



vitae

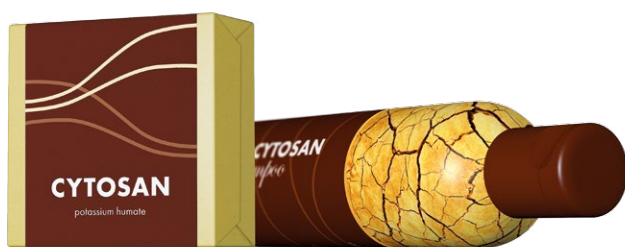
október 2015

Novinka:
Grepofit nosol aqua
na voľné dýchanie

Keď posilníme Kov,
prospejeme imunitu

Pohľad do kvapky
krvi povie všetko
o detoxikácii

Akcia „Vyčisti si svoje
telo!“ 1.–31. 10. 2015



Prípravky mesiaca októbra

Záver októbra naštartuje v poslednej dobe príjemný zvyk – krásne teplé babie leto. Farebná jeseň nás tak priamo vyzýva, aby sme si ju naozaj užili. Október však nie je hocijaký mesiac, každý rok zdôrazňujeme jeho význam v čínskej medicíne ako medziobdobia Zeme, zodpovedného za obranu a stálosť organizmu. Predstaviteľom októbra nie je nikto iný než **pozorný strážny pes**. Tento mimoriadny čas nám umožňuje návrat do Stredy, návrat k sebe samému, k harmónii, s ktorou sme prišli na svet. Ak sa nám to podarí, nebudeme potrebovať žiadnu podporu ani obranu. Povedané jazykom západnej civilizácie, našu imunitu posilníme natoľko, že sa nebudeme musieť obávať žiadneho nepriateľa, či už ním myslíme vírusy, alebo nepríjemnosti v kancelárii. Stačí na to málo: zastaviť sa, odhodiť všetko zbytočné, čo nás ťaží, narovnať sa a zhlboka sa nadýchnuť. Niekedy ale aj to málo môže byť nevelmi jednoduché, a potom by sme mohli posilniť Zem v nás. K dispozícii máme celý rad **Cytosanov**. Základný **Cytosan** a **Cytosan Inovum** poznáme ako vynikajúce prostriedky na vnútornú očistu. Látky obsiahnuté v **Cytosan Fomentum gele** sú zasa schopné prestupovať zvonka hlboko do tkanív, na princípe osmózy viazať na seba odpadové látky a tie odvieť cez kožu preč z tela. Povrch pokožky sa čistí, prekrvuje, hojí a regeneruje. Cestu za spevnením Zeme môžeme zavrieť každodenným, najlepšie ranným používaním **mydla** a **šampónu Cytosan**, medzi 7. a 9. hodinou sa otvára časový cyklus Zeme. A potom, nádherne noví, si môžeme večer po namáhavých dňoch odpočinúť v kúpeli s **Balneolom**.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 10, október 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.



Zbavte sa
starého...

OBSAH

Editorial	04
Dýčajte voľne! Novinka: Grepofit nosol aqua	04
Pentagram je cestou k celistvosti	06
Vaše skúsenosti s našimi prípravkami	08, 12
Z praxe terapeuta: Logika verzus intuícia	09
Divertikulóza a divertikulitída hrubého čreva	10
Telo dobre vedelo, čo potrebuje	11
Liečivý zábal v tube	13
Pohľad do mikrosvetu krvi	14
Tvárou v tvár životným neúspechom	16
Jedálny lístok z našej rovnobežky	19
Múdre telo a jeho správy	20
Spiron na ošetrovanie a relax	21
Mesiac úcty k starším	22
8smerovka na október	22
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	23

EDITORIAL

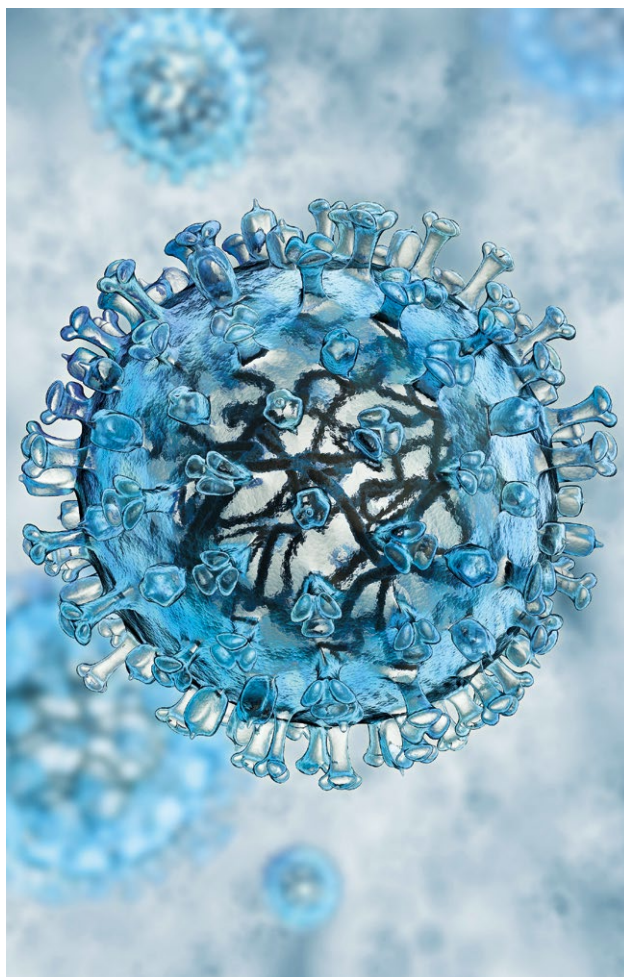
DVANÁŠŤ JE TEN VEK

Boh alebo Vesmír, podľa toho, čomu veríte, tak zvláštne vyvažuje. Ak niekde pridá, inde uberie. Preto sú extra nadaní ľudia tak protivní, zvláštni alebo smrdia. Preto, keď sa vám dari v práci, neradi chodíte domov a naopak, keď vám robí radosť vlastný potomok, váš šéf je protivný blbec. A žiaľ, je to tak vždy. Vlastne áno, sú šťastlivci, ktorým sa dari všade, voňajú, a ešte k tomu sú aj zdraví. Majú svoj klub úplne šťastných a v erbe štvorlístok. Zakladajúcu schôdzu mali minulý rok na námestí v Banskej Bystrici v telefónnej búdke.

Malý Filip má čerstvých dvanásť. Vek ideálny na rozvinutie talentu, v jeho prípade obrovského zmyslu pre rytmus, hudbu a tanec. Dvanásť je aj úplne ideálny vek na rozvod rodičov. Ale čo už, aj toto sa deje a treba s tým žiť. Ľudia sme rôzni a alkohol je proste blbec. „Jozef, ty si v dvanástich rozumel rodičom?“ zaznela otázka v aute. Boli sme len dvaja a bolo teda nemožné predstierať, že otázka patrila inému Jozefovi. Otázky detí beriem mimoriadne vážne, lebo hoc som ešte žiadne vlastné nevychoval, zopár detských otázok v živote usmernilo mňa. „Nikto v dvanástich nerozumie rodičom, ono to tak musí byť, aby sme sa v živote naučili, že nič nie je také jednoduché,“ odpovedal som strašne dospelácky. „Tak to nie je dobre zariadené!“ odpovedal mi Filip, spomenul si totiž, ako mu mama zakázala brať si drahý mobil

von, keď ide niekam bez nej. „Veď to je hlúpe, nikdy som žiadny nestratil a keď som s ňou, nemám komu volať. A nemôžem sa na ňu ani hnevať, teda môžem, ale potom neviem spať,“ spravodlivo sa rozčuľoval. „Rodičia sú tu najmä preto, aby nás naučili žiť život. Mamina ti nemôže dať všetko, na čo si len spomenieš, lebo potom budeš od života čakať, že to tak bude vždy. A to nebude,“ zamudroval som, lebo keď treba, som aj za múdreho, nielen dospelého. „Ja viem,“ Filip sa krátko zamyslel a pokračoval: „...“ A aj tak sa na mamu nedá hnevať, lebo keď ideme spať, tak ju najprv musím objasť, aby bola v izbe iba obyčajná tma, nie taká strašná, ktorej som sa bál, keď som bol úplne malý. Vtedy cítim, ako ju ľúbim... Vieš, to je také teplo, od hlavy až do tela a v srdci potom zastane a odtiaľ hreje až do rána. Vlastne aj potom by hrialo, ale už nemusí, lebo ráno zas príde mama a máme nové objasenie do školy. To vydrží celý deň. Vtedy viem, že bude všetko dobré, aj keď oco s nami nebýva...“ Dnes som sa dozvedel, že Andrew Lloyd Webber napísal podstatnú časť muzikálu Jesus Christ Superstar, keď mal sedemnášť. O láske by mali hovoriť len nástroční. My dospelí sme to podstatné v sebe zahlušili zbytočnosťami ako sú peniaze a strach. A čo je horšie, zabudli sme, ako sa strach odstraňuje.

JOZEF ČERNEK



Dýchajte voľne!

Novinka: Grepofit nosol aqua

Každý z nás občas prekoná nádchu. Niektorí raz za dva roky, mnohí dokonca aj niekoľkokrát za sezónu. Všetci však dobre vieme, ako táto zdanlivo banálna choroba dokáže skomplikovať život. Zdurená a podráždená nosná sliznica, obtiažne dýchanie, nekvalitný spánok... Všetkým týmto príznakom sa dá správnym prístupom predísť, alebo ich aspoň zmierniť a skrátiť ich trvanie.

AKO OCHORENIE VZNIKÁ, AKÉ MÁ MOŽNOSTI LIEČBY A PRÍPADNÉ RIZIKÁ?

Nádcha je vírusová infekcia horných dýchacích ciest a patrí medzi najčastejšie ochorenia. Pretože naše dýchacie cesty sú neustále otvorenou sústavou, ľahko do nich vniknú rôzne baktérie a vírusy. Pri zníženej obrannej funkcii našej imunity sa týmto spôsobom prenáša infekcia, napadajúca sliznicu prvého kontaktu. Tá stráca odolnosť a schopnosť obrany a podlieha vplyvom infekcie. Začne produkovať nadmerné množstvo najprv číreho, neskôr hnisavého sekrétu. Pacient pociťuje prvé nepríjemné príznaky vo forme upchatého nosa, kýchania a zhoršenej schopnosti dýchania. V ďalšej fáze sa pridávajú bolesti hlavy, zvýšená únava, slzenie, a potom aj nechutenstvo. V neskorom štádiu sa zápal môže rozšíriť do okolia stredného ucha a vedľajších nosných dutín.

Zvýšená opatrnosť je nevyhnutná v prípade chorých dojčiat a batoliat, keď sa nádcha rýchlo a dramaticky prejavuje na celkovom stave dieťaťa. Môže mať za následok aj závažnejšie problémy s dehydratáciou a nedostatkom príjmu potravy.

Na liečbu nádchy existuje množstvo prípravkov, najčastejšie vo forme nosných kvapiek a sprejov. Tie sa dajú rozdeliť zhruba do dvoch skupín, na chemické a prírodné.

Medzi **klasické chemické liečivá** patria predovšetkým antihistaminiká, antibiotiká alebo prípadne kortikoidy (používané pri chronickej alebo neinfekčnej – alergickej nádche). Ich výhodou je pomerne rýchla účinnosť, nevýhodou samozrejme nešetrnosť a riziko vzniku rezistencie a závislosti. Postihnutý človek má snahu rýchlo spriechodniť nos a použije kvapky, ktoré rýchlo zmršťujú rozťahnuté cievy. Vďaka tomu sliznica splaskne, nosný priechod sa spriechodní, hlien odtečie a človeku sa dočasne uľaví. Po určitom čase však účinok poľaví a ak sa nezačne liečiť pôvodná infekcia, opäť nastane uvoľnenie ciev, ktoré sa začnú rozťahovať a celý proces sa opakuje. Doba pôsobenia kvapiek sa skraca, sliznica zostáva trvalo zhrubnutá, jej štruktúra sa stáva nepružnou a pacient sa môže stať závislým na pravidelných dávkach lieku v krátkych intervaloch. Podľa názvu jedného z najznámejších prípravkov sa toto chronické, na lieku závislé ochorenie nazýva sanorinizmus.

Ďalšie lieky z tejto skupiny, antibiotické kvapky (napr. Bioparox), zasa neúčinkujú v počiatočných fázach a pôsobia iba na bakteriálnu infekciu.

Prírodné prípravky sú zastúpené predovšetkým výrobkami obsahujúcimi morskú vodu alebo roztok NaCl (kuchynská soľ - chlorid sodný), prípadne obohatené o extrakty liečivých bylín. Ich nevýhodou je pomalší nástup účinku, ktorý môže byť vyvážený včasným podaním. Nespornou výhodou je šetrnosť a nie sú návykové.

RÝCHLY NÁSTUP, DLHÉ PÔSOBENIE

Grepofit nosol aqua, novinka v ponuke Energy, ktorá práve prichádza na trh, patrí do skupiny prírodných prípravkov. Svojou komplexnou formuláciou sa však usiluje docieľiť rýchly a najmä dlhotrvajúci účinok, porovnateľný s chemickými liekmi. Ako základ obsahuje treťohornú termálnu vodu, obohatenú o extrakty šalvie lekárskej a šišiaku bajkalského, grepový extrakt, kyselinu hyalurónovú a čistú esenciu myrty obyčajnej.

Na zlepšenie stavu

Podstatným faktorom, ktorý ovplyvňuje výsledok, je rýchlosť nasadenia prípravku. Najvhodnejšie je použiť **Grepofit nosol aqua** hneď po zistení prvých príznakov a odporúča sa pokračovať najmenej jeden deň po ich odoznení.

Preventívne užívanie

Náš nos neslúži iba ako súčasť dýchacieho ústrojenstva, ale aj filtruje nečistoty, ktoré sa nachádzajú vo vzduchu. Hrubé nečistoty zachytávajú nosné chlípky, zatiaľ čo drobnejšie častice sa prilepujú na nosnú sliznicu. Na jej povrchu sú drobné riasinky prekryté prirodzeným hlienom a ich neustály pohyb umožňuje za normálnych okolností postupné odľučovanie nečistôt. Ak však máme sliznicu veľmi suchú, alebo ak je hlien priveľmi hustý, riasinky sú obmedzené v pohybe a ich funkcia je obmedzená. Preventívnym ošetrovaním Grepofitom nosol aqua na báze dennej hygieny docielite šetrné očistenie sliznice a znížite riziko infekcie horných dýchacích ciest. Veľmi vhodný je tento návyk pre osoby, ktoré sú denne vystavené pobytu v klimatizovanom priestore. Sliznice sa tak regenerujú a zvlhčujú a dokážu zabrániť negatívnym dôsledkom tejto dlhodobej expozície.

NOSNÁ HYGIENA - DÝCHANIE A DŽALA NÉTI

Džala néti je jogínska metóda čistenia nosa, teda nosnej dutiny a nosnej sliznice. Známym faktom je, že jedným z cieľov jogy vo všeobecnosti je zintenzívnenie a vedomé kontrolovanie energetického metabolizmu. V dôsledku tejto kontroly potom môžu zosilnieť fyzické, mentálne a psychické schopnosti jednotlivca. Čo sa týka jogy a dýchania, ak opomenieme niektoré výnimočné techniky, v joge sa všeobecne odmieta dýchanie ústami. Hlavným orgánom, ktorým pritom môžeme prijímať energiu, je nos. Úloha nosnej dutiny a nosnej sliznice je teda veľmi dôležitá. Joga so svojou metódou džala néti vychádza z toho, že ak je činnosť nosa nedostatočná, môže táto indispozícia vyvolať vážne fyzické ťažkosti. Podľa jogy a džala néti je totiž vzduch hlavnou výživou pre náš organizmus a naše bytie.

Tip na záver:

Najlepším spôsobom dokonalej hygieny nosných dutín je výplach morskou vodou alebo vodou s kuchynskou soľou pomocou "nosnej kanvičky". Tá sa dá ľahko zohnať v lekárňach alebo na internete a v prípade silnej vôle na tento rituál je najlepším prostriedkom. Pre nás ostatných je tu Grepofit nosol aqua.

RED.

GREPOFIT NOSOL AQUA

- » pôsobí proti nádche a jej prejavom
- » zlepšuje dýchanie a znižuje diskomfort pri priebehu choroby
- » predchádza návratu ochorenia
- » zabezpečuje hygienu nosnej sliznice
- » je vhodný pre osoby v klimatizovanom prostredí



Pentagram je cesta k celistvosti Ako môžeme podporiť prvok Kov?

Prípravkov Energy, ktoré patria ku Kovu, je mnoho. Súvisí to s tým, že jeho orgánom sú pľúca, ktoré riadia obrannú energiu, teda imunitu. A na jej posilnenie máme množstvo prípravkov.

VIRONAL JE ZÁKLAD

Pentagramovým prípravkom je v tomto prípade Vironal. Bol zostavený tak, aby podporoval prvok Kov ako taký, najmä silu na obranu a dýchanie. Vzhľadom na to, čo sme si minule povedali o Kove, ide ale aj o regeneráciu kože, podporu činnosti hrubého čreva a pomoc pri emócii žiaľu.

Vironal obsahuje množstvo bylín zameraných na posilnenie imunity, ale rovnako intenzívne pôsobí na pankreas, podporuje jeho činnosť, čo je celkom logické. Práve pankreas (slezina podľa TČM) musí energiu vyrobiť, aby ju potom mohli využiť pľúca. Ak sa navyše pozriete na Pentagram, je to slezina, kto je matkou pľúc.

Čo teda Vironal dokáže? Podporí silu pľúc, aby dobre regulovali všetku energiu v tele (preto na mnohé ochorenia výborne fungujú dychové cvičenia), ďalej špeciálne podporí obrannú energiu. Posilňuje činnosť hrubého čreva, najmä pri takzvanom syndróme lenivého čreva, čo je stav spôsobený spomalením črevnej činnosti a jeho prejavom je zápcha. Vironal podáme vtedy, ak je naozaj oslabená imunita, ak predpokládame, že časté choroby sú práve z tohto oslabenia. Tým, že naša obranná energia sa doplní, dokáže si človek veľmi rýchlo a efektívne poradiť s väčšinou infekcií.

Ešte by som sa krátko zmienila o antibiotikách. Antibiotiká buď zastavujú rozmnožovanie baktérií, alebo ich priamo zabíjajú. Takže sú veľmi cenné, ak je naozaj zle. Nemá však zmysel podávať ich pri vírusovej chorobe ani pri banálnych infekciách, keď má telo možnosť poradiť si samé, hoci aj s podporou Vironalu. Pre našu imunitu je dôležité stretávať sa s rôznymi infekčnými „potvorkami“ a likvidovať ich. Tým sa trénuje, posilňuje a získava pamäť. Akonáhle opäť stretne bacily, už ich dokáže efektívnejšie, rýchlejšie a presnejšie zlikvidovať. Vironal neurobí nič za nás. A to je veľmi dobre. Vironal nám dá silu a naša imunita si potom poradí. Inými slovami – po Vironale buď neochoriete (a robil sa výskum, kde sa preukázalo, že deti v predškolskom veku ochorejú o 70 % menej, ak ho v obdobiach epidémie užívajú preventívne), alebo choroba prebieha rýchlejšie a po jej skončení sa človek čoskoro cíti dobre. Viróza vďaka nemu netrvá týždeň, ale dva dni a o ďalší deň môžete ísť do práce. Nemusíte ešte týždeň obnovovať sily.

KOVOVÁ ARMÁDA

Z vyššie uvedeného vyplýva, že by k Vironalu bol vhodný nejaký pomocník.

Niektor, kto by baktérie, vírusy alebo plesne ešte oslabil, aby to naša imunita mala jednoduchšie. A on existuje.

Grepofit. Akákoľvek jeho forma je účinná. Kvapky fungujú prakticky ihneď, kapsuly o hodinku, ale efekt vydrží dlhšie. Na bolesť v krku alebo akékoľvek krčné či ústne infekcie je výborný **Grepofit spray**. Ak máme bolesť zo zápalu, horúčku alebo len nejaké sčervenanie – napríklad po kliešťovi – je veľmi vhodný **Drags Imun**, ktorý zlikviduje akúkoľvek horúčku: pri vnútornom užívaní, ale aj pri potieraní priamo postihnutých miest.

Prevažne v systéme Kov pracuje aj **Flavocel**. Vynikajúci zdroj vitamínu C a bioflavonoidov, ktorý patrí medzi antioxidanty. To sú látky, ktoré likvidujú

energetickú situáciu, a najmä dokáže podporiť imunitu tým, že pomôže odstrániť odpad. Odpad, ktorý zostal po predchádzajúcich zápaloch, škodlivinách alebo liečbe. **Cytosan Inovum** zostáva vďaka obsahu zeleného ílu prevažne v čreve, a preto veľmi dobre pracuje so zápalmi čriev, ktorých, bohužiaľ, stále pribúda.

Črevo súčasne zásadne podporuje **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Obidva obnovujú črevnú mikroflóru, Probiosan Inovum navyše obsahuje imunitné mimoriadnu látku zvanú kolostrum. Je to prvé mlieko, ktoré pije mláďa cicavcov, vrátane ľudského, a je nabité darmi od jeho matky – protilátkami a ľahko stráviteľnými živinami. A práve



voľné radikály – produkty metabolismu v našom tele, čo je veľmi dôležité. Voľné radikály dokážu vytvoriť chyby v našom genetickom kóde, a to nie je veľká zábava. Našťastie, naše úžasné telá dokážu upraviť prevažnú väčšinu chýb, a keď im pomôžeme Flavocelom, bude všetko ešte rýchlejšie. Flavocel súčasne priamo podporuje imunitu. Ďalším kovovým železkom v ohni sú z terapeutického hľadiska **Cytosany**. Výťažky z rašeliny, ktoré dokážu na seba naviazať prakticky akékoľvek látky do určitej veľkosti, a my ich potom môžeme bez ďalšej práce vylúčiť von z tela cestou stolice alebo močom. A nič nás to nestojí! Pretože detoxikácia väčšinou spotrebovávajú našu silu na spracovanie toho, čoho sa zbavujeme. Pri **Cytosane** je to inak. Tým, že nás prečistí, zlepší našu

o protilátky nám ide. V Probiosane Inovum je ďalej kompletne spektrum „dobrých“ baktérií, ktoré nám pomáhajú tráviť. Totiž črevo, ktoré dobre netrávi, teda presnejšie nevstrebáva a neodovzdáva živiny do krvi, bráni tvorbe kvalitnej sily. A ako vieme, ak je málo sily vôbec, je málo sily aj na imunitu.

Posledným vyslovene „kovovým“ prípravkom je **Imunosan**. Je zostavený tak, aby nielen posilňoval jednotlivé zložky imunity, ale súčasne ich dostával pod kontrolu, teda reguloval. A to je veľmi dôležité, pretože armáda, ktorá nás chráni v našom vnútri, musí poznať nielen čas na útok, ale aj čas na odchod z bojového poľa.

Prajem Vám, aby ste vyhrali všetky Vaše životné bitky.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Psoriáza nebýva vždy len kožným problémom

Aj keď psoriáza v prevažnej väčšine prípadov postihuje iba kožu a je „len“ chybičkou krásy, môže viesť aj k postihnutiu nechtov či vážnejšiemu postihnutiu kĺbov (psoriatická artritída). V niektorých, našťastie zriedkavých prípadoch, prichádzajú prejavy ťažkej exfoliácie (odlupovanie kože veľkého rozsahu) či tvorbe hnisavých pustúl. Psoriázu nazývame tiež lupienka, pretože sa pri nej spravidla tvoria červené ložiská, pokryté šupinami alebo lupinami, ktoré sa ľahko uvoľňujú.

Ochorenie postihuje rovnako mužov ako aj ženy a vyskytnúť sa môže v každom veku. Najčastejšie vzniká medzi dvadsiatym a štyridsiatym rokom života. Ak vznikne v mladšom veku, obvykle máva horšiu prognózu. Pozitívna býva rodinná anamnéza (záťaž), čo svedčí pre dedičné vplyvy. Celkový výskyt v populácii je 2 až 4 percentá. Ochorenie má chronický recidivujúci priebeh, to znamená že sa striedajú obdobia zhoršenia a zlepšenia, pričom zhoršenia nastávajú spravidla na jar a jeseň.

Samotná príčina choroby známa nie je, vie sa však, že sa pri nej zrýchlene proliferujú (tvoria) a delia epidermálne bunky, ktoré sa zvýšene odlučujú. Následne vznikajú na koži typické lézie (poškodenia), ktoré sú ostro ohraničené, nesvrbia a sú pokryté striebřistými šupinami. Ložiská sa vyskytujú najčastejšie na tzv. predilekčných, čiže typických miestach: lakte, kolená, bedrá, chrbát, pupok, niekedy býva postihnutá aj oblasť okolia genitálu a konečníka, tiež nechty a pomerne často vlasatá časť hlavy. V ťažších, resp. chronických dlhotrvajúcich štádiách ochorenia môžu byť postihnuté aj kĺby, pričom ich postihnutie sa podobá na reumatický zápal kĺbov. Tak ako nie je známa príčina ochorenia, nie je známa ani príčinná liečba zaručujúca vyliečenie. Avšak sú známe faktory zlepšujúce stav ochorenia, resp. zamedzujúce jeho častým relapsom (zhoršeniam). Poznáme aj tzv. provokačné faktory alebo momenty, ktoré ochorenie zhoršujú, resp. vyvolávajú erupcie (výsevy) psoriatických ložísk. K nim patria najmä poranenia kože, popáleniny, operácie, psychické traumy, prechladnutia, streptokokové infekcie horných dýchacích ciest, ale aj viaceré lieky (napríklad lítium, antimalariká, preparáty zlata, betablokátory a iné). Ich účinnou prevenciou a liečbou dokážeme priebeh ochorenia výrazne zlepšiť. Liečba psoriázy patrí do rúk odborného kožného lekára, čiže dermatológa.

Viaceré prírodné doplnky Energy však môžu priaznivo ovplyvniť priebeh ochorenia.

Na začiatku je najúčinnnejšia detoxikácia organizmu pomocou prípravku **Cytosan**, spravidla 2 x denne 1 kapsula, pričom treba dôsledne dbať na pitný režim. Z bylinných koncentrátov Pentagramu býva prospešný **Regalen**, ktorý sa počas prvých dvoch týždňov odporúča v redukovaných dávkach 2-krát denne 2 až 3 kvapky, ďalej podľa návodu. Zvonka jeho účinok podporíme ošetrením psoriatických ložísk spravidla 2-krát



denne aplikáciou párového krému **Protektin**. Prospešné býva aj podávanie vitamínu D₃, ktorý obsahuje prípravok **Vitamarin**, obvykle 2-krát denne 2 kapsuly. Odporúča sa aj **Fytomineral**, zvlášť ak sú postihnuté vlasy, nechty či kĺby. Okrem celkového podania 20 až 30 kvapiek rozpustených v 1,5 až 2 litroch vody (aj v rámci zabezpečenia pitného režimu) ho môžeme aplikovať na postihnuté miesta zvonku neriedený. Taktiež užívanie **Flavocelu** má svoje opodstatnenie, pretože dodáva organizmu v prirodzenej forme antioxidanty – vitamín C spolu s flavonoidmi. Sú to zložky potrebné na správny rast kože a spojivových tkanív, zároveň podporia imunitu na prevenciu infekcií, ktoré by ochorenie mohli zhoršiť. Dávkovanie je 2- až 3-krát denne 1 tableta. Pre veľmi dobré regeneračné a podporné účinky na kožu i kĺby sa odporúčajú aj prípravky **Biotermal** a **Balneol**.

Pri postihnutí kĺbov – psoriatickej artritíde – pomáha aplikácia bylinného krému **Artrin** 2- až 3-krát denne na bolestivé kĺby a celkovo (vnútorne) **Renol** v obvyklom dávkovaní. Avšak nie spolu s **Regalenom**, ale striedavo po niekoľkých trojtýždňových cykloch a s prestávkou medzi nimi aspoň 2 týždne. Na regeneráciu kĺbov a spojivových tkanív je taktiež vhodný **Skeletin** – 2-krát denne 2 kapsuly dlhodobjšie. Súčasťou liečby a prevencie relapsov ochorenia je úprava životosprávy a stravovacích návykov, v rámci ktorých sa odporúča obmedziť živočíšne tuky, tmavé mäso, vynechať mlieko a korenie. Prospešná je tiež psychoterapia, ktorej cieľom by malo byť okrem upokojenia aj navodenie pozitívneho myslenia, kladného prístupu k liečbe, ktorá len ak je komplexná, vedie k lepším liečebným výsledkom. Účinná býva aj svetloliečba UVB lúčmi s vlnovou dĺžkou 280 až 320 nm, alebo primerané slnenie v prírode – ideálne pri mori, kde priaznivo pôsobí okrem morskej vody a slnečných lúčov aj prímorská klíma.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Z PRAXE TERAPEUTA

Logika verzus intuície

Študenti vysokých škôl dobre vedia, ako prebieha skúškové obdobie. Učenie, učenie, učenie... Týmto si už druhý rok prechádzala slečna Veronika. Cítila sa veľmi unavená. Poslednú skúšku nezvládla, hoci sa na ňu pripravovala. Pocit vyčerpanosti bol silnejší než vôľa k výkonu. Veronika sa rozhodla podporiť svoje zdravie a navštívila moju poradňu. Spoločne sme hľadali „liek“ na únavu.



Diagnostika z jazyka u Veroniky naznačovala iba ľahko oslabenú oblasť sleziny. Zaujímavý bol však jej životný príbeh. Mama, ktorá riešila svoje problémy útekmi do alkoholového opojenia, ovplyvnila Veronikino detstvo a dospievanie. Autoritatívne riešenie situácií a problémov bolo pre mladú dievča natoľko náročné, že začala hojiť svoje emocionálne trápenie prejedaním sa. Pocity neslobody a emocionálnej otupenosti z domova si kompenzovala v škole na svojich spolužiakoch vyžadovaním neprirodzenej autority. Chcela si vynahradiť pozornosť, ktorá jej chýbala v rodine. Tento prístup v kolektíve nefungoval, tak sa čoskoro ocitla na zozname neoblíbených detí. Dnes už je Veronika dospelá, pocity melanchólie a zovretosti v nej však zostali. Na úrovni emócií neexistuje čas, naše prežitky sú stále s nami. Kým sa nerozhodneme pochopiť a transformovať ich. Spoznať, že nám nemajú ublížiť, ale niečo nás naučiť. Voľba padla na Vironal. Ak existuje v bioinformačnej medicíne niečo ako v homeopatii konštitučný liek, potom by ním bol pre Veroniku tento prípravok. Aj keď logika by velila siahnuť skôr po Gynexe, prípadne Stimarale, Revitae. Na myšlienku s Vironalom ma priviedol jej sklon k melancholickému náhľadu na svet. Koncentrát Vironal môže byť účinným pomocníkom pre tento typ osobností. Po pravidelnom užívaní prvej fľaštičky Vironalu klientka naozaj pocítila uvoľnenie. Pocit, ktorý predtým nepoznala. Oslobodenie od minulosti a istotu, že je schopná vymedziť si svoj životný priestor s láskou k sebe a ohľaduplnosťou voči druhým. Druhú fľaštičku Vironalu si vzala tzv. „pre

istotu“. Neužívala ju už pravidelne, len keď pocítila potrebu. Pred skúškou, pri nutkaní na prejedanie sa, keď sa jej chcelo plakať bez zjavej príčiny. A čuduj sa svete, ono to fungovalo! Môžeme to nazývať rôznymi menami,

napríklad typové kvapky, prvá pomoc... Bylinky, éterické oleje a nerasty obsiahnuté v bioinformačných koncentrátoch Energy nás stále učia spoznávať nové dimenzie ich pôsobenia.

LENKA ČERVENÁ

ZÁSIELKOVÝ PREDAJ

CHCETE MAŤ SVOJ PRÍPRAVOK DOMA UŽ ZAJTRA?

Za nezmenenú cenu ho dostanete do 24 hodín prostredníctvom kuriéra priamo do Vašich rúk, ak si prípravky objednáte (telefonicky, mailom, cez Skype, kde nás nájdete ako [energy_on-line](#)) do 15:00 hod!

Vážení priatelia! Teraz máte príležitosť využívať možnosť zasielania našich prípravkov priamo na Vašu adresu. Napriek výhodám zásielkovej služby však nezabúdajte na pravidelné návštevy svojho Klubu!

INTERNET: www.energy.sk

E-MAIL: dobierka@energy.sk

TELEFON: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; 0911 499 395

SMS: Orange: 0905 499 395; 0905 587 243; 0915 959 384; T-mobile: 0911 499 395

Objednávajte rýchlo a lacno pomocou mobilného telefónu.

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



Divertikulóza a divertikulitída hrubého čreva

Divertikulóza hrubého čreva znamená prítomnosť niekoľkých vakovitých výdutín alebo vychlípenín, teda divertikulov v oblasti hrubého čreva.

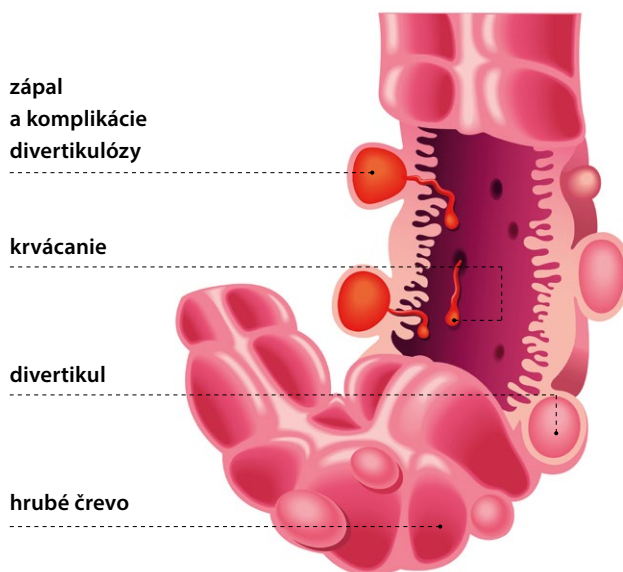
NA VINE SÚ KRČE ČREVNEJ SVALOVINY

Divertikulóza hrubého čreva je do 40. roku života vzácna, ale s vekom jej výskyt rýchlo narastá, takže po sedemdesiatke ju má prakticky každý človek. Divertikuly sa môžu vyskytovať aj v inej časti tráviaceho traktu, prakticky vo všetkých dutých orgánoch tela, ale práve v hrubom čreve sú najčastejšie. Mávajú rôznu veľkosť, spravidla od 3 milimetrov do 3–4 centimetrov, zriedka až do 15 centimetrov. Za príčinu vzniku sa považujú spazmy (krče) segmentov svaloviny črevnej steny, čím narastá tlak vo vnútri čreva, následkom ktorého sa vytláča sliznica čreva von cez oslabené svalové vrstvy črevnej steny. Na vzniku divertikulov sa môže podieľať aj chronická zápcha.

POZOR NA ZÁPAL!

O nekomplikovanej divertikulóze nemusí človek vedieť dlhé roky, môže sa zistiť celkom náhodne pri röntgenovom vyšetrení čriev v inej súvislosti. Ak sa objavia náhle bolesti brucha, najčastejšie v oblasti ľavého podbruška, býva to spravidla spôsobené vznikom zápalu sliznice čreva v oblasti divertikulov a ide o divertikulitídu. Táto už môže byť oveľa závažnejším ochorením, najmä u starších pacientov, pretože sa môže komplikovať prestupom zápalu cez črevnú stenu do okolia čreva, t.j. zápalom pobrušnice – peritonitídou, hnisavým abscesom, perforáciou (prederavením čreva), obštrukciou (upchatím) alebo krvácaním.

DIVERTIKULÓZA A DIVERTIKULITÍDA



ZDRAVIE OD A PO Z

Divertikul – vychlípenina steny dutého orgánu. Vzniká nadmerným dlhodobým tlakom v príslušnom orgáne (pulzný divertikul) alebo vonkajším ťahom za jeho stenu (trakčný divertikul). Ide o vychlípeninu celej steny alebo iba sliznice, ktorá sa pretláča cez zvyšok steny (nepravý divertikul – pseudodivertikul). Môže spôsobovať rôzne ťažkosti podľa veľkosti a umiestnenia. Miestom častého výskytu je tráviaca trubica, divertikuly však môžu byť aj v močovom mechúre, a pod. Divertikuly hrubého čreva sú nepravými divertikulmi a sú najčastejším chorobným nálezom na hrubom čreve. Ich vysoký výskyt v našej populácii súvisí zrejme so spôsobom stravovania (nedostatok vlákniny, častá zápcha). Môžu spôsobovať množstvo tráviacich ťažkostí, závažný môže byť ich zápal (divertikulitída).

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

ZVÝŠKOVÁ A BEZZVÝŠKOVÁ DIÉTA

Cieľom prevencie a liečby divertikulózy, resp. jej zhoršovania, je zabrániť vzniku segmentálnych spaziem svaloviny črevnej steny a doceliť pravidelné vyprazdňovanie stolice. Odporúča sa tzv. zvyšková diéta s množstvom vlákniny a nestráviteľných zložiek potravy, ako sú ľanové semienka, vločky, otruby, strukoviny, celozrnné výrobky, zelenina, ovocie... Dôležité je, najmä u starších ľudí, pravidelné vyprazdňovanie čriev, predchádzanie vzniku zápchy, zaistenie dostatočného pitného režimu. Ak sú prítomné krče, podávajú sa spazmolytiká (lieky na ich uvoľnenie). Keď sa objaví zápal divertikulov, t.j. divertikulitída, liečebný postup je odlišný, potrebná je odborná liečba, niekedy aj hospitalizácia. Podávajú sa antibiotiká a strava sa mení na dobu niekoľkých týždňov na bezzvyškovú, aby sa zapálené sliznice nedráždili. Dôležitý je kľudový režim, strava najprv tekutá, neskôr kašovitá, s denným prísunom ľanových semien, po upokojení zápalu a vymiznutí príznakov sa prechádza späť na zvyškovú stravu (cca po mesiaci). Len v ťažších prípadoch je nevyhnutná chirurgická liečba s odstránením zapáleného úseku čreva.

ČO VYBRAŤ Z ENERGY?

Bylinný koncentrát **Vironal**, ktorý okrem známych podporných účinkov na imunitu pôsobí upokojujúcim vplyvom aj na sliznice tráviaceho traktu.

Cytosan a **Cytosan Inovum** sú prípravky na báze prírodných humátov, chránia sliznice čriev, sú účinnými antioxidantmi, slúžia na celkové hĺbkové očistenie organizmu, zmäkčujú stolicu a uľahčujú jej transport cez hrubé črevo. Majú aj výrazné protizápalové pôsobenie. Treba ich dostatočne zapíjať vodou. Priaznivý vplyv na črevnú divertikulózu a prevenciu divertikulitídy majú aj prípravky z radu zelených potravín: **Chlorella**, **Spirulina Barley**, **Barley Juice**. Sú zdrojom prospešných enzýmov, chlorofylu, vitamínov, minerálov, obsahujú vlákninu potrebnú na zlepšenie črevnej pasáže, pohyblivosti čreva a jeho očisty.

Regenerovať priaznivú črevnú flóru, najmä po užívaní antibiotík, pomáhajú prípravky s obsahom probiotických kultúr: **Probiosan** a **Probiosan Inovum**.

Pri krčoch v črevách, tzv. kolikovitých bolestiach, pomáha uvoľniť hladkú svalovinu črevnej steny čaj **Chanca Piedra**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Telo dobre vedelo, čo potrebuje

Bez toho, aby som si vopred plánovala či vedome premýšľala o nevyhnutnosti prečistenia, moje telo si o to zažiadalo samo. Blížil sa október, krásny jesenný mesiac, a ja som intuitívne siahla po Cytosane. Doslova som mala naň chuť.

Zároveň s mojím začatým čistením tela sa zo mňa vyplavovala „špina“ azda úplne odvsadial. Pupienky na tvári boli len slabučký odvar... **Cytosan** a zvýšená potreba tekutín, popíjanie bylinkových čajov a následné „lietanie“ na toaletu, sledovanie jedálneho lístka. Kúpele v **Balneole**, keď som si užívala jeho omamnú vôňu a nechávala sa ním rozmaznávať. Menštruácia a uvoľnenie všetkého, čo je spojené s pečenou. Cvičenie meridiánovej zostavy, ktorá vo mne rozpohybovala naozaj veľa procesov, telesných aj duševných.

„Náhodou“ som aj v tomto období absolvovala svoju prvú masáž v živote. Vnímal som, ako mi masérka prechádza prstami po energetických dráhach a prehmatáva akupresúrne body, prehrieva svaly... Bol to pre mňa naozaj nádherný zážitok, ktorý sa chystám pravidelne opakovať.

Čím rýchlejšie sa začali skracovať dni, tým väčšiu potrebu odpočinku a spánku som mala. S odbitou dvadsiatou prvou

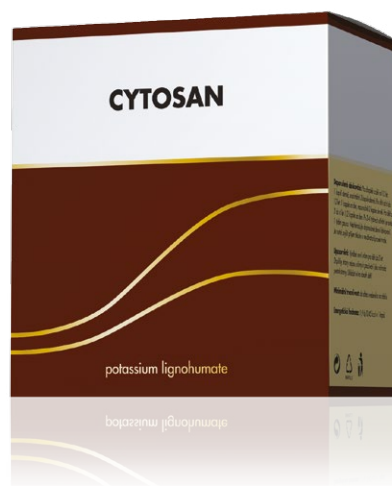
hodinou som si už líhala do perín. To prebiehalo v kontraste s pocitom, že nevyhnutne potrebujem mať okolo seba upratané – s vedomím, že všetko je prepojené. Takže som denne postupne vymetala každý kút, triedila, preberala, vyhadzovala a rovnala. Emócie zlosti sa striedali s euforickou radosťou. Emócie súcitu s ľahostajnosťou. Z výšin, kde som si poletovala celý september, som sa zniesla pekne nadol, a tým sa mi naskytl iný uhol pohľadu na mňa samu. Priznám sa, že sa mi veľmi nepáčilo. Na základe tohto impulzu som pochopila, že aj ja mám svoje tienisté stránky, ktoré som zatiaľ nedokázala prijať, ale ani tieto ma nemôžu pripraviť o radosť zo života.

Ďalšou etapou mojej celkovej detoxikácie sa stal víkendový pobyt v pivných kúpeľoch. Podarilo sa mi tam úplne vypnúť myseľ, byť prítomná a vďaka všetkým procedúram sa aj uvoľniť. Prišla som na chuť aromasaunám – je úžasné za počúvania meditačnej hudby ležať v páre, vdychovať bylinkovú vôňu, nechať na seba padať jemný dážď ako v pralese. Kúpele v pive, chlorele, masáže, masky na tvár, piling celého tela, zábaly a množstvo ďalších vecí. Po chodbách kúpeľov voňali éterické olejčky, v reštaurácii chmeľ a pivo. Dovolila som sama sebe nechať

sa rozmaznávať, bol to pre mňa obrovský posun. Domov som sa vrátila o niekoľko rokov mladšia, čistejšia a spokojnejšia, s uvedením si množstva súvislostí vo svojom živote.

Som rada, že som poslúchla svoje telo a intuíciu a začala s očistou. Cítim sa veľmi dobre, plná energie. Spojením so sebou samou a všetkými aspektmi sa mi otvára nádhorne ucelený obraz života tu na Zemi. Len si dovoliť všetko to spojiť a nenechať sa ovládať tým, čo je predkladané ako jediné správne!

PETRA KAPLÁNKOVÁ



Toxíny po borelióze odstránil Cytosan

Mám priateľku, ktorá mala dlhé roky neliečenú boreliózu. Jedného krásneho dňa skončila v nemocnici a istý čas sa pohybovala medzi životom a smrťou. Hovorí sa, že moderná medicína je výborná na akútne stavy. Lekári jej zachránili život. V tele jej však zostalo množstvo toxínov, ktoré sa nazbierali za obdobie, kým sa nezistilo, čím trpí. Na zbavenie sa toxínov má moderná medicína veľmi málo prostriedkov.



Strela som ju jedného zimného rána. Ako súkromný koníček ponúkam svojim priateľom rôzne druhy masáží. Požiadala ma, či by sme sa nestretli a neurobila by som jej masáž. Pri masáži vysvitlo, že má zanesené lymfatické cievy a zadržiava v sebe dosť tekutín. V tom období jej hmotnosť kolísala nahor a nadol v desiatkach kilogramov. Jej chôdza vďaka tomuto faktoru pripomínala chôdzu človeka postihnutého sklerózou multiplex. Môžem povedať, že som sa doslova vyľakala. Zdravie je naša najväčšia hodnota. Ona v tom čase pociťovala všetko iné, len nie pocit zdravia. Pri našom ďalšom stretnutí som jej povedala, že si netrúfam pomáhať jej masážami a že jej zdravotný stav je podľa mňa veľmi vážny. Odpovedala, že o tom vie. Na to som jej poradila, že keby som bola na jej mieste, okamžite by som si urobila detoxikáciu tela. Navrhla som, že by bolo najvhodnejšie začať s detoxom obličiek. K tomu sme pridali Cytosan. Zvolili sme veľmi opatrné dávkovanie. Cytosan sme nasadili postupne, pričom najvyššia denná dávka bola 2x denne 1 kapsula a Renol 6 kvapiek denne v dvoch dávkach. Neskôr sme pridali pitie čaju *Smilax officinalis*. Môžem povedať, že som neverila vlastným očiam, čo sa dialo. Už v priebehu týždňa mi dala známa vedieť, že sa cíti oveľa lepšie. Po troch mesiacoch užívania prípravkov a mesačnej prestávke prišlo horúce leto a moja priateľka chodila na trojhodinové podvečerné prechádzky s rozžiarenými očami, v čase najväčších horúčav. Myslím si, že toto nepotrebuje komentár.

ANNA SVRČEKOVÁ, Ružomberok

Kortikoidy tentokrát nepomohli

Prípravky Energy opäť raz potvrdili rýchlosť svojho pôsobenia a efektivitu. Tento krát bol „za hviezdu“ **Cytosan Fomentum gel** v kombinácii s **Cytosanom** v kapsuliach. Miguel A. niekoľkokrát navštívil lekára a následne dermatológa s kožnou vyrážkou na vonkajšej strane pravej nohy. Ako vidno na prvom obrázku, defekt vyzeral ako malé pľuzgieriky, ktoré praskali a mokvali. Tvorili sa opakovane a úporne

svrbeli. Po ošetrení kortikoidovými masťami sa stav na krátku dobu zlepšil, ale problém celkom nezmizol. Pacient bol už zúfalý. Začal hľadať alternatívny spôsob riešenia a prišiel na konzultáciu. Po starostlivom vytestovaní bola zvolená terapia vyššie uvedenými dvomi prípravkami, a tu si môžete prezrieť výsledok. Obe fotografie od seba delí iba desať dní.

MARI LUZ JIMÉNEZ, Španělsko



Liečivý zábal v tube

Dobre známe účinky humátov pôsobiacich cez kožu do hĺbky organizmu priamo vyzývajú na aplikáciu v prípravku určenom špeciálne na vonkajšie použitie, Cytosan Fomentum gelu.



Zopakujme si, ktoré účinné látky obsahuje **Cytosan Fomentum gel**. Podstatnou zložkou je humát draselný, vynikajúci prírodný detoxikátor a okysličovač. Ďalej je to lignohumát draselný, vyrábaný z čistej drevnej hmoty, vhodný práve na použitie na koži. Výťažok z pestreca mariánskeho silymarín, ktorý nájdeme napríklad aj v **Regalene**, ochraňuje pečeň a odstraňuje voľné radikály. A posledná zložka, kyselina jantárová, tvoriaca tiež dôležitú súčasť Cytovitálu, regeneruje a podporuje bunkový metabolizmus. S Cytosan Fomentum gelom mám dlhodobu veľmi dobré skúsenosti nielen ja, ale aj množstvo mojich známych. Za všetkých uvádzam výpoveď jednej z jeho verných užívateľiek:

BOLEŠŤ HLAVY

„Cytosan Fomentum gel je môj pomocník číslo jeden pri všetkých zdravotných ťažkostiach. Užívam ho pri bolestiach hlavy namiesto tablety. Bolesť výrazne ustúpi po aplikovaní na boľavú lokalitu. Po zaschnutí a následnom umytí použijem **Artrin**, respektíve krém, ktorý mi ponúkne intuícia či pohľad na plagát reflexných zón.

ZÁPÁL NOSNÝCH DUTÍN

Cytosan Fomentum gel som často používala pri nachladnutí a zápaloch paranazálnych dutín (bola to moja každoročná špecialitka, tento rok sa zatiaľ, chvalabohu, neopakovala). Neskutočne mi pomáhal a jeho poctivú prácu bolo náležite vidno. Po umytí tváre zostali lokality, kde bol zápal najsilnejší – čelo, oblasť vedľajších nosných dutín – silne prekrvené, červené. „Horela“ mi takmer celá tvár. Akoby gel „vytiahol“ zápal, zmiernila sa bolesť a začalo sa

uzdravovanie. Ako zápal ustupoval, tvár po každej následnej maske bledla, červené flaky sa prestali objavovať. Po aplikácii Cytosan Fomentum gelu som tvár pretrela krémom **Droserin** s troškou **Dermatonu oil**. Môžem potvrdiť, že úľava prichádzala už po prvom použití gelu. Uvoľnilo sa mi dýchanie, bolesť hlavy zoslabla a hlien sa rýchlejšie dostávali von. Tá úľava sa nedá popísať!

OBLIČKY

Cytosan Fomentum gel používam aj pri bolestiach močového mechúra a obličiek. Aplikujem ho na celé podbruško a zónu obličiek. Keď uschne, urobím si buď sedaciu alebo celotelovú kúpeľ v **Balneole** a vo vode rozpustenom **Artrine**, do kúpeľa pridám aj jedlú sódu. Po pätnástich, dvadsiatich minútach vyjdem z vane, natriem si kríže a podbruško **Atrinom**, zabalím sa do deky a odpočívam.

MENŠTRUÁCIA, REUMA

Moje dospelé dcéry, vysokoškoláčky, používajú gel pri menštruačných bolestiach v prvých hodinách či dňoch menštruácie. Natrú si ho na bolestivú zónu a po zaschnutí, keď sa bolesť utíši, ho zmyjú a použijú krém **Cytovital**. Staršia z nich má problémy s reumatickými bolesťami zápästia, na ktoré si natiera silnejšiu vrstvu Cytosan Fomentum gelu. Po jeho zaschnutí a odstránení natrú bolestivé miesta **Artrinom**.

PLEŤOVÁ MASKA

Keď mám na to náladu, občas si urobím gelovú masku. Pleť sa krásne vyhladí, je príjemne hebká a pomyslenie, že maskou si čosi aj nevedomky „liečim“, ma uspokojuje a hľadá na duši. Hrubšia

MALI BY STE VEDIEŤ

Účinky Cytosan Fomentum gelu:

- » pôsobí na bakteriálne a vírusové infekcie a plesne
- » podieľa sa na detoxikácii, celkovo stabilizuje organizmus
- » pomáha pri zápalových stavoch vnútorných orgánov priamym pôsobením cez kožu
- » prekrvuje tkanivá, odstraňuje únavu a natiahnutie svalov
- » zlepšuje stav pohybového aparátu pri kĺbových ťažkostiach, zápaloch a bolestiach, má analgetický účinok
- » chráni proti UV žiareniu a voľným radikálom, spomaľuje starnutie buniek
- » zlepšuje stav kože, pôsobí na kožné ochorenia (lupienka, ekzémy, vyrážky, akné a svrbivé infekcie)
- » pomáha pri nadmernej a nepravidelnej menštruácii
- » je vhodným doplnkom pri liečbe onkologických ochorení a rádioterapii

konzistencia gelu funguje aj ako piling: krúživými pohybmi s ním prechádzam po celej tvári. Keď si tvár umyjem, nanesiem na ňu niektorý z krémov **Pentagramu®**. Ten, na ktorý mám práve náladu.“

Myslím si, že k uvedenému niet čo dodať. Dúfam, že keď si pôjdete kúpiť Cytosan Fomentum gel do najbližšieho Klubu Energy, ešte pre vás nejaké balenie zostane!

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Pohľad do mikrosveta krvi

Hovorí sa, že krv je naša najcennejšia tekutina, a teda by mala byť v perfektnom stave. Ak nahliadneme do jej mikrosveta, zistíme, že skutočnosť je, bohužiaľ, často iná. Preto ma uchvátila metóda analýzy živej kvapky krvi v temnom poli mikroskopu, alebo tzv. darkfield mikroskopia. Je to mikroskopická metóda, pri ktorej môžeme vidieť všetky zložky v krvi, čo nám poskytuje celkový obraz o momentálnom zdravotnom stave. Pozorovať môžeme javy a komponenty, ktoré nie sú sledované pri bežnom vyšetrení krvi v laboratóriách. Túto analýzu však nemožno brať ako náhradu lekárskeho vyšetrenia krvi, ale ako jeho skvelý doplnok.

Analýzy sa netreba obávať, veľmi dobre ju zvládajú aj malé deti. Bolesť je asi taká veľká ako pri pichnutí špendlíkom. Kvapka krvi sa z prsta získava tenkou jednorazovou sterilnou lancetou (rovnakou, ako používajú diabetici) po dôkladnej dezinfekcii prsta. Obraz krvi sníma z mikroskopu do počítača kamera. Je zväčšený, takže každý môže ihneď vidieť stav svojej krvi na monitore.

KRV ODRÁŽA VŠETKO

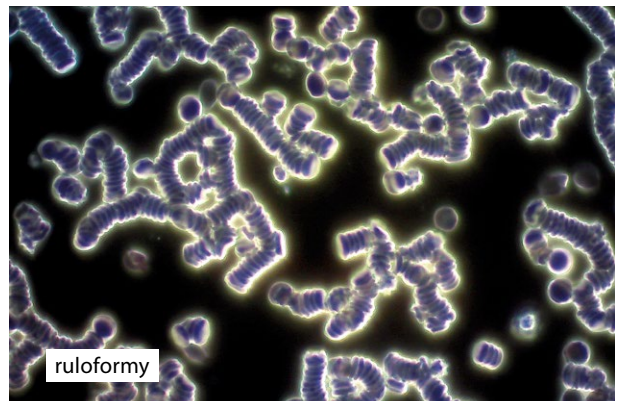
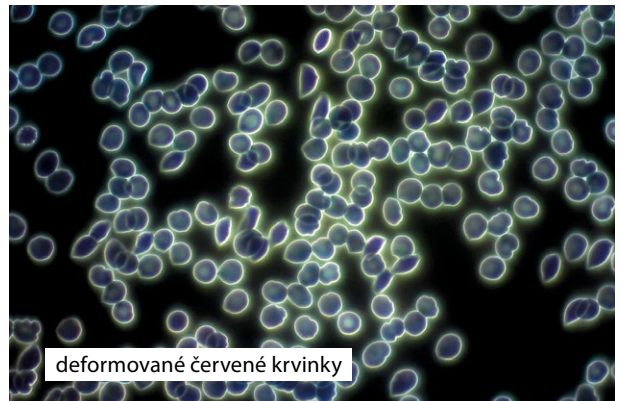
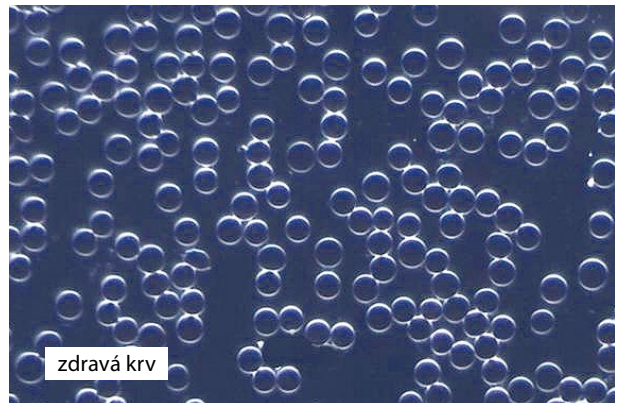
Krv je jediné kvapalné tkanivo, ktoré prešľahuje celým telom od hlavy až k päte. Všetko, čo sa v našom tele deje, má vplyv na jej vzhľad a stav. Krv sa skladá z plazmy (55%) a krvných buniek (45%), ktoré tvoria červené krvinky, biele krvinky a krvné doštičky. Jej hlavnou funkciou je doprava kyslíka a živín do tkanív a späť odvádzať odpadové produkty (napr. oxid uhličitý, kyselinu močovú). Krv tiež transportuje bunky a rôzne substancie (aminokyseliny, lipidy, hormóny...) medzi tkanivami a orgánmi. Je hlavnou zložkou imunitného systému. Udržiava telesnú teplotu. (Veľmi pekne je krvný systém popísaný v článku *Lymfatický systém zblízka* vo Vitae č. 12/2014, 1/2015.) V zdravej krvi sú 1–3 biele krvinky na 1000 červených, krvné doštičky nie sú viditeľné a plazma vyzerá ako číra tekutina. Červené krvinky sú guľaté, oddelené, rovnako veľké, voľne a pružne sa pohybujú (viď obrázok „zdravá krv“).

MEMBRÁNOVÝ BIZNIS

Ak sú červené krvinky „zdravé“, dostanú sa až do tých najmenších kapilár v tele a môžu celým povrchom plniť svoju funkciu, roznášať kyslík a živiny a odvádzať odpadové produkty. Ak sa však poškodia, deformujú sa a stvrdnú ich membrány, prípadne sa stratí náboj, a tým sa červené krvinky spoja do ruloformy alebo agregácií, zmenší sa povrch, cez ktorý sa celý ten výmenný obchod môže diať. Tkanivá tak dostávajú menej kyslíka, živín a odvádza sa z nich menej odpadových látok. Navyše, väčšie zhluky krviniek sa už nemôžu dostať do menších kapilár, pretože to nie je fyzikálne možné. Únava, studené končatiny, závrate, vysoký krvný tlak – to môžu byť len niektoré prejavy tohto stavu.

KRYŠTÁLY, KTORÉ REŽÚ

Veľmi často pozorovaným javom sú metabolické zvyšky a urátové kryštály. Urátové kryštály sú svetlé, vyzerajú ako nalané sklo. Bohužiaľ sú aj také ostré. Ak ich telo nedokáže



BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

POHĽAD DO KVAPKY KRVI MÔŽE UKÁZAŤ:

- » úroveň hydratácie organizmu
- » toxické látky aktuálne prítomné v krvi (pôvod a druh sa nedá zistiť)
- » orientačný stav acidobázickej rovnováhy v tele
- » náhľad spracovania tukov a jednoduchých sacharidov zo stravy
- » prítomnosť oxidačného stresu
- » možný deficit železa, vitamínu B12 a kyseliny listovej
- » potrebu upraviť črevnú mikroflóru a dodať viac probiotických potravín s telu prospešnými baktériami
- » výnimočne sa dajú zistiť aj niektoré patogénne organizmy (napr. Chlamydia pneumoniae)

vylúčiť, nezostane mu nič iné než ich uložiť do tkanív alebo kĺbov. Ľudia potom trpia veľmi nepríjemnými bolesťami. Typickým ochorením je dna.

NEBO PLNÉ HVIEZD

V krvi sú detekovateľné aj toxické ťažké kovy a chemikálie. Nemusí ich byť vidno hneď pri prvej analýze, ale takmer vždy sú zreteľné pri detoxikácii, kedy sa vyplavujú z tela do krvi. Ťažké kovy ľudia často nazývajú „hviezdne nebo“, pretože vyzerajú ako svietiace hviezdy na nočnej oblohe. Ide však o veľmi toxické a zdraviu škodlivé látky. Ak je proces detoxikácie dobre nastavený a telo dostáva zároveň s detoxikačnými prostriedkami aj sorbenty (napr. chlorelu), ktoré na seba viažu uvoľnené toxické látky, a je zaistené dostatočné množstvo minerálov a vitamínov, tak sa klient cíti väčšinou lepšie než pred začatím detoxikácie.

PRÍBEH Z PRAXE

To je aj prípad klientky, ktorá mala pri prvej návšteve veľmi viskóznou krv, niekoľko urátových kryštálov a mierne poškodené membrány červených krviniek. Po dvoch mesiacoch detoxikácie **Cytosanom** (1 kapsla denne) spolu s užívaním **Fytomineralu** sa stav červených krviniek zlepšil, veľmi sa však vyplavili ťažké kovy a chemikálie (viď obrázok „toxické ťažké kovy“). Klientka sa ale podľa svojich slov cítila skvelo. Pretože bol v kvapke vypozerovaný veľký oxidatívny stres, pridali sme na doplnenie antioxidantov ešte Vitaflorin a Chlorellu na zvýšenie sorpčnej kapacity. Okrem toho, že chlorela obsahuje množstvo vitamínov, minerálov, stopových prvkov, aminokyselín, je aj výborným absorbentom. Viaže uvoľnené ťažké kovy a odvádza ich von z tela. Celý proces detoxikácie a úpravy vnútorného prostredia bolo možné prehľadne monitorovať z kvapky krvi. Počas ďalších dvoch mesiacov sa významne znížila toxická záťaž. Bol ponechaný Cytosan a Fytomineral. Pri kontrolnej analýze o ďalšie dva mesiace boli ťažké kovy pozorované len minimálne a stav červených krviniek sa zlepšil natoľko, že dve tretiny z nich vykazovali krásny, pravidelný, guľatý tvar.

Ing. JOLANA BIELIKOVÁ





Črievky z mozaiky dejín XVII.

Corpus Hippocraticum II.

Skôr než pristúpime k sľubovaným citáciám z diela Corpus Hippocraticum, chcem ešte upriamiť pozornosť čitateľa na náuku o životných šťavách, tvoriacich súčasť ľudského tela. Je to zaujímavé aj preto, že ich grécke a latinské názvy poslúžili niektorým psychologickým školám pri základnej klasifikácii ľudských temperamentov v ich čistej, takisto i zmiešanej, kombinovanej podobe. Krv, gr. haima, hema (αἷμα – krv, životná sila, krviprelievanie, vražda, bezprávie, hriech, pokrvné príbuzenstvo, rod), lat. sanguen, sanguis – s rovnakými významami ako v gréčtine - dala základ temperamentu sangvinickému, teda živému, stabilnému extrovertovi.

Hlien, gr. flegma (φλέγμα – plameň, žiar, pálava, úpek, zápal, flegma, sliz, hlien) sa stáva dominantným u flegmatika, stabilného introverta.

Žltá žľč, gr. cholé (χολή – žľč, žľčník, horká prísada, otrava, palina, hnev, trpkosť) sa podieľa na temperamente cholerika, labilného extroverta.

Čierna žľč, gr. melan-cholé (μέλας χολή – čierny, čerň, atrament, šedý, špinavý, chmúrny, temný, sčernetý, hrozný, príšerný, strašný, ...) modifikuje temperament melancholika, labilného introverta.

Na základe uvedeného si môžeme uvedomiť, že okrem mytológie, ktorá mala odjakživa funkciu prvotnej psychológie, sa objavujú psychické charakteristiky človeka i v spomínanom hipokratovskom diele prostredníctvom popisu jedincov, v ktorých prevláda tá ktorá životná „šťava“. Ale aby som nezabudol, čo som sľúbil v predchádzajúcom texte. V stati „O lekárovi“ nájdeme popis, ako by mal lekár pôsobiť na svoje okolie:

„Nech je na zodpovednosti lekára, aby mal zdravú farbu a bol v takej dobrej kondícii, ako mu umožňuje jeho telesné založenie. Podľa názoru väčšiny ľudí sa totiž tí, ktorých telo pekne nevyzerá, nepostarajú poriadne ani o cudzie. Ďalej musí chodiť čistý, mať na sebe vhodný šat a užívať vonné masti, ktorých vôňa nevzbudzuje podozrenie. Všetky tieto veci sa totiž nemocným ľuďom páčia, a na to je potrebné brať zreteľ.

Pokiaľ ide o vlastnosti duše, nech je umiernený a nielen zachováva mlčanie, ale takisto nech vedie usporiadaný život, lebo to prispieva k dobrej povesti najviac. Svojou povahou nech je krásny a dobrý – ...“ Myslím si, že tieto slová platia nielen pre lekára, ale i každého, kto sa stretáva s klientom na akejkoľvek úrovni. V ďalšom texte sa však stretávame s myšlienkami, ktoré by mali mnohí lekári prijať za svoje, lebo sa zdá, že, ako by povedal klasik: „je niečo zhnité v štáte dánskom“.

Autor/autori diela pripomínajú: „V konaní nech si vždy počína poctivo, lebo často je potrebné, aby ho poctivosť zaštitila. Styky lekára s nemocným nie sú totiž nijako bezvýznamné: chorí uvádzajú sami seba do závislosti na lekároch a tí sú neustále v kontakte so ženami, s mladými dievčatami a s nesmiernym bohatstvom. Vo všetkých týchto ohľadoch je preto nevyhnutné správať sa zdržanlivo.“ Akoby bol autor už pred viac ako dvetisíc rokmi tušil, čo sa bude diať vo veľkej časti súčasného západného zdravotníctva. Alebo sa len vo veľkých časových cykloch opakuje a potvrdzuje stará skúsenosť – nihil sub Sole novum?

Kapitola pokračuje poučením o výzore a výbave priestorov, kde sa lekár stretáva s pacientom, o osvetlení, nástrojoch.

Zaujímavá časť kapitoly sa týka chirurgie, ktorá sa vykonávala bez anestézy, ...

V stati „O dobrom vystupovaní“ ma zaujalo hlavne to, že má silno filozofujúci charakter a hovorí nielen o lekárskej praxi.

„Zdá sa totiž, že mnohé náuky vznikli len pre plané štúdium; hovorím o tých, ktoré nijako neprospievajú predmetu, o ktorom pojednávajú. Do užitočných náuk azda možno prijať ich časti, inými slovami: ak niet záhaľky, niet ani špatnosti. Volný čas a nečinnosť priťahujú k špatnosti a dávajú sa k nej strhnúť, zato pozornosť a sústredenie mysle k nejakému cieľu priťahujú k sebe čosi z vecí, ktoré vedú ku krásnemu životu.“

„... Preto prijímame každú vec, ktoré sme spomenuli skôr a prenesme múdrosť do lekárstva a lekárstvo do múdrosti: lekár – filozof je totiž rovný bohu.

„... – veď v lekárstve je obsiahnuté všetko, čo patrí k múdrosti: skromnosť, stud, zdržanlivosť, názor, úsudok, pokoj, vytrvalosť, čistota, vyjadrovanie vo výrokoch, znalosť vecí pre život užitočných a nevyhnutných, odvrhnutie vecí nečistých, nepoverčivosť, božská výnimočnosť. To všetko majú proti nestriednosti, chamtivosti, nenásytnosti, hrubosti, túžbe, kradnutiu, nehanebnosti. ...“

K tomu už skutočne niet čo dodať. A takýmito myšlienkami, ktoré sú dnes minimálne tak aktuálne, ako boli pred tisíckami rokov, je naplnený celý „Corpus Hippocraticum“.

Zdá sa však, že už bolo dosť filozofovania a moralizovania. V ďalšom pokračovaní nám uvoľní myseľ Venuša – bohyňa lásky a krásy.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

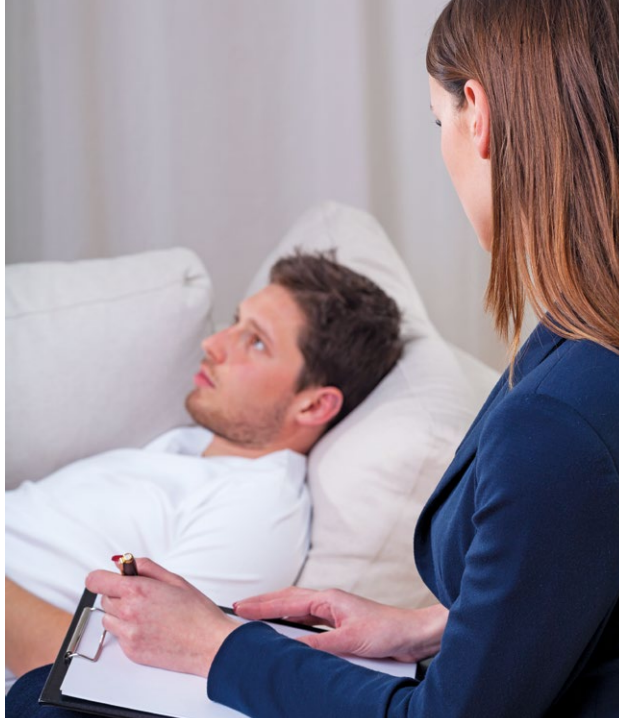
Lineárny, či cyklický?

Zamilovaná Venuša a „filozof“ Jupiter.

Pomaly sa dostávame k záveru série článkov o tom, či sa čas, a v súvislosti s ním aj ľudský život odvíja lineárne, ako to tvrdí oficiálna meinštrímová veda, alebo má v sebe príznaky cyklicity, opakovania vzorcov, ktoré, samozrejme, v súvislosti s vývinom osobnosti menia svoje obsahy, ako to tvrdia hermetické náuky. Kým však urobíme resumé, nesmieme zabudnúť na obdobie veku puberty, ktorému sme sa doteraz venovali len okrajovo kdesi na začiatku seriálu.

Možno sa bude zdať nespravodlivé, že som sa doteraz venoval skoro všetkým planétam – archetypom, no málo, alebo žiadnu pozornosť som nevenoval cyklom Slnka, Merkúra, Venuše, Marsa. Nuž, nie je to azda preto, že by si ich periódy nezaslúžili adekvátnu pozornosť, veď patria do nášho základného archetypálneho vybavenia, ale len z dôvodu, že natoľko zapadajú do prežívania každodennosti a sú natoľko krátke, že skôr, než si stihneme ich pôsobenie povšimnúť, ono nebadane pominie. Revolúciu Slnka si uvedomujeme, ako som bol spomínal, hlavne preto, že jeho ročný obeh spájame najsilnejšie so životným cyklom prírody a, bez pochyb, s časom od narodenín k narodeninám. Takmer dvojročnú dobu prechodu Marsa horoskopom by sme si mohli všimnúť ako striedajúce sa obdobia rastu a poklesu životnej sily a energie, ale keďže sa počas týchto takmer dvoch rokov stretáva so všetkými ostatnými „bohmi“ v kozmograme, je jeho perióda dosť ťažko postrehnuteľná. Možno by o nej vedeli viac povedať športovci alebo bojovníci, vojaci. Takisto Merkúr, ktorý sa pri pohľade zo Zeme nevzdiali od Slnka na viac ako 28 stupňov, vnímame najskôr v súvislosti s periódou ročného obehu. Doba jeho solárnej revolúcie je asi 88 dní takže počas roka prebehne medzi Zemou a Slnkom štyrikrát. Ako rýchly „posol bohov“ tak môže výborne naplniť svoju misiu prepáťateľa informácií.

Trochu inak je to s Venušou. Do nedávnych dní sme ju, bohyňu krásy a lásky, mohli vídať po večeroch ako veľmi jasný svetelný objekt nad západným obzorom. Medzitým sa presťahovala na opačnú stranu Slnka a v súčasnosti ju uvidíme počas bríeždenia nad východným obzorom. Je s ňou spojený božský či zlatý rez. Medzi Zemou a Slnkom prechádza počas ôsmich rokov päťkrát, a ak pospájame na sfére týchto päť bodov stretnutia, zistíme, že spolu vytvárajú päťcípú hviezdu, pentagram. Zlatý rez je hodnotený ako veľmi estetický pomer a súvisí s mnohými ďalšími javmi v prírode. Nájdeme ho vo fylotaxii, jeho uplatnenie objavíme pri rozmiestnení semienok slnečnice i špirálovitom raste zdrevnatených listeňov šišíek ihličnanov, rozmiestnení ramien hviezdice, okvetných lístkov mnohých rastlín, pomeroch dĺžky a šírky tiel chrobákov, ale i v pomeroch jednotlivých častí ľudského tela či v maliarskych, sochárskych, keramických alebo architektonických dielach od staroveku po dnešok. Papiere, na ktoré píšeme a tlačíme dokumenty, ale aj väčšina platobných kariet má rozmery zodpovedajúce zlatému rezu. „Sectio divina“ nájdeme vo fraktáloch, v zlatých pomeroch DNA, mikrotubulách buniek, bielkovinách na ich vrcholoch. Zlatým rezom je naplnený celý



Vesmír. A pentagram definuje aj filozofiu firmy Energy, i keď trochu inak, prostredníctvom päťce základných prípravkov. Zúčastňujeme sa teda aktívne na harmonickom fungovaní Univerza. Zlatý rez je iracionálne číslo a ak sa zameriame na archetypálne pôsobenie Venuše, je s každodennou krásou, harmóniou i iracionalitou pevne spätá. Čas prvých lások, ktorý nastupuje kdesi medzi ôsmym rokom, spojeným so zlatým podielom Venuše, až štrnástym rokom, ktorý definuje, ako sme to boli spomínali, Luna, je typický nasadenými iracionálnymi „ružovými okuliarmi“, cez ktoré vidíme svet tak bláznivo senzitivne, nerozumne krásne. Pritom tento vek môže ponúkať strach, ale aj istoty, ktoré sme nadobudli v socializačnej interakcii doterajšieho vývinu.

Ako hovorí doktor Gabor Maté:

„Raná citlivosť nie je chybou evolúcie. Existuje v mnohých rôznych skupinách živých tvorov: aj semenáče rastlín sa od počiatku prispôbujú svojmu okoliu. U ľudí ide o prispôsobivosť kvalite sociálnych vzťahov.

To, koľko starostlivosti, hádok alebo náklonnosti dieťa okúsi, mu poskytne obrázok o svete, ktorý ho očakáva. Vyrastie vo svete, kde musí o všetko bojovať a nikomu nemôže dôverovať, alebo kde všetci držia spolu, vzájomne sa podporujú, kde dôležitú úlohu hrá súciť a dobré medziľudské vzťahy vytvárajú pocit bezpečia? Tieto dva scenáre vyžadujú veľmi rozdielne emocionálne a kognitívne rozvoje. O to ide u ranej senzitivity.

Výchova detí je nevedomým odovzdávaním vlastných skúseností o svete.“

Čas nastupujúcej puberty, ktorý ovládajú narovnako Venuša spolu s Lunou ako predstaviteľky „emocionálneho ženského sveta“, a Mars s Jupiterom z „racionálnej mužskej“ časti spektra archetypov, je zložitý práve pre túto zdanlivú diskrepanciu. Všetci ním však musíme prejsť, aby sme sa vedeli zdefinovať pre celý nasledujúci život.

Presne v strede druhého osemročného, „iracionálneho“ cyklu Venuše sa prvýkrát stretáva „filozofujúci“ Jupiter so svojou natívnou polohou v kozmograme, aby tak završil svoju dvanásťročnú periódu.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu VI.

K mnohým nevypovedaným myšlienkam o znameniach zodiaku sa budeme v seriáli článkov o polarite vracieť, lebo súvislosti nás k tomu postupne dovedú. Čitateľ mi však tieto exkurzy, dúfam, prepáči. Napríklad glyf znamenia Baran sa podobá znaku, ktorý používajú vegáni a vegetariáni a jeho význam je príznakový – predstavuje kľúčiacu silu rastliniek ako sme ju spomínali predošle.

Takisto znak znamenia Váh i spodobenie súhvezdia Váhy predstavuje nástroj váženia, vyvažovania. Nie je to však len prístroj, ktorý nájdeme v lekární, zlatníctve či obchode a spája našu myseľ s predstavou spravodlivosti. Váhy vidíme zvyčajne v pasívnej, „ženskej“, ľavej ruke bohyne Justície. V pravej, „mužskej“ ruke drží meč ako nástroj trestu. Nuž, ak sa pozrieme na obrázok v predošlom článku, pripomína nám to pravo-ľavé rozloženie znamení Váh a Barana v zodiaku. Stojaca postava bohyne tak symbolizuje vertikálnu os horoskopu, ktorá hovorí o vyrovnávajúcom smerovaní duše.

Ešte si nemôžem odpustiť jednu poznámku. Znamenie Váh je azda najmenej „zvieracím“ z celého zodiaku, samozrejme spolu s Blížencami, Pannou, Vodnárom a hádam tak trochu aj so Strelcom. Preto zásadne nepoužívam v texte výraz *zvieratník*, lebo ten ani nemá pre môj hermetický pohľad na astrológiu dostatočne zodpovedajúci význam. Prikláňam sa k názoru, že význam slova zodiak je starší než grécky, odvodený zo slov ζῳδιον – zodion – zvieratko, maľba, súhvezdie, či ζῶον – zoon – živočích, tvor, bytosť. Jeho korene siahajú hlboko do dejín jazyka ako dorozumievacieho prostriedku. Indoeurópsky koreň slova *sed-* znamená ísť (cestou, kde všetko „sedí“ tak, ako má!), *sodi*, *sodos* vo význame chodiť, chodník nachádzame neskôr v gréčtine ako Ὀδός alebo Ὀυδός – hodos – čo znamená tiež cesta, ulica, rázcestie, cestovanie, výprava, spôsob výkladu, metóda, systém, náuka. V slovanských jazykoch je znenie spoločné či veľmi podobné a má význam chodiť, chodník. Cestu zodiakom teda chápem ako úžasnú dobrodružnú výpravu, nekončiacu cyklickú púť duše s mnohými rázcestiami, od vynorenia sa zo zárodočných vôd Rýb prostredníctvom ohnivej energie Barana až po opätovné pohrúženia sa a rozpustenie ega v ich nekonečných šírávach. Samozrejme po splnení všetkých úloh, ktoré zodiak ponúka.

Počiatočná aktívna sila ohnivého Barana je teda vystriedaná upokojením duše v zemskom znamení Býka. Energia živlu zeme je spojená so stabilitou. Je azda, pri bežnom pohľade na svet, najmenej spontánnou, na rozdiel od ostatných elementov ju vnímame akoby najmenej. Je pre nás samozrejmosťou, spojená s priestorom, v ktorom bývame, telom, s horizontom udalostí, hmotným svetom, ktorý nám dáva pocity istoty, radosti, potešení. Symbol znamenia by sme mohli interpretovať ako rohatú býčiu hlavu. Pri troche predstavivosti, ak sa nenecháme pomýliť názvom znamenia, v znaku spoznáваме i nádobu plnú



poživne, čo nás napĺňa pocitmi blaha a zabezpečenia.

V predchádzajúcom období počiatkovej jari sme videli svet v neustálom pohybe klíčenia, rastu, zelenenia. Rozvin sa spomaľuje a zelenú na stromoch dopĺňa mliečna bel' s ľahkým rumencom ružovej, fliačky žlte slniečok púpav a podbeľov. To sa vlády nad prírodou ujíma Venuša, patrónka znamenia Býk. Farbou priesvitného rúcha a nežnou vôňou kvetov privoláva včielky a iných opeľovačov na bohaté jarné hody, ponúkajúc istotu súčasného i budúceho prežitia. Podobnú spoľahlivosť symbolizuje i býk, metafora znamenia, svojou animálnou mohutnosťou, stabilitou.

Reč symbolov nám približuje túto energiu aj v podobe dieťaťa, čo sa po namáhaní vstupe do sveta potrebuje uistiť, že všetko je tak, ako má byť, a posilniť sa pokrmom, ktorý ponúka materinský prsník. Sú astrológovia, ktorí práve pre túto vyživovaciu schopnosť premenovali Býka na „Nebeskú kravu“, matku všetkého stvorenstva, a glyf znamenia pripodobňujú nádobu naplnenej božským pokrmom. Predstavivosti a obraznému chápaniu sveta sa pri jeho hermetickom chápaní žiadne medze nekladú. (Len racionálna veda potrebuje obmedzujúce či skôr vymedzujúce poučky a definície, bez ktorých je pri zadefinovaní univerza stratená – vid' nezmyselnú reklamu o trajektóriách a vektoroch a vede budúcnosti, ktorá „vedecky“ interpretuje metaforu o padajúcom jablku a strome.) „Býčia“ energia má, tak ako všetky ostatné, svoju svetlú i zápornú stránku. Pozitívom znamenia je ponuka istôt, radostí a zmyslových/zmyselných potešení, ktoré nám poskytuje kontakt s hmotným svetom. Sila znamenia v nás prebúdza pôžitkárskeho labužníka, dostatočne trpezlivého pri dosahovaní slasti v záujme zažiť svoje „malé šťastie“. Malým šťastím nazývali starí astrológovia Venušu, nakoľko tá nás obdarúva bežnými každodennými radôstkami a blahom z dobrého jedla, pekného oblečenia, láskyplného dotyku, ... Silnými stránkami znamenia je okrem spomínaného aj realistický pragmatizmus, rozhodnosť, láska k dôverne známym a osvedčeným veciam, postupom. Sprostredkúva nám tiež prirodzenosť, nežnosť a prítulnosť, družnosť, hĺbku priateľstva a partnerského tímového spolužitia, vernosť a stálosť.

Odvrátenými, temnými stránkami energie znamenia a ďalšími hermetickými signatúrami sa budeme zaoberať o mesiac.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Keď sa snúbi zverina s vínom...

Kedysi bolo výsadou bohatých pochutnávať si na jeseň na srnčom, jeleňom, kančom a zajačom mäse, dnes je dostupné pre každého. V lesoch sa poriadajú hony a reštaurácie ponúkajú zverinové menu. K jeseni patrí aj vinobranie – a zverina sa s vínom skvelo snúbi. Čím je mäso tmavšie a úprava náročnejšia, tým farebnejšie a vyzretejšie červené víno je vhodné piť k nemu.

Operená zverina – bažant, prepelica, jarabica, kačka, divá hus. Ideálne sa spájajú s najlepšimi vyzretými červenými vínami: Cabernet Sauvignon, Cabernet Moravia, Svätovavrinecké.

Srstnatá zver – diviak, jeleň, daniel, muflón. Podávame s ťažkými červenými vínami starších ročníkov: Frankovka, Cabernet Sauvignon, Rulandské modré barrique, Svätovavrinecké.

Zverina je minimálne tučná, preto neváhajte a pridajte kúsok slaniny na jej prešpikovanie či obalenie.

PAŠTĚTA Z DANIELA V DOMÁCOM CHLEBE

(4 porcie)

500 g mäsa z danielieho pleca, 50 g masla + 20 g na vymastenie pekáča, 150 ml mlieka, 100 g bravčovej pečene, 3 žltky, 100 g pistácií, 150 ml portského vína, 100 g slaniny (plátky), brusnice, štipka muškátového orieška, soľ, drvené biele korenie, zmes divokého korenia (nové korenie, borievka, bobkový list), 1 žemľa

Rúru predhrejeme na 180 °C. Žemľu namočíme do mlieka. Danielie mäso nakrájame na kocky, 2/3 osolíme, vložíme s maslom a divokým korením do pekáča a pečieme asi 45 minút za mierneho podlievania vodou. Upečené mäso zomelieme aj s korením 2–3x na stredne hrubom mlynčeku so zvyšnou 1/3 surového mäsa, s namočenou žemľou a pečenu. Vmiešame žltky, pistácie, portské víno, osolíme, okoreníme a pridáme muškátový oriešok.

Domáci chlieb: 500 g hladkej múky, 2 lyžičky soli, 3 lyžice olivového oleja, 300 ml vody, 7 g sušeného alebo 37 g čerstvého droždia

V mise zmiešame hladkú múku s droždím, osolíme, pridáme olej a vlažnou vodou. Premiesime a necháme hodinu kysnúť. Potom cesto znovu premiesime, rozdelíme na menšie kúsky a vyváľame placky veľkosti dlane. Na každú placku dáme plátok slaniny a 2 lyžice mäsovej zmesi. Starostlivo zabalíme a takto vzniknuté „buchty“ kladieme do vymasteného pekáča. Pečieme v rúre predhriatej na 165 °C asi 40 minút za občasného potierania vodou. Bochníčky podávame vlažné s brusnicami a na výber máme Modrý Portugal, Zweigeltrebe rosé či Frankovku rosé.

KAČACIE PRSIA NA SLIVKÁCH

(4 porcie)

4 kačacie prsia, 1 lyžica repkového oleja, 1 šalotka, 6 zrelých sliviek, 2 lyžičky trstinového cukru, 2 lyžice sójovej omáčky, 1 dl červeného vína, 2 dl hydinového vývaru, soľ, korenie, koriander

Najemno nakrájanú šalotku opražíme na oleji do zmäknutia. Pridáme na kocky nakrájané slivky, cukor, sójovú omáčku a dusíme 10 minút. Potom prilejeme hydinový vývar, červené víno a varíme za občasného premiešania ešte 15 minút. Omáčku môžeme rozmixovať. Kožu na kačacích prsiach narežeme do tvaru mriežky a prudko opečieme prsia na panvici z oboch strán, najskôr kožou nadol, osolíme a okoreníme. Potom v pekáči dopečieme v rúre predhriatej na 180 °C. Podávame s dusenou ryžou, slivkovou omáčkou, ozdobené lístkami koriandra.

SRNČÍ CHRBT S KAPUSTIČKAMI

(4 porcie)

srnčí chrbát s 8 rebami, repkový olej, 600 g ružičkovej kapusty, 600 g zemiakov, 2 lyžice masla, 100 ml kyslej smotany, citrónová šťava z polovice citróna, 1 lyžička trstinového cukru, 2 lyžice dijonskej horčice, 2 lyžice sezamových semienok, korenie, soľ

Kapustičky uvaríme so zemiakmi do mäkka. Polovicu kapustičiek rozmixujeme na dip, pridáme citrónovú šťavu, kyslú smotanu a cukor. Zvyšok kapustičiek vyšľaháme s maslom a zemiakmi na pyrre. Srnčí chrbát osolíme, okoreníme a opečieme na oleji. Potom ho rozrežeme na kotletky, potrieme horčicou, posypeme sezamom a asi štvrt hodiny pečieme v rúre predehriatej na 180 °C. Podávame s pyrre a dipom z kapustičiek.

*Prajem Vám chutné jesenné zverinové hody
s pohárom červeného vína,
Mgr. ILONA VÝTISKOVÁ*





Múdre telo a jeho správy (21):

STÁLE MÁM LUPIENKU

Libor prichádza so zadáním, že sa mu v živote veľmi nedarí, ani dlhodobo v práci. Vo svojich takmer 37 rokoch nemá trvalý vzťah a práca, do ktorej investoval množstvo energie a prostriedkov, sa po nejakom čase vždy rozpadla. Po niekoľkých rokoch ho vietor opäť zavial späť domov, odkiaľ už niekoľkokrát odišiel žiť svoj vlastný život. Zdravotné ťažkosti má trvalé, prakticky nemenné. Lupienku. Libor už tuší a počas života vyzoroval, že jeho návraty domov budú súvisieť s nie celkom vyrovnanými vzťahmi v rodine, najmä s matkou.

PREČÍTALI SME ZA VÁS

Rodinné konštelácie majú dočinenia s uznaním skutočnosti, vynášajú na povrch skryté a konfrontujú účastníka s tým, čo je a čo by sa možno dalo urobiť, aby sa jeho trápenie zmenilo. Nezriedka sú to archaicky pôsobiace vety a pohyby, ktoré odhaľujú riešenie.

Musíme teda „ctiť otca a matku“, ako nám to predpisuje Biblia? Áno, musíme! Nemusíme to však robiť kvôli svojim rodičom ani kvôli Biblii alebo inej svätej knihe – musíme to urobiť kvôli sebe. Kto odmieta svojich rodičov, trestá sám seba, pretože jeho duša, nehľadiac na to, čo tomu hovorí jeho rozum, to neodpustí. Na čom tu záleží, nie je „musíš“, ale skutočný vzťah rodičov a dieťaťa. Skutočný vzťah je to, že rodičia sú darcami života a deti ho prijímajú. Tak to je, či chcú rodičia a deti čokoľvek, čo si myslí alebo si želajú.

WILFRIED NELLES, Rodinné konštelácie

REŠPEKTUJTE MÔJ ŽIVOT, PROSÍM!

Takže stavíme základnú rodinnú konšteláciu. Libor, matka, otec a staršia sestra. A pretože nás zaujímajú aj zdravotné príznaky, sprevádzajúce Libora taký dlhý čas, stavíme do konštelácie aj zástupkyňu lupienky. Tá sa už od začiatku tvári hanblivo a ihneď po otvorení konštelácie sa stavia za Liborov chrbát. Presnejšie, lepí sa na Liborov chrbát. Je s ním dosť prepojená a sleduje každý jeho krok. V priestore pred Liborom stojí matka, otec a sestra. Dlho sa na scéne nič nedeje. Len lupienke, nalepenej na Liborov chrbát, sa zjavne dobre darí. Matku postupne prepadá smútok, niečo jej tu chýba. Je nahnevaná na svojho muža, ktorý ničomu veľmi nerozumie a do ničoho sa nepletie. Pred matku, ktorá stále hľadá do zeme, staviam osobu z publika. Dve ďalšie ženy z prizerajúcich sa postupne zdvíhajú a idú si ľahnúť vedľa už ležiacej osoby. Všetky sú tu v pozícii mŕtvych, zjavne súvisiacich s rodom matky. Matku nikto iný z rodiny nezaujíma, iba osoby, ležiace pri jej nohách. Zapalujeme sviečku. Zvyšok rodiny sleduje ticho matku, v očiach otca vidno účasť. Libor a jeho sestra cítia z matkinej strany nezaujem voči sebe, ktorý si ako deti kedysi dávno nevedeli vysvetliť. Matka sa teraz na nich pozerá so slovami: „Toto je pre mňa dôležité, toto patrí ku mne. Prosím, aby ste to rešpektovali. Aj keď tomu úplne nerozumiete!“ Otec chápe, podporuje svoju ženu a k rovnakému postoju nabáda aj ich deti. Všetci sa poklonia celému obrazu pred sebou a matke sa zjavne uľavuje. Začína svoju rodinu, vrátane svojich detí, prvýkrát naozaj vidieť. V tej chvíli sa lupienka odlepí z Liborovho chrbta. Libor začína konečne viac chápať svoju matku, začína byť „menej nahneváný“. Ako malého chlapca ho mama nevidela! Jeho pocit krivdy z detstva, ktorý sa v dospelosti premenil na pocit nadradenosti, sa začal rozpúšťať. Lupienka sa



dala na ústup. Ale Libor má ešte nejaké námietky. Voči otcovi ani nie, skôr voči matke a staršej sestre. Nazýva ich svojimi ženami. Kam by sa mala potenciálna partnerka vojsť? Veď už dve ženy má!

CHOROBA SI „ŠÚCHA RUKY“

Vyzývam Libora na poklonu voči matke. Váha. Lupienka sa začína škodoradostne približovať. Je zaujímavé pozorovať, že akékoľvek jeho zaváhanie sa ihneď odrazí v pohybe symptómu. Je to až komické, ako svojho majiteľa vedie... Samozrejme, pokiaľ on počúva. Viedem Libora aj k poklone voči sestre. Je to podobná téma. Lupienka je stále v strehu. Vyzvem Libora, aby sa položil až do polohy na bruchu s hlavou opretou o čelo. Ešte, že to telo máme, dokáže nás pekne viesť tam, kde my nie sme ochotní zľaviť. Veľmi sa mu do tohto pohybu nechce. Lupienka si začína poklepávať nohou. Takmer si šúcha ruky. Až keď sa Libor úplne v ľahu na bruchu uvoľní a poddá situácii, lupienka stráca silu a odchádza zo scény.

ÚCTA A POCHOPENIE

Aké jednoduché. Poklona matke, nad ktorú sa celý život vyvyšuje, a pritom nevie, ako veci sú, čo má matka vo svojej životnej púti. Preto ho to nepustí z domu, preto ho to nepustí k inej žene. Niekde Libor už tušil. Prišiel si pre odpoveď. Rôzne maste, kortikoidové a iné, lieky, čistiace kúry, očista tela a meditácia – nič z toho nemohlo lupienku dlhodobo odlákať. Až zmena postoja, pochopenie a úcta ju zapudili.

Svoje korene nepreskočíme. Až ich prijatie nás pustí ísť do života svojou vlastnou cestou.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

NA OŠETRENIE AJ RELAX SPIRON VÍTA NÁS

Začiatok školského roka v Materskej škole v Dolnej Strede prináša opäť mnoho zaujímavých aktivít, podporujúcich zdravý životný štýl. Špecifické schopnosti rozvíjame u detí dopravnou výchovou. Pravidelne navštevujeme detské dopravné ihrisko, precvičujeme si cyklistické zručnosti a dopravné znalosti nielen na školskom dvore, ale aj v okolí našej zdravej škôlky. Na cyklotúry dedinou si so sebou berieme **Spiron** – dezinfekčný sprej s obsahom éterických olejov, ktorý je vhodný aj na drobné povrchové poranenia kože. Našťastie, pre dôsledné dodržiavanie bezpečnosti na ceste ho máme iba ako spoločníka. Osvedčil sa nám však pri bežeckých hrách na dvore, keď sme ho použili na ľahké odreniny kolien. Deti si ho už samé pýtajú, keď si chcú overiť jeho víťazný boj s bacilmi, ktoré likviduje v sprejovom súboji. Boľavé kolienko je tak ošetrené a voľne sa hojí na čerstvom vzduchu.

Najčastejšie **Spiron** používame ako aromaterapiu pred popoludňajším oddychom na ležadlách. Jemné streknutie do ovzdušia prevonia miestnosť a navodí nám relaxačnú atmosféru pri počúvaní rozprávky. Éterické oleje v **Spirone** dezinfikujú ovzdušie a prirodzenou cestou vdychovaním pozitívne ovplyvňujú centrálny nervový systém. Tohto nášho voňavého spoločníka budeme využívať aj naďalej – ako potrebné antiseptikum v našom detskom kolektíve.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ



Ponúkajú nám múdrosť a láskavosť

„Človek je krásny nielen vtedy, keď má pružný krok. Človek je krásny podľa múdrosti, čo zraží sa mu v oku, podľa vrások a bielych vlasov, podľa slov, keď ponára sa v hovore s deťmi do rokov, keď aj on bol mladý. Človek je krásny vtedy, keď ho ľudia majú radi.“

Mesiac október by mal byť pre náš všetkých aj pripomienkou, ako si uctiť starších ľudí v našom okolí. Starnutie je zákonitý, všeobecný jav, ktorému podliehajú všetky živé organizmy, teda aj my, ľudia. V našom živote je to nezvratný a postupný proces. Úcta k starším ľuďom by mala byť predovšetkým prirodzenou súčasťou nášho života, mala by byť spontánna a nenásilná. Starší ľudia si ju zaslúžia, pretože vekom nadobudli

rôzne skúsenosti, ktoré odovzdávajú nám, mladším. Nemali by sme zabúdať na pozdrav, ktorý je prejavom priateľstva, zdvorilosti, úcty a rešpektu k druhému človeku – bez rozdielu veku. Láska a úcta k starším sa vysoko cení a je dôležitá aj v kresťanstve. Je dokonca prirodzeným zákonom, ktorý poznajú všetky národy. Sú našimi rodičmi, učiteľmi a kamarátmi. Vždy vedia pomôcť, poradiť a potešiť, žiadna povinnosť im nepríde ťažká, pokiaľ im to sily a zdravie dovoľia. Trápia ich naše starosti, oveľa viac dokážu s nami prežívať radosť a lásky majú plnú náruč. Napokon, aj za svoj život im vďačíme. **Nech je pre vás jeseň života plná farieb, z ktorých každá bude znamenať jedno krásne prežité obdobie vášho života.**

ZVÝHODNENÝ NÁKUP

Zvýhodnený nákup pri príležitosti mesiaca úcty k starším
12. 10. – 19. 10. 2015



SKELETIN

VO: 15,20 € / 19 bodov (ušetríte 4,30 €)
MO: 19,80 € (ušetríte 5,60 €)

Osemsmerovka – október

VITAE – SEPTEMBER 2015

Správne znenie 8smerovky z Vitae 9:

Veľké prázdniny mali deti pôvodne v septembri a októbri, no spoluvládca cisárovnjej Márie Terézie reformátor Jozef II. ich školskou reformou v roku 1787 presunul na letné mesiace júl a august.

Zo správnych riešiteľov pripravok Energy získavajú:

- 1) **Želmíra Mastihubová** z Trenčína
- 2) **Magdaléna Bernátová** z Banskej Bystrice
- 3) **Mária Straková** zo Sabinova

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. Nezapadnite uviesť Vaše registračné číslo, tel. kontakt a pripravok, ktorý si v prípade vylosovania želáte.

OSEMSMEROVKA – Tajnička:

V (9 písmen) je obsiahnuté všetko,
(7 písmen) k múdrosti: skromnosť,
(4 písmená), zdržanlivosť, (5 písmen),
úsudok, (5 písmen), vytrvalosť, čistota,
vyjadrovanie (17 písmen) vecí pre
(5 písmen) užitočných a nevyhnutných,
odvrhnutie (4 písmená) nečistých,
nepoverčivosť, (6 písmen) výnimočnosť.
(19 písmen) nestriedmosti, chamtivosti,
nenásytosti, hrubosti a nehanebnosti.



JESEŇ, LÍSTIE, COLOR, HORY, TÚRA, ACER, VÍNO, ÚRODA, POLIA, ZBER, BURČIAK, BALAST, ASÁNA, DEPO, SERIÁL, NOVELA, RATING, FARMA, EKOTOP, DIVA, DEUS, AVE, PILATES, MIER, LIPA, GAME, KREDIT, KUMULUS, IMAGE, KOALA, KLON, ITEM, KARMA, IDANT, DNA, BOY, JANG, PIN, CD, GÉN, RENOL.



Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

AGASTACHA – INDIÁNSKA KRÁSAVICA

Asi každý z nás sa niekedy nechal uniesť knihami Karla Maya a v predstavách sa v stopách Vinnetoua, daj mu Manitou večné lovišťa, túlal krajinou Divokého Západu. Žiadna knižka ani film však nespomína nádhernú bylinku, pre ktorú je préria domovom, a ktorú severoamerickí Indiáni používali viac než vojnový pokrik – agastacha.

OBDIVUHODNÝ KVET PRÉRIE

Asi 30 druhov rodu *Agastache* sa zaraďuje do čeľade hluchavkovitých, a teda sú príbuzní napr. so saturejkou, šalviou, rozmarínom a levanduľou. Agastachy sú neprehliadnuteľné, aromatické trvalky, podľa druhu bylinky až polodrevnaté kríky s výškou od 30 cm do 2 metrov. Botanické meno sa odvodzuje z gréckeho *agathos* – obdivuhodný, alebo *agastache* – mnoho hrotov. Doma, na juhozápade USA a v Mexiku (len jeden druh pochádza z východnej Ázie), im bežne hovoria obrí yzop. V ľudovom liečiteľstve pôvodných obyvateľov má od nepamäti svoje čestné miesto.

Očiam aj čuchu lahodiaca agastacha však nepriťahuje len človeka, je silným magnetom aj pre včely a motýle, vo vhodných oblastiach dokonca aj kolibríky. Všetci záhradkári, včelári a bylinkári túto rastlinu s obľubou pestujú. A nie je to nič náročné, agastachy sú väčšinou mrazuvzdorné, potrebujú len teplé a slnečné miesto s priepustnou pôdou. Tak aj v našich klimatických podmienkach môžete na záhradách obdivovať sýtomodré kvety agastachy mexickej, ktorá sa pre svoje chutné a voňavé listy nazýva *citrónová mäta* alebo hneď dve liečivky: agastachu anízovú a agastachu kórejskú.

AGASTACHA ANÍZOVÁ (*Agastache foeniculum*)

Táto krásna trvalka pochádza zo severozápadu Severnej Ameriky, z Veľkých plání a južných oblastí Kanady. Vyhľadáva okraje lesov, kroviny a prérie až do výšky asi 2 500 m. n. m. Musí byť preto značne odolná voči suchu a jeleňom. Trsy až 1 meter vysokých stoniek sa počas leta menia na obrovské „mnohohramenné svietniky“ tvorené stovkami levanduľovo modrých kvietkov v terminálnych praslenoch. Plodom je

tvrdka. Aj keď je agastacha anízová zo všetkých druhov najodolnejšia voči mrazu, naše zimy často prežije len vďaka spoľahlivému „samovýsevu“.

Celá bylina vydáva špecifickú mätovo-anízovo-levanduľovú vôňu. Indiáni ju preto používali aj pri saunovaní. Keďže podporuje potenie a znižuje horúčku, má aj antiseptické účinky a podporuje trávenie, bola (a je) agastacha anízová výborným pomocníkom proti kašľu, nachladnutiu, na rôzne poranenia, hnačky, nechutenstvo... Používa sa vo všemožných formách, od čajov cez aromaterapiu po zábaly a... ako korenie. Čerstvé listy sú lahodné v šalátoch, čajoch, k rybe aj do dezertu, pridávajú sa aj do limonád, sirupov a likérov.

AGASTACHA VRÁSKAVÁ (*Agastache rugosa*)

nazývaná aj *kórejská mäta*, je onou jedinou Aziatkou – jej pravlastou je Japonsko a Kórea. Je jednou z najcennejších rastlín tradičnej japonskej, tibetskej a čínskej medicíny. Je trochu vyššia než agastacha anízová – dorastá až do výšky 150 cm a vonia ako sladké drevko, inak sú si oba druhy dosť podobné. Aj agastacha vráskavá je výborná na dochutenie (jedlé voňavé kvietky aj dekorácia) všemožných teplých a studených pokrmov.

Na liečebné účely sa väčšinou využíva usušená kvitnúca vňať (aj s listami) a z nej pripravený nálev či kúpeľ. Rastlina má silné antibakteriálne a antimykotické účinky, ktoré sa využívajú najmä pri ťažkostiach s tráviacou sústavou: harmonizuje zažívanie, zvyšuje chuť do jedla, pôsobí proti páleniu záhy, nadúvaniu, nevoľnosti (aj tehotenskej), na hnačky, zápaly močových ciest, ťažkosti s prostatou, atď.

Liečitelia odporúčajú odvar z agastachy aj proti moderným chorobám: stresu, úzkosti, bolestiach hlavy, strate imunity, a pod. Traduje sa, že na zázračnú regeneráciu fyzických a psychických síl stačí človeku posediť si pri záhone s agastache vráskavou. Vzhľadom na to, že ani pri dlhodobom užívaní sa nepreukázali nežiadúce účinky, som si istý, že agastacha nestratí svoje miesto v našej lekárnike, kuchyni, na záhrade a v našej fantázii (pri čítaní tých mayovek). Kým sa naše duše nepripoja k hviezdam nad prériou.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



GREPOFIT NOSOL AQUA

Na hlboký a zdravý dych!

pôsobí proti nádche a jej prejavom / zlepšuje dýchanie a zmierňuje priebeh choroby
predchádza návratu ochorenia / zaisťuje hygienu nosnej sliznice
je vhodný pre osoby v klimatizovanom prostredí

