiť, čo zo seba vytvoriť, ako osviežiť svoju myseľ, zotaviť telo, občerstviť ho, čo si zvoliť na jeho posilnenie. Lebo i to sú etymológie latinských pojmov *recreatio, recreo*. Aj s témou spojené slovo *creator* znamená stvoriteľ, tvorca, pôvodca, sploditeľ. Čas ukáže, nakoľko úspešnými „kreatormi“ budeme, ako sa budú rozvíjať plody dní naplnených zväčša sladkým ničnerobením – dolce far

niente. Rekreácia teda nezostáva len pod kuratelou letného znamenania Leva, ako to budeme neskôr spomínať, ale jej vyšší zmysel sa ukrýva aj za strelcovskou láskou k múdrosti.

Na margo spomenutého si dovoľím teraz odbočiť od charakteristík znamenania Strelca. Naša odbočka nebude výrazným vybočením z témy, len malým odchylením sa od hlavnej osi textu, s čím sa čitateľ príspevkov už viackrát stretol. Odbočka nás vráti do časti úvah, kde sme spomínali znamenie Býka, ale bude i akýmsi pilotným východiskom k neskoršej charakteristike znamenania Kozorožec. Jedno i druhé zemské znamenie sa vzťahuje, okrem mnohého iného, i k vonkajšiemu obalu tela, ku koži, pokožke. Venušanský Býk sa stará o jej krásu, estetické a zmyslové charakteristiky. Kozorožec má na starosti pokrýv tela z iného uhla pohľadu. Stará sa o jeho pevnosť, pružnosť, ochranný charakter

(obrazne - pružná stena akvária, ktorá nedovolí, aby sa voda vyliala, odparila, a došlo by k vysušeniu organizmu, ale postará sa i o to, aby sa doň nedostalo zvonku nič nežiaduce).

Ak teda princíp rekreácie neprijmeme z pohľadu tvorenia novej zotavenej duše, obohatenej množstvom zvelaďujúcich poznatkov, lež z hľadiska sústredenia sa na telo, môžeme rátať i s neblahými následkami. Lebo prejsť fázou „hadieho zvliekania kože“ môže byť spojené s bolestným zážitkom. Samozrejme, dochádza k re-kreovaniu, k aktu tvorby nových štruktúr, ale tieto bývajú často veľmi krehké, zraniteľné (ako račie telo, keď sa zbaví starého panciera). Nemali by sme preto zabúdať na tú časť programu firmy Energy, ktorá sa venuje práve pokožke a jej kvalite. Príkladom je rad Dermatónov, predovšetkým spf6-ka, ktorá sa, žiaľ, nedostala do dostatočného povedomia našich klientov, čo sa pri cestách za slnkom zabezpečia radšej opaľovacími prostriedkami plnými nebezpečných chemikálií, lebo tie často nielenže nepomôžu, ale neraz spôsobia pomerne ťažké ujmy na zdraví. Zvyšovanie ochranného faktoru ide u nich na úkor dobrej kondície kože i podkožných štruktúr a zvyšujú aj riziko „skleníkového efektu“, teda ich nadbytočného prehrievania. Dermatón gel pomôže ošetriť podráždenú a precitlivenú pokožku, spôsobí jej regeneráciu, nedovolí, aby súc poškodená/ popálená nadmerným žiarením zostarla a zvráskavela, a čo je pre mnohé dámy veľmi povzbudzujúce, podieľa sa na odbúravaní tukových buniek, čím sa zabezpečuje aj proticelulitídny efekt. Po rozumnom opaľovaní pomáha Dermatón oil takisto regenerovať, ale aj udržať žiaduce pekné bronzové sfarbenie tela. A nezabúdajme i na to, že pre nás príjemná vôňa oleja odpudzuje bodavý hmyz. V exotických krajinách je ho dosť. Samozrejme, nemali by sme zabudnúť ani na krémy Pentagramu. Každý je vhodný na niečo iné, no v čomsi je ich úloha spoločná – podieľajú sa na regenerácii.

**Droserin** využijú tí, ktorí majú sklon k vírusovým a bakteriálnym ochoreniam. Nemali by si ho zabudnúť pribaliť do batožiny návštevníci studených končín planéty, vysokých horstiev, ochránia pokožku tváre vystavenú nízkym teplotám.



## LEKÁR Z KLINICKEJ PRAXE ODPORUČA PRÍPRAVKY ENERGY

Vo svojej praxi sa čoraz častejšie stretávam s požiadavkou pacienta vyhnúť sa chemickým liekom a nahradiť ich prírodnými doplnkami výživy. Býva to najčastejšie v súvislosti s vysokým krvným tlakom, vysokou hladinou cholesterolu a krvných tukov, niekedy aj v súvislosti s cukrovkou. V ľahších alebo počiatočných štádiách týchto ochorení to je možné, avšak vždy je zároveň nevyhnutné dodržiavanie náležitej životosprávy a diéty pre to-ktoré ochorenie. Je potrebná pravidelná kontrola stavu pacienta, sledovaných parametrov a v prípade neuspokojivej stabilizácie je potrebné pridať aj chemické lieky na zamedzenie zhoršovania ochorenia a vzniku komplikácií.

V mnohých prípadoch je naozaj možné dosiahnuť pravidelným užívaním prírodných doplnkov Energy lepšie výsledky stavu organizmu aj pri chronických ochoreniach. Napríklad pri artériovej hypertenzii (vysokom krvnom tlaku) má často dobrý efekt na pokles tlaku, ak pridáme ku klasickej liečbe bylinný koncentrát **Renol**. Podobne sa dá úspešne znížiť patologická hodnota cholesterolu a krvných triglyceridov, ak zregenerujeme funkciu pečene bylinným koncentrátom **Regalen** a pridáme dlhodobo **Vitamarin**. Rovnako

úspešní môžeme byť v prípade ľahšieho diabetu (cukrovky), ak pravidelne užívame bylinný koncentrát **Gynex** a **Fytomineral**. Niekedy ale býva snahou pacienta nahradiť aj „závažný“ liek – napríklad liek s antikoagulačným účinkom (t.j. určený na „riedenie“ krvi), ktorý sa podáva pri ťažších poruchách srdcového rytmu alebo chlopňových chybách na zabránenie vzniku krvných trombov (zrazenín) v srdci a následnej embólie. V takomto prípade to, žiaľ, nie je možné, pretože pri tejto a iných závažnejších diagnózach len samotné doplnky výživy nemajú dostatočnú silu (účinnosť) nahradiť chemický liek. Avšak aj v týchto prípadoch je možné k liečbe pridať prírodný produkt Energy na zlepšenie prognózy ochorenia a hlavne na prevenciu zhoršovania stavu či na prevenciu vzniku niektorých komplikácií. Tu má preventívny a doplnkový efekt prídanie **Korolenu**, tiež **Vitamarinu**, či prípravku **Organic Acai Powder**. V iných prípadoch sa zase dá paralelným používaním prírodných produktov dosiahnuť lepšia tolerancia, čiže znášanlivosť klasickej liečby. Napríklad, keď sme donútení z dôvodu závažnej bakteriálnej infekcie užívať „ťažké“, resp. širokospektrálne antibiotiká, pomôže nám zmierniť ich vedľajšie nežiaduce účinky prídanie probiotík – **Probiosan**, resp. **Probiosan Inovum**. Prírodné

doplnky Energy sú účinnou pomocou aj pri zvládnutí niektorých (dokonca i akútnych) zdravotných ťažkostí, ktoré sa vyskytnú v súvislosti s „náhodným“ porušením životosprávy. Napríklad nadmerné požitie alkoholu alebo „prejedenie sa“ ťažkou potravou či nevhodnou kombináciou jedál – pomôže **Regalen**, gastroenteritída (hnačka) – pomáha **Drags Imun**, **Vironal**, **Barley Juice Powder**. Doplnky výživy pomôžu zvládnuť aj niektoré príležitostne sa vyskytujúce nepríjemné situácie, napríklad v súvislosti s cestovaním, pri nevoľnosti, únave a podobne – **Spiron**, **Korolen**, **Stimaral**, **Fytomineral**, po nadmernom slnení a spálení pokožky – **Caralotion**, **Dermaton** a bylinné krémy, drobné úrazy či poranenia – pomôže **Artrin krém**, **Spiron**, **Drags Imun** atď. Vždy si však treba uvedomiť – a zdôrazňujem to stále, že žiadna tableta lieku či doplnku výživy nenahradí zdravú, pravidelnú životosprávu, zdravý životný štýl s dostatkom pohybu, bez škodlivých návykových látok a zlovykov. Hlavné určenie a využitie však nachádzajú prírodné doplnky Energy v prevencii početných, najmä tzv. civilizacyjnych ochorení. A nezanedbateľnou výhodou je, že prírodné produkty Energy sa môžu užívať aj popri klasických chemických liekoch.

**MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ**

**Protektin** (spolu s **Regalenom**) bude vhodný pre tých, čo radi ochutnávajú exotické pokrmy, často netušiac, že ich organizmus nie je na ne dostatočne nastavený. Rizikovými miestami sú aj bazény a kúpaliská, kde sa v teplých vodách šíria plesne a iné mikroorganizmy. Pre ne je **Protektin** výborným súperom.

**Artrin** využijeme nielen po dlhých túrach na boľavé a unavené svaly, športovci ocenia jeho účinky po nechcených bolestivých kontaktoch so súperom. Pobyt vo vode, ktorá vniká do nosa, uší, nám takisto môže, aj keď sa to zdá paradoxné, pokaziť dovolenku. Bez **Artrinu** neobstojíme. Večerné posedenia pri ohníku môžu mať takisto nepríjemné následky, ľudia s citlivými obličkami vedľa, na čo myslím.

**Cytovital** je veľmi vhodný na regeneráciu pokožky tváre, dekoltu, ale i celého tela.

Hydratuje, ochraňuje pred UV žiarením, využijeme ho i pri tvorbe pigmentových škvŕn. Pozitívne pôsobí predovšetkým na ženský organizmus, pomáhajúci proti kvasinkovým infekciám a zápalom pohlavných orgánov.

A aby sme nezabudli na **Ruticelit**, spomenieme niekoľko jeho pozitív. Aplikujeme ho na pokožku po opalovaní – má silné regeneratívne účinky, oceníme ho pri bolestiach hlavy, či pri narušení srdcového rytmu, čo sa pri vysokých letných teplotách môže stať nepríjemným, znechucujúcim dovolenkovým symptómom.

**Končím túto malú odbočku s prianím, aby sme leto prežili v pohode a zdraví. Krémy i Dermatomy zaberú v našej batožine málo miesta, no ich obrovské účinky doceníme, keď nedajbože nastanú problémy, ktoré som spomenul, a nielen tie.**

**Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK**



# Vďaka za podporu voltíže!

Sobota, 3. júna 2017, bol pre nás, voltížakov, veľký deň. V našom jazdeckom centre sme organizovali preteky Slovenského voltížneho pohára s celoslovenskou účasťou. Súťažilo 71 pretekárov z piatich klubov. Spolu sa predstavilo 14 koní. Atmosféra bola výborná, program trval až do poobedňajších hodín. Týmto sa chceme veľmi pekne poďakovať spoločnosti Energy ako hlavnému sponzorovi pretekov za vecné dary a podporu. Všetkým voltížnym koňom sa určite zídu prípravky, ktoré sme dostali: Etovet na lepšie sústredenie pri tréningu a zníženie dopadu stresu pri prevoze zvierat, Fytovet na doplnenie minerálov.



## A ČO Hovorí RIADITELKA ŠKOLY, KATARÍNA KUBIŠOVÁ, NA VETERINÁRNE PRÍPRAVKY ENERGY?

„Voltíž je veľmi náročný pre športovcov aj pre kone. Udržať kone vo výbornej kondícii je nesmierne dôležité. Len kôň v dobrej fyzickej kondícii a psychickej pohode dokáže na pretekoch pred očami

divákov, a neraz aj vďaka nemalému povzbudzovaniu, zvládnuť pretek. Sme radi, že môžeme našim koníkom popri masážach a bežných veterinárnych ošetrovaniach pomôcť aj prípravkami Energy. Pomáhajú nám pri zraneniach a rôznych ochoreniach. Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.“

Voltíž je akrobatické a gymnastické cvičenie na koni. Pomáha deťom naučiť sa udržiavať rovnováhu a súhru s pohybom koňa. Je to krásny, ale náročný šport pre cvičencov aj zvieratá.

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

## PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

### ČAS DERMATONU

Opäť sú tu letné dni, na ktoré čakali naši škôlkari a pani učiteľky, aby sa mohli venovať aktivitám prevažne

vonku, na školskom dvore a v prírode. V dolnostrednej škôlke sú to predovšetkým hry v piesku, čľapkanie sa v bazéne, vychádzky do prírody,

cyklistika do okolia, opekačka s rybármi či športovanie na olympiáde škôlkarov. Na školskom dvore nás svojou vôňou láka lipa na zber kvetov, z ktorých si varíme v záhradnom altánku lipový čaj s medom. Na všetky tieto obľúbené činnosti vyťahujeme z poličky **Dermaton SPF 6**, ktorý nám slúži na ochranu pred slnečným žiarením. Na tento šetrný opaľovací krém s „cukríkovou“ vôňou sme si ľahko zvykli, pretože je ľahko roztierateľný a hodí sa aj na pokožku našich najmenších. Vyniká ochranou s unikátnym organickým UV filtrom a hypoalergénnosťou. **Dermaton SPF 6** sme zaradili k našim stálym pomocníkom, ktorí nás vedú k upevňovaniu zdravia v materskej škole.

**JANA KUDLAČOVÁ,** riaditeľka MŠ



# TRI VÝHODNÉ BALENIA CELÉ LETO!

## SKELEVET V DVOJITOM BALENÍ

ZDRAVÉ ZUBY, SILNÉ KOSTI, KLÍBY A ŠLACHY VAŠICH ZVIERACÍCH MILÁČIKOV

## EPIVET V DVOJITOM BALENÍ

ZAMATOVO LESKLÁ SRŠŤ BEZ KLIEŠŤOV A BLCH



ČLENSKÁ  
CENA BALÍČKA  
25,80 €  
32 BODOV  
UŠETRÍTE 5,20 €

ZÁKAZNICKÁ  
CENA BALÍČKA  
33,50 €  
UŠETRÍTE 6,80 €

ČLENSKÁ  
CENA BALÍČKA  
11,70 €  
14 BODOV  
UŠETRÍTE 2,30 €

ZÁKAZNICKÁ  
CENA BALÍČKA  
15,20 €  
UŠETRÍTE 3,00 €



Ďalej vám výhodne ponúkame  
**SKELEVET** pre miláčika a **SKELETIN**  
pre vás v jednom balení.

Členská cena balíčka: 26,50 €, 32 bodov,  
ušetříte 8,50 €

Zákaznická cena balíčka: 34,40 €  
ušetříte 11,10 €

**Energyvet.com**

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

Viac informácií o prípravkoch a ich podávaní  
nájdete na [www.energyvet.com](http://www.energyvet.com)



## O pravosti a nepravostiach I.

Vyzerá to tak, že cesta, ktorou sa pobrała naša spoločnosť (nehovorím tentoraz o Energy), vedie do závozu. Povýšiac konkurenciu nad kooperáciu, ekonomické myslenie nad ekologické, preferujúc lineárny spôsob života pred cyklickým strácame postupne kontrolu nad svetom i nad naším počínaním v ňom. Namiesto hľadania celistvosti silou-mocou rozdeľujeme, analýzu považujeme za dôležitejšiu než syntézu. Rozbíjaním hmoty v urýchľovačoch sa pokúšame nájsť tú najpôvodnejšiu časticu, akoby práve ona mala spasiť vedu a vyvieť ju z tápania a pochybení v doterajších výsledkoch bádania. Konštanty, ktorými vedci

definovali Univerzum, sa v dôsledku nových skúmaní menia, čím sa spochybňuje aj platnosť zákonov, založených na ich domnelej nemennosti. Čím hlbšie vstupujeme do podstaty hmoty, vesmíru, tým viac sa utvrdzujeme, že „všetko je inak“ a skutočnú, hlbokú pravdu by sme asi mali začať hľadať iným spôsobom. Zmeny sa už ale začali diať, možno od momentu, kedy vedci častice „roztancovali“ a prisúdili im „vône“, začali im pripisovať „pravé“ vlastnosti. Do sféry prísnych zákonov vstupuje postupne kvantové prepletenie, čo je typicky ženský prvok, tvrdiaci, že všetko je so všetkým spojené, prepletené.

Staré kultúry vytvorili kozmológiu, v ktorej bola riadiacou silou Bohyňa, dominantne spojená s pravou mozgovou hemisférou. Svojím charakterom zodpovedá jinovému, ženskému princípu. Jej prostredníctvom vnímame svet a život intuitívne a cyklicky. Pomáha nám veci zjednocovať, poznať ich vo vzťahoch, celistvosti. Jej dominancia nám umožňuje vnímať všetko živé i neživú prírodu (ako ju pomenovala materialistická veda), fyzický svet, ktorý obývame, ale i sféru božstiev, duchovna, podsvetia ako navzájom prepojené aspekty jednej živej bytosti. Vesmír je z pohľadu pravej hemisféry živý a jeho život v sebe nesie program inteligencie, vzorca, účelu.

Aj čas je z pravostranného pohľadu cyklický, nekončiaci sa, spojený so smrťou ako prechodným štádiom na ceste k znovuzrodeniu, kde sa koniec a začiatok dotýkajú, splyvajú. Preto ľudia smrť a sex považovali za predstupeň k znovuzrodeniu, takže sa nemali prečo báť temnoty smrti ani regeneračného vplyvu sexuálnej extázy, predstavovanej ako „sekundová smrť“.

Ľavá hemisféra mozgu vníma svet mužským spôsobom, v logických súvislostiach, analyticky, preferujúci technológiu a vedecký intelektualizmus, takže sa stala v modernej dobe prevládajúcou. Pravá polovica mozgu vníma podobnosti medzi vecami, ľavá si uvedomuje odlišnosti, takže v konečnom

dôsledku vytvára predpoklad pre oddelenie subjektu od objektu, „ja“ od tých druhých. Dualizmus, ktorý tak vytvára, vedie k boju protikladov, tvorí diktátora a jeho obeť. Žiaľ, silné puto k „ja“, ak sa stane dominantným, vedie postupne k pocitu izolácie, strachu, odcudzenosti v „chaotickom“ vesmíre bez zmyslu a vnútornej súdržnosti. Lineárne vnímanie času, dominantné ľavej hemisfére zároveň prebúda strach zo smrti, lebo sa ona stáva finálnou fatalitou hrozného obrazu konca, ktorý v sebe nenesie v protiklade s cyklickým obrodzujúcim ponímaním života žiadnu návaznosť.

Spoločnosť, ktorú v súčasnosti tvoríme, prijala patriarchálny ľavostranný spôsob života, so všetkými jeho pozitívami i obrovským množstvom záporných stránok. Racionalita, bojac sa neznámeho, nepomenovateľného, ženského živlu, ho už od počiatkov potláča, „valcuje“, preferujúci postupy budovania sveta vlastné mužskej podstate. Preto aj napríklad starnutie je obyčajne oveľa ťažšie pre ženy ako pre mužov. Keď starne muž, spoločnosť vidí, ako sa dostáva k moci a múdrosti. Keď starne žena, spoločnosť na ňu hľadí ako na menej prítlačlivú, menej žiadúcu a menej prístupnú.

Medzi negatíva maskulínneho sveta patrí bezhlavé ničenie environmentu, vojny, nezmerná triedna diferencovanosť, nadvláda peňazí a majetkovej

dominancie. „Ženský“ princíp potrebuje prostredníctvom uvedomovania si súvislostí spolupracovať, mužský vedie ku konkurencii, boju za výsadné postavenie jediného a jedinečného, aj keď nie celistvého ja.

Pri hľadaní etymologického významu slova *pravý* dôjdeme k jeho prazákľadu v podobe indoeurópskeho slova *prouo*, čo zrejme znamenalo *vpredú, dopredu idúci, teda prvý, priamy, správny, spravodlivý, konajúci priamo, bez úskokov, právny, skutočný, nefalšovaný*. Takže i púť pravej hemisféry má takúto charakteristiku. Prevažuje na nej hľadanie východísk života bez agresivity, skôr v hľadaní spravodlivosti, vyrovnanosti.

Etymológia slova *ľavý* nám poskytujú opačný obraz, indoeurópske *lei* znamená *ohýbať, ohnutý, zakrivený, krivý* (v prenesenom význame *zlovestný, neblahý*). Latinským ekvivalentom je slovo *laevus*, gréckym *laios*.

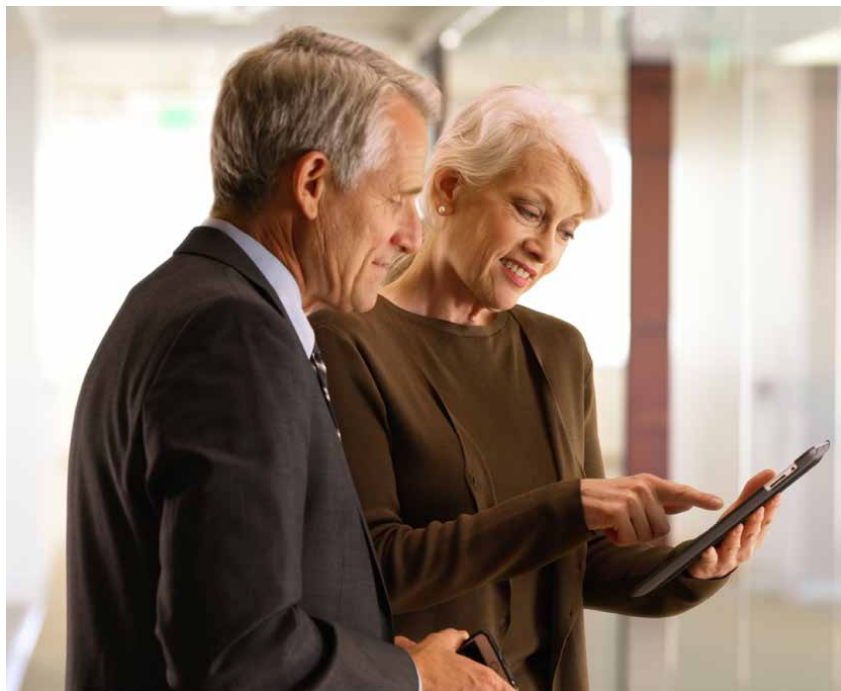
Pravá ženská polovica mozgu teda vedie pracovne menej aktívnu, nešíkovejšiu ľavú ruku, ľavá mužská zase agresívnejšiu údernú pravicu. (Nie je tomu podobne aj v politike, akurát že z nezvládanej revolučnosti obžalúva pravica ľavicu?)

O pravosti pravého hovorí aj Zdeněk Neubauer, keď vo vzťahu k živlom poznamenáva: „Vzťah medzi nebom a zemou – medzi hladinou vodnou (voda ako archetyp ženstva, pozn. autora) a klenbou nebeskou – je pravouhlý. Pravý, správny, spravodlivý“ – (viď Talesova veta: Všetky trojuholníky vpísané do kružnice nad priemerom sú pravouhlé.)

Niektorí antropológovia sa domnievajú, že ľavá polovica mozgu sa začala naplno aktivizovať neskoršie než pravá (s nástupom patriarchátu), je teda vývinovo mladšia, a tak svoj agresívny prejav ešte nemá dokonale zvládnutý. Ovládla tak väčšinové náboženstvá (viď históriu ostatných dve a pol tisíc rokov), nezmysel nadradenosti monetarizmu a ekonomiky v ostatných storočiach, ale i vládnuce systémy, či štruktúry spoločnosti.

O tom, ako sa z môjho uhla pohľadu uvedené javí vo filozofii firmy Energy, ešte niečo o ekonómii a ekológii, trochu o analýze a syntéze, ale i ďalších aspektoch mužsko-ženskej polarity opäť nabudúce.

**Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK**



# Kráľovstvo drahých kameňov (11)

## KTO BY NEMAL RÁD CHRYZOKOL?

Láskavý harmonizátor, ochranca pokoja a mieru, spasiteľ previnených... Mocný a magický chryzokol:

- » receptívny
- » pod vládou Venuše
- » v znamení Blížencov, Býka, Váh, Strelca a Vodnára
- » patriaci k čakre srdca (4.), tretieho oka (6.) a podľa potreby aj k všetkým ostatným

Chryzokol je nepriehľadný kremičitan pýšiaci sa fantastickými zeleno-modro-tyrkysovými zonálnymi prechodmi, z ktorých až oči prechádzajú. Získa si vás na prvý pohľad, pretože pripomína teplé more Pacifiku lákajúce spočinúť, vzdať sa všetkej urputnosti a skrátka len byť.

### KRÁSA, LÁSKA, HARMÓNIA

Chryzokol je veľmi podporujúci kameň, ktorý dokáže zmeniť pohľad na vec. Najmä pohľad na seba samého/samu. Pomáha jemne zvyšovať sebadôveru, oceňovať svoju osobitosť a svoje tvorcovské schopnosti. Podnecuje v človeku túžbu žiť zdravý, naplnený život v súlade s prírodnými zákonitostami a svojou troškou prispieť svetu niečím pozitívnym. Chryzokol zvyšuje cit pre planétu Zem a jej potreby – presne ako ona, aj on je zelenomodrý. Podnecuje ekologické zmýšľanie a tendenciu nebrať si viac, než

potrebujem. Vďaka chryzokolu si môžeme oveľa lepšie uvedomiť seba samých a svoje spojenie so svetom, v ktorom žijeme. Pomáha nachádzať pozitívnu motiváciu k životu na Zemi a vlastnej tvorbe. Chryzokol nenosia ľudia, ktorým na tom nezáleží.

### STIMULÁCIA TRETIEHO OKA

Tento kameň veľmi zvyšuje vnímavosť, vnútornú múdrosť a duchovný náhľad. Učí nás rozvážnosti a schopnosti rozpoznať, kedy je dobré prehovoriť a kedy je lepšie mlčať. Chryzokol je ideálny pre prednášajúcich a učiteľov, lebo podporuje schopnosť vidieť podstatu bez ilúzií a emocionálneho zafarbenia, zjednocuje analytickú a iracionálnu zložku v nás a pozdvihuje vedomie do vyššej, nadzmyslovej roviny.

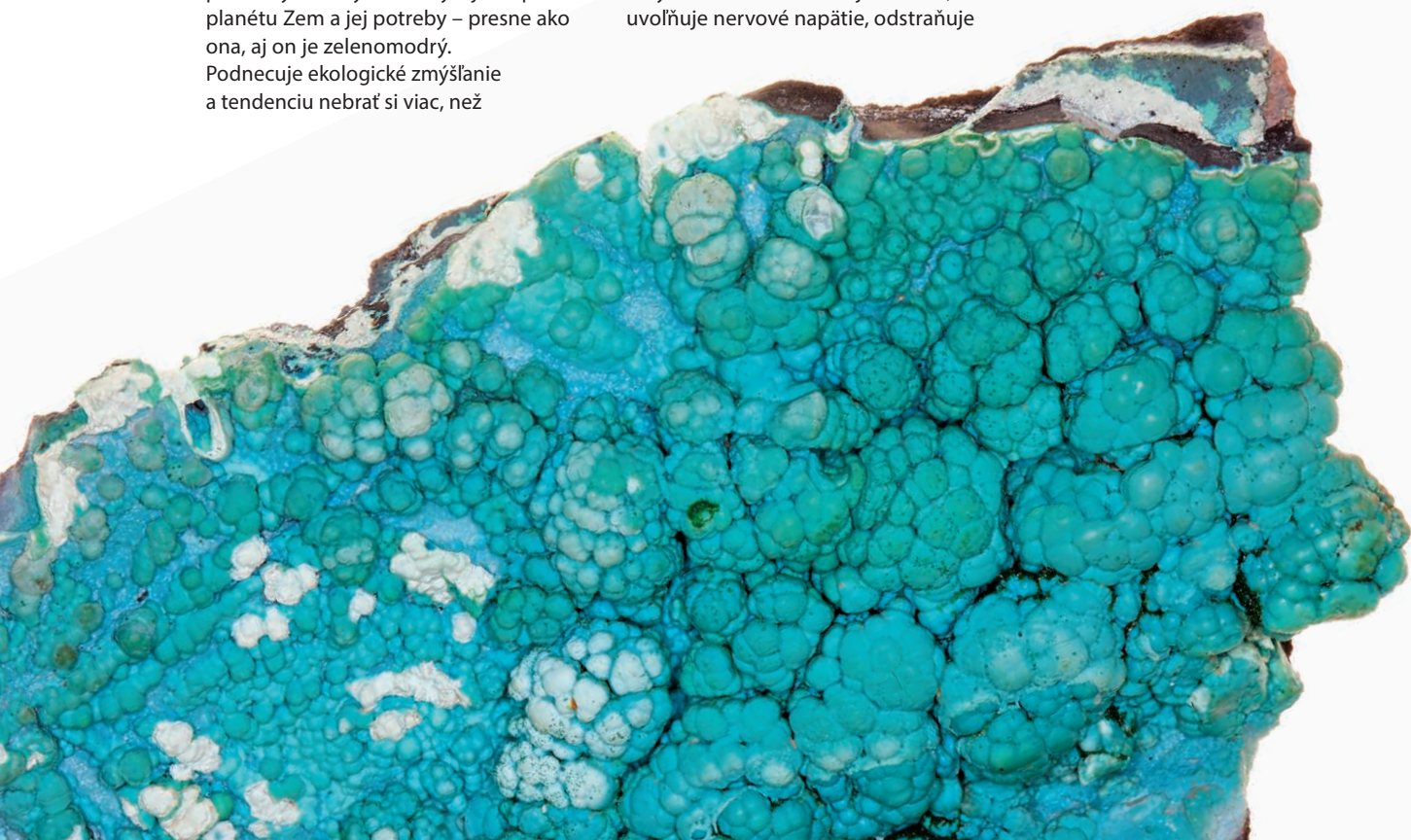
### JEMNOSŤ, POKOJ A MIER

Mierne zemité, ale vytrvalé pôsobenie chryzokolu celkovo utišuje emócie, uvoľňuje nervové napätie, odstraňuje

bolesti hlavy a prináša pokoj, pohodu a vyrovnanosť. Kameň zlepšuje schopnosť sústredenia a upokojuje nesústredené myšlienky. Veľmi jemne pomáha rozkryť potláčané emócie a uvidieť ich podstatu, prijať ich a prepustiť. Pomáha zbavovať sa ilúzií a deštruktívnych citových programov, pretože podporuje spojenie s vyšším Ja. Dovoľuje nám láskavo uvidieť, že naše negatívne nálady sú zbytočné a aké malicherné je trvať na nich. Je vnímaný ako ochranca duševného mieru už odpradáвна a všetky pramene sa zhodujú, že má vplyv na rozpúšťanie pocitu viny. No kto by ho nemal rád?

Chryzokol je aj univerzálny harmonizátor vzťahov, ktoré prehlbuje a upevňuje. Prináša nadhľad v krízových situáciách, trpezlivosť, toleranciu a úprimnú ochetu vytvárať príjemnú atmosféru. Skrátka a jednoducho – zvyšuje schopnosť milovať.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





# Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

## KAPSIČKA PASTIERSKA

Za svoje zvláštne meno vďačí podobnosti tvaru svojich plochých trojcípých plodov so starými peňaženkami, teda kapsulkami. Takýto tvar mali aj pastierske (mníšske) kapsičky. V Anglicku sa nazýva *Shepherd's Sprout*, vo Francúzsku *Bourse de pasteur* a Nemci majú svoju *Hirtentasche*. Môžeme si ju pamätať už zo školy, kde nám ju však predstavili len ako zbytočnú burinu. Mnohokrát sme sa ale na tejto stránke presvedčili, že niet na svete byliny, aby na niečo nebola.

## SVETOVÁ EURÓPANKA

Kapsička pastierska pochádza z východného Stredomoria a Malej Ázie, odkiaľ si rýchlo podmanila celú Európu a spolu s Európanmi potom takmer celý svet. Mimo trópov je takmer všadeprítomná – od nížin po hory, znesie akúkoľvek pôdu aj hrubé podmienky a zaobchádzanie. Hojná je najmä na slnečných stanovištiach s rozrušenou pôdou: po bokoch ciest, na poliach, násypoch, stavbách, rumoviskách a záhradách, na chodníkoch a dvoroch medzi dlažbou, a pod.

## NENÁPADNE ÚSPEŠNÁ

Kapsička pastierska je jedno- až dvojročná bylina z čeľade kapustovitých (má aj zvláštny pach). Nápadná je len svojím menom – 20, maximálne 50 cm vysoké, často vetvené stonky vyrastajú v trsoch z prízemnej ružice podlhovastých laločnatých lístkov. Listy stonky sú objímavé a oveľa menšie. Všetky listy sú chlpaté. Na vrcholoch stoniek kvitnú od marca do novembra (za teplej zimy aj celoročne!) v riedkych strapcoch drobné (3 mm), špinavobiele kvietky. Plody, malé srdcovité šištinky s niekoľkými odolnými semenami, dozrievajú postupne celý rok. Niet divu, že na poliach (predovšetkým v v krmovinách) a záhradách nie je kapsička zrovna vítaná.

Zbiera sa (a suší do 40°C) celá nadzemná časť rastliny, najlepšie na jar. Výťažok obsahuje množstvo antioxidantov – flavonoidov a glykozidov, aminokyseliny (betaín), cholín, histamín, vlákninu, saponíny, triesloviny a vitamíny (A, B, C, E, K) a minerály (vápnik, draslík, síru, meď, mangán).

## NÁPADNE ÚČINNÁ

Od nepamäti staroveku, cez slávneho Hippokrata a osvietenú liečiteľku Mariu Treben, až po zákopy prvej svetovej vojny, je hlavným liečebným využitím kapsičky pastierskej jej vysoká schopnosť zmiernovať a zastaviť krvácanie. Akékoľvek.

Vonkajšie rany, šrámy, krvácanie z nosa, ťasien, hemoroidy, pomliaždeniny, kĺčové žily, obklady sa dajú aplikovať aj pri kožných problémoch ako akné, vrede, a pod. História preverila kapsičku aj na vnútorné krvácanie: čriev, žalúdka, obličiek, maternicové či silné menštruačné krvácanie, atď. Z ďalších ženských problémov odporúčajú liečitelia kapsičku pri menopauze, opuchu a zápale prsníka či bradaviek pri dojčení, sťahuje hladké svalstvo pri vypadnutí konečníka a maternice. Medzi liečebné účinky patrí stabilizácia tlaku krvi, podpora metabolizmu a detoxikácia organizmu a čistenie krvi – optimalizuje činnosť pečene, sleziny, obličiek a močových ciest, účinne pôsobí proti kôrnateniu ciest, atď. Nádejný je aj výskum protirakovinových účinkov kapsičky.

O sile účinkov tejto bylinky svedčí varovanie: neužívať dlhodobo či v nadmernom množstve! Konzumácii kapsičky by sa mali vyhnúť ľudia s poruchou zrážanlivosti krvi alebo srdcového rytmu, alergici a tehotné a dojčiacie ženy. Otrava vraj môže spôsobiť ochrnutie centrálného nervového systému.

## DO KÚPEĽA AJ ŠALÁTU

Kapsička sa užíva vo forme klasického nálevu či odvaru (po dúškoch, max. 0,5 litra denne), sedacieho kúpeľa, alkoholovej tinktúry, ako obklad na opuchy a rany sa prikladá sparená vňať či prášok zo sušenej bylinky. Čo nám o kapsičke v prírode povedali, je, že sa dá jesť! Celá, aj s koreňmi. V tradičnej ázijskej kuchyni je bežným wok korením, čerstvá aj sušená – má originálnu štiplavú chuť a dá sa ňou úspešne nahradiť tymián alebo horčica napríklad v zeleninových šalátoch, polievkach, a podobne.

Kto by to o tomto nenápadnom „pleveli“ povedal! Celoročný zdroj chuti a zdravia, všade a zadarmo. Ale s mierou.

*Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK*

# Leto plné pokušenia

## 20% ZĽAVA

2 MYDLÁ V ĽUBOVOLNEJ KOMBINÁCII  
2 ĽUBOVOLNÉ PRÍPRAVKY Z VLASOVEJ KOZMETIKY  
2 KRÉMY 50 ml V ĽUBOVOLNEJ KOMBINÁCII

## 10% ZĽAVA

2 KRÉMY 250 ml V ĽUBOVOLNEJ KOMBINÁCII

