

vitae

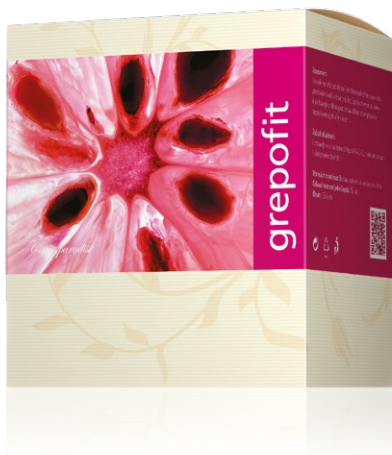
november 2015

Obličky sú život,
sídli v nich naša
základná esencia

Infekčná
mononukleóza alebo
choroba z bozkávania

Obličky môže
poškodiť aj chrípka





Prípravky mesiaca novembra

Jeseň cvála milovými krokmi. Tento rok nás ale šetrí, pomaly až do zimy bude počasie výnimočne znesiteľné. November by mal byť opäť ako vlni teplejší než obvyčajne, mimoriadny vzostup teploty očakávame v jeho polovici a okolo 26. dňa. Predchádzať by mu mohla víchrica.

Jednako, čím ďalej, tým viac sa budeme stretávať s pluštami spojenými často s nádchou a kašľom, jednoducho so všetkými nástrahami sezónnych viróz. S prvými náznakmi zlého počasia by sa tak na nočnom stolíku vedľa našej postele mal zabývať **Vironal**. Vo chvíli, keď otvoríme oči a nebudeme sa cítiť vo svojej koži, hneď si dáme jednu, dve kvapky. Necítiť sa vo svojej koži v reči tela znamená: POZOR, KLESÁ WEI QI (obránná energia)! Vironal na túto chybu organizmus okamžite upozorní a WEI QI zvýši aj na úkor ostatných energií. Pár kvapiek by sme si mali zobrať ešte niekoľkokrát počas dopoludnia, a potom aj k večeru. Týmto spôsobom sa nám poväčšine podarí zahnať nočnú moru teplôt a nepríjemností virózy. Niekedy ale ani Vironal nepomôže. Vtedy by sme sa mali obrátiť na odborníka na lovenie nepriateľov – **Grepofit**. Grepofit zaútočí na agresorov, ktorí už prenikli porušenou WEI QI, a začne s lovom. Využiť môžeme tabletky, ale samozrejme aj ešte výhodnejší sprej. Úžasnou pomocou bude určite **Grepofit nosol aqua**. A aspoň občas by sme mali zo seba zhodiť všetky starosti, uvoľniť sa a natiahnuť sa vo vani plnej príjemne teplej vody, najlepšie s relaxačnou prísadou – **Biotermalom**.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 11, november 2015.

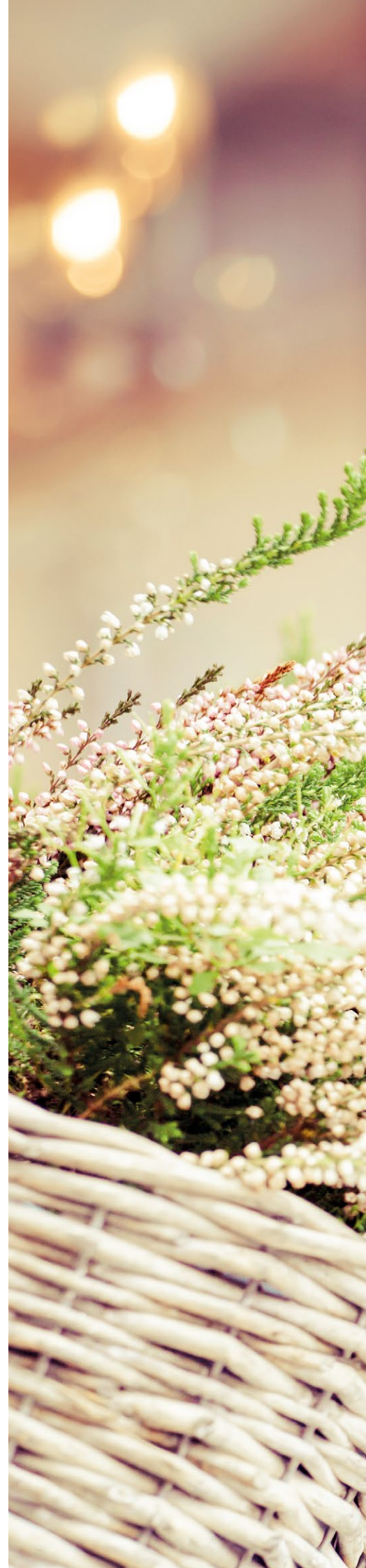
Vydáva: Energy, spol. s r. o., Ul. Mládeže 43, 945 01 Komárno, tel. a fax 035/7731041, 7731045.

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.



Podporte
svoj život!

OBSAH

Editorial	04
Pentagram je cestou k celistvosti	05
Infekčná mononukleóza alebo choroba z bozkávania	06
Návod na život v plnom zdraví	08
Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu VII.	09
Balneol sa vám dostane pod kožu	10
Múdre telo a jeho správy (22)	12
Lineárny, či cyklický?	13
Čriepky z mozaiky dejín XVIII.	14
Obličky môže poškodiť aj chrípka	16
Celitinové snívania a spánok ako recept na regeneráciu	17
Jesenná láska II.	18
Jedálny lístok z našej rovnobežky	19
14. november: Svetový deň diabetes	20
Ako zvládnuť operačný výkon?	21
Projekt Zdravé dieťa sa začal	21
Krížovka	22
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	23

EDITORIAL

JESENNÉ PAPLÓNY

Tak sme si prešli cytosanovou kúrou. Vlastne, ešte neprešli, lebo sme len v polovici, ale tento editorial sa píše o čosi skôr, ako ho vy čítate. A keď ho budete čítať, kúra už bude naozaj za nami. Šéfredaktor Miro Havel ma kvôli editoriu začal „naháňať“ pomerne skoro. Mám vraj napísať čosi pekné o jeseni.

Nuž, niežeby nebolo na jeseni nič pekné, ale priznajme si: čo za napísanie stálo, už napísané bolo. Áno, áno, stromy sa odejú do pestrofarebných šiat, októbrové motýle vítajú novembrové jemné dažde, burčiak so silou letného slnka sa mení na zlatý, pravdu nosiaci mok. Matka zem sa oblieka do nádherných nočných košiel a lupene kvetov dávajú silu koreňom budúcich vôní. Toľko poetiky! A vonku v podstate len opadané lístie, vôňa rozmočenej hliny, ľudia narážajú do seba dáždnikmi a hoci sa predvianočné zľavy v obchodoch ešte nezačali, vianočné reklamy a šialenstvo už áno.

Nuž som hľadal inšpiráciu inde. Bolo mi to povedané priamo, vecne a bez okolov: cytosanová kúra očistila organizmus, jeseň je krásna príležitosť na šálku čaju alebo čašu vína, a šup-šup pod paplón alebo deku, a... Básnik by povedal, že je čas na lásku a veci s tým súvisiace. Ja dodávam: dajme priestor Gynexu, Smilaxu



a Renolu. Ekonómovia plačú, že Slovensko nám vymiera, potrebujeme nové deti. Potrebujeme novú radosť, potrebujeme sa ľúbiť, mať radi, a vôbec – lepšie ako sledovať správy. Je to prospešné po všetkých stránkach. Tak krásne novembrové podpaplónovanie, priatelia! Aj s horúcim čajom a našimi skvelými prípravkami.

JOZEF ČERNEK

SALUS

VERNOSTNÝ PROGRAM

JE URČENÝ PRE ČLENOV KLUBU ENERGY
PRINÁŠA MOŽNOSŤ PRAVIDELNEJ
A AKTÍVNEJ STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE

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

Po troch rokoch neprerušeneho vernostného programu získate nárok na **KÚPELNÝ BONUS**, príspevok vo výške 30 % na týždenný kúpeľný pobyt v Podhájskej (ubytovanie a stravovanie) (www.energy-podhajska.sk).

V mesiaci čerpania vernostného bonusu je automaticky splnený minimálny nákup 25 EUR v danom mesiaci. Bonus sa dá čerpať iba jednorázovo počas 1 mesiaca. Ak podmienky vernostného programu prerušíte, opäť sa vraciate na začiatok. Plnenie vernostného programu môžete sledovať na www.energy.sk vo vašej Pracovni poradcu.

Pentagram je cestou k celistvosti

Voda predstavuje základ života. A obličky tiež.

Ako sme sa tento rok azda už konečne poučili, voda je pre život absolútne nevyhnutná. Slovom starého indiánskeho náčelníka: „Až bude zoťatý posledný strom, otrávená posledná kvapka vody a zničený posledný kúsok pôdy, až vtedy bielemu mužovi dôjde, že peniaze sa zjesť nedajú.“

Tento rok sme sa zoznámili so suchom. Zatiaľ nejde o nič vážne, ale vývoj vyzerá dosť katastroficky. Myslím, že už je všeobecne známe, že meliorácie, ktoré sa robili v minulých rokoch, silne narušili schopnosť krajiny zadržiavať vodu – a začína jej byť jednoducho málo.

ŽIVOTODARNÁ ESENCIA

Aj v ľudskom tele môžu byť mnohé problémy s prvkom Voda. Voda má stekať, zavlažovať, vyživovať a umožňovať vznik nového života. K Vode patrí ako jangový orgán **močový mechúr** a ako jinový **obličky**. Obličky sú teda **základom, koreňom života**. Ich sila je predpokladom pre život vôbec. Majú za úlohu uschovávať jeden z troch pokladov, ktoré máme ako žijúce bytosti v tele. Sú to esencia, krv a QI (čchi) – energia. A práve **esencia** je ten úplný základ života. Dostávame ju spolovice od matky a z druhej polovice od otca, ich spojením potom vznikne esencia nového dieťaťa. Z nej bude celý život čerpať. O ňu sa bude opierať množstvo životných funkcií, ako napríklad reprodukcia, tvorba krvi, rast a vývoj... Od kvality esencie rodičov závisí kvalita esencie dieťaťa.

A tu už vidíme prvé problémy súčasnosti. Hektický životný štýl, popieranie potrieb tela, život mimo súladu s prírodou – to všetko vedie k vyčerpaniu našej esencie a rôznym zdravotným ťažkostiam. Častým následkom úbytku esencie sú aj poruchy plodnosti u mužov a žien. A ak k tomu pridáme ešte príliš veľkú sexuálnu aktivitu, všetko sa len zhorší.

Nuž ale, všetko má riešenie, a tak si ho podme načrtnúť. Esenciu môžeme, našťastie, doplniť zo stravy. Naše trávenie dokáže vyextrahovať z potravín ich esenciu a obohatiť o ňu tú našu. Preto

je taká dôležitá výživa, preto tak dobre fungujú diéty v rámci liečby rôznych ťažkostí. A aj preto treba jesť potraviny bez množstva chemických doplnkov, ktoré často narušajú ich esenciu. Dáme teda do poriadku narušené trávenie, ďalej obnovíme prirodzené cykly práce a odpočinku, budeme dbať na vyvážený pohyb a nebudeme nič dlhodobo preháňať. Občas treba vybočiť zo stereotypu, treba sa odviazať, ale naozaj len občas. Tak sa vytvoria všetky podmienky na obnovu našej esencie. A ak použijeme **King Kong**, túto obnovu ešte viac podporíme.

KÍBY, STRACH A HOSPODÁRENIE S VODOU

Ďalšou funkciou obličiek je **riadiť cykly**. Takže napríklad menštruačný cyklus začínajú a ukončujú práve obličky. Aj cykly v rámci života ako počatie, vývoj plodu a potom dieťaťa, pohlavná dospelosť, staroba a smrť – na to všetko majú obličky zásadný vplyv.

Obličky navyše **posilňujú kosti a kĺby**. Aj táto funkcia je často narušená. Ak nás bolia bedrá, často ide o slabosť energie obličiek. Pozor, ide o energiu, nie o vlastný orgán! Ten býva absolútne v poriadku, a keď ho lekár preženie vyšetrovacím



„okruhom“, obyčajne nič nenájde. To ale neznamená, že by sila – teda energia tohto orgánu bola v poriadku. Iba jej meranie je mimo možností laboratórií. (Dá sa zistiť Supertroňom alebo pulzovou diagnostikou.) Pri všetkých chorobách kostí a kĺbov treba vždy podporovať obličky. Oslabenie obličiek máva niekedy za následok **rozpadávanie zubov** a aj veľkú **únavu**. Je to situácia, keď sa fyzická sila vyčerpa a treba ju čo najskôr doplniť. Znamená to predovšetkým odpočinok a dobré jedlo. Veľmi pomôže aj **Renol**. Voda sa spája so **strachom**. Strach, úzkosť, šok – to všetko nejako súvisí s obličkami. U prírodných národov sa deti zásadne nestrašia. Nemali by potom dosť vôle (ktorá tiež sídli v obličkách), ani sily pre život.

S Vodou súvisí **vylučovacia funkcia** obličiek a močového mechúra. Obidva orgány majú za úlohu **hospodáriť s Vodou** a porucha tejto funkcie sa často prejaví ako vodnatý opuch, ktorý je najmä v oblasti končatín. Aj **pomočovanie** má súvislosť. Jednak býva spôsobené oslabením obličiek a močového mechúra, a potom aj celkovou slabosťou – najmä v starobe.

K Vode patrí **slaná chuť**. Akonáhle prepadne čipsom alebo iným slaným delikatesám, je zle. Naše obličky sa síce chvíľu radujú, táto chuť ich posilňuje, ale potom sa ich situácia ešte zhorší, pretože ju musia zregulovať, a to za cenu veľkého výdaja energie. Takže opatrne s nimi!

Pestujte si silu svojho života, nech jej máme dlho dosť. A ak bude spojená so srdcom, láskou a radosťou, bude náš život naplnený.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Infekčná mononukleóza alebo choroba z bozkávania

Infekčná mononukleóza (IM) je horúčkovité vírusové ochorenie vyvolané vírusmi Epstein-Barrovej (EBV), ktoré patria do skupiny herpetických vírusov. Tie spôsobujú opar na pere alebo veľmi bolestivý pásový opar na bruchu a hrudníku. EB vírus je zradný tým, že ochorenia, ktoré spôsobuje, sa ťažko rozoznávajú od iných vírusových alebo bakteriálnych chorôb. Ich príznaky sú podobné.

EB vírus má podobne ako herpetické vírusy schopnosť pretrvávajúť v latentnej (skrytej) forme v organizme a po odľiečení akútneho ochorenia. Inkubačná doba od nakazenia k prejavom choroby je medzi 4–6 týždňami. Pacient získava po prekonanom ochorení celoživotnú imunitu.

FORMY PRENOSU

Ľudový názov pre infekčnú mononukleózu je „choroba z bozkávania“. Vzhľadom na to, že vírus sa nachádza v slinách nositeľa, ktorý nemá žiadne zdravotné problémy a cíti sa dobre, je toto jedna z hlavných ciest prenosu z človeka na človeka. Okrem slín sa vírus IM prenáša kontaminovanými predmetmi – kefkou na zuby, riadmi, príborom, hračkami. Rizikové sú aj spoločensky hojne navštevované priestory ako jedálne, reštaurácie a najmä diskotéky.

VIETE TO?

JEDEN PROTI DRUHÉMU

Podstatou ochorenia na mononukleózu je obranná reakcia organizmu, keď jedna zložka imunitného systému (T-lymfocyty) musí vyvinúť takú aktivitu, aby zabránila rozmnožovaniu sa a nesprávnej funkcii druhej zložky (B-lymfocyty). Narúša sa rovnováha medzi jednotlivými zložkami imunity.

cs.wikipedia.org

VEKOVÉ KATEGÓRIE

Najčastejšie sú infekčnou mononukleózou postihnuté deti a mladiství. Pacientov v strednom a staršom veku je málo. Nevýhodou pre túto skupinu chorých bývajú komplikácie po odoznení akútnej fázy, najmä postihnutie pečene a únavový syndróm. Vo všeobecnosti sú IM ohrození všetci s oslabenou imunitou, ľudia sexuálne promiskuitní a ľudia vystavení silnému stresu a nervovému vyčerpaniu.

PRÍZNAKY

Infekčná mononukleóza dosť pripomína a má podobné príznaky ako klasická angína. Prejavuje sa pod obrazom tzv. „povlakovej angíny“, keď na mandliach nevidíme samostatné čapy, ale splývajúce belavé či žltkavé povlaky. Prvým príznakom je **výrazná únava**. Súčasná hektická doba vedie k tomu, že sme unavení prakticky všetci, ale toto je únava, ktorá pacienta vyraduje z normálnej dennej činnosti. Pridružuje sa **horúčka**. Teploty bývajú vysoké, často dosahujú až 40 °C a gradujú najmä k večeru. Jestvujúcu únavu ešte prehľbujú.

Ďalším príznakom sú silné **bolesti v krku**. Opäť podoba s angínou. Pacienti sa sťažujú na hrču v krku, pálenie a rezanie v krku a obtiažne prehĺtanie stravy aj tekutín. Pri výraznom zväčšení mandlí a lymfatického tkaniva v oblasti nosohltanu môže byť sťažené aj samotné dýchanie.

Posledným typickým prejavom je výrazné **zväčšenie lymfatických uzlín** pod dolnou čeľusťou a uzlín uložených pred a za krčným svalom, ktorý nazývame kývač. Zväčšenie je viditeľné a pohmatovo bolestivé.

V niektorých prípadoch nachádza lekár pri vyšetrení brucha zväčšenie pečene a sleziny.

AKO STANOVIŤ DIAGNÓZU?

Základom diagnostiky je lekárske vyšetrenie s nálezom typického obrazu na mandliach a lymfatických uzlinách, prítomnosť teploty a výraznej únavy. Toto ochorenie najčastejšie rieši praktický lekár, špecialista ORL (ušné, nosné, krčné), alebo lekár na infekčnej ambulancii, najmä v prípadoch, keď nastali sekundárne komplikácie vo forme postihnutia pečene. Ďalej sa robí výter z krku na kultiváciu

a citlivosť a odber krvi na prítomnosť protilátok proti EB vírusu. V krvnom obraze vidíme zvýšenie počtu dvoch typov bielych krviniek – monocytov a lymfocytov. Vykonáva sa aj biochemické vyšetrenie krvi na pečenné testy.

KLASICKÁ LIEČBA

Špecifický liek na IM neexistuje. Vzhľadom na to, že ide o infekčné ochorenie, nemajú žiadny prínos antibiotiká, hoci ich pacienti často vyžadujú. Antibiotiká sú vhodné iba pri sekundárnych bakteriálnych nákazách. Častou komplikáciou u nesprávne indikovanej antibiotickej liečby je výsev kožnej alergickej žihľavky (tento problém spôsobujú najmä širokospektrálne penicilíny). Horúčku znižujeme pomocou antipyretík (Paralen, Ibuprofen). Nutný je pokojný diétny režim, dopĺňanie vitamínov a dostatočný príjem tekutín. Izolácia ani karanténa sa bežne nevykonávajú. Pri postihnutí pečene sa nasadzujú lieky na podporu regenerácie pečene (hepatoprotektíva). Najčastejšie ide o lieky obsahujúce pestrec mariánsky a vitamíny skupiny B. Po odznení akútnej fázy sa naďalej odporúča posilňovať imunitný systém, šetriť organizmus, vyhnúť sa nadmernej fyzickej záťaži, športu a riziku prechladnutia.

KOMPLIKÁCIE

Najčastejšou komplikáciou IM je postihnutie pečene vo forme zvýšenia pečenných krvných enzýmov a pretrvávajúcej únavy. Pľúcne ťažkosti sa môžu prejaviť problémami s dýchaním, neurologické postihnutie ako zápal mozgových blán a krvné komplikácie ako útlm tvorby krvi. Všetky bývajú väčšinou vzácne.

PRÍPRAVKY ENERGY

1) Ako už bolo uvedené, ide o infekčné vírusové ochorenie, a to znamená posilniť imunitný systém. Máme široké spektrum prípravkov, ktoré možno použiť na prevenciu aj liečbu už vzniknutého ochorenia:

Vironal 3x denne 7 kvapiek pred jedlom.

Drags Imun 3x denne 10 kvapiek do vody po jedle.

Dá sa ním vyplachovať ústna dutina alebo klokať v dávke 7 kvapiek do pohára vlažnej vody 4x denne.

Flavocel – vitamínoterapia, dávka 3x denne 1 tableta pred jedlom, ráno nalačno!

Grepofit 3x denne 2 kapsuly po jedle.

Grepofit drops 3x denne 15 kvapiek.

Grepofit spray na lokálnu starostlivosť, 4x denne 4 vstreky do oblasti mandlí.

2) Zväčšené a bolestivé krčné uzliny:

Krém Artrin lokálne natierať 3–4x denne. Vhodné je striedať s klasickým Priessnitzovým zábalom krku.

3) Poškodenie pečene, zvýšenie pečenných enzýmov v krvi:

Regalen 3x denne 5–7 kvapiek pred jedlom.

Cytosan 3x denne 1 kapsula po jedle.

Pečenná diéta.

4) Veľmi častým problémom je pretrvávajúca únava po odznení ochorenia:

Stimaral 3x denne 7 kvapiek pred jedlom.

Revitae 3x denne 1 kapsula po jedle.

Barley juice 2x denne.

Green Tea – GABA dopoludnia 1 čajová lyžička na 1 šálku vody 70–80 °C teplej, popoludní druhý výluh.

MUDr. JIŘÍ HANZEL

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 **OBNOVIŤ REGISTRÁCIU** a objednať si zvýhodnené prípravky v motivačných akciách.



Návod na život v plnom zdraví

Aby sme si zachovali dobré a stále zdravie, ktoré väčšina z nás dostala do vienka pri narodení od svojich rodičov, je potrebné sa oň aktívne starať po celý život. Inak nás stresy, civilizačné neduhy a choroby veľmi ľahko „prevalcujú“, a život sa stane utrpením, alebo minimálne nebude celkom šťastný a plnohodnotný. Jedno múdre príslovie hovorí: „Zdravý človek má tisíc priani, chorý len jediné...“ Aj preto sa oplatí starať sa o vlastné zdravie neustále.

Väčšine chorôb, ktoré nás počas života ohrozujú, hovoríme civilizačné. Patria medzi ne hlavne choroby srdca a ciev ako srdcový infarkt, mozgová mŕtvica, vysoký krvný tlak, cukrovka, obezita, poruchy metabolizmu tukov, vysoká hladina cholesterolu, nádorové choroby, a iné. Takmer všetky majú spoločný základ – nezdravý spôsob života, prejedanie sa, málo pohybu, škodlivé návyky, stres. Ak chceme, aby sa nám uvedené choroby vyhýbali, musíme sa strániť všetkého, čo ich vyvoláva. Predovšetkým nesmieme byť leniví a mali by sme sa začať viac pohybovať. Na presun treba využívať vlastné nohy, pravidelne sa venovať športovým pohybovým aktivitám, chodiť von do prírody na čerstvý vzduch. Samozrejme, je nevyhnutné úplne zanechať fajčenie a významne obmedziť ostatné škodliviny – nadmerný príjem alkoholu, kofeínu alebo stimulujúcich nápojov. Určite je potrebné neriskovať a ne hazardovať s vlastným zdravím na cestách za volantom, či pri športových výkonoch, najmä tých adrenalínových, aby sa nám nehody a úrazy vyhýbali. Z pohybových aktivít sú ideálne také, pri

ktorých zapájame do činnosti väčšinu svalov: dynamické cvičenia, tanec, chôdza, turistika, bicyklovanie, plávanie, lyžovanie, atď. Základom je pravidelnosť, postupnosť zvyšovania záťaže. Vždy sa treba najskôr rozcvičiť, primerane oblieť a dodržiavať pitný režim. Pravidelným cvičením dokážeme nielen rozhybať telo a udržať ho v dobrej fyzickej kondícii, ale aj úspešne spáliť prípadný prebytočný tuk, podporiť krvný obeh, nadobudnúť svalovú hmotu. Pravidelný pohyb je tak nielen dobrou prevenciou obezity, ale dokáže účinne zlepšiť stav metabolizmu cukrov i tukov. Preto je dôležitou súčasťou nielen prevencie, ale aj liečby cukrovky, vysokej hladiny krvných lipidov, hypertenzie, osteoporózy alebo pohybových ochorení. V tejto súvislosti je potrebné dodržiavať aj zásady zdravého racionálneho stravovania, vyvarovať sa kalorických, mastných a sladkých jedál, hlavne živočíšnych tukov a jednoduchých cukrov. Treba zvýšiť príjem zeleniny, ovocia, celozrnných výrobkov, vlákniny, prirodzených vitamínov a minerálov, čo je základom prevencie rakoviny hrubého čreva, kvasných a hnilobných procesov. Zároveň je potrebné vyhýbať sa údeným a chemicky konzervovaným potravinám, slaným jedlám a presoľovaniu potravy všeobecne, a mať dostatočný príjem vody.

VZÁJOMNE ZÁVISLÉ DUŠEVNO A FYZICKÁ STRÁNKA

Dôležitou súčasťou zdravej životosprávy a prevencie prakticky všetkých ochorení je zachovať si dobrú, pozitívne naladenú myseľ a snažiť sa vyhýbať nadmernému a častému stresu. Keďže to úplne možné nie je, prospešné je minimalizovať stresové situácie a kompenzovať ich relaxom, odpočinkom, rekreačným športom a pobytom v prírode. Nezanedbávajme prevenciu, pretože má nenahraditeľný význam. Pravidelné preventívne prehliadky dokážu až v 90 % odhaliť závažné choroby v ich počiatočnom štádiu, čo je dostatočnou zárukou ich včasnej a účinnej liečby. Neprehliadajme ani signály, ktoré do nášho vedomia vysielajú vlastné telo. Takýmto signálom môže byť opakujúca sa dlhodobá bolesť, chronická únava,

slabosť, nevysvetliteľné chudnutie, zadychávanie, opakované krvácania, kožné zmeny, či už bledosť, nehojaca sa vyrážka, rôzne výrastky na koži, zväčšenie lymfatických uzlín, a podobne.

Pokiaľ sa už nejaké chronické ochorenie vyskytne, je dôležité mať ho pod neustálou odbornou kontrolou vrátane adekvátnej liečby, ak si ju stav vyžaduje. Takýmto ochorením najčastejšie býva vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, pomerne často aj cukrovka. Správnou a dôslednou liečbou u odborníka, pravidelnou životosprávou, režimovými či diétnymi opatreniami dokážeme takéto ochorenia mať dlhodobo pod plnou kontrolou čo zabráni zhoršovaniu stavu a vzniku možných komplikácií.

POMOC PRICHÁDZA AJ Z ENERGY

Nezabúdajme ani na pravidelné otužovanie, podporu imunity a preventívne užívanie prírodných doplnkov výživy. Pomáhajú nám podporovať zdravie a zvyšovať odolnosť počas celého roka. Na jar a na jeseň, keď viac hrozia prechladnutia, virózy či chrípka, je účinnou prevenciou **Vironal**, **Flavocel** a **Grepofit**. Pri vážnejšom oslabení imunity aplikujeme prípravok **Drags Imun**. Udržať si poriadok a čistotu v organizme účinne pomáhajú prírodné humáty v prípravkoch **Cytosan** a **Cytosanu Inovum**, vybrať by sme ich mali aspoň raz do roka. Taktiež sa odporúča zharmonizovať si všetky orgánové systémy postupne, pomocou pentagramu bylinných koncentrátov. V prípade potreby jasnej a sústredenej mysle či zvýšených nárokov na duševný výkon nám pomôže **Stimaral** i **Celitin**. Ak sa prihlásia pohybové ťažkosti s kĺbmi, šľachami, chrčbticou, ale rovnako aj pri prevencii ich vzniku je účinnou pomocou bylinný krém **Artrin**, koncentrát **Renol** a prípravok **Skeleton**. Prevenciou klimaxových obtiaží a osteoporózy je **Gynex**, **Cytovital** a **Fytomineral**. Aby sme si zachovali zdravé a pružné cievy, ako aj na prevenciu cievnych ochorení srdca a mozgu, je účinný bylinný koncentrát **Korolen** a doplnkové prípravky **Vitamarin**, **Celitin** a **Betafit**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu VII.

Ako sme spomenuli, Venuša vládne dvom znameniam. Rovnodenostným Váham a druhému jarnému znameniu Býk. Neznamená to, že v oboch znameniach vládnu jej rovnaké vlastnosti, no v mnohom je si v nich podobná. Tá v Býkovi zodpovedá ranému času vývinu dievčerstva. Čerstvému, šťavnatému, jarnému, ktoré sa teší z vlastného tela a všetkých pôžitkov, ktoré sa postupne učí vnímať, spracovávať, užívať. Venuša Váh je už schopná sofistikovane využiť všetko, čo sa v predošlom vývine naučila a vkladá to do snáh o vytvorenie harmonického partnerstva. Prvá spomínaná je zemská, telesná, vyhľadávajúca istoty. Druhá preberá vzdušný charakter znamenia, je dynamická a vie zahrať svoju rolu ženy – milenky, ktorá už chápe, čo chce.

Venušu znamenia Býka charakterizuje planéta Venuša ako Zornička. V našej mytológii ju zastupuje bohyňa jari – Vesna. Jej vládu nad ranným brieždením vnímajú poväčšine tí, čo sa radia k „škovránkom“, a zvyčajne nemávajú v oblube nočný „barový“ život. Venuša Večernica si rada užíva spoločenské dianie vysvietených zábavných podnikov, aj keď mnohej stačí svietiaci televízna obrazovka, pracovné aktivity sa u nej prebúdzajú v druhej polovici dňa a stmievaním sa stupňujú. Je to nočná sova zvyknutá na umelé osvetlenie a ponocovanie. Tá prvá sa vytešuje sama zo seba, druhá potrebuje obdiv iných. Jedna i druhá tak po svojom prežíva rozkoš z krás sveta. Energia znamenia Býk má teda uzemňujúcu, stabilizujúcu charakteristiku, poskytuje trpezlivosť a vytrvalosť s uvedomením si potreby zakorenenia. Býk rád stojí na pevnej zemi, a preto sa bráni kadejakým novotám, ktoré vykazujú riziká (hlavne hmotné, finančné). Zmyslové potešenia z neho robia labužníka. (Viem, o čom hovorím, mám v tomto znamení horoskopu „harmonicky ožiarenú“ Venušu a Lunu.) Silne postavené znamenie v horoskope ponúka typickému Býkovi praktickosť a realistické prijímanie sveta, ktorého ak sa zmocní, vie byť v jeho užívaní vytrvalý, pričom má rád aj spoluprácu. Ak je však energia znamenia narušená, objavuje sa lenivosť a flegmatický postoj k okoliu, ba až apatia. Prípadne sa pod vplyvom „poškodenia“ človek ženie bez zábran za neustálymi potešeniami a pôžitkami, jednostranne baží po materiálnom svete.

Rozhodovanie Býka býva pomalšie, kvôli silnej „zemitosti“ má určitý problém s akceleráciou. Ak sa ale rozhodne pre akciu, nedá sa zastaviť. Najlepšie nám pomôže pri chápaní jeho temperamentu predstava mohutného zvierata, vynikajúceho svojou majestátnosťou, ako sa pokojne popása na zelenej lúke, ale i vo chvíli, keď ho niekto dráždi „červenou šatkou“. Iná metafora vyplýva priamo z mytológie znamenia. Krásu zvierata poskytuje mýtus o Diovi, ktorý sa premenil na bieleho býka, aby uniesol Európu. Proti nemu stojí Minótauros, vyžadujúci ľudské



obete. Jedna i druhá predstava je správna, nakoľko znamenie vykazuje jedny i druhé vlastnosti v závislosti od štruktúry osobného horoskopu.

Aj Venuša v podobe gréckej Afrodity (Αφροδίτη, gr. – láska, rozkoš, túžba, útecha; ἄφροδος, gr. – penenie, pena (morská), δῖος, διοςός, διττός, gr. – dvojité, dvojnásobný, dvaja, dvojica, dvojaký, dvojzmyselný, dvojznačný), bohyňa, ako ju opisuje Hesiodos v Theogonii, zrodená z bielej morskej peny, ktorá najskôr navštívila ostrov Kythira a z mora vystúpila na Cypre, a preto ju tiež volajú Cyperčanka, má tiež dve rôzne tváre. Jedna je milá, lúbezná, láskavá a láskychtivá. Druhá je menej príjemná a stretávame sa s ňou aj pri takých udalostiach, ako je napríklad Paridov súd, lebo práve ten a Afrodita lešť rozpútali vojnu o Ílion, v ktorej bolo pod hradbami homérskej Tróje pobitých množstvo veľkých mýtických hrdinov.

Z charakteristík, ktoré sú zovšeobecnené na venušanský ženský charakter ako ich nájdeme v ďalšom Hesiodovom diele Práce a dni, vyberám:

„Pre vystrojený zadok a pre ženu nestrácaj hlavu. Lichotivo zašveholí – a po tvojej stodole škúli. Ten, kto uveril žene, ten akoby sa zlodejom zveril.“

Aby sme nemysleli, že jeho postoj k žene je vyslovene negatívny, o pravom opaku svedčí tento odsek:

„... keď začne Boreas fičať ... Ani cez jemnú plet sa neprederie tej panne, ktorá vnútri domu sa drží milenej matky, Afroditiho zlatého diela súc neznalá ešte; ona si umyje pekle a husto olejom natrie hebkú kožu a v teplom kúte si v obydlí ľahne v zimný deň, ...“.

Gréci sa olejom aj umývali a Afrodita mala túto očistu a prevoňanie tela takisto veľmi rada. Aj po neprijemnej udalosti, kedy ju jej manžel, božský kováč Hefaistos prichytil pri manželskej nevere s milencom Aresom, odchádza na obľúbený Cyprus, do svojho chrámu v Pafe. Charitky ju tam privítali kúpeľom. Natreli bohyňu nesmrteľným olejom, ktorého vôňa sprevádza bohov, a opäť ju obliekli do rozkošného, čarokrásneho rúcha. Verím, že by neodmietla ani ponuku oleja Dermaton, ktorého ingrediencie vyvolávajú po použití aj v nás božské pocity.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Balneol sa vám dostane pod kožu

Od jesene do jari nastáva obdobie, kedy viac než inokedy oceníme Balneol. Niežeby sme vo zvyšnom ročnom období „nevliezli“ do vane, ale v teplých mesiacoch predsa len nie je taká potreba kúpeľa. Nebudem sa pri Balneole rozpisovať o princípe jeho pôsobenia a o celom spektre ťažkostí, kde neoceniteľne pomáha, lebo všetko je perfektne popísané v informačnom letáku. Na základe dlhoročnej skúsenosti, či už klientov alebo mojej vlastnej, chcem spomenúť tie skutočnosti, ktoré vám môžu pomôcť využiť jeho potenciál ešte dokonalejšie.

POD VPLYVOM LUNY

O vplyve Luny na organizmus človeka, zvierat a rastlín bolo napísané už toľko, že stručná rešerš by vydala na samostatný článok. Prípomeňme si len jej pôsobenie v magnetickom poli, ktoré je natoľko silné, že má vplyv na silu prílivu a odlivu mora. Rovnako tak ovplyvňuje Luna vzĺhanie, zadržiavanie vody v organizme či jej uvoľňovanie, a tým napríklad ľahšiu detoxikáciu. Opomením pri tom jej vplyv na psychický a duševný stav.

Lunárny cyklus je nám skrátka bližší viac, než si uvedomujeme.

Ženy to samozrejme vedia. A s tým, ako hľadáme návrat k prirodzeným cyklom a súlad s nimi, rastie záujem aj o cyklus lunárny, lebo jeho znalosť môžeme využívať prakticky denne. Aj v súvislosti s užívaním bylín a bylinných prípravkov.

V prípade Balneolu je možné využiť znalosti o vplyve Luny periodicky podľa jednoduchého systému, ktorý vám tu predložím. **Je odskúšané, že najúčinnnejšie a v určitom ohľade aj najšetrnejšie pôsobí kúpeľ v dňoch, keď Luna prechádza niektorým z vodných či zemských znamení.** Väčšinou to vychádza na 2 až 3 dni v týždni. Pri Lune vo vodnom znamení (Ryby, Rak, Škorpión) je kúpeľ dobrý už z podstaty tohto prvku. Ak je Luna v zemských znameniach (Býk, Panna, Kozorožec), kúpeľ pôsobí blahodarne predovšetkým preto, že zem potrebuje zavlažovať. V podstate je to rovnaké, ako keď zalievame kvetiny. Navyše, ak by Luna bola v ohnivom znamení (Baran, Lev, Strelec), môže byť tej energie na niekoho až príliš (ak opomeniem

katastrofické scenáre typu: kúpeľ vo vani pri kardiovaskulárnych problémoch a Lune v Levovi (srdce a krvný obeh) a pri splne!). U Luny nachádzajúcej sa vo vzdušných znameniach (Vodnár, Blíženci, Váhy) zasa nebude pôsobenie kúpeľa a Balneolu také účinné. Pozitívna výnimka je, keď budete napríklad nachladnutí a dáte si kúpeľ s Lunou v Blížencoch (pľúca, priedušky). Naopak, pri problémoch s obličkami a Lunou vo Vahach vám telo asi nepoďakuje.

Pre zdravého človeka platí: doprajte si kúpeľ podľa svojho pocitu, ako ste to robili doposiaľ, a nemáte sa ani s Balneolom čoho obávať. Účinnosť však nebude taká ako pri spomínanom systéme. Aby ste si ho mohli sami odskúšať, v závere článku pripájam prehľad vhodných termínov až do konca roka. Tam, kde je uvedené rozmedzie, si vyberte jeden dátum. Hrubým je vyznačený vhodnejší čas, pretože Luna sa nachádza v danom znamení po celý deň. Termíny sú vypísané s ohľadom na kúpeľ večer, asi od 18. hodiny. Na každý týždeň vychádzajú dva kúpele, čo je ideálne nielen z hľadiska dávkovania Balneolu, ale aj početnosti kúpeľov ako takých.

KÚPEĽ KONTRA SPRCHA

Každý extrém škodí. Keď sa len sprchujeme, tak síce ušetríme čas, peniaze za vodu a sprcha nás povzbudí, na druhej strane však trochu „strháva“ auru nielen z hľadiska svojho fyzického pôsobenia, ale aj energeticky svojím stimulujúcim účinkom, ktorý nenavodí hlbšie uvoľnenie a pokoj. A naopak – ak by sme každý deň ležali vo vani, budeme uvoľnení, vláčni až „rozkydnutí“, a môžeme stratiť akcieschopnosť. Zlatá stredná cesta pre zdravého človeka je dopriať si aspoň jeden kúpeľ týždenne, či už s Balneolom, alebo bez neho. Pri ťažkostiach, samozrejme, s Balneolom dvakrát (prípadne trikrát) za týždeň.

AKO S MYDLOM

Ďalším prostriedkom na zvýšenie účinnosti a harmonizujúceho vplyvu kúpeľa je okrem vhodného termínu aj spôsob, ako ho použijeme. Namiesto výlučného ľahnúť si do vane je oveľa



efektívnejšie umývať sa vodou s Balneolom, rovnako ako by ste to urobili s mydlom. Účinné látky sa lepšie dostanú do pokožky, pretože ich fyziologické pôsobenie podporíte ťahom ruky – fyzicky aj energeticky. Nebojte sa nabráť vodu s Balneolom do dlaní a niekoľkokrát si s ňou opláchnuť aj tvár. Okrem iného tak ešte intenzívnejšie využijete aj éterické oleje v Balneole. Po kúpeli sa podľa pocitu pred utretím osprchujte, alebo aj nie. Ak by išlo o kožné ochorenie, či napríklad očistu po chemoterapii, tak by som sprchu zrejme zvolil. (Počas chemoterapeutickej liečby je zo skúsenosti použitie Balneolu absolútne nepostrádateľné, a to dvakrát v týždni.) Ak vám ide o uvoľnenie svalstva alebo máte problémy s pohybovým aparátom, tak by som následnú sprchu vynechal, pretože ochranný film nezoslabne.

Ak používate aj niektorý z krémov Pentagramu®, je vaša pokožka po kúpeli ideálne pripravená na jeho aplikáciu.

KTO NEMÁ VAŇU...

Pre tých, ktorí vaňu nemajú, či pri pohybových ťažkostiach, sa síce spektrum možností Balneolu zužuje, ale varianty existujú. Pri nachladnutí, problémoch v dolnej časti nôh a na využitie detoxikačnej schopnosti prostredníctvom chodidiel a reflexných bodov, ponorte nohy do umývadla s teplou vodou a Balneolom, a opäť si ich umývajte rukami. Absenciu kúpeľov, najmä pri akýchkoľvek problémoch s pokožkou, môžete do istej miery eliminovať použitím niektorého zo siedmich mydiel Energy.

Ak ste si už Balneol nekúpili v práve sa končiacej akcii na humátové prípravky, vrelo odporúčam tohto neoceniteľného pomocníka najmä na obdobie budúcej jari. Neberte to ako užívanie ďalšieho prípravku, ale ako prirodzenú súčasť vašej hygieny, keď kúpeľovú penu či sprchový šampón vymeníte za prírodu a prirodzenosť. Zatiaľ čo my niekedy musíme prekonávať lenivosť napustiť si vaňu, deti väčšinou Balneol milujú a dožadujú sa ho. Tak teraz už len tú vaňu napustiť!

DNI VHODNÉ NA KÚPELE

November: 1, 5–6, 10–11, 15, 20, 24, 28–29

December: 2–3, 7–8, 11–12, 17, 21–22, 25–26, 30–31

Mgr. MICHAL ŠAMAN

MALI BY STE VEDIEŤ

POUŽITIE BALNEOLU

- » detoxikácia a regenerácia tela, podpora imunity, antioxidačné pôsobenie
- » zlá pohyblivosť, bolesti chrbtice, reumatizmus, artróza, artritída a dna
- » pomliaždeniny, natiahnuté svaly a zlomeniny
- » kŕče svalov a šliach
- » bronchitída, astma, kašeľ a choroby z nachladnutia
- » podpora srdca a krvného obehu
- » upokojenie psychiky
- » lupienka, ekzematická zápalová pokožka a akné, opary
- » prekrvenie pokožky a hlbších vrstiev kože, hydratácia pokožky
- » kožné plesne
- » podliatiny, modriny a hematómy
- » zrasty a jazvy
- » opuchy dolných končatín
- » doplnok pri liečbe gynekologických a urologických ochorení
- » ochorenie žíl a hemoroidy
- » únava, strata energie



Múdre telo a jeho správy (22):

ČO MI TO BRUCHO UKAZUJE?

Mária má asi mesiac úpornú zápchu. Nikdy také ťažkosti nemala, brucho má ako kameň a je jej ťažko, až na zvracanie. Je stále rovnako, športuje, dokonca použila aj nejaké čaje, soli a byliny, aby sa črevá pohli. Nič nepomáha. Otvárame teda jej zdravotný príbeh.

Máriu nechávam v jej úlohe vybrať si niekoho, s kým to súvisí. Vyberá si ženu, ktorá sa uvelebí na zemi v tureckom sede. Nikoho si nevšímá, stará sa o seba a vyzerá celkom spokojne. Máriu nevnímam, nezaujíma ju. Mária na ňu stále hľadí, so záujmom a pocitom, že ju veľmi dobre pozná. Rada by sa dozvedela viac, priblížila sa k žene a zistila, o čo ide. Nemôže si spomenúť, kto to je, ale je jej dosť blízka. Postupne to Máriu prestáva baviť, chcela by odísť, ale z nejakého dôvodu to nejde. Nemôže odísť. Vyzývam ju, aby opustila miestnosť. Čoskoro sa opäť vracia, niečo ju ťahá späť. „Nemôžem ju tu nechať, som s ňou nejakو spätá.“ Žena na zemi sa usmieva, vyzerá to, že sa na celej situácii dobre baví, ale nič nepovie, nijako Márii nepomôže. Tu sa konstelácia zadrháva, nemôžeme sa pohnúť dopredu ani späť. Priberáme ďalšiu osobu do konstelácie. Vstupuje muž, sám od seba, ako Máriin otec, pretože od začiatku konstelácie má veľmi silný pocit, že tam patrí. Chodí dookola, sleduje obe ženy, má snahu podporovať Máriu. Žena na zemi ich pozoruje, pozerá sa na obidvoch veľmi láskyplne, usmieva sa a opäť nič nehovorí.

ŤARCHA SVEDOMIA

Počas celej konstelácie má Mária veľkú ťažobu v bruchu. Vyzývam ju, nech sa pokúsi popísať, čo tá ťarcha znamená. Aký je hlavný pocit, emócia, ktorú nesie. Mária postupne rozpoznáva pocit previnenia. Ťarcha v bruchu znázorňuje ťarchu svedomia. Mária má náhle jasno. Ale kde sa ten pocit vzal? Komu patrí? Pozrie sa späť na ženu, tá predsa predstavuje niekoho, s kým celá vec súvisí! Kto sa previnil? A prečo? Pozerá sa na svojho otca s otáznikom na čele. Otcovi napadá a vlastne si začína uvedomovať, že žena na zemi je mu povedomá. Je to jeho matka, teda Máriina babička.

O tej Máriu veľa nevie, narodila sa až po jej smrti. Vie len, že bola bylinkárka, vedma, kartárka. A tiež sa v rodine vie, že nie všetky jej praktiky boli celkom čisté. Občas využívala svoje schopnosti vo svoj prospech. Márii je pri tomto uvedomení zle, je jej na zvracanie, bolesti brucha sa zhoršili, má pocit, že brucho jej pukne. Otec príbehne na pomoc. Cíti, o čo ide. Mária nesie babičkinu vinu. Nehnevá sa na ňu, chápe, že babička v danom čas robila, čo vedela. Asi nevedela, že schopnosti má na to, aby slúžila ľuďom, nie aby ich zneužívala. Mária je vyspelá bytosť, ktorá si uvedomuje, čo naše konanie znamená a že za svoje jednanie sme plne zodpovední. Takže zodpovednosť prevzala aj za svoju, kedysi nie celkom vedomú babičku. Osadenstvo seminára neverí svojim očiam a ušiam.

Je to vôbec možné? Vyzývam Máriu na poklonu. Nič iné nezostáva. Otcovi sa to veľmi nezdá, nemal matku zrovna v láske. Ale to teraz nie je dôležité. Mal by sa pokloniť tiež, ale konstelácia je vedená pre Máriu, nie je teda dôležitá, ako sa teraz zachová otec. Mária musí prijať svoju predkyňu, aj keď nesúhlasí s tým, čo robila. „Babička, to bol Tvoj spôsob života a práce, ja pôjdem svojou cestou.“ Žena – babička sa usmieva na Máriu. Pozerajú sa spolu dlho do očí. Je tam cítiť lásku a hlboké spojenie. Keď sa navzájom „nabažia“, ukončujem konsteláciu.

Asi po týždni mi píše Mária. Jej brucho sa uvoľnilo, trávenie funguje a Márii sa darí dobre.

Konajme a žime tak, aby sme nemuseli mať vo svojom živote voči nikomu a ničomu pocity viny.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

Lineárny, či cyklický?

Jupiter „filozof“

Kto neprežije naplno pubertu so všetkými jej „bláznovstvami“, problémami s rodičmi a celou spoločnosťou, bude sa musieť k tomuto obdobiu, ako sme už boli spomínali, raz vrátiť. No v neskoršom veku už okolie nevie takéto „pubertácke“ excesy prijať, nakoľko sa zvyčajne uskutočnia v období stupňa socializácie jedinca, v ktorom pôsobia ako nenáležité. A večné „pubertáctvo“ ukazuje i na nevzretosť osobnosti a neochotu, či priam neschopnosť prijať zodpovedné postoje za svoje činy.

S Lunou a Venušou/Marsom spojené hormonálne zmeny, prejavujúce sa navonok príznakovo primárnymi a sekundárnymi sexuálnymi znakmi, zvyrazňujú bimorfizmus, ktorý sa bude postupne vekom zintenzívňovať. Závisí od rodiny, najbližšieho sociálneho okolia jedinca, ako si s týmito zmenami poradí. Lebo stáva sa – a je to často príznakom spoločenského či ideologického „postihu“, nevypelosti najbližšej society – že krehká duša dospievajúceho jedinca býva zranená vonkajším nepochopením, ak nie priamo výsmechom, čo sa môže v dospelosti prejavovať vo forme ťažkých duševných tráum z pohlavnej identity či pohlavnosti vôbec.

Toto vývinové obdobie je späté s intenzívnou aktivizáciou čakry srdca. Ak chýbajú podnety, ktoré by dali duši na vedomie, že je lúbená i napriek spoločensky zdanlivo extrémnym prejavom mladého človeka, že je chápaná, môže sa stať, že takto nelaskou poškodený jedinec sa nebude vedieť správať sexuálne dostatočne zdravo. Pohlavné choroby i AIDS sú viac než s prvou a druhou čakrou, ktoré sa viažu na oblasť orgánov panvového dna a pohlavného systému, spojené s čakrou srdca. Sú to teda skôr choroby „nelásky v detstve a čase dospievania“, nie zvrhých erotických praktík. To by si mali uvedomiť rodičia a blízka societa. Aby pre prílišnú výchovnú strohosť a ideologické kategorické imperatívy nemuselo dochádzať k takýmto stavom.

Nemožno sa čudovať, ak v tomto veku prichádzajú na poradu rodičia s energeticky „postihnutým“ dieťaťom. Poväčšine to bývajú dievčatá, u ktorých sa od počiatku dozrievania objavujú zdravotné problémy spojené s funkciou pohlavných žliaz či s veľmi intenzívnym prežívaným premenštruačným syndrómom. Z prípravkov, ktoré som po premeraní energetického stavu meridiánov najčastejšie odporúčal, to boli Regalen na prečistenie organizmu i hnevom zanesenej psychiky, Renol, prípravok posilňujúci akumulátor energie tela, orgán narušených vzťahov – obličky. V neposlednom rade to bol Gynex, nastavujúci harmóniu v endokrinnom systéme, úzko spojenom s čakrami.

ZLOMOVÝ DVANÁSTY ROK

U mládenčov i dievčat spomínané zmeny organizmu často vyústili do kozmetických prejavov. Erupcie sexuálnej energie a nevedomý strach/hanba z nej sa prejavili v podobe akné v reflexnej zóne pohlavných orgánov, najčastejšie na tom najviditeľnejšom mieste – na tvári. Tu už bolo potrebné zvoliť komplexnejší pohľad na problém a často bola nápoveda v horoskope mladého človeka. Vo veku pred dvanástym rokom



to nebolo ťažké, lebo rozboru sa zúčastnili rodičia so svojimi ratolestami, takže mohli spoločne prijať terapeutickú radu. Väčší problém nastal, ak už dieťa prekročilo pomyselnú hranicu dvanástky. Bez jeho súhlasu som rodičom nesmel sprostredkovať rozbor, iba ak so súhlasom syna, dcéry.

Dvanásť rokov je akousi magickou medzou filozofickej dospelosti, odkedy už neslobodno svojvoľne vstupovať do intímneho sveta mladého človeka bez toho, aby on s tým súhlasil. Pamätám sa, že keď moja dcéra prekročila túto vekovú hranicu, pred vstupom do detskej izby som vždy zaklopal a počkal, kým sa nezozve „Ďalej!“ Na tento úzus sme si veľmi rýchlo zvykli a nemusel som sa obávať, že budem nenáležitým svedkom situácie, ktorá mi možno mala zostať skrytá. Každý má právo na svoju intimitu!

Prečo práve táto lehota? Prečo práve dvanásťka? Pozorný čitateľ sa isto pamätá, že keď sme hovorili o ranom detstve, spomenuli sme aj obdobie prvého detského vzdoru, viažuceho sa na vek troch rokov. Jupiter vtedy vstupuje do prvého „problematického“ aspektu so svojou natívnou polohou, do kvadratúry. Opozícia planéty v šiestom roku vyprovokuje v detskej duši zvedavosť a umožní tak ľahšie prekonať problémy začiatku povinnej školskej dochádzky. V deviatom roku sa učí logike toho, čo mu škola i svet núka, nachádza súvislosti, súvislosti, závislosti. Okolo dvanásteho roku sa Jupiter nachádza na tom mieste na oblohe a v horoskope, kde bol v čase narodenia, uzatvoriac svoj prvý revolučný cyklus. Duša školáka je nastavená na príjem filozofických ideí, na vstup do duchovných spoločenstiev, na prvú iniciačnú skúšku, rituál, ktorým je jedinec prijatý do komunity dospelých. Žiaľ, z nášho povedomia sa vytratila potreba vykonávania takýchto rituálnych aktov, takže duši chýba možnosť prechodu hranicou detstva, zaradenia sa, čo postupne s vekom vytvára riziko „infantilizácie“. To je ale téma na knihu, nie článok v časopise.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

**Črievky
z mozaiky dejín XVIII.**

Afrodita – bohyňa krásy a lásky

Nechcem sa spreneveriť pôvodnej idei, v ktorej, ako som slúbil, popri zdraví bude rovnocenne dominovať našej mozaike krása. Veď jedno i druhé je základom filozofie Energy. A ako som už viackrát spomenul, uhol pohľadu bude i naďalej stredozemský. Ďalším kúskom nášho antického farebného dejinného plošného obrazu bude ženské skličko, lunárno – venušianské. Veď čo už by mohlo byť krajším prototypom domény bohyně krásy, ak nie práve jej predstaviteľka?

A práve tu získava vybraný čriepok mozaiky dosť problematický charakter. Navonok sa zdá byť žiarivým, úžasne farebným, ale z iného uhla pohľadu je matný, šedivý. Aká bola teda úloha ženy v gréckej spoločnosti? O „žienke domácej“ sa toho veľa nevie, lebo chýbajú dôkladné záznamy o jej živote. Starala sa o chod domácnosti, o deti. Na verejnosti sa dala vidieť najskôr ak na trhovisku.

A ako je to s kultom krásnej ženy, bohyně, ako ju poznáme predovšetkým zo sôch z obdobia klasického Grécka? Vzorom, modelom sochárov iste nebola pani domu, matróna z kuchyne, ani chudobné pekné dievča, ktoré by si chcelo zarobiť nejaký peniaz. Ženský svet gréckej verejnosti zastupovali najmä „Venušine kňažky“, krásavice, ktoré za istý poplatok – o jeho výške rozhodovalo množstvo faktorov – žili v početnej „počestnej“ živnosti, živil sa ako spoločnícky mužov pri ich zábavách, ale i filozofických rozhovoroch na agore či počas sympózií (συμπόσιον gr. – hostina, najmä jej záverečná časť venovaná pitiu, rozhovorom a zábave, spoločnosť jediacich a pijúcich ľudí). Na najvyššom mieste stáli hetéry, ktoré zohrávali dôležitú úlohu aj pri štátnických rozhodnutiach vládcov.

Medzi najznámejšie patrila Aspasia, ktorá mala politické ambície, splietala intrigy, chystala vojny. Viedla školu neviestok, bola spoločníčkou vládcu Perikla a jej spoločnosť vyhľadávali Sokrates i Platón. Tháis – krásna Aténčanka absolvovala v sprievode Alexandra Veľkého víťaznú cestu do Indie a po jednej z veľkých pitiek stála na čele fakľového sprievodu vojakov, aby zapálila Xerxov palác ako pomstu za to, že i on kedysi zapálil Atény.

Najznámejšími a menej nebezpečnými, aspoň z pohľadu milovníkov umenia, boli tie, ktoré sa podelili o lôžko básnikov, mysliteľov, maliarov, sochárov. Iste nezbohatli tak rýchlo, ako tie predošlé, veď umelci nepatrili medzi bohatých ľudí ani v starom Grécku, no ich sláva bola oveľa rýdzejšia. Stávali modelom umelcom a zasnúvali celý svoj život kultu krásy a starostlivosti o vlastný pôvab. Umelci mali pri tvorbe pred očami kráľovné lásky, dobre si vedomé účinku každučkej línie svojho tela. Bol priateľkami umelcov, no nikdy sa im nepodriaďovali. Zo sôch prýščiaca radosť zo života je dodnes hodná obdivu.

Najslávnejšou z týchto „priateľiek umenia“ bola zrejme Fryné, obdarená okrem nezvyčajnej krásy aj darom ducha. Prešla trnitou cestou z chudoby k najväčšej sláve, a možno práve skúsenosť biedy zrodila v nej neviazanú túžbu po živote na výslni. Bola si vedomá daru mimoriadne dokonalého tela a tento podarúnek investovala aj do eleuzínskych mystérií, kde sa ako bohyňa najprv zbavila odevu a potom sa obliekla do purpuru. Podobne vystupovala i pri slávnostiach uctievania Afrodity a Poseidóna, kedy odetá len do svojich čiernych vlasov vstúpila stredom davu k moru, ponorila sa do vln a ako Afrodita znovu vystúpila na breh. Pohľad na stekajúce kvapky vody z krásneho tela inšpirovali umelcov od starogréckeho Apella po Botticelliho – a inšpiruje dodnes.



Aj veľký sochár Praxiteles ospieval jej krásu prostredníctvom portrétnej mramorovej busty i sochy z čistého zlata. Možno stála ako model aj pri zrodení svetoznámej Afrodity Knidskej, ktorú poznáme z rímskej kópie vatikánskych zbierok. Svoju krásu si vraj uchovala do posledných chvíľ svojho bohatého života. Láidu zase objavil maliar Apellés. Vstúpila do života mnohých slávnych Grékov a stala sa akýmsi prostredníkom dialógov medzi Diogénom, známym svojou skromnosťou, ba až spustnutosťou, a bohatým Aristippom z Kyrény. Na tejto škole odrástol takisto veľký rečník a štátnik Demostenes. Apellés ju preslávil natoľko, že o ňu prejavil záujem i starnúci sochár Myrón, ktorý dovtedy spodoboval predovšetkým mužské atletické postavy (známy Diskobolos) a zvieracie plastiky. Takmer z nej a jej nedostupnej príťažlivosti prišiel o rozum.

Hetéry teda zažiarili venušanskou krásou i rozmarom a stali sa tak v storočiach rozmachu gréckej kultúry dôležitým fenoménom. Hetérskym stavom prešla i slobodná panovníčka Semiramis, známa prostredníctvom jedného z divov sveta, i poetka z ostrova Lesbos Sappfó. Kleopatru sa nikdy netajila tým, že jej v žilách koluje hetérska krv.

Pri umelcoch sa pristavíme i nabudúce, aby sme mohli osláviť ďalšiu bohyňu, Afroditu dcéru Harmoniu. Hovorím o tých, ktoré nijako neprospeievajú predmetu, o ktorom pojednávajú. Do užitočných náuk azda možno prijať ich časti, inými slovami: ak niet záhalky, niet ani špatnosti. Voľný 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 nestriedlosti, chamtivosti, nenásytosti, 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 KOSTELNIK



Obličky môže poškodiť aj chrípka

Kvalita energie nášho tela je daná predovšetkým kvalitou energie vrodenej, ktorá sa uchováva v obličkách. Tie sa však podieľajú aj na tvorbe novej energie. Podľa čínskych prameňov sa v spodnej časti trupu nachádza takzvané more energie, ktoré riadia práve obličky. Keď sa energia zahustí, vzniká život, keď sa rozptýli, nastáva smrť. Energia pohybujúca sa v oblasti pod pupkom a medzi obličkami predstavuje život človeka. Je koreňom dvanástich meridiánov, a preto sa nazýva pôvodná. Poslom, ktorý pôvodnú energiu dopravuje, je trojitý žiar, radiaci prúdenie trojitej energie. Tá sa dostáva do vnútorných orgánov cez meridiány. Energia prechádza v tele zložitým okruhom energetických dráh, ale aj mimo nich a svoju životodarnú púť končí opäť v obličkách.

Oslabenie obličiek a močového mechúra sa prejavuje zhoršenou funkciou chrbtice. V dôsledku nedostatočnej činnosti obličiek dôjde najprv k narušeniu funkcie hrubého čreva, pečene alebo žalúdka, a neskôr môže dôjsť až k reflexným zmenám v určitej oblasti chrbtice, čo sa prejaví bolestivým ochorením stavcov. Pre svoju chrbticu však môžeme urobiť veľa, ak si uvedomíme, čo všetko ovplyvňuje močovopohlavný aparát. Je to okrem iného množstvo potravín ako napríklad soľ, cukor a rozpadové produkty živočíšnych bielkovín, a samozrejme chemikálie (aj z liekov). Bez kvalitnej funkcie obličiek nemôže ani lymfatický systém plniť svoju dôležitú detoxikačnú úlohu. Poškodenie dvojice týchto orgánov často zapríčiňuje vírusové infekcie, napríklad rôzne druhy chrípky.

Vzájomné prepojenie jednotlivých orgánov prostredníctvom energetických dráh dobre vidno na vzťahu medzi obličkami a jednotlivými časťami tela. Znížená funkcia obličiek sa môže prejavovať opuchmi dolných končatín pri krčových žilách a patričných komplikáciách, ďalej pohybovými poruchami, svalovou atrofiou, ale aj plynatosťou, hnačkou, zápchou, poruchami zažívania a v neposlednom rade aj bolesťami v celom meridiáne obličiek. Napríklad bolesť hlavy, ktorá vychádza z čela a ide cez vrchol hlavy až ku krčnej chrbtici, môže byť spôsobená poruchou obličiek. Oslabenie močového mechúra má zasa vplyv na poruchy hospodárenia s vodou,

očné ochorenie, kožné vyrážky, astma bronchiálna, bolesti hlavy, bolesti po celom meridiáne, najmä v chrbte, krížoch a dolných končatinách.

Harmonizácia pomocou Renolu pomáha na bolesti v krížoch, v kolenách a na ďalšie problémy. Pokiaľ chápeme človeka ako celok, jeho zdravotné problémy liečime komplexne (teda nie iba záplatou, akou sú napríklad analgetiká pri bolestiach v krížoch). Až potom ho môžeme zbaviť mnohých ťažkostí.

Podľa „Regenerácia v pentagrame“

CHRÍPKA – INDIKÁTOR IMUNITY

Dokážete spočítať, koľko vašich blízkych skolilo v posledných týždňoch chrípka? Napadlo vám niekedy zamyslieť sa nad tým, čo to znamená? Chrípka je indikátorom našej odolnosti, a tak si ľahko môžeme urobiť obrázok o stave imunity väčšiny obyvateľov. Tohtoročná začala náhle – zimnicou a vysokými horúčkami. Horúčka je oheň, v ktorom horia toxíny nášho organizmu. Muselo ich byť veľmi veľa, pretože priebeh ochorenia bol u väčšiny ľudí veľmi dramatický. Komplikácie chrípky predstavovali závažné zápal vedľajších nosných dutín, bronchitídu alebo aj zápal pľúc. Z merania EAV boli zrejme aj komplikácie na dráhe lymfatického systému, na dráhe srdca a pľúc, a niekedy aj záťaž na mozgových blanách. Imunitný systém občas "vystrieval" na zneškodnenie vírusu aj polovicu bielych krviniek. Z vlastnej skúsenosti viem, že v chorobe a pri rekonvalescencii sa okrem prostriedkov na sprevádzajúce symptómy osvedčil predovšetkým **Drags Imun** od Energy, ktorý výrazne zlepšil stratu čuchu a chuti po chrípke. Svojím pôsobením na dráhu sleziny a aktiváciou kostnej drene, navyše protívirusoými, ale aj ďalšími účinkami, výrazne skrátil dobu choroby. Som presvedčená, že práve vďaka nemu bolo treba na uzdravenie oveľa menej času.

MUDr. HANA MRENICOVÁ

Celitinové snívanie a spánok ako recept na regeneráciu

Na svete je naozaj množstvo vynikajúcich vecí, ale tou, ktorej sa len máločo vyrovná, je podľa môjho názoru spánok. Hlboký spánok pred plápolajúcim krbom v absolútnom tichu lesnej samoty alebo poobedňajšie zdriemnutie v záhradnej hojdacej sieti – to sú chvíle, na ktoré všetci s láskou spomínáme.

Netreba zdôrazňovať, že kvalitný spánok je zaručeným a osvedčeným receptom na regeneráciu tela a duše. Pravda je dokonca taká, že spánok je pre život nevyhnutný a pre mnohých z nás je aj tým najväčším koníčkom. Ten, kto týmto druhom odpočinku opovrhne a spánku sa vyhýba, by sa mal zamyslieť nad svojím vzťahom k smrti, pretože za takýmto počínaním sa môže skrývať nevedomely strach z umierania alebo zo straty kontroly. Ale to už je úplne iná téma. Venujme sa snívaniu... Iste mi dáte za pravdu, že človek si najlepšie odpočinie vtedy, keď sa mu snívajú dlhé a farebné sny. Vlastne s tým ani nemusíte súhlasiť, ono je to totiž vedecky dokázané. Sny sú neoddeliteľnou súčasťou spánkovej fázy s názvom REM. Ak človek nemá v noci sny, a nie je to tým, že by si ich nepamätal, potom si mozog kompenzuje túto potrebu halucináciami a vidinami v priebehu dňa. Snívať treba, a navyše má človek pocit, že si spánok viac užije... Spánok totiž nie je žiadna kóma, je to plnohodnotná a prirodzená súčasť nášho vedomého života. Pravda, vedomie (jang) sa síce behom spánku ponára, ale náš mozog neúnavne pracuje, a dalo by sa povedať, že sa mu práve v noci začína

druhá, náročnejšia šichta. Všetky vnemy, pocity, myšlienky a zážitky musí spracovať a prebrať s našim nevedomím (jin), ktoré v noci vypláva na povrch. Práve túto prácu vnímame ako snívanie. Už z názvu článku je jasné, kam mierim – áno, reč je o Celitine. Má skutočne výborný vplyv na farebnosť, dĺžku, racionalitu a schopnosť zapamätať si naše sny.

Vysvetlenie je úplne jednoduché a odvíja sa od lepšieho prekrvenia mozgu behom snívania. Fosfolipid lecitín navyše putuje počas kludu prednostne do mozgu, kde sa venuje regenerácii bunkových membrán, zatiaľ čo pri svalovej aktivite sa zameriava skôr na regeneráciu svalových buniek a epitelov. Rovnaký efekt na vylepšenie kvality snívania môžete dosiahnuť aj bežnými prostriedkami, vedúcimi k lepšiemu prekrveniu mozgu. Pred spaním je dobré prejsť sa lesom, prebehnúť sa okolo rybníka, alebo si aspoň zacvičiť pri otvorenom okne. Keď si k tomu pridáte Celitin, nebudete sa stačiť čudovať!

Musím sa priznať, že na túto "fintu" som neprišla sama. Prednedávnom sa na mňa obrátil kamarát s prosbou, aby



som mu odporučila niečo "na mozog" pred štátnicami. Darovala som mu Celitin a čakala, čo to s ním urobí. Bez nadsadzovania môžem povedať, že bol naozaj nadšený. Skvelo sa mu učilo, všetko si ľahko zapamätal a zbytočne sa nestrachoval. Štátnice zvládol na jednotku a okrem iného sa mi zveril aj s vedľajšími účinkami Celitínu. Prezradil, že od tej doby, čo ho užíva, má mimoriadne zaujímavé sny, a najmä, že ich hneď ráno nezabudne. A to ani nebral Celitin na noc, ale po raňajkách. Zaujalo ma to a pustila som sa do experimentu. S čistým svedomím prehlasujem, že jeden Celitin pred spaním urobí z noci jedno veľké dobrodružstvo. Pravda, moja skúsenosť môže byť ovplyvnená tým, že už dlhodobo užívam Vitamarin, ktorý sa stará o môj cievny systém, rozťahuje cievy v mojom mozgu a podporuje jeho prekrvovanie, takže Celitin sa nemusí ničím zdržiavať a môže ísť "rovno na vec". Nebudem líčiť, o čom sa mi snívalo hneď v prvú noc, ale môžem vás uistiť, že to bolo naozajstné, aj so všetkými emóciami. Ráno sa dosť často prebúdzam na rozhraní reality snívania a reality bdenia. Vyslovene cítim, ako sa môj jin chvíľu hrá s mojím jangom, a potom sa rozíde každý svojím smerom...

Týmto spôsobom by som rada poďakovala svojmu kamarátovi za skvelý recept na skúmanie nových svetov a vám všetkým popriala sladké sny, či už s Celitínom alebo bez neho.

Mgr. TEREZA VIKTOROVÁ





Jesenná láska II.

S pochmúrnym mierom prichádza chmúrný deň
aj samotné slnko ťažkú hlavu skrýva.
Len zbaviť viny toho, kto je nevinný
a trestať previnilcov ešte zostáva.
Tak či tak, večne sa bude srdce trápiť
žiaľom Júliiným a cítiť bolesť Rómeovu.
No – nezávidíme im trochu?
Nie tú smrť, ale ten život
čo vzali do vlastných rúk pre ten najvyšší cit.
Oni krátko, my stále máme čas.
Prežiť každý ďalší deň,
nie tak ako nám predpísali iní,
ale tak aby nám iní závideli.

JOZEF ČERNEK

Orechové a hruškové dobroty

Na jar dozrievajú orechy – a keď vyslovím orech, pridá sa k nemu hruška.

Strom orech kráľovský je uctievaný ako symbol plodnosti, z jadier sa lisuje veľmi zdravý olej. Vlašské orechy obsahujú pre zdravie prospešné omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ktoré zabraňujú vzniku zrazenín v cievach, znižujú hladinu cholesterolu a brzdia zápalové procesy. Konzumovaním orechov získame pre svoje telo vitamíny skupiny B, najmä B₆ (pyridoxín) na správnu funkciu mozgu a tvorbu červených krviniek, zinok na imunitu, draslík s odvodňujúcim účinkom. Vlašské orechy sa dajú kombinovať s rôznymi syrmí, ovocím, mrkvou, medom a vytvárať chutné zeleninovo-ovocné šaláty. Skvelo doplnia ranné obilné kaše a pridávajú sa do báboviek, závinov, chlebičkov.

Hrušky sú z hľadiska využitia v kuchyni univerzálne. Sú vhodné k syrom, mäsu aj do sladkých koláčov. Zdravotné pozitíva – znižujú krvný tlak, priaznivo pôsobia pri žalúdočných ťažkostiach, artritíde, pozitívne ovplyvňujú hladinu cholesterolu v krvi, sú vhodné pri redukčnej diéte.

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK S ORECHAMI

(4 porcie)

3 hrnčeky špaldovej múky, 2 hrnčeky trstinového cukru, 1 hrnček repkového oleja, 3 vajcia, 2 hrnčeky rozmixovaných mäkkších banánov, 1 lyžička vanilkového cukru, 1 lyžička jedlej sódy, 1/2 lyžičky soli, 2 lyžičky mletej škorice, 1/2 hrnčeka ananásovej drene s ananásovou šťavou, 1 hrnček nasekaných vlašských orechov

Cukor, vajce a olej premiešame v mise, potom pridáme zvyšok ingrediencií

okrem vlašských orechov a zmes dobre premiešame ručne alebo v mixéri. Nakoniec ručne vmiešame orechy. Zmes vlejeme do chlebičkovej formy a pečieme 50–60 minút v rúre predehriatej na 180 °C.

HOVÄDZÍ STEAK S MASLOVOU HRUŠKOU

(4 porcie)

4 hovädzie steaky (roštenka alebo sviečková), 4 lyžičky olivového oleja, 2 nie veľmi zrelé veľké hrušky, 2 lyžice masla, sterilizované huby a čerstvé bylinky na ozdobu, morská soľ, korenie

Omáčka: 200 ml smotany na varenie, 1 šalotka, 1 lyžica masla, 1 lyžička nahrubo nadrveného štvorfarebného korenia

Steaky, najlepšie 4 cm vysoké, vyberieme z chladničky, klbmi chrbáta ruky ich ľahko naklepeme, potrieme lyžičkou olivového oleja a necháme pred

prípravou ležať hodinu aj viac pri izbovej teplote. Na panvici orestujeme na masle do sklovita nadrobno nakrájanú šalotku, okoreníme, po chvíli zalejeme smotanou a vzniknutú omáčku necháme asi 20 minút prevariť do zhutnutia. Steaky po odležaní vložíme na rozpálenú panvicu, odporúčam liatinovú grilovacu, a opečieme sprudka 3 minúty z každej strany (obraciame kliešťami, neprepichujeme vidličkou). Ak chceme viac dopečené steaky, dáme ich do pekáčika, na každý položíme kúsok masla a necháme v rúre pri nízkej teplote „dôjsť“ asi 10–15 minút. Hrušky nakrájame na plátky a opečieme na masle. Hotové steaky osolíme, okoreníme a podávame s plátkami hrušiek, sterilizovanými hubami (množstvo podľa chuti), ozdobíme bylinkami a zalejeme omáčkou z korenia. Podávame na predhriatom tanieri.

HRUŠKY PLNENÉ MODRÝM SYROM, S MEDOVÝM DRESSINGOM A VLAŠSKÝMI ORECHAMI

(4 porcie)

200 g gorgonzoly, 4 hrušky, 20 kúskov vlašských alebo pekanových orechov
Dressing: 1 lyžica medu, 2 lyžice citrónovej šťavy, 1–2 lyžice panenského olivového oleja, soľ a čerstvo mleté korenie

Ingrediencie na dressing zmiešame v miske na hladkú zmes. Syr a hrušky nakrájame na plátky. Hrušky zložíme do pôvodného tvaru tak, že medzi plátky dávame vždy kúsok syra a lyžičku zálievky. Podávame s orechami (ku každej hruške rozprestrieme na tanieriku 5 kúskov orechov) po hlavnom chode ako neobvyklý zdravý dezert.

Mgr. ILONA VÝTISKOVÁ





14. november: Svetový deň diabetes

Diabetes mellitus alebo cukrovka je choroba stará ako ľudstvo samo, prvé zmienky o nej pochádzajú už zo staroveku. Je to ochorenie, ktoré sa môže týkať každého z nás. Či sme bohatí, chudobní, mladí, starí. Nebolí, a tak nám často ani nenapadne, že práve my by sme mohli mať problémy s tvorbou inzulínu, ktorý je pre správne fungovanie organizmu nevyhnutný. Pod označením cukrovka si môžeme, zjednodušene povedané, predstaviť chronické ťažkosti organizmu so spracovaním sacharidov, teda cukrov. Na jednej strane je alarmujúce, že chorých stále pribúda, zatiaľ čo vek pacientov sa znižuje. Na druhej strane nemá význam zbytočne sa stresovať a znepokojovať, pretože aj stres býva jedným zo spúšťačov tohto ochorenia. To, či práve nás postihne cukrovka, máme totiž čiastočne aj vo svojich rukách. Na vine nie je len genetika, ale aj náš životný štýl, ktorý môžeme výrazne ovplyvniť. A prečo venujeme pozornosť cukrovke práve teraz? Nie je to náhoda, že na 14. november pripadá Svetový deň diabetes. V tento deň sa totiž v roku 1891 narodil objaviteľ inzulínu, kanadský lekár Frederik Grant Banting.

ČO JE CUKROVKA

V prvom rade by sme mali vedieť, že existuje cukrovka 1. a 2. typu a oba druhy sa odlišujú tým, čo cukrovku spôsobuje. Cukrovka 1. typu môže prepuknúť u novorodenca aj u starého človeka, býva podmienená geneticky a jej liečba sa nezaobíde bez pravidelného aplikovania inzulínu, hormónu, ktorý vzniká v pankrease. Pacient je závislý na prísune inzulínu zvonka. Diabetes 1. typu sa zaraďuje medzi autoimunitné ochorenia. U cukrovky 2. typu síce vytvárajú inzulín takzvané Langerhansove ostrovcy v pankrease, ale menej, než telo potrebuje. Navyše, bunky v tele, ktoré inzulín potrebujú na to, aby spracovali cukor, s ním nedokážu dobre hospodáriť. Práve tento druh cukrovky sa zaraďuje medzi takzvané civilizačné choroby. Často sa prejavuje u ľudí so sedavým zamestnaním, s čím ide ruka v ruku zlý životný štýl. Námatkovo menujme stres, fajčenie, nezdravé stravovanie, obezitu, nedostatok pohybu. Prvé, čo nariadi lekár diabetikovi, je zmena stravovacích návykov, čo znamená vynechať z jedálneho lístka sladké jedlá a zamyslieť sa nad skladbou jedálneho lístka, viac sa pohybovať.

AKO SA DÁ CUKROVKA SPOZNAŤ?

Diabetes sa obyčajne odhalí pri vyšetrení moču. Už v stredoveku si ľudia všimli, že takzvaný "sladký moč" vábi muchy a iný hmyz. Ich poznatok bol správny: pri zlom spracovaní sacharidov sa cukor vyplavuje z tela močom. Chorý môže pociťovať veľký smäd, únavu, malátnosť, niekedy sa objaví úbytok hmotnosti, ktoré by pacienta mali alarmovať a bez váhania doviesť do ordinácie lekára. Pri neliečenom rozvinutom diabetes hrozia vážne komplikácie, napríklad ochorenie obličiek, očné ťažkosti, postihnutie nervov alebo poškodenie ciev, ktoré môže viesť až k amputovaniu končatín. Ak vám diagnostikovali cukrovku, nefakajte sa. Nerezignujte. Možno namietnete, že je pre vás ťažké zmeniť svoj život od základu a myslíte si: čo sa má stať, to sa stane. Pozor! Niekedy aj malá zmena môže priniesť skvelé výsledky, najmä ak stavíte na pravidelnosť – skúste denne venovať 30 minút prechádzke, najlepšie v prírode, odpútať sa od bežných starostí, odpočínúť si, relaxovať. A nezabúdajte ani na to, že humor je korením života a príroda je mocná liečiteľka.

Ing. MILOSLAVA MARTÍNKOVÁ

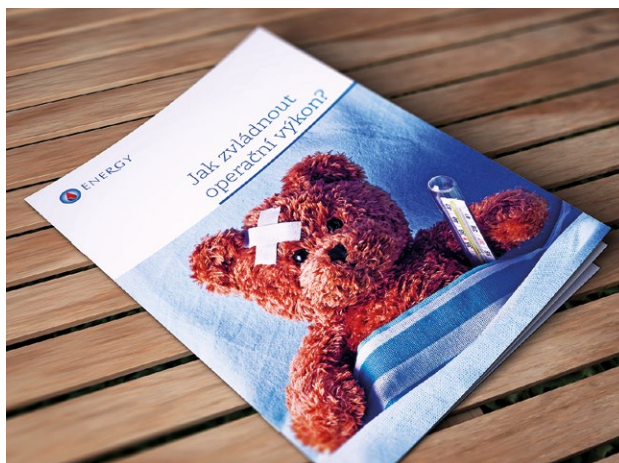


Ako zvládnuť operačný výkon?

Zlomená noha, žľzníkové kamene, zápal slepého čreva. To sú bežné životné situácie, ktoré môžu stretnúť každého z nás. A riešia sa väčšinou operáciou. Niektoré chirurgické zásahy sú akútne, život zachraňujúce, iné plánované. Využiť pri nich kombináciu klasickej a alternatívnej medicíny s celostným prístupom k pacientovi sa však vyplatí vždy. Aj keď možno ešte nie sme veľmi zvyknutí takto uvažovať.

„Málokomu by napadlo, že prípravky Energy môžu veľmi účinne pomáhať aj vo vzťahu k tak špecifickému úkonu, akým je operácia,“ hovorí MUDr. Jan Stránský. Tento skúsený lekár, chirurg s takmer štyridsaťročnou praxou a lektor Energy, je autorom novej, jedinečnej brožúry „Jak zvládnout operační výkon?“ venovanej práve tejto téme. Zaoberá sa v nej predoperačnou prípravou, obdobím okolo operácie, hojením a následnou rekonvalescenciou s celostným prístupom, a prináša nové uhly pohľadu a informácie overené praxou, cenné pre laikov aj odborníkov.

Veľký dôraz sa v tejto súvislosti kladie najmä na to, aby bol pacient v optimálnej kondícii, dobre znášal samotnú operáciu a mal dost síl na následné uzdravenie. V ideálnom prípade, aby operácia vôbec nebola potrebná. Na to môžeme skvelo využiť prípravky Energy, aj na poli prevencie. Medzi dôležité faktory, ktoré sa nimi dajú ovplyvniť, patrí prerušenie tkanív, stav tráviaceho traktu, detoxikácia organizmu, odolnosť imunitného systému a tiež pridružené choroby, ako napríklad obezita.



Zvláštna pozornosť je v brožúre venovaná predoperačnej starostlivosti o dutinu ústnu (chrup), sanácii prípadných infekcií močových ciest, príprave operačného poľa, zlepšeniu stavu kostrovej sústavy. Nielen u chorého, ale aj u zdravého človeka možno pred zákrokom posilniť telo, dodať mu energiu a živiny. Prírodné prípravky aj podporia a uľahčia následné hojenie, regeneráciu síl, rekonvalescenciu a návrat do bežného života. **Tento iste potrebný materiál nájdete od novembra vo všetkých Kluboch a v Konzultačných centrách Energy.**

„Budem rád, ak táto brožúra pomôže v neľahkej psychosomatickej orientácii pacienta – klienta, ktorý prehlási: Skalpeli sa nebojím, s Energy to vydržím!“
MUDr. JAN STRÁNSKÝ



PROJEKT ZDRAVÉ DIEŤA SA ZAČAL

V Materskej škole v Dolnej Strede sa opäť zapájame do projektu „Zdravé dieťa“, ktorý spočíva v podávaní výživového doplnku **Vironal** na podporu detskej imunity. V uplynulom školskom roku sa nám kvapkanie osvedčilo, pretože sme ako jediná škôlka v okolí nemuseli zatvárať naše brány pre chrípkové prázdniny. V túto jeseň sme si pridali aj natieranie **Droserinom**, ktorý aplikujeme deťom na oblasť nosa, líc, čela, čím predchádzame detským soplíkom. Pani upratovačka je **Droserinom** nadšená najmä pri odstraňovaní bolesti hlavy – v prípade nastupujúceho „hlavybôľa“ si ho natrie na čelo a spánky, a nepríjemná bolesť sa nestihne prejaviť. **Droserin** sme prijali za brata **Vironalu** a radi sa ním necháme natierať pred odpočinkom na ležadlách, ako súčasť popoludňajšej relaxácie. Éterické oleje v ňom uľahčia dýchanie a deti jemne pripravujú na popoludňajší spánok. Aj rodičia detí už poznajú niektoré prípravky Energy. Tí, ktorí mali záujem, diskutovali o nich s pani Drobnou, praktičkou čínskej medicíny na stretnutí v našej škôlke. Porozprávali sme sa o vplyve bylenných prípravkov pri predchádzaní chorobnosti. Pri popíjaní čaju **Maytenus Illicifolia** sme sa posunuli od utužovania fyzického zdravia k psychickému. Veď zdravie je len jedno. A tak nás teší, že náš škôlkarsky personál spolu s rodičovskou verejnosťou našli pri jeho upevňovaní spoločný smer.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Osemsmerovka – november

VITAE – OKTÓBER 2015

Správne znenie 8smerovky z Vitae 10:

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, nepochybnosť, božská výnimočnosť. To všetko majú proti nestriedosti, chamtivosti, nenádytnosti, hrubosti a nehanebnosti.

Zo správnych riešiteľov pripravok Energy získavajú:

- 1) **Margita Drotárová** z Prešova
- 2) **MUDr. Monika Gergelyová** z Iže
- 3) **Marcela Mudroňová** z Dolného Kubína

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 pripravok, ktorý si v prípade vylosovania želáte.

OSEMSMEROVKA – Tajnička:

Kto (9 písmen) naplno (7 písmen), so všetkými jej „bláznovstvami“, problémami (7 písmen) a celou spoločnosťou, bude sa musieť k tomuto (7 písmen), ako sme už boli (9 písmen), raz vrátiť. Ale v neskoršom veku už (6 písmen) nevie takéto „pubertácke“ (12 písmen), nakoľko sa zvyčajne uskutočnia v období stupňa (12 písmen) jedinca, v ktorom pôsobia ako nenáležité. A večné „pubertáctvo“ (7 písmen) i na (11 písmen) osobnosti a neochotu, či priam neschopnosť prijať (10 písmen) postoje za (9 písmen).



RETRO, KARMA, PIETA, PAMIATKA, MATKA, ÚCTA, OTEC, VĎAKA, SVIEČKA, PLAMEŇ, BUSTA, DUŠA, POMNÍK, DOMOV, LÁSKA, TICHŮ, NOSTALGIA, VEČNOSŤ, BYTIE, ISKRA, SAMOTA, POKOJ, PUTO, VENIEC, KVETY, KRÍŽ, ZMYSEL, LUNA, SLZA, ZROD, ČAS.



9.-10.12.2015

Hotelová akadémia - Košice

www.EZOfest.sk

Viac ako 70 vystavovateľov

Vstup na výstavu a prednášky ZDARMA



Usporiadateľ: EZOshop.sk
Košice, Komenského 3



ZDRAVÉ POTRAVINY, EZOTERIKA
DOPLNKY VÝŽIVY, KNIHY, CD, DVD

Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

ŽELEZNÍK LEKÁRSKY – MAGICKÁ BYLINA LÁSKAVOSTI

Železník lekársky (*Verbena officinalis*) je ďalšou všemocnou bylinkou, na ktorú sme v našej dobe „piluliek na čokoľvek“ akosi pozabudli. Pritom je železník preukázateľne užívanou liečivkou už od dôb starého Egypta a antiky a tešil sa priam božskej úcte: egyptské kniežatá ho používali na magické rituály ako slzy (bohyně) Isis, v starom Grécku ho zasväcovali Venuši. Aj v stredoveku sa spájal s čiarami a používal sa takmer na všetko – od bolesti zubov po lásku.

Botanický názov odkazuje na starorímske slovo „*verbena*“, označenie pre silnú obetnú bylinu alebo na keltské „*ferfaen*“ – „zbaviť sa kameňa“. U nás sa jej preto niekedy hovorí *verbena*, *vrbina*, a pod. Prastará legenda hovorí, že po sňatí z kríža boli Ježišove rany zakryté práve železníkom. Odtiaľ pochádzajú aj ľudové názvy: posvätná tráva, bylina kríža, bylina láskavosti. V európskych ľudových menách sa železník často spája so železom: po nemecky sa nazýva *Echtes Eisenkraut* – pravá železná bylina, atď.

OD KOLÍSKY CIVILIZÁCIE DO ZABUDNUTIA

Zo svojej stredomorskej domoviny sa železník rozšíril do celej Európy (mimo severných oblastí – zimu nevyhľadáva) už počas neolitu. Dnes sa môžeme s niektorým zástupcom čeľade železníkovitých stretnúť takmer na všetkých kontinentoch. Železník lekársky má rád vlhkejšie, na živiny bohaté a priepustné pôdy, rastie pozdĺž ciest, na hrádzach a brehoch, rumoviskách či pastvinách. V našej republike je železník lekársky jediným zástupcom svojej čeľade a zaraďuje sa medzi ohrozené druhy. Je to 30 cm až 1 meter vysoká trvalka, vďaka silnému podzemku schopná prežívať aj dlhé obdobia sucha. Má pevnú, priamu, štvorhrannú a v hornej časti vetvenú stonku. Stojaté listy sú po oboch stranách chlpaté. Počas leta kvitne v klasoch drobných, ružovo-fialovo-modrých kvetov a následne plodí elipsovité tvrdky. Rozmnožuje sa úspešne aj podzemkami. Všetky staroveké kultúry – starí Gréci, Rimania, Kelti, Peržania, Egypťania a Číňania – považovali železník za jednu z najdôležitejších liečivých a kúzelných bylín. Pri žľavových

kameňoch, na posilnenie nervov, na vyvolanie menštruácie a laktácie, aj pri magických a náboženských rituáloch a obradoch (čistenie oltárov, atď.). V stredoveku povzbudila slávu železníka čoby čarodejníckej bylinky legenda, ktorá ho spája s ukrižovaním Ježiša, a žiadny poriadny lektvar, nápoj lásky či elixír nezraniteľnosti sa bez neho už nezaobišiel.

VŠEMOCNÁ VERBENA

Železník sa dá využiť aj v kuchyni na výrobu likérov alebo nakladacieho deka, mladé výhonky sa pridávajú do šalátov a polievok. V liečiteľstve sa používa vňať, ktorá sa zbiera v dobe kvetu, suší sa v tieni, zavesená v prievane. Sušina obsahuje sliz, horčiny, triesloviny, saponíny, silice, organické kyseliny a glykozidy – verbenalín a hastatozid. Celkový výpočet účinkov železníka je obsiahly: analgetické, antibakteriálne, protizrážanlivé, protikŕčové, sťahujúce, vyvolávajúce potenie, močopudné, stimulačné, hojivé, atď. Použitie železníka je takmer všestranné. Dva spomínané glykozidy majú relaxačné účinky na nervový systém, a preto je železník vhodný na nespavosť, stres, depresie a bolesti hlavy či zubov. Výborný je proti horúčke, všemožným zápalom horných dýchacích ciest (kašeľ, nádcha, chrípka, zápal dutín), zvonka potom na zápalové ochorenia kože a hojenie rán, ďasien, akné, ekzémy, hemoroidy, zmierňuje alergické reakcie, a pod. Čaj zo železníka sa tiež vrelo odporúča na zažívacie problémy a detoxikáciu – podporuje funkciu čriev, pečene a obličiek, užíva sa aj pri úplavici. Má vplyv aj na hladinu ženských hormónov a hormónov štítnej žľazy – užíva sa pri hypertyreóze a nepravidelnej či chýbajúcej menštruácii, zvyšuje laktáciu a sťahy maternice. V štádiu výskumu je použitie železníka na liečbu niektorých nádorov alebo ako antikoncepcia. Nežiaduce účinky železníka nie sú známe, vyhnúť by sa mu mali len tehotné ženy a ľudia s nízkym tlakom. Užíva sa vo forme kloktadla, tonika (vlasového), tinktúry, ale väčšinou ako čaj – ten by mal mať slabú citrónovú príchuť. V zmesiach sa dá kombinovať s väčšinou bylín.

Na rastlinu, ktorá nás sprevádza tak dlho, na takú mocnú a všestrannú liečiteľku, akou je železník, by sme nemali zabudnúť.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK

Ako sa účinne **chrániť a brániť?**

Chrípka, kašeľ, nádcha, angína...



Výživové doplnky.

Zvýhodnená ponuka v prílohe magazínu.