vitae

marec 2018

Jar je tu! Revitae a Peralgin naštartujú našu vitalitu

Deväť tipov na očistu, zhodenie kíl a doplnenie energie

Možno máte „syndróm dobrého dievčatka“

www.energy.sk

Prípravky mesiaca marca

Marec si pre nás pripravil iba výkyvy – a vietor. Po nemastnom-neslanom začiatku mesiaca by sa malo okolo jeho polovice výrazne otepliť, po začiatku tretej dekády budeme čeliť protivnému chladu a možno aj mrazu. Ale po 25. dni by sme si už mohli obliecť podkolienky a tričká a vyraziť k vode. Hrozia aj záplavy, oteplenie po 15. môže priniesť topenie snehu.

Tieto výkyvy v kombinácii s jarnou únavou z nás nevykrešú veľmi životodarné sily. Môžeme si ich však zvýšiť výkonným **Revitae**, to dokáže naozaj povzbudiť. Ak sa náš organizmus občas správa nevychovane a napáda nás rôznymi znôškami alergií, je načase mu to aspoň čiastočne zatrhnúť Peralginom. Teraz je na to priamo ideálny čas, v sviežom vzduchu ešte nepoletuje veľa záludných alergénov a **Peralgin** tak získava čas na účinnejší zásah. Jarnú razanciu môžeme využiť spoločne s **Cytosanom** aj na očistu po zime. Vietor máva devastačné účinky na nás a naše hlasivky. Čínska medicína považuje vietor za nositeľa sto chorôb, vietor v pečeni rozpútava migrénu. Skrátka, vietor dokáže byť darebák, a nielen, keď láme stromy. Nemali by sme preto zabúdať na preventívne natretie **Protektinu** na krk a spánky. S jarou odkladáme aj huňaté čiapky, šály a rôzne iné maskovace prídavky. Oveľa viac nám záleží na tom, ako vyzeráme odhalení. Tu nie je od veci siahnuť po regeneračnom a výživnom pleťovom **Visage serum**, obsahujúcom najkvalitnejší arganový olej, aloe vera a ďalšie prísady, ktoré uľavia pleti po zimnom vyčerpení.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov prípravkov spoločnosti Energy.
Náklad 8 000 ks. Vychádza 10× ročne, číslo 3, marec 2018.
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.

Podáva sa zdravie!

OBSAH

Editorial 04
Hurá, jar je tu! 05
Deväť jarných tipov na očistu tela, zhodenie kíl a doplnenie energie 06
Stravovanie podľa princípov východu: ájurvéda 08
Neurologické ochorenia – PNS 10
Syndróm dobrého dievčatka 12
Čriepky z mozaiky dejín XLI. 16
Podporte jarnú vitalitu 17
Orgány sú pod vplyvom negatívnych emócií 18
Inštitút vzdelávania Energy (IVE) 20
Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXX. 22
O skutočnom majetku 24
Medzinárodný deň žien 24
Pri redukcii nadváhy pomáhajú aj prípravky Energy 25

EDITORIAL

ŽENY, DIEVKY, MATKY I STARÉ MATERE

Patrí vám svet, meníte ho, ovplyvňujete aj tvoríte. Stojíte za vojnami aj veľkými stavbami sveta. Veď „za všetkým hľadaj ženu“. Stále ste však akoby v tieni. Hoci to muži vedia, tvária sa, že len tušia. Nie je takých slov, ako vám poďakovať, a to nielen všeobecne, ale aj u nás, v našej rodine Energy. To silné a dominantné stvorili ženy. Aj za tými najsilnejšími mužmi (nielen) v Energy vždy stála nejaká žena. Nuž, dovoľte mi, aby som vám aj takto (hlavne za nás, chlapov) poďakoval. Bez vás by to nešlo. V našich Kluboch Energy máme pre vás aj špeciálnu akciu. Nuž, ďakujeme.

A ešte trochu múdrosti z našej tradície:

DIEVKA

Žena v období dospievania. Na rozdiel od mládenca prežívala dievka kratšiu fázu dospievania a relatívne skoro vstupovala do manželstva (v priemere 16.–18. rok života). Vstup do manželstva predstavoval hornú hranicu dievoctva. Dievkam patrilo v kostole konkrétne miesto, stáli vpredu, na poste symbolickej čistoty. Znakom dievockého slobodného stavu bol tradičný odev a účes, najmä však pokrývka hlavy – parta. Špeciálne zdobená parta prináležala dievke – neveste pri sobáši, počas svadby.

GAZDINÁ

Mala v rodinnom gazdovstve na poli i v domácnosti na starosti oblasť ženských povinností a prác. Mohla viesť aj celé gazdovstvo, napríklad delenie jedla, rovnomerné míňanie celoročných potravinových a iných zásob, z ktorých si ostatní nemohli brať bez jej povolenia, rozdeľovanie rodinných financií. Jej postavenie v rodine symbolizovala aj práca, ako príprava pokrmov a podávanie jedla na stôl. Prideľovala ostatným ženám (nevestám i dcéram) prácu najmä podľa veku, výhodnejšiu dostali zväčša staršie.

STARÁ MAŤ I SVOKRA

Ak prevzala jej úlohu v domácnosti mladšia žena (spravidla nevesta, ojedinele dcéra), väčšinou po narodení druhého a ďalšieho dieťaťa mala v domácnosti hlavne poradnú funkciu. Výrazným spôsobom sa podieľala na výchove detí (vnúčat). Nezriedka sa uchyľuje do samostatnej izby, resp. domu, aby “nebolo zle pri stole.”

JOZEF ČERNEK

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY A PRINÁŠA MOŽNOSŤ PRAVIDELNEJ A AKTÍVNEJ STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE.

Nakupujte každý mesiac po dobu 12 mesiacov minimálne za 25€. Nezáleží na tom, ktorým mesiacom v roku začnete. Po ukončení obdobia 12 mesiacov a splnení uvedenej podmienky získate nárok na vernostný bonus v hodnote 35€.

KÚPEĽNÝ BONUS
Po troch rokoch neprerušeného vernostného programu získate nárok na KÚPEĽNÝ BONUS, príspevok vo výške 30% na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie).

ČERPANIE BONUSU
V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25€ v danom mesiaci.

Bonus sa dá čerpať iba jednorazovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok.

Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

Hurá, jar je tu!

Jarné energie najlepšie spoznáme podľa vône. Akonáhle sa rozvonia zem, je tu jar. A je to obdobie, ktoré sa nás spýta, čo sme robili v zime. Chodili sme spať so západom slnka a vstávali s východom? Vyvarovali sme sa spotenia? Jedli jsme tepelne upravené potraviny, ktoré vyrástli u nás? Nedeste sa, všetci hrešíme. Len sa potom musíme vyrovnať s jarnou únavou. Ale ako na to?

Vitalitu najlepšie naštartujeme stravou, bylinami a v neposlednom rade tešením sa na ďalšie krásne ročné obdobia pred nami. Stále sme súčasťou prírody, a tak – čo vylezie, to zjeme! Žihľavu, petržlen, cibuľku, zádušník, púpavové lístky, to sú ozajstné vitamínové bomby. Je čas na vajcia, obilniny – ideálne naklíčené, skrátka jarné dobroty. A za krátky čas prídu čerstvé, chrumkavé reďkovky, šaláty, kalerábу – až sa mi zbiehajú slinky, keď to píšem.

Ak to však nestačí, je vynikajúcou voľbou siahnuť po výživových doplnkoch. Veľmi sa mi osvedčil silný a liečivý prípravok **Revitae**. Obsahuje rastliny, ktoré sú najviac nabité energiou a nezaťažuje ani trávenie, ani vylučovací systém. Revitae pritom nie je návykový. Je viac zameraný na doplnenie energie pre aktivitu, teda jangové energie, ale obsahuje aj zložky, ktoré dopĺňajú jin. Skrátka – životabudič. Obvyklá dávka je 1 kapsula 2–3x denne, podľa mňa môžu byť až 4 tablety aspoň v dvoch dávkach. Veľmi účinný je aj **Peralgin**, ktorý je koncipovaný trochu inak. Podporuje imunitný systém, aby sa dobre vysporiadal so silnou jarnou záťažou nielen baktérií a vírusov, ale aj alergénov. A práve jarná alergia – predtým nazývaná senná nádcha, sú tiež zdrojom obrovskej únavy. Často človek ani nevie, že má práve tento problém, a cíti sa nanič. Peralgin dokáže napraviť prehnané reakcie imunitného systému na celkom bežné veci ako je peľ, prach, a tým sa sila organizmu môže venovať radostnejším záležitostiam, než je neprestajné smrkanie. Peralgin však rovnako prečisťuje systém pečene a robí to veľmi jemne a šetrne, takže sa nemusíme obávať reverzných reakcií. Obvyklá dávka pre dospelého je 1 kapsula 1–3x denne, ja odporúčam až 2x denne 2 kapsuly.

Prípavky Energy sú bezpečné, a tak sa môžeme hrať, hľadať najlepšie kombinácie, ktoré nám prinesú zdravie a radosť. Spojenie Revitae a Peralginu je jednou z nich.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Deväť jarných tipov na očistu tela, zhodenie kíl a doplnenie energie

Podľa tradičnej čínskej medicíny sa 14. februára začala jar, obdobie pečene a žlčníka. K jari nepochybne patrí očista tela od zimných prehreškov, aby sa mohlo zasa zregenerovať. Verte, že odmenou môže byť lepší metabolizmus, úbytok prebytočných kíl, ale aj poriadna dávka energie.

1. ULAVTE PEČENI A ŽLČNÍKU

Vyhnite sa polotovarom: jedlo pripravujte z čo najčerstvejších a základných surovín, čítajte etikety a dajte „éčkam" pohov. Každý tanier doplňte o porciu zeleniny, ktorá svojím zásaditým pôsobením vyrovná kyselinotvorný zvyšok jedla. Jedzte aj čerstvé výhonky a strukoviny. Ráno vypite nalačno pohár teplej vody s citrónom a ak to s očistou myslíte vážne, prehltnite aj pár tabletiek **Organic Chlorelly**. Raňajkujte až o pol hodiny neskôr. Počas dňa popíjajte vodu, bylinkové čaje a ideálne zelený jačmeň. Odporúča sa na nejaký čas (od februára do Veľkej noci) obmedziť sladkosti a mäso (najmä to červené), menej soliť, vyhýbať sa tučným a vyprážaným jedlám. Preferujte celozrnné ražné pečivo z kvásku. U mliečnych výrobkov vsaďte skôr na tie kyslé, bez cukru a aditív.

2. ZABUDNITE NA KALÓRIE

Neustále počítanie kalórií s cieľom znižovať telesnú hmotnosť je stresujúce a dlhodobo neudržateľné. Dôležitejšie je dbať na kvalitu jedla, spýtať sa sám seba, či je pre telo prospešné. Potraviny bohaté na živiny udržia hlad na uzde, pomáhajú stabilizovať hladinu cukru v krvi a minimalizujú chuť na sladké.

3. RÁNO SA ZAHREJTE

Podľa tradičnej čínskej medicíny treba ráno telu dodať niečo prehrievajúce, aby sme podporili metabolizmus po celý deň. Ak teda raňajkujete potraviny chladnej a vlhkej povahy (jogurty, syry, surové ovocie či ovocné šťavy alebo zelený čaj…) alebo naopak potraviny vnášajúce do tela oheň (káva či alkohol), oboje je zlé. Ideálne sú teplé obilné kaše z prosa, pohánky, ryže či ovsených vločiek alebo vývarovej polievky. Ak začneme deň správne, môžeme potom zhruba od jedenástej do pätnástej hodiny zjesť aj niečo nezdravé bez toho, aby nás to nejako poškodilo.

4. ZAMERAJTE SA NA OBEDY

Najväčšie jedlo cez deň by malo prísť práve vtedy, keď je naše telo najlepšie pripravené na trávenie. A to je v čase obeda. Živiny z raňajok sú už nedostatočné a organizmus si žiada ďalšiu dávku paliva. Zaraďte preto do stredu dňa výživné jedlo bohaté na bielkoviny a zeleninu (šošovicová polievka, prírodný kurací steak, šalát, a podobne). Vďaka vhodným raňajkám a obedu máte veľkú šancu na zdravé a rýchle spaľovanie.

5. POMÔŽE DESIATA

Desiata je dôležitá akonáhle vám nevydrží pocit sýtosti medzi hlavnými jedlami. Môžete si dať müsli, smoothie, sušené či čerstvé ovocie, zeleninu, biely jogurt, obložený celozrnný chlieb, kváskový

VIETE TO?

PREČO SÚ ENZÝMY TAKÉ DÔLEŽITÉ A PREČO JESŤ ČERSTVÉ OVOCIE A ZELENINU?

Enzýmy umožňujú život. Sú potrebné pre všetky chemické reakcie v ľudskom tele a vďaka nim môžu naše orgány fungovať. Žiadne minerály, vitamíny ani hormóny bez nich nevykonajú prácu. Aj naše trávenie funguje s pomocou enzýmov. Ich bohatým zdrojom (viac než 20 aktívnych enzýmov) je vďaka šetrnému spracovaniu Organic Barley Juice, ďalej čerstvá zelenina a ovocie.

chlieb so strukovinovou nátierkou... Keď totiž cez deň na ňu nie je čas, človek sa potom uchýli ku konzumácii niečoho veľkého a nezdravého.

6. POSLEDNÉ JEDLO O SIEDMEJ

Večerajte medzi piatou a siedmou hodinou (najneskôr). Radšej sa vyhnite ťažko stráviteľnému mäsu a vajciam, naopak pamätajte na zeleninu. Do postele by sme nemali ísť s pocitom škvŕkania v žalúdku ani s napchatým bruchom. V prípade hladu si môžete dať ešte jednu ľahkú večeru. Napríklad zeleninovú polievku alebo šalát, nič „ťažšieho" nám totiž neprejde.

7. UŽITE SI TO, ALE POMALY!

Jedlo by pre nás malo byť predovšetkým príjemným zastavením uprostred dňa. Občas si užite aj maškrtenie, ale nikdy si ho nevyčítajte! Každé sústo by sme mali 40x pohrýzť. Keď to skúsite hoci len dvadsaťkrát, skvelé! Už v ústach nám totiž enzýmy začínajú štiepiť sacharidy a bez dobrého rozhryznutia sa jedlo zle trávi.

8. ZHLBOKA DÝCHAŤ, VYPNÚŤ BRUCHO

Viete, že jednou z možností organizmu, ako sa zbaviť kyslosti, je dychový mechanizmus? Pri správnom dýchaní sa teda aj čistíme a hlavne získavame energiu. Znamená to ale poriadny nádych do brucha, ktoré by sa nám vtedy malo zdvihnúť. Väčšina z nás sa, bohužiaľ, nadychuje hrudníkom, čo je tzv. mäkké dýchanie bez efektu!

9. BARLEY JUICE – PORIADNA NÁLOŽ ENERGIE A VITAMÍNOV

Podľa výsledkov klinickej štúdie Hughsa a Latnera z Liverpoolskej univerzity, ktorá prebehla už v roku 1936, môže telo vďaka konzumácii chlorofylu zo zelených rastlín dosiahnuť až o 50 % vyššiu rýchlosť obnovy hemoglobínu. Chlorofyl sa teda odporúča pri chudokrvnosti, rekonvalescencii alebo metabolických poruchách. Na chlorofyl je bohatý **Barley Juice**. Pri jeho pravidelnom užívaní môžete očakávať celkovú regeneráciu organizmu a spomalenie príznakov starnutia. Na jar čistí organizmus a podporuje pečeň a žlčník. Kto ho konzumuje, pociťuje na vlastnej koži výrazné zvýšenie fyzickej a psychickej aktivity.

Ing. ŠTĚPÁNKA GRUBEROVÁ

PORADŇA ZELENÝCH POTRAVÍN

» ***Je vhodná Hawaii Spirulina, a aké množstvo, pre deväťročnú dcéru, ktorá odmieta mäso? Mliečne výrobky a vajcia jedáva občas. Usilujeme sa dobiehať to strukovinami, ktoré jej chutia.***

Ak dieťa odmieta zdroje komplexných bielkovín, ktoré máme predovšetkým v živočíšnych produktoch, určite vrelo odporúčame ako doplnok Hawaii Spirulinu. Do jedálneho lístka cca 1x týždenne zaraďte aj produkty zo sóje (tofu alebo tempeh v biokvalite – nemali by byť GMO), ktoré skvelo doplnia plnohodnotné bielkoviny. Aj strukoviny sú určite výbornou voľbou. Je dobré dodržiavať pestrosť: do jedálneho lístka zaraďovať všetky možné zdroje ostatných bielkovín (strukoviny, orechy, semená, tofu…). Ak dcére chutia mäsové vývary (bez mäsa), tak tými sa bielkoviny tiež dajú skvelo dopĺňať. Orientačne by v tomto veku mala zjesť 1 g (minimum) až 2 g (maximum) bielkovín na 1 kg telesnej hmotnosti. Napríklad 100 g strukovín obsahuje okolo 25 g bielkovín (podľa typu), a ak by dieťa počas dňa nezjedlo už žiadnu ďalšiu bielkovinu, táto dávka by stačila len pre dieťa vážiace cca 25 kg. V každom pokrme počas dňa je vhodné mať nejaký zdroj bielkovín. Množstvo obsiahnutých bielkovín nájdete na obaloch produktov alebo na internete. Hawaii Spirulinu dávkujte v množstve 3–5 tabliet denne.

ZELENÉ POTRAVINY: ŽIVOT NAPLNO

Zelené potraviny môžeme využiť na usmerňovanie problémov so starnutím času.

MAREC (PRVOK DREVO) – BARLEY JUICE

Nový čínsky rok sa rozbieha na plné obrátky a my môžeme čím ďalej, tým viac pociťovať pôsobenie Žiary na hmote. V tomto roku bude obzvlášť výdatný a jeho výrazným účinkom bude otváranie zapúzdreného Ohňa v tele – RE DU. Preložené do slovenčiny, budú sa otvárať zápalové ložiská a nás budú trápiť zápaly, afty, opary, hnisajúce rany. Po celý tento rok a ako bonus ešte aj nasledujúci, by sme na to mali myslieť a podľa toho sa zariadiť. Teraz na jar môžeme požiadať o podporu Barley Juice. Pôsobí proti vnútorným aj vonkajším zápalom. A ešte nám dodá trochu sily.

EVA JOACHIMOVÁ

Stravovanie podľa princípov východu: ájurvéda

Na východe ešte chvíľu od minula zostaneme a zoznámime sa s ájurvédou, tradičným indickým liečebným učením. Slovo ájurvéda pochádza zo sanskrtu a dá sa preložiť ako „vedomosti o živote". Je považovaná za jeden z najstarších holistických systémov starostlivosti o zdravie. Jej vek sa odhaduje na 3 000 rokov. Skutočný počiatok ájurvédy sa však nedá určiť. Najvýznamnejšie klasické ájurvédske diela boli napísané v prvom tisícročí pred naším letopočtom.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY A POJMY

Základnou myšlienkou ájurvédy je, že vesmír je jeden veľký organizmus, ktorý tvorí päť životných prvkov – zem, voda, oheň, vzduch a éter. Z týchto piatich prvkov sú vytvorené tri základné energetické zložky človeka, tzv. **DÓŠY** – **VÁTA** (éter a vzduch), **PITTA** (oheň a voda) a **KAPHA** (voda a zem). Všetci máme v sebe všetky tri dóše. Ich pomer je však v každom z nás originálny a jedinečný. Podľa našej individuálnej konštitúcie sa potom odvíja aj spôsob stravovania. Naším cieľom by malo byť udržiavanie týchto síl v rovnováhe, ktorá vedie k zdraviu a spokojnosti. Naopak, ich nerovnováha **VIKRITI** spôsobuje nepríjemné pocity, bolesti, ochorenia a choroby.

Ďalším dôležitým a jedinečným pojmom je **AGNI** – to, čo podpaľuje, čo spôsobuje horenie, rozdúchava oheň v každej bunke. V súvislosti so stravovaním môžeme hovoriť o agni ako o tráviacom ohni, ktorý sídli v žalúdku. Má na starosti spracovanie a využitie potravy, koordináciu tráviacich štiav a vylučovania.

Tak ako rozdeľujeme energiu človeka na dóše, delíme podľa ájurvédy aj stravu do troch skupín: **SATTVA**, **RAJAS** a **TAMAS**. **Sattva** je to najlepšie jedlo – dodáva potrebnú energiu, ale zároveň nezaťažuje telo. Patrí sem napr. ovocie, klíčky, obilniny, bylinky a korenie, ghí, strukoviny, ryža basmati. Strava **rajas** obsahuje vysoký podiel bielkovín a zahŕňa predovšetkým mäso a strukoviny. Podľa ájurvédy môžu tieto pokrmy človeka aktivovať, ale zároveň spôsobovať zlosť a bolesť. Patria sem paprika, ľuľok, paradajky, zemiaky, cesnak, strukoviny, biele mäso, káva, čierny čaj, tabak, atď. Slovo **tamas** označuje jedlá a nápoje, ktoré nám nesvedčia. Napríklad dlho skladované, chuťovo nedobré, mrazené, konzervované, ale aj zohrievané, vyprážané jedlá, polotovary, geneticky modifikované suroviny, ale aj alkohol a červené mäso. Táto strava spôsobuje únavu, pretože vyžaduje veľké množstvo našej energie na strávenie, a pesimizmus.

JEDLO PODĽA ÁJURVÉDY A VŠEOBECNÉ ZÁSADY STRAVOVANIA

Ájurvéda hlása, že jeme preto, aby sme načerpali energiu a živiny. Na tomto základe stanovuje isté všeobecné pravidlá:

- Prednosť by sme mali dávať čerstvo doma pripraveným a teplým pokrmom. Jedlu by sme sa mali vedome venovať, upokojiť sa, nerozptyľovať sa inou činnosťou, jesť v príjemnom prostredí.
- Veľkosť porcie by mala byť taká, aby sme sa cítili plní z troch štvrtín. Ani priveľmi sýti, ani hladní.
- Medzi jedlami by mal byť časový rozostup 3–6 hodín podľa typu konštitúcie.
- Piť by sme mali 30–60 minút pred a po jedle, ideálne vodu či nápoj izbovej teploty.

» V každom jedle by malo byť zastúpených všetkých šesť chutí – sladká, slaná, horká, kyslá, trpká a pálivá.
» Hlavným jedlom dňa je obed, keď je agni trávenie najväčšie. Na rozdiel od nášho názoru, že raňajky sú základom dennej stravy, by podľa ájurvédy mali byť raňajky a večere skôr ľahké.
» Potravu musíme dobre rozžuvať.
» Nejedzme väčšie množstvo surových potravín.
» Nejedzme pred spaním, hneď po jedle nezačínajme s veľkou fyzickou záťažou.
» Jedlo by sme mali pripravovať s radosťou, malo by nám voňať, chutiť a a prinášať potešenie.

KONŠTITUČNÉ TYPY – KTO SME A ČO BY SME MALI JESŤ

O tom, aké je vaše osobné zastúpenie jednotlivých dóš, sa dozviete, keď si urobíte niektorý z testov dostupných v ájurvédskej literatúre, prípadne aj orientačne na internete, alebo navštívíte odborníka. Každému vrelo odporúčam aspoň testík, kde sa zamyslíte nad tým, ako vaše telo funguje, čo mu prospieva a čo nie.

Ľudia s prevahou **KAPHA** bývajú silnejšej postavy, ale zároveň disponujú veľkou fyzickou silou a energiou. Mávajú studenú a bledú kožu, sú pokojní a dobre si pamätajú. Radi spia, sú tolerantní a srdeční, občas však bývajú samoľúbi. Z jedál týmto ľuďom najviac vyhovuje to, čo je teplé, suché a svetlé, napríklad sójové mlieko, klíčky, listová zelenina, strukoviny, figy, marhule, granátové jablká, a ďalšie.
VÁTA typy bývajú naopak štíhli, rýchlo konajúci ľudia. Mávajú zlý, prerušovaný spánok a stravujú sa nepravidelne. Často zabúdajú, sú náladoví, ale aj starostliví. Kladú na seba vysoké nároky. Typické sú pre nich prílivy a prepady energie. Z jedál by mali voliť to, čo je teplé a hutné, napríklad teplé mlieko, maslo, ďumbier, teplé polievky, sladké ovocie a mandle.
Osoby zo skupiny **PITTA** bývajú strednej postavy, hlad a smäd majú častejšie. Mávajú hnedé alebo hrdzavé vlasy, nemajú v láske horúčavu a slnečné žiarenie, sú vznetliví, hovoria jasne a vecne, sú bystrí a podnikaví. Z jedál im vyhovuje to, čo je ťažké, suché a studené, napríklad brokolica, uhorky, listová zelenina, strukoviny, slnečnicové semienka, mlieko či maslo.
Existujú však aj potraviny, ktoré sú vhodné pre všetkých, ako je ryža basmati, hrach, ghí, kozie mlieko, zelené fazuľky, marhule, jablká, jahody, atď. Čo sa týka typu jedál, patria sem KHIČRÍ – zmes ryže, šošovice či inej strukoviny a korenie, a LASSI – nápoj skladajúci sa z bieleho jogurtu, vody a rasce.

MÔJ NÁZOR

Na princípoch ájurvédy sa mi veľmi páči jej zameranie na individualitu človeka. Na to, že každý sme iný a každému vyhovuje iná strava. Zohľadňuje okolité prostredie, dennú a ročnú dobu, prírodné zákony. Navyše, ájurvéda rozhodne nie je striktná vo svojich príkazoch ako iné, tzv. alternatívne výživové smery. Za dôležitý považuje pokoj a vyrovnanosť bez stresu z jedla. Podľa ájurvédy je jedlo rituálom a malo by chutiť, čo je pre mňa veľmi podstatné. Ja ako typická pitta a gurmán to veľmi oceňujem.

Pohodový marec všetkým vátam, pittám a kaphám praje Zuzana Komůrková

DOMÁCI JOGURT S ĎUMBIEROM (ZÁZVOROM)

1 liter kvalitného mlieka, kúsok ďumbierového koreňa, 1 téglik (240 ml) jogurtu s aktívnou kultúrou

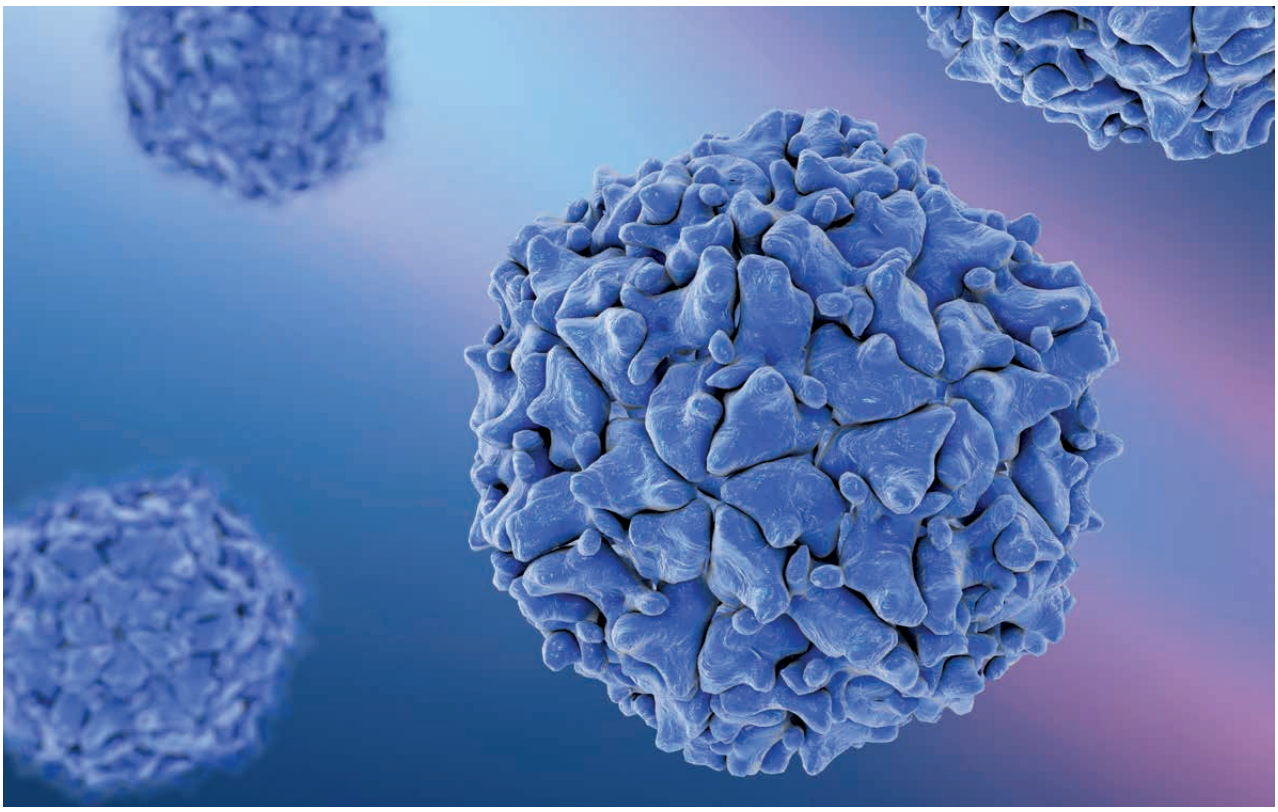
Mlieko privedieme do varu s kúskom ďumbiera a povaríme 10 minút na miernom plameni. Necháme schladiť na teplotu mierne vyššiu než telesnú (cca 43 °C), vmiešame jogurt.
Zmes necháme v teple zrieť v termoske zabalenej do uteráka alebo ju vložíme do sklenenej či keramickej nádoby a dáme do mierne vyhriatej rúry na cca 4 hodiny bez toho, aby sme otvorili dvierka. Ak je vonku teplo, môže zrieť aj na slniečku 4–6 hodín. Čím dlhšie zreje, tým bude jogurt hustejší a kyslejší. Hotový jogurt uchovávame v chladničke, aby sme zastavili zrenie.

SLADKOSTI: BANÁN A JABLKO

Banán roztlačíme s lyžičkou ghí a pridáme mletý kardamón. Prípadne si na troche ghí môžeme podusiť nakrájané jablko, ochutíme ho škoricou, klinčekom a kardamónom. Váta a pitta môžu dosladiť trstinovým cukrom, sirupom či medom.

NAKLÍČENÉ MUNGO

Mungo ponorte do misky s vlažnou vodou. Vodu 2x denne vymieňajte. Na teplom mieste a pri izbovej teplote vyklíči mungo za 2–3 dni. Potom ho môžete uchovávať ešte ďalšie 1–2 dni v chladničke. Dá sa jesť v šalátoch čerstvé alebo si ho opražiť na ghí s korením alebo trochou sójovej omáčky, pridávať do polievok či zmesí so zeleninou a ryžou basmati.



Neurologické ochorenia

POŠKODENIE PERIFÉRNEHO NERVOVÉHO SYSTÉMU (PNS)

Pod periférnym nervstvom sa myslia štruktúry nervového systému mimo centrálneho nervového systému, teda mimo mozgu a miechy. Periférny nervový systém tvorí 31 párov miechových a 12 párov hlavových nervov. Vďaka nim môže centrálny nervový systém komunikovať s telom a okolitým svetom. Zaisťujú vedenie motorických (hybných) podnetov k svalom, senzitívnych (cítivých) podnetov z kože a proprioreceptorov, a napokon aj vedenie senzorických (zmyslových) podnetov zo zmyslových orgánov. K periférnemu systému patrí aj autonómny nervový systém, ktorý nie je závislý na vôli človeka a zabezpečuje fungovanie žliaz a vnútorných orgánov.

ZÁPALY

Častým dôvodom poškodenia periférneho nervstva sú zápalové ochorenia, teda infekcie. Zápal nervu nazývame neuritída. Ak sa zápal dostane až do nervového koreňa, potom ide o radikulitídu, pri postihnutí viacerých koreňov o polyradikuloneuritídu. Ak je poškodená miecha, ochorenie sa nazýva polyradikulomyelitída. Najčastejšie sa zhoršuje citlivosť nervstva, niekedy sa citlivosť zvýši až do pálčivej bolesti, brnenia, pálenia. A veľmi často prichádza ochrnutie, strata svalovej sily, neschopnosť pohybu.
Pôvod je infekčný, často sa nezistí, odkiaľ sa zápal dostal do tela a čo je jeho pravou príčinou. Ochorenie je často vírusové, diagnostika sa rieši odberom mozgovomiechového moku.
Typická je zápalová formula. Veľmi nepriaznivou formou polyradikulomyelitídy je tzv. Landryho vzostupná obrna, ktorá sa pri obrne dýchacieho svalstva môže končiť aj smrťou. Našťastie je v dnešnej dobe širokých diagnostických a liečebných metód vzácna. Diagnostika a liečba všetkých týchto stavov je jednoznačne v rukách lekárov-neurológov a sprevádza ju hospitalizácia pacienta.

Veľmi častým zápalovým poškodením periférneho nervu je **obrna lícneho nervu** alebo Bellova paréza. Klinický obraz je typický, pacient má poklesnutý ústny kútik a nemôže dovrieť oko na rovnakej strane tváre. Tekutiny mu vytekajú z úst a nedokáže našpúliť pery. Tieto ťažkosti nastanú väčšinou po vystavení sa prievanu, pri chrípke, a podobne. Je však nevyhnutné odlíšiť centrálne postihnutie, pretože podobný obraz sa môže ukázať aj pri mozgovej príhode. Jednoznačne to určí neurológ.
Neuralgia trigemínu alebo **bolesť trojklaného nervu** sužuje mnohých pacientov. Väčšinou súvisí so zubným ošetrením. Ale je dosť prípadov, kedy sa na príčinu nepríde a ľudia pomerne dosť trpia.
V predchádzajúcich dobách, v prvej polovici minulého storočia a predtým, bola najčastejšou infekciou periferneho nervstva tzv. **detská obrna** alebo poliomyelitis anterior acuta. Objavovala sa v epidémiách a 1% ľudí, ktoré sa s infekciou stretlo, ochorelo na paretickú formu. Vďaka rozšírenému očkovaniu bola vtedy ešte ČSSR prvou krajinou na svete, kde sa infekcia eliminovala. Najmladšie ročníky, ktoré ešte táto choroba postihla, sa narodili okolo r. 1960, teda títo ľudia žijú s následkami poliomyelitídy a máme možnosť stretnúť sa s nimi.

POLYNEUROPATIE

Častejším ochorením periférneho nervstva sú skôr chronické ťažkosti alebo polyneuropatie. V populácii sú pomerne časté, väčšinou ide o druhotné postihnutie nervov pri ochorení iných orgánov. Najčastejšia je tzv. **diabetická polyneuropatia**. Ako vyplýva už z názvu, pri ochorení na cukrovku sa poškodí periferne nervstvo. Prejavuje sa pálivými bolesťami väčšinou dolných končatín, poruchou citivosti, v neskorších štádiách aj stability a motoriky. U niektorých diabetikov sa až v dôsledku poškodenia nervov zistí ochorenie na cukrovku. Niektorí diabetici nemajú tieto ťažkosti. Podobné potiaže môže spôsobiť aj **ochorenie štítnej žľazy**.

Ďalším faktorom, ktorý sa môže prejaviť poškodením PNS, sú **toxíny**. Bežne vidíme parézy dolných končatín v dôsledku nadmerného užívania alkoholu, podvýživy u niektorých ťažkých ochorení, napr. onkologických, pri poruchách vstrebávania či nedostatku vitamínu B_{12}, u pacientov po chemoterapiách. Vždy treba zistiť skutočnú príčinu týchto ťažkostí, v niektorých prípadoch sa to ale nemusí podariť.

Malú skupinu polyneuropatií tvoria **dedičné** alebo hereditárne polyneuropatie. Najtypickejším zástupcom sú polyneuropatie Charcot-Maria-Tooth s typickým klinickým obrazom a priebehom. Dedia sa z generácie na generáciu, možnosť liečenia je minimálna.

MECHANICKÝ PÔVOD

Ďalšou skupinou poškodenia PNS sú **mechanické príčiny**. Jednoducho nastane útlak či mechanické poškodenie nervu. Najznámejší je útlak nervu pri syndróme karpálneho tunela. Pri preťažení zápästia, väčšinou profesionálnom, začnú brnieť prsty na ruke, nastanú pálčivé bolesti. Príčinou je útlak nervus medianus, ktorý vedie cez zápästie do oblasti palca a dlane. Operácia väčšinou problém vyrieši. Ďalším príkladom sú rôzne tzv. úžinové syndrómy, keď nastáva útlak nervu v úzkych anatomických štruktúrach. Najčastejšie ide o poškodenia nervových koreňov pri vyskočení medzistavcových diskov. Podľa stavu a možností sa potom vedie liečba.

PRÍPRAVKY ENERGY

Vo všeobecnosti pri ťažkostiach a poškodení PNS je na mieste podpora energetiky a regenerácie nervového systému: **Korolen**, **Vitamarin**, **Fytomineral**, **Revitae**, **Vitaflorin**, **Imunosan**, **Organic Sacha Inchi**. Ak je prvotná príčina v inom ochorení, pomáhame, kde treba. Pri diabete využijeme **Gynex** pre priaznivý efekt na pankreas, pri chronických ťažkostiach je veľmi pozitívne pôsobenie **Renolu** na podporu obličiek, ktoré majú pod kontrolou nervový systém. Veľmi prospešné sú kúpele a potieranie končatín **Artrinom**. Pri zmenách kože dolných končatín pri polyneuropatiách potierame **Ruticelitom**. Ak sú zasiahnuté hlavové nervy, aplikujeme zvonka **Artrin**. Podporné čaje: **Lapacho**, **Tribulus terrestris**, **Smilax officinalis**. Pri poškodení PNS je dôležité neprechladiť končatiny.

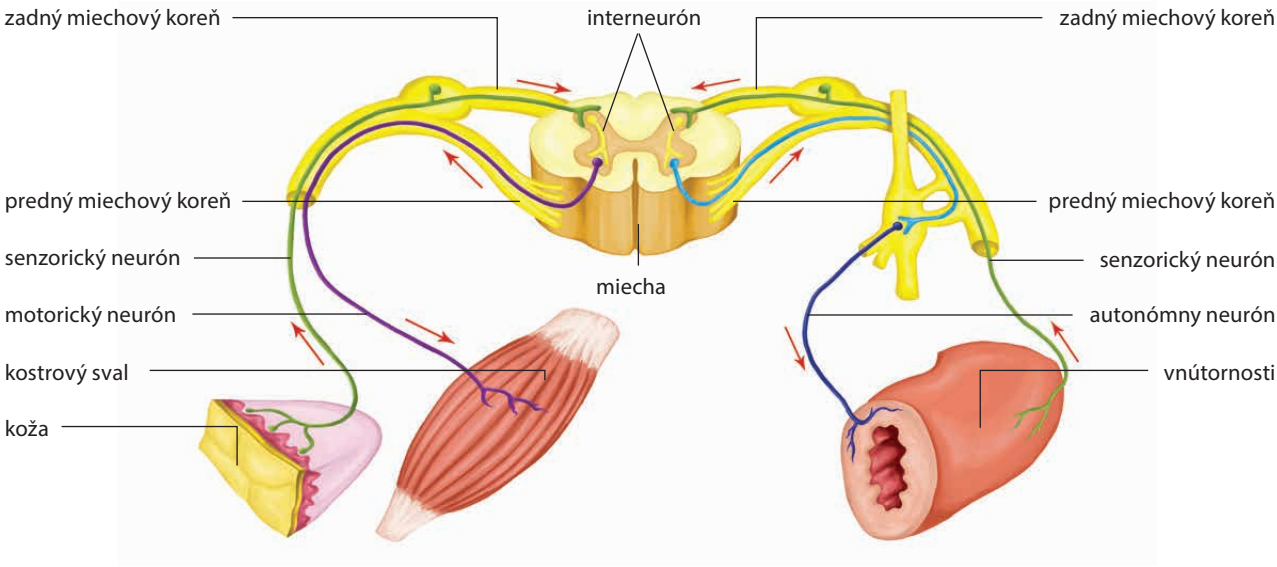
MUDr. IVANA WURSTOVÁ

ZDRAVIE OD A PO Z

MOTORICKÝ – hybný, týkajúci sa pohybu, najmä kostrového svalstva. Motorické nervy vedú impulzy z miechy k svalom a vyvolávajú ich pohyb.
SENZORICKÝ – zmyslový. Zmyslové nervy vedú zmyslové podnety (čuch, chuť, zrak, a pod.).
SENZITÍVNY – citlivý. Senzitívne nervy vedú vnemy (napr. dotyk, bolesť) z periférie do centrálneho nervového systému.
PROPRIORECEPCIA – schopnosť nervového systému zaznamenať zmeny vznikajúce v svaloch a vo vnútri tela pohybom a svalovou činnosťou („polohocit"). Je nevyhnutná pre správnu koordináciu pohybu. Proprioreceptory sa nachádzajú napr. v kĺboch, šľachách, svaloch.
AUTONÓMNY NERVOVÝ SYSTÉM (ANS) – časť nervového systému zodpovedná za riadenie „útrobných" telesných funkcií, ktoré nie sú ovplyvňované vôľou (srdcová frekvencia, slinenie, činnosť zažívacieho ústrojenstva, a pod.). Delí sa na tzv. sympatický a parasympatický nervový systém, ktoré majú často protikladné účinky. Vo svojom celku je činnosť ANS riadená z podkôrových oblastí mozgu (hypotalamu). Táto oblasť prijíma informácie a podnety aj z ostatných častí mozgu (kôry) a z vonkajšieho prostredia, preto je aj činnosť ANS a druhotne útrob ovplyvňovaná duševnými pochodmi (psychikou, zrakovými podnetmi, atď.).

Z „Praktického slovníka medicíny", vyd. Maxdorf, 2004

SCHÉMA VEDENIA PERIFÉRNEHO NERVOVÉHO VZRUCHU



Syndróm dobrého dievčatka

Vo svojej praxi sa veľmi často stretávam so ženami, ktoré sú doslova motorom a stredobodom svojej rodiny, veľmi schopné a všetko zvládajúce. Rovnako to môže byť aj v pracovných činnostiach. Nájdeme medzi nimi úspešné podnikateľky, ktoré v práci realizujú svoj obrovský potenciál. To je však viditeľné na povrchu. Vo vnútri sa väčšinou schováva unavená, vyčerpaná, nešťastná a uplakaná duša dieťaťa, ktorého emocionálne potreby v detstve neboli dostatočne uspokojované. A preto spadlo do závislosti. Do závislosti na láske. Pre lásku je ochotné vydržať čokoľvek, len aby malo pocit, že je milované. Moja milá kamarátka používa príklad z Vrchlického básne „Za trochu lásky šel bych světa kraj…!“

Vzhľadom na to, že dobré dievčatko nikdy nepoznalo, čo znamená bezpodmienečná a vrelá láska, sú jej prežitky a očakávania skreslené. Tento problém má veľmi hlboké korene, vzniká naozaj skoro. Povedala by som, že už na úrovni duše, kedy sa v barde (doba medzi životmi) rozhoduje, akými skúškami chce a potrebuje prejsť v súčasnom živote a čomu sa tým má naučiť. Táto životná úloha je natoľko naliehavá, že s ňou bude konfrontovaná v každodennom živote. Vo všetkom, čo prežíva a s kým sa stretáva, osobne aj pracovne.

Základom tejto záťaže je disharmonický vzťah s matkou. Matkou, ktorá nebola zvyknutá, alebo ju to väčšinou tiež nikto nenaučil, prejavovať svojej dcére a všetkým ostatným bezpodmienečnú lásku. Večným cieľom takejto dcéry je nájsť spôsob, ako dosiahnuť matkinu lásku akýmkoľvek spôsobom. Je naozaj presvedčená, že lásky sa človeku nedostane len tak a že si ju skrátka musí zaslúžiť. Preto si do svojho života priťahuje osoby, ktoré lásku nedokážu prejaviť. Najviac sa to deje v partnerskej rovine. Keď dobré dievčatko narazí na muža, ktorý sa správa zakaždým inak – dáva najavo city, potom je zas chladný – možno ju to zarazí, ale zároveň je jej podobné správanie povedomé, zažívala ho totiž doma. Ženy, ktoré neboli v detstve milované, sú presvedčené, že úspech v láske znamená, že si ju „zaslúžili". Dobré dievčatko veľmi ťažko rozozná ľudí s panovačnou povahou alebo so sklonom k manipulátorstvu a nedokáže si nájsť partnera, ktorý chce to, čo ona: blízky vzájomný vzťah, otvorenosť a vzájomnú podporu. Taká žena potom v partnerstve či manželstve vnútorne trpí.

PRIJAŤ ZODPOVEDNOSŤ ZA SVOJ ŽIVOT

Na začiatku je uvedomenie. A následne prijatie toho, že som „dobré dievčatko", ktoré:

» nechce nikoho sklamať
» od nikoho nič neočakáva
» v ničom sa nepresadzuje
» nechá sa manipulovať druhými
» plní väčšinou hneď očakávania a priania druhých
» na nikoho sa nehnevá
» nijako sa neprejavuje
» stavia sa do role obete a za nič neprijíma zodpovednosť (to „on/oni")
» a iste mnoho ďalšieho…

NAUČIŤ SA HOVORIŤ „NIE" A NENECHAŤ SA ZNEUŽÍVAŤ

Po uvedomení prichádza výzva. Je to jedna z najťažších výziev, ktoré sú postavené pred dobré dievčatko. Naučiť sa hovoriť „nie". A naučiť sa ovládnuť strach, že budem zatratená, nemilovaná či odsúdená. Že stratím tých najmilších a najbližších okolo seba. Väčšinou sa to totiž deje.

Táto skúška najčastejšie prichádza k dobrému dievčatku z rodinného kruhu. Tu je oveľa ťažšie odmietať a neurobiť, čo sa očakáva. Rozoznať zneužívanie a využívanie je pre dobré dievčatko veľmi ťažké a väčšinou sa končí finančnými a citovými stratami. Dobré dievčatká veľmi často preberajú starosti svojich blízkych na seba a riešia ich za nich. Často dotujú svojich partnerov/známych peniazmi, aby všetko, čo potrebujú, zvládli, a neuvedomujú si osobné riziká, ktoré sú s tým spojené. Ruka v ruke ide táto schopnosť s nasledujúcou úlohou.

REŠPEKTOVAŤ SA A POSTAVIŤ SA NA 1. MIESTO V ŽIVOTE

Áno, a to vždy. Robiť to stále dookola. Usilovať sa o to stále a stále… Dobré dievčatká to môžu vnímať ako sebectvo, lenže táto výzva je výukou zdravého sebectva. Nikto nás to neučil. Stále ideme v zabehaných koľajach: „Musíš poslúchať, nesmieš odvrávať, nemáš právo na svoj názor." Preto je dôležité položiť si v každej situácii otázku: „Čo vlastne chcem ja?"

STRÁŽIŤ SI MYŠLIENKY A POCITY

Tým, že budem rešpektovať svoje pocity a budem sa usilovať žiť podľa nich, dosiahnem postupne to, že zistím, kto vlastne som. Čo ma baví, čo mi robí radosť, čo ma nabíja energiou. Dobré dievčatko totiž veľmi často nemá žiadne koníčky a už vôbec nemá na ne čas, často ani nevie, čo by ju bavilo. Zároveň jej ego bude stále našepkávať, že je tá zlá a má to robiť inak. Preto si treba uvedomovať svoje myšlienky a naučiť sa s nimi postupne pracovať. Čím viac sa bude rešpektovať, tým viac ju budú rešpektovať druhí. Poznávanie, čo jej vyhovuje a čo nevyhovuje, prinesie dobrému dievčatku:

» schopnosť ľahko hovoriť „nie"
» rešpektovanie svojich potrieb
» vyššie sebavedomie
» dostatok času pre seba aj druhých
» sebarealizáciu v tom, čoho sa napríklad obáva
» možno aj iný okruh priateľov, spolupracovníkov

ZO ŽIVOTA

Ak v partnerskom súžití nedostáva žena – dobré dievčatko od svojho muža podporu, obdiv, lásku, slobodu a je považovaná skôr za slúžku, matku, ktorá má povinnosť postarať sa o svojho muža, skôr či neskôr môže ochorieť na rakovinu vaječníkov. Moja milá bojovníčka – nazvime ju Stela – bola pre mňa hviezdou pre všetko, čo vydržala. Dostala v živote druhú šancu, aby si uvedomila, ako trpí jej vnútorná žena. Nuž ale po desiatich rokoch choroba udrela opäť a túto výzvu Stela už neuchopila. A ja nikdy nezabudnem na naše takmer dvojročné stretávanie sa a na jej slová, ktoré predniesla, keď som jej odhalila, kde je zrejme problém: „Obávam sa, že to nezvládnem zmeniť." Jej muž totiž počas náročnej liečby chcel, aby mal rovnaký komfort, rovnakú starostlivosť ako predtým. A ona neváhala a neustále šla cez seba. Aj keď jej nebolo dobre, poskytovala starostlivosť svojmu mužovi – namiesto toho, aby to bolo naopak. Toto je len malý črepok celého príbehu a ja ho uvádzam zámerne len kúsok na pochopenie a určité memento pre všetky dobré dievčatká. Aby sme mohli pomáhať druhým, viesť ich, potrebujeme najskôr pomôcť samým sebe!

Prajem všetkým dobrým dievčatkám, aby si uvedomovali svoju hodnotu a nebáli sa byť neposlušné, pretože, ako sa píše v jednej knihe: „Dobré dievčatá sa dostanú do neba a zlé kam chcú."

MARCELA ŠŤASTNÁ

PREČÍTALI SME ZA VÁS

Najväčšie úskalie, aké musia ženy prekonať, je skutočnosť, že chcú byť milované za každú cenu. Kvôli tomu sa vzdávajú sebaurčenia, nezávislosti a moci. Namiesto toho, aby našli samy seba, stále viac sa od seba vzďaľujú. Ak chcete s týmto myslením skončiť, začnite okamžite. Označte si tri dôvody, prečo máte rada samu seba. Pomenujte len také dôvody, z ktorých máte úžitok! Ženy, ktoré žijú v súlade so sebou, našli rovnováhu medzi svojimi nárokmi a požiadavkami okolia. Vedia, že riziko znamená buď zvíťaziť alebo prehrať. A oni chcú vyhrať. Sústredia sa na svoju cestu bez toho, aby boli hypnotizované úvahami o tom, čo si o nich myslia ostatní. Dôležité je, že veria vo vlastné schopnosti a cieľavedomú usilovnosť. V dôsledku toho sa nestanú bezohľadnými mrchami, ale odvážnymi a nezávislejšími bytosťami s väčšou radosťou zo života.

UTE EHRHARDT,
z knihy Hodné holky se dostanou do nebe, zlobivé kam chtějí

GYNEVET & AUDIVET

SILNÁ IMUNITA A ZDRAVÁ KOŽA VO VÝHODNOM BALENÍ!

GYNEVET

Udržiava optimálnu rovnováhu hormónov a zvyšuje výkonnosť imunitného systému. Pomáha aj proti stresu.

AUDIVET

Pôsobí na zápaly slizníc, kože a vonkajšieho zvukovodu. Odstraňuje aj bradavice a rôzne kožné nádorčeky.

Energyvet.com

Platnosť akcie: od 1. do 28. februára 2018 *alebo do vypredania zásob.*

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

Kráľovstvo drahých kameňov (16)

LABRADORIT: SPRIEVODCA TRANSFORMÁCIOU

Ochranca aury, liečiteľ príčin a sprievodca procesom transformácie, mocný a magický labradorit:

» receptívny
» pod vládou všetkých planét
» v znamení Kozorožca, Rýb a Vodnára
» náležiaci najmä vedľajším čakrám rúk, srdcovej a korunnej čakre

Labradorit je polodrahokam nepodobný žiadnemu inému. Prvýkrát bol nájdený v roku 1770 na kanadskom polostrove Labrador, a hoci má okrem iného priaznivý vplyv na zrak, naozaj nemá nič spoločné so psím plemenom, ktoré pomáha nevidomým. Labradorit priťahuje pozornosť vďaka schopnosti tzv. irizácie: na drobných lamelách tohto kremičitanu sa totiž láme svetlo a hra farieb je absolútne fascinujúca, je nepriehľadný a napriek tomu priesvitný. Pri pohľade naň môžeme mať pocit, že sa vnárame do hlbín Vesmíru, a keď nájdeme ten správny uhol pohľadu, objavíme to, čo na prvý pohľad nebolo vidno, akoby z kameňa samotného vychádzalo svetlo, ktoré sa náhle objavuje uprostred temnoty.

SVETLO Z TEMNOTY

Labradorit pomáha nielen rozširovať a prehlbovať vedomie, podporovať intuíciu, ukotvovať duchovné poznanie a odhaľovať mystériá, on predovšetkým stabilizuje myseľ „rozhádzanú“ prežívaním strachu a neistoty, upokojuje dušu, pretože podporuje vieru v samého seba a celý Vesmír. Vďaka tomu je ideálnym sprievodcom pri veľkých transformačných procesoch, ktoré môžu byť sprevádzané práve pocitmi straty zmyslu, viery a nádeje. V prípade, že máme pocit, že nám vôbec nikto nerozumie a že to nie je sebaľútosť, že sa cítime absolútne nekompatibilní s týmto svetom, ponúka labradorit svoju pomoc. On je totiž aj pekný individualista, neznesie prítomnosť iných kameňov a je lepšie uchovávať ho na mieste určenom len pre neho. Ubezpečuje, že sme tým, čím sme, a tak je to v poriadku.

ODHALENIE A LIEČBA PRÍČIN

Možno je to tým, že priťahuje našu pozornosť hlboko dovnútra: labradorit dokáže oživovať dávnominulé spomienky, a to aj spomienky z minulých životov. A keďže je to Majster správneho načasovania, vynáša tie správne spomienky v ten správny čas, aby nám pomohol uvidieť súvislosti a rozpustiť naše ilúzie. Často ukazuje aj pravú podstatu a príčinu toho, o čo nám práve ide. Je to kameň pre odvážne hľadajúce povahy a tých, ktorí vedia, že pravda má veľmi vysokú duchovnú hodnotu. Vďaka odhaleniu pravdivej príčiny pomáha v samoliečebnom procese a nájdenia pevného bodu vlastného stredu.

AURÁTOR

Najpodstatnejší a najvýraznejší vplyv má labradorit na stabilizáciu aury. Dokáže zaceľovať trhliny, ktoré vznikajú duševným rozladením. Zamedzuje tak úniku energie z nášho energetického tela a zároveň ho chráni pred napadnutím nežiadúcimi energiami zvonka. Vylaďuje vyžarovanie aury a plní ju ušľachtilými vibráciami vyššieho vedomia, ktoré vedie k súcitu so všetkým existujúcim a objaveniu neobyčajnosti všetkých každodenných obyčajností. Len sa dobre pozrite... Vy sami ste Vesmír.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE

VALENTÍNSKA OCHUTNÁVKA.
V materskej škole v Dolnej Strede zelené potraviny už ochutnal celý personál. Deti sa postupne oboznámili s chuťou väčšiny „zelených nápojov“, takže nasledovala špeciálna „Valentínska ochutnávka“ v materskej škole pre rodičov. Naše hostesky z najstaršej triedy s nadšením ponúkali rodičom **Organic Acai** s mliekom a **Organic Chlorellu** zmiešanú s ovocnou šťavou. Vďaka pánovi šéfredaktorovi Havlovi a pani Drobnej z Energy klubu sme mali nápojov naozaj na ponúkanie. Poznáme chuť **Organic Barley Juice**, **Organic Maca**, **Hawaii Spiruliny**, ženy na cvičení ochutnávali **Organic Goji**, no víťazom sa stala **Organic Chlorella** zamiešaná v jablčnej šťave. Predškoláci porozdávali propagačné materiály so želaním pevného zdravia pri užívaní zelených potravín. Zdravie si každý cení hlavne v tomto chrípkovom období, keď všade naokolo útočia vírusy a naša materská škola napriek tomu odoláva a je naďalej v plnej prevádzke.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Črepky z mozaiky dejín XLI.

REGIMENT ZDRAVIA (2.)

Ktovie, či tí, ktorí zapisovali poznatky o zdraví a vytvorili Regimen sanitatis, videli do budúcnosti a poznali praktiky dnešných výrobcov vonných sviečok a toxických ingrediencií v nich (zdá sa, že áno), alebo i sami tvorcovia aromaterapeutických pomôcok používali škodlivé prísady, lebo v diele sa dočítame: „O sviečkach teda vonných ... napomínam vás, že tie môžu k potrebám už oznámeným v izbách a komorách rozsvecované byť: ale však vy nemáte vchádzať do tých miestností, nie skôr, než dym sa rozplynie a vypáchne, ktorý by síce hlave, očiam a pľúcam nemálo ublížiť a uškodiť mohol. A preto vám radím, aby ste radšej vonné prostriedky do vody ružovej v nádobe striebornej uvrhli, a postaviac nádobku tú nad rozsvietenú sviečku, tou parou alebo vôňou z tej vody vystupujúcou komoru vašu vykadili a potom do seba vtiahli, ako i ja obyčaj mám činiť vo svojich komorách."

Rady týkajúce sa používania vody teraz nebudem dopodrobna spomínať, ale sú pochopiteľné v súvislosti s pomermi doby, v ktorej dielo vzniklo. Samozrejme, najviac je propagovaná živá voda zo studničiek a hlbokých nerozbahnených tokov. Zaujímavým dobovým poznatkom sa mi zdá tento: „Najzdravšia je voda v lete, z jari a na jeseň. V zime potom najhoršia býva." Pokiaľ navštívime južné, teplé krajiny, dostaneme takisto odporúčanie – nepiť tamojšiu vodu, pokiaľ ju neprevaríme na miernom ohni. „Lebo takým prevarením i hustota a hrubosť vody sa odníma i všetka škodlivosť jej sa napráva."

Autori sa venujú takisto dietetickým opatreniam, venujúc sa rozdeleniu jedál na ľahko a ťažko stráviteľné, na základe čoho radia napríklad aj toto: „Mlieko mandľové s cukrom má vždy byť na stole vašom, tiež mlieko kozie s cukrom ... Cukor od prirodzenosti zahrieva ..., v miernosti posilňuje, čistí, žalúdku pomáha: ale ak sa ho užíva nad mieru, zapcháva, ako tvrdil Avicenna, a veľmi sa ľahko v choleru alebo horúčku premieňa. Žĺtok od vajca veľmi ľahko a temer všetok na krv sa obracia."

So zaujímavými radami sa stretávame pri chlebe – je odporúčaný z múky s otrubami, pričom nemáme zabudnúť na starú múdrosť: Omnis repletio mala, panis vero pessima, teda: Každé preplnenie je zlé, ale od chleba najhoršie. Soľ „dáva chuť každému pokrmu, chtivosť k jedlu vzbudzuje: ale nemierne jej užívanie jest nám škodlivé, pretože pripaľuje krv, škodí zraku a svrab alebo prašivosť prináša." Zrejme dobre poznali poškodzujúce účinky soli na obličky a ďalšie orgány tela. Mlieko sa odporúča malým deťom a starým ľuďom, ale len tým, čo stonajú na zimnicu. A s ovocím by sme to podľa „regimentu" takisto nemali preháňať.

Množstvo potravy odporúčajú na základe toho, aké má kto rýchle trávenie, „aby sila naša sa obnovila, nie udusila." „A opatrovanie zdravia (ako Hippcrates učí) na tom záleží, aby sme sa sýtosti pokrmov varovali a čerstvosti k prácam nadobúdali. ... Zatiaľ na to pamätať máte, že všetko prílišné a nemierne je prirodzenosti odporné a záhubné: odmena potom a mzda striedmosti že je zdravie a sila. ... Pokrmy tiež než by ste prehltli, najskôr dobre rozžujte a medzi črenovými zubmi dokonale rozotrite. Po jedle sa

PODPORTE JARNÚ VITALITU

Revitae + Peralgin (–15%)
pôvodná cena: 35,70 € / 46,40 € / 42 bodov
akciová cena: 30,30 € / 39,40 € / 37 bodov
ušetríte: 5,40 € / 7,00 €

Akcia platí do vyčerpania zásob!
Uvedené prípravky sú výživové doplnky!

pokojne prechádzajte, až potom sa usaďte podľa veršíku: Post pastum stabis, passu mollive meabis – Po jedle stáť budeš, alebo sa trochu prejdeš.“ Autori nezabúdajú ani na pitný režim, len, súc neovplyvnení zárobkuchtivými obchodníkmi, neurčujú neprimerané množstvá tejto životodarnej tekutiny. Len spomínajú, že jej treba vypiť toľko, aby sme nezostali smädní; nesmie byť pritom podchladená, lebo taká je škodlivá, a spomínajú aj to, že ju treba mierne popíjať počas jedla. Najviac sa mi pozdávajú state, v ktorých je chválené dobré víno a pivo, lebo obom sú pripisované, okrem iných, aj liečivé účinky, ak sa im neoddáme bez miery.

Ako dôležitý aspekt zdravia je spomínaný tiež pohyb, práca, cvičenie. Samozrejme, nie v posilňovniach, ale na voľnom vzduchu: „Najviac hľaďte prechádzať sa na miestach výslnných, ...lepšie v tieni pod zelenými vetvami stromov, než pod strechou, ... ráno okolo zelených hôr, podvečer po brehoch čistej vody alebo rieky.“ V texte nechýbajú ani fundované rady o pestovaní hipoterapie či poľovníctva.

Dúfam, že sa čitateľ nepohnevá, keď túto stať ukončím slovami o „škodlivosti“ nadmerného odpočinku a záhaľky, ktoré som našiel v „regimente“. Tie možno budú pre mnohých mementom, upozorňujúcim na nevhodnosť nášho správania.

„A preto to chcem, aby ste sa záhaľky ako najhoršieho a najškodlivejšieho jedu vyvarovali: lebo ako napísal Poet, zaháľanie činí vždy v človeku nestálu a túlavú myseľ. Avšak potrebné jest prirodzenosti našej, aby telo unavené a ustaté po práci odpočinulo.“

„Ten teda za cieľ života vášho majte, že ste sa pre tú príčinu na tento svet zrodili, aby ste Bohu nesmrteľnému, vlasti a priateľom svojim slúžili: nie aby ste jedli, pili, spali a v záhaľke leniveli. Lebo jeme a pijeme preto, aby sme živí boli: nie preto živí sme, aby sme jedli a pili a život ľahostajný v záhaľke bez počestnej práce ako hoviadka (v pôvodnom texte hovada) viedli.“
Ani k tomu v stredovekom traktáte azda niet čo dodať!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Orgány sú pod vplyvom negatívnych emócií

Existuje mnoho svedectiev o tom, že ľudia v „predpotopnej dobe" sa dožívali v zdraví až niekoľko sto rokov. Kto nám však preprogramoval DNA a prečo? V 1. knihe Mojžišovej (6:3) je napísané: „Nebudem sa predsa s ľuďmi rozčuľovať večne, veď sú to len smrteľné bytosti. Odteraz nech sa dožívajú maximálne 120 rokov!"

Dnešní vedci taktiež tvrdia, že keby sa aj podarilo choroby dostať pod kontrolu, človek by sa dožil maximálne 120 rokov, pretože by mu začali zlyhávať dôležité orgány. A tak by predĺženie veku muselo znamenať zmenu genómu.
Čím ďalej, tým viac známy vedný odbor epigenetika potiera genetické vyjadrenia typu „ja za to nemôžem, ja to mám v génoch", a popisuje mechanizmy, ako môžeme ovplyvňovať svoje zdravie. Príroda nenecháva nič na náhodu. V každej DNA sú všetky funkcie zakódované dvakrát. Takže aj keď získame od rodiča napríklad zmutovaný gén určitej rakoviny, druhý bude zdravý. Zameniť ho za poškodený je z medicínskeho hľadiska zatiaľ budúcnosť. Ale to, čo môžeme urobiť už teraz, je aktivovať zdravý gén (niekoľkonásobným posilnením expresie), čím sa kompenzuje poškodenie. Gén je nemenný (niečo ako hardvér), ale v závislosti na tom, aký softvér doňho vkladáme a upravujeme, meníme fungovanie nášho tela. Zjednodušene povedané, tým, čo jeme a dýchame (chemické látky, alkohol, fajčenie, žiarenie), ako sa hýbeme a hlavne svojimi emóciami ovplyvňujeme nielen naše bunky, ale dokážeme aj zapínať a vypínať vlastné gény! Ak mal môj otec tendenciu rozčuľovať sa nad istými vecami, je pravdepodobné, že daný model správania budem kopírovať. Ak áno, a ešte sa budem aj podobne stravovať, je takmer isté, že budem mať tie isté problémy. To znamená, že je zbytočné hľadať „zlé" gény, ale treba odhaliť a zmeniť tieto tendencie.
Čínski lekári si už pred niekoľkými tisíckami rokov všimli, že každá dlhodobo prežívaná emócia má deštrukčný vplyv na konkrétny orgán a naopak, ak máme niektorý orgán v disharmónii, bude to čitateľné aj z nášho správania. Odborníci v bielych plášťoch majú sotva čas na analýzu osobnosti pacienta, napriek tomu, že práve to je kľúč k riešeniu ich ochorenia. Kedysi však každý obvodný lekár pracoval s psychosomatikou, hoci sa tomu tak nehovorilo. Ak si prečítame dodnes zachované frazeologizmy, prídeme na to, že aj naši predkovia odpozorovali, že určité emócie spôsobujú určité choroby: až mi srdce stislo (puklo od žiaľu), neviem sa na to vykašľať, bolí ma z toho (z teba) hlava, neviem sa cez to prehrýzť (bolesti zubov), neviem to stráviť (nemám na to žalúdok), leží mi na žalúdku, zožieram sa tým (vredy), je mi z toho (z teba) zle, neviem to prehltnúť (štítna žľaza), nohy sa mi (zo strachu) podlomili, všetko je na mojich pleciach, som taký zlostný, až mi vzkypí žlč, nechcem ťa viac vidieť, nenávidím ťa (zhoršený zrak), už to (ťa) nemôžem ďalej počúvať (hluchota), a podobne.

ČAS NA ZMENU

Ak sa budeme kŕčovito držať svojich emócií, hnevu, zlosti, nenávisti, závisti, strachu, obáv, budeme si robiť starosti, a podobne, naše problémy sa budú neustále prehlbovať. Iba láska, pretože láska nie je ani negatívna, ani pozitívna emócia, je schopná uzdravovať. Treba sa tešiť zo všetkého, pociťovať radosť, pretože všetko, čo sa s nami deje, je to najlepšie, čo sa môže diať. Napríklad, ak sme niekde zamestnaní, ale máme „zlého"

šéfa či nepríjemných kolegov, možno je to znamenie, že máme prácu hľadať niekde inde, lebo naším poslaním je robiť niečo iné. Bojíme sa, že prídeme o istotu, ale v skutočnosti máme možnosť nájsť si dobre platenú prácu, v ktorej si nás budú vážiť a my budeme spokojní. Ak sa však budeme kŕčovito držať zamestnania, kde sa cítime zle a sme frustrovaní, spôsobíme si zdravotné problémy. Všetko v živote sa deje tak, ako sa má diať. Všetko je dané, len my si to nechceme pripustiť a veríme, že môžeme veci meniť. Nemôžeme. Myslíme si, že človek ako jediný tvor na zemi má slobodnú vôľu. Áno, má, ale spočíva v tom, ako sa k danej situácii (ktorá je daná) postaví a či si z toho bude robiť „ťažkú hlavu" alebo to prijme a s pokojom v duši urobí potrebné opatrenia. Akonáhle nás určité situácie emocionálne „rozhodia", sejeme, a raz to budeme žať.
Ak by sme to mali popísať z pohľadu biochémie, tak s každým emocionálnym stresom nám vyhorí poistka v hlave, v tej časti mozgu, ktorá biologicky korešponduje s danou traumou. Vieme to presne zmapovať pomocou CT. Podľa druhu nečakanej udalosti (šokujúceho konfliktu) telo zareaguje obmedzením či stratou funkcionality, degeneráciou tkaniva až nárastom tumoru na presne určenom mieste v tele. Ak pochopíme, že naše emocionálne rozpoloženie nemalo žiadny zmysel, môže sa začať fáza uzdravovania. To je obdobie, keď chorobu pociťujeme, diagnostikujeme, nakoľko v tejto fáze sa poškodené tkanivo aj za pomoci mikroorganizmov začne likvidovať. Chybou môže byť likvidovať práve tieto „nežiadúce" baktérie, parazity, plesne, a tak nedovoliť organizmu, aby „smetiari" odpratali to, čo tam nepatrí. Cesta k uzdraveniu naozaj nevedie cez otravu, rezanie a ožarovanie, ale cez uvedomelý prístup k svojmu telu!

Spoločnosť Energy sa rozhodla (zatiaľ zdarma) poskytnúť vzdelávanie všade tam, kde je Klub Energy a všetkým, ktorým nie je ľahostajné zdravie a dĺžka ich plnohodnotného života. A tak sa záujemcovia budú môcť dozvedieť napríklad informácie z čínskej medicíny. Tá nám ukazuje cestu, aby sme pochopili fungovanie človeka ako súčasť prírody, čo je energia čchi, jin a jang i kolobeh energie popísané v premene piatich prvkov. K tomu pribudnú aj najnovšie objavy na poli uzdravovania človeka.

INFORMÁCIE SÚ VZÁCNOSŤ

Nevedomý človek sa väčšinou nezdravo stravuje, neprikladá dostatočnú váhu mnohým faktorom, ktoré ovplyvňujú jeho každodennú kondíciu, zmieta sa vo svojich emóciách, a tým aj v chorobách. Očakáva, že ho niekto (alebo nejaký zázračný liek) vylieči. Pritom nechápe, že opraty svojho života a zdravia drží iba vo svojich rukách a žiadny lekár ani liečiteľ, iba on sám sa môže uzdraviť. Takže vďaka epigenetickým znalostiam môžeme starnutie pozastaviť, ba čo viac, môžeme aj mladnúť.

Dobre ovplyvniteľné sú napríklad srdcovocievne ochorenia, rakovina, poruchy imunitného systému, nadváha až obezita, ale aj autizmus či rôzne psychické poruchy. Napriek tomu si väčšina ľudí nedá tú námahu, aby urobili potrebné kroky. Lebo vyhovárať sa na dedičnosť je oveľa pohodlnejšie.
Bohužiaľ, väčšina učení je dnes pokrivená a neponúka ľuďom pravé informácie. Či už je to pre prepisy mnohých prapôvodných vied ľuďmi, ktorí neboli v danej téme odborníkmi, alebo pre zámerne zmanipulované informácie mocných tohto sveta s cieľom udržiavať si stabilne chorých klientov, „závislých" na ponúkanej drahej liečbe. A tak sa dosiahne to, že človek s množstvom svojich problémov je rád, že je rád a nemá čas ani energiu navyše, aby otvoril oči a odhaľoval pravdu. Tú sa nemôže dozvedieť ani od svojich, taktiež nevedomých rodičov, ani sa ju naučiť v škole, ani sa ju dočítať z mainstreamových médií, ktoré drží v rukách hŕstka vyvolených, robiaca všetko pre to, aby sa vedomie ľudí neotvorilo a nevideli im do kariet.
O informácie popisované v tomto článku alebo iné, málo dostupné, sa s vami rád podelím na prednáškach o zelených potravinách (a ich vplyve na omladnutie) a Regenerácii v Pentagrame. Tam si prejdeme, ktoré orgány sú pod vplyvom negatívnych emócií. Budete sa môcť sami otestovať, kde je potrebné urobiť určité korekcie. Aby ste sa dostali na prednášku – lebo priestory sú obmedzené počtom účastníkov – odporúčam sa na danú tému v rámci Inštitútu vzdelávania vopred zaregistrovať prostredníctvom stránky www.energy.sk, s čím vám určite rád pomôže vedúci Klubu v meste, ktoré je najbližšie k vášmu bydlisku.

PETER TÓTH,
Regeneračné centrum Košice

Prednášky a semináre predsedu Odbornej rady Energy Slovensko MUDr. Júliusa Šípoša

Marec 2018

» **6. 3. 2018 Nová Dubnica o 16,30 hod.** – Regenerácia v Pentagrame – koncentráty
» **7. 3. 2018 Prievidza o 16,00 hod.** – Anatómia
» **13. 3. 2018 Košice o 16,30 hod.** – Regenerácia v Pentagrame – koncentráty
» **15. 3. 2018 Námestovo o 15,30 hod.** – Prevencia a Energy
» **21. 3. 2018 Liptovský Mikuláš o 16,00 hod.** – Anatómia
» **22. 3. 2018 Prešov o 17,00 hod.** – Anatómia

Apríl 2018

» **11. 4. 2018 Martin o 16.00** – Regenerácia v Pentagrame
» **18. 4. 2018 Poprad o 16.30** – Anatómia
» **23. 4. 2018 Nitra o 16,30** – Anatómia
» **24. 4. 2018 Trnava o 15,00** – Anatómia

Inštitút vzdelávania Energy (IVE):
AKO BUDE VZDELÁVANIE PREBIEHAŤ

1. Na každý seminár sa musí účastník/čka prihlásiť cez formulár na internete. Je to z dôvodu, aby sme vám vedeli prideľovať akcie. Naši vedúci/e Klubov Energy vám s tým radi pomôžu. Každú prednášku, ktorú absolvujete, si dajte zaznamenať do knižočky – urobí to lektor/ka, ktorý/á daný seminár vedie.

2. Inštitút vzdelávania bude prebiehať tak, aby bolo možné prihlásiť sa kedykoľvek. Základné témy sa budú periodicky opakovať, pričom mesačne budeme vykonávať jeden, maximálne dva kurzy.

3. Za obsah a formu zodpovedá MUDr. Július Šípoš ako predseda Odbornej rady, spoločnosť Energy Inštitút vzdelávania manažuje Mgr. Nikoleta Vargová (0908 023 466).

4. Účastníkov/čky budeme pozývať aj na ďalšie pokračovania Inštitútu či informovať ich o dôležitých akciách prostredníctvom emailov, SMS správ alebo informácií dostupných v Klube Energy.

5. Do Inštitútu vzdelávania sa môže prihlásiť len registrovaný člen/ka Klubu Energy (neregistrovaným totiž nedokážeme poskytovať zľavy, ktoré budú súčasťou Inštitútu).

6. Inštitút a každý jeho seminár bude čiastočne spoplatnený. Predpokladaná maximálna cena (mimo Supertronicu) je 33 €. Ale pozor! Celú výšku poplatku si účastník/čka bude môcť uplatniť ako zľavu pri nákupe prípravkov Energy. V praxi vás teda seminár nebude stáť nič, len si „predplatíte“ nákup prípravkov podľa vlastného výberu. Pre úspešnosť Inštitútu vzdelávania je totiž veľmi dôležitá aj vlastná prax s našimi prípravkami. Ich nákup je prvým signálom k tomu, že vedomosti zúročíte.
   » Inštitút vzdelávania bude v úvode svojho fungovania (minimálne do júla 2018) bezplatný. Záujemcovia/kyne, ktorí/é sa prihlásia teraz, t.j. v prvej polovici roka 2018, budú mať aj v budúcnosti výraznú zľavu.

Aj naši lektori/lektorky boli kedysi radovými členmi Klubu Energy. Prípravky začali používať sami/samé, svojom okolí a neskôr vo svojej praxi. Prípadne si prax otvorili vo chvíli, keď nadobudli dojem, že filozofia spoločnosti Energy a jej používanie v praxi je to, čomu sa chcú venovať. To isté sa pokojne môže stať aj vám. Je to jedna z úžasných vecí, ktoré umožňuje náš program.

Boli by sme radi, ak by ste využili svoje poznatky napríklad vo vašom Klube Energy.
Spýtajte sa vášho vedúceho/vedúcej Klubu Energy, ako na to.
V prípade akýchkoľvek otázok alebo nejasností ma, prosím, kontaktujte.

S pozdravom a prianím pekného dňa
Mgr. NIKOLETA VARGOVÁ
asistentka marketingu

VYUŽITE VÝHODNÚ PONUKU ZELENÝCH POTRAVÍN

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

BALÍČEK PRÍPRAVKOV*	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 €

* ponuka platí na celý rad zelených potravín okrem Nigella Sativa a Sacha Inchi

Uvedené prípravky sú výživovými doplnkami!

rok 2018	KE Komárno	KE Bratislava	KE Martin	KE Košice	KE Nitra	KE Prešov	KE Nová Dubnica	KE Prievidza	KE Trnava	KE Poprad	KE Liptovský Mikuláš	KE Dunajská Streda
Regenerácia v Pentagrame – krémy	20. 3.				19. 3.	5. 4.					11. 4.	21. 3.
Regenerácia v Pentagrame – filozofia	3. 4.	12. 3.			4. 4.		4. 4.	3. 4.	13. 3.			
Regenerácia v Pentagrame – koncentráty			11. 4.	13. 3.			6. 3.					
MLM							26. 3.		27. 3.		25. 4.	
TČM				27. 3.						28. 3.		
Zelené potraviny I.												
Anatómia						22. 3.		7. 3.	24. 4.	18. 4.	21. 3.	
Imunita			14. 3.	17. 4.								
Čaje		17. 4.										18. 4.

Od polarity k jednote od choroby k zdraviu XXX.

V predchádzajúcom texte som naznačil problém s prsníkmi vo vzťahu k dieťaťu a kvalite mobilmi ožarovaného mlieka. Nejde však len o mlieko, ale i možné zdravotné zmeny vo vnútorných štruktúrach tohto dôležitého materského orgánu, spôsobené neprimeranými dávkami žiarenia (mobil, nadmerné opaľovanie, röntgenové vyšetrenia, mamografia). Ženské prsia sú spojené aj s ďalšími, pohlavnými a erotickými funkciami. Je dokonca veľká skupina mužov, ktorí krásu ženy dominantne spájajú s krásou jej prsníkov. (Nebudeme tu rozoberať túto dominanciu z astropsychologického hľadiska, ale je v každom prípade príznakovou.) Pri jednom i druhom pohľade na funkciu prsníkov (kŕmenie materským mliekom i erotické láskanie) ich potom spájame s prejavmi lásky – materinskej a mileneckej.

Na jednu podstatnú funkciu však takisto nesmieme zabudnúť – inšpirujú básnikov, umelcov, čím sa stávajú dôležitým zdrojom estetických prejavov.
Pri tejto príležitosti si neodpustím malé etymologické a významové odbočenie na územie žien, mám, pŕs, materského mlieka, Vesmíru.
Latinské slovo mamma (mammalia – cicavce) okrem anatomického významu pomenovania vemienka napĺňa aj dôležitosť emotívnej väzby na matku. V preklade tak znamená prsník aj detské pomenovanie najbližšej bytosti (jedno z prvých slov, ktoré dieťa vysloví). Stačí sa len chvíľu poláskať s týmto zvukom, párkrát si ho potichu alebo nahlas zopakovať, aby sme sa priviedli do príjemných pocitov (samozrejme, nie vždy, hlavne ak došlo k hrubému narušeniu vzťahu dieťaťa s matkou). V slovenčine sa stretneme s veľkým hniezdom slov, ktorých základom je slovotvorný koreň ma(m) – mama, mamka, mamička, mami, mamina, mamenka, mamulienka (nájdeme ich v neprebernom množstve básnických i prozaických diel), ale stretneme sa i s hanlivou podobou mamisko či s tvarmi mať, matička, matica, matka, mater (istota opory v matérii), alebo macocha. S prídychom sa vyslovené slovo mama mení na mamhamham..., čím dostáva ďalší pozitívny emotívny náboj, spojený s prijímaním potravy.

Ďalšími pojmami, spájanými so spomínanými príjemnosťami sú mledzivo, mlieko. Mledzivo (kolostrum) je prvé mlieko po pôrode, veľmi dôležité pre dieťa pri budovaní jeho obranného systému – imunity aj psychickej odolnosti. Výrazne skracuje priebeh detských infekčných chorôb. V energoinformačnej podobe buduje všetko to, čo nám pomáha prežiť! (V príbalovom letáčiku k prípravku Energy Probiosan Inovum tabs. nájdeme informáciu aj pre dospelých: pomáha vyrovnať sa s realitou, posilňuje imunitu a psychickú

odolnosť, spresňuje orientáciu a zmysly, na ktorých je orientácia závislá, najmä zrak.) V etymologickom slovníku objavíme, že jeho staršia podoba bola mlezivo a vychádza z praslovanského melzivo, odvodeného zo staršieho základu melg, čo znamenalo dojiť. S podobnou podobou tohto slova sa stretávame v mnohých starých európskych jazykoch. Ide zrejme o základ zvukomalebného charakteru označujúci zvuk pridájaných mláďat pri cicaní mlieka – mĺzť, mlgať, sať. Mlieko má rovnaký etymologický základ melg-, ktoré sa vyvinulo na praslovanské melko.
Gréčtina nás prostredníctvom mlieka odpáli priam do Vesmíru. Pomenovanie mlieka v starej gréčtine je γάλα γάλακτος – gala galaktos, pomenovanie Mliečnej dráhy je Γαλαξίας – Galaxia(s), takže pijúc z maminho prsníka materské mlieko opúšťame v pocitoch nekonečnej blaženosti svet gravitáciou zaťaženej reality a púšťame sa na púť bezmerným Vesmírom. Samotné dojčenie sa tak stáva posvätným úkonom a mamy by sa mu mali venovať v stíšení, vystupujúc z hektiky bežných pozemských starostí. Sú dokonca zaznamenané prípady, keď dojčiaca matka prežíva spolu s dieťaťom stav, ktorý môžeme nazvať mentálnym orgazmom, čo ich v spoločnom akte intímneho spojenia vtiahne do žiarivého jasu vesmírnych energií.

Samotný glyf, znak znamenia Rak, ako sme ho spomínali v jednej z predošlých častí, má okrem iných podobností aj tvar eliptickej galaxie či stretu dvoch špirálových hviezdnych svetov.
Aby sme oblasť etymológií zavŕšili, spoznajúc, že matka predstavuje dieťaťu v raných chvíľach vývinu celý svet, mali by sme si vysvetliť aj pôvodný zmysel tohto slova. Význam sveta bol pre našich predkov spätý so slovami žiariť, svetlý, svietiť, takže pôvodná zmyslová náplň bol jas, svetlo, teda svet živých. V prípade vnútorného pohasnutia tohto svetla sa narúša kontakt, čo sa u dojčiacej matky môže na telesnej úrovni prejaviť znížením laktácie, v najhoršom prípade stratou mlieka. V takých prípadoch je každá rada dobrá, nakoľko vieme, akú dôležitosť má pre dieťa táto životodarná tekutina (nie jej náhradka). Nápravou stavu, ako to radili naši rodičia, môže byť vypitie pohára nízkostupňového piva. Pomôže aj jemná masáž prsníkov krúživými pohybmi smerom dovnútra, pričom nezabudneme na krém Cytovital. Ďalšou eventualitou je masáž dôležitého bodu na dráhe počatia. Nájdeme ho v osi hrudnej kosti (na úrovni prsných bradaviek), ide o bod označený na plagáte Body zdravia I. ako PS17 a okrem problémov so záduchom a kašľom sa dá výborne použiť aj pri mastitíde alebo zníženej laktácii či búšení srdca. Na zvýšenie tvorby mlieka masírujeme bod (zónu) krúživým pohybom v smere chodu hodinových ručičiek.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

ZÁSIELKOVÝ PREDAJ

CHCETE MAŤ SVOJ PRÍPRAVOK DOMA UŽ ZAJTRA?
Za nezmenenú cenu ho dostanete do 24 hodín prostredníctvom kuriéra priamo do vašich rúk, ak si prípravky objednáte (telefonicky, mailom, cez Skype, kde nás nájdete ako energy_on-line) do 15:00 hod!
Vážení priatelia! Teraz máte príležitosť využívať možnosť zasielania našich prípravkov priamo na vašu adresu.
Napriek výhodám zásielkovej služby však nezabúdajte na pravidelné návštevy svojho Klubu!

INTERNET: www.energy.sk
E-MAIL: dobierka@energy.sk
TELEFÓN: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; 0911 499 395
SMS: Orange: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; T-mobile: 0911 499 395 **Objednávajte rýchlo a lacno pomocou mobilného telefónu.**

Prípravok vám radi zabalíme a do 24. hodín je u vás, avšak nezabúdajte, že na kluboch Energy sú ľudia pripravení a vyškolení poradiť vám a vybrať najvhodnejší prípravok priamo pre vás.

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

NOVINKA:
Balík na dobierku môžete zaplatiť priamo u kuriéra aj platobnou kartou (*MasterCard*, *Maestro*, *Visa*).
Táto služba je pre vás bez akýchkoľvek ďalších poplatkov.

O skutočnom majetku

Biasa z Priénu, jedného zo siedmich mudrcov starého Grécka, skutočného filantropa, nemysliaceho len na svoj prospech a spoločenský úspech, spomína Marcus Tullius Cicero v súvislosti s dobyvačnou vojnou Peržanov proti Grécku. Keď útočníci obsadzovali mesto Priéne, utekajúci obyvatelia mesta zachraňovali a brali so sebou všetko, čo vládali. Len on, mudrc, právnik a filozof odchádzal s prázdnymi rukami. Keď sa ho susedia i známi pýtali, čo to znamená, prečo neberie so sebou žiaden majetok, odvetil: Všetko svoje nosím so sebou (lat. Omnia mea mecum porto).

Svojho času som sa počas rozhovoru spýtal priateľa, ktorého považujem za múdreho človeka, do čoho by som mal v týchto nahnutých časoch vložiť peniaze, aj keď ich nebolo nejako nazvyš. Spod obočia na mňa vrhol pohľad a povedal stroho: Do kníh a elektroniky. Dal som mu za pravdu, lebo ma len utvrdil v poznaní, že vedomosti, získané z kníh a života, ktoré môže človek promptne odovzdať pomocou najmodernejších technológií tým, ktorí o ne majú záujem, sú azda najlepšou investíciou do tohto sveta.

Prečo to vôbec spomínam, prečo o tom píšem? Pred čosi vyše mesiacom otvorila spoločnosť Energy na Slovensku Inštitút vzdelávania (IVE). Naším záujmom je vtiahnuť do filozofie firmy Energy, založenej na ideách Pentagramu živlov tak, ako ich popisuje tradičná čínska medicína (TČM), ďalších záujemcov o jej hlbšie poznanie. Smelé začiatky prinášajú smelé výsledky. Aspoň tak sa zatiaľ javí záujem o prednášané témy. V auditóriu sa opäť objavili muži, ktorí sa zo stretnutí v Kluboch Energy v ostatných rokoch začali vytrácať. No podstatnú časť predsa len tvorili predovšetkým ženy, majúce, pochopiteľne, o zdravie svoje i svojich najbližších eminentný záujem. Objavili sa mnohí noví záujemcovia, ktorých som nikdy predtým na prednáškach v rámci Slovenska nestretol. Viem, našou úlohou nie je nahrádzať hĺbkové štúdium TČM, len vzbudiť záujem širokého publika o východnú medicínu a s ňou zviazaný program firmy Energy. Mnohí z tých, ktorí absolvovali v ostatných dvadsiatich rokoch školenia a prednášky v Podhájskej a jej okolí, na severe Slovenska pod Tatrami v Nezábudke či Permone, v najjužnejšom cípe republiky v kúpeľoch Patince, zúročili záujem o poznatky energetickej medicíny prehlbovaním svojich znalostí štúdiom aj v samotnej Číne. Pioniersku úlohu spoločnosti Energy pri tom nemožno zaprieť.

Zaradili sme sa tak medzi priekopníkov, prebúdzajúcich potrebu vniesť do európskeho vedomia o zdraví aj najstaršie znalosti Východu.

Verím, že tí, čo budú po dvoch (troch?) rokoch opúšťať Inštitút, budú môcť o sebe tvrdiť v zhode s Biasom z Priéne – všetko, čo je moje, nosím so sebou, vedomosti sú mojím najcennejším majetkom.

Len nesmú zabudnúť i na ďalšiu múdrosť tohto učenca: Pomaly sa do niečoho púšťaj, ale čo začneš, pri tom zotrvávaj!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

MEDZINÁRODNÝ DEŇ ŽIEN

Každý, kto 8.3.2018 na Medzinárodný deň žien nakúpi nad 29,90 € alebo bude mať na pokladničnom bločku aspoň jeden krém z Pentagramu krémov (50 ml, 250ml alebo 500 ml), dostane v apríli zľavu 3 € na nákup.

Pri redukcii nadváhy pomáhajú aj prípravky Energy

Nesprávny životný štýl, ktorý súvisí hlavne s nedostatkom aktívneho pohybu, t.j. fyzickej svalovej činnosti a súčasne s nadbytkom príjmu potravy, často nezdravej a nevyváženej, vedie k vzniku obezity a s ňou spojených zdravotných problémov. K nim patrí najmä cukrovka, vysoký krvný tlak, metabolický syndróm, akcelerácia artériosklerózy. Z uvedeného vyplýva, že nadváha a obezita predstavuje vážny zdravotný problém a nie iba problém vzhľadu.

Úspešne redukovať nadváhu nám ruka v ruke so správnou životosprávou pomáhajú aj prírodné prípravky Energy. Dôležité je ustrážiť si primeraný, resp. znížený kalorický príjem, ktorý v prípade redukcie nadváhy musí byť dlhodobo nižší ako kalorický výdaj. Preto je nevyhnutné obmedziť príjem kalorických jedál, najmä jednoduchých cukrov a tukov, alkoholických a sladených nápojov. Zároveň je potrebné piť dostatok čistej vody, prípadne minerálnych vôd a bylinných nesladených čajov. Z potravín preferovať zeleninu, menej sladké druhy ovocia, vlákninu, celozrnné produkty. Na prípravu pokrmov používať minimálne množstvo tuku, preferovať varenie, dusenie pred vyprážaním a pečením. Jedlo treba počas dňa prijímať častejšie, ale v menších porciách, a nie večer pred spaním. Zároveň je nevyhnutné zvýšiť kalorický výdaj zvýšením pohybovej aktivity – športovaním, pravidelnou rýchlou chôdzou, plávaním, prípadne bicyklovaním, lyžovaním, tancovaním. Pohybom nielen odbúrame prebytočný tuk, zvýšime si kondíciu, svalovú silu a výdrž, ale zlepšíme si aj výkonnosť srdcovocievneho a pohybového systému. Pomáhajú aj prípravky Energy, zvlášť bylinný koncentrát **Gynex**. Užívame ho spočiatku, t.j. prvých 7 až 10 dní, v menšej dávke – 2- až 3-krát denne 2 až 4 kvapky a postupne zvyšujeme až do maximálnej dennej dávky 3-krát 7 kvapiek. Najlepšie je užívať ho rozpustený v pohári vody počas niekoľkých trojtýždňových cyklov, vždy s týždňovou prestávkou. Následne sa odporúča urobiť prestávku aspoň 2 týždne a užívať bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý pôsobí regeneračne a detoxikačne, je prevenciou srdcovocievnych ochorení. Dávkovanie je podobné, na začiatku sú vždy nižšie dávky. Popri uvedených bylinných koncentrátoch základného Pentagramu je prospešné užívať aj prípravok **Fytomineral**, ktorý je koncentrátom koloidných minerálov nevyhnutných pre správnu činnosť enzýmov, na podporu biochemických reakcií v organizme. Z nich sú obzvlášť potrebné prvky zinok a chróm. Ten podporuje tvorbu inzulínu a jeho správnu funkciu pri využívaní glukózy ako zdroja energie, t.j. pri spaľovaní cukru a prebytočných kalórií. Odporúča sa 25 až 30 kvapiek rozpustiť v asi dvoch litroch čistej vody a počas dňa vypiť. Z ďalších nadstavbových prípravkov je na zlepšenie metabolizmu a odbúravanie tukov vhodný **Celitin**, ktorý navyše pomáha odstrániť únavu a zregenerovať pečeň – tá následne účinnejšie odbúrava cholesterol a tuk. Užíva sa obvykle 1 kapsula ráno a 1 na obed. Taktiež prípravok **Vitamarin** pomáha vďaka obsahu omega-3 nenasýtených mastných kyselín odbúravať tukové látky a cholesterol, čím podporuje zdravú výstelku ciev. Odporúčaná dávka je 2- až 3-krát denne 1 kapsula. Určite sú veľmi potrebné aj očistné kúry pomocou liečivých čajov Energy a tzv. zelených potravín, ktoré zároveň dodajú organizmu potrebné vitamíny, minerály a prospešné bioaktívne látky. Napríklad zatieňovaný japonský zelený čaj **Organic Matcha Powder**, **Organic Acai Powder**, **Organic Maca Powder**, **Organic Barley Juice Powder**, čaj **Tribulus Terrestris**, a ďalšie. Je potrebné pripravovať ich a užívať podľa priložených návodov. Počas očistnej kúry a redukcie telesnej hmotnosti je nesmierne dôležité dodržiavať dostatočný príjem obyčajnej pitnej vody, aspoň 2 litre denne, aby správne fungovali vylučovacie orgány, ktoré z tela odstraňujú nahromadené metabolity. Prospešné je zároveň podporiť imunitu prípravkom **Probiosan Inovum**, ktorého probiotické kultúry veľmi dobre pomáhajú čistote a fungovaniu hrubého čreva.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

K zníženej činnosti štítnej žľazy dochádza často nenápadne

Štítna žľaza je endokrinný orgán (žľaza s vnútornou sekréciou), ktorá sa nachádza na prednej strane krku, má motýľovitý tvar a produkuje dôležité hormóny, hlavne tyroxín a trijódtyronín. Tie regulujú metabolizmus, jeho intenzitu, tvorbu tepla a v mladosti normálny vývoj a rast organizmu. Na ich tvorbu je potrebný jód. Funkčný parenchým (folikulárne tkanivo) štítnej žľazy je citlivý na rôzne škodliviny, ako napríklad radiačné žiarenie, zápaly, niektoré vírusy, a pod. Ak sa poškodí, klesá produkcia týchto hormónov, čo sa prejaví znížením funkcie štítnej žľazy – hypotyreózou. Nie je to vôbec zriedkavý jav, postihuje až 2% populácie. Preto je veľmi dôležité vyvarovať sa týchto vplyvov, resp. dôsledne preliečiť každé zápalové ochorenie, najmä ak je spojené s horúčkou a celkovými príznakmi.

Znížená funkcia štítnej žľazy sa môže prejavovať spočiatku veľmi nenápadne. Príznaky sa dostavia neraz s veľkou latenciou, t. j. s časovým odstupom aj do dvoch rokov od prekonanej choroby či ťažkej virózy. Postihnutý ich nemusí spočiatku ani postrehnúť, ba aj ošetrujúci lekár ich nemusí na prvom vyšetrení správne vyhodnotiť, keďže sa prejavujú spočiatku nenápadne, len zvýšenou únavou, pocitom prepracovanosti či nevýkonnosti organizmu. Neskôr sa pridruží nadmerná spavosť (človek pospáva aj počas dňa), je spomalený nielen fyzicky, ale aj psychicky, viac zabúda, má spomalenú reč, prítomné sú poruchy nálady, depresia, apatia. Z ďalších príznakov je typická precitlivenosť na chlad, suchšia, bledšia a chladnejšia koža, lámavosť nechtov a vlasov. Spomalená je aj činnosť srdca, čiže bradykardia, časté sú opuchy viečok, tváre, rúk aj nôh, hrubší hlas, znížený sluch, spomalená býva črevná pasáž – zápcha. Keďže je celkovo spomalený metabolizmus, narastá telesná hmotnosť a „človek priberá aj z vody“ napriek tomu, že prijíma normálne množstvo potravy, resp. aj menšie, keďže býva znížená chuť do jedla. Telesná teplota je znížená – hypotermia, stúpajú hodnoty cholesterolu a triglyceridov, častejšia je chudokrvnosť, bývajú bolestivé, stuhnuté svaly a kĺby, trpnutie končatín. Stanovenie definitívnej diagnózy je však na odbornom lekárovi – endokrinológovi, ktorý zhodnotí celkový klinický obraz, funkčný stav štítnej žľazy vyšetrením hladín tyreoidálnych hormónov T3, T4 a TSH. Ak sa porucha štítnej žľazy včas zistí a správne liečebne podchytí, funkcia sa normalizuje a poškodenie ďalších orgánov nenastane.

VIACERÉ PRÍRODNÉ PRÍPRAVKY ENERGY SÚ IDEÁLNOU PREVENCIOU I DOPLNKOM LIEČBY PORÚCH ŠTÍTNEJ ŽĽAZY.

Základom je vždy bylinný koncentrát z Pentagramu – v prípade porúch endokrinných orgánov je to **Gynex**, ktorý pomáha zharmonizovať celý endokrinný systém od hypofýzy až po periférne endokrinné orgány včítane štítnej žľazy. Zároveň pomôže upraviť sprievodné metabolické poruchy, najčastejšie diabetes mellitus (cukrovku) a obezitu. Zvonka jeho účinok možno vhodne podporiť párovým krémom **Cytovital**, aplikáciou do kože v oblasti prednej strany krku, kde sa nachádza štítna žľaza. Ak znížená funkcia štítnej žľazy trvala dlhšie a došlo k rozvoju artériosklerotického postihnutia srdcovocievneho systému, môžeme následne pokračovať bylinným koncentrátom **Korolen**, ktorý harmonizuje srdce a cievy. Ako nadstavbové prípravky sú prospešné nenasýtené 3-omega mastné kyseliny v prípravku **Vitamarin** a kombinovaný prípravok s obsahom ginkga a lecitínu – **Celitin**. Správne fungovanie biochemických reakcií a metabolizmu podporí prípravok koloidných minerálov **Fytomineral**. Potrebné sú aj doplnky s obsahom prirodzených antioxidantov, vitamínov, aminokyselín, minerálov a enzýmov – tzv. zelené potraviny. Z nich najmä prípravky **Hawaii Spirulina**, **Organic Chlorella**, **Spirulina Barley**, **Organic Sacha Inchi Oil**, na stopové prvky, minerály, aminokyseliny a vitamíny bohatý prípravok **Organic Maca Powder**. Z čajov špeciálny zatieňovaný japonský zelený čaj **Organic Matcha Powder** a čaj **Smilax Officinalis** na podporu hormonálneho systému.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

LYŽIČNÍK LEKÁRSKY: KAŠKA PROTI SKORBUTU

Ďalšia bylinka, ktorá zaujme už svojím názvom. Prečo lyžičník? Pretože jeho listy tvarom pripomínajú lyžicu. Anglicky známy ako *„spoonwort“*. Jednoduchá odpoveď. Ďalší popis, *„kaška proti skorbutu“*, je už zaujímavejší. Túto bylinku totiž na svojich plavbách jedli námorníci na ochranu pred skorbutom. Vtedy ale nikto nemal ani len predstavu o vitamínoch.

NAŠA, EURÓPSKA

Lyžičník je zástupcom staroeurópskej flóry – jeho domovinou sú studené pobrežia všetkých severozápadných európskych morí a oceánov, od Atlantiku, cez Balt, Nórske, Severné, Írske a Biele more po Severný ľadový oceán. Darí sa mu na svetlom stanovišti s vlhkou pôdou, pokojne aj nasolenou. Miluje močiare, brehové rákosie a duny, vlhké lúky, dobre prospieva aj na horách. Do vnútrozemia a na juh Európy sa rozšíril už ako veľmi žiadaná liečivka a druhotne tu aj splanil. Potom bol postupne zavlečený aj do Ázie a Severnej Ameriky. Pestoval sa aj na našom území, kde sa dodnes, hoci vzácne, vyskytuje.

KEĎ NEBOLI POMARANČE

Záhada je rozlúsknutá: tam, kde sa ľudia predtým nedostali k citrusovým plodom, sa ponúkla iná, prirodzene sa vyskytujúca alternativa – lyžičník. Jeho účinky poznali ľudia iste už od pradávna, písomné zmienky o jeho pestovaní sa objavujú „až“ v 16. storočí. A tak nielen námorníci anglickej flotily konzumovali napríklad sendviče so „skorbutovou trávou“, ktorú so sebou vozili na svojich dlhých plavbách (od dôb kapitána *Jamesa Cooka* povinne) sušenú či nakladanú, podobne ako kvasené uhorky alebo kyslú kapustu. Listy lyžičníka majú výraznú, horko-štipľavú chuť a od nepamäti sa používali aj v kuchyni na dochucovanie rôznych pokrmov, šalátov, niekedy dokonca piva. Bol tradičnou liečivou a magickou bylinkou. Po stáročiach obľúbenosti sa lyžičník vytratil zo všeobecného povedomia až začiatkom 20. storočia, s nástupom rýchlejšej dopravy (ovocie).

VOŇAVÁ LETNIČKA

Lyžičník lekársky ***(Cochlearia officinalis)*** patrí spolu s ďalšími 25 až 30 druhmi lyžičníka do čeľade kapustovitých. Je to jedno- až dvojročka s 15 až 30 cm vysokou rozvetvenou stonkou vyrastajúcou z prízemnej ružice mäsitých listov s dlhými stopkami. Ich asi 4 cm široká, takmer srdcovitá čepeľ je v strede prehnutá a pripomína lyžičku. Listy na stonke majú od zeme čím ďalej, tým kratšie stopky, tie najvyššie sú úplne prisadnuté. Od mája do augusta kvitnú lyžičníky na vrcholoch vetiev v tvare strapcov bielych a voňavých kvietkov, ktoré sa po oplodnení menia na guľovité šištičky dozrievajúce koncom leta.

Využívajú sa listy a vňať zbierané v čase kvitnutia. Sušia sa rýchlo, aby nezhnedli, do 35 °C a skladujú sa vo vzduchotesných nádobách na tmavom mieste. Výťažok obsahuje horčiny, triesloviny, silice, glykozidy, enzýmy a vysoké množstvo minerálov, vitamínov, najmä vitamínu C.

MALÝ, ALE ŠIKOVNÝ

Lyžičník sa užíva vo forme klasického nálevu (čaju) zo sušenej rastliny, napríklad v zmesi s klinčekom, podbeľom alebo šalviou. Lyžičník môžeme „konzumovať“ aj surový. V tom prípade používame mladšie lístky – buď priamo nadrobno nastrúhané, napr. do zdravého šalátu, alebo použijeme odšťavovač či mažiar, a užívame získanú šťavu.

Liečebných účinkov je množstvo, najmä po dlhej zime: detoxikácia, rekonvalescencia, avitaminózy, (jarná) únava, reumatizmus, zvyšuje metabolizmus a chuť do jedla (užíva sa pri znižovaní nadváhy) – zlepšuje činnosť pečene, žalúdka, vylučovanie žlče a moču, a trávenie. Jeho protizápalové účinky sa využívajú najmä pri chorobách a problémoch v ústnej dutine, ako sú afty, zápaly ďasien a paradentóza či bolesti v krku pri angíne. Cez noc odstáty odvar sa dá použiť ako kloktadlo. Ak sa prejete šalátu s lyžičníkom, môžete si privodiť tráviace problémy. Nemal by sa natierať na kožu – spôsobuje podráždenie. Nevhodný je pre tehotné a dojčiace ženy, ľudí užívajúcich lítium.

Návrat tejto významnej staroeurópskej bylinky na náš stôl a do našej lekárne by bol iste celospoločensky (a celoeurópsky) prospešný. Je to na nás.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

ENERGY

Ponuka zubných pást

zubné pasty (2+1 zadarmo)

v ľubovoľnej kombinácii

pôvodná cena: 16,20 € / 21,00 € / 15 bodov
akciová cena: 10,80 € / 14,00 € / 10 bodov
ušetríte: 5,40 € / 7,00 €

Akcia trvá od 1. 3. do 28. 3. 2018. Platí do vypredania zásob.