



vitae

júl/august 2015

Natrite sa!
Krémy Pentagramu®
na detoxikáciu,
regeneráciu a imunitu

Ako zaobchádzať
s prvkom Ohňa?
Vývážene.

Letná kazuistika
do plaviek.
Z praxe kardiológa



Prípravky mesiaca júla

Leto, buď oslávené, najlepšie samozrejme krásnym počasím, ale najmä parádnym letným pocitom prázdninovej úľavy bez rôznych bolestí, škriabania a ďalších nepríjemností, ktorými nás občas náš organizmus zastrašuje.

Leto radi trávime v menej civilizovaných oblastiach, a tak si sem-tam privodíme nie zrovna príjemné problémy so zažívaním. Preto by sme si do batoha mali pribaliť **Probiosan**, naše črevá reagujú naň výborne.

Niektorí z nás majú problémy s pobytom na slniečku, či už sa týkajú priamo slnečného žiarenia, alebo prechodov z tepla do chladna či z tieňa na slnko. Preto pri niektorých závažných ochoreniach lekári odporúčajú pacientom pobyty vonku ráno a večer, kedy aktivita slnka slabne. Slniečko patrí do prvků Oheň, určite teda neurobíme chybu, ak si preventívne naordinujeme aspoň jednu trojtýždňovú dávku základného prípravku Pentagramu® – **Korolenu**.

K dovolenke pre niekoho neodmysliteľne patria namáhavé túry, občas završené dlhodobým ponocovaním pri grile a pohárik. Aby sme mali dost síl na celý pobyt, môžeme využiť Revitae. Nielenže do nás napumpuje kúsok života, ale podporí nás aj po náročnom ťahu s nie celkom primeranou konzumáciou alkoholu. K júlovým prípravkom môžeme pridať **Annonu forte** alebo čaj **Lapacho**. Annonu volíme pre jej analgetický a protizápalový efekt a antiparazitické účinky. Použiť sa dá aj ako obklad proti zápalom a opuchnutým nohám. Lapacho podporuje trávenie a vie povzbudiť látkovú výmenu, hubí niektoré druhy plesní a baktérií a je vhodný pri výtokoch z pošvy. Za zmienku stojí aj aktívne zapojenie oboch bylín do boja s nádorovými bunkami.



Prípravky mesiaca augusta

Napriek tomu, že podľa nášho kalendára by sme sa mali nachádzať pod ochranou kulminujúceho leta, podľa pôvodného čínskeho kalendára patrí august ku Kovu a k prvému mesiacu jesene. A s Kovom prirodzene súvisia úvahy o ochrane pred budúcimi infekčnými nepríjemnosťami. O tom, aká dôležitá je prevencia, svedčí citácia z jednej z najstarších kníh sveta, HUANG JI NEI JING SU WEN:

„Nestaraj sa o chorých, tí svojím zlým životom zišli zo správnej cesty. Podpor tých, ktorí kráčajú po správnej ceste a pomôž im, aby z nej nikdy nezišli.“ Popremýšľajme teda, čo môžeme urobiť pre našu imunitu. Najjednoduchšia úvaha nás dovedie k **Flavocelu**. Ak sme ale v minulom roku jeseň a zimu neprežili zrovna najzdravšie a chytila nás každá viróza, ktorá išla okolo našich vrát, tak by nebolo od veci siahnuť po **Imunosane**. V žiadnej jesennej domácnosti, kde sa nachádza dieťa, by nemal chýbať **Audiron**, stále zápaly a následné pichanie uší môžu raz skončiť závažným deficitom sluchu. Ak však chceme ešte myslieť na maximálne využitie prázdnin, tak najmä muži siahnu po čaji **Tribulus terrestris**. Jeho povest' ho priam katapultuje do najvyšších sfér: väčší rozvoj svalovej hmoty, zlepšenie regenerácie a svalovej vytrvalosti a pomoc pri vyrovnávaní optimálneho pomeru medzi svalovým a tukovým tkanivom. Tribulus zlepšuje aj spermatogézu, potenciu a zvyšuje libido, teda chuť na sex. Pozitívne podporuje tvorbu energie, regeneráciu, svalovú vytrvalosť a imunitné funkcie organizmu. Na okamžité výkony potom môžeme využiť zelený jačmeň **Barley juice**.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 7/8, júl/august 2015.

Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

Redakcia: Miroslav Havel, e-mail: miroslav.havel@energy.sk (tel. 0905 580 179),

Kateřina Himmelová, Grafická úprava: Radical Design, s.r.o.

Vytlačil: Valeur, s.r.o., Dunajská Streda.

Autori článkov vyjadrujú osobné názory, príp. citujú informácie prevzaté z iných zdrojov, ktoré môžu, ale nemusia byť totožné s názormi vedenia spoločnosti alebo redakcie.

Leto plné pokušenia

OBSAH

Editorial	04
Pentagram je cesta k celistvosti	04
Zaujímavá kazuistika nielen na leto	06
Artrin, Protektin, Ruticelit... pomôžu vždy	08
Vaše skúsenosti s našimi prípravkami	10
Koža patrí k Zemi ako ohraničenie človeka	11
Chlamýdiové zápaly pľúc môžu byť zákerné	12
Lineárny, či cyklický?	13
Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu IV.	15
Čriepky z mozaiky dejín XV.	16
Múdre telo a jeho správy	17
Stredomorská prevencia	18
Jedálny lístok z našej rovnobežky	19
Doplňky a talizmany FENG ŠUEJ	20
Zubné pasty Energy v ústnej hygiene predškolákov	21
Školenie Energy	22
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	23



EDITORIAL

PODPALAČI MEDZI NAMI

"Pi-papi-papipapipapá..." Spoznali ste úvod Malej nočnej hudby od Mozarta? Takto na mňa pískal každé ráno kamarát v lete pod oknom. Bol to signál, že je čas vybehnúť von, sadnúť na bicykel a... A žiť, prežívať leto. Niežeby sme sa celý deň flákali, také ľahké to nebolo. Pochádzam z dediny, takže najprv bolo treba čosi porobiť okolo domu či záhrady. Vonku. Naša dedinka je uprostred polí a celé leto sa krútilo okolo tohto: pestovala sa paprika, majorán, chodilo sa na paradajky či do kukurice. Keď išla teta s plantami v debničke, bol to signál, že treba ísť sadiť. Spoločne. Keď sa blížila žatva, žila ňou celá dedina. U nás na juhu sa začínalo, kombajnisti potom išli kosiť do severnejších častí Slovenska. Celý rok platilo, že sa všade a každému pomáhalo, žilo sa súdržne. Pri žatve sa nezriedka stalo, že pole začalo horieť. Bolo sucho a horúco, v starých kombajnoch raz-dva preskočila iskra. Kombajnista pustil maják a signalizoval problém. Všetci nechali, čo práve robili – a hybaj na pomoc! Pripravený traktor s pluhom musel rýchlo vyorať suché obilie a odhrnúť slamu, aby sa plameň

nemohol šíriť ďalej. Kým prišli hasiči, často bolo po všetkom. Majákmi na kombajnoch sa dalo signalizovať všeličo: že má prísť traktor s vlečkou a vyprázdniť kombajn, že má prísť servisné vozidlo, alebo iný problém. Ľudia nemali mobily, smsky, Facebook, tak si vypomohli inak. Vynašli sa, dali vedieť a šlo sa. Pomáhať či zabávať sa. Žiť spolu a súdržne. Dnes je to inak. Signály sú často falošné. Ľudia ich vnímajú ako signály, ale často im už neveria. Niet divu – pozvú vás na koncert a je z toho politická kampaň. Volajú nás pomáhať štátu a svojej krajine, a pritom je to „len“ neonacistická propaganda. Signalizujú problém, ale ide „len“ o naháňanie hlasov. Už je čoraz ťažšie rozoznať, čo je pravda a čo lož. Všimli ste si, čo sa deje v poslednom čase? Účelové videá zaplavujú internet aj televízie. Strachom sa ktosi či čosi usiluje ovládnuť krajinu. Volajú nás hasiť vymyslené požiare. Dúfam len, že je to politická kampaň, hra, a nielen zastierací manéver pred ozajstným plameňom. Začínam mať totiž dojem, že tí, čo kričia, že treba hasiť, sú najväčší podpaľáci.

JOZEF ČERNEK

Pentagram je cesta k celistvosti

„Nech Oheň horí!“ Musí ho však byť tak akurát.

V minulom dieli nášho nového seriálu sme si vysvetlili, aké charakteristiky má prvok Oheň a aké sú jeho úlohy v ľudskom tele. Zmienili sme sa aj o tom, ako to vyzerá, ak je v disharmónii s okolím. Preto sa teraz budeme venovať prípravkom, ktoré s ním pracujú a môžu ho zasa uviesť do vyváženého stavu.

Základom liečby nerovnováhy každého prvku je pentagramový prípravok, bylinný koncentrát. Tu je ním Korolen. Je zostavený tak, že prednostne harmonizuje Oheň. Teda podporuje ho, ak je oslabený, a reguluje, ak ho je priveľa. Každý pentagramový prípravok obsahuje byliny, ktoré pôsobia jednak na prvok vlastný, jednak na ďalšie prvky Pentagramu. Tým pádom ide o vyvážené prípravky, bez rizika užívania.

KOROLEN

Kľúčovými bylinami Korolenu sú ginkgo dvojločné, lapacho, ľubovník, gaštan, ježibaba, krvavec, levandula a cesnak. Majú veľký vplyv na psychiku, cievnu stenu, krvný tlak a krv, najmä krvácanie. Korolen obsahuje aj rad bylín s protizápalovým účinkom (teda regulácia nadbytočného Ohňa), ďalej s účinkom na obličky, pečeň, pankreas a pľúca. Éterické oleje ešte zosilňujú účinok bylín najmä na podporu presnej regulácie cievnych

a nervových pochodov. A pretože v srdci sídli ľudský duch, posilňuje ho Korolen informáciami z najčistejších minerálov – zlata, jantáru a křišťálu. To všetko podporuje homeopatické riadenie niektorých bylín. Pri použití Korolenu – a nakoniec pri všetkých pentagramových koncentrátoch – sa do tela dostane jednak informácia o probléme a o tom, ako vyzerá harmónia, a súčasne bylinné účinné látky na jej dosiahnutie.

ČÍM NAHRADIŤ „NENAHRADITEĽNÉ“?

Sú však situácie, keď pentagramový prípravok nepoužívame. Jeho účinok je dosť razantný a to nevyhovuje v prípade veľmi malých detí (dojčiat, prípadne batoliat). Koncentráty im podávame skôr výnimočne, ale máme skvelú fintu: k dispozícii sú totiž krémy Pentagramu®, ktoré dokážu divy. A práve u detí, ktoré sú čisté, obrovsky otvorené na prijímanie informácií, sa bioinformačné krémy veľmi osvedčujú. Korolenu zodpovedá Ruticelit, jeho účinky sú veľmi podobné. Dieťaťko môžeme kúpať vo vode, do ktorej pridáme trochu Ruticelitu, môžeme mu natierať nožky na stimulovanie reflexných zón. Inak sa krém dá, samozrejme, použiť u dospelých. Nanášame ho na reflexnú plochu srdca – pri stavoch po infarkte, hypertenzii alebo depresii, potierame ním aj dráhu srdca, tenkého čreva,



perikardu a troch ohnisk. Použiť sa dá aj na body ovplyvňujúce psychiku alebo činnosť srdca. Za všetky uvádzam bod na dráhe srdca číslo 7, ktorému sa hovorí aj brána mysle SHEN MEN. K uvedeným dvom prípravkom môžeme priradiť ešte Vitamarin, ktorý obsahuje omega-3 masťné kyseliny upravujúce kvalitu cievnej steny, ďalej jód nevyhnutný na presnú reguláciu metabolických pochodov v tele a vitamíny A, D, E. Jeho pôsobenie môžeme priradiť k prvku Oheň, pretože podporuje najmä cievny systém. V jeho účinkoch však nachádzame aj pôsobenie na nasledujúci prvok Pentagramu, a tým je Zem, reprezentovaná najmä pankreasom. Takže je celkom logické, že Vitamarin sa uplatňuje pri liečbe diabetes. Vzhľadom na uvedené sa nemôžeme čudovať, že pôsobí aj na vývoj mozgu a CNS a že má aj isté antidepresívne účinky. Ďalší „ohnivý“ prípravok je Revitae. V jeho zložení objavíme také poklady ako ženšen, kústovnicu, ginkgo, kudzu, rakytník, olej z tekvicových semienok a vitamíny, najmä skupiny B a C. Ostatné byliny v ňom podporujú trávenie. Bude teda pôsobiť najmä tak, že dodá silu celému organizmu, povzbudí náš zdravý, čistý Oheň a pomôže mu, aby sa zdravo rozhorel. B vitamíny ho budú kontrolovať a spolu s nechtíkom lekárske nedovolia, aby to prehnal.

Ak by toho všetkého bolo ešte málo, môžeme Oheň podporiť vilcatorou alebo čajom z rastliny *Uncaria tomentosa*. Táto liana má v našom tele veľmi komplexné účinky, jedným z nich je aj regulácia krvného tlaku.

A prečo sa máme pozeráť na prípravky Energy týmto spôsobom? V praxi sa ukazuje, že niekedy treba ovplyvniť viac prvkov. Napríklad prečistiť pečeň a súčasne podporiť srdce. Vieme, že Regalen sa nemá s ničím kombinovať. Čo teraz? Nemôžeme použiť ďalší pentagramový prípravok (v tomto prípade by to bol Korolen), ale bez obáv môžeme siahnuť po ostatných vyššie uvedených prípravkoch. Tak dáme Vitamarin alebo Revitae. Obidva majú trochu iný charakter, ale obidva pracujú s Ohňom. A ako dobre! Ide iba o jeden z možných pohľadov na prípravky Energy. Ale to je práve to krásne. Dvaja ľudia sa môžu pozeráť na rovnaké z dvoch rôznych strán, a napriek tomu môžu mať obaja pravdu. A u oboch bude fungovať liečba pomocou týchto výborných prípravkov. To je na tom to najlepšie.

**Prajem vám, aby váš Oheň horel
celé leto s radosťou!
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ**



Zaujímavá kazuistika nielen na leto

Letu vládne Oheň, prvok, ktorý znamená záťaž predovšetkým pre srdcovo-cievny systém. Príbeh z ordinácie kardiológa dokumentuje praktické využitie prípravkov Energy v prípade varixov, o ktorých sme písali v júnovom čísle.

Asi pred tromi rokmi navštívila moju ordináciu 44-ročná žena. Mala za sebou

tri pôrody zdravých detí, po ktorých postupne pribrala na váhe a nastali aj problémy so žilami dolných končatín. V oblasti oboch stehien sa začali čoraz častejšie objavovať rozšírené krčové žily a drobné čierne žilky tvaru metličiek a elektrických bleskov. Trápilo ju to hlavne z estetického hľadiska – ako bude vyzeráť v plavkách, keď sa po

rokoch konečne chystala na letnú dovolenku k moru? Okrem toho udávala pocit ťažkých nôh a po celodennom státi v práci mávala k večeru opuchnuté predkolenia. Chemické lieky zatiaľ užívať nechcela, a tak sa prišla poradiť ohľadom vhodnej prírodnej liečby.

Vyšetrením som zistil, že ide o varixy oboch dolných končatín, ktoré nejavili známky zápalu a neboli ani veľkého rozsahu. V oblasti stehien išlo skôr o rozšírené drobné podkožné cievky, vlásočnice (teleangiektázia), ktoré neboli ani tak zdravotným, ako skôr kozmetickým problémom, pretože mali tmavomodrú až čiernu farbu. Pacientka mala mierny opuch predkolenia, na ktorom sa podieľala nielen samotná žilová nedostatočnosť, ale aj statika – nadváha a dlhodobé státie pri práci.

NAJPRV ZMENA ŽVOTNÉHO ŠTÝLU

Poradil som jej určitú zmenu životosprávy, nesprávnych stereotypov a návykov, a tiež pár jednoduchých cvikov. Pretože významnú úlohu pri vzniku rozšírených žíl (varixov) dolných končatín dlhodobo zohráva zvýšený žilový tlak, zvýšená námaha pri práci (nielen postojáčky, ale aj v sede), nadváha, dlhé státie na jednom mieste, nedostatok aktívneho dynamického pohybu, odporučil som jej



vyvarovať sa týchto faktorov v rámci jej možnosti. Ďalej som jej poradil nenosiť priveľmi tesnú spodnú bielizeň s úzkymi, zarezávajúcimi sa gumičkami, a tiež ponožky a podkolenky nosiť len so širokými (aspoň 4–5 cm) gumičkami, ktoré sa nezarezávajú do kože a nezhoršujú žilový návrat krvi k srdcu. Nie je vhodné ani sedenie s prekríženými nohami či dlhšie sedenie s nohami pokrčenými pod stoličkou. Skôr treba mať nohy (presnejšie celé dolné končatiny) natiahnuté, meniť ich polohu, prípadne používať podnožku, aby boli v mierne zvýšenej polohe. Ďalej som jej odporučil pravidelnú pohybovú aktivitu – plávanie, cyklistiku, pešiu chôdzu a chôdzu najmä v prírodnom prostredí po tráve (nie na tvrdom asfalte alebo betóne), nosenie vhodnej, odpruženej obuvi. Pretože svoj podiel na zvýšenom žilovom tlaku v dolných končatinách a na zhoršenom stave žíl nesie aj nadvýživa (obezita), vysvetlil som jej zásady zdravej redukcie nadváhy. Zdôraznil som nevyhnutnosť znížiť kalorický príjem, zvýšiť energetický výdaj, mať pravidelný dynamický pohyb (cvičiť) a správne prijímať potravu – viac denných jedál v menších porciách, nejesť neskoro večer, piť viac čistej pitnej vody.

DOMÁCE STRIEDAVÉ KÚPELE

Z fyzikálnych procedúr som odporučal striedavé kúpele dolných končatín v studenej a teplej vode, tzv. šliapacie vaničkové kúpele. V domácich podmienkach sa dajú nahradiť sprchou tak, že striedavo (asi v polminútových intervaloch aspoň 7–10x) aplikujeme zdola nahor (od nôh až na stehná) prúd studenej a teplej vody. Procedúru ukončujeme vždy studenou vodou. Táto procedúra je ideálna po namáhanom dni, pri pocite unavených, ťažkých nôh, a tiež ako účinná prevencia vzniku varixov a drobných metličkových cievok.

POMOHLI AJ BYLINKY

Vhodné sú jemné masáže celých dolných končatín, ktoré treba vždy začať na chodidlách, od prstov a smerovať nahor cez lýtko a predkolenie na stehná až po slabiny. Ideálne je pri masáži aplikovať bioinformačný krém Ruticelit, ktorý má venotonické účinky (posilňuje žilový tonus – cievnú stenu), zabráňuje vzniku opuchov a je prevenciou rozširovania drobných žíl a tvorby trombov. Nanášame ho vždy v smere zdola nahor. Na samotné chodidlá je ešte vhodnejší bylinný krém Artrin, kde masážou reflexných zón jednotlivých orgánov zregenerujeme celé telo.

V prípade sedavého zamestnania je dôležité častejšie sa postaviť, aspoň krátko sa prejsť, urobiť pár krokov, aby sa precvičili svaly dolných končatín – lýtok a stehien, ktoré podporujú prúdenie krvi v žilách (zlepšujú venózný návrat). Ak táto možnosť v práci nie je, sú vhodné jednoduché cviky v sede – pohybovanie chodidlami v členku smerom nahor ku kolenu a naopak (tzv. dorzálna a plantárna flexia), prípadne krúženie nohami v členkových kĺboch. Tieto pohyby zapájajú do činnosti lýtkové svalstvo, ktoré žily masíruje a pomáha žilovej krvi vracieť sa z dolných končatín do srdca. Z prírodných prípravkov Energy je ako výživový doplnok a prevencia vhodný aj bylinný koncentrát Korolen, ktorý pomáha regenerovať, detoxikovať a harmonizovať celý srdcovo-cievny systém. V tomto prípade som odporučil dávku 2x denne 5 kvapiek v pohári vody pol hodiny pred jedlom prvý týždeň a nasledujúce 2 týždne 3x denne 5 kvapiek. Potom nasledovala týždňová prestávka a ďalšie 3 týždne užívania 3x denne 7 kvapiek. Trojtýždňový cyklus sa mal niekoľkokrát zopakovať. Ďalej som odporučil prípravok Flavocel v dávke 3x denne 2 tablety po jedle, pre jeho podporný účinok na zvyšovanie odolnosti cievnej steny žíl a kapilár proti ich rozširovaniu, praskaniu a krvácaniu.



ŽILKY UBUDLI, BOLEŠŤ A OPUCHY ZMIZLI

Pani sa mi prišla ukázať na kontrolu po zhruba troch mesiacoch. Bola už po dovolenke, schudla 4 kg a subjektívne sa cítila oveľa lepšie. Bola optimisticky naladená, do bronzova opálená. Na bolesti nôh ani opuchy sa nestožovala, výrazne sa zredukovali rozšírené žilky na stehnách a tie, ktoré zostali, boli bledšie, menej nápadné. Teda aj očakávaný kozmetický efekt bol uspokojivý.

Takýchto, respektíve podobných prípadov som v posledných desiatich rokoch zaznamenal viac. Pri varixoch a tmavých drobných žilkách pomohla kombinácia Ruticelit + Korolen + Flavocel spolu s úpravou životného štýlu, fyzikálnymi procedúrami a optimálnymi pohybovými aktivitami.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

JE DOBRÉ VEDIEŤ, ŽE:

varixami, či krčovými žilami trpí každá druhá žena a každý tretí muž nad 50 rokov. Nejde len o kozmetickú chybu, ale o vážny medicínsky problém. Varixy – krčové žily či krčve v nohách sú známym postihnutím povrchového žilového systému dolných končatín, ktoré sa prejavujú ako rozšírené, nepravidelne vinuté uzlovité a hrbolaté útvary žíl. Pri ochorení sa pod tlakom krvi postihnutá žila nafukuje, rozširuje a predlžuje. Krv, ktorá by mala za normálnych okolností prúdiť od členka k srdcu a z povrchových žíl do hlboko uložených, sa vo vznikajúcich váčkoch začne spomaľovať, zastavovať alebo dokonca vracaať sa späť. Postihnutá končatina začne svrbieť, páliť, mravčiť, neskôr bolieť, opúchať, môžu vzniknúť aj zápaly či pigmentové zmeny na koži.

Ak na nohách pozorujete zmeny – večerné opuchy, metličky ciev, pocity tlaku či slabé bolesti, treba navštíviť lekára – ak v rodine majú krčové žily rodičia či starí rodičia, je veľmi pravdepodobne, že ochorenie postihne aj ich deti – pri varixoch si treba udržiavať telesnú hmotnosť v norme, aktívne sa pohybovať, najmä veľa chodiť, cvičiť, bicyklovať sa, plávať, posilňovať svaly dolných končatín – pri domácich prácach treba striedať polohy, občas si sadnúť s vyloženými nohami – po dlhom sedení sa zhoršuje krvný obeh v nohách, preto sa treba z času na čas postaviť, cvičiť nohami v členku, meniť polohu – sedenie s prekríženými nohami podporuje vznik krčových žíl – treba sa vyhýbať sa priamemu slnečnému žiareniu a horúcim kúpeľom – fajčenie a nadmerná konzumácia alkoholu škodia cievam.



Artrin, Ruticelit, Protektin... pomôžu vždy

Bioinformačné krémy skrývajú svoju unikátnosť v zložení, ktoré zabezpečuje v jednom okamihu všetko pre výživu, očistu a ochranu celého systému tela, kože a vnútorného prostredia. Inými slovami pre regeneráciu, detoxikáciu a imunitu, tak veľmi potrebné pre kvalitu nášho života. Ak môžeme povedať, že krémy zaistia všetky tri pochody naraz, tak sme pripravení pomôcť organizmu v akejkoľvek situácii, najmä v letnom období spojenom s našou väčšou aktivitou.

ALERGIA

Ide o nadmernú reakciu organizmu pri styku s vonkajším prostredím, prejavujúcu sa sčervenaním, opuchmi, slzením, pálením, sennou nádchou, opuchom po bodnutí hmyzom, pľuzgierikmi po styku s alergénom, a pod. Ide o preťaženie vnútorného prostredia odpadovými látkami. Preťaženie vzniká nedostatočnou funkciou pečene.

Prvá pomoc spočíva v aplikovaní silnej vrstvy Protektinu na postihnuté miesto. Každých 20 minút krém zmyjeme a opäť nanesieme novú vrstvu, opakujeme do úľavy. Odoznenie alergického prejavu súčasne podporíme nápojom, ktorý pripravíme rozpustením obsahu 1–2 kapsúl Cytosanu v pohári vody a 3–5 kvapkami Regalenu. Na prevenciu alergických prejavov odporúčame používať na umývanie mydlá Pentagramu® (najvhodnejší je Protektin a Artrin), na vlasy šampóny Pentagramu® (najvhodnejší je Protektin a Droserin), ako balzam na vlasy krémy Pentagramu® (najvhodnejší je Artrin a Cytovital) a namiesto chemických pracích prostriedkov šampón Protektin.



Ak je alergická reakcia vážnejšieho charakteru alebo ťažkosti pretrvávajú, pokračujeme regeneráciou podľa konkrétneho typu prejavu alergie:

- a) **sčervenanie pokožky** – ide o slabší prejav alergie, koža sa hlbkovo nepoškodzuje. Môže vzniknúť pôsobením chemikálií, alergénov všetkých druhov, a pod. Ak po prvej pomoci nezmiznú prejavy, pokračujeme hojením zasiahnutého miesta nánosom Cytosan Fomentum gelu na 20 minút, následným umytím a potom nanosením Artrinu alebo u vážnejších prípadov Cytovitalu. Krémy nanášame 3–5x denne, Cytosan Fomentum gel 1x denne, všetko opakujeme do plnej regenerácie pokožky.
- b) **alergické opuchy** – vznikajú dlhodobejším stykom s alergénom – tráva, chemikálie, žihlava, slnečné žiarenie... Môžu sa prejavovať opuchmi očí, krku, končatín alebo časti tela, a pod. Opuchy, ktoré neodopúšťajú po prvej pomoci riešime kúpeľom (do vlažnej vody rozpustíme obsah 3 kapsúl Cytosanu) alebo nanesieme bahno z Cytosanu priamo na opuch a potom aplikujeme Ruticelit alebo v ťažších prípadoch Cytovital. Obnovenie funkcií organizmu podporíme vnútorným užívaním 1 kapsuly Cytosanu večer po dobu 1 týždňa, 2–3 kvapkami Korolenu 3x denne a 5 kvapkami Fytomineralu 2x denne po dobu 3 týždňov. Súčasne ráno a večer potierame Artrinom oblasť obličiek.
- c) **bodnutie hmyzom** – pri zasiahnutí hmyzom vniká do rany jed, ktorý bezprostredne zneutráľujeme nanosením veľkej vrstvy Protektinu na miesto vpichu a 5 cm do jeho okolia. Tým zabránime nadmernej reakcii organizmu. Ak sa miesto do 10 minút neupokojí, opakujeme aplikáciu krému každých 10 minút. Medzi nátermi vždy omyjeme. Pri opakovaní je potrebné natrieť najbližšie lymfatické uzliny vždy smerom k srdcu. Čo najrýchlejšie po bodnutí vypijeme nápoj z Cytosanu (obsah 1–2 kapsúl rozpustíme v pohári vody). Ak sa prvá pomoc nepodarí, aplikujeme po 2–3 kvapkách Drags Imun, Regalen, Fytomineral, a to postupne po jednom prípravku v rozmedzí ½ hodiny, do úľavy. Súčasne opakujeme natieranie miesta vpichu Cytovitalom.
- d) **slzenie, pálenie kože, senná nádcha** – spôsobuje ho väčšinou peľ, prach alebo iný priamy styk s alergénom. Ak reakcia trvá aj po poskytnutí prvej pomoci, použijeme Protektin na oblasť tváre alebo miesto pálenia každých 10 minút. Medzi jednotlivými aplikáciami treba vždy miesto umyť. Organizmus podporíme užitím 1 kapsuly Cytosanu večer a 2–3 kvapiek

Regalenu 3x denne po dobu minimálne 3 mesiacov.

Súčasne je nevyhnutné potierať ráno a večer Artrinom obličky. Pri týchto alergických prejavoch môže pomôcť iba dlhodobá kúra.

- e) **pluzgieriky po styku s alergénom** – vznikajú po kontakte s chemikáliami, silicami rastlín alebo so slnečnými lúčmi. Ak pokožka zostane poškodená aj po ošetrení Protektinom, nanášame Artrin 3–5x denne až do zahojenia a potom aplikujeme Cytovital, aby sa nevytvorili pigmentové škvrny. Cytovital dokáže po niekoľkomesačnom používaní odstrániť aj už vzniknuté pigmentové škvrny.
- f) **alergia potravinová** – ide o neprimeranú reakciu a precitlivosť organizmu na konzumovanie určitých druhov potravín. Väčšinou sa prejavuje tlačením – boľavým žalúdkom, nadúvaním, plynatosťou či opuchmi lymfatických uzlín. Po aplikovaní silnej vrstvy Protektinu na problematické miesto a vypití Cytosanu rozpusteného vo vode pokračujeme natieraním Protektinu na zasiahnuté miesto, ďalej nanášaním Artrinu na oblasť obličiek 3–5x denne, užívaním 1–5 kvapiek »

DOBRÝ TIP

KRÉMY ENERGY INAK

Keď hovorím inak, tak myslím INAK! Nielen Artrin pri bolesti zubov, na začínajúce opary alebo ako účinný nočný krém, či Cytovital na haluxy, pretože tie súvisia so štítnou žľazou a sú na nich jej reflexné plôšky. Alebo Ruticelit okrem kŕčových žíl aj na migrény, či Protektin na kožné defekty – a tak by som mohla pokračovať ďalej a ďalej... Ako hovorí môj manžel, som totiž „všetkými masťami (Energy) mazaná“ a navyše aj celá moja rodina.

Chcem sa podeliť o nápad z úplne iného prameňa. Všimli ste si, prosím, aké výrazné a jednoznačne definované farby majú viečka týchto krémov? A napadlo vám, že sú to celkom šikovné dieliky na detskú stavebnicu? Mám to vyskúšané, naše malé vnúčatka ich radi nasávajú do seba alebo ich všelijako vrstvia. Učia sa na nich aj poznávať farby. Naša široká rodina nazbiera pri masívnom používaní krémov veľa viečok. Je to jednoduchá hračka, tak prečo ich vyhadzovať?

IVANA KARPENKOVÁ, Praha

- » Regalenu počas dňa a ½ kapsuly Cytosanu 2x denne po dobu 3–5 dní. Na zbavenie sa prejavov potravinových alergií je nevyhnutné podstúpiť dlhodobú ozdravovaciu kúru.

KOŽA

- a) **nevyživená koža** – Droserin aplikujeme po sprche na celé telo (pre bábätká – od narodenia na celé telo po kúpeľi).
- b) **zápalové procesy, vrásky a ochabnutosť kože** – Artrin aplikujeme každý deň po sprche na celé telo a ráno na obličky.
- c) **svrbivosť kože, pálenie, sčervenanie, lupiny** – na zasiahnuté miesta aplikujeme Protektin – viď „Alergia“.
- d) **poškodenie cievneho systému (drobné žilky na povrchu kože)** – na postihnuté miesto aplikujeme 2x denne Ruticelit. Na posilnenie výživy ciev a vegetatívnych nervov kože vtierame Ruticelit po sprche na celé telo (oblasť srdca a chrbtice – 2x denne).
- e) **strie, celulitída, kožné hrčky, pigmentové škvrny, ochrana proti UV žiareniu** – Cytovitalom natierame zasiahnuté miesto alebo celé telo podľa potreby.

Koža je natoľko zložitý orgán, že problém treba vždy konzultovať s terapeutom.

MODRINY

Ak sa na pohmoždeninu čo najrýchlejšie po jej vzniku naniesie veľká vrstva Artrinu, modrina nevznikne. Ak sa modrina už objavila, natierame postihnuté miesto striedavo Artrinom a Ruticelitom, kým modrina nezmizne. V prípade väčšej plochy nanesieme pred použitím krémov na modrinu vrstvu Cytosan Fomentum gelu a necháme pôsobiť 20 minút. Keď je zasiahnutie masívnejšie, použijeme namiesto gelu na 20 minút nános bahienka z Cytosanu.

PLESNE NA NOHÁCH A INÝCH ČASTIACH TELA

Lokálne riešime nánosom Cytosan Fomentum gelu na postihnuté miesto a 2 cm do jeho okolia, necháme pôsobiť 20 minút, umyjeme a potom masírujeme Protektinom.

Namiesto nánosu Cytosanu môžeme použiť 20-minútový kúpeľ v Cytosane alebo Biotermale. Alebo aplikujeme priamo na postihnuté miesto Drags Imun a necháme pôsobiť celý deň. Po umytí natierame Protektinom (napr. pleseň na nechtoch).

POPÁLENINY, OPARENINY

V týchto prípadoch je nevyhnutné čo najrýchlejšie aplikovať veľkú vrstvu Ruticelitu, necháme pôsobiť do úľavy, umyjeme

a opäť natrieme. Takto opakujeme až do vyliečenia. V žiadnom prípade nedávať pod vodu!!! Ak sa koža poškodí, postihnuté miesto opakovane natierame vždy po ½ hodine veľkou vrstvou Artrinu. Ak je koža dosť postihnutá, odporúčame 2x denne aplikovať na miesto poranenia Cytosan Fomentum gel (na 20 minút) a potom ošetriť Artrinom alebo Cytovitalom.

PORANENIE KOŽE

Na akékoľvek poranenie kože okamžite aplikujeme do rany Artrin. Spočiatku miesto krváca a odplavuje krém, ide o prirodzenú ochranu tela. Necháme reakciu prebehnúť, potom miesto utrieme a nanesieme novú vrstvu Artrinu. Opakujeme často (aspoň 2x denne) podľa veľkosti rozsahu a potreby až do zahojenia – viď „Úrazy“. Pri väčšom poranení nasleduje aplikácia Cytosan Fomentum gelu – viď „Popáleniny, opareniny“.

SUCHÁ, PRASKAJÚCA KOŽA

Pri nadmernej záťaži kože umývaním, stykom so saponátmi a chemikáliami, pri preťažení teplom alebo zimou sa koža vysušuje a praská. Na ošetrovanie kože použijeme mydlo Drags Imun alebo mydlo Protektin a votrieme krém Protektin. Na zvýšenie odolnosti kože proti tomuto poškodeniu natierame 1–2x denne Droserinom. Kvôli väčšej účinnosti odporúčame pred aplikovaním krémov naniesť na 20 minút vrstvu Cytosan Fomentum gelu.

NATIAHNUTÉ SVALY

Čo najrýchlejšie po námahe sa osprchovať a použiť mydlo Artrin, Droserin alebo Drags Imun a votrieť veľkú vrstvu Artrinu. Podľa potreby odporúčame opakovať.

ÚRAZY

Rezné – tržná rana, odreniny, pomliaždeniny, operácie, zlomeniny, bloky chrbtice, atď. – na miesto poranenia a do jeho okolia nanesieme väčšiu vrstvu Artrinu a necháme pôsobiť 20 minút. Ak miesto krváca, utrieme ho a znovu natrieme veľkou vrstvou Artrinu. Môžeme opakovať do utišenia krvácania. Potom poranené miesto natierame opakovane po 20 minútach a súčasne ošetríme Artrinom aj najbližší lymfatický systém (pod kolenom, v triesle, v lakti, v podpaží a okolo krku, vždy od poškodenia smerom k srdcu).

Z brožúry VLASTY HUSÁROVEJ
„Rady babky bylinkárky od A po Z“

VAŠE SKÚSENOSTI S NAŠIMI PRÍPRAVKAMI

TÉMA: ATOPICKÝ EKZÉM

Chcela by som sa s vami podeliť o skúsenosť s krémom **Protektin**. Mám syna Jakuba, ktorý má rok a pol. Keď mal pol roka, začal si škriabať líčka do krvi. Vôbec som nevedela, prečo to robí a ako mu mám pomôcť. Išla som k lekáre, ktorá mi predpísala nejakú masť. Na líčkach mu po čase zmizla „vyrážka“, ale netrvalo dlho a Jakuba začalo svrbieť v laktovej a podkolennej oblasti. Miesta mal začervenané, opäť sa začal škriabať do krvi a ja som opäť nevedela, čo s tým. Známi a príbuzní hovorili, či to nemôže byť kvôli praciemu prášku. Používala som teda len pracie prášky na bielizeň pre deti a vyrážka ani tak nezmizla. Nakoniec som išla s Jakubom opäť k lekáre a opäť som domov niesla

rôzne masťky, tentokrát s kortikoidmi. Síce pomohli, ale pretože sa tieto maste nemôžu používať stále, v čase nepoužívania sa ekzém začal rýchlo objavovať. A tak to išlo stále dookola. Asi o pol roka som stretla kamarátku. Počas rozhovoru prišla reč aj na atopický ekzém. Poradila mi, aby som skúsila krém **Protektin**, že s ním má výbornú skúsenosť. Vyskúšala som ho a som s ním absolútne spokojná – a najmä Jakub. Neškriabe sa, miesta nemá ani začervenané a vôbec na ňom nie je vidno, že by mal atopický ekzém. Minulý týždeň som tento krém odporučila svojmu známemu, ktorého atopický ekzém trápí už 30 rokov, a zatiaľ mu nič nepomohlo. Už po týždni hovorí, ako mu Protektin pomohol.

MONIKA RÉDLOVÁ, Rakovník

Koža patrí k Zemi ako ohraničenie človeka

Prípravky Pentagramu® Energy nám ponúkajú ošetrovanie kože harmonizačnými pomocníkmi prvku Zem. Patrí k nim nielen Pentagram® bioinformačných krémov, ale aj kozmetických prostriedkov – šampónov a mydiel. Ich použitím získavame impulz k piatim smerom, piatim vykročeniam.

Tí, ktorí starostlivo sledujú články o tradičnej čínskej medicíne, by sa mohli rozpakovať – čo má koža spoločné so Zemou, keď patrí k prvku Kov? Odpoveď je jednoduchá. Priradenie ku Kovu platí pre jedincov, pre funkciu človeka ako organizmu, a úlohou kože je v tomto smere spolupráca pri plnení životne dôležitých funkcií, napríklad dýchania. Vysvetlenie vzťahu kože a existenciu bytosti však treba dať do širších súvislostí a začať najlepšie opäť pri harmónii. Čínska kozmológia zaraďuje ľudstvo k prvku Zem, do stredu, práve tam, kde harmónia pramení. Každý človek sa však svojou individualitou, svojimi osobnými energiami viac alebo menej vymyká z tohto centra, a tak onen vytúžený súlad musia v priebehu života tvoriť vzťahy, ktoré mu pomáhajú vrátiť sa do stredu, do harmónie – ale aj do podstaty ľudstva. Vráťme sa ku koži. Z pohľadu starých majstrov Východu je koža nielen súčasťou funkčného celku, o ktorom sa hovorí v tradičnej čínskej medicíne, ale aj prvé rozhranie priestoru. Patrí teda do náuky, ktorú dnes poznáme pod názvom Feng Šuej. Nemusíme však chodiť do Číny, to isté vedeli aj naši predkovia, keď nás vyzývali k starostlivosti o zovňajšok! Aby priestor mohol byť naplnený funkciou – aby sme ho nazvali funkčným

priestorom – musí sa ohraničiť, a toto ohraničenie je práve úlohou Zeme. Ohraničením priestoru vzniká celok, až v túto chvíľu môžeme odlišiť vnútro od vonkajška. Stanovením hranice ako takej sa začne zašťovať ochrana vnútra. Čínska kozmológia predkladá teóriu Troch hercov a vysvetľuje, že človek vzniká ohraničením „priestoru pre človeka“ a vdýchnutím života do tohto priestoru. Ohraničenie človeka nazývame kožou a jej ochranná funkcia teda nepatrí do vnútorného sveta človeka a tým do oblasti Kovu, ale do funkčnosti Zeme. Tak sa dostávame k tomu najdôležitejšiemu: **kvalita kože ako nášho zovňajšku spadá do prvku Zem, kvalita spolupráce s organizmom je späť s prvkom Kov.** Ak sa pozrieme na jednotlivé atribúty týchto prvkov, asi nepochybujeme, ktorý prvok budeme voľiť pre svoj zovňajšok. **Zem:** plnosť, zrelosť, ideálne vyjadrenie reality, schopnosť vcítania, empatia. **Kov:** uvádanie, prekvitanie (šedivenie), scvrkávanie (vrásky), uvoľňovanie životného napätia (povolenie až ochabnutie svalov). Málokto túži po podobe zoschnutej slivky, každý určite siahne po kvalitách kyprej, vlhkej, zrelej Zeme. Uľahčiť si to môže prípravkami Pentagramu® Energy – krémami, šampónmi alebo mydlami.

EVA JOACHIMOVÁ

ZDRAVIE OD A PO Z

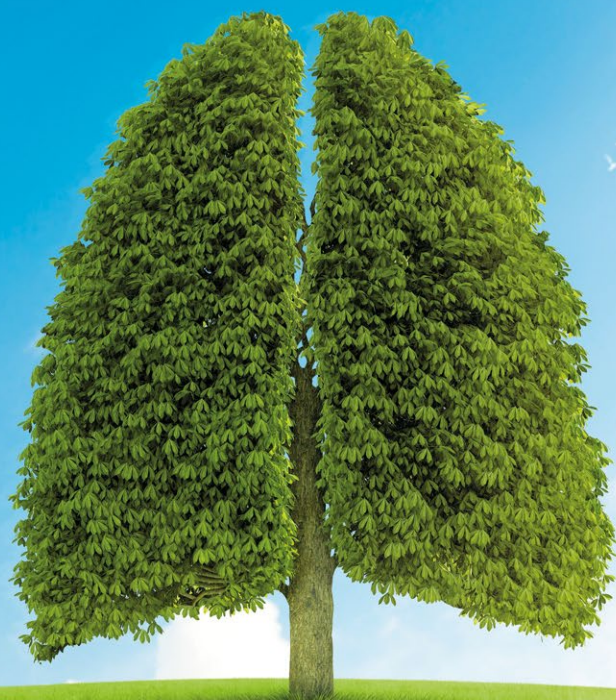
CUTIS – koža. Orgán pokrývajúci ľudské telo (celkový povrch 1,5–2 m²). Koža má mnoho funkcií. Chráni pred vonkajšími vplyvmi (fyzikálnymi, chemickými a biologickými), podieľa sa na udržiavaní telesnej teploty (termoregulácii). Je miestom vnemov (bolest, dotyk, tepelné zmeny). V koži sa aktivuje vplyvom UV žiarenia vitamín D. Koža je súčasne orgánom schopným exkrécie (vylučovanie). Dôležité sú vlastnosti kože z hľadiska imunity. Jej vrstvy tvoria pokožka (epidermis), zamša (corium) a podkožie (subcutis). Od kože sú odvodené aj kožné adnexiá (vlas, nechty, kožné žľazy). Na ochrannú funkciu kože sa podieľajú rôzne faktory. Je to jemný tukový film vznikajúci sekréciou z mazových žliaz: mierne kyslá reakcia (pH) chráni kožu pred nadmerným rozmnožovaním mikroorganizmov. Sfarbenie kože je dané obsahom pigmentov (melanínu, karoténu), hrúbkou rohovej vrstvy a prekrvením.

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



Chlamýdiové zápalý pľúc môžu byť zákerné

Zápalý pľúc, čiže pneumónia (menej používaný názov pneumonitída) znamenajú akútne infekcie pľúcneho tkaniva (parenchýmu). Zápal postihuje najmä pľúcne mechúriky (alveoly), ale aj okolité tkanivo (interstícium). Príčinných agens môže byť viac, pričom u dospelých sú najčastejším patogénom baktérie – *Streptococcus pneumoniae*, *Staphylococcus aureus*, *Haemophilus influenzae*, *Chlamydia pneumoniae* a mnohé ďalšie. U malých detí predstavujú hlavnú príčinu zápalu pľúc vírusy – napríklad adenovírusy, vírusy influenzy. Menej často sa ako patogény uplatňujú huby (napr. *Aspergillus fumigatus*, *Mucor*) a parazity (napr. *Pneumocystis*, *Toxoplasma*). Zákernosť chlamýdiových infekcií pľúc spočíva v tom, že sa rýchlo šíria kvapôčkovou nákazou a pokiaľ nie sú dostatočne dlho a účinne liečené, opakujú sa, pretože chlamýdie môžu v organizme dlhodobo pretrvávajúť. Tým sa chorí stávajú perzistujúcim zdrojom nákazy. Navyše, nedoliečené chlamýdiové infekcie môžu spôsobiť viaceré kĺbové, srdcové, nervové a očné zápalové komplikácie.



K predisponujúcim faktorom zodpovedným za to, že sme náchylnejší ochoriť na zápal pľúc, patria najmä časté vírusové infekcie dýchacích ciest, prechladnutie, fajčenie, chronický zápal priedušiek, srdcové zlyhávanie, vyčerpanosť organizmu, oslabenie imunity a samozrejme kontakt s prenosným agens (pôvodca infekcie, chorý človek). Najčastejším mechanizmom prenosu nákazy je vdychnutie malých kvapôčok s patogénnymi mikroorganizmami, ktoré sa vdychovaným vzduchom dostanú až do pľúcnych alveol. Tam sa rozmnožia a po určitej inkubačnej dobe, spravidla 1 až 3 týždne, spôsobia zápal pľúc. Chlamýdiovú pneumóniu vyvoláva mikróbo, pôvodne popísaný ako Tchajwanské agens, ktorý bol neskôr premenovaný na *Chlamydia pneumoniae*. Infekciu diagnostikujeme buď mikrobiologickým kultivačným vyšetrením, t.j. priamym stanovením mikróba, alebo častejšie sérologicky – stanovením hladiny protilátok v organizme. Zákernosť chlamýdiových infekcií pľúc spočíva v tom, že sa veľmi ľahko prenášajú infikovanými kvapôčkami medzi ľuďmi, najmä v uzavretých kolektívoch a priestoroch. Ďalej tiež v tom, že ak sa dostatočne dlho a účinne neliečia, baktérie v tele pretrvávajú, zápal sa opakujú, recidivujú a chorí sa stávajú dlhodobým zdrojom nákazy pre svoje okolie. Môžu spôsobiť až vznik epidémie. Infekcia *Chlamydia pneumoniae* v dýchacích cestách vyvoláva zápal hltana a priedušiek (faryngitída, bronchitída) a zápal samotných pľúc (pneumónia). Klinicky sa prejaví horúčkou, malátnosťou, bolesťou hrdla, kašľom s expektoráciou hlienov. Ľudia v mladšom a strednom veku ochorenie zvládajú spravidla dobre, avšak u starších môže byť úmrtnosť až do 10%. Pribeh ochorenia býva ťažší, zdĺhavejší a závisí aj od súčasne prítomných chronických ochorení, najmä priedušiek, pľúc, srdca, metabolických porúch.

Liečba chlamýdiového zápalu pľúc spočíva v podávaní antibiotík tetracyklínového radu alebo v podávaní erytromycínu. U detí uprednostňujeme erytromycín. Aby bola dostatočne účinná, mala by liečba trvať 10 dní až 3 týždne, v závislosti od klinického obrazu. Všeobecne platí, že antibiotiká by sa mali užívať ešte aspoň 3 dni po vymiznutí príznakov choroby. Prekonaný zápal pľúc si vyžaduje ešte niekoľko týždňov trvajúcu rekonvalescenciu (zotavenie). Počas tejto doby treba organizmus naďalej šetriť, nevystavovať ťažšej záťaži ani riziku prechladnutia či styku s infekčne chorými. Potrebné je prijímať dostatok tekutín, užívať prípadnú predpísanú liečbu, napr. expektorancia (lieky na uľahčenie vykašliavania hlienov), na podporu hojenia slizníc dýchacích ciest, vitamíny, výživové doplnky... Taktiež strava by mala byť racionálna, ľahko stráviteľná, podľa možnosti čerstvá alebo varená, s dostatkem zeleniny a ovocia.



Dôležitou súčasťou prevencie, okrem pravidelnej zdravej životosprávy, sú aj kvalitné prírodné doplnky výživy Energy, ktoré zároveň podporujú imunitu.

Základom je vždy bylinný koncentrát z Pentagramu, v tomto prípade **Vironal**, ktorý je kľúčovým v prevencii aj pri podpore imunity. Zároveň je dôležitým pomocníkom počas samotnej liečby zápalu dýchacích ciest. Užívať ho možno akútne, teda počas choroby, a to aj popri antibiotickej liečbe, v maximálnej dávke 3-krát denne 7 kvapiek, najlepšie v pohári vody asi pol hodiny pred hlavnými jedlami.

Veľmi prospešným prípravkom, ktorý obsahuje prírodný vitamín C, bioflavonoidy a ibišteľ sudánsky je **Flavocel**. Pôsobí antimikrobiálne, chráni bunky ako antioxidant a priaznivo vplyva na imunitu. Užíva sa 3-krát denne 1 tableta po jedle, dlhodobejšie.

Drags Imun je čistý prírodný produkt s obsahom „dračej krvi“, t.j. živice zo stromu Croton lechleri. Je účinný proti mnohým patogénnym mikroorganizmom a veľmi dobre stimuluje imunitný systém. Užíva sa 3-krát denne 7 až 10 kvapiek v pohári vody po jedle.

Ďalší prírodný produkt s výrazným detoxikačným účinkom je **Cytosan**. Obsahuje najmä humáty, ktoré viažu na seba toxické látky a tieto sa následne z organizmu prirodzenou cestou odstraňujú. Zároveň sa zvyšuje účinnosť užívaných prípravkov a podporuje sa imunita.

Veľmi vhodný prípravok, zvlášť proti kašľu, je **Grepofit**, ktorý je dostupný už v troch formách – kapsuly, kvapky a sprej. Najmä kapsuly sú mimoriadne účinné pri úpornom dráždivom kašli, ktorý býva pravidlom pri zápaloch pľúc. Kvapky je vhodné použiť ihneď na začiatku ochorenia, pri prvých príznakoch, keď účinne pomáhajú pri bolestiach hrdla, pri zahlienení, ťažkostiach s prehĺtaním... Sprej je určený skôr na lokálnu aplikáciu pri aftách a zápaloch slizníc dutiny ústnej, bolesti a zápale hrdla.

Pri zápaloch pľúc sú prospešné aj ďalšie prírodné produkty ktoré podporujú imunitu, pôsobia očistne, dopĺňajú vitamíny potrebné pre organizmus, minerály, stopové prvky, tiež enzýmy, chlorofyl a vlákninu. Patria sem všetky prípravky z radu zelených potravín a viaceré liečivé čaje Energy.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Lineárny, či cyklický?

Luna a Saturn sa delia o kompetencie

Z hľadiska vývinu ľudskej duše, ako to charakterizuje astrológia, je čas okolo deviateho roku veku poznamenaný dvomi výraznými planetárnymi aspektmi. Posledne spomínanou kvadratúrou Jupitera, prebúdzajúcou vnútorného rebela, „trpiaceho vedomostným nechutenstvom“, pre ktorého povinnosť učiť sa býva často spojená s energetickým poškodením meridiánov pečene a žlčníka. Pečeň je jupiterovským orgánom tela.

Druhým planetárnym spojením spätým s obdobím okolo deviateho roku je trigón Luny sekundárnych direktíí s polohou v natívnom horoskope. Ten má oproti spomínanej aspektácii Jupitera harmonizujúci charakter. Nakoľko telesný a pohlavný vývoj dievčat a chlapcov prebieha v tomto veku rozdielnou rýchlosťou, bude sa Luna ako reprezentantka „ženského sveta“ podieľať na akcelerácii dievčenskej časti populácie. „Mužský“ Saturn uzatvára tranzitový trigón so svojou polohou v radixe – horoskope narodenia - až v desiatom, jedenástom roku, dozrievanie chlapcov sa teda oneskoruje o rok, dva. Táto vývinová diskrepancia (discrepare/ discrepantia, lat. – nesúhlasiť, rôzne znieť, hlučne znieť/ nesúhlas, nezhoda, nedorozumenie, spor, rozbroj) prináša aj svoje trápenia. Mnohé súvisia s procesom sebaaprijatia, prijatia pohlavnej roly, sociálnej zrelosti, čo prebieha u dievčat o čosi rýchlejšie, než u chlapcov. Opačný vývoj je zrejme v pomere telesných výkonov. Aj keď sa v ostatných rokoch radikálne zmenil postoj spoločnosti k sexualite, je toto



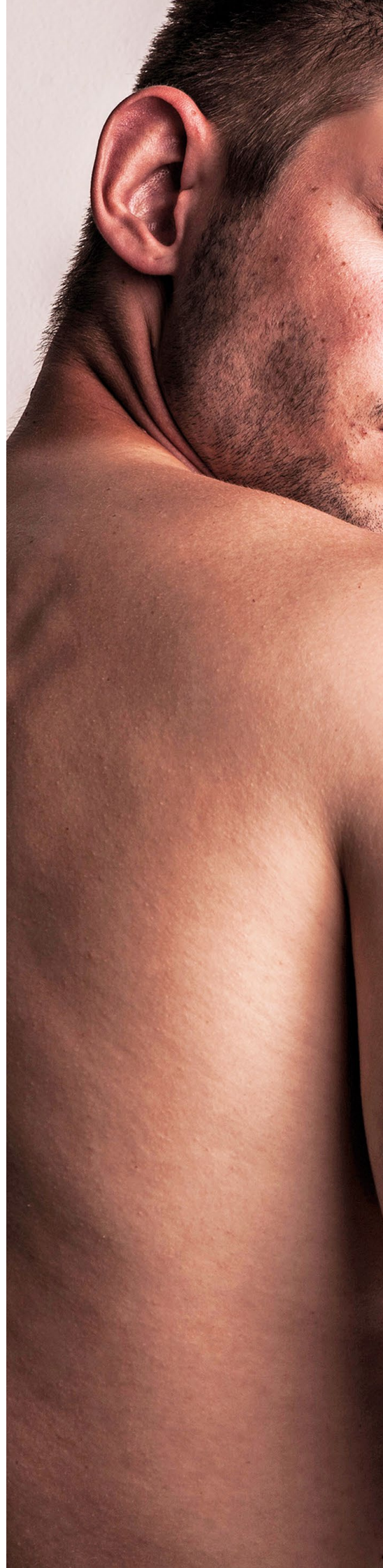
vývinové obdobie spojené s tvorbou izosexuálnych skupín, čisto chlapčenských alebo dievčenských. Deti, ktoré sa z rôznych dôvodov – niektoré sme spomenuli v predošlých statiach – nezapoja do tohto vyhraneneho „spoločenského života“ a dostávajú sa často „na okraj“ aj s príspevom nezhôd v rodine, mávajú častejšie zdravotné problémy, súvisiace s oslabením „partnerského orgánu“, obličiek. Oslabená energetika tohto „akumulátora energie“ sa potom prejavuje na zvýšenej frekvencii recidív ochorení horných dýchacích ciest, krčných mandlí, alergií, čo býva príznakom oslabenej imunity. Namiesto antibiotík a utlmovačov alergických reakcií organizmu by mali rodičia a ich deti siahnuť po prírodných prípravkoch, akými sú Renol či Peralgin. Prvý spomenutý okrem iného participuje na vylučovaní a správnom hospodárení s minerálmi, čo je v období rastu detského organizmu, často nezvyčajne nerovnomerného, veľmi potrebné nielen preto, že pomáha podieľať sa na spevňovaní oporného systému, ale sa stará i o kvalitu krvi a odolnosť celého organizmu. »

» Teda pri spomínaných návratoch zdravotných ťažkostí hornej dýchacej sústavy je dobré namiesto Vironalu začať užívať Renol. Samozrejme spolu s Drags Imunom, Imunosanom, Artrinom. Ak je však organizmus natoľko oslabený a alergénov či alergizujúcich situácií v živote školáka tak veľa, že nastupujú neprirodzene prudké reakcie organizmu na ne, je potrebné nasadiť nástroje aj iného charakteru. Opäť môžem potvrdiť, že veľmi účinným prípravkom firmy Energy je v kombinácii s Renolom spomínaný Peralgin. Obsahuje výťažky z bylinky perila krovitá, pochádzajúcej z Číny, kde sa stáročia používa ako prostriedok proti kašľu, astme, alergiám. Posledné výskumy uvádzajú aj jej antikarcinogénne efekty, antioxidačné a protizápalové, ale i cholesterol znižujúce účinky. V kombinácii so spomenutými prípravkami je potrebné užívať aj Cytosan, podieľajúci sa na očistení organizmu. Užívanie Regalenu som bol spomínal pri riešení nestráviteľných situácií. Prípravok pomáha odstraňovať z tela nausádzané toxíny a z duše psychotoxíny, čím sa celkovo zlepši metabolizmus organizmu. Na posilnenie psychiky by bolo možné poradiť aj Stimaral.

Ak sa alergické alebo ekzematické reakcie prejavia naplno navonok, na povrchu tela, spomenuté prípravky je dobré doplniť o kúpele, a celkovú starostlivosť o pokožku. Logickým prípravkom sa stáva Balneol, ktorý nielenže napomáha detoxikačnému procesu, ale dopĺňa zároveň do organizmu potrebné prvky a ďalšie látky v jednoducho prijateľnej podobe. V kúpeli slúži zároveň ako aromaterapeutikum, dávajúc do poriadku detskú psychiku, predráždenú množstvom dušu poškodzujúcich faktorov. Z rady krémov najintenzívnejšie zaberie Protektin, no a ak je organizmus oslabený aj rastovými faktormi, minerály v koloidnej forme do organizmu doplní Fytomineral. Tento prípravok je potrebný aj preto, že deti zvyčajne podávajú buď vyššie pohybové výkony spojené s potením, takže minerály treba neustále dopĺňať, alebo sa pre nedostatok pohybu a pitie kadejakých ochutených minerálok a iných nevhodných nápojov „kontaminujú“ ich telá minerálmi v ťažko vstrebateľnej podobe a vytesňovacie účinky Fytomineralu ich pomáhajú odstrániť a nahradiť.

Spomínali sme nerovnomerné dozrievanie dievčenskej a chlapčenskej časti populácie. Luna sa stará predovšetkým o zretie organizmu dievčat a svoju cyklickosť pripomína aj včasným nástupom príznakov. Nevhodná podoba feminizácie s absenciou typicky ženských prejavov nežnej časti populácie, ne kvalifikované informácie zo strany rodičov, predovšetkým matiek o tom, čo sa deje v dievčenskom organizme, prípadne ich absencia s odôvodnením „v škole a na webe dostaneš dosť poučenia“, pričom si mamičky neuvedomujú, že o ženskom tele a jeho funkciách sa dá hovoriť len s vnútorným emocionálnym presvedčením, nie na intelektuálnej úrovni, to všetko a mnoho ďalších faktorov už vo veku od lunárneho trigónu dostáva dievčatá do napätového stavu, takže vo funkciách endokrinného systému dochádza k poruchám, pri zvládaní ktorých je veľmi prijateľný Gynex. Aby neskôr nebolo neskoro. Prípravok pri fyzických i psychických ťažkostiach dievčat harmonizuje činnosť žliaz s vnútornou sekréciou, pomáha eliminovať duševné výkyvy a zvyšuje uvedomenie si ženskosti. Samozrejme, ak spomínam harmonizáciu, myslím predovšetkým na prípady, keď dochádza k dlhodobjším výraznejším odklonom od očakávateľného stavu organizmu, od bežnej vekovej normy. Tu je ale potrebná aj kvalifikovaná rada lektora, lekára, prípadne terapeuta, ktorý pracuje s filozofiou Pentagonu Energy.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK





Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu IV.

Energia Barana je ohnivá, podnetná, agresívna, egoistická. Bez zdravého egoizmu by sme mnohé úlohy neboli schopní, a možno ani ochotní zvládnuť. Alebo sa na ne vykašľať. Egoizmus nám umožňuje prežiť. No pokiaľ sa staneme jeho zajatcami, staneme sa spoločensky „nepoužiteľnými“.

Vystúpiť nad horizont ega je úlohou každého z nás a proces socializácie prebehne zvyčajne najčastejšie prostredníctvom rodiny, školy, príslušnosti k náboženskej a politickej konfesii, či iným spôsobom. Rýchlosť ani miera opúšťania ega nie je rovnaká. Závisí nielen od spomenutých skutočností, ale aj od toho, ako máme svoj osobný horoskop obsadený planétami. Niektorí nechávajú svoje ja roztopiť ako hrudku soli v teplej vode. Žula ega ďalšieho sa však niekedy nerozpustí ani za celý život. Ten prvý sa môže obávať dezintegrácie osobnosti v prospech druhých, druhý spomínaný však môže rátať so spoločenskou izoláciou. Úlohou energie Váh je nájsť v sebe správnu mieru sebaapriatia i sebaodovzdania, zapretia istej časti svojho ja v prospech partnera, partnerov. Lebo význam slova partner je odvodený z latinského *partitio*, čo znamená delenie, rozdelenie a súvisí so slovom *pars* – časť.

To už však je vyšší level prežívania v spoločenskom kontexte, vystúpenie nad horizont egocentrizmu.

Dnešná výchova v oblasti „rozdelenia sa“ značne kríva, ba zdá sa, že často úplne absentuje. K partnerskému životu nevedie ani rodina – veľmi často chýbajú pozitívne vzory a vzorce správania rodičov, starajúcich sa predovšetkým o hmotné a nie duchovné zázemie, ani škola, ktorá nedokáže absenciu rodičovskej (ne) výchovy naplniť vhodnými ideálmi pre nadmieru výukovosti na jednej strane, predpisy, a takzvané demokratické zákony, chrániace

nedotknuteľnosť intímneho priestoru žiaka na strane druhej. Náboženské denominácie a politické strany takisto zdôrazňujú svoju absolútnu jedinečnosť, princíp delenia sa v nich neprípadá do úvahy z obavy straty akčnej sily. Byť tu pre všetkých je pre nich vo svete konkurencia neprijateľná. Ľudský jedinec je však schopný objaviť seba v celistvosti len vtedy, ak vykoná sebaanalýzu a následnú syntézu prostredníctvom spoločníka, tímu. Partner slúži ako zrkadlo, bez ktorého by sme nemohli spoznať doteraz neintegrovane časti našej psychy. Obava z destabilizácie osobnosti hovorí iba o tom, že k jej vytvoreniu zrejme vôbec nedošlo.

Nemôžeme sa čudovať, ak pri nemiernom zneužívaní nadvlády Barana dôjde k postupnému narúšaniu toku energie v meridiánoch ohňa. Podnikateľské bojiská sú plné jedincov, prospechársky strácajúcich „vlastnú tvár“, pre ktorých môže byť Korolen prospešným bylinným koncentrátom, lebo okrem „horenia utŕžených rán“ vytvára ochranné mechanizmy pred možným smútkom z prehier. Prípravok „rozradostní dušu, rozosmeje srdce“ a otvára priestor pre uvedomenie si potencie vlastných mocenských hraníc. Nenarúša vedomie jedinečnosti, zato pomáha optimalizovať a optimalizovať spoločenské zaradenie. V kombinácii s Ruticelitom vo všetkých podobách – krém, mydlo, šampón – urýchľuje regeneračný proces na úrovni tela i psychy. Nesmieme zabúdať na to, že prípravky Energy, obzvlášť Korolen, pomáhajú takisto otvárať brány do duchovných svetov. Jeho užívaním egoistická duša dostáva impulz k vykročeniu nad predtým spomínaný horizont bytia v ústrety znameniu lásky a vzťahov, k Váham. Vládca Barana, Mars stráca v znamení hľadania rovnováhy svoju do seba sústredenú moc. Transformuje ju domáci Venuša, starajúca sa tu príznakovo o svet vzťahov. Obidve znamenia sú pre oblasť partnerstva významné aj tým, že zastupujú vyrovňavajúci princíp rovnodennosti. Baran jarnej, Váhy jarnej. Energia Barana sa vynára z nevedomých vôd Rýb, aby sa naplno prejavila „zrkadlením“ s partnerom potenciálu Váh. Zároveň nás táto polarita upozorňuje na to, že ak si chceme udržať základnú energiu životného ohňa, nepôjde to bez dobrého akumulátora, ktorým sú z hľadiska čínskej energetickej medicíny obličky, párový orgán príslušiaci znameniu Váhy. Okrem nich patria do zóny znamenia aj obličkové panvičky, močový mechúr a pokožka. Vládka znamenia Venuša podporuje orgán rovnováhy a stará sa aj o zmysel pre telesnú, duševnú vyváženosť i duchovnú harmóniu, takisto dohliada na sliznice, vnútorné pohlavné orgány, potné žľazy, erotogénne zóny. Nesmieme zabúdať ani na princíp komunikácie, ktorý je vzdušnému živlu Váh vlastný.

Nadmerné ego baranskej energie v nás prebúdzajú zlosť a hnev, nakoľko posudzujeme všetkých podľa seba, a pokiaľ „nezapadnú“ do našich jednoznačných predstáv a navyše nie sú ochotní podriaďovať sa im, prebúdzajú v nás agresivitu. Nečudujme sa, že v nás skypí žľz a pečien, najväčší orgán našich vnútorností sa búri, neochotná stráviť „malosť“ okolitého sveta. Regalen sa tak stáva ďalším koncentrátom, čo pomôže utíšiť na seba sústredený oheň Barana.

Ani opozitná energia Váh na tom nie je pri stretnutí s veľmi silným egom v rovnováhe. Dlhodobé prežívanie agresívnych situácií spôsobuje v nás energetickú disbalanciu v oblasti spomínaných obličiek, reprezentujúcich párový život. Renol sa stáva vynikajúcim prostriedkom na vyrovnanie síl a detoxikáciu smútkom zaneseného orgánu filtrujúceho krv.

O ďalších prejavoch opozície ohnivej energie Barana a vyrovňavajúceho potenciálu vzdušných Váh, i o tom, ako napätia diskrepancie zvládať, sa čosi dozvieme v ďalšom pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Čriepky z mozaiky dejín XV.

Hippokrates Asklépiovec a jeho prísaha

Okľukou cez návrat k chirónskemu mýtu sa dostávame k Hippokratovi, legendárnemu lekárovi gréckeho staroveku a k jeho dielu. Zámeno *jeho*, ba i meno samotného lekára ako tvorcu desiatok medicínskych diel, ktoré sú mu pripisované, by sme mohli pokojne uviesť medzi úvodzovkami, nakoľko súbor Corpus Hippocraticum má dosť rôznorodý charakter. Tak či tak je to však dielo, hovoriace o celkovom pohľade na lekársku vedu obdobia 5. storočia p.n.l. Bol predstaviteľom a zrejme zakladateľom kósskej školy (narodil sa na ostrove Kós) a svoj pôvod (pochádzal z lekárskej rodiny) odvodzoval cez svojich predkov až od božského Asklépia, ktorého sme boli spomínali v predošlých textoch. Zamladi precestoval Grécko, prednú Áziu i Egypt, kde získaval lekárske vedomosti, ale i traktáty o zdraví, ktoré sa stali súčasťou hippokratovskej knižnice. Táto jeho „víťazná jazda“ (ἵπποκρατία, gr. – víťazstvo jazdou) za vedomosťami, znalosťami, zručnosťami z neho urobila najvýznamnejšiu osobnosť starovekej medicíny, od ktorej odvodzovali svoje postupy aj ďalší, napríklad známy lekár neskorej antiky, Galén, s ktorým sa takisto oboznámime o čosi neskôr. O teórii štiav, živlov, prijímania

a vylučovania, celistvosti pohľadu na človeka a jeho zdravie čosi povieme nabadúce. Teraz sa trochu povenujeme najznámejšej, i keď najkratšej stati diela Corpus ..., úvodnej prísaha, či skôr niektorým jej častiam. Mnohí z nás poznajú pojem hippokratovská, Hippokratova prísaha, mnohí o nej polemizujú, málokto však pozná celé jej znenie a význam, takže celá „polemika“ zvyčajne stojí na hlinených nohách. Takým je i jej znenie a vykonávanie v súčasnosti. Vieme i to, že diplom dostávajú absolventi lekárskeho fakult aj bez jej prednesenia. Svet sa natoľko sformalizoval, že dnes takéto úkony považujeme za zbytočné. Zrejme celkom tak to nebolo v dávnej minulosti. Aj keď chýbajú doklady o tom, či autorom textu je sám Hippokrates, či nevznikla neskôr, či grécki a neskorší absolventi medicínskeho vzdelania prisahali jej slovami, má dôležitú funkciu. Posvätnosť každej prísahy mala vždy vzäzujúci charakter, ktorý viaže prisahajúceho s jej obsahom, vynucuje zodpovednosť. Isto sa nájdú pamätníci čias, kedy sme svoje detské prísahy o mlčanlivosti, vernosti a ďalšie spájali nielen zdvihnutím ukazováka s prostredníkom či celej

dlane, alebo inými rituálnymi úkonmi, no i uvedením si trestu, ktorý na nás pri nedodržaní vysloveného padne. A bolo jedno, či to bol trest od jedinca, či kolektívu, pred ktorým sme prísahu vyslovili, alebo/predovšetkým od „vyšších síl“, dozerajúcich na plnenie. Nevie, ako je to dnes, či i dnešné deti a mladí ľudia vykonávajú takéto posvätné a zasväcujúce rituály, ale tie mali pre ľudskú dušu vždy veľmi dôležitý formotvorný charakter. Dnes, kedy sa už ani manželská ani vojenská či iné prísahy neberú skoro vôbec vážne, alebo len v málo prípadoch u morálne silných jedincov, vyznie celý takýto obrad skôr formálne, nevýznamne, ba priam smiešne, nakoľko sa stráca jeho vysoká etická hodnota.

Veď si len porovnajme začiatok pôvodnej Hippokratovej prísahy (Ὁρκος, gr. – prísaha, sľub, záruka prísahy) a jej súčasnej, terajšej dobe prispôsobenej podoby:

„Prisahám pri Apolónovi lekárovi, pri Asklépiovi, Hygiei a Panacei a pri všetkých bohoch a bohyniach, ktorých si beriem za svedkov, že splním podľa svojich schopností i svojho úsudku túto prísahu a túto zmluvu...“

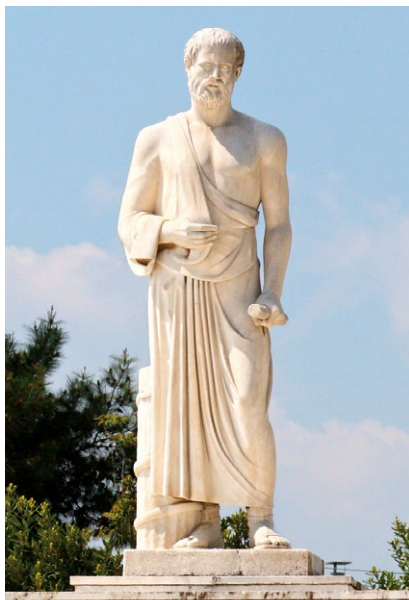
Pre človeka, ktorý prežíval svoj život nábožensky a skutočne nábožne (nielen prostredníctvom rituálov a náuk), pre ktorého bola celá príroda i jej jednotlivé časti naplnené božstvom, a vedel, že bez neho nemohol jestvovať, lebo sám bol súčasťou týchto energií, bola táto prísaha, v ktorej sa odvolával nielen na bohov spojených so zdravím, ale prisahal „pri všetkých bohoch a bohyniach“, v takto sformulovanej podobe aktom navždy absolútne záväzným.

O čo laxnejšie, racionálnejšie, a teda modernejšie a formálnejšie vyznieva dnešný vstup do prísahy:

„Sľubujem v mene ľudskosti, humanizmu a lásky k blížnemu svojmu a dovoľávam sa svedectva všetkých, s ktorými sa vo svojej praxi stretnem, že budem tento lekársky sľub dodržiavať.“

Obsahová hodnota substantív „ľudskosť, humanizmus a láska“ je v súčasnom popostmodernom svete značne relativizovateľná, premenná, takže i sľub, nie prísaha, v konečnom význame stráca svoju absolútnu hodnotu. Lebo čoraz častejšie sa stáva pravdivým posmešný výrok „nikto ti nedá viac, než ti ja môžem sľúbiť“. Nechcem nijako spochybňovať





etickú hodnotu súčasného človeka, tobôž nie lekára, no vnútorne imperatívny charakter prísahy sa pri sľube stáva len formalitou bývalého pionierskeho „Vždy pripravení!“, „Tak sľubujeme!“, ktorej síce mnohí vôbec nemuseli rozumieť, ale sľub pripravenosti veľa naznačoval a v mase vyvolával nadšenie.

V tomto porovnávacom kontexte je zaujímavé aj ukončenie dávnej prísahy a súčasného sľubu. Omnoho mocnejšie pôsobí na zodpovednosť prisahajúceho formulácia: „Pokiaľ dodržiám a neporuším túto prísahu, kiez mi je dané užívať život i umenie a byť navždy obdarený slávou a u všetkých ľudí; pokiaľ ju však poruším a prehrším sa voči nej, nech ma stihne opak toho všetkého.“ Zato dnešné „ak sa svojho sľubu zrieknem, či ho poruším, zriekam sa aj svojho lekárskeho umenia či poslania“ akoby v skúsenostiach

ostatných dní postupne strácalo obsah. Pre gréckeho človeka bolo dobré povedomie v spoločnosti veľmi dôležitým faktorom postavenia a slová o dobrej povesti a sláve nájdeme i v ďalších častiach diela. V spise Zákon sa zmieňuje, že zlá povest a hanba je jediným trestom za to, že sa lekár spreneveril zásadám lekárskeho umenia (techné). Spoločenskú všeplatnosť i slávnosť textu podčiarkujú slová „navždy a u všetkých ľudí.“

Ako som bol spomenul, prísaha podmieňuje aj istú podobu sebakapitulácie. Jej porušenie prináša trest, v texte stratou všetkých dobieh v podobe „opaku toho všetkého“.

Hippokrates a dosah jeho myšlienok na nás ma bude nútiť venovať sa mu i v ďalšom texte.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Múdre telo a jeho správy (19):

„PREČO SA PREPÍNAM?“

Pavel sa chce pozrieť na svoje zápaly hrubého čreva, ktorými trpí od svojho 20. roku, teda celkom asi 16 rokov.

Ťažkosti súvisia s únavou, začne narastať stres, začne sa prepínať, pije viac a viac kávy a je sladkosti. Až sa dopracuje do štádia, kedy sa sliznica čreva zapáli.

Postupne sa intervaly medzi zápalmi skracujú, už neužíva lieky, ktoré mal od lekárov, a usiluje sa ťažkosti podchytiť sám. Často príde do štádia, že mu črevo krváca, zle sa mu dýcha. Potom, keď už je varovanie čreva silné, vypne, zmení stravu, prestane jesť sladké a piť kávu.

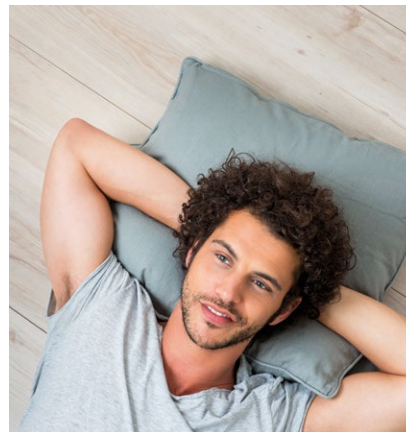
UVIDÍME, KTO Z KOHO...!

Navrhmem, aby si Pavel vybral zástupcu za seba a niekoho za to „prepínanie“. Zástupca Pavla má bolesti brucha, tlak v čelustiach, stále má potrebu niečo robiť. Od „prepínania“ búši srdce, dívajú sa na seba, je tam dokonca až zamilovanosť. Pavel hovorí, že sa toho nikdy nevzdá a nepustí. „Prepínanie“ s tým súhlasí. Staviam do konštelácie toho, s kým to celé súvisí. Pavel sa okamžite začne hnevať, ten niekto má na neho veľký vplyv, až ho to veľmi štve, chcel by, aby tá osoba odišla. Po chvíli sa Pavel začne naparovat: „Nech ide preč, som dôležitejší, bude si ma všimáť, bude robiť veci tak, ako chcem ja. Mám navrch a chcem, aby sa to rešpektovalo.“ Tá osoba nemá pocit, že by mal Pavel navrch. Vystupuje na stoličku, aby znázornila Pavlovi, kde je jeho miesto. Ten sa čoraz viac hnevá:

„Nebude na tej stoličke, ja som dôležitejší. Nech pekne zlezie a príde ku mne, jasné, že áno. Chcem, aby doliezla až ku mne, chcem jej dať niečo vyžrať...!“ Tu už to začína byť dosť zaujímavé. Osoba je absolútne v klude, baví sa na účet Pavla a jeho večného prepínania, ale je jej ľúto, že to tak je. „Pavel, nájdí si, čo jej chceš dať ‘vyžrať’,“ vyzývam Pavla. Berie do ruky farebný terčík a hádže ho osobe pod nohy: „Tak sa poriadne pozri, neustúpim, pozri sa pekne zblízka, ja mám čas dost, uvidíme, kto z koho... Budeš sa musieť pozeráť.“ Pavel situáciu postupne nezvláda, dostáva sa do veľkého stresu, prestáva mať veci pod kontrolou, hoci by veľmi chcel. Nasmerujem tých dvoch, aby sa pozreli navzájom do očí.

PRE MAMU

Zrazu si Pavel uvedomuje, že prepínanie nepotrebuje. Stretáva sa tvárou v tvár so svojou matkou. Má zovreté, boľavé brucho, chce, aby matka niečo riešila. Tá ho len pozoruje a je jej ho ľúto. Pavel začína byť ľahostajný, ale je nepokojný, že veci nemá pod kontrolou tak, ako je zvyknutý. Odošle všetkých preč z miestnosti. A upokojuje sa, už je všetko pod kontrolou... Všetko, ale nikto tu vlastne nie je, môže mať všetko pod kontrolou, ale bude tu sám. Situácia je až komická. Prepínanie nepotrebuje, matku nepotrebuje, tak je to v poriadku. Zrazu mu je opäť dobre, pripadá si dôležito. „Nikto mi do toho nebude rozprávať, keď tu nikto nie je. A vlastne, keď tu nikto



nie je, pre koho by som sa prepínal?“

Pavlovi začína svitať. Privedieme späť jeho matku. Vkladám mu do úst vetu: „Pre Teba to všetko robím. Chcem byť pre Teba dôležitý.“ Pavel sa rozplače. Sme pri jadre problému. Pre Teba, mamička, predsa. V očiach osoby – matky – je veľké pochopenie a zároveň neistota. Pozná to. Podľa rozprávania Pavla to mala takto isto so svojím otcom a potom aj s manželom. Posunula to ďalej. Pavlovi sa toto poznanie vrýva hlboko. Brucho prestáva bolieť, je tu veľká úľava.

Ani vy sa neprepínajte. Vždy sa obzrite, či sa neničíte pre niekoho, kto to po vás vlastne ani nechce. Všimnite si to a skúmajte. Uľaví sa vám a vašim orgánom.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ



Stredomorská prevencia

Viem, že medzi civilizačné choroby, na ktoré najčastejšie umierame, patria predovšetkým kardiovaskulárne choroby a zhubné nádory. Sú významným celospoločenským zdravotným problémom vyspelých štátov sveta. Poznáme ale aj účinnú prevenciu, ktorou sa dokážeme proti nim brániť. K nej sa okrem iného zaraďujú tzv. mediteránna strava (stredomorská diéta), zdravá životospráva a osvedčené výživové doplnky Energy.

Je známou skutočnosťou, že národy žijúce v oblasti Stredozemného mora, predovšetkým Gréci, Taliani a Španieli sa dožívajú vyššieho veku a menej často trpia kardiovaskulárnymi a nádorovými ochoreniami než ostatní Európania. Už skôr sa zistilo, že za to môže zloženie stredomorskej stravy, ktorá je bohatá na zeleninu, ovocie, obilniny, strukoviny, semená, olivový olej, morské ryby, cesnak, cibuľu, niektoré byliny a korene – oregano, rozmarín, tymián, ďumbier, estragón, bobkový list... Výživa, spôsob stravovania, vrátane zloženia a prípravy jedál, majú významný vplyv na vznik a rozvoj spomínaných civilizačných ochorení. Preukázali to mnohé objektívne vedecké výskumy. Svedčí o tom aj skutočnosť, že keď sa títo obyvatelia odsťahovali z oblasti Stredozemného mora do iných krajín a zároveň zmenili stravovacie návyky, zvýšilo sa u nich riziko výskytu kardiovaskulárnych a nádorových ochorení. Dôležitou súčasťou ich prevencie je aj čisté životné prostredie, zdravý životný štýl s minimalizáciou stresu, dostatkom pohybu, bez fajčenia, nadmerného požívania alkoholu a návykových škodlivín.

Uprednostniť treba čerstvú stravu, zeleninu, ovocie, ktoré sa len minimálne spracovávajú, nekonzervujú a chemicky neupravujú. Je v nich dostatok prírodných vitamínov, stopových prvkov, minerálov, vlákniny. Vďaka obsahu nenasýtených mastných kyselín z olivového oleja a omega-3 -mastných kyselín z morských rýb má táto strava aj hypolipemický účinok, pomáha priaznivo regulovať hladinu krvných lipidov, zvyšovať hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu. Strava

v Stredomorí poskytuje organizmu komplexné ochranné, antioxidačné, hypolipemické a čistiace účinky, čím významnou mierou prispieva k ochrane pred kardiovaskulárnymi a nádorovými ochoreniami.

Z prípravkov Energy, ktoré môžu našu stravu obohatiť o prírodné zložky hojne obsiahnuté v stredomorskej kuchyni, uvedme napríklad Vitamarin, Flavocel, Revitae a všetky zelené potraviny.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

MALI BY STE VEDIEŤ

ČO PRÍPRAVKY OBSAHUJÚ?

Vitamarin: unikátny rybí olej z morskej ryby *Engraulis japonicus* – dôležitý prírodný zdroj omega-3 kyselín, jódu a vitamínu A a D.

Flavocel: koncentrovaný extrakt ibišteka s vysokým obsahom bioflavonoidov obohatený o vitamín C.

Revitae: extrakty z kustovnice čínskej, kudzu, rakytníka rešetliakového,

nechtíka lekárskeho, ženšenu pravého, ginkga dvojľaločného a oleja z tekvicových semien, dodávajúce telu cenné prírodné látky a vitamíny.

Zelené potraviny (Chlorella, Barley Juice, Spirulina Barley, Betafit): riasy chlorella a spirulina, mladý jačmeň, žihľava a červená repa obsahujú pre telo nevyhnutné aminokyseliny, enzýmy, stopové prvky a minerály.

Cukety chutia a sú diétne

Opäť nastala sezóna cukiet, vďačnej letnej zeleniny, pochádzajúcej z južných krajov. S obľubou ich zaraďujeme do svojich jedálnych lístkov. Cukety sú nízkoenergetické s perfektnou kombináciou živín. Šupka je bohatá na karotény, niektoré vitamíny zo skupiny B, vitamín E a minerálne látky horčík, draslík, fosfor, železo, vápnik. Aby sa optimálne vstrebal v tuk rozpustný provitamín A, pridávame k cukete vždy olej. Pred použitím cukety umyjeme, odkrojíme konce. Mladé cukety (do 300 g) krájame nelúpané aj s mliečne bielymi jaderkami, v prípade prerastených a starších cukiet šupku okrájame a nahnednuté jadrá odstránime.

CUKETOVÝ ŠALÁT S PARMskou ŠUNKOU

(4 porcie)

4 mladé cukety, 1 menší hlávkový šalát, 4 väčšie šampiňóny, 4 lyžice repkového oleja, 1 lyžica citrónovej šťavy, 100 g ovčieho syra, 100 g parmskej šunky, soľ, vetvička rozmarínu, 2 lyžičky gulôčok červeného korenia

Parmskou šunkou obložíme tanier, na šunku rozložíme listy hlávkového šalátu. Na oleji krátko restujeme tenké plátky šampiňónov, pridáme kolieska cukiet, červené korenie a ihličky rozmarínu. Restujeme tak dlho, aby zelenina zvláčnela. Potom zalejeme citrónovou šťavou, osolíme podľa chuti. Obsah panvice dáme na pripravené tanier a obložíme kúskami syra. Šalát môžeme pripraviť aj za studena.

GRILOVANÉ MORČACIE ŠPÍZY S CUKETOU

(4 porcie)

2 cukety, 400 g morčacích prs, 4 lyžice repkového oleja, 1 lyžica citrónovej šťavy, 1 lyžica sezamových semienok, 1 lyžica nasekanej šalvie

Morčacie mäso nakrájame na kocky, osolíme, okoreníme, posypeme čerstvo nasekanou šalviou, polejeme trochou repkového oleja a citrónovou šťavou, premiešame a necháme



30 minút odležať. Umyté cukety nakrájame na silnejšie kolieska. Marinované mäso posypeme sezamovými semienkami a pritlačíme ich k mäsu. Na grilovacie ihly potreté olejom napichujeme striedavo mäso a kolieska cukiet. Grilujeme na grilovacej mriežke do zlatista a potierame zvyšnou marinádou. Podávame s celozrnným pečivom.

ĽULKOVÝ ŠALÁT S CUKETOU

(4 porcie)

šalát: 1 ľulok, 1 mladá cuketa, 500 g cherry paradajok, 1 rímsky šalát, hrst píniových orieškov, 2 vetvičky rozmarínu, 100 ml olivového oleja

dressing: 1 lyžica citrónovej šťavy, 4 lyžice olivového oleja, 2 lyžice hrubozrnnéj dijonskej horčice

Na rozohriatom oleji opečieme nakrájané kocky cukety a ľulka, nakoniec pridáme najemno nasekaný rozmarín. Nasucho opečieme píniové oriešky a necháme ich vychladnúť. Vyšľaháme ponorným mixérom hustý dressing z oleja, horčice, citrónovej šťavy. Zmiešame na kusy natrhnaný rímsky šalát s opečenou zeleninou a na polovicu nakrájanými paradajkami. Premiešame s dressingom, dochutíme soľou, korením a na záver posypeme píniovými orieškami.

CUKETY S CESNAKOM

(4 porcie)

6 malých cukiet, 2 lyžice olivového oleja, 3 strúčiky cesnaku, 1 lyžica čerstvo nasekaného oregana, morská soľ a čerstvo mleté štvorfarebné korenie podľa chuti

Na rozohriatom oleji opekáme 10 minút polovicu cukiet nakrájaných na tenké kolieska, dáme z panvice na tanier a na ďalšej lyžici oleja opečieme druhú polovicu cukiet. Nepodlievame vodou! Potom pridáme do panvice už opečené cukety z taniera, pridáme cesnak nakrájaný nadrobno, oregano, soľ, korenie, zľahka premiešame a chvíľku zahrievame, cca 1–2 minúty do prevoňania cesnakom.

Pri zahryznutí pevné cesnakové cukety sú vhodné ako príloha k rybám, kuraciemu, ale aj k hovädziemu či bravčovému steaku. Chutia aj premiešané s cestovinami alebo kuskusom.

Všetky recepty sú veľmi jednoduché, rýchle na prípravu, čo je v príjemnom letnom čase určite vďačné.

Mgr. ILONA VÝTISKOVÁ



Doplňky a talizmany FENG ŠUEJ (33)

PODPORNÁ CESTA K PENIAZOM A BOHATSTVU

VODA

Čistá, priehľadná a prúdajúca voda alebo studňa s kvalitou pitnej vody sú ekvivalentom niečoho veľmi cenného – a to nielen vo Feng Šuej. Voda má význačné postavenie v rámci celého sveta. Bez vody by nerástli rastliny a kvety, bez nej by uhynuli od smädu aj ľudia a zvieratá. V našej krajine máme veľké šťastie, že môžeme len tak otočiť vodovodným kohútikom a pitná voda prúdi tak dlho, ako len chceme. Nesmieme však zabúdať, že v čase, kedy vzniklo učenie Feng Šuej – a ešte do minulého storočia – bola situácia celkom iná. Dokonca aj dnes ešte nemajú všetci obyvatelia Hongkongu tečúcu vodu (Aberdeen boat-people,

ľudia, ktorí žijú v plávajúcich obydliach v južnej časti Hongkongu). Niet teda divu, že voda a bohatstvo (peniaze) sú tu postavené na rovnakú úroveň. Izbová fontánka nie je teda iba akýmsi noblesným zvlhčovačom vzduchu. Podľa Feng Šuej je to veľmi luxusný predmet, ktorý v sebe skrýva zdroj všetkého života. Preto sa oň musíme pozorne starať. Aby sme šťastie ešte zvýšili, môžeme do studničky vhodiť mince, a prebudiť tým pranie k životu. Keď je studnička umiestnená v zóne partnerstva, môže byť prameň života spojený s láskou, v zóne bohatstva s bohatstvom a pod. Pomocou symbolu plynúcej (ale nie odtekajúcej) vody (alebo izbovou

fontánkou) môžeme aktivizovať a posilňovať každú zónu. Keď ale máme pocit, že peniaze nám pretekajú pomedzi prsty, že je náš vzťah akosi „na vode“ alebo že „plávame“ v určitej životnej situácii, potom to znamená, že vplyv vody je až príveľmi silný. V týchto situáciách sa odporúča pracovať so stabilnými a trvanlivými predmetmi. Živel zeme je veľmi vhodný na vytvorenie solídneho základu.

Rôzne symboly môžeme nasadzovať univerzálne a podľa svojho umiestnenia získavajú hlbší význam. V tabuľke je niekoľko podrobnejších vysvetlení určených špeciálne k téme peňazí a bohatstva.

MINCE PRE ŠŤASTIE	VODOPÁDY	SYMBOL JIN-JANG
Mince pre šťastie sa opierajú o štyri nosné piliere a jedným z nich sú peniaze. Kto chce špeciálne aktivizovať materiálne energie, môže buď zavesiť mince pre šťastie na východné okno alebo ich umiestniť do zóny č. 4. Zároveň tým obohatiť aj lásku, vnútorný mier a zdravie.	Existuje množstvo nádherných obrazov vodopádov, bohužiaľ však len málo z nich je vhodných pre účely FENG ŠUEJ. Pretože v ľudskej povahe je skôr veci púšťať k vode než ich udržiavať v kompaktnom stave. Preto je dôležité najprv sa zoznámiť s vplyvom vodopádu vo FENG ŠUEJ.	Symbol jin-jang vždy zastupuje absolútnu harmóniu, ktorá môže veľmi rýchlo stratiť rovnováhu, ak ide o záležitosti peňazí a vnútornej spokojnosti. Či už chceme aktivizovať prúd peňazí, vnútornú spokojnosť alebo oboje, symbol jin-jang v zóne č. 4 bude podporovať naše ciele harmonicky a pritom zreteľne.



STROM PEŇAZÍ

V Nemecku vešajú ľudia v máji na stromy malé šnúrkové stužky, čo vyzerá veľmi pekne. Vo Feng Šuej sa tieto farebné stužky používajú po celý rok, aby aktivizovali živly a zóny. Azda najznámejším druhom tohto stromu je krušpán (buxus) s kmeňom, pričom rastlina je zostrihnutá do podoby malej gule. Kmeň symbolizuje rast, guľa je svet v harmónii a okrúhla forma symbolizuje mince. Tým je vyjadrený harmonický rast – vzostup síl. Biela stužka, ktorá sa uväzuje na hornú časť kmeňa, tesne pod zelenú korunu, symbolizuje opakovanie živlu kovu (okrúhly tvar) a vytúžené peniaze. Ako vejú stužky vo vetre, prebúdza sa hravo k životu aj energia peňazí. Existujú aj drobné dekorácie vo farbách živlu Ohňa (červená/oranžová), Zeme (žltá) a Vody (modrá/čierna) ako šálka alebo kvetináč, aby bol cyklus živlov opäť uzavretý. Optimálnym miestom pre strom peňazí je zóna č. 4, ktorá symbolizuje bohatstvo.

Strom peňazí sa môže samozrejme premeniť aj na svojich menej známych príbuzných: strom lásky a strom sily. K stromu lásky bývajú obyčajne drôtom pripojené dva vtáčiky. Stuhy nie sú v tomto prípade biele, ale jemne ružové (mierny rast) a červené (ohň lásky). Strom sily posilňuje každú zónu, v ktorej sa nachádza. Stuhy sú buď pestrofarebné, aby tu boli zastúpené všetky živly, alebo zelené. Namiesto „zamilovaného páru“ sa tu využívajú účinné symboly sily ako slnko, malé kryštály alebo symbol jin-jang, ktoré sú pripevnené k stromčeku. Tvar gule (vesmír) sa dodržiava u oboch variantov.

Ing. MIROSLAV HUBÁČEK
(podľa knihy „Feng Shui Glücksbringer“
od Brigitte GÄRTNER) letí!

ZUBNÉ PASTY ENERGY V ÚSTNEJ HYGIENE PREDŠKOLÁKOV



Bioinformačné zubné pasty Energy našli uplatnenie aj v materskej škole v Dolnej Strede. Pravidelnou stomatohygienou podporujeme zdravé návyky u predškôľakov, návštevou zubnej ambulancie a prednáškou stomatológa vytvárame základ starostlivosti o chrup. Stretnutiami s dentálnou hygieničkou vedíme deti nielen k názornému čisteniu zubov, ale oboznamujeme sa aj so stavbou zuba a stravou podporujúcou zdravie chrupu. Deti majú možnosť kombinovať pasty z ponuky, ktorú nám priniesla pani Gitka Drobná z Klubu Energy v Trnave. Najviac nám chutí **Diamond**, ku ktorému sme priradili nám najznámejšiu bylinu – *lopúch väčší*. Tento rok narástol do úctyhodných rozmerov a môžeme ho obdivovať pri povodí Váhu, kam chodíme na turistické vychádzky. Pasta **Silix** obsahuje okrem iných bylín nám známu *šalviu lekársku*, ktorú pestujeme v záhradkách spolu s *levanduľou*, ktorou je obohatená pasta **Balsamio**. Ďakujeme Vám, zubné pasty Energy, pretože ste nielen prírodné, ale aj šetrné, obsahujú komplex účinných látok s vodou z Podhájskej a prírodnými minerálmi. Overili sme si, že ste vhodné aj pre škôľkarov, a preto vás denne používame na čistenie celého chrupu aj jazyka.

*Hore dolu, hore dolu, umyjeme zúbky spolu
Diamond a Balsamio, zubné kefky napenilo
šiky-miky do zákruty, aj Silix nám chutí
a keď pekne hupky-dupky poumývame si zúbky
máme zdravý návyk vyčistiť si jazyk.*

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Milé ženy!

Bude to o Vás, pre Vás a budeme sa baviť o kráse. O tej vnútornej, tej zdravej aj vonkajšej. Pozvali sme najlepších odborníkov z Česka, aby Vám čosi porozprávali o Vás, Vašom tele, čínskych princípoch zdravia a spôsoboch, ako si pomôcť. Nezabudli sme ani na relax, trochu romantiky a histórie. Ukážeme Vám nikdy nedobytú a jednu z najväčších pevností v strednej Európe. Vezmeme Vás do katakomb pevnostného systému, ktorý pred stotisícovou Sulejmanovou armádou obránila hŕstka domobrancov.

Odhalíme Vám tajné zákutia vášho tela a zdravia. Zdravá a výborná strava, úžasné relaxačné kúpele, folklór, ale aj retrodisco a dokonca plavba loďou po dvoch riekach. Kedy to všetko chceme stihnúť? Na špeciálnom školení Energy v sídle slovenského riaditeľstva s českými lektormi. Manželom povedzte, že sa idete vzdelávať a dozvedieť sa čosi o sebe - a relaxovať. Muž by všetky tri veci za jeden víkend nedokázal, ale Vy odídete spokojné. Sľubujeme. A viete, čo ešte? Tretinu z poplatku Vám vrátíme v zľavách na nákup.

Rezervujte si miesto na školení ešte dnes!

Rezervácia je možná vo Vašom Klube alebo u našej Janky – tel. č. 0905 466 107.

A muži? Chcete prísť? No, neviem... Možno by ste sa dozvedeli, čo vlastne ženy chcú a začali im rozumieť. Ale dobre, prídte. Na škodu Vám to nebude.

JOZEF ČERNEK, riaditeľ Energy



ŠKOLENIE ENERGY

11. 9. – 13. 9. 2015

WELLNESS HOTEL PATINCE****

PIATOK

od 16.00 možnosť ubytovať sa pre účastníkov školenia
17.00 grilovačka a nočné kúpanie, možnosť využitia
sáun do 22:00 a bazénov do 01:00

SOBOTA

07.00 – 08.00 raňajky
08.00 – 09.40 MUDr. BOHDAN HALTMAR
09.40 – 09.55 prestávka, predaj prípravkov Energy s 30% zľavou
09.55 – 11.35 MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ
11.35 – 12.30 obed, predaj prípravkov Energy s 30% zľavou
12.30 – 14.10 MARCELA ŠTASTNÁ
14.10 – 14.25 prestávka, predaj prípravkov Energy s 30% zľavou
14.25 – 16.05 MUDr. GIZELA BARTOVÁ
16.30 – 17.30 plavba loďou do Komárna
17.45 – 18.45 prehliadka pevnostného systému
NEC ARTE NEC MARTE
19.30 spoločná večera s programom (vedomostný kvíz s možnosťou výhry hodnotných cien, ľudová hudba Slovenskí rebeli, diskotéka so skupinou Vegett)

NEDELA

07.30 – 08.30 raňajky
odhlásenie z pobytu

OSEMSMEROVKA

Správne znenie osemsmierovky z Vitae 6/2015:

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

Zo správnych riešiteľov prípravok Energy získavajú:

- 1) Mária Džamková z Popradu
- 2) Andrea Cintulová z Plaveckého Štvrtka
- 3) Vlasta Medova zo Žiliny

CENA:

pre členov Klubu Energy: 179 € (21 bodov)
Z ceny Vám formou zľavy na nákup vrátíme 3 x 15 €
(v septembri, októbri a v novembri)
pre nečlenov Klubu Energy: 233 €
Cena zahŕňa ubytovanie, wellness a spa, poplatky za vzdelávanie, miestny poplatok, plnú penziu, výlet loďou do Komárna a návštevu pevnostného systému s výkladom.
Cena za účasť na školení v sobotu je 49,90 €
(poplatky za vzdelávanie, obed, coffee break).
Školenie si môžete zakúpiť u Vášho vedúceho Klubu Energy do pondelka, 7. septembra 2015.
Tešíme sa na stretnutie s Vami vo **Wellness Hoteli Patince******.
Kolektív Energy, s.r.o., Komárno
Viac info: 0905 466 107 – Jana Pipíšková

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

KAMENNÁ ĎATELINA – KOMONICA LEKÁRSKA

Komonica sprevádza ľudstvo už od jeho antickej kolísky. Účinky tejto rastliny využívali lekári v starom Grécku, stovky rokov sa pestovala v kláštorných záhradách po celej Európe, aby nakoniec prešla do ľudového liečiteľstva a dnes aj do modernej medicíny. Jej český (a podľa všetkého aj slovenský) názov pochádza z niekdajšieho komoň alebo kôň. Kone (a včely) ju totiž s obľubou vyhľadávajú na lúkach. Ľudovo sa jej hovorilo aj suchovník, skalná alebo kamenná ďatelina, zánoviť, horská alebo žltá lucerna.

VOŇAVÁ ĎATELINA

Komonica patrí medzi bôbovité (motýľovité strukoviny). Existuje ich asi 20 druhov, pôvodne zo Stredomoria, postupne sa rozrastajúcich po celej Európe, Ázii až do Číny a s pomocou človeka aj v Severnej Amerike, Austrálii a na Novom Zélande. Komonica lekárska, *Melilotus officinalis*, má vretenovitý koreň, vzpriamenú, bohato vetvenú, 30 cm až 2 metre vysokú stonku s trojpočetnými listami na dlhých stopkách. Od júna do septembra kvitne drobnými, pre strukoviny typicky motýľovitými, žltými kvetmi, usporiadanými v strapcoch. Po oplodnení vzniká struk s jedným až dvomi semenami, ktoré sa k životu dokážu prebudiť až po mnohých rokoch. Komonica vyhľadáva ľahšiu vápenatú pôdu a slnečné stanovišťa od nížin do podhoria. Darí sa jej na stráňach a rumoviskách, pozdĺž ciest a železníc. Podobne ľahko sa dá pestovať aj na záhradke.

DÔKLADNE SUŠTE

Najviac účinných látok obsahuje vňať – zbiera sa celá horná časť kvitnúcej stonky. Suší sa v tenkej vrstve či vo zväzoch, v tieni, pri teplote do 35 °C. Dôležitá je dobrá ventilácia. Okrem trieslovín, kyseliny močovej, flavonoidov, cholínu, slizov a živíc obsahuje komonica dosť kumarínu a melilotínu – látok, ktoré sa aktivujú a uvoľňujú práve pri sušení. V uzatvorenej miestnosti by sa vám z ich prenikavej vône mohla kvôli závratu doslova zamotať hlava. V zle usušených listoch navyše vzniká *dikumarol* – antikoagulant, ktorý vo veľkých dávkach spôsobí vykrvácanie aj z malých raniek (používa sa v jedoch na krysy).

VEKMI OVERENÁ ÚČINNOSŤ

V antike sa komonica užívala zvonka na vyrážky a vnútorne na žalúdok. V stredoveku na prečistenie organizmu, na hojenie rán a tíšenie bolesti a neskôr zľudovela ako prostriedok na kŕčové žily a hemoroidy. Indikácie starých lekárov, mníchov a babiek-korenárov dnes potvrdzuje moderná veda. Vo výťažku z komonice prítomný kumarín je antikoagulant – látka obmedzujúca zrážanlivosť krvi. A práve výskum komonice viedol k vynálezu lieku *warfarinu*, ktorý dnes užívajú ľudia postihnutí rôznymi embóliami, kŕčovými žilami a hemoroidmi. Odvar či macerát z komonice má zároveň dezinfekčné účinky a tlmí činnosť hladkých svalov, a preto je výborný či už na kašeľ a zápal dýchacích ciest, astmu, ale aj na žalúdočné, črevné aj menštruačné kŕče, nadúvanie, pri vysokom krvnom tlaku, bolestiach hlavy a reumatizme. Zvonka sa protizápalové účinky komonice využívajú na výplach očí, hojenie rán, opuchov či preležanín a na výrobu rýchloobväzov. Komonicu by rozhodne nemali užívať ľudia trpiaci poruchami krvnej zrážanlivosti, tehotné ženy a malé deti a nemala by sa užívať dlhodobo.

V KUCHYNI AJ V STAJNI

Komonica mala a má okrem liečebných účinkov aj ďalšie využitie. Sušená príjemne vonia – zavesená vo dverách dokáže predpovedať počasie: pred dažďom silne vonia na celý dom. Jej vôňa pritom odpudzuje hmyz a mole, preto sa vkladá aj do matracov, vankúšov a šatníkov a dnes si zväzочки komonice ľudia vešajú aj v autách. Kedysi sa primiešavala do tabaku a dodnes sa ňou aromatizujú niektoré (švajčiarske) syry a likéry. Poznáme ich zrejme všetci – majú typickú bylinnú príchuť a sú skvelým doplnkom ľahkej letnej večere alebo pri rôznych záhradných posedeniach. Komonica bola a je dôležitou krmovinou (v niektorých štátoch USA sa jej pestovanie dokonca vymklo kontrole a komonica zarastá a utláča pôvodnú prírodu). V neposlednom rade je obľúbená aj medzi priateľmi včielkami. S včielkami si na komonici pochutnávajú aj motýle, muchy, rôzni vtáci, hlodavce či losy a antilopy. Môžeme sa pridať. Na zdravie!

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Leto plné pokušení

20% ZĽAVA

2 MYDLÁ V ĽUBOVOLNEJ KOMBINÁCII

2 ĽUBOVOLNÉ PRÍPRAVKY Z VLASOVEJ KOZMETIKY

2 KRÉMY Z PENTAGRAMU V ĽUBOVOLNEJ KOMBINÁCII



Akcia platí do vypredania zásob!