

vitae

2015/5

www.energy.sk

Pentagram® je cesta k celistvosti

Teória piatich prvkov je jednou zo základných
teórií čínskej medicíny

Predmenštruačný syndróm

Predmenštruačný syndróm (PMS) je súbor telesných
a duševných príznakov

Pankreas a jeho ochorenia

Orgán tráviacej sústavy, ktorý spĺňa kritériá žľazy
s vnútornou aj vonkajšou sekréciou

Pre pokojný spánok

Aby bol pokojný, dostatočne dlhý, hlboký a neprerušovaný

Prípravky mesiaca mája

Začiatok mája môže byť veľmi studený, teplota sa veľmi nebude chcieť ísť nahor. Ľadoví muži by zasa nemuseli byť takí ľadoví, hoci okolo 13. sa objavujú v tabuľke ochladenia. Na skutočné teplo si budeme musieť počkať až do 22. Dlhé to však máju nevydrží, mesiac na záver opäť plánuje ochladenie.

Takúto predpoveď na začiatok tabuľkového leta nikto nečíta rád. Chladno a výkyvy teplôt nahor a nadol sa na nás nepodpisujú zrovna pozitívne a môžu prehĺbiť jarňú únavu. Pomôcť by nám mohla kústovnica, **Lycium chinense**, rozsiahly zoznam jej vitamínov a minerálov nám prídá naozaj vhod. Na lepšiu regeneráciu môžeme teplý čaj doplniť teplým kúpeľom s pridaním **Balneolu**. Jarne rozochvenie niekedy trochu „rozhodí“ aj hormonálny systém, často sa to prejavuje poruchami trávenia, napätím a nervozitou. Výborne si s nimi poradí **Gynex**. Napätie a nervozitu veľmi dobre zvláda aj **Ruticelit**, natretím na spánky a najmä na bod HT7 – SHENMEN (BRÁNA DUCHA). Nájde ho zhruba na konci vrásky na malíčkovej hrane dlane. Prináša jednoduchú, ale veľmi potrebnú pomoc – uvoľnenie ducha. Je vhodný nielen pri hysterických alebo neurotických výlevoch, ale aj pri nespavosti z prepracovania a nadbytočných problémov, či pri hysterickom plači malých detí.

Aj napriek nie úplne ideálnemu počasiu je máj mesiacom kvetov, a preto nás občas potrápia rôzne alergie. Najlepšie je nečakať na nič a v zárodok problémov siahnuť po **Peralgine**, ktorý, mimochodom, ako bonus pridá aj trochu energie.

(Joa)

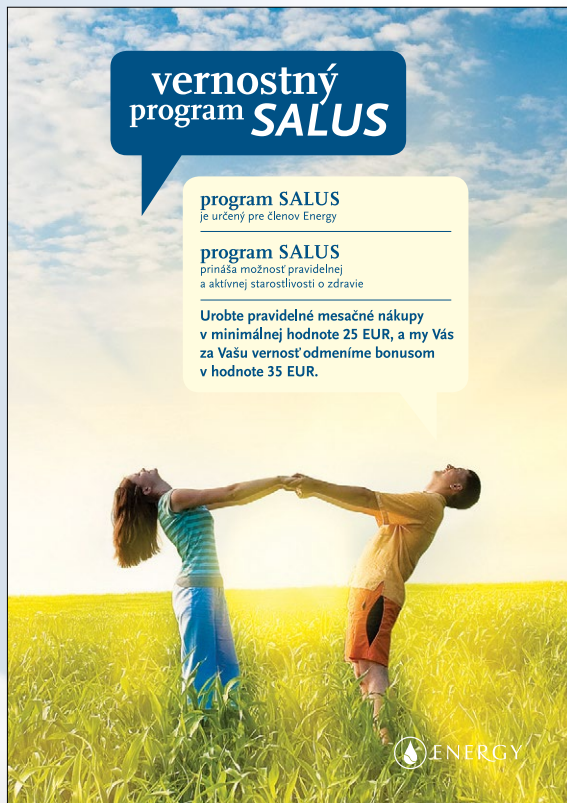


vernostný program SALUS

program SALUS
je určený pre členov Energy

program SALUS
prináša možnosť pravidelnej
a aktívnej starostlivosti o zdravie

Urobte pravidelné mesačné nákupy
v minimálnej hodnote 25 EUR, a my Vás
za Vašu vernosť odmeníme bonusom
v hodnote 35 EUR.



Nakupujte, odmeníme Vás

Urobte pravidelné mesačné nákupy v minimálnej hodnote 25€, a my Vás za Vašu vernosť odmeníme bonusom v hodnote 35€.

KÚPELNÝ BONUS

Po troch rokoch neprerušeného vernostného programu získate nárok na **KÚPELNÝ 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.



NA ZAČIATKU BOL NÁPAD

Dvadsať rokov. Spoločnosť Energy Group, a.s. osláví v máji dvadsiate výročie pôsobenia na českom trhu, na Slovensko prišla o čosi neskôr. Pred dvadsiatimi rokmi mal niekto nápad dať dokopy extrakt z bylín, zabaliť ho a ponúknuť. Nie obrovskému reťazcu ani predajni na ulici, ale známemu. S tým, že ak mu pomôže, nech ho ponúkne ďalej. Od človeka k človeku. Extrakt zjavne pomohol a pomáha dodnes. Hneď po prvom prišli totiž ďalšie. Pentagram. Neskôr krémy a ďalšie prípravky. Pojem „od človeka k človeku“ nadobudol iný rozmer. Stovky, tisíce a dnes už spokojne môžeme povedať, že státisíce ľudí v Európe prišli do kontaktu s našimi prípravkami. Tisíce z nich sa im už venujú denne. Viac ako tisíc detí, dnes sú už mnohé z nich dospelé, má vo veku Gynex – bol kdesi blízko pri ich počatí či zrode. Mnoho ľudí naše prípravky užilo raz, možno dvakrát, vyriešilo svoje problémy a už len evidujú, že „akési bylinky vtedy zabrali“. Sú však aj takí, a je ich stále viac, ktorí naše prípravky berú preventívne a choroby sa im vyhýbajú. Prípravky nájdete u nich v kuchyni na poličke, nad sporákom, vedľa mikrovlnky, v autách v bočnom priečinku (mám to tam, aby som ráno nezabudol), v lekárničke, v kufroch na dovolenku, v kúpeľni na umývadle. Počas dvadsiatich rokov sa Energy dotkla osudov mnohých ľudí. Extrakt boli zabalené v rôznych podobách a formách. Menili sa škatuľky, sprievodné materiály, ale napríklad aj časopis Vitae, ktorý držíte v rukách. Vždy tak, aby v tom čase čo najviac ulahodil ľuďom, pre ktorých je určený. A tento proces zjavne funguje, pretože vydržal už dvadsať rokov – a spoločnosť stále rastie. Pamätáte si, čo bolo na začiatku? Nápad! Nápad a myšlienka ponúknuť dobrý prípravok „od človeka k človeku“. Preto to funguje. Táto energia je večná, toto je perpetuum mobile, ktoré tak úpenlivo hľadáme. Od človeka k človeku. Nuž gratulujem. Ak držíte v rukách naše Vitae, gratulácia patrí aj vám. Ste súčasťou čohosi, čo pretrváva už dve dekády vďaka čomusi veľkolepému. Ľudskosti. Nie billboardy, obrovské reklamné plochy a nápadité reklamy v televízii a na internete, ale dobrá rada ponúknutá s láskou. To funguje naozaj.

Jozef ČERNEK

Oslavujeme 20 rokov Energy!



Každý príbeh má svoj začiatok. Ten náš sa začal písať presne pred 20 rokmi. V čase, keď sa prírodná medicína a alternatívne postupy začali vracat' do vedomia ľudí a stávali sa opäť prirodzenou súčasťou ich spôsobu života. My sme mohli byť pri tom a spoluvytvárať tento nový životný štýl. Vtedy bol uvedený na trh náš prvý výrobok Regalen, základný kameň budúcej päťice prípravkov Pentagramu® Energy. O dva roky neskôr bol na svete celý účinný systém regenerácie ľudského organizmu, založený na princípe piatich prvkov: Regalen, Renol, Viro-nal, Gynex a Korolen. Aj po dvoch desiatkach rokov, miliónoch vyrobených kusov a rôznych vývojových podobách zostáva Pentagram® stále najdôležitejšou súčasťou našej ponuky. V priebehu času sa rozrástol o krémy, prírodné mydlá a šampóny, ktoré verne odrážajú jeho nosnú myšlienku, kreativitu použitia a hravosť. Prirodzene sa rozšíril aj ďalší sortiment, pribudli veterinárne prípravky, takže produktový rad dnes tvorí viac než sto výrobkov.

Uplynulá doba nám prinášala výzvy, ktoré nás tešilo prekonávať. Získavali sme nových

partnerov, kolegov, priateľov a statisíce zákazníkov z rôznych kútov sveta. Z pôvodných distribučných centier a klasického multilevel-marketingu vznikol dnešný klubový systém. Pre jeho členov, poradcov a zákazníkov sme sieť Klubov Energy postupne rozširovali. Veľmi nám záležalo na osobnom vzťahu a kvalite služieb. Dnes sa rozmáhajú rôzne sociálne siete a anonymné spôsoby predaja – my ale považujeme náš koncept za zásadný pre spokojnosť zákazníkov.

Súčasne si uvedomujeme, aké dôležité je ďalšie vzdelávanie. V spolupráci s najlepšimi odborníkmi, lekármi a terapeutmi sme vybudovali širokú platformu lektorských školení, z ktorých vznikla navštevovaná Univerzita Energy.

Spoločná práca nás všetkých a vývoj nových prípravkov a postupov sú našou devizou aj do budúcnosti.

Svoj príbeh píšeme ďalej. Citíme, že to, čo robíme, má význam, a radujeme sa z vecí, ktoré sa podarili.

Vám všetkým ďakujeme za priazeň a podporu. Generálny riaditeľ spoločnosti Energy
Tomáš ŠKOPEK

Pentagram je cesta k celistvosti

Teória piatich prvkov, ktorej symbolickým vyjadrením je obrazec päťuholníka – pentagram, je jednou zo základných teórií čínskej medicíny (tou druhou je učenie o Jin a Jang). Obe sú nesmierne staré, niekoľko tisíc rokov, a DODNES V PLNOM ZNENÍ PLATNÉ. Nevie sa, ako starí majstri k týmto znalostiam prišli, ale stále udivujú celý svet svojou univerzálnosťou.

DVA MEDICÍNSKE POHLADY SA NAVZÁJOM DOPĽŇAJÚ

Pentagram je symbolicky vyjadrený spôsob pohybu a pôsobenia životnej energie QI vo svete.

QI si človeka dovedie, kam potrebuje, kde má byť. QI v kozmickom zmysle slova je tou látkou a súčasne energiou, z ktorej je stvorený svet. Všetko čo je na Zemi, ba aj Zem samotná, je istou formou usporiadania kozmickej QI. Na úrovni človeka je ener-

giou, ktorá oživuje telo a myseľ. Takže sme z Qi stvorení, sme ňou naplnení, sme ňou samou. A preto je jej prúdenie také dôležité, také podstatné. Človek si vo svojej pýche myslí, že sa môže protiiviť pohybom Qi. Ale to nejde. Skôr alebo neskôr za to zaplatí. Chorobou, alebo aj smrťou.

Toto prepojenie človeka s vesmírom a najmä Zemou, túto našu absolútnu závislosť na prúdení či neprúdení Qi, nevidia mnohí radi.

Pokračovanie na str. 4

Pentagram je cesta k celistvosti

Dokončenie zo str. 3

Ale my, hoci sme maličkí, môžeme pozorovať čo a ako a usilovať sa nájsť v tom zákonitosti, ktorým sa potom múdri podriadia (na rozdiel od zvierat vedome), menej múdri sa im pokúsia vzdorovať.

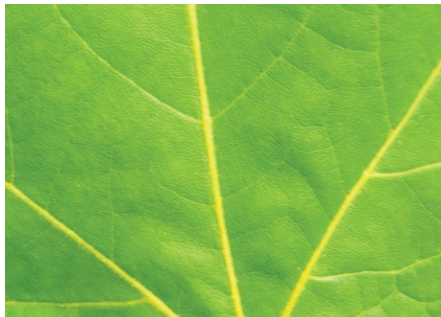
Aj ja som vzdorovala. Myslím, že každý sa párkrát v živote o to pokúsi. A pravdepodobne narazí. Tak ako ja :-). Ale všetko má svoju dobrú stránku. Mne tento náraz ukázal, že sa mám pozeráť na veci inak, než v tej dobe jediný, vedecký medicínsky smer. Tak ku mne prišla akupunktúra, a potom teória čínskej medicíny v celej jej kráse. Zrazu mnohé príznaky pacientov začali dávať zmysel. Tam, kde západná medicína nemala vysvetlenie, čínska ho mala (ale pozor, platí to aj naopak!). Zrazu sa už nedalo zvaliť hnačku len na črevo a únavu bez príčiny na psychiku, pretože v pentagrame sa dá nájsť minimálne 5 dôvodov, prečo únava vznikla. A čo

pýtať, ktorý orgán bol chorý ako prvý – teda koreň choroby, a na ktorý sa potom príznaky presunuli. Kto je matkou chorého orgánu a či je v kondícii. Ako sa dá pomôcť – či matke, či synovi. Alebo nefunguje kontrola? Alebo je priveľká? To všetko sú každodenné otázky. Niekedy nestačí liečiť len pacienta, ale aj jeho prostredie. Urobiť si názor na jeho bývanie z pohľadu FENG ŠUEJ, pozrieť sa na jeho prácu, či vyhovuje jeho typu alebo naturelu. A máte hneď také kvantum informácií, ktoré sú síce potrebné, ale človek sa v nich ľahko stratí! Tomu dokáže zabrániť jediný. Osnova, okolo ktorej sa točia všetky úvahy. Pentagram.

Tým, že Energy si za svoj základ zobrala pentagramové prípravky, otvorila cestu k univerzálnemu pohľadu na človeka, k celostnej medicíne prístupnej pre mnohých ľudí. Dôležité je pochopiť logiku pentagramu, jeho význam.



podporiť pankreas, zvolíme žltý odev, ak srdce, použijeme červenú, obličky podporíme čiernou, pľúca bielou a pečeň zelenou farbou. Dá sa s tým krásne hrať a výborne na to reagujú deti, najmä bábätká. S farbami podľa piatich elementov (teda prvkov) pracuje aj staré umenie usporiadania priestoru tak, aby nás podporoval – FENG ŠUEJ.



potom psychika! Tak veľa rôznych duševných ťažkostí sa dá s pomocou pentagramu vysvetliť, toľko sa dá pochopiť! A stále všetko v kontexte s konkrétnym životom konkrétného človeka, s jeho prácou, rodinou a osobnými predpokladmi. Teraz, po rokoch, už viem, že môj rešpekt a nadšenie z výdobytkov západnej medicíny, tej vedeckej, je správne. Ale to nie je všetko. Je veľká oblasť, kam sa pre svoju roztrieštenosť a veľmi detailný pohľad na veci nedostane. Opakom je čínska medicína. Vidí do šírky, spája čo najviac kúskov do mozaiky pacientovho života, a tak vzniká cesta k uzdraveniu. Spojením oboch sa dá naozaj pomôcť. Pentagram sa prakticky stále využíva v celostnej praxi, opierajúcej sa o vyššie uvedené medicínske princípy. Stále sa treba

SVET V PENTAGrame

Celý pentagram rozhodne nie je statickou záležitosťou, práve naopak. Jednotlivé elementy sa navzájom v uvedenom poradí „rodia“. V zime sa vytvára sila na jar, teda Voda rodí Drevo, na jar sa pripravuje energia na leto – Drevo rodí Oheň, v lete sa pripravuje sila, ktorú využijeme počas babieho leta, a to zasa chystá jesennú energiu. A jeseň pripravuje silu na to, aby sme dobre zvládli zimu.

Dôležité je, že k pentagramu patrí toľko vecí! Od orgánov, cez emócie, chute, obilniny, zvieratá, tóny, časti ľudského tela, smery zemepisné, škodliviny, klimatické energie, jednoducho všetko, čo existuje v prírode, sa dá roztriediť podľa pentagramu. Napríklad farby. Ak potrebujeme

Pentagram sa dá používať priamo, teda tak, že podporíme vždy tú oblasť, ktorá je oslabená. Alebo ak je oslabená veľmi, môžeme podporiť prvok predchádzajúci, ktorého sila má - tak ako matka - vytvárať silu pre prvok nasledujúci. A ak je niektorý priveľmi silný, môžeme odčerpať energiu do prvku ďalšieho. Toto je už zložitejšia problematika a je náplňou seminárov Univerzity Energy. Dôležité je, že princípy pentagramu sú univerzálne, a preto všestranne využiteľné v živote, a najmä v medicíne.

Nech je naša sila vždy v súlade so silami prúdiacimi cez našu Zem. Tak budeme zdraví a silní za všetkých okolností.

MUDr. Alexandra VOSÁTKOVÁ

Emócie v Pentagrame®

Zaujala vás niekedy myšlienka pozrieť sa na rad bioinformačných prípravkov Energy z pohľadu psychiky? Prípravky Energy používam vo svojej praxi pre klientov aj na liečenie vlastnej rodiny a vo všetkých oblastiach sa stretávam s pozitívnymi zmenami nielen na zdraví tela, ale aj mysle, ktoré svojim užívateľom prinášajú do života. Tieto prípravky nás môžu sprevádzať na našej ceste sebapoznania.

BUĎME SAMI SEBOU

Prvým prvkom pentagramu je Drevo, ku ktorému patrí PEČEŇ a párový orgán ŽLČNÍK. Prípravky, ktoré ich pomôžu uviesť do rovnovážneho stavu, sú **Regalen** a krém **Protektin**. Pečeň spriechodňuje na všetkých energetických úrovniach, je typickým orgánom poškodeným dnešným spôsobom života. Denne je vystavená stresu a v momentoch, keď nemôžeme byť sami sebou, nevyjadříme svoje najhlbšie vnútorné pocity a nerobíme veci tak, ako cítime, že by sme ich chceli robiť, sa energia pečene zauzluje. Emócia zlosti či hnevu, ktorej malý kúsok je prítomný v pečeni, sa nafúkne a stiesni našu pečeň. Tá v úsilí ulaviť si a zachovať svoje životne dôležité funkcie odovzdá emóciu dráhe žľčníka, ktorá ju vedie cez šiju a trápézu na spánkovú časť hlavy. Už viete, prečo vás bolí hlava? Čo nesvedčí pečeni je zlosť, hnev, podráždenosť, frustrácia, mrzutosť, žiarlivosť, depresia. Poznatky z mojej praxe mi ukázali, že depresia býva v prevažnej väčšine prípadov spojená so stiesnenou energiou pečene a dlho neriešenými konfliktmi.

Ak vás prepadne emócia zlosti, nepotláčajte ju, patrí k vášmu prirodzenému právu hnevať sa, prežite ju, najlepšie ju uvoľníte nejakou činnosťou, športom. S čistou hlavou sa potom môžete opýtať: „Čo vo mne pôsobilo, že ma tá situácia alebo osoba rozhnevali?“ Z energie pečene vychádza naša kreativita, plánovanie, rozhodnosť pri riešení konfliktov, je to energia rastu a nášho zámeru. Cnosťou pečene je láskavosť.

Keď vo vypätých situáciách jednáme z nášho vnútorného pokoja, nevidíme ich cez optiku emócií zlosti, tak sme láskaví sami k sebe aj k svojmu okoliu. Je to prvý krôčik na ceste k tomu, mať sa naozaj rád.

CNOSŤOU SRDCA JE PORIADOK LÁSKY

Srdce podporuje dvojica prípravkov – koncentrát **Korolen** a krém **Ruticelit**. Obidva prislúchajú k orgánu SRDCE a jeho párovému orgánu TENKÉ ČREVO. Srdce je cisárom všetkých orgánov, tu je uložená naša dlhodobá pamäť, prežitky všetkých emócií a situácií, ktorými sme v živote prešli. Vyviera z neho duch a poznanie. Cnosťou srdca je poriadok, preto nás rozčuľujú veci, ktoré idú proti nášmu vnútornému nastaveniu, späť k univerzálnemu poriadku života. Ak sa riadime vo svojom živote srdcom, centrom nášho cítenia, rozhodujeme sa zo srdca, ktoré nás spoľahlivo vedie po našej životnej ceste. Ak sa pýtate svojho srdca, nemôžete urobiť chybu, vždy

budete konať v súlade samých so sebou. Rozhodovanie z rozumu plodí strach a na povrch sa dostávajú podvedomé programy nášho ega. Na úrovni našej psychiky dokážu srdce poškodiť prežívané pocity zášte alebo viny, túžba, žiadosť, nervozita, rozčúlenie. Naopak láska, radosť, spokojnosť, slušnosť a disciplína srdiečko pohladia a dodajú iskru života našej myslí, duši aj telu.

Energetický potenciál lásky a radosti vám prinesie spokojný a pokojný spánok ako bonus za vašu prácu na vašom osobnom rozvoji.

PREDSTAVY POŠKODZUJÚ SLEZINU

Tretou veľmi dôležitou orgánovou sústavou v čínskej medicíne je SLEZINA, PANKREAS a podriadený orgán ŽALÚDOK. Ošetriť ich môžeme **Gynexom** a krémom **Cytovital**.

Slezina je správcom nad sýpkami, zodpovedá za premenu energie z potravy na energiu využiteľnú pre naše telo. Čo vo svojom živote nemôžete stráviť? Cnosťou sleziny je dôveryhodnosť. Jej činnosť na duchovnej úrovni je analýza a odosielanie poznávaného smerom k obličkám na uskladnenie. Emóciou, ktorá poškodzuje našu slezinu, sú predstavy, neustále kolujúce a opakujuce sa myšlienky, zotrvávanie v kruhu sta-

rostí. Naša slezina a centrum v mozgu k nej náležiacie nerozoznáva, či to, čo si predstavujeme, je skutočnosť, alebo len predstava. A tak človek nadmerným prehrávaním si negatívnych situácií a predstavami o nich vlastne nevedomky v sebe upevňuje tento obraz a skrz ne si vytvára svoju budúcu realitu. Výčitky svedomia, ľútosť, melanchólia, nesebadôvera značne poškodzujú našu slezinu.

Verte si, buďte otvorení, čestní, nestranní a vaša slezina sa vám poďakuje rovnováhou, ktorá sa stane súčasťou vašej životnej púte.

DYCH JE ŽIVOT

Štvrtým orgánom pentagramu sú PLÚCA a párový orgán HRUBÉ ČREVO. Pri ich ošetrení pomáha **Vironal** + krém **Droserin**. Plúca sú v hierarchii nášho tela kancelárom, ktorý riadi a reguluje tok energie v organizme, zodpovedajú za správnu funkciu našej obrannej energie pri napadnutí vonkajšími škodlivými látkami, v dnešnom jazyku vírusmi a baktériami. Cnosťou pľúc je poctivosť. Dych je naše spojenie so životom, moment, kedy sa po prvýkrát nadýchame a integrujeme sa do spoločnosti fungujúcej na báze duality.

Pokračovanie na str. 6



Emócie v Pentagrame®

Dokončenie zo str. 5

Emóciami, ktoré nedovolia našim pľúcam správne dýchať, a my potom nemáme dostatok energie na zmeny vo svojom živote, sú smútok, žiaľ, sklamanie, beznádej, úzkosť, hanba, súženie. Koža je orgán ovládaný pľúcami, naša prirodzená bariéra a hranica ako ochrana proti vonkajším faktorom. Spravodlivosť, dôstojnosť, sebaúcta a česťnosť sú vlastnosti prosperujúce nielen vašim pľúcami. Záležitosti, ktoré nás dlho trápia, pocity krivdy a nespravodlivosti sveta – pozrime sa na ne, pochopme ich a transformujeme na niečo nové a pre nás bezpečné, odovzdajme ich na rozpustenie božej múdrosti a lásky. **Váš hlas potom nadobudne na sile a bude znieť ako nikdy predtým. Buďte vo svojom prežívaní spontánni ako deti, ktoré žijú tu a teraz a neriešia minulosť ani budúcnosť.**



OBLIČKY A STRACH

Renol a krém Artrin patria k piatemu prvku v rade, nie však v poradí dôležitosti. Podporujú element Vody a múdrosť starých čínskych majstrov ich priradila k orgánu OBLIČIEK a párovému orgánu, MOČOVÉMU MECHÚRU.

Kvalita obličiek určuje naše schopnosti a inteligenciu. Z esencie, ktorú dostávame pri počatí od predkov do energetického potenciálu obličiek, čerpáme celý život. Je to vlastne sviečka nášho života,

ktorá horí. Až vyhasne, odchádza zo sveta duality aj naša telesná schránka. Tento proces zatiaľ nedokážeme zvrátiť, môžeme sa však o naše obličky dobre starať, udržiavať ich v teple a emócie, ktoré ich poškodzujú, mať v rovnováhe. Emócie, ktoré najviac poškodzujú obličky, sú strach, šok, clivota, plachosť a neistota. Primárny strach, ktorý nám bol daný do vienka a má nás chrániť – naša adrenalínová reakcia pri napadnutí – bojuj, alebo uteč, je v poriadku. Strachy v medziľudských vzťahoch v bežnom živote nám škodia a silne narušajú fungovanie našich buniek. Strach z toho, že ma nebudú mať radi, strach byť sám sebou, z toho, že sa odlišujem od ostatných. Tieto strachy nás v medziľudských vzťahoch iba blokujú a spôsobujú naše trápenie, nastavujú nám falošnú optiku vo vnímaní seba samého. Schopnosť sebapoznania vychádza práve z energie našich obličiek.

Životná múdrosť, racionalita, postreh a jemnosť, šikovnosť, výdrž pri práci, vôľa a motivácia sú ovplyvňované stavom obličiek. Dobrý stav obličiek zodpovedá za našu krátkodobú pamäť, ak sa potrebujete niečo naučiť naspamäť alebo študujete.

V momente, kedy sme prišli do sféry stvorenia nášho života, dostali sme do vienka telo, energiu a ducha. To všetko je celok, neexistujú oddelene. Bioinformačné prípravky vám môžu pomôcť starať sa nielen o vaše telo, ale aj o energiu a ducha. Prostredníctvom vyvážených emócií bude dobre fungovať vaše telo a zdravé telo bude dobrým príbytkom pre vášho ducha.

Lenka ČERVENÁ

Z INTERNETOVEJ PORADNE LEKÁRA CELOSTNEJ MEDICÍNY

PENTAGRAM® KONCENTRÁTOV V PRAXI

» Je možné zbaviť sa čapov na mandliach? Mávam angíny a zápaly nosohltana, v poslednej dobe aj zvukovodu. Teraz nález zo steru: streptokok.

Ďakujem za odpoveď, Sylva

Použite Grepofit spray na mandle, ďalej Renol 3x denne 3 kvapky a Audiron kvapnúť do uší 3x denne po 1 kvapke.

» Môžem brať kvapky Gynex na vyrovnanie cyklu aj keď mám zápal žalúdka?

Ďakujem, Věra

Nielen to. Dokonca Vám naň môže pomôcť :-).

» Môjmu 2-ročnému synovi zistili zápal sklovca na pravom oku. Vidí chvíľu zahmlene a chvíľu rôzne bodky, ale ostrosť videnia je v poriadku. Pracuje v toxickom prostredí.

Ďakujem za radu, Šmídová

Určite nasadte 2x denne 5 kvapiek Regalenu pred jedlom a po jedle 2x denne 5 kvapiek Drags Imunu. Malo by to dosť rýchlo pomôcť.

» Aké máte skúsenosti s prípravkami Energy na problém krvácania z konečníka pri stolici a ktoré by boli vhodné?

Ďakujem, Petr

Užívajte Korolen 3x denne 5 kvapiek a natierajte konečník 2x denne Ruticelitom.

» Syn má 3,5 roka a asi okolo druhého roka mu zistili zväčšené nosné mandle. Čo mu môžem dávať?

Ďakujem za odpoveď, Lenka

Zvoľte Vironal 3x denne 2 kvapky a Imunosan 1x denne 1 kapsulu. Je to dosť veľká kapsula, ak by boli ťažkosti s prehĺtnutím, tak ju nastrihnite a obsah vytlačte na lyžičku. Stav by sa mal upraviť tak o 3-4 mesiace, ale v liečbe pokračujte celkovo 5 mesiacov.

S pozdravmi MUDr. Alexandra VOSÁTKOVÁ

Premenštruačný syndróm

Premenštruačný syndróm (PMS) nie je chorobou v pravom zmysle slova s jasne definovanou patologicko-anatomicou príčinou, typickým priebehom a známou kauzálnou liečbou. Je to len súbor telesných a duševných príznakov, individuálne variabilných, ktoré sa vyskytujú u žien s funkčnými vaječníkmi. Tieto príznaky sú potom späté iba s druhou polovicou menštruačného cyklu, takzvanou luteálnou fázou. Najintenzívnejšie sú väčšinou tesne pred začiatkom menštruácie a s počiatkom krvácania miznú ako mávnutím kúzelného prútika.

V učebniciach gynekológie sú o tomto syndróme len veľmi stručne state, ktoré konštatujú, že príčina nie je známa, liečba nemá väčší účinok než placebo efekt, sú menované príznaky a všeobecné zdravotné odporúčania. Napriek tomu ide o syndróm, s ktorým má skúsenosť väčšina žien, našťastie len s ľahkými formami a miernymi príznakmi. Asi 1/3 žien ho vníma ako obťažujúci a 5% dokonca ako „zničujúci“, pretože intenzita ťažkostí úplne rozvráti ich pracovný aj osobný život.

Aj napriek veľkému úsiliu sa zatiaľ vede nepodarilo jednoznačne zistiť príčiny PMS. Ide o multifaktoriálny proces. V hre sú najmä hormóny estradiol a progesterón, ich nerovnováha a výkyvy, ich metabolity. Ďalej zmeny hladín endogénnych opiátov („hormóny šťastia“) a ďalších neurotransmiterov v mozgu, hormónu prolaktínu, vitamínu B6, zmeny regulačného systému nadobličky – obličky, zmenený metabolizmus prostaglandínov a zvýšené hladiny zápalových cytokínov (látok ovplyvňujúcich bunkovú reguláciu). Jednou z teórií je aj alergická reakcia na vlastné hormóny.

TČM (tradičná čínska medicína) má s týmto syndrómom oveľa menej nejasností. Zodpovedným orgánom je najmä pečeň, ďalej slezina a obličky. Ide o stagnáciu energie QI (čchi) v pečeni, stúpanie horúcich hlienov a nedostatočnosť krvi v srdci.

AKÉ SÚ PRÍZNAKY PMS?

Na fyzickej úrovni je to najčastejšie napätie a bolesť v prsiach, bolesti hlavy, nafúknuť a bolesti brucha, hlavne podbruška, zadržiavanie tekutín a opuchy, pocit ťažkých nôh, prírastky na hmotnosti, únava až vyčerpanosť a svalová slabosť.

Psychické ťažkosti sa prejavujú ako depresia, podráždenosť až zúrivosť, neznášanlivosť druhých a dokonca aj samého seba, častý plač ako reakcia na neadekvátne podnety, strata koncentrácie, poruchy spánku, zmeny apetítu od nechutenstva po „žravosť“ a nevládatelné chute na niektoré potraviny, najmä na sladké.

Ako vidno, príznaky sú veľmi rozmanité a pri ich vysokej intenzite môžu veľmi strpčovať život, v extrémnych prípadoch úplne znemožniť normálne fungovanie v pracovnej aj osobnej rovine postihnutej ženy.

AKO URČÍME, ŽE IDE O PMS?

Vyššie uvedené príznaky (individuálne môžu byť niektoré prítomné, iné zasa vôbec

nie) sa opakujú vždy v druhej polovici menštruačného cyklu, miznú po nástupe menštruácie a najmenej do polovice cyklu je žena bez ťažkostí.

AKO LIEČIŤ PMS?

Už sme uviedli, že školská medicína nepozná liečbu kauzálnu, jednotlivé príznaky sa potláčajú.

Pokračovanie na str. 9

VIETE TO?

ŽENA SA KAŽDÝ MESIAC MENÍ

V prírode plynie čas a všetky udalosti v prirodzených, opakujúcich sa cykloch. Ročné obdobia, fázy mesiaca, rodenie a zánik... Zodpovedá tomu aj mesačný cyklus ženy, má svoje fázy, ktoré sa pravidelne vracajú. Sú štyri, trvajú približne vždy 7 dní a v každej z nich je žena iná, inak sa cíti a daria sa jej iné veci.

JASNÉ MYSLÉNIE A SILA

Fáza dynamická sa začína po skončení menštruácie. Žena v nej má jasné, rýchle, logické, konštruktívne a pozitívne myslenie, ktoré jej pomáha vytvárať plány, ktoré hneď realizuje. Má mnoho síl aj pre fyzické aktivity, je súťaživá. Správanie ženy je v tejto fáze výkonné a asertívne.

VCÍTENIE A KOMUNIKÁCIA

V expresívnej fáze súvisiacej s ovuláciou je sila ženy na vrchole. Pôsobí najženskejšie, vyžaruje svoj šarm a atraktivitu. Je to pre ženu čas vhodný na upokojenie a zastavenie, vychutnávanie dosiahnutých úspechov, prežívanie vďačnosti za dary, ktorých sa jej dostalo, užívanie si toho, čo ju baví, stretávanie sa s ľuďmi, čas na komunikáciu a budovanie vzťahov. V tejto dobe má žena najväčšiu schopnosť načúvania a empatie a potrebu starostlivosti o druhých.

TVORIVOSŤ A INTUÍCIA

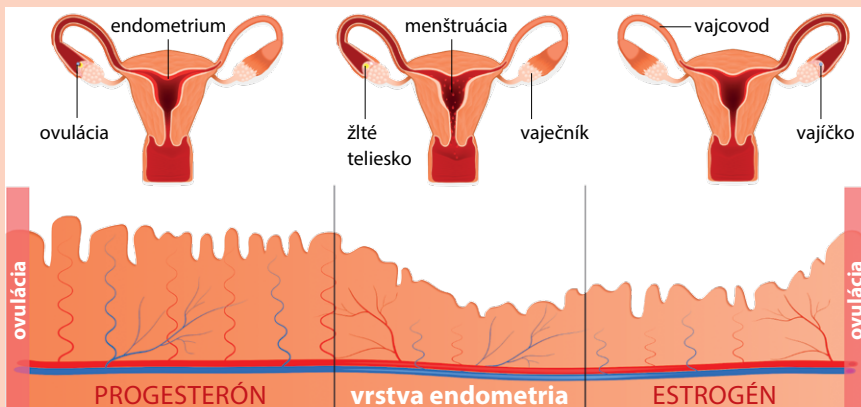
Fáza kreatívna umožňuje investovať nahromadenú energiu do akejkoľvek čin-

nosti a práce alebo do prípravy projektu. Je to obdobie veľmi tvorivé, na silu naberá dovnútra obrátené intuitívne myslenie. To prináša zaujímavé nápady, vhľady a súvislosti, čo môže byť veľmi prínosné a obohacujúce vo všetkých smeroch. Postupne klesá sila fyzická aj intelektuálna a môžu sa vynárať dôležité, hoci nie vždy príjemné myšlienky a pocity, ktoré sú príležitosťou na uvedomenie, vnútornú transformáciu a zmenu v myslení aj živote. Narastá potreba urobiť si v sebe a okolo seba poriadok.

NOVÉ CESTY A ZMENA

Fáza reflektívna zodpovedá času okolo menštruácie. Je to doba odpočinku a regenerácie telesných aj duševných síl. Žena sa prirodzene nachádza v stave meditácie a duchovného napojenia, jej myseľ je čistá a jasná, zotráva v okamihu Tu a Teraz, vníma všetko pravdivo a bez skreslenia. Prijatie a kontakt s tým, čo je, jej dáva príležitosť zmeniť to, zbaviť sa všetkých záťažů, opustiť a odpustiť, čo komu/čomu treba, čo je teraz prirodzenejšie a jednoduchšie než inokedy. Ak to žena nedokáže, napríklad si to ani vôbec neprizná, môže z toho byť mrzutá, útočiť na svoje okolie a byť veľmi kritická. Potrebuje objasniť, aj keď svojím správaním druhých niekedy skôr odháňa.

Zdroj: www.vdobrychrukach.cz, www.marianne.cz, podľa knihy Mirandy GREY „Cyklická žena“



JEDÁLNY LÍSTOK Z NAŠEJ ROVNOBEŽKY

**OSLÁVME VÝROČIE ENERGY**

Ku každej oslave neodmysliteľne patrí aj dobré jedlo a pitie.

**ŠPARGLOVÁ POLIEVKA
S LISTOVÝM ZELEROM**

(4 porcie)

zväzok bielej špargle, zväzok zelenej špargle, 4 jarné cibulky, 4 stonky listového zeleru, 1 lyžica repkového oleja, maslo, smotana na zjemnenie, soľ, korenie, muškátový oriešok

Olúpanú špargľu nakrájame na menšie kúsky. Nakrájanú cibuľku a zeler orestujeme na oleji. Pridáme špargľu, zalejeme asi 1,5 l vody, osolíme, okoreníme a pridáme muškátový oriešok. Varíme asi 10 minút domäkka. Pár hlavičiek špargle odložíme, zvyšok rozmixujeme dohladka. Zjemníme maslom a smotanou. Na tanieri ozdobíme polievku hlavičkami špargle a vňaťou listového zeleru.

TELACIE PEČENĚ S HRÁŠKOVÝM PYRÉ

(4 porcie)

600 g telacieho stehna, 100 ml repkového oleja, 100 ml balzamikového octu, vývar na podlievanie, soľ, korenie

Pyré: 800 g mrazeného hrášku, 50 g parmezánu, olivový olej

Mäso potrieme zmesou oleja a balzamikového octu a necháme v chlade odležať cez noc. Mäso osolíme, dáme do pekáča, ľahko podlejeme vývarom a pečieme zakryté za občasného podlievania asi 60 minút. Hrášok krátko povaríme v oso-

lenej vode. Scedíme, prepláchneme studenou vodou a rozmixujeme s nastrúhaným syrom. Podľa chuti osolíme, okoreníme a podávame s telacím mäsom nakrájaným na plátky. Mäso chutí aj so zemiakovými noky s medvedím cesnakom.

**ZEMIAKOVÉ NOKY
S MEDVEDÍM CESNAKOM**

(4 porcie)

200 g medvedieho cesnaku, 100 ml olivového oleja, 300 g zemiakov varených v šupke, 150 g hrubej múky, 1 vajce, 1 lyžica nasekanej petržlenovej vňate, 50 g masla, 50 g hladkej múky, 150 ml polotučného mlieka, soľ, korenie

Medvedí cesnak rozmixujeme s olivovým olejom a soľou dohladka na pesto, ktoré dáme vychladnúť do chladničky. Zemiaky uvarené v šupke olúpeme, nastrúhame a zmiešame s múkou a vajcom. Pridáme nasekanú vňať a vypracujeme hladké cesto, z ktorého vyvaľkáme valček a odkrajujeme do vriacej vody, varíme 5 minút, scedíme. V kastróliku rozpustíme maslo, pridáme hladkú múku, zamiešame a po chvíľke prilejeme mlieko, rozšľaháme a varíme za občasného miešania 15 – 20 minút. Časť pesta vmiešame do omáčky a dosolíme. Na tanieri vlejeme omáčku, pridáme noky a pokvapkáme zvyšným pestom. Ozdobíme listami medvedieho cesnaku.

Na záver našej hostiny si môžete vybrať z dvoch dezertov ten, ktorý sa vám viac páči.

LIMETKOVÝ KRÉM S MALINAMI

(4 porcie)

400 ml smotany na šľahanie, 8 lyžíc trstinového cukru, 6 lyžíc limetkovej šťavy, nastrúhaná kôra z bio limetky, 2 hrste malín

Smotanu a cukor zahrejeme v kastróliku až do bodu varu a za stáleho miešania necháme 2 minúty bublať. Potom vmiešame limetkovú šťavu a väčšinu kôry. Rozdelíme do sklenených pohárov a dáme vychladnúť do chladničky aspoň na 2 hodiny. Pri podávaní nasypeme na krém maliny a zvyšnú kôru z limetky.

**TVAROHOVÝ KRÉM
S ČEREŠŇOVOU OMÁČKOU**

(4 porcie)

Omáčka: 100 ml ružového vína, 100 g trstinového cukru, 600 g vykôstkovaných čerešní, 3 lyžice griotky

Krém: 1/2 lyžičky mandľovej esencie, 350 g tvarohu (môže byť mascarpone), 200 g kyslej smotany, javorový sirup podľa chuti

Víno nalejeme do panvice, vsypeme cukor a zahrievame do jeho rozpustenia. Pridáme čerešne a varíme 10 minút. Nakoniec vmiešame griotku, mandľovú esenciu a necháme vychladnúť. Tvaroh vymiešame dohladka s kyslou smotanou, osladíme javorovým sirupom, dáme do pohárov, vychladíme. Pri podávaní zalejeme krém v pohároch čerešňovou omáčkou.

Priťukneme si ružovým vínom a poprajeme Energy ďalšie úspešné roky pôsobenia v oblasti zdravého životného štýlu a veľa spokojných klientov.

Mgr. Ilona VÝTISKOVÁ



Premenštruačný syndróm

Dokončenie zo str. 7

Blokovanie ovulácie hormonálnou antikoncepciou nevedie k väčšiemu účinku než placebo, určité zlepšenie je však zjavné pri podávaní prípravkov s gestagénom drospirenonom v režime 24/4 (napr. Yaz), ktorý má priaznivý vplyv na retenciu tekutín. Ďalej sa podávajú lieky na odvodnenie, antidepresíva, vitamín B6, lieky znižujúce prolaktín, kyselina gama-linolenová (pupalkový olej).

Zo všeobecných odporúčaní je to redukcia stresu, zmena životného štýlu v zmysle zvýšenia pohybových aktivít a diétnych opatrení (obmedziť či vylúčiť alkohol, kávu, čaj a kolové nápoje obsahujúce látky zvané metylxantíny, fajčenie, menej soli).

PMS A PRÍPRAVKY ENERGY

Hlavným prípravkom je **Gynex**, ktorého priaznivé pôsobenie na nastolenie hormonálnej rovnováhy pri poruchách krvácania, podpore ovulácie, ale aj pri ovplyvnení psychických porúch, napr. v klimakteriu, je dostatočne známe a overené tisíckami úspešných aplikácií. Odporúčam 3x denne 5 kvapiek, prestávka by nemala byť v čase príznakov, inak nezáleží na tom, v ktorý



deň cyklu začneme užívať. Gynex veľmi dobre podporí činnosť sleziny, ktorú potláča patológia pečene. Účinnosť zvýšime **Cytovitalom**, aplikovaným na podbruško, prsia a akupunktúrne body slezina-slinivka 6, pečeň 2 a 3, obličky 3 a žalúdok 36. Veľmi sa mi osvedčilo aj pridanie Peralgi-

nu v dávke 3x denne 1 kapsula od polovice cyklu do 2. dňa menštruácie (teória o alergii na hormóny). Pozitívnu úlohu môže zohrať aj **Vitamarin** a **Fytomineral**. Kombinácie sa dajú najlepšie vytestovať Supertronicom.

MUDr. Bohdan HALTMAR

PRÍŠLO NA ADRESU REDAKCIE

Máte dosť Gynexu?

Pred niekoľkými mesiacmi som objavila zázrak v podobe bylinného extraktu **Gynex**.

Informácie o ňom som našla na diskusiách fórach pti zúfalom hľadani pomoci pri stále sa tvoriacich cystách, ktoré bránili možnosti otehotnieť. Referencie naň boli viac než kladné. Užívala som najvyššie povolené množstvo, 3x denne 7 kvapiek, po riadnom pretrepaní fľaštičky 21x a nakvapkaní na plastovú lyžičku. Účinky Gynexu som na sebe začala cítiť približne po 10 dňoch. Dostávala som sa do zvláštnej psychickej pohody, harmónie, a myslím, že hladina hormónov sa vyrovnávala. Nevieam, čo všetko sa so mnou dialo, ale bolo mi veľmi dobre a môj organizmus sa preukázateľne vracal tam, kde bol predtým, pred mnohými zásahmi medikamentmi, hormónmi a psychickým tlakom. Nielenže sa mi prestali tvoriť cysty, ale navyše som po viac ako 6 rokoch márných pokusov otehotnela!

Okamžite som okolo seba začala hlásať neuveriteľné účinky tohto prípravku. Veď nie som jediná, komu pomohol a verím,

že pomôže ďalej nielen zástupom neplodných párov. Veľmi by som si želala, aby ho užívali všetci v situácii, v ktorej som bola ja.

Ako prvej som ho poradila svojej kamarátke, ktorej dcéra 5x potratila. Užíva ho aj moja kamarátka po operácii štítnej žľazy a reťazovou reakciou aj jej kolegyne v práci na vyrovnávanie hladiny hormónov v tele. Dnes som mala návštevu, ženu, ktorej sa 3x nepodarilo IVF, na moju radu berie Gynex necelý mesiac. Minulý týždeň mi volala ďalšia známa, ktorá si objednala rovno 3 kusy Gynexu. Pre seba, pretože je diabetička na inzulíne, pre svoju nevestu, ktorá je po neúspechoch s IVF, a svojho syna, ktorý je zo všetkého psychicky rozrušený. Svoju nevyužívanú fľaštičku som poskytla aj môjmu priateľovi. Každý z nás denne zažíva menší či väčší psychický tlak v zamestnaní, pri cestovaní v MHD a mnoho ďalšieho. Priateľ je po užívaní Gynexu absolútne výborný. Nenechá sa vyviest' z miery, je pokojný a nezaobera sa ničotnosťami.



Prosím vás, máte veľké zásoby Gynexu? Môžem pokračovať v šírení jeho účinnosti a propagovaní :-)? Najviac sa teším na spätné väzby mojich priateľiek, ako budú všetky „tehotniť“ a psychicky sa vyrovnávať do prirodzených polôh. A to vďaka vám!

S vďačnosťou, Hana NOVÁKOVÁ, Praha

Lineárny, či cyklický?

„Jupiter a Urán provokujú, Luna so Saturnom prikazujú“

Predškolský vek sa ešte neskončil, ale už sa schýľuje k obdobiu povinností. Pred šiestym rokom je dieťa mocne naviazané na potrebu rodinnej lásky. Na mamu, zastupujúcu lunárny citový svet rodiny, si nárokuje z dôvodu vytvárania emotívnych štruktúr duše. Dcéry sa od nej odzeraním učia archetypálnemu svetu matky, jej funkciám v najbližšej societe. Chlapci si pomocou maminých vzorcov správania vytvárajú vnútorné usporiadanie sveta budúcej partnerky, matky ich detí. Otec modeluje veľmi silný obraz budúceho partnera dcéry a syn od neho preberá vzorce správania, ktoré sa budú v dospelosti vynárať z podvedomia, aby sa podľa nich riadil. Dieťa v najbližšej societe hľadá a nachádza vlastnú charakteristiku prostredníctvom identifikácie s rodičmi.



Deje sa to spontánne, nekontrolovane, bez premýšľania. Počas tohto procesu dochádza k vstupu toho najlepšieho, a, žiaľ, i najhoršieho z osobnosti rodičov. Z pohľadu astrológa môžem potvrdiť, že sa dieťa v tomto období stotožňuje s archetypmi nazývanými „svetlá“ – matkou – Lunou a otcom – Slnkom. Majú odlišnú funkciu, stoja v protiklade, zároveň sú v komplementárnom vzťahu, a v každom horoskope máme zastúpené „svetlá“ obe. Jinovú Lunu i jangové Slnko. Tu môžem súhlasiť s Pavlom Řičanom, ktorý tvrdí, že: „... sú súčasťou historického a sčasti i genetického programu vývoja. To neobyčajne uľahčuje deťom orientáciu v svete – i v sebe. Existuje niečo ako mužskosť a ženskosť a toto niečo sa netýka len pohlavných orgánov, ale celého spôsobu života.“ Z pohľadu súčasných neoliberalných trendov je to možno kon-

zervatívny náhľad, ale matku nenahradí ani komúna, ako to vo svojej Filozofii v budoári tvrdí Donatien A. F. de Sade, ani muž, zastupujúci ženskú rolu. Takisto otcovská úloha nie je nahraditeľná ženskou postavou. No ani nadmieru spoločensky emancipované matky, nemajúce na rodinu čas, ani nevhodnou rodičovskou výchovou zženštení alebo zvláštne otcovia nedokážu dostatočne naplniť svoje poslanie, lebo ani jedno, ani druhé nebýva prejavom osobnosti, ktorá prešla procesom individuácie. Skôr to vedie k extrémom vo výchovnom pôsobení a výsledná „nevychovaná“ osobnosť dieťaťa nie je ani výsledným prejavom demokratizmu ani liberálnosti. Viem, že mnohí budú s týmto názorom polemizovať, ale ako astrológ môžem tvrdiť len toto: dieťa potrebuje skutočnú matku takisto ako



k životu, vieru v jeho zmysel, v ľudské ideály a hodnoty, hľadanie a nachádzanie zmyslu individuálnej existencie. Sú s ním spojené sily rastu, dodávajúce životnú energiu, starajúce sa o šťastie, blahobyt, rozvoj osobnosti, rozširovania obzorov. Zodpovedá za ľudské šťastie. Skutočné, solídne, spojené s nachádzaním plnohodnotného svetonázoru, duchovného naplnenia, nie z obklopujúceho materiálneho bohatstvom.“

V šiestom roku vstupuje dieťa do školy, aby mohlo tento rast a cestu k skutočnému šťastiu zažiť naplno na vlastnej koži (spomínam to aj v iných článkoch, napríklad o antickej filozofii). Samozrejme, nadané deti, ktoré sa s „Jupiterom“ stretli už skôr prostredníctvom rodičov či alternatívnych škôl, prežívajú toto obdobie radostnejšie, uvoľnenejšie, aj keď s často nepatričným správaním, vyplývajúcim z nedostatočne naplneného pracovného času. No a im i tým ostatným len zostáva nádej dobrej pani učiteľky/pána učiteľa v prvej triede, čo ich láskavo uvedie do sveta budúcich povinností. Na odlúčenie od rodiny je detská duša dostatočne pripravená. Skúsenosti potvrdzujú, že mnohým dnešným deťom viac vyhovuje v úlohe prvého pedagóga muž. Možno aj preto, že sa potrebujú odpútať od emotívneho sveta matky a sú pripravené na zvládanie intelektuálnych úloh, a tie zvyčajne lepšie sprostredkujú muži. Možno to bude i absenciou pracujúceho otca v rodine, ktorého učiteľ často substituuje.

Obdobie medzi siedmym a ôsmym rokom je už z hľadiska aspektov oveľa problematickejšie. Najskôr sekundárna Luna a po nej aj tranzitujúci Saturn vytvárajú voči polohe narodenia v horoskope dynamický aspekt, kvadratúru. Vnútorné napätie, ktoré ju sprevádza, má za následok správanie spojené s výraznejšími prejavmi agresivity a s pocitom, že treba obhájiť svoju pozíciu. Na dieťa sú kladené vyššie nároky, musí sa naučiť „držať krok“ s okolím a plniť očakávania, ktoré sa naň kladú.

Pokračovanie na str. 12

Múdre telo a jeho správy (17): „Mám krásne prsia.“

Pavla, mladá, zdravá, trochu korpulentnejšia žena, išla na vyšetrenie mamografom. Bol tu nález, pomenovala to tak. Nemala ťažkosti, nález bol náhodný a bol to pre ňu šok. Podstúpila operáciu a nádor jej odstránili. Onkologickú liečbu však odmietla, používala prírodnú liečbu bylinami a vitamínmi. Prišla sa pozrieť na seminár, aby pochopila, čo ju to vlastne v skutočnosti stretlo.

V RADOSTI BRÁNÍ STRACH, NEPRIJATIE ŽENSKOSTI

V rodine v ženskej línii boli choroby, matka mala to isté, babička, slovami Pavly, „niečo s maternicou“.

Vyzývam Pavlu, aby si vybrala niekoho za seba, za nález a za svoje prsia. A ďalej niekoho, kto s tým súvisí. Po chvíli sa pýtam Pavly, ako sa jej darí. Darí sa jej celkom dobre, ale prsiam nie. Je im nevoľno, leží na nich obrovská ťarcha. Nie náhodou ich hrá klientka s výraznými prsiami.

Za chvíľu má Pavla pocit, že je v miestnosti sama, často je sama. Cíti nepokoj, niečo by zjavne chcela. Pýtam sa, čo by jej mohlo pomôcť. Zástupkyňa klientky sa rozhovori. Chcela by som tancovať, zaskákať si, vziať si šaty, kvety, odísť do tepla, za slnkom, k moru, len sa povalovať. Obracia sa na osobu, ktorá s tým súvisí. Z tej sa napokon vyklúje Pavlínina radosť. Pavle sa veľmi páči, blíži sa k nej, objíma ju, chcela by sa s ňou spojiť, dostať ju bližšie k sebe, rozplynúť sa v nej. Radosť sa pýta: „Čo ti

bráni? Veď predsa môžeš.“ Pavla hovorí, že nemôže, že jej bráni strach. Po chvíľke sa obracia k svojim prsiam: „Moje prsia mi bránia.“ Keď to vysloví, prsiam sa dosť pritažie, zástupkyňa ani nemôže stáť, cíti veľkú ťarchu na hrudi, ťahá ju k zemi.

Petra sa nechce na svoje prsia pozerieť. Otáčam ju späť. „Podíď k svojim prsiam a pozri sa na ne.“ Prsia sa pozvoľna narovnávajú, ulavuje sa im. „Som rada, že sa na nás pozeráš,“ hovorí zástupkyňa prs. „Už sme si mysleli, že o nás nevieš.“ Pavla sa osopí: „Nechcem o vás vedieť, vôbec vás nechcem vidieť, vôbec si s vami neviem rady!“ Prsia sa udivene a smutne pozerajú na Pavlu. „Bojím sa nahoty, nechcem sa vyzliekať, nechcem sa pozerieť do zrkadla, hanbím sa za svoju nahotu, za svoje prsia. Chcem odísť, alebo lepšie odletieť niekam ďaleko, za slnkom, byť sama.“ Prsia to páli, bolí. „Vezmeš nás so sebou?“ „Azda nabudúce.“ „Prečo nabudúce? Chcem hneď. Chcem s tebou robiť všetko.“ Pavla si zapcháva uši.

„Napríklad neskôr, chcem si odpočinúť a potom vás vezmem so sebou. Potrebujem si odpočinúť od všedného dňa, práce, povinností, ale nejde to.“ Vtom sa ozve nález: „Ja ti môžem pomôcť, u mňa si môžeš odpočinúť.“ Prsia zakričia: „Ale my nechceme, my nechceme mať nález, nás to bolí, páli, dusí!“ Pavla sa pozerá na svoje prsia. „Chcela by som vás prijať.“ „Tak to urob, aspoň si siahni, veď sú tvoje.“ Pavla neveriacky hľadí na prsia zástupkyne svojich vlastných prs. „Som zmätená, neviem, čo mám robiť,“ opäť sa obracia k radosti a beží k nej. Ale opäť zabúda na svoje prsia, ktoré to bolí. Vyzerá to, že sa nemôžeme pohnúť, Pavla si naozaj nevie rady a svoje prsia vlastne vôbec nevidí.

„MATKA MI SVOJU RAKOVINU NIKDY NEVYSVETLILA“

Staviam do konštelácie matku Pavly. Aj ona mala „nález“. Postavia sa oproti sebe. Pavla začne kričať na svoju matku: „Prečo si mala rakovinu? Nikdy si nám to nevysvetlila. A my sme sa tak báli (Pavla a sestra). Veď sa nás to týkalo. Boli sme malé a veľmi sme sa báli.“ Matka sa pokojne pozerá na svoju dcéru, Pavlína má v tej roli teraz tak osem rokov. „Si malé dievča, nič nechápeš,“ hovorí matka na adresu Pavlíny. Pavlína vyčítavo kričí smerom k matke: „Už ťa nechcem počúvať, chcem ísť svojou cestou. Už som dospelá, chcem mať radosť, nosiť peknú bielizeň, šaty, radovať sa. Ale bojím sa, že ti tým ublížim. Si už stará!“

„Nechaj to na mňa, ja si s tým poradím,“ odpovedá matka pokojne. „Vieš vôbec o tom, že si žena?“ Pavla je zaskočená, túto otázku od matky nečakala. Rozhliada sa po miestnosti, uvidí svoje prsia, ktoré sa skrúcajú od bolesti. Hneď vedľa stojí nález. „Podí si siahnuť.“ „Mami, ja som ti veľmi chcela pomôcť.“ „Si dobré dievča, ale nemusíš.“ Vyzývam matku, aby požiadala dcéru, či sa môže pozrieť na jej prsia. Pavla je rozpačitá, hanbí sa. „Prived svoje prsia k matke!“ Pavla vezme svoje prsia za ruku a vedie ich pred matku. „To sú moje prsia, mami.“ „Pekné, už si ich. Môžeš.“ Pavla sa postupne rozžiari, neverí svojim očiam, že ich vôbec má a že o tom vie aj mama. „Mám peknú dcéru s peknými prsiami :-).“ Nález sa postupne vytráca zo scény...

Čo k tomu dodať? Na konci seminára Pavla zdieľa s ostatnými ženami svoje novoobjavené ženstvo. Má veľkú podporu všetkých zúčastnených žien. Všetky to trochu poznajú.

MUDr. Ivana WURSTOVÁ



Doplňky a talizmany FENG ŠUEJ (31)

Podporná cesta k peniazom a bohatstvu

Radšej si hneď na úvod povedzme, že peniaze a bohatstvo predstavujú vo FENG ŠUEJ nielen vonkajší a čisto materiálny aspekt, ale aj vnútorné bohatstvo, našu spokojnosť. Vo FENG ŠUEJ je zóna č. 4 oblasťou vnútorného aj vonkajšieho bohatstva.

AKVÁRIUM

Kto sa prechádza ulicami Hongkongu alebo kto navštívi doma niektorého z našich ázijských spoluobčanov či ázijskú reštauráciu, veľmi skoro zistí, že takmer vždy je niekde umiestnené akvárium a nezáleží na tom, či ide o predajcu automobilov, reštauráciu alebo obchod s odevami. V hovorovej čínštine existuje výraz pre peniaze, ktorý znie takmer rovnako ako výraz označujúci plávanie preč. Keďže voda nemôže odplávať preč – ako napríklad v akváriu – zostáva ako zástupca peňazí zhromaždená pre dobro svojho majiteľa. Ryby sú symbolom dlhého života a bohatstva. Čím sú ryby farebnejšie, väčšie a zdravšie, tým farebnejší, pompéznejší a dlhší je vlastný život. Pretože aj akváriá bývajú osvetlené, biele kremienky na ich dne sa veselo ligocú a rastliny a dekorácie sa postarajú o nádherné prostredie, ktoré týmto spôsobom dokážu na malom priestore vytvoriť perfektný snový svet, akýsi druh raja na Zemi.

KOPEC ZLATÝCH MINCÍ

Kopec zlatých mincí je jedným z najobľúbenejších symbolov, ktoré sa týkajú finančného toku. Päť mincí je postavených na sebe a upevnených do podoby malého



kopčeka a tie, ktoré sa nachádzajú na jeho vrchole, sú popísané jasným a láskyplným čínskym posolstvom. Zaklínadlo na minciach v doslovnom preklade znie: „Nech k tebe prichádza bohatstvo zo všetkých strán“. V bežnej hovorovej reči však býva tento preklad pozmenený láskavo a sympaticky: Nech mince len skáču do tvojho vrecka.

Kopec zlatých mincí je symbolom, ktorý patrí predovšetkým do zóny č. 4 a zod-

povedá najmä materiálnemu bohatstvu. Na každom pracovisku, kde sú v popredí ekonomické záujmy (alebo prinajmenšom nesmú byť stratené zo zreteľa), je tento kopec zlatých mincí na kancelárskom stole ideálnou oporou. Jeho miesto je „vľavo vzadu“ z pohľadu sedaceho za stolom, vo štvrtej zóne dosky pracovného stola.

Ing. Miroslav HUBÁČEK
(podľa knihy „Feng Shui Glücksbringer“
od Brigitte GÄRTNER)

Lineárny, či cyklický?

„Jupiter a Urán provokujú, Luna so Saturnom prikazujú“

Dokončenie zo str. 10

Aspekt kvadratury vplyva na školáka tak, že postupne opúšťa fázu zamerania na svoj vnútorný svet, ako sme to v predošlých stadiách spomínali, stáva sa oveľa realistickejšim, začína sa zaujímať o vonkajší objektívny svet. Dalo by sa to interpretovať ako bolestné opúšťanie istoty citového sveta „Luny“ a vstupovanie do sveta spoločenskej zodpovednosti, ktorú zastupuje pragmatický „prísny učiteľ Saturn“, nahrádzajúci postupne „Slnko“ v úlohe otca. Imperatívmi „Saturna“ sú – „musíš!“ a „nesmieš!“ – tie budú hlboko a nadtľho zasahovať detskú dušu (často po celý život, v závislosti na polohe Saturna v horoskope narodenia). V procese socializácie je toto obdobie veľmi dôležité, aj keď nie jednoduché. Tu sa

vytvárajú základné algoritmy pre systematickú zodpovednú prácu, a pokiaľ sa nám nepodarí dieťa v tomto období dostatočne „podchytiť“ zaujímavými a kreatívnymi úlohami (do akcie totiž vstupuje harmonickým polosextilom aj zatiaľ neuvedomovaný, lebo nevedomý „výmyselník Urán“), bude mať dosť problémov so zvládaním mnohých pracovných zástojov, vyžadujúcich nápaditosť, systém a úsilie v neskorších rokoch. Psychické napätia sa často somatizujú v podobe zhoršenej autoimunity, do života vstupujú „alergie“ na neprijateľné situácie a osobnosti, objavujú sa poruchy reči. Nezastupiteľnú úlohu pri náprave neduhov majú aj prípravky Energy. Ktoré a na aké problémy – tak o tom nabadúce.

Mgr. Miroslav KOSTELNÍK



Pankreas a jeho ochorenia

Slinivka brušná alebo pankreas je žľaza pripomínajúca veľkú slinnú žľazu a z tejto podobnosti je odvodený aj jej názov. Zaraduje sa k orgánom tráviacej sústavy a spĺňa kritériá žľazy s vnútornou aj vonkajšou sekréciou.

DVE FUNKCIE

Slinivka je uložená za žalúdkom a prechádza naprieč po zadnej brušnej stene od dvanástnika k slezine, za nástenou pobrušnicou. Skladá sa z dvoch funkčných jednotiek. Prvá je časť zvonka sekrétna, zahŕňa väčšinu objemu tkaniva pankreasu a je zodpovedná za tvorbu pankreatickej šťavy obsahujúcej enzýmy (proteázy, lipázy a amylázy), ktoré v čreve štiepia cukry, tuky a bielkoviny. Druhú časť, vnútornú sekrétnu, predstavujú tzv. Langerhansove ostrovcy, ktoré tvoria niekoľko typov buniek a produkujú hormóny dôležité pre reguláciu hladiny cukru v krvi – inzulín, glukagón a somatostatín. Treba podotknúť, že činnosť slinivky brušnej je sčasti riadená hormonálne z buniek sliznice dvanástnika.

AKO MÔŽEME SLINIVKU „VIDIEŤ“?

Výšetrovacie metódy sú zamerané na zmenu funkcie či tvaru orgánu. Biochemickým vyšetrením amyláz v krvi sa dá stanoviť napr. porucha funkcie sekrétnych častí slinivky zvonka, podľa hladiny cukru posudzujeme správnu vnútornú sekrétnu činnosť. K základným zobrazovacím metódam patrí ultrazvukové vyšetrenie; jeho kvalita je často ovplyvňovaná horším rozlíšením pri obezite pacienta či zvýšenej plynatosti. Ďalšiu možnosť ponúka CT (počítačová tomografia), ERCP (endoskopická retrográdna cholangiopankreatikografia), magnetická rezonancia alebo PET vyšetrenie, ktoré využíva pozitron z jadra rádionuklidu.

CHOROBY SLINIVKY BRUŠNEJ

Akútny zápal slinivky brušnej je väčšinou dramaticky prebiehajúce ochorenie, ktoré sa často spája s diétnou chybou, či už vo forme konzumácie nadmerného množstva alkoholu alebo tučného jedla. Príčinou však môže byť aj uzáver žľazového či slinivkového vývodu kameňom, vírusové ochorenie, negatívne pôsobenie niektorých liekov,

metabolické ochorenie, ako napr. dyslipidémia. Zápal býva sprevádzaný tupou bolesťou brucha s propagáciou do ľavého boku a chrbta, nevoľnosťou, zvracaním, zástavou vetrov a stolice, celkovou zmenou stavu pacienta s rizikom ohrozenia života pri rozvoji šokového stavu.

Chronický zápal slinivky brušnej predstavujú ataky s klinickým obrazom akútneho zápalu slinivky brušnej. Po každom ataku sa trvalo znižuje funkcia slinivky spojená s funkčnými poruchami trávenia, ako je meteorizmus, pocity nevoľ, zmena vzhľadu a frekvencie stolice a rozvoj diabetes. Osoby s chronickým zápalom slinivky majú 16x vyššie riziko vzniku karcinómu pankreasu oproti zdravej populácii.

Autoimunitný zápal vzniká v situácii, keď imunitný systém vyhodnotí niektoré tkanivo ako cudzie a začne proti nemu vytvárať protilátky, v tomto prípade teda proti bunkám slinivky brušnej, ktoré produkujú inzulín. Výsledkom je diabetes I. typu spôsobená nedostatočnou produkciou inzulínu, ktorý treba telu dodávať injekčne.

Nádory slinivky brušnej sa dajú rozdeliť na zhubné a nezhubné, ktoré sa vyskytujú veľmi zriedka. Je známych mnoho rizikových faktorov, ktoré prispievajú k vzniku karcinómu slinivky ako obezita, konzumácia alkoholu, tučných jedál. Karcinóm slinivky sa v posledných rokoch z hľadiska úmrtnosti zaradil na 4. miesto po nádore pľúc, kolorektálnom karcinóme a nádore prsníka a vyniká vysokou úmrtnosťou. Môže byť spočiatku asymptomatický, teda bez príznakov, alebo sa môže prejavovať neurčitými zažívacími ťažkosťami, náhlým a bezbolestným zožltnutím pacienta v súvislosti s umiestnením nádoru a jeho útlakom žľazových vývodov. V rozvinutom štádiu patrí medzi jeho prejavy bolesť brucha s propagáciou do chrbta. Pre tento nádor je typické prerastanie do nervov, ktoré býva zdrojom silných bolestí, a zažívacie ťažkosti

MÔŽETE VEDIEŤ

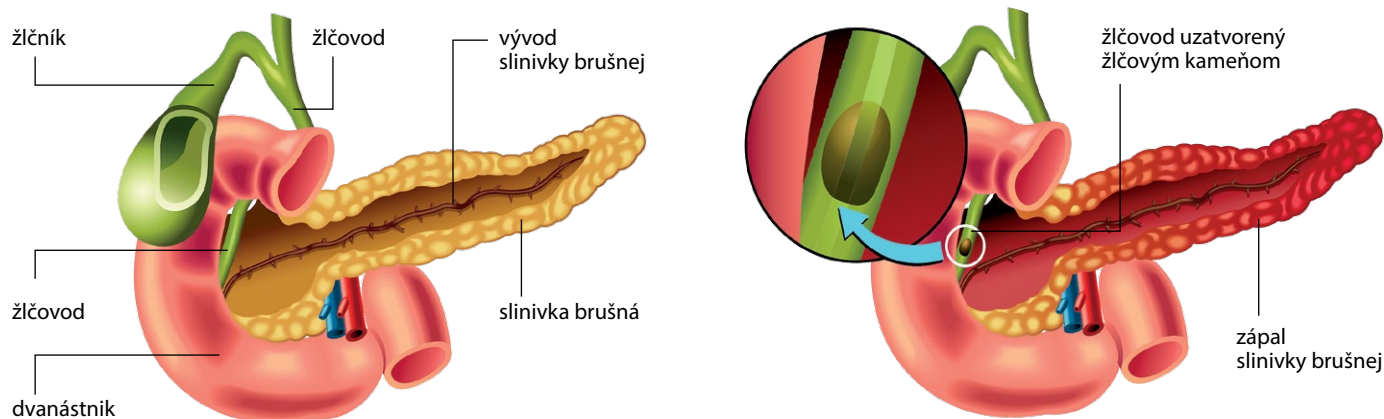
- » **Pankreas** je šedoružová laločnatá žľaza, obalená žltkastým tukom. Má podlhovastý kvapkovitý tvar, jej dĺžka je okolo 25 cm a hmotnosť 60–90 g.
- » Pankreas sa anatomicky delí na 3 časti. Najväčšia, rozšírená oblasť sa nazýva hlava, užšiu nazývame telom, ktoré prechádza do chvosta smerujúceho k slezine. Stredom žľazy prebieha pankreatický vývod, ktorý zbiera pankreatickú šťavu z celého pankreasu a tesne pred vyústením do dvanástnika sa spája so žľazovými cestami.

s následným rozvojom kachektizácie (výrazného hmotnostného úbytku). Liečba závisí od štádia ochorenia. V prípadoch, ktoré to umožňujú, je radikálna chirurgická, tam, kde to nie je možné, je paliatívna, zameraná na odstránenie bolesti a odstránenie uzáveru postupujúcim nádorovým bujením. Rádio- a chemoterapia majú pri tomto ochorení malú účinnosť.

TČM: SLEZINA A SLINIVKA AKO JEDEN ORGÁN

Z hľadiska TČM tvorí okruh slinivka-slezina-žalúdok jeden energetický celok, ktorý zaisťuje metabolizmus potravy a jeho transport. Slezina-slinivka riadia vzostup a udržiavajú orgány na mieste. Pri zlej funkcii klesajú orgány – žalúdok, obličky, maternica, konečník. K ďalším prejavom narušenia funkcie sleziny-slinivky patrí obezita či naopak nadmerná štihlosť, chuť na sladké, časté nočné močenie, slabosť a brnenie v končatinách, ochabnuté, ľahko sa unavujúce svalstvo, hormonálne poruchy. Súvisí so žiľvom Zeme, žltou farbou. Pôvodné čínske pramene hovoria o jednom orgáne slezine, ktorý ale predstavoval funkciu sleziny aj slinivky. Z hľadiska príslušnosti k čakrám zodpovedá slinivka 3. čakre, je sídlom vôle osobnosti, citových pochodov. Zablokovanie vedie k pocitom straty odvahy, slobodnej vôle a vytváraniu negatívnych myšlienkových konštrukcií.

Pokračovanie na str. 14



Pankreas a jeho ochorenia

Dokončenie zo str. 13

PRÍPRAVKY ENERGY

Za základný prípravok vhodný na harmonizáciu energetických dráh tohto okruhu možno považovať koncentrát **Gynex**. Zlepšuje tráviacu aj hormonálnu funkciu. Preto je výhodné podávať ho pri chronických zápaloch slinivky, ale aj pri diabetes. Znižuje chuť na sladké a zvyšuje psychickú odolnosť. Ďalšie prípravky vhodné na podporu správnej funkcie zažívacieho systému sú zelené potraviny **Barley juice**, **Spirulina Barley**, **Chlorella** a probiotiká **Probiosan** či **Probiosan Inovum**. Na detoxikáciu je najúčinnnejší **Cytosan** a **Cytosan Inovum**.

MUDr. Jana HALTMAROVÁ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

TRÁVIACE ENZÝMY PANKREASU

Tráviace enzýmy pankreasu zalievajú v dvanástniku potravu a pomáhajú ju štiepiť. Pankreas je symbolizovaný sladkosťou a jeho šťavy sú láskou, s ktorou máme pristupovať k životu. Kde niet lásky a spokojnosti, tam vznikajú poruchy nielen v trávení, ale aj so sliznicami (dvanástnik a žalúdok sú z tohto pohľadu prví na rade). Nedostatok tráviacich enzýmov pankreasu je výrazom nedostatku lásky k prežívanému životu a radosti z neho.

CUKROVKA (DIABETES MELLITUS)

Kto nedokázal počas svojho života dať naozajstnú, čistú duševnú lásku, kto v pravý čas nevypočul prosby druhých,

nevnímal ich potreby, ale plnil skôr svoje prania, ten od útleho veku trpí cukrovkou. Sladkosť, ktorú nedával svojim konaním, sa mu zakazuje prostredníctvom stravy, nesmie ju brať (jesť jedlá obsahujúce cukor).

Cukrovkou v neskoršom veku trpia ľudia, ktorí vo svojom súčasnom živote robili podobné chyby a prehospodárili svoje sily. Presladzovali, upravovali si život na svoj obraz natoľko intenzívne, že im nezostal elán a sladkosti na starobu, do času odkvitania tela. Svoj životný prídel vyčerpali a svojím súčasným konaním nedokážu vytvoriť sladkosť.

Miroslav HRABICA,

Co nám telo říká aneb Po stopách nemoci

Obezita často vedie k cukrovke a srdcovému zlyhaniu

Obezita (tučnota, nadmerná výživa) je definovaná hodnotou Body mass indexu (BMI, čiže Indexu telesnej hmotnosti) vyššou ako 30,0 kg/m². Pričom normálna hodnota BMI je v rozmedzí od 18,0 do 25,0 a nadváhu predstavuje BMI medzi 25,0 až 30,0. Obezita sa ďalej podrobnejšie delí na obezitu I. stupňa s BMI od 30,0 do 35,0, obezitu II. stupňa s BMI 35,0 až 40,0 a ťažkú patologickú, alebo morbidnú obezitu s BMI nad 40,0 kg/m². Alarmujúca je skutočnosť, že v rozvinutých vyspelých štátoch sveta obezity neustále pribúda a dosahuje u dospelaj populácie takmer 50%. Veľmi často vedie k vzniku cukrovky, k ochoreniam srdca a ciev, predovšetkým k srdcovému zlyhaniu, vysokému tlaku krvi, mozgovej príhode.

Ak hovoríme o tzv. kardiovaskulárnom riziku (predstavuje riziko vzniku predčasnej srdcovocievnej alebo mozgovocievnej príhody), ktoré je pri normálnej telesnej hmotnosti s BMI pod 25,0 prijateľné, pri nadváhe je zvýšené ale pri obezite je toto riziko vysoké.

Preto je dôležité, viac zo zdravotného ako z estetického hľadiska, udržiavať si svoju telesnú hmotnosť v normálnych medziach. BMI si dokáže vypočítať každý sám dosadením svojich osobných údajov – telesnej hmotnosti (v kilogramoch) a výšky (v metroch) do vzorca:



BMI = telesná hmotnosť lomeno výška v metroch umocnená na druhú. Normálne hodnoty BMI sú v rozmedzí od 18,0 do 25,0 kg/m². Príčiny obezity sú všeobecne známe, spočívajú predovšetkým v zlej životospráve, nesprávnych stravovacích návykoch, nedostatku pohybu, prejedaní sa energeticky bohatými, kalorickými, t.j. masťnými a sladkými jedlami. Určitý podiel nesú aj dedičné vplyvy, t.j. také, ktoré ovplyvniť nevieme, ako rodinná predispozícia k obezite, cukrovke, metabolickým ochoreniam. Avšak pokiaľ sme o zdravotných rizikách informovaní, myslíme na ne včas, vieme sa úspešne proti nim brániť preventívnymi opatreniami a zdravou životosprávou. Aj obezita patrí medzi tých „tichých zabijakov“, podobne ako vysoký krvný tlak či cukrovka, ktoré sa len pomaly, pozvoľna plížia, avšak o to zákernejšie dokážu udrieť v podobe závažného ochorenia, akým je napríklad zlyhanie srdca či mozgová cievna príhoda. Zdravotné problémy plynúce z obezity sa rozvíjajú väčšinou pomaly, celé roky, takže si ich dlhý čas nemusíme všimnúť, najmä ak zanedbávame preventívne prehliadky. Tiež, ak prehliadame niektoré varovné signály, ako napríklad zadychávanie, nadmernú únavu, smäd, nadmerné močenie, bolesti hlavy...

PREVENCIA JE ÚČINNEJŠIA

AKO SAMOTNÁ LIEČBA

Spočíva v pravidelnej zdravej životospráve, s dostatkom pohybových aktivít, v zdravej strave s primeraným kalorickým príjmom (príjem a výdaj kalórií musí byť vyváže-

ný). Rozhodujúce je aj to, v akých intervaloch, teda koľkokrát denne, kedy a v akom množstve potravu prijímame. Ideálne je konzumovať potravu viackrát denne, aspoň v 3 – 4 dávkach, pričom posledné jedlo dňa by malo byť podané pred 17-tou hodinou. Ak jeme neskoro večer alebo až krátko pred spaním, potrava sa už nestačí zmetabolizovať a dochádza k nadmernému ukladaniu kalórií do tukových zásob a k nárastu obezity. Rovnako dôležité je konzumovanie potravy v pokoji, nie náhlivo alebo v časovej tiesni. Taktiež primeraný prísun tekutín, najlepšie obyčajnej čistej vody v množstve cca. 2 litre za 24 hodín, prípadne sú vhodné aj nesladené bylinné čaje. Väčšinu prijatého množstva tekutín treba však vypiť v dopoludňajších hodinách.

Čo sa týka pohybových aktivít, teda aj výdaja (spalovania) kalórií, mali by sme sa pohybu venovať pravidelne a dostatočne dlho. Optimálne 5 x do týždňa, avšak minimálne 3 x do týždňa v trvaní záťaže aspoň hodinu. Môže to byť telesné cvičenie doma na domácom treňažeri, prípadne v telocvični, alebo za dobrého počasia najlepšie vonku. Najvhodnejšia je rýchla chôdza, beh, plávanie, veslovanie, bicyklovanie, turistika, bežecké lyžovanie, a pod.

Vedecké štúdie potvrdili, že ľudia, ktorí sa pravidelne venovali pohybovým aktivitám, trpeli oveľa menej na obezitu, cukrovku, srdcové zlyhanie, vysoký krvný tlak, mozgovú mŕtvicu či ochorenia pohybového aparátu.

Pokračovanie na str. 15

Obezita často vedie k cukrovke a srdcovému zlyhaniu

Dokončenie zo str. 14

VÝZNAMNE POMÁHAJÚ

AJ PRÍRODNÉ DOPLNKY VÝŽIVY ENERGY

Nachádzajú uplatnenie hlavne v prevencii, ale aj v doplnkovej liečbe obezity a z nej vyplývajúcich chorôb. Pôsobia na báze celostného a šetrného prístupu k ľudskému organizmu v jednote s jeho psychikou, spôsobom života a životným prostredím. Základnými prípravkami sú bylinné koncentráty pentagramu, z ktorých pri obezite má najväčší význam **Gynex**, taktiež sa uplatní **Regalen**. V prevencii a doplnkovej liečbe srdcovocievnych problémov je ideálny bylinný koncentrát **Korolen**. Prechádzame nimi postupne, volíme si ich poradie podľa toho, ktorý problém je dominantný. Možno postupovať aj chronologicky, t.j. postupne prejsť celým pentagramom, čím sa zharmonizuje celý organizmus. Dávkovanie je všeobecne známe, dodržiavame odporúčania uvedené na sprievodných letákoch k prípravkom, iba na začiatku užívania, t.j. počas prvého až druhého týždňa je dávkovanie nižšie, obvykle 2 až 3 x denne 2–3 kvapky v pohári vody (buď pol hodiny pred jedlom, alebo hodinu po jedle). Dávka sa postupne zvýši na obvyklých 2 až 3 x denne 5–7 kvapiek. Prípravok sa užíva 3 týždne, potom nasleduje 1 týždeň prestávka a v užívaní sa pokračuje ďalšie 3 týždne. Trojtýždňový cyklus vždy s týždňovou prestávkou sa odporúča viackrát zopakovať. Medzi užívaním dvoch rôznych koncentrátov (t.j. pri zmene koncentrátu) sa odporúča prestávka dlhšia, asi

2–3 týždne. Dôležitý je dostatočný prísun tekutín, t.j. aspoň 2 litre vody denne.

Súčasne s bylinným koncentrátom je vhodné užívať niektoré nadstavbové, čiže doplnkové prípravky. Zvlášť prospešný je bioinformačný prípravok **Vitamarin**, ktorý obsahuje kvalitné omega 3 nenasýtené mastné kyseliny (tuk z morskej ryby *Engraulis japonicus*), vitamín D3 cholekalciferol. Pomáha pri odbúravaní cholesterolu a tukov uložených v cievach, zlepšuje ich priechodnosť, elasticitu, pôsobí ako antioxidant, pomáha vápniku pri zabudovávaní do kostnej hmoty, a podobne. Užíva sa obvykle 2 x denne 2 kapsuly dlhodobo, taktiež po 3 týždňoch užívania vždy nasleduje týždňová prestávka. Vhodný je aj **Celitin**, ktorý obsahom ginkga dvojločného a lecitínu napomáha rozšíreniu a čisteniu tepien a tepničiek, čím zlepšuje prekrvenie tkanív, hlavne mozgu, zlepšuje pamäť a sústredenie, pôsobí preventívne proti vzniku mozgovej cievnej príhody, pomáha pri spaľovaní tukov a regenerácii pečene. Užíva sa spravidla 1 kapsula ráno, prípadne aj na obed.

V súvislosti s obezitou a cukrovkou (najmä v prevencii a doplnkovej liečbe) nemožno nespomenúť **Fytomineral**. Tento ideálny a vysoko účinný koncentrát koloidných minerálov (až s 98 %-nou vstrebateľnosťou) napomáha správne mu priebehu biochemických reakcií v organizme, podporuje tvorbu inzulínu a jeho využitie pri metabolizovaní sacharidov, najmä v prevencii cukrovky, obezity, srdcových arytmií, hypertenzie...



Dávkovanie je 25 až 30 kvapiek denne, ktoré rozpustíme v 1–2 litroch čistej vody a počas dňa vypijeme.

Barley juice, Spirulina barley, Betafit ako aj špeciálny **Zelený čaj – Gaba**, tiež čaj **Tribulus terrestris** sú ďalšie významné doplnky výživy, ktoré ako zdroj prírodnej vlákniny, vitamínov, minerálov, chlorofylu a enzýmov pôsobia antioxidantne, protizápalovo a detoxikácie pri obezite a sprievodných civilizačných ochoreniach.

MUDr. Július ŠÍPOŠ

Od polarizácie k jednote = od choroby k zdraviu II.

Minule som spomínal, že jedným z neduhov spoločnosti je priviesť jedincov k polarizačným postojom, k vyhranenému pohľadu na realitu len z jedného, podľa možnosti mainstreamového, takzvané väčšinového, teda „jediného správneho“ uhla pohľadu. Nepríjemným je však i absolútne odmietanie akéhokoľvek náhľadu, alebo názorová mátež, ktorá je častým javom, prejavujúcim sa predovšetkým u strednej a mladšej generácie, vyplývajúca z obrovského množstva protichodných vplyvov „informačného veku“. Lebo pokiaľ nemá človek dostatok skúseností a prestane vnímať osobné, spoločenské a dejinné súvislosti, ľahko sa stane obeťou nenázorovosti, ktorú prijme ako vlastný životný názor. Tieto tendencie naznačuje už na začiatku sedemdesiatych rokov minulého storočia Alvin Toffler vo svojej štúdii *Šok z budúcnosti*.

O tendencii k polarizácii a mantinelizmu však hovorí i filozof Platón v ôsmej knihe *Ústavy*, a zdá sa, že jeho myšlienky sú rovnako aktuálne, ako boli pred skoro dvetisíc štyristo rokmi.

„Keď mladý človek,..., bez vzdelania a v lakomstve, okúsi med trubcov a stretne sa s divokými a nebezpečnými zvermi, ktorí dokážu strojiť rozmanité rozkoše, pestré a rôzne, vedz, že tu je počiatok jeho zmeny z oligarchického zmýšľania na demokratické. ...

A ak príde nejaká posila oligarchickému živlu, ktorý v ňom jestvuje, buď od otca alebo od ostatných príbuzných, ktorí ho napomínajú a karhajú, vtedy v ňom nastáva zápas medzi dvoma stranami a vnútorný boj so sebou samým.

A tu niekedy živel demokratický ustúpi oligarchickému a niektoré z oných žiadostí sčasti vyhubené, časťou aj vypudené, keď sa totiž vyvinie v duši toho mladého človeka akýsi stud; tak býva opäť uvedený do poriadku.

Ale tu hneď zase vyklíčia na mieste vypudených žiadostí iné, im príbuzné, a nevedomosťou otcovho pestovania sa rozmnožia a zosilnejú.“

„Konečne tak vydobyjú „vyšehrad“ mladíkovej duše, vypozerujú, že nie je obsadený náukami, ušľachtilými činnosťami a pravdivými myšlienkami, čo sú najlepšie strážcovia v myšliach mužov bohumilých. Namiesto

oných sa tam nahrnú myšlienky a názory lživé a vystatovačné a zaujmú v takomto človeku ono najvyššie miesto.

... hneď potom vo veľkom sprievode a v žiare svetiel do nej (duše) uvádzajú spupnosť a anarchiu i nestriednosť a nehanebnosť, všetky ovenčené, pritom im spievajú chválospevy a dávajú krásne mená, spupnosť nazývajú vzdelaním, anarchiu slobodou, nestriednosť povznesenosťou a nehanebnosť mužnosťou. ...“

Platón pripúšťa, že vekom, spoločenským dozrievaním človek poväčšine, ak sa nedá „ďaleko strhnúť bakchickým šialenstvom“, naspäť aspoň čiastočne prijme vypudené vlastnosti a neoddá sa ani neskoršie vzniknutým. Žiaľ, ten, ktorý nie je ochotný rozlišovať požitky na krásne a dobré na rozdiel od nesprávnych tvrdiac, že všetky sú rovnaké a je potrebné prikladať im rovnakú hodnotu „raz sa opíja a dáva ukolísť zvukmi hudby, druhýkrát však pije len vodu a morí sa pri chudobnej strave, tu zase vykonáva telocvik, v iný čas však leňoší a o nič sa nestará, inokedy však ako keby sa horlivo venoval filozofii.

Pokračovanie na str. 16

Od polarity k jednote = od choroby k zdraviu II.

Dokončenie zo str. 15

Často potom vystupuje v živote politickom a tu vyskakuje zo svojho miesta, reční a robí, čo sa mu len zachce; a ak ho niekedy napadne závidieť niektorým bojovníkom, vrhne sa na dráhu vojaka, ak ale peňazníkom, vrhne sa na túto dráhu. A tak nevládne jeho životu žiaden poriadok ani nútená disciplína, ale žije týmto spôsobom až do konca a hovorí tomu príjemný, slobodný a šťastný život.“

Ak sa zdá, že podobnosť Platónovej charakteristiky jeho doby s dneškom je priveľká, musíme si uvedomiť, že i on žil v demokracii, ktorú zrejme v správnej miere dodržiavali len niektorí „osvietení“ jedinci. Pre ostatných bola, ako je i v súčasnosti, len zdrojom nemierného požívania bez obmedzení. Nečudujeme sa, že takýto modus vivendi prináša vo veľa prípadoch aj množstvo spoločenských i osobných psychických rozporov, ktoré, ako som spomenul skôr, majú tendenciu somatizovať sa a udržiavať v permanentne „chorom“ stave väčšinu spoločnosti.

...

Dost' však bolo Platóna, venujme sa polarite v podobe, ako nám ju ponúka astrológia, ako ju nájdeme v horoskope pri charakteristike jednotlivých zodiakálnych energií. V nasledujúcom texte sa im budeme venovať jednotlivo, ako sa môžu prejavovať v našej psuche, ale aj v porovnávaní proti sebe stojacich znamení, v ktorých je rozpornosť najviac zdôraznená. Samozrejme, budeme tiež hľadať možné východiská, akými cestami extrémne prežívanie energií vyrovnávať a nachádzať tak „zlatú strednú cestu“ pri ich ovládnutí.

Tvar horoskopu je uzavretý, kruhový, čo naznačuje prostredníctvom neustálej cesty archetypov znameniami cyklickosť nášho života, Planéty preberajú ich silovú charakteristiku z energetického pozadia: niektoré ním „preletia“ počas nášho života mnohokrát, iné ním „dôstojne prekráčajú“ v dlhších mnohoročných periódach.

Už samotná mandala horoskopu ako obrazu ľudskej duše s naznačenými znameniami poukazuje na jej polaritnú charakteristiku. Horizontála, prechádzajúca stredom a začiatkom znamení Barana a Váha, rozdeľuje kozmogram na „hornú“ spoločenskú polovicu, prostredníctvom ktorej sa máme možnosť vnoriť do verejného života a hľadať v ňom vyššie duchovné zameranie a dolnú, spojenú s osobným, súkromným životom viazaným na korene, rodinu, intimitu každodenného najbližšieho priestoru. Komplementarita oboch spomínaných oblastí života je jednoznačná. Hovorí ale o úzkom prepojení spomenutých pólů nášho života, čím sa stráca ich protikladnosť, dochádza k ich permanentnému prelínaniu bez nadbytočného zdôrazňovania ktorejkoľvek strany. Lebo úlohou každého vyspelého jedinca je hľadať v individuálnom procese cestu z intimity rodiny k spoločenskému sebaurčeniu.

Mgr. Miroslav KOSTELNIK

Pre pokojný spánok

Aby náš spánok bol pokojný, dostatočne dlhý, hlboký a neprerušovaný, je dôležité mať pravidelný rytmus dňa, snažiť sa približne v rovnakom čase chodiť spať aj vstávať, odstrániť všetky rušivé momenty, nesprávne návyky, vyhýbať sa alkoholu pred spaním, resp. vo večerných hodinách (výnimkou sú 2 decilitre 10 stupňového piva, ktoré má sedatívne účinky, avšak nie viac a nie silnejšie). Tiež popoludní a večer sa nesmú piť nápoje obsahujúce kofeín a stimulujúce látky. Na večeru nekonzumovať väčšie množstvo jedla, ani ťažko stráviteľné jedlá a večerať najneskôr dve hodiny pred spaním (ideálne 3–4 hodiny). Taktiež vo večerných hodinách necvičiť ani nerobiť fyzicky namáhavú prácu.

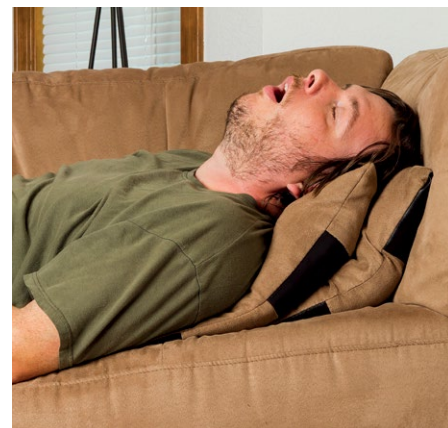
Rovnako je dôležité, aby bola miestnosť pred spaním vyvetraná, počas noci tichá, s teplotou skôr nižšou ako vysokou (optimálna teplota pre spánok je 18 až 20 °C), resp. ako komu vyhovuje, pretože je to značne individuálne. Pred spaním je vhodné navodiť si pokojnú atmosféru, uvoľniť sa napr. relaxačnou hudbou, meditáciou, ľahkým čítaním. Nie sú vhodné „hlboké zamyslenia“, riešenie ťažkých úloh a stresových situácií... Taktiež sa neodporúča nútiť sa do spánku za každú cenu, skôr sa snažiť zrelaxovať a nemyslieť na nič.

Pre regeneráciu a zotavenie organizmu dospelého človeka je ideálne, ak spánok trvá v priemere 7 až 8 hodín. Aj táto hodnota je značne individuálna, pretože niektorým ľuďom, zvlášť starším, stačí kratší spánok v trvaní len 5 až 6 hodín. Niekomu zase vyhovuje dlhší spánok.

Poruchy spánku najčastejšie spôsobujú vplyvy ako nevyvážená teplota v miestnosti (najmä prílišné teplo), hluk, nadmerné svetlo, ale aj nepohodlná posteľ. Ďalej sú to niektoré zdravotné príčiny a ochorenia. Najčastejšie vysoký tlak krvi, prechladnutia spojené s horúčkou, nádchou, kašľom, „upchatými“ dýchacími cestami, dýchavica v dôsledku srdcového zlyhávania (v tomto

prípade sa odporúča spať so zvýšenou polohou hlavy a hrudníka, v polosede), tiež niektoré chorobné stavy mozgu, prekonalné cievne príhody, depresie, či iné duševné poruchy. Tieto bývajú príčinou nedostatočného, resp. prerušovaného spánku. Pomerne často sú príčinou emocionálne vplyvy, ťažká, zdanlivo neriešiteľná životná situácia, chronický stres, napätie, konflikty, úzkosť a strach. Z ľahšie riešiteľných príčin porúch spánku to býva nadmerné, resp. neskoré pitie kávy, kofeínových, či stimulujúcich nápojov, silného čaju, ale aj alkoholu, tiež užívanie niektorých liekov alebo nevhodných stimulujúcich doplnkov.

Ak je porucha spánku krátkodobá a nezávažná, zväčša sa upraví sama do niekoľkých dní, maximálne týždňov, po odstránení príčiny. V prípade dlhodobej nespavosti sa odporúča pátrať po jej príčine odborným vyšetrením, aby sa predišlo nadmernému nekontrolovanému užívaniu liekov (hypnotík a sedatív), ktoré zvlášť pri dlhodobom užívaní môžu viesť k vážnejším poruchám spánku a ku vzniku liekovej závislosti. Ideálne je, ak sa podarí včas nájsť a vyriešiť príčinu vyvolávajúcu nespavosť. Lieky môžu pomôcť vtedy, ak je nespavosť reakciou na nejakú krátkodobú krízu, stresovú situáciu, úmrtie blízkeho a



podobne, nemali by sa však užívať dlhodobo. Súčasťou riešenia každej poruchy spánku je zharmonizovanie životosprávy, zamerané na zmiernenie napätia, úzkosti, v prípade potreby aj pomoc skúseného psychoterapeuta alebo psychológa.

POMOCNÉ PRÍPRAVKY ENERGY

Veľmi účinným sa javí bioinformačný sprej s éterickými olejmi **Spiron**, ktorý sa aplikuje niekoľkými strekmi do ovzdušia miestnosti pred spaním, prípadne v malom množstve aj na vankúš alebo pyžamo.

Osožným je tiež bylinný koncentrát **Stimral**, ktorý má adaptogénne účinky, harmonizuje a upokojuje celé telo, užiť ho však treba ráno, prípadne druhú dávku na obed, nie však neskoro popoludní ani večer. Užíva sa 5 až 7 kvapiek v pohári vody.

Navodiť potrebné upokojenie a harmonizovať celý organizmus pomôže relaxačný kúpeľ obohatený o humátové látky a éterické oleje v prípravku **Balneol** a tiež prídanie bioinformačnej soli **Biotermal** zo Zriedla Podhájska.

MUDr. Július ŠÍPOŠ

Čriepek z mozaiky dejín XIII. Čistota, krása a zdravie – Platón

Takže teraz čosi o antických bohoch, ktorí sa starali o v nadpise zmieňované oblasti. Žiaľ, len v skratke, aj keď by si zaslúžili našu väčšiu pozornosť. Príbehy duše, ktoré sú s týmito mýtickými bytosťami spojené, by mal poznať každý kultúrny Európan, lebo tvoria jeden z fundamentálnych kameňov našej civilizácie. Vytesnili sme ich z nášho života a do zívajúcej diery sa z Chaosu vnorili noví bohovia, charakterizujúci našu dobu, a ich pôsobenie je poväčšine zhubné, lebo zastupujú len vulgárnu materialistickú stránku nášho bytia.

Héra bola nahnevaná, keď sa dozvedela, že bohyňa Létó má porodiť Diove deti. Preto sa postarala, aby žiadna hora, žiadna pevná zem, žiaden ostrov nechcel prijať túto udalosť na svojom území, ba zdržala pri sebe aj bohyňu Eileithyiu („prichádzajúcu na pomoc“), ktorá mala pôrody na starosti. Keď ďalšie bohyne videli, ako sa Létó trápi, vyslali Iris („bohyňa dúhy, posolkyňa bohov“) na Olymp, aby „pôrodnú asistentku“ priviedla. Spolu s Hérrou potom zostúpili na vtedy ešte plávajúci ostrov Délos. V tom okamihu začala Létó rodiť. Najprv bezbolestne porodila dcéru Artemis (stotožnená s bohyňou Luny), ktorá hneď po narodení podala pomocnú ruku pri pôrode svojho dvojčata - brata Apolóna (zosobnenie Slnka). Matka ich nekojila, lebo dostali nektár a ambróziu, základný pokrm bohov. V tom momente sa stali plnoprávnymi Olympianmi. Aj Héra sa na Diov popud prestala na rodičku hnevať. Po pozitív nesmrteľného pokrmu vyriekol Apolón slová: „Chcem mať zalúbenie v lutne

a luku! Diovu neomylnú vôľu budem ľuďom zvestovať veštbou!“ Bohyne žasli, Délos zlato zažiaril a celý ostrov bol ako jeden kvet. Bohovia ho premenili na pevnú zem. Okrem hudby, veštenia, lovu a lukostrelby mal Apolón pod patronáciou aj svetlo, uzdravenie, ale aj zhubu a smrť, umenie – stal sa vodcom Múz, rozum, bol ochrancom stád (kresťania si neskôr jeho podobu prevzali ako dobrého pastiera) a politického života. Medzi jeho atribúty patria labuť, diviak, srnec, luk a šípy (zhotovil mu ich Hefaistos), lev, delfín i vavrínový veniec (ovenčíme sa ním, keď použijeme skupinu prípravkov s názvom Artrin) a lýra. S jeho osobou je spojené magické číslo sedem (trikrát siedmymi údermi o dlaň aktivujeme naše koncentráty, trikrát sedem dní trvá jeden cyklus ich požívania, sedem dní dáme organizmu na vlastnú regeneráciu).

Počas bojov o krásnu Helenu, ako to opísal v slávnej Iliade básnik Homér, stál na strane Trójanov a na začiatku eposu ho stretávame ako toho, ktorý zosiela na achájcov morové rany. Mohol však takisto oživovať mŕtvych, len nie tých, ktorých sám usmrtil.

Nemal šťastie v láske. V príbehoch s touto tematikou sa objavujú aj chlapčenské postavy s menami Hyakinthos, ktorého Apollón nechtiac zabil pri pretekoch v hode diskom, a z kvapiek jeho krvi vyrástol kvet hyacint, takisto ako Kyparissos, ktorý sa vo veľkom žiali za svojím obľúbeným jeleňom zmenil na smútočný strom cyprus. Apolón zatúžil beznádejne po krásnej Dafné, dcére riečneho boha Ladóna a bohyne Zeme. Tá nedokázala pred smelým lovcom ujsť, a tak poprosila svojho otca, aby ju zachránil. Premenil ju na vavrín, obľúbený Apolónov strom.

Na radu múdreho kentaura Cheiróna/Chiróna (o ňom ešte bude reč) sa tajne oženil s Kyrénou. Porodila mu syna Aristaia, aby sa stal podľa otcovho vzoru liečiteľom. Okrem iných potrebných vecí vynášiel úľ a včelárstvo, výrobu syrov a lis na olej (bez neho by sme zrejme nemali ani náš Dermatol), ale aj oká na lov medvedov a vlkov. Učiteľom mu bol sám Chirón.

V ďalšom apolónskom príbehu sa objavuje nevernica Korónis („vrania panna“), s ktorou boh splodil syna, no ona si zvolila za manžela Ischya. Za to ju nechá usmrtiť a miesto, na ktorom žila, zničiť jeho „obľúbenou chorobou“ - morom a vypáliť. Keď už plamene obliehajú mŕtvu, skríkne Apolón: „Nestrpím, aby zároveň s matkou zahynul aj môj syn!“ Vyňal dieťa z tela Korónis a odniesol ho Chirónovi na výchovu, aby aj jeho naučil liečiť.

Asklépiu pozná rímska mytológia ako Aesculapia, po poslovenčení Eskulapa, ale i egyptská pod menom Imhotep.



Ako grécky lekár z bájných čias 13. storočia p.n.l. liečil podľa starých skúseností, ktoré prispôboval novým poznatkom. Pod vplyvom Chiróna sa vyznal i v používaní bylín. V 5. storočí p.n.l. sa stal populárnym božstvom. Jeho synovia Machaón („ten s nožom“, chirurg) a Podaleirios („s útlými nohami“) boli slávnymi lekármi Achájcov pod homérskou Trójou, ďalší syn Telesforos („privádzajúci k cieľu, ukončujúci, dosahujúci cieľ“) predstavoval silu uzdravenia, dcéra Hygieia („zdravie“) sa stala takisto bohyňou zdravia a spolu so sestrami Meditrine („vládkyňa trojice“) a Panakleia („všetko uzatvárajúca, hojaca“) sa stali symbolmi rôznych oblastí zdravia.

Hygieia, ktorej meno v rímskej mytológii znelo Salus, sa stala aj symbolom hygieny – čistoty a stala sa súčasťou začiatku Hippokratovej prísahy.

Asklépios sa stal obeťou umenia liečiť a oživovať mŕtvych. Keď Zeus zistil (upozornil ho na to vládca podsvetia Hádes), že sa mu mieša do kompetencií, zbavil sa tejto nekalej konkurencie, švacnúc po ňom jeden zo svojich povestných bleskov. O tom som už ale písal svojho času v článku Stretnutie s bohmi, kde som spomenul aj jeden z asklepiónov – konzultačných a liečebných centier vtedajšej doby v Pergamone. Ďalšie známe sa nachádzajú v Epidaure, odkiaľ sa asklepiovský kult šírila, v Aténach, Knide, Sykione. Najznámejší Asklepión je ten na ostrove Kos, a bol založený Hippokratom.

Asklépios býva zobrazovaný ako fúzatý muž, často so psom a palicou s hadom. Práve tento symbol sa stal príznakovým pre cech lekárskeho a lekárenského. Had obtočený okolo palice symbolizoval múdrosť hlbín zeme, cestu k vyliečeniu, ale aj regeneračný proces každoročnej obnovy hadej sily a omladzovania, spojený so zvliekaním kože.

O ceste od Chiróna k Hippokratovi sa dostaneme nabudúce. A na rad azda prídu aj ďalší bohovia.

Mgr. Miroslav KOSTELNIK



Ako Vironal vyhánal Morenu

Druhá etapa projektu Zdravé dieťa v Materskej škole v Dolnej Strede je úspešne za nami. Boli sme prekvapení, keď sme v začiatkoch užívania Vironalu dosahovali len 1%-nú chorobnosť. V závere projektu sme nanajvýš spokojní, pretože za obdobie I.-III. 2015 sme nemali chorých ani 0,5% detí. Obišli nás pravidelné chrípkové prázdniny, aj choroby pedagógov. Posilnili sme imunitu nielen celého kolektívu, ale aj niektorých rodín, ktoré Vironal pravidelne užívajú. Na našej „Vironalovej nástenke“ si rodičia priebežne čítajú o účinkoch ďalších prípravkov a sledujú fotografie a kresby detí, ktoré vytvárajú počas podporovania zdravia v edukačnom procese.

Pri ukončení projektu v tomto školskom roku sme pripravili vyhánanie Moreny s Vironalom. V kostýme chlapčeka Vironalčeka sa deti lúčili so zimou bábkami Moreny. Spoločne sme poďakovali bylinkám v prípravku za pevné zdravie a spevom víťali jar.

Vyniesli sme s Vironalom zo škôlky Morenu, zo škôlky Morenu.

Pomohli sme s Vironalom zapáliť Morenu, zapáliť Morenu.

Vironal nám dolu Váhom odplavil Morenu, odplavil Morenu.

Vesna prišla so slniečkom vystriedať Morenu, vystriedať Morenu.

Jana KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Správne znenie osemsmervky posielajte na adresu spoločnosti Energy v Komárne alebo mailom na: miroslav.havel@energy.sk najneskôr do 20. dňa v mesiaci. Každý mesiac zrebujeme troch úspešných riešiteľov. Nezaбудnite uviesť Vaše registračné číslo, tel. kontakt a prípravok, ktorý si v prípade vylosovania želáte.

OSEMSMEROVKA – Tajnička: Podobnosť (10 písmen) charakteristiky jeho doby s (7 písmen) je priveľká. Musíme si uvedomiť, že i on žil v (11 písmen), ktorú zrejme v správnej miere (11 písmen) len niektorí (9 písmen) jedinci. Pre (9 písmen) bola, ako je i v súčasnosti, len (7 písmen) nemierneho (10 písmen) bez obmedzení.

VITAE – APRÍL 2015

ZO SPRÁVNÝCH RIEŠITEĽOV PRÍPRAVOK ENERGY ZÍSKAVAJÚ:

- 1) Lenka Šaláteková z Malinova
- 2) Mário Harčarik z Košíc
- 3) Mária Straková zo Sabinova

Správne znenie osemsmervky z Vitae 4/2015:

Ludia narodení v mesiaci apríl často predbiehajú svoju dobu a stávajú sa terčom poznámok. Aprílčatá však vôbec nemusia byť smutné, pretože bláznovstvo nie je iba degeneratívny stav mysle, ktorý by ich logicky posúval pod latku priemernosti. Hustota výskytu veľkých osobností na jeden aprílový štvorcový deň skôr svedčí o tom, že deti apríla skôr predbiehajú svoju dobu a výsmech okolia je iba prejavom ich nepochopenia.

Osemsmervka – máj

P O Y N I L Y B O D O B Y H O P
C Á F I N O B B E N N O S Ť P L
A T Ó C Á R K N A P Á Y B Y H C
N O V E A T Í V T S E R J K A Y
D K O T A I V S I T E D V L Ú K
T O V I Ž N E A V Š K E E N L Z
V E M S Ú C O K E M T R A Á V O
D E M O K Á R A R Y G V S A C B
I G A D O V O Ď I I A K D O D R
S Ž N T I R K V A A Y V A Ň L P
A Ň Š E R E Č O V O L S I O E S
Č V I V F S E E Ň E H O T Ľ E D
N A Í S O S I T A K E I T A M T
N D Ý C H Z N Á V O G R O Á D R
O A J O M P L O U Ž Í V J E U Š
A R A N A R S S M S V R K N I A

MÁJ, LÁSKY, ČAS, SLNIEČKO, ORGOVÁN, BOZKY, ČEREŠŇA, DEŇ, MATIEK, ŽIVOT, REVITAE, KVETY, PANKRÁC, SERVÁC, BONIFÁC, ÚNAVA, ALERGIA, RANA, PEĽ, DETI, SVET, SVIATOK, CHYBY, RÁNO, VÍTA, ÚSMEV, SMS, REST, SLOVO, VĎAKA, TALIZMAN, FENG, ŠUEJ, OHEŇ, VODA, KRV, RADA, POHYB, BYLINY, VITAE.



VITAE – magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.
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 Himmlová
Vytlačil Valeur, s.r.o., Dunajská Streda. Náklad 8 000 ks.
Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.



FENIKEL OBYČAJNÝ – *Foeniculum vulgare*

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

DIONÝZOV VOŇAVÝ FENIKEL

Fenikel obyčajný (*Foeniculum vulgare*) je trvalá (väčšinou dvojročná) rastlina pôvodom zo Stredomoria. Cenil sa už v antike – starí Gréci hovorili feniklu „marathon“ a pomenovali podľa neho mesto jednej z najznámejších starovekých bitiek. V ich bájkach je táto aromatická bylina úzko spätá s Dionýzom, bohom jedla a vína. Fenikel má totiž dôležitú úlohu v mnohých národných receptoch. Sušené semená fenikla sa vzhľadom aj chuťou podobajú anízu, obidva sú aj hlavnou zložkou absintu, odlišujú sa však v liečebnom využití.

ANTICKÝ CESTOVATEĽ

Od Stredozemného mora sa fenikel rozšíril po celej Európe, potom aj do Ázie, Ameriky, a Austrálie (kde sa považuje za invazívny druh). Najväčšími producentmi feniklu sú dnes India, Čína a Rusko, Európu zásobuje Francúzsko, Rumunsko či Maďarsko. Vyhľadáva suchšiu pôdu, pri brehoch riek, pozdĺž ciest a po pastvinách sa šplhá aj do hôr.

Fenikel patrí, napríklad s mrkvou alebo petržlenom, do čeľade okoličnatých, kde je jediný svojho druhu. Spodná časť rastliny s dužinatými, vzájomne sa prekrývajúcimi stonkami, pripomína zeler. Horné poschodie (až 2,5 m vysoké) s tenkými vetvenými a dutými stonkami, jemne členitými listami a drobnými žltými kvietkami v bohatých okolíkoch, je zasa veľmi podobné kôpru. Preto je (bol) u nás fenikel známy aj ako taliansky, rímsky či sladký kôpor. Ako korenie a na liečebné účely sa využívajú 4–10 mm veľké semená – dvojnažky, vznikajúce počas leta po odkvete.

NIELEN NA VETRY

Jediné dve odrody fenikla, horký a sladký, sa líšia pomerom dvoch látok: horkého fenchónu a sladkého anetolu. Laboratorne testy potvrdzujú, že fytoestrogénová silica anetol na molekulárnej úrovni bráni aktivácii „spúšťačov“ zápalových procesov a dokonca rakovinového bujnenia. Zároveň chráni pečeň. Fenikel je vynikajúcim zdrojom mnohých ďalších „životabudičov“, obsahuje množstvo vitamínu C a B, vlákniny a minerálov (draslík, vápnik, horčík, železo, sodík), kyselinu listovú, mastné kyseliny, aminokyseliny, flavonoidy, rutín, glykozidy a príjemne voňajúce terpenoidy.

Ako liečivú rastlinu používali fenikel nielen v antickom Grécku a Ríme. Na kašeľ, nachladnutie či brušné kŕče, ho predpisovali aj lekári v Starom Egypte, Číne, Arábii a v Indii. Vonkajšie použitie feniklového oleja sa obmedzuje na jeho účinky dezinfekčné, napr. výplachy očí pri zápaloch a protiparazitické – odpudzuje blchy, vši aj zákožku svrabovú.

V tradičnej medicíne je populárnejšie vnútorné užívanie fenikla obyčajného – vo forme odvaru či nálevu. Jeho blahodárne účinky na zažívanie sú známe od nepamäti. Uvoľňuje kŕče hladkého svalstva tráviacich ciest, podporuje vylučovanie tráviacich enzýmov a urýchľuje pohyby čriev. Voňavý a prirodzene sladký feniklový čaj je obľúbený najmä u bábätiak, ktorým uľavuje od nadúvania. Samozrejme, spoľahlivo pomôže aj dospelákovi. A nielen pri pálení záhy. Výťažok z fenikla je antiseptický a zároveň účinne pomáha pri vykašliavaní. Feniklový čaj či sirup je teda ideálny na infekcie horných dýchacích ciest, kašeľ, bronchitídy, a pod.

Fenikel súčasne patrí medzi „ženské“ byliny. Fytoestrogény podporujú rast prsného tkaniva a tradiční liečitelia preto odporúčajú fenikel na podporu laktácie, na vyvolanie menštruácie, zmiernenie pôrodu či zvýšenie libida. Pre starých Rimanov bol fenikel aj bylinou „pohľadu“, aj v Indii veria, že zlepšuje zrak. Niečo na tom asi bude, výskumy dávajú feniklu potenciál pri liečbe zeleného zákalu.

Užívanie fenikla je výbornou prevenciou kardiovaskulárnych ochorení aj rakoviny hrubého čreva. Feniklové prípravky pomáhajú aj našim zvieracím blíznym (od nadúvania a blch). Ako u väčšiny bylín platí: neodporúča sa užívať tehotným a dlhodobo (max. 2 týždne), inak je fenikel celkom bezpečný. Nájdete ho aj v niekoľkých prípravkoch od Energy.

OD PREDKRMU PO DEZERT

Chrumkavé stonky a charakteristicky sladkastá vôňa a chuť stavajú fenikel súčasne do úlohy zeleniny aj korenia. Populárny je najmä v stredomorskej a ázijskej kuchyni. Čerstvé lístky príjemne dochutia nielen jogurtové dresingy, omáčky a šaláty, ale dajú sa nakrájať aj do polievok a zeleninových jedál, atď. Prirodzene sa fenikel využíva aj na ochutenie pečiva, cukroví a dezertov a nesmieme zabudnúť na absinth a iné likéry. A po jedle sa, napr. v Indii, na osvieženie dychu chrúmajú sušené feniklové semená. Jeho príjemná vôňa sa využíva aj priemyselne, v potravinách a nápojoch alebo v liekoch maskuje pach niektorých zložiek, sú ním aromatizované aj prírodné mydlá, zubné pasty a iná kozmetika.

Táto antická bylina vám doslova prevonia svet a osladí život zdravím.

Mgr. Vladimír VONÁSEK



Pomáhame Vám nájsť cestu k tomu
najcennejšiemu – životu v zdraví a harmónii.
Už 20 rokov sme tu pre Vás!

Ďakujeme za Vašu priazeň.

