

vitae

september 2015

Dávať deťom
so syndrómom ADHD
lieky?
Máme iné možnosti.

Kov má dušu
„PO“, pokojnú silu
zaistujúcu rovnováhu



Prípravky mesiaca septembra

Do školy aj do práce s úsmevom! To je motto tohtoročného septembra. Aby sme to dosiahli, musíme sa prebrať z prázdninovej slnečnej letargie a prepínania z lenivého polihovania do horúčkovitých letných činností. Vydržať pri práci a nezblázniť sa nám pomôže so Zemou späť **Vitamarin**. Skromný, ale nedoceniteľný pomocník v udržaní stability nás podporí nielen v školských laviciach, ale aj pri továrenských linkách či za kancelárskym stolom. Šedé mozgové bunky popostrčí **Stimara** a náš príjemný celkový pocit výrazne ovplyvní **Korolen**. Slnko v duši, ktoré Korolen prináša, by sme si mali uchovávať celoročne. Svojim pacientom odporúčam mať tento bylinný koncentrát niekde na očiach. Často iba pohľad na jeho drobnú fľaštičku stačí na zlepšenie nálady a podľa mnohých skúseností niet lepšieho ochrancu pred panikou či smútkom. Počas prázdnin sa na našich pracovných stoloch často nakopí práca, akoby sme sa niekde túlili nie pár týždňov, ale rokov. Určite nám teraz nezostane veľa času na odpočinok, vzácne chvíľky oddychu by sme si tak mali prehĺbiť napríklad mierne teplým kúpeľom v Biotermale. A vzhľadom na to, že nielen prácou je človek živý, tak si môžeme uvariť čaj Maytenus ilicifolia. Jeho účinky sú natoľko ďalekosiahle, že by si zaslúžili obšírny rozbor: od afrodiziakálnych cez hojivé, sedatívne, upokojujúce a bolesť tišiacie, pomáhajúce tráveniu, posilňujúce obranyschopnosť organizmu, až po celkovú harmonizáciu hormonálneho systému, najmä v oblasti nadobličiek, odstraňovania napätia a stresu.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 9, september 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.



Učenie
môže byť
jednoduché

OBSAH

Editorial	04
ADHD nie je ozajstná choroba	04
Vzdelávacia kineziológia zvyšuje našu schopnosť učiť sa	05
Koniec chmúrnych myšlienok	07
Deťom načúvam a dôverujem!	08
Vitamarin: pohladenie pre dušu	09
Tak málo stačí, aby sme boli zdravší	10
Pentagram je cesta k celistvosti	11
Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu V.	13
Epilepsia	14
Lineárny, či cyklický? Saturn – vzťah k práci	16
Múdre telo a jeho správy	17
Jedálny lístok z našej rovnobežky	19
Čriepky z mozaiky dejín XVI. – Corpus Hippocraticum	20
Škôlkarske leto s Dermatonom	21
Fytomineral prekvapil	22
Osemsmerovka	22
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	23



EDITORIAL

MY A NAŠE DETI

Majú sa tie naše deti fajn, že?

Vymysleli sme im tzv. Montessori škôlky, školy sú už len špeciálne, lebo takmer žiadna si nedá do názvu, že je obyčajná. Je „špecializovaná jazyková“, s „hravým prístupom pre prváčikov“, s „interaktívnymi tabuľami“, s „tabletmi namiesto žiackych knížiek“, bez „škodlivého hodnotenia“, a podobne. Stačí si len vybrať, nakúpiť všetky tie hračky, pripojiť dieťa na internet, vybaviť ho špeciálnou taškou, tabletom, mobilom a počítačom až k posteli – a hotovo. Potom občas prideme a vynadáme učiteľovi, že dieťa prinieslo zlú známku z domácej úlohy, ktorú s ním robil starký. A o pár rokov máme doma génia pripraveného zvládnuť vysokú školu a zarábať „ťažké“ peniaze ako lekár, astronaut, v najhoršom prípade právnik alebo lekárnik. Škoda len, že to akosi nefunguje. Prijímačky na medicínu sú z roka na rok jednoduchšie, pribúda vysokých škôl prez prijímačiek a na gymnáziách odbúda žiakov. Mladý, inovatívny pedagóg vyskúša rok-dva pracovať za minimálnu mzdu a prieť sa s rodičmi o výchove detí. Prípadne sa nechá deťmi urážať, lebo pozor, dieťaťa sa nesmiete dotknúť nielen fyzicky, ale ani slovne – a to za

žiadnych okolností. Demotivovaný odíde do továrne na čokoládu v Anglicku a frustrovaný píše komentáre na internet o tom, ako sa na Slovensku nedá žiť. A deti? Školu si nejako odbijú, prídu domov a zavrú sa do virtuálneho sveta. Rodičia sú radi, lebo v dome je ticho a dieťa netreba voziť na krúžky alebo šport.

Jedenásť rokov sa venujem deťom a všimol som si jeden zvláštny fenomén. Tie, ktoré úspešne ukončili vysokú školu alebo sa naozaj presadili, chodili prinajmenšom do dvoch krúžkov. Každé dieťa sa občas dostane do štádia, keď sa mu už na tanečnú, husle alebo hadzanú nechce ísť a radšej by zostalo doma za počítačom. Vtedy rodič buď povie: „som dobrý rodič, nech si dieťa vyberie samo“, alebo je prísny a chce, aby sa dokončilo, čo sa začalo. Hádajte, ktoré z detí je úspešnejšie?

Dnešný svet „objavil“, že dieťa sa najviac naučí hravou formou. My by sme deti chceli už od škôlky vzdelávať. Viete, čo robia deti v našom krúžku prvé dva roky? Hrajú sa. Kolo, kolo mlynské, Pec nám spadla a Na remeselníkov. Možno to robí aj Montessori, neviem, ale robili to naše staré mamy a ak Boh dá, budú to robiť aj tieto deti so svojimi vnukmi.

JOZEF ČERNEK

ADHD nie je skutočná choroba

O syndróme ADHD (t.j. poruche pozornosti – ADD, hyperaktivity a impulzivnosti – ADH) a jeho prejavoch u detí a dospelých jedincov sa napísalo už veľa. V poslednom čase sa v našich médiách začali objavovať informácie v súvislosti s farmakoterapiou týchto dysfunkcií a s upozornením, že ak sa zanedbá včasná lekárska liečba, môže to negatívne ovplyvniť budúci život jedincov s ADHD aj v dospelosti. S tým sa v určitom zmysle dá súhlasiť, ale nie je liečba ako liečba – a chýba prevencia!

LEKÁRSKA DIAGNÓZA = TOLERANCIA V ŠKOLE

Počas posledných dvadsiatich rokov sa u známych prejavov ľahkej mozgovej dysfunkcie (LMD) vytvorila z odchýlky v psychickom vývoji dieťaťa „duševná choroba ADHD“. Autor tejto diagnózy, americký psychiater Leon Eisenberg, krátko pred svojou smrťou uviedol, že ADHD je typickým príkladom fiktívnej choroby. Napriek tomu psychiatri ADHD liečia. Ritalinom, Stratterou či Concertou, hoci majú tieto psychofarmaká množstvo nežiadúcich účinkov (napr. apatiu, nespavosť, zvracanie, bolesti hlavy, narušenie tvorby rastového hormónu, niekedy aj zvyšujúcu sa agresivitu po vysadení lieku) a neriešia príčiny problémov.



Do našich lekární a zdravotníckych zariadení sa v roku 2014 dodalo dodalo okolo sto tisíc balení týchto výhradne detských liekov (vyrobených a najdlhšie užívaných v USA). Možno teda konštatovať, že nejde o ojedinelé prípady farmakoterapie detí s ADHD.

Vážne je, že naše štátne pedagogicko-psychologické poradne posielajú za podpory ministerstva školstva deti na potvrdenie tejto fiktívnej diagnózy k lekárom, najčastejšie k psychiatrom. Ako ukazuje prax, tí potom ponúknu na riešenie problému dieťaťa väčšinou len medikáciu. Bez lekárskeho potvrdenia syndrómu ADHD však nemajú tieto deti právo na plnú toleranciu problémov v školskom prostredí. Na túto situáciu ma opakovane upozornili rodičia mojich detských klientov. „Zázračná pilulka“ na ADHD môže byť riešením pre mamičky a oteckov, ktorí nie sú ochotní pripustiť, že ADHD má svoje príčiny a že sa s tým dá niečo robiť. Možno sa k nim len nedostali podnetné informácie. Skúsme to napraviť.

RIEŠENIE OVERENÉ V PRAXI

Príčin vzniku ADHD je niekoľko, či už na základe dedičnosti (34%–39%), alebo na vývojovej báze. Ide napr. o výpadky neurónov a nervových spojov. Existuje niekoľko metód, ktoré dokážu tieto výpadky odstrániť či aspoň zmierniť – napr. perцепčné a motorické cvičenia (PIPE), vzdelávacia kineziológia Dr. Dennisona, program INPP podľa Sally Goddard Blythe, korekčné cvičenia MUDr. Kleplovej. Na odstránenie neurofyzologickej (zdravotnej) príčiny máme EAV test na Supertronicu a prípravky Energy (najčastejšie Korolen, Stimaral, Renol, Regalen, Vitamarin, Fytomineral, Revitae a Peralgin).

Psychosociálna príčina vzniká stresovou záťažou už prostredníctvom pocitov matky v tehotenstve (vrátane

stresov súvisiacich s prenatálnou lekárskou starostlivosťou – vid' umelé počatie, odber plodovej vody, redukcia „nadpočetného“ zárodku, udržiavané tehotenstvo, ktoré často súvisia aj s toxickou záťažou organizmu matky) a neuspokojením základných emocionálnych potrieb dieťaťa po narodení. To potom spôsobuje aj poruchy prežívania (úzkosti, agresivitu, poruchy príjmu potravy a vyprázdňovania, neurotické poruchy reči, a pod.). Tieto prevažne podvedomé bloky sa dajú jednoducho odstrániť špecifickou kombináciou metód EFT a Matrix Reimprinting, môžu ich utlmiť aj niektoré prípravky Energy.

Vďaka prenatálnym stresom a dedičným záťažiam sa naruša vývoj motorických reflexov a nedozrievajú, čo sa môže prejavovať komplikovaným pôrodom a odchýlkami v motorickom vývoji dieťaťa v prvom roku života, ktoré môže podporiť aj predčasné používanie chodítka. Včasné drobné motorické odchýlky (napr. nelezanie) však niektorí pediatri nepovažujú za problém, a preto sa vhodná podporná rehabilitácia nezačne včas. Vďaka tomu sa nevytvoria nervové spoje v niektorých oblastiach mozgu (napr. pre zrakové rozlišovanie figúra-pozadie, pre serialitu) a prepojenie hemisfér cez corpus callosum, a vzniká unilateralita – jeden zo základov väčšiny porúch učenia sa a správania. Preukázali to mnohé neuropsychologické výskumy, vďaka ktorým vznikli aj vyššie uvedené korekčné metódy. Tieto metódy nielen odhalia príčiny, ale väčšinou ich aj odstraňujú. Na to však treba spolupracujúcich rodičov. Nie je v najlepšom záujme našich detí, že s týmito metódami pracujú prevažne súkromné lekárske či poradenské zariadenia. Dá sa to považovať za veľký dlh nášho zdravotníctva a štátneho poradenstva, ktorý sa týka prevencie rozvoja a nápravy ADHD (či LMD) a všetkých porúch učenia.

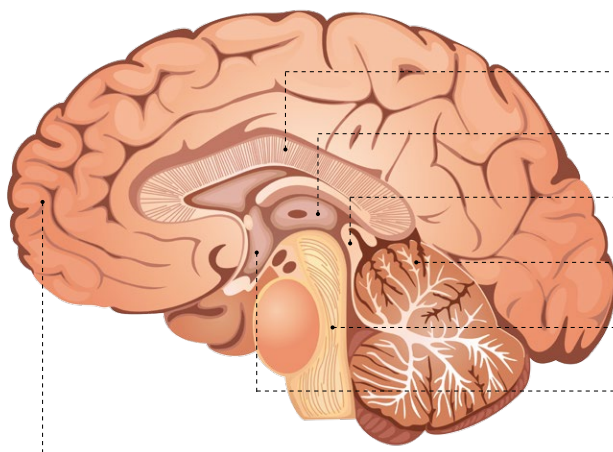
Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ

Vzdelávacia kineziológia zvyšuje našu schopnosť učiť sa

Kineziológia je náuka o pohybe tela v určitom prostredí a čase. Využíva pohyby, aby rozšírila schopnosti a možnosti, ktoré sú v každom z nás (vid' prirodzené učenie v ranom detstve). Vzdelávacia kineziológia zdôrazňuje interakciu, ktorá nastáva medzi mozgom a telom. Prostredníctvom pohybu stimuluje tok informácií v rámci mozgu a obnovuje našu prirodzenú schopnosť učiť sa a fungovať na optimálnej výkonnosti (pri problémoch s učením nepreteká informácia medzi hemisférami a inými časťami mozgu). Zlepšuje našu komunikáciu so sebou samými, pretože pohybom aktivuje všetky fyzické funkcie. Existuje mnoho odvetví kineziológie. Za významnú predchodkyňu vzdelávacej kineziológie možno považovať aplikovanú kineziológiu, ktorá má veľmi blízko k celostnej medicíne.

Vzdelávacia kineziológia (edu-kineziológia) prináša všetkým ľuďom zvýšenú schopnosť učiť sa. Založil ju Dr. Paul E. Dennison. Vychádzal z poznatkov školských psychológov Dormana a Delacata, ktorí zistili, že pri problémoch s učením sú vždy ťažkosti s križovaním strednej línie mozgu. Zaviedli do škôl križové cvičenie, ktoré centruje obe mozgové hemisféry. U mnohých žiakov sa výrazne zlepšila školská výkonnosť. Dennison vyvinul v roku 1981 na základe neurologického výskumu nový postup vyrovnávania jednostrannosti (unilaterality) – tzv. repatterning. »





ĽUDSKÝ MOZOG

corpus callosum

thalamus

hipokampus (ukladanie do pamäti)

mozoček

mozgový kmeň

hypothalamus (kontrola automatických procesov v tele)

čelný lalok

» Zistil, že krížové cvičenie aktivuje iba intuitívnu polovicu mozgu. Rozšíril toto cvičenie o aktiváciu ľavej hemisféry. Ďalej objavil, že na aktiváciu cieľných oblastí v mozgu je nevyhnutný určitý smer pohľadu očí. Neskôr vymyslel ďalšie cviky, ktoré podporujú učenie vo všetkých rovinách, a začal sa venovať aj dospelým. Niektoré Dennisonove techniky a nápravné cvičenia boli modifikované a začlenené napríklad do systému kineziológie One Brain.

ŠPECIFICKÉ FUNKCIE ĽAVEJ A PRAVEJ HEMISFÉRY

Ľavá mozgová hemisféra riadi pravú polovicu tela, pravá hemisféra ľavú polovicu tela. Ak obe hemisféry pracujú naraz, môžeme vyvolať v mysli predstavu písmena X. Vo vyspelej spoločnosti sa viac preceňuje a využíva ľavá hemisféra a naopak funkcia pravej hemisféry sa potláča. Dôležité je však vzájomné pôsobenie oboch hemisfér (bilateralita), pretože pasivita pravej hemisféry oslabuje funkčnosť hemisféry ľavej. Malé percento ľudí môže mať zrkadlové usporiadanie funkcií mozgu. Je to najčastejšie u ľudí so skríženou lateralitou (iné vedúce oko než ruka), u obojručných jedincov a ľavákov. Ak človek nie je schopný používať pri myslení a ostatných aktivitách obe hemisféry mozgu naraz, hovoríme o unilaterialite.

Ľavá hemisféra – skúšajúca (mužská)

– logika, reč, systematickosť, zameranie na výkon

Riadi myslenie: priamočiare, symbolické, logické, sériové, verbálne, abstraktné a myslenie orientované na realitu s ohľadom na čas.

Vníma: reč a melódie, hmat, presné pohyby, sluch, čuch, chuť.

Stimulácia aktivitami: počúvanie čítaných textov, učenie pesničiek a riekaniek, slovné hračky, čítanie textov so súhlavným typom písma.

Pravá hemisféra – intuitívna (ženská)

– obrazy, emócie, prežitok, umelecký pohyb

Riadi myslenie: globálne, konkrétne, intuitívne, neplánovité

– náhodné, obrazné, analogické, myslenie bez ohľadu na čas.

Vníma: prírodné zvuky, priestorové vzťahy, tvary a farby, prežitok, umelecký pohyb.

Stimulácia aktivitami: prírodné zvuky, rytmické cvičenia na jednom tóne, poznávanie neúplných obrázkov, čítanie textov s rôznym typom písma.

Ľavá a pravá hemisféra v strese

Každá hemisféra reaguje na stres iným spôsobom.

Ľavá hemisféra – prevláda pocit veľkého úsilia: bez výsledkov, bez porozumenia a bez radosti. Jediniec môže pôsobiť mechanicky a necitlivo.

Pravá hemisféra – človek stráca schopnosť aj dôvod na aktivitu, koná bez premýšľania, má pocity rezignácie, ťažkosti s vyjadrovaním, nemôže si vybaviť informácie, môže sa objaviť emocionálna nevyrovnanosť a zmätokovanie.

Obe hemisféry sú prepojené tuhým zväzkom nervových vlákien (tzv. corpus callosum), ktorý umožňuje, aby pracovali ako vyvážená sústava. Pri unilaterálnej činnosti mozgu človek využíva len jednu hemisféru a druhá sa medzitým vypne. To mu neumožňuje využiť svoje vyššie schopnosti. **Úspešné učenie si vyžaduje spoluprácu oboch mozgových hemisfér.** Cvičenia mozgu sú tzv. cvičenia cez strednú líniu, ide teda o pohyby tela, ktoré vedú mozgové hemisféry k harmonickej spolupráci tak, aby veľké X fungovalo čo najlepšie. **Laterálne preladenie** integruje obe hemisféry mozgu prostredníctvom kombinácie krížových a rovných pohybov so zapojením zrakových a sluchových vnemov. Integrácia v týchto dimenziách umožňuje tok informácie od zmyslov do pamäti a späť. To umožňuje človeku, aby bol pri učení menej vystresovaný a aby viac vyjadroval svoju tvorivosť. Prostredníctvom veľmi jednoduchých pohybov – cvikov sa dá podporiť zvládnutie každodenných starostí, podporovať každodenné činnosti. Preladenie pomáha:

- pri odstránení rannej únavy
- jasnejšie myslieť
- stabilizovať zdravie
- učiť sa a pracovať bez stresu
- žiť s druhými v harmónii
- mať viac pochopenia pre seba
- byť odolný voči úrazom
- v prípade liečenia zapnúť samoliečivé sily tela
- tvorivo formovať svoj život
- naplňovať životné ciele.

Mgr. STANISLAVA EMMERLINGOVÁ



Z PRAXE TERAPEUTA

Koniec chmúrnych myšlienok

Minulý rok začiatkom septembra navštívila moju poradňu mamička so svojim trinásťročným synom Viktorom. Viktor mal problémy so spolužiakmi v škole. Všetko sa začalo v predchádzajúcom školskom roku a on mal strach, že nepríjemné situácie sa budú opakovať. Trinásťročný Viktor sa stal terčom šikany. Nie fyzickej, ale slovnej, dalo by sa skôr povedať, že psychickej. Tá môže niekedy zanechať oveľa hlbšie šrámy na duši než fyzické ublíženie. Telesné zranenia sa zahoja pomerne rýchlo, ale psychické rany „trávime“ oveľa dlhší čas. Viktor bol veľmi vnímavý, citlivý chlapec. Oveľa lepšie sa cítil v spoločnosti dievčat než chlapcov. Bol jemný, spoločenský, priateľský a jeho veľkou ideou bolo pomáhať ľuďom. Učivo zvládol bez problémov, pokiaľ neprišli problémy v súžití s kolektívom chlapcov v jeho triede. Deti neomylné vycítia, keď sa niektorý jedinec odchýli od priemeru. Slová: „si divný, nechceme ťa medzi sebou“, môžu veľmi boľieť. Viktor sa nedokázal sústrediť, hlavou mu vírili chmúrne myšlienky – „nie som nič, som na svete úplne zbytočný“. Chlapec upadal do stále hlbšieho stavu beznádeje a necenenia svojej hodnoty. Veľká vnímavosť a citlivosť na myšlienky a nálady druhých ho zraňovala. Všetko bolo ešte umocnené obdobím puberty, ktoré je náročné z hľadiska hľadania vlastnej identity a vymedzenia osobnosti.

S Viktorom sme pracovali na jeho sebaaprijatí. Byť si vedomý svojej hodnoty aj napriek svojej odlišnosti. Najst silu vo svojej originalite a prijať aj myšlienku, že nemusí byť kamarát s každým. Spoločne sme vybrali prípravok Stimaral. Podľa diagnostiky z jazyka na báze čínskej medicíny bol Viktor zdravý chlapec, žiadne oslabenie orgánových sústav sa na jazyku nezobrazilo. Z irisdiagnostického vyšetrenia oka boli zjavné stresové kruhy v očnej dúhovke. Problém bol zatiaľ len na úrovni podvedomia.

Stimaral pomohol zharmonizovať energetické dráhy pečene, žlčníka a sleziny, kam si Viktor ukladal svoje traumy a bolesti z odmietnutia a potlačené emócie, ktoré neprejavil v momente, keď ich prežíval.

Za tri týždne mi Viktorova mamička volala, uľavilo sa aj jej. Viktor prepadal chmúrnym myšlienkam oveľa zriedkavejšie, ak, tak len krátko. On sám svoj pocit zhrnul slovami: „nejako sa mi rozjasnilo čelo“. Začal vyhľadávať situácie a osoby, medzi ktorými sa mohol prejavovať prirodzene. Stal sa dokonca členom dramatického krúžku miestneho divadla. Spolu so Stimaralom mu to pomáhalo vidieť situácie jasnejšie a nájsť v nich príležitosť na sebavyjadrenie.

LENKA ČERVENÁ



Deťom načúvam a dôverujem!

Téma detí sa okolo mňa v rôznych obmenách točí už mnoho rokov. Cítim, že to nie je len kvôli tomu, že sama mám deti. Je v tom niečo viac.

NECHCEM BYŤ DOKONALÁ

Bývala som typická vystresovaná matka. Bábätkovský vek svojej staršej dcéry som si takmer neužila. Prečítala som množstvo časopisov pre matky, diskusie o bábätkách, a nachádzala na sebe samé chyby. Keď sa potom narodila druhá dcéra, stres ma skolil úplne. Áno, zaplavila ma vlna materskej lásky. Bohužiaľ, domnelá zodpovednosť a úsilie byť v očiach svojej svokry perfektná, ju prehlušovala. Usilovala som sa zo seba vytvoriť superženu, ktorá zvláda ľavou zadnou výchovu aj starostlivosť o obe deti, domácnosť, manžela aj spolužitie so svokrou a pri tom všetkom je ešte šťastná. Odela som sa do takého množstva rolí, až sa to pre mňa stalo neúnosným. Nefungovalo nič. Všetko sa mi rúcalo pod rukami. Hlava plná myšlienok týkajúcich sa potrieb druhých narážala na moju nespokojnú dušu. Moja duša nikdy netúžila mať zo mňa nejakú vyumelkovanú osobu. Chcela si plniť svoje túžby a nie priať druhých ľudí. Nenápadne ma upozorňovala, potom začala pridávať na razancii, kričala a nakoniec sa hnevila. A aj ja navonok. Prišla som do štádia, keď som si hovorila, že buď strávim život na antidepresívach, alebo začnem piť, alebo...

ZMENA BOLA PRE MŇA ŽIVOT

Aj napriek tomu, že moje sebavedomie kolísalo medzi nulou a minus päťkou som vedela, že potrebujem zmenu. Vedela som, že zmena musí nastať u mňa. Od tohto uvedomenia začali ku mne prichádzať „náhody“ v podobe kníh a úžasných ľudí: „Želaj si a celý Vesmír sa spojí, aby ti želanie splnil.“ Objavila som nový život a objavujem ho stále. Bola to dosť fuška, ale dnes je zo mňa iný človek. Sebaláska už pre mňa nie je cudzie slovo. Rozhodne som sa o sto percent upokojila a viac pozorujem svet okolo seba. Trúfam si povedať, že iba pozorujem a usilujem sa nehodnotiť to, čo vidím okolo. Je to úľava. Z ramien a chrbta som zhodila obrovský náklad, ktorý mi niekoľkokrát doslova znemožnil pohyb. Aj tri dni v kuse som strávila skrútená od bolesti. Vďaka tejto skúsenosti si veľmi vážim svoje múdre telo.

ZABUDNITE NA VÝCHOVU

Moje spomalenie malo ešte jeden dôsledok – zrazu som zistila, že mám viac času na seba aj svoje deti. Nie iba stereotypný kolotoč varenia, prania, upratovania a lietania do zamestnania. Mám naozaj čas hrať sa! Znovuobjavené vyvádzanie s dievčatami, bláznivé tanečné kreácie za počúvania hlasnej hudby, kreslenie si a množstvo ďalších vecí mi vlialo životadarnú krv do žíl. Pri pozorovaní dcér a ostatných detí (ktorych sa okolo mňa pohybuje naozaj veľa) a vrátenia sa k vlastnému detstvu som si uvedomila, aká veľmi dôležitá je táto

etapa pre budúci život. Z rodín a škôl si odnášame množstvo poučení, presvedčení, vzorcov, názorov. Nie všetky sú však pre nás užitočné a prospešné. Niektoré sú dokonca škodlivé – rôzne získané strachy a bloky, lži o nás samých. Nie je pravda, že deti sú nepopísaný list a že my, „vychovávateľa“ ich musíme sformovať na obraz spoločensky akceptovateľný. Že ich musíme všetko naučiť, pretože samé sú neznalé. Učíme ich, že keď nebudú počúvať a nebudú sa bifikovať poučky, nosiť zo školy jednotky a získavať tituly, stanú sa priemernými a nezískajú „dobrú“ prácu. Musím sa smiať našej dospeláckej naivite. Pozrime sa, akú spoločnosť sme stvorili. Civilizovanú, vyspelú, spokojnú, bezpečnú... alebo vystresovanú, uponáhľanú, ustrašenú, konzumnú, vytvárajúcu si absolútny nárok na všetko bohatstvo Zeme...? Skutočne všetci chceme vidieť kráčať potomkov v našich šľapajach?

Budme, prosím, úprimní. Úprimní sami k sebe a našim deťom. Usilujem sa o to dnes a denne. Usilujem sa brať ich ako svojich partnerov, hovoriť s nimi na úrovni očí. Akonáhle som sa zbavila povinnosti nazývajúcej sa výchova, zmizlo medzi nami napätie. Naš vzťah sa stal uvoľneným a dôverným. Vnímam ich osobnosti, dôverujem, počúvam a som s nimi. Nie z nutnosti, ale preto, že chcem. Sú úžasné, inšpiratívne, prekvapujúce... Milujem ich – vďaka nim som sa tie slová naučila povedať nahlas.

PETRA KAPLÁNKOVÁ



Vitamarin: pohladenie pre dušu

Už presne neviem, kedy vo mne tak pred tromi či štyrmi rokmi vyvstal pocit, ktorý by heslovite znel: „Vitamarin všetkým a povinne.“ Spomínam si však zreteľne na reakciu známeho: „Jasné, ty si si obľúbil prípravok, a teraz ho budeš všetkým vnucovať!“ Ohradil som sa, že nie som diler, ale liečiteľ, hoci to bolo s určitým pocitom márnosti. Lebo keď máte iné vnímanie reality a života, nedokážete vysvetliť zdanlivo nevysvetliteľné.

Takže v mojom vnímaní stavu, v ktorom sa nachádzame, keď stresujúce energie sú čoraz viac „vo vzduchu“ a majú dopad na náš stav ako bytostí, som pociťoval nevyhnutnosť stáleho užívania **Vitamarinu**. Nie ako všelieku, ale účinnej brzdy a eliminácie týchto vplyvov. Vysvetľujem to klientom už takmer ako básničku. A tak som sa rozhodol podeliť sa aj s čitateľmi Vitae.

PILULKA ŠŤASTIA NEEXISTUJE, ALE...

Keď opomeniem priame logické a pragmatické argumenty ako malé deti, puberta, ženy pred pôrodom, po pôrode, klimakterium, hormonálny systém, štítna žľaza, cholesterol, zuby, kosti, (viď produktový leták), dostanem sa k vplyvu na psychiku, a tým aj na duševný stav. Okrem iného hovorím napríklad ľuďom, že vďaka lepšiemu prekrveniu sa mozog aj ľahšie okysličuje, takže večer po psychickom vypätí nedopadnú pri užívaní Vitamarinu priamo na zadok, ale na vankúš. Pričom výhodou je, že Vitamarin nie je „silový“ prípravok, ktorý by priamo ovplyvňoval psychiku, jeho účinok je jemný, napriek tomu však trvale udržiavajúci a harmonizujúci. Takže som roky dával Vitamarin takmer všetkým (lebo akákoľvek dogma je mechanická a strnulá). Ľudia dnes nezažívajú radosť a šťastie ako trvalý stav bytosti. Starosti, stres, napätie, t.j. dni šedých nálad, prevažujú nad dňami svetlých nálad. Nikto,



samozrejme, nevymyslel a nevymyslí pilulku šťastia, ale dajú sa eliminovať dopady psychického a duševného stavu na organizmus, a tým toto spätne ovplyvniť. Kvôli zjednodušeniu vždy hovorím, že hormóny sú v princípe buď „blahonosiče“ alebo „stresonosiče“. V prípade, že prevažujú tie druhé, je dopad zrejmy prinajmenšom vo fyzickej rovine. Celé spektrum účinkov Vitamarinu síce hneď nezaznamenáme, napriek tomu je nenahraditeľný a nedocenený (a teda zatiaľ stále aj nedocenený). Alebo môžeme zaujať postoj: „veď je to len jóď či „prefláknuté“ omega kyseliny...“ Za seba radím užívať Vitamarin 1x odpoľudnia a 1x popoludní, zato celoročne a pokojne aj bez týždennej prestávky. Lebo toľko jódu, koľko by sme potrebovali, nikdy nezjeme a energetický vplyv pauzy kontra fakt, v akých jemných rovinách Vitamarin pôsobí a v akom sú stave, je zanedbateľný. **Nech Vám dni plynú rovnako ľahko, ako kvet rastie nahor bez toho, aby sa pýtal ako.**

Mgr. MICHAL ŠAMAN

MALI BY STE VEDIEŤ

RYBÍ OLEJ A NEUROPSYCHIATRICKÉ OCHORENIA

V rybom oleji prítomné nenasýtené omega-3 kyseliny hrajú zásadnú úlohu pri stavbe mozgu a podieľajú sa na množstve funkcií nervovej sústavy – ovplyvňujú produkciu neurotransmiterov (serotonín, acetylcholín, dopamín), fluiditu nervových membrán, regulujú enzymatickú aktivitu a expresiu génov. Vďaka týmto svojim vlastnostiam majú vplyv na mentálne pochody prebiehajúce v mozgu.

U mnohých psychiatrických ochorení bol popísaný veľmi nízky obsah omega-3 kyselín v krvi (resp. v membránach červených krvných buniek) a na základe tohto zistenia začali vedci testovať vplyv omega-3 kyselín v psychiatrickej liečbe. Pozitívne liečebné účinky boli zaznamenané u pacientov so schizofréniou, depesiou a hraničnou poruchou osobnosti. Ďalšie štúdie preukázali pozitívny vplyv omega-3 kyselín na stabilizáciu nálady pri predmenštruačnom syndróme, bipolárnej poruche (maniodepresívna psychóza), úzkostných stavoch a ADHD. V súčasnej dobe sa sleduje liečebný vplyv omega-3 kyselín na roztrúsenú sklerózu, stareckú demenciu a Alzheimerovu chorobu.



Užívanie rybieho oleja má preukázateľný vplyv na zlepšenie nálady (vďaka podpore produkcie serotonínu), osvedčuje sa v liečbe depresívnych a úzkostných stavov a porúch správania.

Tak málo stačí, aby sme boli zdravší

Ludský organizmus je od prírody „stavaný“ tak, aby sme sa dožívali veku okolo 120 rokov. Nezdravým spôsobom života si ho sami dobrovoľne či skôr ľahkovážne, a možno aj z nevedomosti, skracujeme zhruba o tretinu až polovicu. Pritom netreba tak veľa na to, aby sme si ho predĺžili a hlavne, aby sme boli zdravší aj vo vyššom veku.



Naozaj nie je nutné prijímať žiadne nereálne či ťažko splniteľné úlohy na to, aby sme si uchovali zdravie do vysokého veku. Stačí si uvedomiť a mať na pamäti zopár jednoduchých činností alebo pravidiel zdravého spôsobu života – a podľa nich sa riadiť. Prijímať ich za svoje a dodržiavať ich. Azda najdôležitejším z nich je pravidelný pohyb. Taká samozrejma aktivita, ako je chôdza, dokáže významne zlepšiť zdravotný stav každého z nás. Podľa zásady „pohyb znamená život“ dokážeme predchádzať mnohým civilizačným chorobám, predovšetkým srdca a ciev, ako je infarkt myokardu, mozgová mŕtvica, vysoký krvný tlak, srdcové zlyhanie, a pod. Ale tiež najčastejšie sa vyskytujúcim metabolickým a pohybovým ochoreniam, ako je cukrovka, obezita, vysoká hladina cholesterolu a tukov v krvi, osteoartróza alebo osteoporóza. Takmer všetky civilizačné choroby a poruchy majú základ v nezdravom životnom štýle, ku ktorému patrí aj nezdravé stravovanie. Aby sme boli zdraví a netrpeli obezitou, cukrovkou a pohybovými problémami, je dôležité prijímať iba toľko potravy a takej kalorickej

hodnoty, koľko naše telo dokáže plne využiť, čiže zmetabolizovať alebo spáliť. Inak sa prebytočná energia bude ukladať do tukových zásob a spôsobovať preťaženie, postupnú degeneráciu, vyčerpanie rezerv organizmu a jeho predčasné starnutie. Vyvarovať sa treba najmä kalorických mastných a sladkých jedál (živočišných tukov, jednoduchých cukrov) a prijímať viac kvalitnej zeleniny, ovocia, vlákniny, prirodzených vitamínov, minerálov, enzýmov. V tom spočíva aj prevencia rakoviny, ktorá významne skracuje život. Dôležité je vyhýbať sa údeným a chemicky konzervovaným potravinám a prijímať dostatok tekutín, čistej pitnej vody. Život významne skracuje a množstvo chorôb priam spôsobuje fajčenie, a to aj pasívne (keď sa zdržiavame vo fajčiarskom prostredí). Je zodpovedné za viac ako tretinu všetkých úmrtí na ochorenia srdca (predovšetkým infarkty myokardu) a rovnako je vyvolávajúcou príčinou až 90 % všetkých prípadov rakoviny pľúc.

Ak chceme byť zdravší a dožiť sa vysokého veku, nepreháňajme to ani s nadmerným pitím alkoholu, kofeínových a tzv. energetických nápojov. Tieto návykové látky pri pravidelnom a nemiernom užívaní spôsobujú poškodenie pečenej a mozgových buniek, pankreasu, sliznic tráviaceho traktu, a pod. Rovnako je dôležité minimalizovať stres, pretože vyhnúť sa mu celkom nedá. Zároveň je potrebné dopriať svojmu

telu pravidelný a správny odpočinok, relax a dostatok spánku. Prospešné je venovať sa viac aktívnemu oddychu, koníčkum, pobytu a relaxu v prírode, ako aj rekreačnému športovaniu – len tak pre radosť z pohybu. Pozitívne myslenie tiež priaznivo vplyva na zdravie a harmonický život.

Nemalý význam z hľadiska zachovania zdravia má aj pravidelná podpora imunity a otužovanie. Rozhodne by sme nemali ignorovať ani pravidelné prehliadky vlastného zdravotného stavu aspoň raz ročne, pretože včasné odhalenie choroby ju dokáže väčšinou úplne vyliečiť alebo aspoň zabrániť jej zhoršovaniu a dosiahnuť dlhodobú uspokojivú kontrolu (stabilizáciu) zdravotného stavu. Aj vďaka pravidelnému užívaniu prírodných prípravkov Energy, najmä bylinných koncentrátov Pentagramu, si dokážeme uchrániť a podporiť zdravie počas celého roka a dosiahnuť zlepšenie pri mnohých civilizačných ochoreniach. Ďalšou výhodou je, že sa môžu užívať súčasne s klasickou liečbou, ktorú predpisujú lekári. Všetky bylinné koncentráty majú na jednotlivé orgánové systémy okrem harmonizačného účinku aj očistný, detoxikačný efekt. A pomocou tzv. nadstavbových prípravkov, či už v podobe kvapiek, kapsúl, krémov, „zelených“ potravín, liečivých čajov, a i. dokážeme doplniť do organizmu to, čo mu chýba vďaka nezdravému životnému štýlu a znehodnotenému životnému prostrediu.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ





Pentagram je cesta k celistvosti

Kov svojou podstatou vyjadruje jasnosť a pevnosť vecí

Ak by sme postupovali po kruhu piatich prvkov, tak by za Ohňom, o ktorom sme hovorili naposledy, nasledoval v pentagrame element Zeme. My sa ale teraz zameriame na Kov. Prečo? V niektorej literatúre sa síce hovorí, že Zem nasleduje po Ohni, ale inde je táto teória odlišná. Podľa nej sa každý prvok vždy vracia k Zemi, ktorá je v strede pentagramu. Takže keď vládne napríklad Oheň – na chvíľku sa energia vráti k stredu (Zem je totiž stred), potom žezlo preberá Kov, opäť nasleduje návrat k Zemi, po ňom prichádza Voda a obnova síl v Zemi, Drevo – a opäť Zem, kým sa cyklus vráti k Ohňu. Tento prístup má svoje opodstatnenie. Podľa starej taoistickej filozofie je najdôležitejšie udržať pokoj a myseľ v strede. Akékoľvek hnutie mysle sa má čo najskôr vrátiť k stredu. Vlastne akýkoľvek výkyv, teda akákoľvek extáza, akékoľvek zúfalstvo, preťaženie či vzdorovanie vonkajším vplyvom má byť len dočasné a potom rýchlo šupky-dupky do stredu, kde je najhlbší pokoj, tichá radosť, stabilita, mier. Tam sme najlepšie v kontakte so sebou, so svojím srdcom a intuíciou. Práve intuícia je tým, čo potrebujeme na dlhodobé udržanie zdravia. Aby sme vedeli, kedy ísť von, čo si dať na jedenie, kedy sa hýbať a kedy spať... Preto sa stredu – teda Zemi – budeme venovať v posledných dvoch dieloch nášho seriálu.

ČO JE SPOJENÉ S KOVOM?

Energia sa v jesennom období Kovu stáva chladnou, iskrí. Je veľmi jasne štrukturalizovaná, narušenie tejto štruktúry má za následok chaos. A ochorenia. Kovu zodpovedá klimatická energia sucha, ktorej ak je priveľa, Kov poškodí. Z orgánov patria ku Kovu pľúca a hrubé črevo, z farieb biela, tkanivom Kovu je koža. Poznáte aj vetu, že koža dýcha? Jednak je to pravda, a potom to vysvetľuje jej spojitosť s pľúcami. Emóciou Kovu je žiaľ. Táto emócia má za následok stiahnutie sa dovnútra – tak ako sa na jeseň prírodné stahujeme do domov. Žiaľ ale aj tiesni na prsiach,

vyvoláva pocit, že človek nemôže dýchať, oslabuje našu silu, má obrovský vplyv na chuť do života, vytvára v nás pocit, že chceme uniknúť. Ako sa s tým vysporiadame, určuje ďalší vývoj nášho života. Podľahneme? Budeme prežívať? Nájdeme vo veci, ktorá žiaľ spôsobila, nejaký zmysel, a pôjdeme ďalej posilnení?

DUŠA „PO“

Podľa teórie čínskej medicíny má každý orgán svoju dušu. To znamená istú časť duchovného a duševného bytia človeka, ktorú má na starosť. Kov má dušu PO. Sídli v pľúcach a kostiach. Je to

stabilizačná, pokojná sila, ktorej úlohou je korigovať túžbu po akcii a zváženie, či nie je lepšie zostať v klude a bezpečí. PO zostáva v kostiach aj po smrti, kým sa nerozpadnú. Preto nie je vhodné mať nablízku pri sebe kosti mŕtvych ľudí. To je aj dôvod, prečo absolútna väčšina kultúr pochováva kosti mŕtvych do zeme.

Kov je aj ochrancom spravodlivosti (azda ako katova sekera...). V živote rodiny je to otec, ktorý má učiť dieťa sebahodnote. Spravodlivosti. Ak sa toho dieťaťu nedostane, celý život potom hľadá potvrdenie svojej hodnoty zvonka, a to niekedy za akúkoľvek cenu. »

» Patológiou duše Kovu je sebapoškodzovanie, ktoré má v pozadí snahu trestať sa, pretože si človek nič iné nezaslúži (zasa tá sebahodnota).

PRIJÍMANIE A VYDÁVANIE MUSIA BYŤ V ROVNOVÁHE

Kov je zástupcom poriadku a disciplíny najmä v hospodárení s vecami, ktoré treba udržiavať v rovnováhe prijímania a odstraňovania. Súčasná epidémia zápchy môže byť o tom, že ľudia zhromažďujú tam, kde sa treba niečoho zbaviť. Pravidelné upratovanie odpadu v tele má za úlohu hrubé črevo. Musíme najprv vydýchnuť, aby sme mohli vdychovať čistý vzduch. Aby nám bolo dobre, musíme odstrániť všetko, čo už nie je funkčné, stolicou von z tela. Môžeme však aj využívať analógiu zhromažďovania v byte, garáži, na pôjde, s oným „čo keby sa to ešte potrebovalo...“ Nebude. Treba udržiavať prúdenie. Potom bude prúdiť sila, peniaze, príležitosti...

TELESNÉ ORGÁNY

Orgánmi Kovu sú pľúca a hrubé črevo. Pľúca riadia v tele všetku energiu, všetku QI. QI je sila. Je to všetka sila, ktorú máme. Tá, ktorá oživuje orgány, stráži imunitu, umožňuje reprodukciu a zahrieva nás. QI v tele spôsobuje, že môžeme tráviť, dýchať, chodiť, skrátka všetko. A túto QI kontrolujú pľúca. Navyše hospodária s jednou jej časťou, s obrannou energiou. Tá nás má chrániť pred napadnutím zvonka, klimatickými zmenami, pred útokmi chladu, horúčavy, vlhka a vetra. Z nášho – západného - pohľadu aj pred



útokmi vírusov, baktérií a ostatných infekčných potvoriek. Zhrnuté: ak je celková QI dostatočne silná, aj imunita by mala byť v poriadku. To potvrdzuje aj klinická prax. Len málokedy je takzvaná porucha imunity naozaj o imunitu. Väčšinou ide o celkové oslabenie QI. S tým súvisí aj tkanivo pľúc, čo je koža. Tá tvorí bariéru, ochranu medzi nami a okolím. Vďaka tomu sa môžeme prechádzať po svete aj za dažďa či mrazu.

V rámci Pentagramu máme na ovplyvnenie patológií Kovu koncentrát Vironal, ktorý je určený najmä na riešenie akútnych ťažkostí typu chrípky, viróz a infekcií vôbec. Ale tak ako každý pentagramový produkt pracuje v rámci celého prvku a dokáže ovplyvniť všetko, čo sa Kovu týka. Ako ho užívať a ktoré ďalšie prípravky ovplyvňujú Kov, sa dozviete nabudúce.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu V.

O účinkovaní Barana vieme, že má ohnivú, agresívnu, akčnú charakteristiku a prostredníctvom bojovníka Marsa ako vládca znamenia je to potvrdené. Váhovské pôsobenie je vyrovnávajúce a okrem partnerského života má na starosti aj harmonizovanie života prostredníctvom jeho estetizácie, nakoľko mu vládne archetyp Venuše, bohyne lásky, krásy.

Pri pohľade na astrologické znaky znamení nás zaujme ich dvojnásobnosť. Glyf Barana (vľavo) pripomína viacero skutočností. Jeho „mužská“ podstata je charakterizovaná vertikálnou smerovanosťou. Runa v podobe znaku znamená zdvihnuté paže dospievajúceho človeka. V smere zdola nahor vyzerá ako fontána tryskajúcej energie aktívneho rastu, výbuch sopky, ale pri vnímaní znaku v opačnom smere, zhora nadol, zapichujúci, vnárajúci sa klin. Znak vládcu znamenia Marsa poznáme z hodín biológie, botaniky ako označenie mužského pohlavia. Oproti (vpravo) stojace Váhy majú predovšetkým horizontálne radenie znaku, ktoré sa označuje ako „ženské“, pasívne, aj keď je znamenie Váh jangové tým, že patrí k dynamickému živlu vzduch. Pripomína nám viacero vecí. „Otvorenú bránu“ do sveta duchovného – nad horizontom ega. Omegu, posledné písmeno gréckej alfabety, naznačujúce začiatok cesty k „veciam posledným“, zapadajúce slnko – vyrovnanosť dňa a noci (ale aj rovnodennosti). Oproti opozitnému Baranovi je znak oveľa ženskejší s istým náznakom pohlavnosti. Takisto značku Venuše,



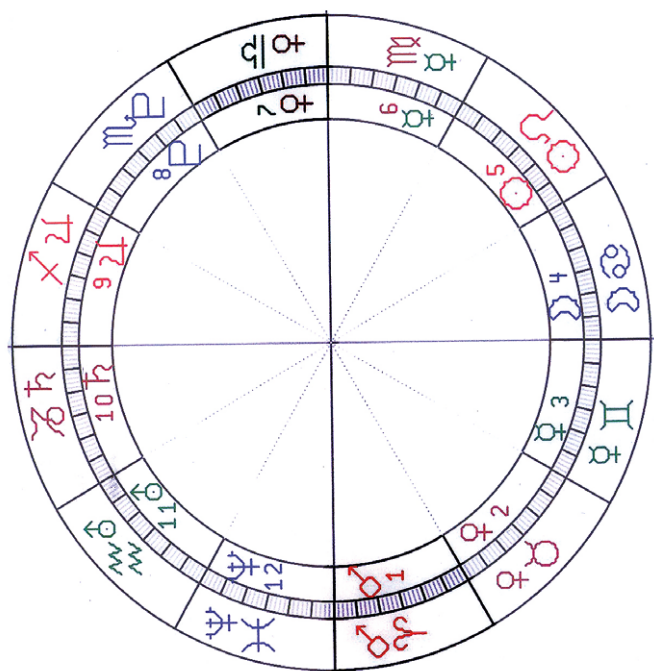
ktorá znameniu vládne, poznáme z hodín prírodovedných predmetov na označenie ženského pohlavia.

To všetko svedčí o tom, že obe znamenia budú okrem doteraz spomenutého aj predstaviteľmi pohlavnosti v jej archetypálnej podobe. Baran aktívnej, mužskej, sexuálnej, Váhy ženskej, prijímajúcej, erotickej. Baran náhle, útočnej, s krátkym, extaticky zvýrazneným vyvrcholením. Váhy prostredníctvom Venuše potrebujú dlhšiu prípravu a zážitok, ktorý pretrváva prostredníctvom dotyku. Energia Barana si vystačí s King Kongom, čajom z kotvičníka prípadne Korolenom a Renolom, venušanské Váhy pristupujú k aktu oveľa dôkladnejšie a komplexnejšie prostredníctvom Gynexu, Renolu, Cytovitalu v krémovej, mydlovej i šampónovej podobe, a telového mlieka Caralotion, a oleja Dermatol a prípravku Artrin balm na ošetrovanie patričných častí pokožky po holení a depilácii, a čaju Maytenus Illicifolia, a ...

V konečnej harmonickej podobe by spomínané aspekty mali prijať obidve strany protipólu. „Baran“ by do svojej útočnosti mal vniesť princíp rozvažovania, trpezlivosti a „Váhy“ naopak do svojej častej neschopnosti rozhodovať vložiť viac akčnej ohnivej energie.

Samozrejme, v uvedených príspevkoch nám ide len o naznačenie problému polarít, lebo ku komplexnosti majú vo svojej priestorovo obmedzenej podobe ďaleko; ide nám však o oboznámenie čitateľa s témami, v ktorých sa západná astrologická tematika stretáva s „východnou“ nasmerovaným programom Energy.

V ďalšom pokračovaní sa povenujeme protistojným energiám znamení Býka a Škorpióna.



Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Epilepsia

Epilepsia, ktorej hovoríme ľudovo aj padúcnica, zrádnik, či zlá choroba, je ochorenie mozgu spôsobené abnormálnymi výbojmi mozgových neurónov (nervových buniek), ktoré sa prejavuje opakovanými náhlymi poruchami vedomia a záchvatmi kŕčov kostrového svalstva. Rozlišujeme tzv. generalizované alebo veľké záchvaty „grand mal“ a parciálne alebo malé záchvaty „petit mal“. Pri veľkých záchvatoch človek zvyčajne stratí vedomie, v kŕčoch padá na zem a svalové záškľby mykajú celým telom (tonicko-klonické kŕče), býva pohryzený jazyk, zaťaté zuby, chrčivé dýchanie, modranie pier, pomočenie. Malé záchvaty sú menej nápadné, často to bývajú len mierne svalové záškľby napríklad na jednej končatine, navonok nemusia byť ani pozorovateľné, alebo je krátkodobá porucha vedomia, tzv. neprítomný pohľad, nevnímanie okolia, atď. Odborná neurologická klasifikácia epileptických záchvatov je oveľa sofistikovanejšia a podrobnejšia.

Epilepsia môže mať príčinu neznámu, tzv. idiopatickú, keď sa nezistí zjavné organické poškodenie mozgu. Takáto lézia (poškodenie) mozgu môže byť iba na mikroskopickej úrovni, t.j. nezistí sa ani pri bežnom CT či MR vyšetrení mozgu. Podkladom lézie býva vrodená anomália neurónov. Idiopatická forma epilepsie sa vyskytuje predovšetkým u detí a mladých dospelých, spravidla do veku 25 rokov. U celkom malých detí, t.j. do 2-3 rokov veku, môže byť príčinou vzniku epilepsie poškodenie mozgu počas pôrodu, najmä pri komplikovanom, tzv. kliešťovom pôrode, kde následne vzniknutá jazva na mozgovej kôre býva príčinou (zdrojom) patologických výbojov. V tomto prípade je príčina zrejmá, preto hovoríme o epilepsii symptomatickej. Rovnako tak u dospelých a starších osôb dominujú ako príčiny úrazy mozgu, prípadne nádory. Samotný epileptický záchvat môže vyvolať (spustiť) viacero príčin, napríklad vysoká horúčka pri bežnom infekčnom ochorení, viaceré ochorenia mozgu (zápaly), metabolické ochorenia (napríklad cukrovka s hypoglykémiou po navodenej liečbe alebo porušení životosprávy), alkohol, drogy, otrava oxidom uhľnatým, porucha prekrvenia a okysličenia mozgu pri cievnej mozgovej príhode (ischémia, krvácanie), závažné srdcové arytmie, z vonkajších vplyvov napr. intenzívny zvuk, alebo blikajúce svetlo... Epileptické záchvaty, ktorých príčinou je trvalé poškodenie mozgových štruktúr, sa zvyčajne opakujú roky, niekedy po celý život. Ochorenie si vyžaduje pravidelné neurologické sledovanie, odbornú liečbu a prevenciu vzniku záchvatov, a to aj úpravou životosprávy.

LIEČBOU JE PREVENCIA

Pretože väčšina epileptikov nemá v období medzi záchvatmi žiadne obtiaže, je cieľom prevencie a liečby záchvatom predchádzať. V liečbe sa používajú tzv. antiepileptiká, ktorých indikovanie a dávkovanie je v kompetencii neurológa. Z preventívnych opatrení je hlavnou zásadou nepožívanie alkoholických nápojov, ktoré sú pri tomto ochorení absolútne zakázané (kontraindikované). Inak epileptik môže viesť normálny spoločenský život s primeranými pohybovými aktivitami. Avšak odporúča sa nerobiť také športy a práce, kde je zvýšené riziko úrazu v prípade výskytu záchvatu, napr. riziko pádu z výšky, riziko poranenia pracovnými nástrojmi, a pod. V prípade výskytu veľkého záchvatu s bezvedomím a kŕčmi je potrebné zabrániť vzniku poranenia postihnutého, dať ho do stabilizovanej polohy na boku, uvoľniť odev okolo krku, podložiť hlavu, aby sa predišlo aspirácii a prívolať záchranku. Z hľadiska zásad všeobecnej prevencie je pre mozog dôležité zabezpečiť pravidelný prísun živín, energie, kyslíka, glukózy, ktorá slúži ako zdroj energie pre neuróny, minerálov, a samozrejme dostatok odpočinku na regeneráciu. Zdrojom energie pre mozgové tkanivo je najmä glukóza a kyslík, ktoré sa k nemu dostávajú prostredníctvom okysličenej krvi cestou siete artérií a kapilár. Aby bol prietok krvi cievami dostatočný, je potrebné udržať ich v dobrej kondícii, s hladkým endotelom (výstelkou bez aterosklerotických nánosov a trombov), ktoré majú dobrú elasticitu a dostatočný lúmen (priesvit). Iba tak dokážu plne pokryť vysoké nároky mozgu na krvné zásobovanie. Preto je dôležité z hľadiska prevencie vyvarovať sa všetkých škodlivín, ktoré centrálnemu nervovému systému a neurónom škodia: fajčenie, alkohol, drogy, stimulujúce tzv. energetické nápoje namiesto žiadúceho odpočinku a relaxu. Neslobodno zanedbať ani prípadné chronické ochorenia, pokiaľ sa nás týkajú, ako napríklad metabolické ochorenia, poruchy štítnej žľazy a prištítnych teliesok, cukrovka, obezita, anémia, vysoký krvný tlak, arytmie, poruchy lipidov, a pod. Je dôležité mať ich pod dlhodobou kontrolou, t.j. dobre kompenzované



(vyrovnané), liečbou stabilizované. Mozgu prospieva pravidelný výdatný spánok, relax a pobyt v čistom prostredí prírody s dostatkom kyslíka i vhodných pohybových aktivít. Prospešná je aj zdravá strava s dostatkom zeleniny, ovocia, prirodzených glycidov, vitamínov, minerálov, vlákniny a viaceré **prírodné doplnky Energy**.

Z nich je základom bylinný koncentrát **Korolen**, ktorý harmonizuje centrálny nervový systém i srdcovocievny systém, účinne pomáha pri detoxikácii organizmu. Pomáha zlepšovať okysličenie, prekrvenie a funkcie najdôležitejších orgánov, t.j. mozgu a srdca.

Podpore výkonnosti centrálného nervového systému je na prospech aj bylinný koncentrát **Stimaral**, ktorý pôsobí viac na oblasť psychiky, je doslova „vyrovnávačom nálady“. Zároveň pomáha organizmu prispôsobiť sa zmenám prostredia, odolávať stresu, zlepšovať pamäť a funkcie zmyslových orgánov, zraku a sluchu.

Osvedčeným prípravkom v pomoci centrálnemu nervovému systému je dvojzložkový prírodný prípravok **Celitin**. Prospešný je pre výživu nervových vlákien a obalov vďaka obsahu lecitínu a pomocou výťažku ginkga dvojlaločného prospieva rozšíreniu a čisteniu tepien, čím zlepšuje prekrvenie mozgového tkaniva, pamäť a sústredenie. Pomáha tiež zlepšovať metabolizmus tukov.

Vitamarin má tiež pozitívny vplyv na fungovanie mozgu a zlepšenie pamäte. Pretože obsahuje omega-3-nenasýtené mastné kyseliny, pomáha odbúravať cholesterol a tuky uložené v cievach, zlepšuje tak ich priechodnosť a elasticitu. Účinky Vitamarinu a Celitinu sú synergické, navzájom sa podporujú. Z ostatných prírodných prípravkov Energy je **Fytomineral** tým prípravkom, ktorý obsahuje prospešné minerály a stopové prvky v koloidnej, t.j. ideálne vstrebateľnej forme. Minerály sú dôležité z hľadiska správneho prenosu nervových impulzov – vzruchov nervovými vláknami, ako aj pre stabilizáciu bunkových membrán i pre početné biochemické deje v organizme.

A špeciálny zelený čaj **Green Tea Gaba** s vysokým obsahom gama-aminomaslovej kyseliny, ktorá je schopná prenikať tzv. hematoencefalickou bariérou, pomáha predchádzať kŕčom, zlepšiť okysličenie a metabolizmus mozgových neurónov.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Lineárny, či cyklický?

Saturn – vzťah k práci

Jednou z dôležitých saturnských látok, ktorou sme sa doteraz nezaoberali, je téma práce. Akoby v systéme doteraz spomínaných zodpovednosti a povinností hrali významné miesto len učenie, plnenie si školských úloh. Naučiť školáka chápať hodnotu práce však nie je úlohou iba oficiálnej výchovno-vzdelávacej ustanovizne, ale predovšetkým rodiny. Téma sa stáva podstatnou hlavne v ostatných rokoch, keď z „demokraciou ťažko postihnutých“ školských osnov vypadli také predmety, akými boli „práce v dielnach“ a „práce na pozemku“. Opäť sa postupne začínajú vovádzať do náplne práce školy, ale zatiaľ dosť laxne, nakoľko boli zrušené školské dielne, vraj pre zastarané vybavenie. Predmet „Svet práce“ síce vytvára teoretické zázemie ale neponúka skoro žiadne algoritmy spojené so spracovaním materiálov a pôdy. Nahradili sme ich počítačovými učebňami, kde sa školáci môžu stretnúť so skutočnosťou, ale len vo virtuálnej podobe. Vytvorili sme tak v detskej duši veľkej časti populácie obrovský deficit, „dieru“ vo vedomí úcty k práci a jej výsledkom. Následkom chýbajúceho rešpektu sú napríklad pseudoartistické výkony väčšiny sprejerov na fasádach historických budov, vlakových vagónoch a inde, zdevastované verejné priestory, a pod.

Nie, že by vandalizmus bol „vymôženosťou“ len súčasnej doby, ale jeho miera narastá nad hranice únosnosti. Reštriktívne opatrenia systému sú nedostačujúce, ba zdá sa, že zákon je viacmenej na strane mladých „delikventov“, že ich ochraňuje pred „nespravodlivým“ svetom dospelých ľudí s opačným názorom. Úcta k výsledkom práce sa dá získať len tak, že tieto sami vyprodukuje. Marx, ktorého myšlienky sa v dnešnej takzvanéj „slobodnej spoločnosti“ značne z vulgarizovali, o práci hovorí, že má a môže byť „radosťou, tvorbou, ctou, tým, čo ľudí navzájom spája, čo dáva ich životu zmysel, čím sami seba vytvárame a pretvárame“. Vzorce takého správania však nemôže poskytnúť spoločnosť s množstvom nezamestnaných – často v postavení rodičov, s premoženou korupciou, netrestaným zlodejstvom „vo veľkom štýle“, ktorého sa, žiaľ, účastnía v zlom príklade aj politické špičky, čiast society ničiaca historické dedičstvo práce predkov.

ZAČÍNA SA TO V DETSTVE

V detskej duši, ako spomína viackrát citovaný Pavel Říčan, je práca spojená s viacerými zložkami. Jednou z nich je prostá záľuba vo vykonávanej činnosti, prinášajúca uspokojenie z manipulácie s materiálom, ktorá má základy v hrách detí. Radosť prináša i kontakt s inými osobami, ktoré sa na práci podieľajú, i často nečakaný výsledok úsilia. Za výsledky práce môže dieťa očakávať odmenu, ktorá poskytuje aj hmotné zaistenie, nezávislosť. Výsledky pracovných činností zvýraznia aj bezprostrednú užitočnosť práce v podobe upečeného chleba, upravenej zeleninovej hriadky, obviazanej rany,... Dieťa v sebe nesie vedomie, že osobne použiteľná i spoločensky žiaduca budúcnosť spočíva na výsledkoch aj jeho práce, teda bude v sebe vedomie vzdialeného cieľa. Cielenu snahou je u dieťaťa možné vypestovať ekologický vzťah k realite, aj keď je dosť problematické vysvetliť mu v jeho expanzívnom myslení potrebu ochrany prírody pred ním samým a výsledkami jeho



úsilia. V starých spoločnostiach bolo environmentálne myslenie prirodzeným, nakoľko polyteistické náboženstvá stotožnené s atribútmi skutočnosti prirodzene viedli k ochrane okolia ako „božskej“ súčasť ľudského života. V dnešnej „odbožstenej“ dobe je to viacmenej skoro nemožné.

Prostredníctvom práce môže dieťa ukázať, v čom je virtuóznom a dokázať sebe i okoliu svoje kvality a jedinečnosť. Potom dokáže oceniť (a teda nezničiť) aj dokonalosť výsledku práce iných. „Obdiv k dielu druhého je krásny, kultúrny a vývojovo dôležitý cit.“ (Říčan)

Práca vytvára príležitosti k súťaži – chceme byť lepší, než ostatní, zároveň byť členom skupiny, tímu, ktorý vynikne. Lebo len v kolektíve sa vytvára dôležitý zmysel pre spoluprácu. „Konkurencia“ dovádza dieťa v konečnom dôsledku k vedomiu podstatnej potreby kooperácie. A tá zase silne vplyva na vytváranie pravidelných pracovných návykov, na pracovnú disciplínu, čo zase zvyšuje význam úlohy sebadisciplíny. Závažové situácie dokáže zvládnuť a prekonať nielen Stimaral, ale i Renol, skvalitňujúc prežívanie partnerských vzťahov a ďalšie prípravky Energy harmonizujúce organizmus.

Súčasná spoločnosť je, bohužiaľ, preplnená asociálne žijúcimi jedincami, ktorí si nevytvorili žiaden žiadúci vzťah k práci a žijú na úkor tých, ktorí tvoria hodnoty. Sociálny, či skôr „asociálny“ spoločenský systém a jeho zákony im takéto správanie nielen umožňuje, ale často aj pomáha vytvárať.

Na druhej strane sa stretávame s tzv. workoholikmi, ktorí sa správajú takisto asociálne, lebo práca sa pre nich stala drogou, na ktorej sú chorobne závislí, čím narúšajú harmonický život rodiny. Z uvedeného vidíme, aké dôležité je vytvárať v patričnom čase správne „saturnské“ pracovné návyky, ktoré človeku, v komplexe s ďalšími, pomáhajú budovať silný zmysel pre zodpovednosť za vlastný život, jeho kvalitu i v spojení so zdravím.

V budúcom pokračovaní nám tému dospievania odľahčia Jupiter s Venušou.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Múdre telo a jeho správy (20):

JA O NIEČOM NEVIEM, ALE MOJE TELO NEDOKÁŽE STRÁVIŤ...

Hana má už dlhší čas ťažkosti s trávením, nevie, kde presne je problém, či skôr pankreas, či žalúdok, či žľezník. Postavíme teda do konštelácie Hanku a jej trávenie.

IDE O POTRAT

Spočiatku sa má Hanka dobre a jej trávenie tiež nevykazuje nič zvláštne. Aby sme si užili poriadnu orgánovú konšteláciu, postavím ešte žľezník, pankreas a žalúdok. Tým je postupne dosť zle, ťažko, žľezník dokonca zatína ruky v päst. Hanku veľmi nevnímajú, akoby k nej nepatrili. Len pankreas javí chabý záujem, je mu zle a postupne si líha k Hankiným nohám do embryonálnej polohy. Sme na stole. Pýtam sa klientky: „Nejaké nenarodené dieťa vo vašom rode?“ „Áno, v 18. roku moja interrupcia.“ Je teda viacmenej jasné, o čo tu pôjde. Necháme konšteláciu bežať ďalej, staviam ešte otca dieťaťa. Ten sa ale nakoniec po celý čas konštelácie nedostane na scénu. Zástupkyňa Hanky je celkom odpojená, nevnímam, čo sa okolo nej deje, orgány ju nezaujímajú, skôr sú jej nepríjemné, nevie, prečo sa na ňu pankreas tak lepí. Pankreas leží v polohe dieťaťa a jediným jeho záujmom je pritúliť sa a byť prijatý Hankou. Tá to však nechápe, odťahuje sa. V žľezníku to vrie, dokonca by aj niekomu dal facku, pocit hnevu sa strieda so strachom, trávenie sa zmieta medzi tým všetkým, najradšej by niečo povedalo, ale má sucho v krku. Hanka je ako obarená, nevidí, nepočuje, nechápe. Nemôže sa pohnúť z miesta, pozerá do jedného bodu a nič nehovorí. Nemá čo. Pri pohľade na pankreas sa jej horšie dýcha. Sama klientka sa na celý obraz pozerá, a hoci som sa pýtala na nenarodené dieťa, v prebiehajúcej konštelácii vôbec ničomu nerozumie. Odpojenie od skutočnosti, od vtedajšej udalosti, je také silné, že sa nechytí ani klientka, ani jej zástupkyňa.

PRIJATIE PRICHÁDZA POMALY

Vkladám teda zástupkyňu do úst vetu: „Vôbec tomu nerozumiem.“ Toto oznámenie uvoľňuje atmosféru, ale stále je tu veľké napätie u všetkých orgánov, nervozita, že Hanka sa stále nehodlá k ničomu prihlásiť, že je jednoducho „mimo“. Hanke sa začínajú podlamovať nohy, konečne sa začína niečo hýbať. »



» Zostane v polodrepe úplne stuhnúť. Nabádam orgány, aby jej pomohli do sedu, do klaku. Akonáhle sa dostane na zem, pankreas to radostne víta a dáva jej hlavu do lona. Hana na to nereaguje, nerozumie tomu. S pankreasom si vzájomne pozerajú do očí. Pankreas jej pripomína: „Patrím k tebe.“ Hanka nevie, čo s tým, potrebuje sa ale viac nakloniť k pankreasu. Hoci to tak necíti, nabádam ju, nech vezme pankreas – svoje nenarodené dieťa – do náruče. Pankreas je šťastný. Konečne sa Hanke podarí povedať mu: „Patríš ku mne!“ Všetkým sa neskutočne uľavuje. Hanka ničomu nerozumie, ani skutočná Hanka, sledujúca všetko zo stoličky. Pomaly ju beriem do konštelácie. Posadím ju asi 2 metre pred jej zástupkyňu a pozerajú si navzájom

do očí. Trvá to dlho, kým sa začne niečo diať, než sa prederie pocit niečoho povedomého, než sa navonok prederie vôbec nejaká emócia. U zástupkyne je dlho nezáujem, tvrdosť, odťažitosť. Nie je sústredená. Vyzývam zástupkyňu: „Povedz pravej Hanke, aj keď tomu nerozumieš: „Patrí to k nám.““ Nehodlá to zopakovať, vôbec to tak necíti, nevie, nechce s tým mať nič spoločné. Pravá Hana je tiež mimo hry. Tak opäť: „Pozri sa na pankreas, povedzte si navzájom, že k sebe patríte. Pokiaľ to nezačnete cítiť.“ Obe Hanky sa na seba nechápavo pozerajú. Zrazu sa proces začína spúšťať. Zástupkyňa začína plakať... a až akoby ospravedlňujúco hovorí: „Ja som to nevedela, ja som nevedela, že ku mne patrí,“ hovorí prerývane.

„Ten pankreas je tvoje nenarodené dieťa, chápeš to, Hanka?“ hovorím stále zarazenej skutočnej Hane. Tá len civí. „A tvojou zástupkyňou je vtedy 18-ročná Hanka, mladé dievča, ktoré bolo v situácii, s ktorou si nevedela rady.“ Hanka potvrdzuje, že vtedy, keď zistila, že je tehotná, tak celkom racionálne, bez emócií zriadila interrupciu. Otec dieťaťa bol postavený pred hotovú vec, preto sa v konštelácii ani nedostal k slovu. Skrátka sa s ním nepočítalo. „Hanka, pozri sa svojej zástupkyne, teda samej sebe v osemnástich rokoch, do očí. Prijmi ju do svojho srdca, bez pocitu viny či iných emócií. A len jej poďakuj. Poďakuj jej za to, že to zvládla. Že vieš, že to pre ňu bolo ťažké, ale zvládla to.“

Tým sa celá vec dá do poriadku. Bolo videné nenarodené dieťa, ktoré k Hanke patrí, a bola videná mladá dievčina, ktorá bola v neľahkej situácii. Teraz dospelá Hana môže prevziať zodpovednosť.

Konštelácia je dosť silná pre všetkých zúčastnených, predovšetkým pre ženy. Po nejakom čase mi Hanka píše, že ešte počas konštelácie bola celkom mimo, že všetko pochopila až po mojom vysvetlení po seminári. Prišla domov a ochorela, brala antibiotiká a dva týždne bola doma. Potrebovala čas pre seba, ktorý privítala. Žaživacie ťažkosti zmizli.

Koniec leta je čas pre pankreas, žalúdok, Doprajte im, čo potrebujú. Pomôžte im stráviť veci, ktoré sú často nestráviteľné.

Krásne neskoré leto.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

SPIRON AKO PARFUM

Spiron je miláčik. Náš byt je ním stále prevoňaný, pre dobrú pohodu aj na ochranu proti nežiadúcej infekcii, sprevádza nás aj na cestách. Moja dcéra hovorí, že keď sa jej deti vrátia od druhej babky, voňajú dobrým jedlom, zatiaľ čo od nás zasa Spironom. Nemam rada antiperspiranty, prostriedky proti poteniu. Domnievam sa, že naše múdre telo dobre vie, čo robí, a že nie je dobré zakaždým mu v tom brániť. Znepokojuje ma aj skutočnosť, že tieto výrobky často obsahujú väčší či menší podiel hliníka, prvku, o ktorom niektorí odborníci hovoria, že môže

mať vplyv na vznik zhubného bujnenia. Ak si uvedomíme, že napríklad nádory prsníka sa lokalizujú najčastejšie vo vonkajšom hornom prsnom kvadrante, to znamená hore a zvonka, v bezprostrednej blízkosti podpažia, máme sa nad čím zamyslieť. Pretože však nechcem svoje okolie zbytočne obťažovať, skúsila som použiť Spiron. Nie priamo na pokožku, hoci by na tom asi nebolo nič zlé, ale predsa len, prečo „ťahať čerta za chvost“, že? Len si navoniam tričko či inú súčasť odevu v kritických partiách. Takže Spiron používam ako osobný parfum.

IVANA KARPENKOVÁ, Praha



Kôš plný dobrôt: piknikové menu

Keď vyrazíme s rodinou alebo priateľmi do prírody, vydáme energiu, ktorú potrebujeme potom doplniť – určite sa s chuťou pustíme do lahôdok z piknikového koša. Vyberieme miesto v tieni korún stromov, pri potôčiku či jazere, na lúke, jednoducho tam, kde sa nám bude páčiť. Pod šírým nebom chutí najlepšie a ešte viac po prechádzke s cieľom, jazde na bicykli či po lekcii jógy v tráve.



FIGOVÉ CARPACCIO S KOZÍM SYROM

(4 porcie)

8 zrelých fig, 200 g polotvrdého kozieho syra, 80 g vlašských orechov, limetková alebo citrónová šťava, balzamikový ocot, olivový olej

Figy nakrájame na tenké plátky a rozložíme na tanier, jemne postriekame balzamikovým octom a olejom zo spreja, ak nemáme sprej, figy pokvapkáme. Položíme na ne tenké plátky kozieho syra a posypeme nasekanými vlašskými orechami. Na záver pokvapkáme citrónovou šťavou podľa chuti.



KURACIE ŠPÍZY S CHERRY PARADAJKAMI A HORČICOVÝM DIPOM

(4 porcie)

6 kuracích rezňov zo stehna, 1 lyžica repkového oleja, 1 lyžica grilovacieho korenia, soľ, korenie, 16 cherry paradajok, olivový olej

Dip: 1 lyžica dijonskej horčice, 1 lyžica plnotučnej horčice, 2 lyžice kyslej smotany, 2–3 jarné cibulky, soľ, korenie

Mäso nakrájané na kúsky zmiešame s olejom, grilovacím korením, osolíme, okoreníme a necháme aspoň 2 hodiny v chladničke. Striedavo napichujeme na špajle (vopred namočené vo vode) mäso, cherry paradajku a grilujeme. Horčice zmiešame s kyslou smotanou, osolíme, okoreníme a posypeme nadrobno nakrájanou cibuľkou. Špízy podávame s dipom a bagetou.

MAKOVÉ PLACKY

(8–10 kúskov)

110 g masla, 3 lyžice medu, 170 g trstinového cukru, 250 g ovsených vločiek, 90 g maku

Maslo rozohrejeme v hlbšej panvici a premiešame s medom a cukrom do rozpustenia. Potom prisypeme vločky a 1/3 maku. Premiešame a lyžicou nanášame na plech hrudky, ktoré roztlačíme na placky, posypeme zvyškom maku a pečieme dozlatista asi 20 minút v rúre predhriatej na 180 °C.

JAZMÍNOVÝ ČAJ S ČERSTVOU MANDARÍNKOVOU ŠŤAVOU

(1,2 l – 4 porcie)

600 ml vody, 1,5 kg mandarínok, 600 ml jasmínového čaju (sypaného)

Z mandarínok si pripravíme v odšťavovači 600 ml šťavy. Jasmínový čaj zalejeme 600 ml vody s teplotou 80 °C, necháme 8 minút lúhovať, scedíme a necháme vychladnúť v chladničke. Vychladený čaj zmiešame s mandarínkovou šťavou, nalejeme do termosky a v klude vychutnávame pri piknikovom hodovaní.

JABLČNO-REBARBOROVÁ MARMELÁDA

(1 liter)

800 g sladších jablák, 200 g rebarbory, 500 ml červeného vína, 50 g pomaranča, 600 g krupicového cukru, 1 celá škorica, kôra z 1 pomaranča a citrónu, 3 klinčeky

Jablká a rebarboru nakrájame na kúsky a necháme s ostatnými ingredienciami 24 hodín marinovať. Potom vyberieme korenie a varíme do zhutnutia (marmeláda je hotová, keď stuhne po kvapnutí na studený tanierik). Plníme do suchých, odmastených pohárov, ktoré otočíme na 20 minút hore dnom, a máme hotovo. Podávame s rôznymi druhmi syra, s olivami, vlašskými orechmi.

*Dobrá chuť a pohodu pri pikniku v prírode
praje Mgr. ILONA VÝTISKOVÁ*



Čriečky z mozaiky dejín XVI.

Corpus Hippocraticum

Prísaha je prvou časťou obsiahleho diela, ktoré poznáme pod názvom Corpus Hippocraticum, a zahŕňa v sebe množstvo kapitol, či častí, v ktorých je vysvetlený prístup hippokratovsky zameraných lekárov starého Grécka, a sú rôzneho pôvodu. Ich názvy pripomínajú oblasti, ktorých sa dotýka nielen vtedajšia oficiálna medicína, ale sú súčasťou aj našej práce. Z nich náhodne vyberám: O chorobách, O výžive, O umení, O dobrom vystupovaní, O kritických dňoch, O vzduchu a dychu, O sedmičkách, O prirodzenosti človeka, O životospráve v zdraví, atď.

V spise O starom lekárstve (a nielen v ňom) prisudzuje autor veľkú dôležitosť stravným zvyklostiam pre udržanie zdravia, pričom hovorí o potrave špeciálne upravenej pre človeka, čo považuje za vynález číslo jeden lekárskeho umenia. Vynálezom číslo dva je pre neho objav špeciálne upravenej stravy a vôbec životosprávy pre chorého: lebo je zjavné, že chorému neprospejeva to, čo zdravým. Na chorých, ale predovšetkým na zdravých jedincov sú kladené vysoké nároky na udržiavanie zdravého života, a tento prísny režim je zdôvodniteľný aj tým, že význam slova diéta – gr. διαίτα, διαίταω – je aj spôsob života, správanie sa, mravnosť, zdravá životospráva, potrava, jedlo, bývanie, udržiavať nažive, ošetrovať, liečiť, hojiť, zdržiavať sa, čo jednoducho znamená byť disciplinovaný, pestovať sebadisciplínu, ktorá nedovolí človeku vydať sa napospas neohraničeným žiadostivostiam.

Lekár nebol v gréckej spoločnosti nejako mimoriadne hodnotený, na spoločenskom rebríčku zaberá miesto „remeselníka“ a jeho práca bola radená medzi techné (τέχνη

gr. – tvorenie, remeslo, umenie, náuka, zamestnanie, zručnosť, šikovnosť, remeselná obratnosť, skúsenosť, opatrnosť, rozvážnosť, prešibanosť, ľstivosť, úskočnosť, ...). Mnohí lekári nemali dokonca žiadne vzdelanie. Stačilo prísť do mesta, zriadiť si ordináciu, vystúpiť na agore a urobiť si reklamu dostatočne výrazným vychvaľovaním sa, vyzdvihovaním svojich schopností a skúseností – jeho počiatkový úspech bol teda založený na ľstivých rečníckych, nie lekárskejších schopnostiach. Paródiou na takúto agitáciu je preslov mladíka Euthydéma, ktorý spomína Xenofontov Sokrates: „Občania aténski! Nikdy som sa u nikoho neučil umeniu lekárskeho, ani som nevyhľadával nikoho z lekárov, aby sa stal mojím učiteľom; nielenže som od lekárov žiadne vedomosti nezískal, ale veľmi som si dával pozor, aby som nevzbudil ani zdieľanie, že vôbec niečo z lekárskeho poznám. Dajte mi však príležitosť lekárskeho umenia vykonávať, a ja sa pokúsím naučiť sa niečo experimentovaním na vás.“ Že by bola istá podobnosť s dneškom čisto náhodná!?

LEKÁRI V „ORDINÁCIÍ“ AJ MIMO NEJ

Lekárska prax sa vykonávala dvojakým spôsobom. Buď to bolo chrámové lekárstvo, viazané na isté vybrané miesta, takzvané Asklepieia (jedným zo známych bol aj pergamský Asklepion, o ktorom som bol písal v článku Stretnutie s bohmi, či ten na ostrove Kos, v súčasnosti skúšanom utečencami z Východu). Pokojne by sme ich mohli nazvať regeneračnými centrami krátkodobého alebo dlhodobého pobytu. Okrem liečivých vôd, výkladu snov a práce skúsených lekárov sa pacientom ponúkalo i umenie, psychoterapia.



Druhú stranu pólu tvorili ambulantní mestskí či putujúci lekári, ktorí riešili akútne prípady. Jedni s druhými veľmi dobre spolupracovali, lebo ich konečným záujmom bolo udržanie dobrého zdravotného stavu obyvateľstva Grécka. Vo všeobecnosti však možno konštatovať, že medicína doby vzniku diela Corpus nebola výhradnou lekárskou znalosťou, ale patrí k výbave gréckych vzdelancov. Akoby sa tu spájala v podobe dnešnej klasická medicína s takzvanou alternatívou. Hippokratovský lekár nazerá na človeka ako na komplex aj v spojení so životným prostredím, v ktorom žije a pri navrhovanej liečbe berie do úvahy charakter krajiny, prevládajúce vetry, celkové klimatické podmienky, kvalitu pôdy, charakter vody, ...

Aký je jeho pohľad na ľudské telo? Podľa neho sa telo skladá z pevných častí, mäsitých častí a štiav (pozná krv, hlien, žltú a čiernu žlč). Ak sú tieto časti v súlade, človek je zdravý. Aj keď je kozmológia človeka spojená s teóriou štyroch živlov, v diele sa stretávame predovšetkým s protikladom dvoch, ktoré zastupujú základné energie tela. Jednou z kvalít je aktívny oheň, druhou pasívna voda ako živly najväčšieho protikladu. Istým spôsobom to pripomína, ak nie priamo zastupuje, protiklad a komplementaritu Jin a Jang čínskej medicíny, a tým i filozofiu, ktorou sa riadi program Energy. Pozorný čitateľ si isto v predchádzajúcom texte všimol rôzne fakty, postupy a spôsoby práce s klientom, ktoré využívame pri svojej práci dodnes. Hippokratovskú tematiku uzavrieme nabadúce citáciami zo statí O lekárovi a O dobrom vystupovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

ŠKÔLKARSKE LETO S DERMATONOM

Našu zdravú materskú školu v Dolnej Strede prevádzkujeme aj počas letného mesiaca júla, keď na upevňovanie zdravia a relaxáciu využívame hravé a športové aktivity vonku, podnikáme cyklotúry do okolia škôlky. Najobľúbenejšou činnosťou sú hry s vodou v bazéne na našom dvore. Všetky aktivity sú podmienené používaním ochrany na citlivú detskú pokožku pred slnečným žiarením. Toto leto sme mali možnosť vyskúšať prípravky **Dermaton**, ktoré nám darovala firma Energy. Krém „s cukrikovou vôňou na zjedenie“ – ako označili deti **Dermaton SPF 6** – mal veľký úspech, minul sa veľmi rýchlo. Využívali sme ho na ochranu pred slnečnými lúčmi – prekvapil svojou vysokou ochranou s unikátnym organickým UV filtrom, hypoalergénnosťou, ne podráždivosťou. Bez obáv sme ho použili na ochranu pokožky detí od troch rokov. **Dermaton Gel** mne osobne pomáhal celé leto. Používala som ho na moju svetlú pokožku, prudko napádanú silným slnečným žiarením, ktorému som sa pravidelne vystavovala na rybačke. Jojobový olej s bambuckým maslom a pantenolom príjemne upokojili moju podráždenú pokožku. S deťmi sme si obľúbili aj **Dermaton Oil**, najmä pre jeho príjemnú levanduľovo-citrusovú vôňu a ľahké nanášanie s pocitom relaxácie. **Dermaton Oil** používam pravidelne aj na moje husté, kučeravé vlasy, ktoré vďaka jeho prírodnému zloženiu v lete netrpia a sú viac vyživené. Vyvážené pobyty na slnku s využitím prírodnej kozmetiky Energy nám pomohli zvládnuť horúce leto. **Dermaton** prispel k vytváraniu návyku na starostlivosť o pokožku už u detí predškolského veku.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ





Fytomineral prekvapil

Dlhé roky skúšam rôzne prípravky na spevnenie nechtov od rôznych vitamínových doplnkov cez špeciálne laky na pevné nechty, lebo mi nechty nerástli a štiepli sa. Potom som skúšala umelé nechty, no po čase mi pod nimi zostali vlastné nechty zničené. Už som to takmer vzdala, keď som toto leto natrafila na prípravok Energy – Fytomineral. Keďže obsahuje mnoho minerálnych látok, rozhodla som sa ho vyskúšať. Natierala som nechty ráno a večer Fytomineralom a div divúci, po pár dňoch mi očividne začali nechty rásť a aj tvrdnúť. Bola som milo prekvapená. Hneď som ho odporučila aj dcére. Vyskúšala. Výsledok bol rovnaký. Už si ho zobrala aj na dovolenku a ja som dokupovala prípravok znova. Naďalej ho budem používať. Ďakujem Energy!

ERIKA GÁLFFYOVÁ, Orechová Potôň

Osemsmerovka – september

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 žrebujeme troch úspešných riešiteľov. Nezabudnite uviesť Vaše registračné číslo, tel. kontakt a prípravok, ktorý si v prípade vylosovania želáte.

OSEMSMEROVKA – Tajnička: Veľké (9 písmen) mali (4 písmená) pôvodne v (9 písmen) a (7 písmen), no (11 písmen) cisárovnej Márie (7 písmen) reformátor Jozef II. ich (8 písmen) (8 písmen) v roku 1787 (8 písmen) na letné (7 písmen) (3 písmená) a (6 písmen).

AVOKÁDO, SMOOTHIE, MIXÉR, ZELEŇ, NÁPOJ, ZÁZRAK, MANGO, KOKOS, ALOE, VODA, VITARIÁN, OVOCIE, DREŇ, KEL, BURINA, ŠALÁT, ČILI, DETOX, DIÉTA, SEN, ELIXÍR, FIGY, GREP, PROBIO, OMEGA, BAZA, KEŠU, KIVI, MELÓN, SAD, ZELER, KAKI, PÓR, CVIKLA, RUKOLA, LES, PENA, VITAE.

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

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

Foto: Wikipedia/Lucarelli

OVERENÝ PYŠTEK OBYČAJNÝ

Ako liečivka sa pyštek používa už stovky rokov. Sila jeho účinkov mu priniesla až magickú slávu – v stredoveku sa proti chorobám a kúzlam vkladal dokonca do detských kolísk. Dnes sú, na našu škodu, výnimočné účinky pyšteka – napokon ako mnohých ďalších bylín – nedocenené.

KRÁSNY A PLODNÝ

Botanici zaraďujú pyštek do čeľade skorocelovitých. Pyštek obyčajný (*Linaria vulgaris*) je u nás známy aj ako krvavica, ohnica, žihavica, ľan Matky Božej, či ľan Panny Márie. Aj meno rodu – *Linaria* – pochádza z latinského *linuse*, alebo ľan; majú totiž veľmi podobné listy.

Pyštek je neprehliadnuteľne krásna trvalka. Z plazivého podzemia vyrastajú 15–90 cm vysoké stonky s množstvom striedavých čiarkovitých, až 6 cm dlhých listov. Na vrchole stonky je v hustom koncovom strapci usporiadaných až päťdesiat jasnožltých, 2 až 3 cm veľkých, pyskatých kvetov. Koncom leta, po odkvitnutí, sa mení na dvojpuzdrové toboľky s množstvom malých semienok (z jednej rastliny asi tridsať tisíc).

Z oblasti západného Stredomoria sa pyštek rozšíril po celej Európe mimo najsevernejších oblastí a ďalej do Ázie až na Sibir a do Číny. Cez more a oceány, do Severnej a Južnej Ameriky, Južnej Afriky a napríklad aj na Nový Zéland, jej pomohol človek. To sa, ako vo väčšine podobných prípadov, ukázalo ako nešťastný nápad – v nepôvodných ekosystémoch sa pyštek vďaka veľkému množstvu produkovaných semien a plazivým podzemkom veľmi rýchlo rozmnožuje a často sa vníma skôr ako obtiažny plevel. Z asi 150 druhov pyšteka sa na území SR môžeme stretnúť nanajvýš s tromi, z ktorých práve pyštek je najrozšírenejší. Má rád teplo a suché, priepustné pôdy. Jeho obľúbeným stanovišťom sú preto suché lúky, kamenité stráne, medze, priekopy a násypy, väčšinou v nížinách.

VOŇAVÝ LIEČITEL

V dobe kvetu, od júna do septembra, obsahuje celá bylinka maximálne množstvo účinných látok. Ide najmä o flavonové glykozidy (linarín, linaricin, pektolinarín a neolinarín), alkaloidy, fytosteroly, organické kyseliny, triesloviny, pektín, cukry a minerály. Zbera sa celá kvitnúca nezdrevnatená časť rastliny, následne sa rýchlo suší v tieni a prievane (pri teplote do 40°C) vo zväzochoch či slabých vrstvách (pri nesprávnom postupe stmavne). Sušením stratí bylinka svoj charakteristický zápach. Práve vôňa (a množstvo nektáru) robí pyštek neodolateľným pre všemožný hmyz, a preto sa paradoxne používa aj pri výrobe insekticídov.

ÚČINKY POTVRDENÉ

Herbáre predkov odporúčajú pyštek vnútorne (formou odvaru) na zápaly dýchacích ciest, pečene, žľaz, obličiek a sleziny. Zvonka (formou kúpeľa, obkladov či masť) sa ľan Matky Božej užíval na zápaly očí, hemoroidy, vyrážky, vredy či svrab. Súčasne veda poznatky historických liečiteľov potvrdzuje: pyštek má protizápalové, močopudné a ľahko prehŕňavé účinky, podporuje vylučovanie žlče a znižuje krehkosť ciev. Okrem už spomenutých chorôb z herbára môžete odvar z pyšteka užívať aj na dvanástnikové a žalúdočné vredy, zväčšenú prostatu, zápaly hrubého čreva a močového mechúra alebo kŕčové žily. Účinne tlmí aj kŕčové bolesti pri chronických hnačkách a žlčníkových či obličkových kolikách, dokonca pri Crohnovej chorobe. Čaj z pyšteka je dosť horký, môžete ho však doslaďiť medom alebo „dochutiť“ napr. medovkou. Nemal by sa užívať dlhodobo a v tehotenstve. Bezpečne môžete účinky pyšteka vyskúšať v prípravkoch od Energy: je zložkou **Cytovitalu**, **Protektinu** a **Artrinu**. Ak máte možnosť vysadiť si tohto mocného krásavca na záhradke, rozjasní určite aj vaše myšlienky, niektoré druhy pyšteka sa pestujú len na okrasu. Oko a myseľ poteší v záhone aj vo vázičke.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Ako sa účinne **chrániť a brániť?**

Chrípka, kašeľ, nádcha, angína...

