

vitae

2015/6

www.energy.sk

Oheň je dobrý priateľ, ale nesmie ho byť veľa

Teória piatich prvkov je jednou zo základných teórií čínskej medicíny

Krčové žily znamenajú riziko

Predispozícia, za ktorou sa skrýva vrodená menejcennosť elastického väziva.

Koenzým Q10 v zubných pastách Energy

Prospieva pri prevencii zápalu ďasien a závesného zubného aparátu.

Prípravy mesiaca júna

Začiatok júna si to u nás rozháďže. Počiatok druhej dekády však sľubuje parádne teplúčko. Vzápätí nás však sklame a do konca mesiaca si to veľmi nevyžehlí. Napriek tomu - keď na dvere klope jún, pre mnohých z nás to znamená vytúženú dovolenku. U nás ešte nebýva – a ani nebude najteplejšie. Takže o tomto čase sa vydávame väčšinou za slniečkom na juh. Iné kraje znamenajú nielen iné mravy, ale aj inú stravu, iné tekutiny a občas bohužiaľ aj iný hmyz, ktorý nás bodne. Základom našej cestovnej batožiny by mal byť **Drags Imun**. Ochrániť by nás mal pred nečakanými črevnými ťažkosťami, výbornú službu však poskytne našej koži práve aj pri nepríjemnom bodnutí hmyzom. Obávať by sme sa mali aj južného slniečka. Aby sme sa vrátili ako čokoládové bábkiky či snedí džentlmeni, a nie ako zvliekajúci sa hadi, mali by sme sa obrátiť na **Dermaton set**. Jeho široké spektrum ochrany a ošetrenia podráždenej či precitlivej pokožky a jej regenerácia po opaľovaní sa nám môžu veľmi zísť. Určite by sme nemali zabudnúť na **Fytomineral**. Jeho vynikajúce účinky na prevenciu únavy a vyčerpanie oceníme nielen pri náročnej dovolenke, ale aj pri veľkých výkyvoch teploty, ktoré nás v júni čakajú doma. A ak dovolenku iba plánujeme, mali by sme utekať pre **Betafit**. Cvikla so žihlavou nás nielen prečistia a napumpujú energiou, ale aj významne prispievajú k príprave našej pokožky na slnečnú dovolenku. Ak sa budeme chcieť na dovolenke blysnúť okrem našej oslnivej krásy a inteligencie aj žiarivým a hlavne zdravým úsmevom, potom by súčasťou našej hygieny mala byť aj jedna zo **zubných pást**, ktoré nám Energy ponúka.

(Joa)

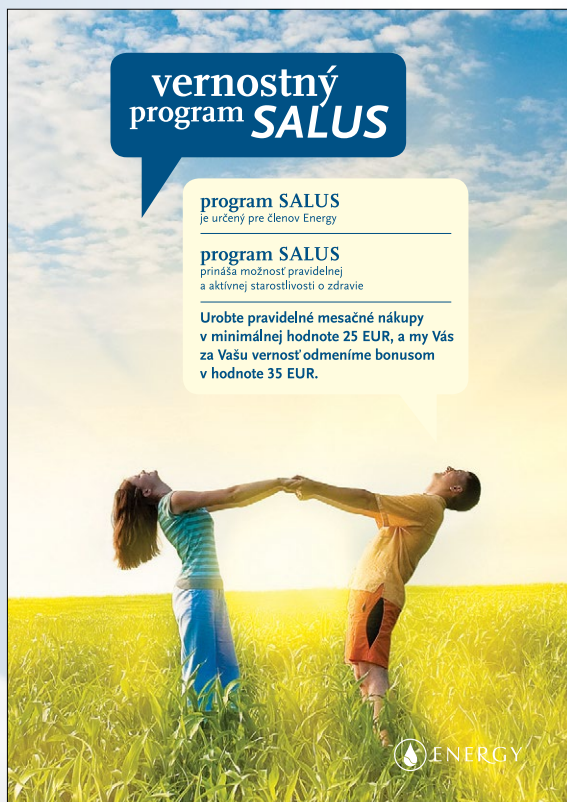


vernostný program SALUS

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.



JÚN JE KRÁĽOVNÁ!

Iste, možno je kráľovnou Máj, lebo je trošku farebnejší a možno o kúsok lepšie vonia. Ale až Jún vie spraviť nádherné leto. Také ozajstné, ešte so sviežim ránom. Máj síce má prvé čerešne, ale až Jún im dáva neuveriteľnú iskru. Nesie v sebe letnú vášeň aj vôňu pokosenej trávy, nehu jasného neba a silu ozajstnej búrky.

Iste, možno je v tom lepší Júl. Ale Júl to o sebe už dlhé roky vie, a to mu berie iskru prevapenia. Júl - to sú prázdniny, ktoré sa však v skutočnosti začínajú v júni. Hovorte si, čo chcete, Jún je jednoducho kráľovná. Ak by sme volili Miss mesiac, favoritkou by určite bol aj August. No ten je už unavený. Júl je namyslený, Máj až priveľmi plachý. A Jún? Jún by to vyhral a všetci by sa zhodli, že zaslúžene.

Má iskrivé a priebojné zelené oči. Oblička sa letne, no cez plecica má ešte prehodený svetník, ak by ráno bolo priveľmi sviežo. Ešte chodí do školy, ale už s prísľubom dlhého voľna a s radosťou, lebo leto je tu. Na chvíľku zabudneme na ustarostený rok a budeme sami so sebou. Ráno si dáme kávu na terase alebo balkóne, večer vypneme televízor a budeme počúvať mesto. Alebo iné prostredie. Totiž - v inej tónine hrá les, v inej vidiek a inak počujeme mesto.

Jar a začiatok leta je ideálny na „prehrávku“. Čas, kedy by sme mali zreviďovať naše telesné schránky a spýtať sa duše, čo potrebuje doladiť. Niektoré potrebuje jarnú generálku a siahne po Pentagrame, niekomu stačí pár desiatok kilometrov voľnou chôdzou v prírode a k tomu Stimaral. Dámy pred letom siahnu po krémoch a kozmetike a na doladenie po pár kvapkách Gynexu. My muži si dáme Cytosan a trochu toho King Kongu... Veď viete prečo. A Jún? Jún nám bude úžasnou inšpiráciou. Tá večerná obloha a tie rána... Ach, Jún, ty si prosto kráľovná!

Jozef ČERNEK



Ako zmierniť následky horúčavy?

Začína sa leto, horúčavy, sucho... A všetky tieto bežné klimatické javy sa v nadmernej miere stávajú škodlivinami. A s tými sa musíme vyrovnávať. Použijeme na to Drags Imun a Fytomineral, prípravky, ktoré okrem iného aj ochladzujú.

ČÍŇANIA TO POZNAJÚ

V čínskej medicíne je zvykom charakterizovať byliny podľa istých kritérií. Tieto kritériá sú natoľko univerzálne, rovnako ako celá čínska medicína, že ich môžeme použiť kedykoľvek a kdekoľvek. Je nimi chuť, tropizmus – teda na aké orgány bylina pôsobí, jej charakter a účinok. Teda napríklad: druh púpavy – smotánka mongolská – vňať. Chuť: horká, sladká; charakter: chladný; tropizmus: k systému žalúdka a pečene; účinky: rozptyľuje horúčosť, odstraňuje jedovatosť, vysušuje vlhkosť. Takto je charakterizovaná každá bylina.

Ako na to prišli Číňania? Zrejme pozorovali jednotlivé byliny, vnímali, ako rastú, aké majú podmienky na život a čo musia obsahovať, aby vydržali na „svojom“ stanovišti. Napríklad melón – rastlina rastúca v žiare, ktorá je nakoľko odolná voči suchu. Pôsobí teda tak, že ochladzuje a dopĺňa vodu.

NA HORÚČAVU PLATÍ OCHLADENIE

Podobne pôsobí aj **Drags Imun**. Miazga tropického stromu Croton Lechleri ochladzuje a zľahka podporuje jin. Preto je veľmi vhodná pre všetky stavy spojené s horúčavou, prehriatím, zápalmi, a to kdekoľvek. Takže je jedno, či máte úpal alebo vás bolí zub, vždy pomôže Drags Imun. Len treba, aby bola prítomná horúčava. Potom zaberie. Rovnako je vhodný aj na lokálne použitie. Na štípance, červené fľačky a všetko, čo je horúce na omak alebo začervenané. A preto hor' sa na turistiku či k moru, ale s Drags Imunom!

A čo **Fytomineral**? To je iná káva. Obsahuje celé spektrum minerálov, ktoré živý organizmus potrebuje. Takže ak sa veľmi potíte, ak máme veľký výdaj, môžeme si urobiť tú



najkomplexnejšiu minerálku na svete, a to nakvapkaním 15 až 20 kvapiek Fytomineralu do litra vody. Tým si okamžite doplníme vypotené minerály a opäť nastoľujeme rovnováhu nášho vnútorného prostredia.

A o to ide. Rovnováha vo vnútri aj na povrchu. Život v rovnováhe so sebou je totiž zdravý život. A rovnováha v lete? To je hygienie v radosť, práca s dostatkom energie, ale súčasne vyhýbanie sa horúčave. V tom nám Drags Imun pomôže. A ak už sa nadmernej horúčave vystavíme, stále je tu ešte Fytomineral ako veľká pomoc pri jeho následkoch.

Nech sú vaše letné dni plné pohody.
MUDr. Alexandra VOSÁTKOVÁ

Pleseň pod nechtami obťažuje

JOGURT NEBOL DOBRÝ NÁPAD

Moje problémy sa začali asi pred 16 rokmi v lete, keď som s dcérkou navštívila jedno nemenované kúpalisko. V tej dobe som sa dlhodobo liečila na vaginálnu mykózu, a tak som si povedala, že sa budem pre istotu namáčať v bazéne len po kolená. Aké bolo moje prevapenie, keď som po nejakom čase na palci na nohe objavila vyrastať biely, oddeľujúci sa necht! Vtedy som netušila, že sa mi pod necht dostala pleseň. Ako rástla, nadvihovala necht. Dnes viem, prečo som pleseň chytila tak ľahko. Súviselo to aj s mojím vtedajším stravovaním. Konzumovala som priveľa jednoduchých cukrov – glukózy, ale aj fruktózy z ovocia. Plesť totiž jedno-

duché cukry miluje. K palci na nohe vedie meridián pečene, ale aj sleziny a pankreasu. V tom čase som z nevedomosti a v dobrej snahe konzumovala veľa jogurtov, ktoré sa všeobecne odporúčajú pri mykózach, a to na úpravu črevnej mikroflóry. Teraz však viem, že to nebolo správny postup. Nadmerné konzumovanie mliečnych produktov zaťažuje pečeň a tráviace orgány. Na úpravu črevnej mikroflóry je oveľa vhodnejšie použiť **Probiosan** alebo **Probiosan Inovum**. Teraz, keď zrazu pocítim diskomfort v ženskej oblasti, jednoducho si na pár dní urobím kúru 3x denne 1 kapsulu Probiosanu – a problémy zmiznú.

Pokračovanie na str. 4

Pleseň pod nechtami obťažuje

Dokončenie zo str. 3

DO ROKA A DO DŇA ZDRAVÉ NECHTY!

Ale späť k plesni pod nechtami. Na začiatku som navštívila kožného lekára. V priebehu 15 rokov som absolvovala všetky známe a dostupné možnosti liečby, ktoré klasická medicína pozná. Na nechty som si nanášala špeciálny krém, po ktorom nechty zmäkli a dali sa odstrihnúť. Bohužiaľ, vyrastali opäť napadnuté plesňou. Absolvovala som tri špeciálne kúry fungistatickými liečivami. Ani takáto radikálna kúra však nepriniesla žiadané výsledky. Keď sa na trhu objavil liečivý lak na nechty, vkladala som do neho veľké nádeje. Nechty totiž okrem toho, že vyzerali neesteticky, pri nosení uzatvorenej obuvi boleli, tlačili v topánke. Pri používaní laku som sa naučila zbrúsiť necht jednorazovým pilníkom, dezinfikovať nožničky a pravidelne dezinfikovať obuv. V lete necht pekne narástol, ale po zime som mala časť nechta bielu a s opäť rastúcou plesňou. Jedného dňa mi napadlo, že vyskúšam, ako si s mojím problémom poradí **Drags**



VIETE TO?

Pleseň pod nechtami – onychomykóza, je chronická infekcia nechtovej jednotky (t.j. nechtovej platničky, nechtového lôžka, koreňa nechta, podnechtového tkaniva alebo aj tkanív v bezprostrednom okolí nechta) na rukách alebo nohách, spôsobená mikroskopickými hubami:

1. dermatofytmi (až 80 % onychomykóz)
2. non-dermatofytmi (druhy saprofytických, oportúnne patogénnych vlákniťých húb)
3. kvasinkami (hl. *Candida albicans* atd.) – nechty nôh postihujú výnimočne.

Imun. Napadnutú časť nechtov na palcoch nôh som 1x do týždňa pravidelne zbrúsila jednorazovým pilníkom a vydezinfikovala nechty aj náradie. Potom som si pravidelne každé ráno a večer kvapla po kvapke **Drags Imunu** na nechty. Kým dospelému človeku vyrastie celý necht, trvá to aj rok. Prípravok používam od mája minulého roka – od tej doby vidím vyrastať už len zdravé nechty! A najlepšie na tom je, že plesneň sa nevrátila ani cez zimu, aj keď má tak rada vlhko a teplo, čo uzatvorená obuv priam ponúka. Nakazený necht ma trápil aj na prostredníčku ruky. Tu však **Drags Imun** nepomohol. Vyskúšala som **Audiron**. Nielenže krásne vonia, ale na moju veľkú radosť aj pomáha. Keďže moje problémy trvali dlho, pridala

som ešte kúru **Grepofitom** a **Cytosanom**. Ak máte podobné problémy, vyskúšajte zvonka **Drags Imun** alebo **Audiron**. Plesne mnohokrát žijú v čreve. Preto okrem vhodnej stravy, kde uprednostníte zložené cukry pred jednoduchými, treba konzumovať aj veľké množstvo zeleniny. Odporúča sa prečistiť si črevnú mikroflóru **Probiosanom**, ale vhodná je aj dlhodobejšia kúra s vnútorným užívaním **Drags Imunu**, 3x denne 3 kvapky po jedle.

Plesne sú na našej planéte dlhšie než živé organizmy. Je veľmi ťažké udržať ich v rozumných medziach. Určite sa však treba o to pokúsiť.

Spracovala Anna SVRČEKOVÁ, Ružomberok

PRÍŠLO NA ADRESU REDAKCIE

Ďasno ani ucho nebolia

Manžel má umelý chrup a často máva otláčené a bolestivé ďasná. Ponúkla som mu, aby si ich potieral **Drags Imunom** a **Audironom**. Po niekoľkých dňoch sa mu ďasná upokojili a prestali bolieť. Teraz používa preventívne **Drags Imun** a **Audiron** a je veľmi spokojný, hoci zo začiatku ich nechcel ani vyskúšať.

Ja zasa už od detstva mávam časté zápaly ucha. Na odporúčanie mojej kamarátky som pri bolesti vyskúšala vytierať ucho

„štráfikom“ namočeným v **Drags Imune**. Keď bolesť ustúpila, potierala som ho **Audironom**. Vďaka tomu som sa zbavila nielen častých bolestí ucha, ale zmenšili sa aj ťažkosti s nosnými dutinami, ktoré som mala stále zapchaté.

Na výrobky **Energy** nedám dopustiť, najmä tieto dva menované musíme mať stále po ruke. Ďakujeme.

S pozdravom Alena POLÁŠKOVÁ, Kopřivnice



Koenzým Q10 v zubných pastách Energy

O koenzýme Q10 je známe, že prospieva nielen srdcu, ale aj ďasnám, najmä pri prevencii zápalu ďasien a závesného zubného aparátu, t.j. parodontitídy (parodontózy). Je to prírodná látka s výrazným antioxidačným potenciálom. Svojou štruktúrou je veľmi podobná vitamínu E, ale je to ešte účinnejší antioxidant. Spolu s vitamínom C a E sa podieľa na antioxidačnej ochrane buniek. Koenzým Q10 hrá významnú úlohu pri tvorbe energie vo forme ATP (adenozíntrifosfátu) na bunkovej úrovni, kde pôsobí ako katalyzátor. Pretože jeho tvorba v ľudskom organizme po štyridsiatke klesá, prejaví sa to narušením energetickej rovnováhy a treba ho dopĺňať zvonka.

VŠADEPRÍTOMNÝ

Chemickou povahou je koenzým Q10 chinón, látka prirodzene sa vyskytujúca v každej bunke, ktorá získava energiu spaľovaním kyslíka. Keďže sa vyskytuje takmer všade, dostal názov ubiquinón (teda všadeprítomný chinón). Nachádza sa v potrave, najmä v mäse (srdce, pečeň, plúca), v rybách (losos, makrela).

Koenzým Q10 priaznivo ovplyvňuje ľudské zdravie vo viacerých oblastiach. Predovšetkým posilňuje a chráni srdcovocievny systém, je účinný pri vysokom krvnom tlaku, arytmiách, ochoreniach pľúc, zadýchavaní, podpore imunity, pri prevencii artériosklerózy, pri znižovaní nadváhy a je prínosom pri prevencii ochorenia ďasien, najmä parodontitídy.



PASTY ENERGY: STAROSTLIVOSŤ

O MÄKKÉ AJ TVRDÉ TKANIVO

Používanie kvalitnej zubnej pasty a správna ústna hygiena sú zárukou minimalizácie rizika vzniku zubného kazu a zápalov v ústnej dutine.

Zloženie

Prírodné bioinformačné zubné pasty Energy obsahujú unikátnu vodu zo žriedla Pod-

hájska s blahodárne pôsobiaceou soľou a minerálmi. Výťažky liečivých bylín, ktoré boli v tejto vode macerované (vylúhované), sú podstatné pri ošetrovaní mäkkých tkanív a závesného aparátu chrupu. Medzi účinné zložky patrí aj nový doplnený koenzým Q10. Pasty ďalej obsahujú parfum z éterických olejov (silíc), prírodných vonných látok s dezinfekčnými a regeneračnými účinkami.

Účinky

Pasty Energy pomáhajú predchádzať a odstraňovať zápal v ústnej dutine, zlepšujú stav ďasien. Bránia vzniku parodontitídy, t.j. zápalovému ochoreniu ďasien a závesného aparátu zubov, ktoré vedie k obnažovaniu zubných krčkov a koreňov s ich následným uvoľňovaním a vypadávaním. Všetky tri zubné pasty čistia, osviežujú a regenerujú ústne sliznice a spevňujú všetky tkanivá ústnej dutiny.

Zubná pasta **Diamond** (pôvodný názov Biely Diamant) veľmi jemne osviežuje, má bieliaci efekt a zmiernuje krvavosť ďasien, je to univerzálna pasta pre celú rodinu. **Silix** spevňuje tkanivá vďaka obsahu koloidného kremíka, posilňuje sklovinu, je vhodný pri zvýšenej kazivosti zubov. Dáva zubom dlhý pocit čistoty a ochrany. Zubná pasta **Balsamio** má výrazný protizápalový účinok a pôsobí adstringentne na ďasná (sťahuje), čím spevňuje uloženie zubov. Pomáha predchádzať aftóznym ďasnám, boľavým kútkom.

Všetky tri inovované zubné pasty obsahujú koenzým Q10, vďaka ktorému je ich ochranný a protizápalový účinok na ďasná ešte výraznejší a zároveň klesá riziko vzniku parodontózy. Odporúča sa postupne strieďať všetky tri zubné pasty, pretože svojím pôsobením sa navzájom dopĺňajú.

Z ostatných prírodných prípravkov Energy pomáhajú regenerovať a zlepšovať kvalitu ďasien, zubov a ostatných tkanív ústnej dutiny prípravky **Fytomineral**, **Skeletin**, **Flavocel**, **Vitamarin**, **Drags Imun**, a tiež zriedený **Audiron** v podobe výplachov.

MUDr. Július ŠÍPOŠ

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

História zubnej pasty

Počiatky vzniku zubnej pasty spadajú do obdobia 5000–3000 rokov pr. n. l. Starí Egypťania používali prášok zmiešaný z popola, škrupej vajec, brúsnej pemzy a myrty. Na čistenie zubov používali prsty. To, samozrejme, nemalo veľký účinok, a preto ľudia vtedy často nosili magický náhrdelník, ktorý ich mal ochraňovať pred chorobami ústnej dutiny. Náhrdelník vyrábali z rôznych bobúľ a iných prírodných látok, ktoré našli v truse lesných zvierat, čo malo za následok iba to, že dotýčaného bolo cítiť na metre ďaleko.

Ak nejakého Egypťana alebo Babylončana boleli zuby veľmi, nezostávalo mu nič iné, iba začať nákladnú liečbu, ktorá obsahovala výplachy úst korytnačou krvou a potieranie ďasien popolom zo starých mačiek. Peržania v 1. storočí n. l. zostavili čistiacu zmes zo sušených živočíchov, bylín, medu a minerálov. Zmes posilňujúca zuby obsahovala zelené listy, medenku, kadidlo, med a prášok z kremeňa.

V Anglicku bola zmes na čistenie zubov dostupná už okolo roku 1000 v keramických miskách, a to nielen ako prášok, ale aj ako zubná pasta. Najväčší boháč používali dokonca aj kefku. Až v 18. storočí začali mnohí vedci, lekári a chemici bádať po lepšom spôsobe čistenia zubov. Tak vznikali pasty obsahujúce napríklad tehlový alebo porcelánový prach. Prvý zubný čistiaci prostriedok s glycerínom bol dostupný v Británii koncom 18. storočia. Postupne sa začal pridávať do zubnej pasty boraxový prášok kvôli svojmu penivému účinku a stroncium na posilnenie zubov a zníženie ich citlivosti. Prvé pasty aspoň trochu podobné tým dnešným sa začali predávať v pohároch okolo roku 1850. V roku 1873 vyvinula spoločnosť Colgate aromatickú zubnú pastu a tento krém sa poprvýkrát začal vyrábať v tubách podobných dnešným obalom.

www.dentalnihygiena.wz.cz



Obsah a účinky zubných pást Energy

SILIX

Bioinformačná zubná pasta so zvýšeným obsahom koloidného kremíka, ktorý má vplyv na pevnosť tkanív. Obsahuje aj kopaivový balzam s protizápalovým účinkom.

Účinky a použitie Silixu:

pôsobí proti vzniku zubného kazu / regeneruje a posilňuje zubnú sklovinu / má protizápalové účinky / zvyšuje pevnosť zubov a ďasien / dodáva pocit čistoty / svieži dych a ochrana v ústach pretrvávajú dlhú dobu

Obsah bylín: praslička, komonica, arnika, sofora, sladovka, krvavec, šalvia, hamamel, kosatec.

Zloženie parfumu: benzoín, citrón, kardamóm, mäta, kopaiva.

BALSAMIO

Bioinformačná zubná pasta s maximálne osviežujúcim účinkom a adstringentným pôsobením. Obsahuje látky z rastlín z peruánskej Amazónie – kopaivový balzam a výťažky z lapacha a uncarié.

Účinky a použitie Balsamia:

pôsobí proti vzniku zubného kazu / má protizápalové účinky – vhodný pri aftách, oparoch / pomáha pri krvácaní ďasien a parodontitíde / je vhodným doplnkom liečby odhalených zubných krčkov a zápaloch ústnej dutiny / osviežuje dych

Obsah bylín: lapacho, uncaria, levandula, kostihoj, krvavec, hadovník, arália, muira puama, nátržník husí.

Zloženie parfumu: niaouli, mäta pieporná, kopaiva, fenikel, badián, rozmarín.

DIAMOND

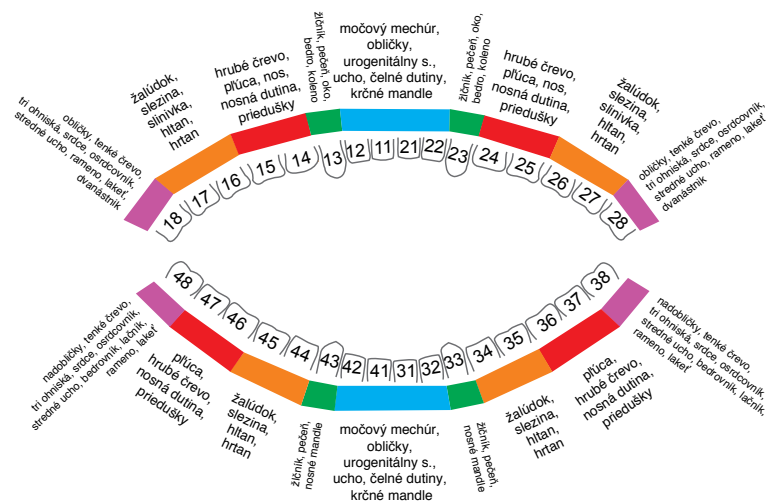
Bioinformačná zubná pasta s jemnou citrusovou chuťou a ľahkou vôňou. Po jej použití cítite v ústach mierne mravenčenie a slabý analgetický efekt.

Účinky a použitie Diamondu:

pôsobí proti vzniku zubného kazu / má protizápalové účinky / vytvára na zuboch ochranný film / zmierňuje krvavosť ďasien / má jemné bieliace účinky

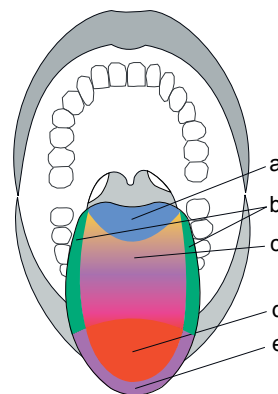
Obsah bylín: fenikel, sofora, judášovo ucho, kostihoj, sladovka, islandský lišajník, lopúch, puškvorec, sedmokráska, lucerna, dumbier.

Zloženie parfumu: benzoín, eukalyptus, klinček, myrha, rozmarín, škoric, železník.



REFLEXNÉ ZÓNY V ÚSTACH A NA JAZYKU

Mgr. Miroslav Kostelník



- a – obličky
- b – pečeň, žlčník
- c – črevá, žalúdok
- d – pľúca
- e – srdce

Varixy – krčové žily

Varixy (krčové žily) sú vo svojej podstate vakovité alebo valcovité rozšírenia povrchových žíl s nedomykavosťou chlopní. Za normálnych okolností tieto žilové chlopne prepúšťajú krv len smerom k srdcu, teda zabraňujú jej spätnému toku. Pri nedostatočnom uzavieraní žilových chlopní časť krvi tečie späť, teda sa vracia smerom od srdca k periférii. Steny žíl tak ochabujú a vakovito sa rozširujú. Krv netečie plynulo, ale stagnuje a vzniká zvýšené riziko tvorby zrazenín.

AJ V MLADOM VEKU

Varixy sa vyskytujú najčastejšie na dolných končatinách v oblasti veľkej a malej safény, tzv. skryté žily. Môžu byť aj v iných oblastiach: veľmi časté sú v oblasti konečníka, tu ich nazývame hemoroidy (ľudovo tiež zlatá žila), menej ich nájdeme v oblasti pažeráka (ezofageálne varixy), močového mechúra, vagíny, prostaty a podobne.

Krčové žily sa vyskytujú už v mladom veku, o niečo častejšie sú u žien, najmä po pôrodoch, a s vekom ich množstvo pribúda. Podľa príčiny ich delíme na varixy **primárne**, u ktorých nie je známa príčina, a varixy **sekundárne**, ktoré sa vytvárajú v dôsledku porúch odtoku žilovej krvi ako tzv. kolaterály, najmä rozšírením a vytváraním akýchsi bočných spojok.

PREČO VZNIKAJÚ VARIXY?

Hlavným faktorom vzniku primárnych varixov je pravdepodobne dedičná vloha, teda predispozícia, za ktorou sa skrýva vrodená menejcnosť elastického väziva v žilových stenách. Významnú úlohu pri vzniku varixov vo všeobecnosti hrá dlhodobý zvýšený žilový tlak predovšetkým v dolných končatinách pri vzpriamenej polohe. Ďalšími rizikovými faktormi vzniku varixov sú: zvýšená námaha najmä v sede a stoji, dlhodobé státie na jednom mieste (napr. státie v pozore u vojakov strážnej služby, státie v prostriedkoch mestskej hromadnej dopravy, a podobne). Rizikovým faktorom je dnes všeobecne rozšírený nedostatok aktívneho pohybu (sedavé zamestnanie), sedenie s prekríženými nohami, nosenie ponožiek, podkoleniek a spodnej bielizne s tesnými a úzkymi gumičkami, ktoré sa

„zarezávajú“ do kože a bránia voľnému žilovému návratu odkysličenej krvi od periférie k srdcu. Rizikovým faktorom je aj nadváha a obezita, hormonálne zmeny, tehotenstvo, najmä keď sa komplikuje poruchou funkcie obličiek so zadržiavaním tekutín, opuchmi a neprimeraným nárastom hmotnosti.

Dlhotrvajúce poruchy žilovej hemodynamiky, t.j. stagnácia odkysličenej venózne krvi, sú potom príčinou degeneratívnych zmien a zápalov cievnej steny a samotných chlopní varikózných žíl. Tým významne narastá riziko zrážania stagnujúcej krvi a vzniku zápalu, t.j. **tromboflebitídy** a **flebotrombózy** (viď rámček). Pri dlhom trvaní tohto stavu sa poškodzujú okolité tkanivá – koža, podkožie a mäkké tkanivá s možnosťou vzniku podliatin, hyperpigmentácií a vredov predkolenia (ulcus cruris), ktoré sa len veľmi ťažko hoja a zanesením infekcie ohrozujú celkové zdravie.

PRÍZNAKY: BOLESTĽ A OPUCH

Klinicky sa varixy prejavujú tupými bolesťami v dolných končatinách, pocitom zvýšenej únavy a ťažkých nôh, bývajú prítomné svalové kŕče najmä v lýtkach. Pri pokročilých rozsiahlych varixoch vzniká opuch. Najskôr býva prítomný len k večeru v oblasti členkov, neskôr aj vyššie na holeni a pretrváva po celý deň.

CVIČME, HÝBME SA!

Pri prevencii varixov sú nevyhnutné opatrenia zabraňujúce zvýšenému žilovému tlaku v dolných končatinách. Je to hlavne prevencia a redukcia obezity, zákaz nosenia tesných škrtiacich gumičiek v spodnej

ZDRAVIE OD A PO Z

Tromboflebitída – povrchový zápal žily (žil). Prejavuje sa sčervenaním a bolesťivosťou v priebehu postihnutej žily. Často býva na dolných končatinách, najmä pri varixoch. Na hornej končatine môže vzniknúť po injekčnom podaní niektorých látok do žily. Chorého neohrozuje priamo vznikom embólie.

Flebotrombóza – zápal hlbokých žíl, najčastejšie na dolných končatinách alebo v panve, spojený so vznikom krvnej zrazeniny (trombózy). Vzniká častejšie u ležiacich osôb, najmä s kŕčovými žilami, po niektorých operáciách či pôrode. Prejavuje sa značným opuchom končatiny s bolestivým napätím a celkovými príznakmi (teplotou, zrýchlením srdcovej činnosti). Ohrozuje chorého embolizáciou do pľúc (nápadná zadúšavosť, kašeľ, niekedy aj náhle úmrtie).

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

bielizni, pri sedavom zamestnaní je dôležité častejšie sa postaviť a prejsť niekoľko krokov alebo precvičiť svaly dolných končatín, najmä lýtok.

Počas tehotenstva treba nosiť správnu veľkosť vhodných elastických pančúch, robiť pravidelné prechádzky, pri sedení si dávať dolné končatiny na podnožku, nesedať s prekríženými nohami.

KLASICKÁ LIEČBA – OPERÁCIA, LIEKY

V liečbe varixov sa uplatňujú najmä chirurgické metódy – podviazanie a odstránenie rozšírených žíl. U menších a stredných varixov je možná metóda tzv. sklerotizácie – varixy sa nastriekavajú sklerotizačnými roztokmi, ktoré vyvolávajú zápalovú reakciu výstelky varixu s uzavretím (akýmsi zlepšením) jeho priesvitu a následnou premenou na väzivový pruh.

Pokračovanie na str. 9

NORMÁLNY ŽILOVÝ NÁVRAT

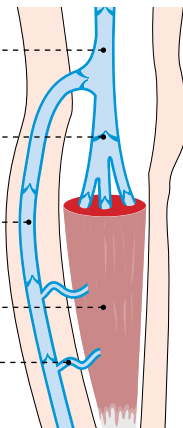
hlboká žila

jednosmerná žilová chlopňa

povrchová žila

sval

perforujúca žila



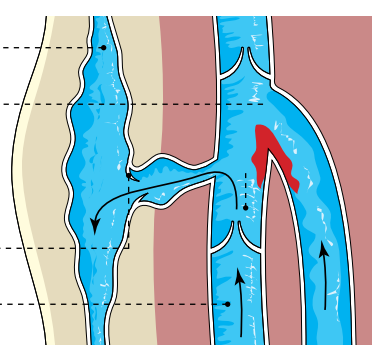
HLBOKÁ ŽILOVÁ TROMBÓZA A ŽILOVÁ HYPERTENZIA

povrchová žila

hlboká žilová trombóza

nedomykavá chlopňa spôsobuje spätný tok krvi a žilovú hypertenziu

hlboká žila



JEDÁLNY LÍSTOK Z NAŠEJ ROVNOBEŽKY

**JAHODOVÉ MAŠKRTENIE
PRE NAŠU VITALITU**

Jahody patria medzi prvé sezónne ovocie. Všetci ich máme radi pre ich vôňu a chuť. Čím voňavejšie, tým sladšie. A najlepšie sú nazbierané priamo do úst na záhradke! Naš metabolizmus si teraz žiada jarný prísun energie – viac slnka, viac ovocia a zeleniny. Jahody sú ideálnym darcom životnej sily. Majú nízky obsah kalórií, menej než melón, čo je skvelé na chudnutie! 200 g jahôd na desiatu pokryje dennú dávku vitamínu C.

Najlepšie sú, samozrejme, čerstvé jahody. Čo nezjeme, mali by sme rýchlo spracovať. Môžete si vybrať: sladké raňajky na naštarovanie, ľahkú desiatu, na obed jahodový dezert, na večer šalátik.

MLIEČNA RYŽA S JAHODAMI

(5 porcií)

300 ml mlieka, 200 ml vody, 150 g gulatozrnnej ryže (Arborio), 2 bielky, 500 g jahôd, 8 g vanilkového cukru, 4 lyžice trstinového cukru, štipka soli



Zmiešame mlieko, vodu, ryžu, soľ a 3 lyžice trstinového cukru, všetko uvedieme do varu a varíme pri miernej teplote cca pol hodiny, občas zamiešame. Vyšľaháme bielky a lyžicu trstinového cukru do tuhého snehu a vmiešame ho do horúcej kaše, necháme vychladnúť. Polovicu jahôd s vanilkovým cukrom roztláčime, druhú polovicu nakrájame na kúsky a všetko zamiešame do vychladnutej ryže.

JAHODOVÉ SMOOTHIES

Rozmixujeme šálku nakrájaných jahôd, 2 lyžice limetkovej šťavy, 3 lyžice medu a hrst ľadu. Ozdobíme vetvičkou medovky či mäty a máme dobrú desiatu.

ROLÁDA S JAHODAMI

(8 porcií)

Krém: 250 ml mlieka, vanilkový struk, 3 žĺtky, 50 g krupicového cukru, lyžice hladkej múky, lyžička masla

Cesto: 1 lyžička kukuričného škrobu, 1 lyžička bieleho vínneho octu, 1 lyžička vanilkového extraktu, 4 bielky, 100 g krupicového cukru, 100 g práškového cukru, 150 ml smotany na šľahanie, 450 g jahôd (nazbierajte lesné jahody pri potulkách lesom, roláda bude voňavejšia)

V hrnci necháme zovrieť mlieko s vanilkovou dreňou a prázdny strukom a necháme 2 minúty mierne prebublávať. Žĺtky a cukor vyšľaháme do peny, jemne zapracujeme múku. Za stáleho miešania prilejeme vanilkové mlieko. Túto zmes dáme späť do hrnca a za stáleho miešania zvolna zahrievame do zhutnutia a potom ešte 2 minúty. Vyberieme vanilkový struk a zašľaháme maslo. Dáme do misky, zakry-



jeme a po vychladnutí dáme na 24 hodín do chladničky.

Škrob, ocot, vanilkový extrakt rozmiešame na pastu, z bielkov ušľaháme sneh a do neho postupne zašľaháme premiešané cukry a octovú pastu. Hustú a lesklú zmes rozotrieme na papier na pečenie a pečieme 20 minút v rúre predhriatej na 160 °C. Smotanu ušľaháme a vmiešame do vychladnutého vanilkového krému, ktorý sme si pripravili deň vopred. Na upečený korpus rozotrieme krém, položíme naň natenko nakrájané plátky jahôd a zviníme do rolády.

JAHODY NA SRDIEČKACH HLÁVKOVÉHO ŠALÁTU S KYSLOU SMOTANOU

(4 porcie)

320 g jahôd, 2 hlávkové šaláty, 200 g kyslej smotany, 2 lyžice oleja, 1 lyžica citrónovej šťavy, 1/2 lyžice javorového sirupu (alebo 2 lyžičky trstinového cukru), 3 lyžice bieleho vína, 8 zrníek korenia, štipka soli, zväzok petržlenovej vňate

Šalátové listy rozoberieme až na srdiečka, ktoré rozpolíme, listy umyjeme a osušíme. Jahody umyjeme, odstránime stopky a prekrojíme na polovicu. Zálievku pripravíme rozmiešaním citrónovej šťavy, javorového sirupu či cukru, oleja a bieleho vína (1/3 zálievky si odložíme). Šalátové listy a srdiečka premiešame so zálievkou, vyložíme nimi veľký tanier. Kyslú smotanu rozriedime so zvyšnou zálievkou a ozdobíme ňou listy šalátu, obložíme jahodami, posypeme nasekanou vňaťou a drveným korením.

Vychutnajte si jahodové obdobie!
Mgr. Ilona VÝTISKOVÁ

Varixy – krčové žily

Dokončenie zo str. 7

Súčasne je nevyhnutná aplikácia kompresného obväzu ihneď po injekcii a veľa pohybu. Sú aj iné metódy, ktoré sa v praxi menej využívajú.

Z chemických liekov sa podávajú tzv. venotoniká – lieky podporujúce žilový tonus s cieľom zabrániť ďalšiemu rozširovaniu žíl a tvorbe nových varixov. Ďalej sú to antiagreganciá a antiflogistiká – lieky, ktoré zlepšujú reologické vlastnosti krvi (ľudovo povedané „riedia“ krv, aby sa nadmerne nezrážala), a lieky pôsobiace proti zápalu a bolesti.

KOROLEN A RUTICELIT SÚ ZÁKLAD

Z prírodných prípravkov Energy sú vhodné predovšetkým ako prevencia, ale aj

ako doplnok liečby, nasledujúce: **Korolen** – bylinný koncentrát, ktorý harmonizuje, regeneruje a detoxikuje srdcovocievny systém. Lokálne pôsobí krém **Ruticelit** – tonizuje žilovú cievnu stenu, pomáha odstrániť opuch a napätie, potláča tvorbu drobných tmavých žiliek, tzv. metličiek, ktoré sú viac kozmetickým problémom. Podporný účinok na väzivové tkanivo má **Flavocel**, vďaka obsahu bioflavonoidov a vitamínu C poskytuje aj antioxidačnú ochranu. Vhodným hĺbkovo čistiacim prostriedkom je **Cytosan** zlepšujúci reologické vlastnosti krvi. Pozitívny vplyv majú aj tzv. zelené potraviny – **Chlorella**, **Spirulina**, **Barley Juice** a ďalšie prírodné prípravky.

MUDr. Július ŠÍPOŠ



Pentagram je cesta k celistvosti „Keď máš oheň, máš kamaráta.“

Tak hovoria trampi a ľudia dlhodobo sa pohybujúci v prírode. Zapraskanie ohňa je zárukou toho, že sa zahrejeme, že máme kde byť, uvariť si jedlo a sme chránení. Možno preto sa do domov vracajú krby a kachle na drevo. My pri nich sedíme, vonku zúri nečas a my sa máme dobre. Ten nečas totiž môže zúriť aj vo vnútri. Vo vnútri nás. Byť bez Ohňa vo vnútri znamená byť bez náboja, bez radosti, bez chuti ísť do niečoho srdcom. Alebo ľudia bez srdca. To sú takí, ktorí sú natoľko zaneprázdnení tým, kto im ako ublížil, že zabúdajú na to, či sami neublížia.

V čínskej medicíne je s Ohňom nerozlučne späté srdce a tenké črevo. Tieto dva orgány majú rovnaký pohyb energie ako Oheň. Teda prudký, rýchly, šľahajúci, oba orgány sú celkom neúnavné, srdce sa nikdy nezastaví a tenké črevo vlastne tiež nie. Medzi charakteristiky Ohňa patrí schopnosť zahrievať a sklon k preháňaniu, veľká rýchlosť, ale aj schopnosť odolávať chladu a obtiažna odpoveď na akúkoľvek snahu o reguláciu. To veľmi dobre poznáme zo živo-

ta. Keď naše srdce vzplanie Ohňom lásky, je to nezadržateľná záležitosť. A všetci nao-kolo už vedia, že to bude problém, len my stále horíme a je nám to fuk. A čím viac nám múdri radia, tým viac horíme.

OHŇA MÔŽE BYŤ VELA ALEBO MÁLO

Koho by prekvapilo, že emóciou srdca je radosť, že v ňom sídli náš spirituálny duch, že patrí letu, keď je všetko plné sily a ohnivosti, že je to orgán, v ktorom je veľké

množstvo energie. Zodpovedá za súvislú reč s jasným a usporiadaným obsahom. Táto záležitosť je veľmi významná pre diagnostiku a terapiu. Lesk v očiach, živá primeraná reč vrátane reči tela, pocit tepla, láskavosti a súcitu, sú príznakmi človeka s dobrým (zdravým) srdcom.

V čínskej medicíne platí, že akékoľvek preháňanie znamená problém. Inými slovami: „Aj dobrého málo.“ Tak akurát. Podľa konštitúcie človeka, podľa jeho životnej reality. A to isté platí o radosti. Naša populácia si obvykle praje všetkého nadbytok, vrátane radosti. Potom veľmi ľahko vznikajú závislosti. Niekde nám je dobre a my chceme znova, viac a najlepšie, aby nám bolo dobre stále. Len múdri vedia, že naozajstné „dobre“ sa rodí vo vnútri. A len osvietenie si ho dokáže udržať za všetkých okolností.

Keď je náš Oheň oslabený, cítime únavu až apatiu. Nemáme chuť ísť do niečoho, nechceme nič robiť, najradšej by sme len ležali. Alebo neboli. Naše srdce bije pomaly, všade v tele vidíme deficit v prekrvení. Máme chladné ruky a nohy, je nám stále zima, máme zo všetkého strach, obavy, ktoré ostatným pripadajú absolútne divné. Na fyzickej úrovni je srdce ako v západnej, tak aj v čínskej medicíne orgánom, ktorý pumpuje krv. Je to neúnavný dráč, od ktorého bezprostredne závisí náš život.

Pokračovanie na str. 12



Múdre telo a jeho správy (18): „som, aký som“

Michal prichádza s celkom jednoduchým zadáním základnej rodinnej konstelácie. Viem o ňom, že je gay, viem o ňom, že vo svojom živote je spokojný. Napriek tomu sa chce pozrieť na svoju základnú rodinu. Má pocit, že sa tam hrá divadlo na super rodinku. Potrebuje, podľa jeho slov, urovnať vzťahy v rodine, prelomiť komunikačnú bariéru a potrebuje, aby mu mama, ako hovorí „zliezla z hrbu“.



KTO VLASTNE HRÁ HRU?

Takže základné postavenie nebude zložené, postavíme celú super rodinku. Michal, otec, matka a dve staršie sestry. Už od počiatku stojí Michal uprostred a všetko sa deje okolo neho. Zástupca to aj tak hovorí. „Som tu a naokolo sa niečo hrá.“ Je tu jasný konflikt medzi otcom a matkou, mnoho vecí je nevypovedaných, sestry sa diania veľmi nezúčastňujú. Otec chodí okolo, je mu všetko vcelku jedno, matka sa v jeho prítomnosti necíti dobre, chcela by, aby odišiel. Otec odchádza, prichádza, ide k sestrám, zasa späť. Michalovi je prítomnosť matky nepríjemná, najradšej by zmizol, ale je natoľko pevný, že to vydrží, ako hovorí. Matka má chuť rýpať do Michala, aby sa nejak pohol, aby sa niečo dialo. To všetko Michal sleduje s nadhľadom, ako komédiu. Michal má matku rád a otec ho dosť zaujíma. Nechápe, čo sa deje. Otec sa pozerá na Michala. „Chce mi niečo povedať, tak nech mi to povie, inak pôjdem zasa preč. Nezaujímate ma.“ Michal sa opäť pozerá na matku, je mu jej ľúto. Ale nechce od nej nič počuť. Sestry už celú komédiu nebaví. Posledný, koho to zjavne baví, je Michal. Matka sa pozerá na oboch mužov a rozhoduje sa, ktorého si zvolí. Zvolí si syna. Otec odchádza, nemá tu miesto. Blížime sa k jadru vecí. Matka a syn stoja proti sebe. Otec sa vracia a hovorí synovi: „Už prestaň hrať to divadlo.“ Kto ho tu teda vlastne hrá? Matka sa obráti chrbtom, čo Michala znepokojí. Zástupca hovorí: „Mama je pre mňa posledná blízka duša. Nikto sa na mňa tak pekne nepozera.“

Podotýkam smerom k Michalovi, že celá rodina naokolo sú blízke duše. Zástupca Michala to tak nevidí. Cíti sa osamelo, nepokoje sa pozerá za matkou. Matka nič nehovorí, pozerá sa inam. „K sestrám sa mi nechce ísť, bojím sa odmietnutia. Jediná matka na neodmieta.“

PRELOMENÉ TABU

Zjavne sa dostávame do obdobia, kedy Michal hľadá svoju identitu, vrátane svojej sexuálnej identifikácie. Takže asi niekedy v období puberty. Má pocit, že len matka mu rozumie.

Otec stojí a očakáva, čo povie syn. Ten sa na neho obracia so slovami: „Záleží mi na tebe, oci.“ Otec sa pozerá, no nie je to celkom ono. Vkladám Michalovi do úst jasnú správu: „Oci, ber ma takého, aký som.“ Otec súhlasne prikyvuje... To trvalo. Je s tým uzročený, ale potreboval to počuť od syna. Všetkým sa veľmi uľaví. Tabu je konečne naplno vyslovené. Zrazu Michal vidí podporu celej rodiny. Cíti rozpaky pred sestrami.

PODPORA, PRIJATIE, PREPOJENIE

Staviam do konstelácie skutočného Michala, staviam ho vedľa jeho zástupcu. Ako dospelého muža, ktorý prijal sám seba. Ale jeho nedospelá časť, pubertálna časť, sa necíti dobre. Skutočný Michal sa na neho prísne pozerá. Pozerá sa prísne na všetkých. Malý Michal potrebuje podporu, vo svojej dobe bol na všetko sám. Veľmi neistý, vo svojom pocite neprijatý z okolia. Teraz je čas prepojiť obe

stránky. „Vezmi malého Michala za ruku ako dieťa,“ velím skutočnému Michalovi. „Potrebuje ťa ako dospelého, potrebuje tvoju istotu a oporu.“ Michal dobre chápe, jeho pevné a prísne rysy povoľujú. Aj on prijíma sám seba na tej najvnútornejšej, zraniteľnej úrovni. Potom sa opäť pozerá na matku, na otca. Vidí ich oboch, ako ho jednoznačne podporujú. Aj keď spolu nie sú veľmi v súlade. Ale to už nie je dôležité. Opäť by chcel niečo namietat, ohľadom divadla, ktoré sa tu hrá. Stojí pred voľbou: „Budem sa zasa miešať medzi nich alebo pôjdem vlastnou cestou?“ Podporu rodiny má. Vráťane sester. Na ničom inom nezáleží. Ten, kto hral divadlo, kto sa správal povýšenecky, bol on. Matka skryto dúfa, že Michal sa opäť rozhodne pre ňu. Ten však už pochopil. Je čas nechať mamu „zliezť z hrbu“.

Odchádza z miestnosti. Za svojím životom. Krok k otcovi, taký, aký je, a postavenie sa za celú skutočnosť mu dalo silu a oslobodilo ho. Ide teda do života so svojou silou a silou mužského rodu v sebe.

MUDr. Ivana WURSTOVÁ

ŠKOLENIE ENERGY

Kedy:

11. 9.–13. 9. 2015

Kde:

Wellness Hotel Patince****

Prednášať budú:

lektori z Českej republiky

Viac info čoskoro na webe:

www.energy.sk

alebo na telefónnom čísle:

0905 466 107



Dermaton oil je favorit

Prečo? Tento prírodný, ľahko sa vstrebávajúci pleťový olej upúta každého. Nielen balením v krásnej subtilnej fľaštičke, ktorá padne akurát do ruky a je ideálnou formou do cestovného balenia. Výrazná je predovšetkým vôňa Dermatone oil. Nezameniteľný charakter jej dáva *Litsea cubeba* – vavrín kubébový, voňajúci silne po citrónoch. K tejto silici sa vo vyváženej kombinácii pridáva tymián, levandula a palmarosa. Okrem veľmi príjemnej arómy obsahuje tento prípravok z radu kozmetiky zameranej na starostlivosť o pleť Energy účinné látky, ktorých zdrojom sú prírodné oleje používané iba v kvalitnej kozmetike.

DOPRAJME SI ICH STAROSTLIVOSŤ

Olej ryžový – vyrába sa z ryžových klíčkov a šupiek. Hydratuje, zmäkčuje, hojí a regeneruje kožu. Obsahuje rastlinný sterol oryzanol, ktorý má antioxidačné vlastnosti. Nájdeme v ňom aj skvalén, ktorý sa stará o pokožku, spomaľuje jej starnutie a znižuje tvorbu vrások. Zmierňuje účinky stresu, zlepšuje krvný obeh (podporuje mikrocirkuláciu), upokojuje zápal.

Olej rakytníkový – veľmi hojivý, so silnými antioxidačnými vlastnosťami – dobre pôsobí proti voľným radikálom spôsobujúcim predčasné starnutie a degeneráciu buniek. Podporuje rast tkanív pri poškodení. Veľmi

vhodný je na regeneráciu kože pri popálení, omrzlinách, poleptaní, ale aj po rádioterapii či chemoterapii. Lieči kožné afekcie a zápal, pôsobí proti baktériám.

Olej jojobový – prírodný rastlinný vosk v tekutej forme. Lisuje sa zo semien rastliny s názvom jojoba čínska. Má veľmi priaznivé zloženie pre pokožku, používa sa najmä v kozmetike pri starostlivosti o pleť a vlasy. Chráni proti poveternostným vplyvom, má prirodzený UV faktor 3–4, odďaľuje starnutie kože, je hojivý na popraskanú pokožku aj ekzémovú kožu, ale ocenia ho aj ľudia, ktorých pleť sa nadmerne masť.

Věra POSPÍŠILOVÁ

O zlatej žile trochu inak



Zlatá žila, odborným názvom Nodi haemorrhoidales, je ochorenie, ktoré sprevádza ľudí od nepamäti. V minulosti sužovalo najmä vojakov a jazdcov na koni.

Jedným zo slávnych chorých bol aj Ludo-vít XIV., kráľ Slnko, ktorý v roku 1686 bez anestézy podstúpil veľmi bolestivú a život ohrozujúcu operáciu v oblasti konečníka.

Podľa posledných prieskumov trpí dnes hemoroidálnym ochorením 70 percent populácie nad 30 rokov a 82 percent populácie nad 40 rokov. Tento neťah súvisí najmä so sedavým spôsobom života a nesprávnym stravovaním.

Hemoroidy sú spôsobené rozšírením žilových zväzkov v oblasti konečníka. Posledný úsek hrubého čreva, označený ako ritný kanál, je bohato prekrvovaný. V tejto oblasti sa nachádzajú žilové pletence, ktoré svojím rozšírením spôsobujú nášmu telu nemalé utrpenie.

Hemoroidálne uzly sa môžu zväčšovať, zapáliť, vystúpiť, krváčať alebo prasknúť. Dobrá správa je, že sa ich môžeme zbaviť prirodzene, len si to vyžaduje trochu trpezlivosti a dodržanie niekoľkých jednoduchých zásad. Ako na to? Pomôže nám „dobrá rada nad zlato“. Skúsme sa pozrieť na možnosti, ako sa zbaviť nepríjemného pokladu.

Naše telo funguje na základe príjmu potravy, ktorú žalúdok spracuje a následne transportuje do tenkého čreva, kde sa pomocou enzýmov vstrebávajú živiny. Neskôr transport pokračuje do hrubého čreva a nakoniec sa vylúči. Proces trávenia a transportu nedokážeme ovplyvniť vôľou, a teda nie je jedno, aký obsah sa nachádza v našom tráviacom trakte.

Mali by sme preto začať už pri príjme potravín. Veľa sa dnes hovorí o vláknine ako o veľmi dôležitej súčasť našej stravy.

Pokračovanie na str. 13

MÔŽETE VEDIET

Kedy siahnem po Dermatone oil?



» **RÁNO**, keď vstávam unavená a ubolená, navyše s pocitom, že na mňa „niečo lezie“. Prehltnem **Grepofit** a nanesiem olejček na šíju a ramená, rozhybem hornú časť tela. Ak viem, že budem celý deň na nohách, doprajem ten slasťný pocit svojim dolným končatinám v smere pohybu lymfatického obehu (zdola nahor do triesiel).

» **ODPOLUDNIA** behám vonku, nechcem byť poštipaná, tak si prekomáre a iný dotieravý hmyz pripravím odpudivú akciu – Dermatonom oil potriem spánky, zápästie, predlaktia, lýtky a členky.

» **NA POLUDNIE** potrebujem dodať chuť do práce a posilniť psychiku, tak si natriem oblasť pod nosom a hrudnú kosť.

» **POPOLUDNÍ** donesiem Dermaton oil svojej kozmetičke alebo masérke, aby ho použila pri ošetrovaní mojej pleti alebo tela (v kombinácii napr. s mandľovým olejom). Určite ho pribalím na dovolenku v lete aj zime, keď je moja pokožka vystavená slnku (neobsahuje UV, takže ho použijem až po skončení pobytu na slnku).

» **VEČER** sa teším na kúpeľ s **Biotermalom** a následne natriem celé telo vrátane tváre Dermatonom oil. Kvôli lepšiemu vstrebávaniu oleja je príjemné vtierať ho do vlhkej pokožky.

V prípade ochorenia odporúčam kombinovať Dermaton oil s krémami Pen-tagramu®:

» **Droserin** – ochorenie horných dýchacích ciest

» **Artrin** – zápalové procesy v tele a bolesti pohybového ústrojenstva

» **Rutelit** – popáleniny alebo masáže tváre

» **Protektin** – ekzémy, plesne a vyrážky

» **Cytovital** – výraznejšie opálenie na pokožke celého tela

Koľko možností nájdeme v malej fľaštičke...!

Marcela ŠTASTNÁ

Oheň, ktorý lieči

Už naši predkovia vedeli, že každá choroba, bolesť alebo zdravotný problém súvisí so zablokovaním energie. Snažili sa obnoviť jej tok pôsobením ohňa, ktorý považovali za očistný. Na telo chorého prikladali horiacu stromovú kôru alebo listy liečivých bylín, dym a plameň odvádzali preč všetko zlé. Táto pradávna metóda sa s určitými vylepšeniami používa aj dnes, na jej účely sa ručne vyrábajú telové sviečky. Hovorili sme si o nich s terapeutkou Janou Sloupenskou z libereckého Klubu Energy, ktorá má s nimi veľmi dobré skúsenosti a už mnoho rokov ich vo svojej praxi používa a kombinuje s prípravkami Energy.

Čo si máme predstaviť, keď sa povie „telová sviečka“?

Sú to duté trubičky z bavlneného plátna napustené včelím voskom. Mnohí ľudia poznajú ušné sviečky, ktoré sa používajú do uší. Tieto sviečky majú kónický tvar a aplikujú sa do zvukovodu. Telové sviečky sú rovné a po zapálení sa prikladajú na liečené miesto na tele. Na zvýšenie liečebného účinku sa do nich môže pridávať napríklad kurkuma, šalvia, eukalyptus, levandúľa.

Ako sa sviečky používajú a na akom princípe fungujú?

Používanie sviec je jednoduché. Na liečené miesto na tele položíme papierový obrúsok a naň postavíme zapálenú sviečku. V priebehu jej horenia pinzetou postupne odoberáme ohorenú časť, ktorú odkladáme do vopred pripravenej misky s vodou.



Vo svieci vzniká pri horení podtlak. Vďaka tomuto podtlaku sa uvoľnia nečistoty v tele (zápaly, cysty, opuchy a iné usadeniny) a sviečka ich „vytiahne“ z tela. Tieto nečistoty zostávajú vo sviečke vo forme jemného prášku. V dutine sviečky sa usádza vosk. Množstvo a štruktúra týchto usadenín (prášku a vosku) na stenách sviečky pomáhajú určiť mieru zanesenia v mieste aplikácie sviečky. Po terapii treba vypiť pohár vody, tým pomôžeme telu vyplaviť uvoľnené toxíny.

U ktorých ochorení sa sviečky osvedčili?

Telové sviečky sú vhodné na rôzne fyzické ťažkosti – na opuchy a zápaly, bolesti hlavy, chrbta a kĺbov či zubov, pri začínajúcom nachladnutí, angíne a bolestiach v krku, pri kožných problémoch, oparoch, podliatinách, urýchľujú hojenie jaziev, podporujú

detoxikáciu organizmu. Zlepšujú psychiku, zmierňujú negatívne emócie a pocity viny, zbavujú strachov a úzkostí. Sviečky pôsobia na fyzickej aj bioenergetickej úrovni – to znamená, že pomáhajú harmonizovať prúdenie energie v tele. Uvoľnením energetických tokov sa spustí samoliečebný proces organizmu.

Ako často sa táto metóda aplikuje?

Pri akútnych ťažkostiach je možné dať 1–2 sviečky počas 24 hodín. Pri chronických problémoch sa aplikácia opakuje. Napríklad pri ekzémoch alebo bolestiach chrbta sa používajú sviečky 1–2x týždeň dlhodobo. Sviečky pôsobia aj preventívne na zvýšenie imunity – v takom prípade sa 1x týždenne vypáli sviečka priložená na pupok.

Pokračovanie na str. 13

Pentagram je cesta k celistvosti „Keď máš oheň, máš kamaráta.“

Dokončenie zo str. 9

Tento orgán sa nesmie zastaviť, inak sa do dvoch minút zastaví náš život.

Tenké črevo má značný vplyv na trávenie, ale aj na vstrebávanie tekutín a hospodárenie s nimi. V západnej medicíne poznáme veľmi obťažujúcu záležitosť – a síce Crohnovu chorobu, chronický zápal tenkého čreva. Takáto choroba priamo súvisí s pacientovým životom, jeho emóciami, ktoré sú často potlačené, jeho prianiami, ktoré sa neplnia, a predovšetkým ním samým. A potom Oheň niekde šľahá, ale inde chýba. Šľahanie srdcového Ohňa sa môže prejavovať ako búšenie srdca, nepokoj, nespavosť, kedy človek zaspí, ale má len ľahký spánok. A má aj hojnosť snov. Môže mať začervenajúcu tvár, vyšší krvný tlak. Ak je Ohňa nedostatok, vzniká depresia. Človek je bez chuti do čohokoľvek, bledý, má pocit že nič

nemá cenu, robí veci mechanicky, z donútenia. V krajných prípadoch môže byť celkom apatický.

Obávanou chorobou srdca je infarkt. Je preukázané, že ho častejšie dostávajú ľudia podliehajúci nátlaku a reagujúci naň zvýšenou aktivitou, vyšším tlakom na seba – na svoj výkon. Sú to aj ľudia, ktorí majú veľkú schopnosť širokého srdca, teda tí, ktorých zaujímajú osudy a ťažkosti alebo radosť ostatných. Problémom je, že ich často preberajú na seba, a v túžbe pomôcť si tak nakladajú na svoj chrbát starosti iných a potom klesajú pod ich ťažobou.

PROTIKLADOM LÁSKY JE STRACH

Človek žije svoj život, ako najlepšie vie. Niekedy lepšie, inokedy horšie. Kľúčovým slovom je láska. Láska k sebe, k životu. Ak naozaj dokážeme milovať svoj život,

a verte mi, niekedy to vôbec nie je ľahké, máme vyhrať. Sme silní v srdci, teda srdnatí. Nebojíme sa mať srdce na dlani, byť srdeční.

Treba na tom pracovať. Len pre zaujímavosť – protikladom lásky nie je nenávisť, ako sa mnohí domnievajú, ale strach. Strach je emóciou Vody – teda toho, čo je schopné oslabiť alebo dokonca uhasiť Oheň. Nedajme si náš Oheň. Starajme sa oň tým, že rozvíjame radosť, sústredíme sa aj na malé veci. Ako hrozienka z koláča si vyzobávajme z každého dňa pekné zážitky. Aj v najhorších dňoch spievajú vtáci, kvitnú kvety.

Pomôcť nám v tom môže Korolen, ktorý ale navyše dokáže množstvo vecí. Ktoré to sú a ktoré ďalšie prípravky ho podporujú, sa podrobne dozvieme v budúcom čísle.

MUDr. Alexandra VOSÁTKOVÁ

O zlatej žile trochu inak

Dokončenie zo str. 11

Poznáme dva druhy vlákniny – rozpustnú a nerozpustnú.

Rozpustná sa nachádza v ovocí, fazuli, hrachu, ovsených vločkách a najmä v chia semiačkach. Patrí sem i pektín v jablkách alebo psyllium získavané vyčistením obalov semien skorocelu indického. Nerozpustnú vlákninu obsahuje listová zelenina, orechy a ľanové semiačka.

Nerozpustná vláknina má liečivé vlastnosti – znižuje hladinu cholesterolu i riziko ochorenia srdcovo-cievnych chorôb či rakoviny hrubého čreva. Obzvlášť liečivá je vláknina obsiahnutá v surovej listovej zelenine. Ako dostať potrebné množstvo surovej zeleniny do tela, aby nás nenafúkla a po určitom množstve nevyvolala pocit ťažkého trávenia? V podobe smoothie, teda jemne rozmixovaných nápojov, vďaka ktorým môžeme spolu s ovocím konzumovať kapustu, brokolicu, špenát, petržlen, uhorky či mrkvovú vňať a dostať tak do svojho tela živú aj zdravú vlákninu.

Základom smoothie býva jeden banán alebo aj iné ovocie; na 1/2 l nápoja prilievame

2 dcl vody a môžeme pridať i jednu lyžicu olivového oleja pre účinnejšie vstrebávanie vitamínov A, D, E, K. Ak si budeme tieto blahodarné nápoje každodenne pripravovať i obmieňať, rýchlo nás nabijú energiou a vyliečia naše črevá; takto dodaný „nosič“ vytvorí potrebnú konzistenciu črevného obsahu, ktorý ľahko a bez námahy opustí naše telo.

Smoothie sa odporúča konzumovať ráno nalačno; po pätnástich minútach môžete raňajkovať, najlepšie ovsenú kašu alebo inú. V období akútneho hemoroidálneho ataku (bolestivá, zapálená zlatá žila) sa neodporúča jesť mäso. Ak sa chceme vyliečiť, mäso by sme mali konzumovať najviac dvakrát týždenne.

Po vypití jemne rozmixovaného ovocia a zeleniny nemá už naše telo veľa práce s trávením, no nezabudnite – vždy je potrebné dodržať pitný režim 1,5 l vody denne.

Existuje množstvo kombinácií ako vytvoriť zdravé a chutné smoothie, napríklad:

1 banán, 1 šálka brokolice, 1 pohár vody

1 banán, baby špenát, dyňa, 1 pohár vody

1 banán, jablko, 1 veľká mrkva, mrkvová



vňať, 1 pohár vody, no fantázii sa medze nekladú.

Na záver by som chcela pripomenúť našich verných a skvelých pomocníkov Energy – **Korolen**, **Probiosan**, **Cytosan**, kapsuly **Grepofit** a krém **Ruticelit**. S takto upravenou životosprávou môžeme nadobro vyliečiť „zlatú žilu“, i keď nás sprevádzala dlhé roky – good-bye!

MUDr. Eva JEKKELOVÁ, Komárno



Dokončenie zo str. 12

Pre koho sú telové sviece vhodné?

Telové sviece môžu používať ľudia aj zvieratá (mačky a psy). U zvierat musí sviečku aplikovať človek, ktorého zviera dobre pozná a dôveruje mu. Sviečka sa nedá použiť u osôb alergických na včelie produkty a u detí do troch rokov.

Pri dodržaní základných pravidiel na ich použitie sú celkom bezpečné. Používajú ich terapeuti a sú vhodné aj pre laikov. Môžu byť súčasťou domácej lekárnice, kde ich máme kedykoľvek k dispozícii. Nenahrádzajú lekársku starostlivosť, ale môžu ju dopĺňať. Sviečky možno použiť ako samostatnú terapiu alebo ako doplnok

iných terapií – masáží, kineziológie, pri liečení bylinkami. S pomocou kineziologického svalového testu môžeme zistiť, či je telová sviečka pre klienta vhodná. Ak vyjde, že áno, dá sa vytestovať, kde na tele sviečku použiť.

S využitím princípov TČM je možné aplikovať sviečky aj na meridiánových dráhach a akupresúrnych bodoch.

Túto terapiu je možné kombinovať s prípravkami Energy?

Áno. Jednej mojej klientke sa napríklad podarilo s pomocou sviečky a **Artrinu** vyliečiť zápalové ložisko pod kožou vedľa pravého kútika úst. Zo začiatku bolo dva-

Oheň, ktorý lieči

krát liečené chirurgicky – rozrezaním, a keď sa vytvorilo tretíkrát, odporučil chirurg pacientke návštevu kožného lekára. Prvú sviečku sme použili na zdravú kožu vedľa postihnutého miesta. Počas nasledujúcich dvoch dní sa guľôčka zmenšila a prestala byť citlivá. Aplikovali sme ďalšiu sviečku, hnis sa postupne dostal pod povrch kože, následne guľôčka praskla a hnis vytiekol. Na doliečenie sme použili ešte jednu sviečku a **Artrin**. Miesto sa počas ďalších dní zahojilo a ďalší zápal sa už nevytvoril.

Sviece využívam, samozrejme, aj sama. Keď si urobím modrinu, tak okrem **Artrinu** použijem na postihnuté miesto aj telovú sviečku, ktorá urýchli hojenie. Pri opare dám vedľa neho telovú sviečku a následne použijem **Audiron** alebo **Droserin**. V období virózy je pre mňa nevyhnutným spoločníkom okrem telových sviec aj **Vironal**. Kvapky **Vironal** používam vnútorne a 1x týždenne si nechám vypáliť sviecu ako prevenciu pred nachladnutím. Keď sa choroba objaví, pridám väčšinou **Grepofit drops** a **spray**, k tomu každý deň 1 sviecu na miesto, kde je najväčší problém. To znamená pri bolestiach v krku na krk, u angíny na mandle, pri nádche na čelo. **Telové sviečky sú jednoduchý, účinný a ľahko dostupný prostriedok, ktorý nám pri správnom použití môže uľahčiť život. Majú tú výhodu, že sa môžu používať samostatne, aj ako doplnková terapia.**

Ďakujeme za rozhovor, Galina VESELÁ

Lineárny, či cyklický? „Jupiter a Urán provokujú, Luna so Saturnom prikazujú II“

Škola, ako sme minule spomenuli, má na náš celý budúci spoločenský i osobný život obrovský, nenahraditeľný vplyv. Ak je začiatok navštevovania prvej triedy ešte pod dosahom Luny, čím získava emočná sféra najdôležitejší socializačný charakter, už druhý polrok školskej dochádzky sa dostáva pod kontrolný mechanizmus Saturna. Tento neúprosný „prísny kantor“ učí dieťa pracovným návykom, ktoré sú nielen kontrolované, ale aj hodnotené – verbálne, známkami či inými štandardami. Jeho činnosť sa začína podobať pracovným aktivitám dospelých, no nemá, a dlho nebude prinášať viditeľne spoločensky prospešné výsledky. To vytvára vo veľkom percente školopovinnnej populácie frustráciu. Nevidia konkrétny zmysel toho čo robia, lebo im absentuje konkrétna vízia uplatnenie učením získaných teoretických poznatkov. Práve pre chýbajúcu perspektívu majú pocit, že sa učia iba kvôli známkam, učiteľom, rodičom. Nedostatočná motivácia a „nezaujímavosť“ niektorých predmetov potom môžu viesť k apatii voči vyučovaniu i dosahovaným výsledkom, a to sa odrazí v zvýšenom psychickom tlaku zo strany tých, ktorým na výsledkoch záleží. Predovšetkým rodičov, ale i učiteľov.

U detí sa nechuť prejaví nepozornosťou, psychický pretlak zvýšením agresivity. Pri rôznorodosti sociálneho, intelektuálneho, emočného rozvrstvenia školského kolektívu



vu dochádza k situáciám, ktoré môžu mať predovšetkým na psychicky alebo fyzicky krehkejších jedincov značne poškodzujúci vplyv. Rozšírenie šikany a iných foriem násilného správania je pomerne bežným javom, ktorý často nie je v súčasnej „(pseudo) slobodnej a (pseudo)demokratickej“ spo-

ločnosti zvládnuteľný ani učiteľmi, vedúcim školy. (Zle pochopené práva dieťaťa napríklad nedovoľujú vstup učiteľa do osobného priestoru dieťaťa hoci aj tým, že nemá právo nahliadnuť do školskej tašky dieťaťa, a tá môže ukrývať kdečo, čo do školy nepatrí! Nesmie to dokonca urobiť ani policajt, ak nedošlo k priamemu ohrozeniu zo strany dieťaťa. A tak chyba akákoľvek prevencia potenciálnych kriminálnych činov.)

Sociálne narušené rodinné prostredie, ako i príslušnosť k tzv. „spoločenskej smotánke“ vytvára ďalšie extrémny, ktoré sme my, staršia generácia, takmer nepoznali. Naše politické (politikos, gr. – občianstvo, občianom milý, ľudový, obyčajný, patriaci všetkým občianom, štátny, verejný, štátnik znály obecnej správy, ...) zaradenie, teda vstup do života obce (polis, gr. – hrad, mesto, rodná obec, domov, občianstvo, štát, krajina, správa obce,...) bolo jednoduchšie a jednoznačnejšie. Kamarátske i kolektivistické vzťahy dnes vytvárané v školskom prostredí len predznamenávajú budúce aj mocenské spoločenské rozvrstvenie, a už tu vidíme základy skutočnosti, že čosi ako plnohodnotná demokracia sa v našej spoločnosti pri udržiavanej detinskosti správania sa do politiky vstúpivších jedincov nemôže prospešne rozvíjať. Ostatných čosi vyše dvadsať rokov natoľko zmenilo charakter nášho života (zmeny ťažko postihujú aj neustále reformovaný školský výchovno-vzdelávací proces a všetkých jeho účastníkov), že hľadanie múdreho východiska zo zložitej situácie je, zdá sa, temer nezvládnuteľné. Svojou nezanedbateľnou „troškou do mlyna“ problémov prispeli i psychiatri a školskí psychológovia, ktorých úlohou by malo byť problémy odstraňovať, nie ich často nezmyselnou klasifikáciou mentálneho postihnutia žiakov zmožňovať.

Alternatívne školy ponúkajú progresívnejšie programy, no chýba im náväznosť na vyššie školstvo, a tak dobré koncepcie ešte viac triešťa už i tak roztrieštený školský systém. Trojuholník zmysluplnej efektívnej spolupráce žiak – učiteľ – rodič sa rozpadol, teraz stoja často všetci jeho účastníci v antagonistickom postavení. No učiteľ by mal byť popri rodičovi dosiahnuteľným etickým i vedomostným vzorom pre dieťa. Žiaľ, rodina i systém túto jeho úlohu značne dehonestoval a tak sa často stáva, že funguje len ako akýsi dozorca detí v čase, kedy sú ich rodičia v práci. I toto a množstvo



nespomenutých faktorov prispieva k psychickému napätiu zúčastnených, ktoré sa má tendenciu somatizovať do rôznych zdravotných neduhov. Nečudo, že je celá naša (po)postmoderná spoločnosť taká chorá. Program Energy podáva tomuto rozkolísanému statusu pomocnú ruku, vychádza mu v ústrety svojou ponukou harmonizujúcich regeneračných energoinformačných prípravkov.

Vironal sme už spomínali v stati o predškolských zariadeniach. Jeho význam sa nestráca ani v období začiatku školskej dochádzky. Ochorenia horných dýchacích ciest „navštevujú“ detský kolektív nedlho po začiatku školského roka. Napätia z nástupu do času povinností, ale i nezodpovední rodičia, posielajúci do kolektívu ratolesti s respiračnými zdravotnými problémami sa podieľajú na štatistickom zvyšovaní chorobnosti. Na to by bolo potrebné pamätať už pred nástupom do školy a týždeň – dva pred začiatkom školského roka začať robiť prevenciu spomínaným Vironalom. V organizme dieťaťa sa vytvorí odolnosť imunitného systému, takže spomínané ťažkosti ľahšie a často bez nástupu príznakov nachladnutia zdoľá, a keď vironálovú kúru zopakujeme pred nástupom zimných chrípkových epidémií, môžeme rátať s nízkou absenciou na vyučovaní. Samozrejme, je dobré doplniť Vironal ďalšími „doplňkami“, ktorých má program Energy ku každému zdravotnému problému dostatok.

Chcel by som spomenúť ešte jednu závažnú okolnosť. Nakoľko majú prípravky Energy predovšetkým energoinformačný charakter, a my chceme podporiť informačné pole, ktoré je s tým spojené, bude dobré, ak prípravok užíva aj aspoň jeden z rodičov, hoci v minimálnej, jednodkvapkovej dávke. Synergický efekt sa prejaví rýchlejšim a účinnejším nástupom účinkov koncentráty.

Pokračovanie na str. 15

Doplňky a talizmany FENG ŠUEJ (32)

Podporná cesta k peniazom a bohatstvu

SKLENENÉ MISKY

Dnešné použitie Feng Šuej je posunuté do oblastí, ktorých významová hodnota bola pôvodne celkom odlišná. Jednou z nich je MISA HOJNOSTI. Používala sa väčšia misa, do ktorej sa dalo to, čo pre rodinu predstavovalo hojnosť – ovocie, obilie... Misa hojnosti sa dávala na viditeľné miesto tak, aby si ktokoľvek z rodiny aj z príchodších mohol kedykoľvek nábrať. Znamenalo to hojnosť pre domácnosť aj pre všetkých príchodších. Samozrejme sa musí dbať na dopĺňanie misy, rovnako na misu hojnosti nepatrí zvädnuté ovocie. U nás je asi najjednoduchšia misa hojnosti s orechami.

Súčasný knihy ponúkajú ešte ďalšie možnosti, trochu vzdialené predchádzajúcej filozofii. Mnohí ľudia hádzajú večer do misiek drobné mince alebo zhromažďujú v sklenených vázach väčšie mince na dovolenku ako v pokladničke. Podľa ich umiestnenia sa potom deje toto: Zásobníky sa naplňujú alebo stoja zabudnuté, alebo sa neustále „plundrujú“. To, čo my sami prevádzkujeme iba ako akúsi „hru“, je vo Feng Šuej vyzretá metóda aktivizovania sily príťažlivosti, sily a prúdu energie peňazí. Kto chce zhromažďovať bohatstvo, nemal by svoju miskú klásť na také miesto, na ktorom sa nič neodohráva, alebo na ktorom hrozí, že sa z nej bude stále niečo vyberať. Ideálnym umiestnením je zóna č. 4, ktorá sa môže aktivizovať (podobne ako partnerská zóna a všetky ostatné zóny) v prípade potreby aj v každej jednotlivéj miestnosti.



Vo Feng Šuej sa na zhromažďovanie energie peňazí zásadne nepoužíva váza s úzkym hrdlom. Čím užšia je brána, cez ktorú má prúdiť bohatstvo, tým menej bohatstva môže cez ňu vstúpiť. Ideálna je teda otvorená misa. Aj materiál misy hrá veľkú úlohu. Kovový zásobník je napríklad jednoznačne zameraný na peniaze, misa zo skla alebo v čiernej farbe transformuje túto energiu ešte o krok ďalej, do oblasti vnútorného a vonkajšieho bohatstva. Ústredným bodom je však obsah dotýkajúcej misy. Nemá zmysel vkladať do nej najmenšie mince. Kto aktivizuje iba malé sily, zožne iba malé peniaze. Kto do nej vloží poštové známky, bude dostávať veľa pošty, pritom však možno aj takú, bez ktorej by sa radšej zaobilšiel. Prvým krokom je teda uvážiť, čo osobne vnímame ako bohatstvo. Potom sa môžu

do misy samozrejme vložiť aj predmety, ktoré symbolizujú vnútorné bohatstvo.

Do sklenenej misy (môže byť aj čierna) teda vložíme niekoľko papierových bankoviek – a to tak, aby bol celkový obnos dobre viditeľný. Takto znázornený obnos symbolizuje, že o finančnú stránku je dobre postarané. Dvojica ozdôb na miske (napríklad kačky, ktoré pestujú celoživotné partnerstvo) tu zastupujú bohatstvo lásky a citového života.

V dnešnom podaní Feng Šuej však v týchto miskách nájdeme vždy len peniaze a materiálne hodnoty. Vnútorné bohatstvo a spokojnosť bývajú niekedy bohužiaľ takmer „zabudnuté“ kvôli honbe za peniazmi.

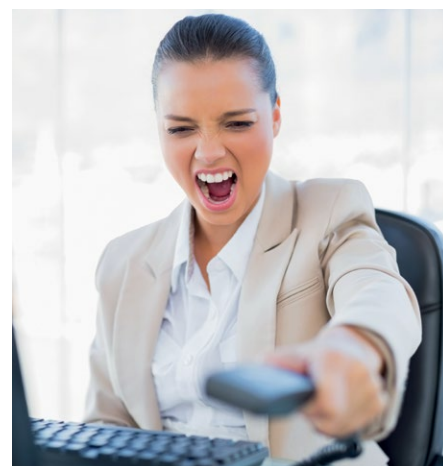
Ing. Miroslav HUBÁČEK
(podľa knihy „Feng Shui Glücksbringer“
od Brigitte GÄRTNER)

Lineárny, či cyklický? „Jupiter a Urán provokujú, Luna so Saturnom prikazujú II“

Dokončenie zo str. 14

V texte spomínané negatívne emócie, akými sú zlosť a často nekontrolovateľné prejavy hnevu, pomôže eliminovať **Regalen**. Prípravok upokojuje emočný stav „nasrdenej“ duše a je nápomocný aj pri stravovaní „nestráviteľných“ situácií z kolektívu. Samozrejme, nie je zanedbateľný ani pri zlých a nadmerných hmotností a ochabnutosti tela spôsobujúcich stravovacích zvyklostiach detí, nezriedka podporovaných „nevedomými a nevedomými“ rodičmi, obsahom pultov školských bufetov, automatov na sladké nápoje a iné chuťové „roztopené“, „dobrotami“ fastfúdu a megadonaldu.

Odstraňuje z detského organizmu toxické látky (mnohé éčka v nespočetných kombináciách), ktorých sú spomínané potraviny plné, zbavuje telo psychotoxínov, nahromadených v každodennom napätí života vo veľkom kolektíve a tým zabezpečuje organizmu ochranu pred alergénmi. Vynikajúco pomáha aj pri únavovom syndróme, ale i pri únave z nevyspatosti, akcentovanej žiarením elektrosmogu, televízie, počítačov. Vysedávaním pri nich sa oslabuje aj telesná schránka vyvíjajúceho sa organizmu, v ktorom Regalen podporuje tvorbu a regeneráciu chrupaviek a väziva. Pomáha pri nechutenstve – horčiny napomáhajú



tvorbe tráviacich štiav, tráveniu, čo následne zvyšuje chuť k jedlu, ale aj pri prejedaní, nakoľko pomáha spaľovať tuky. Takým spôsobom sa prejavuje jupiterská kvadratura obdobia okolo deviateho roku a Regalen sa stáva prostredníkom medzi Jupiterom a telom i dušou školáka.

Mgr. Miroslav KOSTELNÍK

Od polarity k jednote = od choroby k zdraviu III.

V predošlom texte sme hovorili o protiklade priestorov, ktoré jedinec v procese osobného rastu zaujíma – o sociálnom priestore, ktorý môžeme archetypálne charakterizovať ako rodinný, súvisiaci s „dolnou“ polovicou mandaly horoskopu a dominanciou znamenia Rak. Druhý priestor je spoločenský, spojený predovšetkým so znamením Kozorožca, ktoré dominuje hornej polovici kruhu (špirály) cesty životom.

Druhou základnou polaritou je pravo – ľavá, osobno – partnerská, vydelená vertikálnou osou. Tieto póly sú spojené s dominanciami znamení Baran a Váhy. Najjednoduchšie by sme ju mohli charakterizovať osobnými zámenami ja – ty. Ak cesta od Raka ku Kozorožcovi má charakter socializačný, vedúci k prevzatiu spoločenskej zodpovednosti, tá od Barana k Váham nás vedie k zbavovaniu sa nadbytočného ega v prospech tých druhých. Obe vedú k prekonávaniu jinoj horizontality, vynášaní sa duše nad osobný horizont, jedna i druhá má duchovný charakter. Ich prostredníctvom prechádza duša zložitou púťou plnou iniciačných rituálov, individuálnym procesom nachádzania celistvosti. Bez nej nikdy nepochopíme, že bytostné Ja sa môže stať integrovaným len ak prijme do seba tých druhých, ak nájde v sebe dost sily „vzlietnuť“ z rodného hniezda k vyšším spoločenským vrcholcov“. V tomto procese výstupu „nad horizont“ nachádzame základné potvrdenie komplementarity protikladov.

Každé z dvanástich znamení zodiaku je archetypálnym energetickým poľom, slúžiacim ako „scéna“, na ktorej sa odohrávajú jednotlivé scény i dejstvá nášho života. Pre planéty majú modifikujúci charakter, určujú im spôsob, akým sa majú v jednotlivých „divadelných aktoch drámy menom život“ správať. Niektoré znamenia majú mužský, akčný, jangový charakter – ohnivé a vzdušné. Druhú polovicu tvoria v spomínanej polarite znamenia, ktoré sa prejavujú viac žensky svojou pasivitou, jinoivosťou – zemské a vodné.

Upozorňujem prípadné bojovníčky za emancipáciu a rodovú jednotu, že tu nejde o žiaden nadradený mužský šovinizmus, ktorý by astrológiu viedol k znižovaniu

významu ženskej energie len na pasívnu, prijímajúcu. Ide tu o *terminus technicus*, vychádzajúci zo štatistickej rozrôznenosti mužskej a ženskej sociálnej sebarealizácie na úrovni archetypov. Lebo i „ženské“ sa niekedy prejavujú typicky mužským spôsobom, takisto ako „mužské“ archetypy na seba preberajú ženské charakteristiky. Stačí pár exkurzov do mytológií sveta, aby sme sa o tom presvedčili.

Ak prijmeme takéto delenie ako status, na základe ktorého dokážeme vysvetliť navrhovanú tematiku nasledujúcej série článkov, nebude pre nás cudzím ani prijatie ďalšej polarity, ktorú máme odpozorovanú z prírody i z nášho bežného života.

Po obdobiach hektickej aktivity musia prísť nutne chvíle oddychu. Ak niekto nepochopí túto zákonitosť, stáva sa obeťou buď prepínania síl nad mieru únosnosti pre udržanie dobrého energetického potenciálu tela a dôjde k vypovedaniu síl a „skolabovaniu“ systému. Telo sa zrúti od vysilenia. V dnešnej dobe honby za matériou, ktorá mnohých núti pracovať v dvoch i troch zamestnaniach, hrozí takéto vysilenie a kolaps každú chvíľu. Ani opačný extrém však nie je vyhovujúci. Pasivita vedie postupne k ochabnutiu tela i celého systému, a ten sa zrúti, oslabením kondície neschopný udržať sa „v použiteľnom stave“. Preto je striedanie „jangu a jinu“ také potrebné.

V horoskope, plošnej transformácii priestoru zodiaku sa tak v pravidelnej triáde (triplicite) postupe strieda štvorica znamení archetypov ohňa, zeme, vzduchu a vody.

Znamení počiatku zodiaku je Baran. Primárna ohnivá charakteristika ho predurčuje k tomu, aby bol „prameňom“ všetkých aktivít prírody, aby sa stal aj základným

archetypom vstupu človeka do materiálneho sveta. Bez „baranskej“ sily by nedokázala tráva a iné rastliny, spočiatku na výzor také krehké, preraziť pevné štruktúry pôdy. Ohnivá energia znamenia začiatku jari im dáva nekompromisnú bezohľadnú vôľu vojaka v prednej bojovej línii, dobýjajúceho so zbraňou s nasadeným bajonetom v rukách zákopy protivníka. Lebo on vie, že každé obzretie späť, každé zaváhanie ho privádza do smrteľného nebezpečenstva. Preto vstupuje do bojových situácií po hlave, s horúcou hlavou, ohnivo spenenou krvou, spaľujúcim odhodlaním, občas však bezhlavo. Náš príchod na svet hlavou dopredu je typicky baranský. Prerážame pôrodný kanál ako baranidlo prebíja brány a hradby opevnenia.

Potencia, chuť, úprimná vôľa dosiahnuť cieľ je teda základným predpokladom, aby sme mohli vo svete preraziť. Energia prvého jarného znamenia nám to všetko dodáva, no má, ako sme spomenuli, svoje kladné i záporné stránky. Baran slúži na prebitie prekážok, je však i generátorom stáda. Ničí i plodí. Závisí len od nás, s ktorou jeho „stranou“ a akým spôsobom sa zhodneme, ako ju integrujeme. Hrdina spod trójskych hradieb Achilles je obrazom prílišného stotožnenia sa s ohňom archetypu – prežil dynamický no krátky život hrdina. Stal sa zárukou i obeťou víťazstva.

Ak sa dívame na Barana prostredníctvom prizmy našej psychy, mohli by sme ho jednoducho charakterizovať slovným spojením „ja chcem“. Bez značnej dávky egoizmu by sa tento energetický potenciál nedokázal prejavovať.

Znamenie Barana je teda na základe v skratke uvedených charakteristík spojené na telesnej úrovni s hlavou, krvou ako životodarnou tekutinou, železom hemoglobínu roznášajúcim do tkanív kyslík, horúčnosťou i horúčkovitosťou, zraneniami, (nielen) sexuálnou potenciou... Na úrovni duše s hnevom a agresivitou, bojovnosťou a odhodlaním, voluntarizmom a tvorivosťou, prvotným impulzom i nedôslednosťou, intuitívnou túžbou po slobode a výrazným individualizmom... Spomínané vlastnosti, ale i ďalšie im podobné nás môžu viesť do stavu pohody a dobrého zdravia, ale aj napätia a nepohody.

Ako sa s tým popasovať a ako nám môže pomôcť sila zodiakálneho protipólu - znamenia Váhy, a prípravkov Energy, pohovoríme nabudúce.

Mgr. Miroslav KOSTELNIK



Čriepek z mozaiky dejín XIV. Od Chiróna po Hippokrata

Príbehy gréckej mytológie sa dajú interpretovať rôzne. Najčastejším, lebo najjednoduchším je spôsob vysvetľovania, ako ho ponúkajú slovníky a encyklopédie. V Slovníku antické kultúry z roku 1974 nájdeme tieto slová: „Mytológia na nižšom stupni rozvoja „zastupovala“ filozofiu. Mýtus odpovedal na otázku po vzniku sveta a snažil sa dať svetu poriadok v generáciách bohov a héroov. Grécka mytológia je naturalistická, vychádza z prírody a radostného života pozemského; bohovia sú ľudskej podstaty i s povahovými chybami, nič na nich nie je posvätné velebné; nie sú všemocní ani vševědúci, aj nad nimi vládne osud.“

Oveľa laxnejšie, ničnehovoriace vyjadrenie nájdeme v obsiahlej publikácii Univerzum A-Ž z roku 2011: „Bájoslovie, komplex mýtov, v rôznych krajinách dozrievajú skôr ako iné kultúrne prejavy, mytológia výrazne ovplyvňuje kultúrny i spoločenský vývoj jednotlivých národov.“ A mýtus je podľa Univerza: „typ slovesného útvaru, zväčša príbeh prenášaný z generácie na generáciu, skrývajúci významnú symbolickú hodnotu. ...“

Wikipédia len opakuje všeobecné frázy o mytológii, no pri hesle Mýtus nájdeme i toto vysvetlenie: „Mýtus je tradičný rodový svetonázor; jeho pôvod je anonymný a jeho štruktúra, povaha a svetonázorová funkcia sa zakladali na tom, že vznikol spontánnou projekciou kolektívnych predstáv príslušníkov spoločnosti - ktoré boli odzrkadením jej usporiadania - do sveta. Má sociomorfnú povahu a platí tu predstava uniformity, najmä nerozlišnosti javov prírodných od spoločenských.“

Práve posledný citát na zaujal, lebo naznačuje aj psychologický význam mýtu. Z pohľadu jungiánskej psychológie, aj ja ju z podstatnej časti používam pri práci s horoskopom, postavy a ich aktivity, príbehy a symboly, metafory majú archetypálny charakter, zastupujú „apriórnu, autonómu, dedičnú štruktúru ľudského nevedomia bez špecifického obsahu. Obsah nadobúda archetyp až v priebehu individuálneho života, kde sa osobná skúsenosť viaže na archetypálne formy. Treba rozlišovať medzi vlastným formálnym archetypom, ukrytým v nevedomí, a konkrétnym archetypálnym obrazom, manifestujúcim na úrovni vedomia.“

Chirón, lat./Cheirón, gr. z tohto uhla pohľadu zastupuje archetyp múdrego učiteľa, nevyliciteľného liečiteľa, hrdinu. Bol

nechceným synom jednej z dcér boha Ókea-na, Filyry. Otcom mu bol sám Kronos, otec Olympanov. Ókeanovna odmietala boha, ktorý sa jej dvoril a chcel sa s ňou spojiť v plodivom objatí, utekala pred ním, a keď ju už dobiehal, chcejúc byť rýchlejšia, premenila sa na kobylu. Kronos nezaváhal ani na chvíľu, zmeniac sa na žrebca dobehol „objekt svojho roztúženia“, kobylku pokrýl a splodil s ňou syna. Keď Filyre prišiel na svet syn, na ktorého sa vôbec netešila, bola zhrozená. Narodil sa v podobe kentaura, poločloveka – polokoňa. Odmietla sa oňho starať, zapudila ho a Cheirón zostal sám. Uvedomoval si svoju odlišnosť, výlučnosť i vylúčenosť od ostatných rovesníkov. Vyrastal spolu s ďalšími kentaurami v lone prírody, učil sa jej zákonitostiam, a hlavne získaval komplexné znalosti o rastlinách, ich energiách, liečivých účinkoch. Vzdelával sa ale aj v histórii, filozofii, vedách, umeniach, hre na lýre, takisto v lukostreľbe, v ktorej sa stal skutočným majstrom. Jeho žiakmi boli napríklad blíženci Kastór a Polydeukés, hrdina Iásón, Achilles, Apolónov syn Aristaios, takisto Asklepios, o ktorom sme hovorili minule. Jedným z jeho priateľov bol aj Héraklés, zrejme nešťastnou náhodou pôvodca jeho smrti. V boji s kentaurami ho zranil smrteľne jedovatým šípm, napusteným žľou Hydry. Utrpenie Cheiróna bolo neznesiteľné, takže požiadal Dia a Háda, aby mohol odísť do podsvetia. Vynálezca lekárskeho umenia prevzal na seba aj utrpenie a umieranie dobročinného Titána Prometea, aby sa tento záchrana ľudí mohol oslobodiť pred podsvetím, ako to napísal Aischylos.

Archetyp Cheiróna zastupuje v nás všetky spomenuté vlastnosti – múdrego učiteľa, liečiteľa, ktorý však seba nedokáže pomôcť, hrdinu, ktorý aj keď nesmrteľný, odíde dobrovoľne do podsvetia ako zámena za iného hrdinu.

Ak prijmem, že pre archetypálnu bytosť platí povestné *nomen omen*, skúsme pohľadať významy mien spomenutých postáv. Pri vyslovení mena Chirón mám zide na myseľ celá séria slov, kde chiropraxia, chiromantia, ale aj názov lekárskeho odboru chirurgia. V slovníku objavíme, že grécke slovo χεῖρ, χεῖρός znamená *ruka, dľaň, päsť, prsty, čin, skutok, zápas, boj, násilie, ovládanie, moc, sila, kontrola, rukopis*. Len pre zaujímavosť, *chirurgia* neznamená len lekárskeho odbor, ale aj *operácia, ručná práca, zručnosť, obratnosť, vykonávanie rukami*.



V čase, keď bola v roku 1977 objavená planétka, ktorú astronómovia pomenovali 2060 Chiron, začala éra chiropraxie ako terapeutického odboru. Akauzálna synchronicita opäť naplno zaúčinkovala. Mnohí astrológovia (aj ja) ju prijali ako fyzického predstaviteľa archetypu liečiteľa a zranení duše i tela.

Iným významom mena môže byť aj *horší, slabší, nižší, menej vznešený, podradnejší* – epitetá, ktoré nútili objaviteľa lekárskeho umenia prekonávať pocity osobnej nedostatočnosti z počiatočného obdobia svojho života. Myslím, že jeho mýtus by mohol byť vzorovým príbehom pre mnohých z nás.

Meno jeho otca, Kronos, znamená *starosvetký, minulosti oddaný, nedbajúci na prítomnosť, starý blázon*, aj keď my ho prostredníctvom latinského pendanta Saturnu chápeme ako *prísneho učiteľa*. Matkino meno Filyra sa dá preložiť ako *lipa, lipové lyko, ale aj strom, ktorý miluje včely – poskytuje im pastvu*.

Považoval som za potrebné prerozprávať v skratke tento „psychologický príbeh“ zraneného liečiteľa skôr, než sa dostaneme k „historickému“ postavu lekára Hippokrata, lebo má veľa spoločného so životnými drámami mnohých ľudí, s ktorými som sa stretol počas mojej spolupráce s firmou Energy a jej filozofiou, takisto s vykonávaním terapeutických aktivít, ktoré aktívnym členom Energy nie sú cudzie.

Mgr. Miroslav KOSTELNIK

Jarné aktivity v zdravej škôlke

Jar zavítala v plnej kráse aj do Materskej školy v Dolnej Strede, kde sme načas ukončili podávanie **Vironalu** deťom a pokračujeme ďalšími aktivitami zameranými na upevňovanie zdravia.

Sadíme kvety a bylinky, rozlišujeme v atlase rastlín známe liečivé rastliny a ich účinky. Pre nás najdostupnejšia bylina – púpava lekárska – bohato rastie na škôlkarskom dvore. Tak si z nej robíme šaláty a stonky žujeme ako žuvačky. Naše deti vedia, že táto bylina je vhodná na očistu vnútorných orgánov, obsahuje horčiny, vitamíny A,B,C,D,E a radu minerálnych látok. Púpava lekárska je obsiahnutá aj v známom **Regalene**, ktorý predovšetkým harmonizuje dráhu pečene a podporuje správnu funkciu tráviaceho

systému. V škôlke si na jar prečistíme telo púpavami a jarnú únavu vôbec nepoznáme. Plní elánu staviame škôlkarsky máj a zdobíme ho farebnými stužkami. Tancujeme pri ňom v krojoch, spievame a dramatizujeme známe ľudové zvyky.

A na občerstvenie ponúkame s láskou pripravený púpavovo-jablčný šalát.

Škôlkarský šalát:

Pani učiteľka nadrobno nakrája červené jablko, deti pridávajú sušené hrozienka, drvené orechy a zelené lístky púpavy. Všetky sú dobre umyté. Nadrobno ich trháme a miešame v šalátiku, nakoniec pokvapkáme včelím medom a s priáním pevného zdravia všetko spajame.

Jana KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Osemsmerovka – jún

Správne znenie osemsmerovky 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: (16 písmen) zastupuje (4 písmena) všetky spomenuté vlastnosti – múdreho, (16 písmen), ktorý však (12 písmen) pomôcť, hrdinu, ktorý aj keď nesmrteľný, (15 písmen), do (9 písmen) ako (6 písmen) za (11 písmen).

VITAE – MÁJ 2015

ZO SPRÁVNÝCH RIEŠITEĽOV PRÍPRAVOK ENERGY ZÍSKAVAJÚ:

- 1) Eva Martišková z Ružomberka
- 2) Zlata Svatíková zo Senice
- 3) Anna Ruttkayová z Vrútok

Správne znenie osemsmerovky z Vitae 5/2015:

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 nemierneho požívania bez obmedzení.

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

JÚN, ŠKOLA, DEŇ, DETI, MATURITA, BANKET, VAKÁCIE, NÁDEJ, STUŽKA, VÝLET, SVET, ŠTASTIE, PROMÓCIE, REKTOR, RELAX, DISCO, OÁZA, NIVA, COLOR, FLÓRA, FAUNA, MOTÝL, PARNÍK, MORE, TRAVEL, JAZDA, ZORE, DOM, ROKSY, TOP, ELÉV, VYSVEDČENIE, IPHONE, REVITAE



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 Himmelová 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.



IBIŠ LEKÁRSKY – *Althaea officinalis*

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

IBIŠ – LIEČIVÝ MARSHMALLOW

Ibiš lekársky (*Althaea officinalis*) sa ako liečivá rastlina využíval už v antike. U nás je, ako mnoho iných bylín, trochu zabudnutý. Predtým sa však, dokonca povinne, podľa nariadenia cisára Karola I. Veľkého, pestoval v kláštorných záhradách a patril k najviac používaným bylinkám. V súčasnosti sa na farmaceutické využitie pestuje na poliach, z čoho majú veľkú radosť aj priatelia včelári – ibiš je totiž výborná medonosná rastlina. Niekde je aj obľúbenou a zdravou pochúťkou – Francúzi na jar jedia jeho čerstvé výhonky, na Strednom východe sa ibišový koreň smaží na masle s cibuľkou.

CHLPAŤÍ IBIŠ

Ibiš sa zaraďuje medzi slezovité rastliny – je teda príbuzný a podobný ibištku a kedysi sa mu tak aj hovorilo: ibišek, ibiš, lajbiš alebo preskiernik, atď. Existuje asi 6 druhov ibiša, pôvodom z oblasti Stredozemia, Malej a Strednej Ázie. Postupne sa rozšíril do vhodných areálov južnej Európy, Ázie a Severnej Ameriky. Darí sa mu v teple (v nížinách) a vlhkých, slaných pôdach – v krovinách na lúkach, brehoch riek, rybníkov, močarísk, a pod. U nás bol ešte v 19. storočí dosť rozšírený, v súčasnosti je však ibiš na zozname silne ohrozených druhov, je zákonom chránený a pestuje sa iba komerčne (na južnej Morave). Ibiš lekársky je statná trvalka, celá pokrytá zamatovými chlpmi. V prvom roku vyrastá z hrubých koreňov len príjemná listová

ružica a nekvitnúca stonka. Môže merať aj 180 cm, je dutá, s mäkkou bielou dreňou. Listy s dlhými listami z nej vyrastajú striedavo, spodné sú oválne, vrchné silno zubaté. Od druhého roka sa počas leta v rohoch horných listov objavujú atraktívne bielo-ružové až fialové päťpočetné kvety. Na vrchole stonky sú usporiadané do riedkych strapcov. Odkvitajú, bohužiaľ, veľmi rýchlo, obyčajne už počas dopoludnia. Plodom je rozpadavá škrupinka, skladajúca sa z 15–25 plodov, z ktorých každý skrýva jedno semienko.

V KORENI JE SILA

Účinné látky obsahuje celá rastlina. Najdôležitejší je sliz (v koreni až 30 %), ďalej množstvo škrobu, sacharidy, flavonoidy (kvety), minerály, organické kyseliny, vitamín C, triesloviny, silice, atď.

List a kvet ibiša možno zbierať postupne (3–4x) počas leta, vždy za sucha, kvety hneď ráno, ešte pred rozvinutím. Najhodnotnejšou časťou rastliny je ale koreň – obsahuje najviac slizu. Zbiera (vykopáva) sa až na jeseň. Rastlina pohlcuje vzdušnú vlhkosť, preto sa musí kvalitne usušiť (max. 50 °C) a skladovať v suchu (v papierovom obale) a v tme. Správne usušený koreň je v lome biely a mdlo vonia.

LIEČIVÝ SLIZ

Z ibiša sa väčšinou pripravuje macerát – sušina sa 6–8 hodín lúhuje v studenej vode (sliz sa v nej dobre rozpúšťa a škrob

sa nedegraduje). Listy a kvety sa môžu užívať aj formou nálevu – čaju. Ibišový sliz vytvára ochrannú vrstvu a chráni sliznice (aj kožu) pred baktériami a ďalšími patogénmi a zároveň zmierňuje podráždenie a zápal. Odpradáva je preto vyhľadávaným prostriedkom na ochorenia horných dýchacích ciest – kloktanie macerátu je ideálne proti kašľu, uľahčuje odkašľovanie, pri zápaloch v dutine ústnej, zápaloch priedušiek, krčných mandlí, pľúc, pri angíne aj astme. Spolu s divozelom, podbeľom či skorocelom je ibiš dôležitou zložkou čajových zmesí a sirupov proti kašľu, nájdete ho aj v **Drose-rine** od Energy. Vnútorne užívanie ibiša sa odporúča pri tráviacich a vylučovacích ťažkostiach a ochoreniach, napr. pri gastritíde, prekyslení žalúdka, žalúdočných vredoch, zápaloch močových ciest, obličiek, čriev. Ibišový macerát pomáha (najmä deťom) aj pri kolikách a hnačkách (aj zápachoch). Zvonka, formou obkladov či výplachov sa ibišom liečia popáleniny, vredy, kŕčové žily, vredy predkolenia, atď. Zaujímavé je aj použitie záparu pri zápaloch očí.

BONBÓNIK NA ZÁVER

Kedysi sa v angličtine, podľa miesta jeho výskytu, hovorilo ibišu *marshmallow* (*marsh* – močiar, *mallow* – slez). Až v 19. storočí začali v USA pridávať ibišový škrob a sliz do cukrovín. A aj keď sa neskôr ibiš – *marshmallow* nahradil umelými prísadami, jeho meno obľúbeným bonbónom zostalo.

Mgr. Vladimír VONÁSEK

Zuby sú vašou vizitkou.

Starajte sa o ne!

ZUBNÉ PASTY

DIAMOND, BALSAMIO, SILIX:

- » bez chemických konzervantov
- » koenzým Q10
- » eukalyptová a tymiánová silica

