

vitae

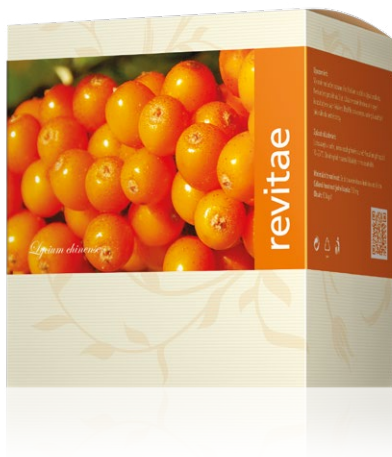
december 2015/január 2016

Adventný čas je dôležitá
príprava na nový rok

Čajovanie s Energy
Uvarte si Lapacho,
pridajte voňavé korenie

Čas mágie a stíšenia

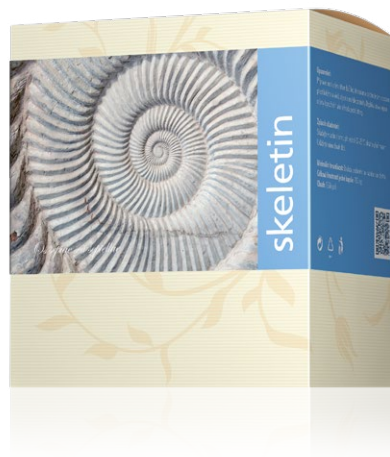




Prípravky mesiaca decembra

Začiatok decembra sľubuje výrazné ochladenie a zároveň vlhko, mohlo by konečne nasnežiť. Sneh však dlho nevydrží, na prelome 10. a 20. dňa očakávame zvýšenie teploty. Druhá polovica mesiaca vyzerá už celkovo chladnejšie. Že by sme sa konečne dočkali bielych Vianoc? Obdobie okolo Silvestra azda bude v znamení sneženia, takže aspoň deti by sa na snehu mohli poriadne vyblázniť.

S nami dospelými to asi bude horšie. Po bláznivom cvale Koňa a vrtkavej Koze sme všetci viac než unavení a vianočný zhon nám určite nepridá. **Korolen** pomôže upratovať, nakupovať a piecť pečivo s veselou myslou. Ak budeme o štvrtej ráno pri rúre zaspávať od únavy, natrieme si čelo, spánky a akupunktúrne bod GV 26 (pod nosom) **Ruticelitom**. Krém pomôže aj našim prechladnutým hlasivkám spievať koledy pri rozsvietenom stromčeku na námestí. Ak spájame vianočné sviatky s týždenným maratónom okolo plného stola dobrôt, potom nie je od vecí spojiť advent s **Betafitom**. Dodáva silu a zároveň pomáha odstraňovať z tela zbytočné, čo bude práve v tomto čase mimoriadne vhodné. Po Vianociach nás vráti do života **Revitae**, a keď ho ešte doplníme príjemným kúpeľom v **Balneole**, prebudíme sa na Nový rok úplne fit. Tak šťastné a veselé!



Prípravky mesiaca januára

Na rozdiel od katastrofických predpovedí meteorológov, týkajúcich sa arktických zím, sa januárové tabuľky klonia k nevýraznému, skôr teplejšiemu počasiu. Chladný môže byť koniec prvej a začiatok tretej dekády, v závere mesiaca dá o sebe zima opäť vedieť.

Otepľovanie a ochladzovanie je ideálne pre vznik námrazy a všetci vieme, čo dokáže priniesť nevinné pokľznutie na premrznutej ceste. Aby zlomená noha alebo ruka neznamenal pohromu na celý život, mali by sme okamžite siahnuť po **King Kongu**. Pomôže vytvoriť cvalík, ktorý premostí zlomenú kosť. Ak pridáme ešte **Renol** so **Skeletinom**, budeme o pár týždňov behať ako vrabčeky. King Kong ale môže byť vhodný aj v posilňovni pri naplňaní novoročných sľubov. Spoločne s **Renolom** sa postarajú o optimalizáciu energie tela aj svalov. A ak naše doposiaľ netrénované telo bude protestovať, veľmi ho upokojí **Artrin**; pomôže aj na sem-tam nejakú modrinku z nešikovného narábania s činkami. Aby sme nemuseli okrem následkov posilňovne riešiť aj zbytočné problémy s virózami, výborne využijeme **Annonu forte**. Podporuje obranné funkcie organizmu, pomáha jeho správnej činnosti, zmierňuje následky zlej skladby stravy a nezdravého životného prostredia a prispieva k udržaniu psychickej rovnováhy. To po Silvestri neznie zle, čo poviete?

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 12/1, december 2015/január 2016.

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.



Vianočná nálada

OBSAH

Editorial	04
SALUS – Vernostný program	04
Advent je príprava na nový rok	05
Múdre telo a jeho správy	07
Čajovanie s Energy	08
Pentagram je cesta k celistvosti	10
Rúž na perách	11
Príjemné prekvapenie – Artrin balm	12
Zápal močového mechúra	14
Jeden orgán, dve funkcie	15
Čas mágie a stíšenia	16
Zmena stravovania? Treba začať!	18
Lineárny, či cyklický?	19
Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu	20
Čriepky z mozaiky dejín XIX.	21
Osemsmerovka na december	22
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	23

EDITORIAL

ČO CHÝBA NÁŠMU SVETU

Vyskúšali ste už náš Smilax? Všetku trošku pripomína Vianoce? Proti Vianociam neprotestujú ani ateisti. Padne im vhod trochu voľna, dobrého jedla, krásnych ozdôb a kludu. ...A na zemi pokoj ľuďom dobrej vôle. Sviatky pokoja a mieru majú obrovskú moc.

Pri písaní tohto úvodníka som dlho hľadal ten najkrajší vianočný príbeh. Pýtal som sa ľudí okolo seba. Rozprávali mi o každodenných Vianociach, ktoré dokážu vytvoriť skutoční priatelia, o blízkosti ľudí v ťažkých chvíľach. Počúval som o tom, ako na druhý deň ráno po Vianociach v rodinnom kruhu malé dievčatko všetko poupratovalo a vrátilo do pôvodného stavu – len aby sa Vianoce mohli začať odznova. Krásne.

Nechal som si vyrozprávať aj najstarší vianočný príbeh. O hviezde, Troch kráľoch, zvieratkách, zohrievajúcich dieťa dychom, pastieroch a kráľovi,

ktorý sa narodil v maštali. Chcel som rozobrať pár symbolov, ktoré nesie, ale zistil som, že ma to presahuje. Symbolov je totiž veľa a každý jeden prisilný na to, aby som sa ja, laik, o niečo také pokúšal.

Dovolím si ale upozorniť na jediný. Traja kráľi vedení hviezdou prišli s darmi, aby sa uklonili. A presne o tom to je. Dostali sme náš svet a seba samých do stavu, kedy si želáme navzájom pokoj - ale nič preto nerobíme. Na sociálnej sieti vyjadrujeme súcit s tragédiami, ale nič viac. Želáme ľuďom okolo nás príjemné sviatky, šťastné a veselé, a pritom často nerobíme ani pre seba či našich najbližších nič, čo by k tomu smerovalo. Iste, poviete mi, že veď darčeky, dobré jedlo, nákupy... A zhon, večera, kapor, kosti...

Tak ešte raz: Traja kráľi prišli s darmi, aby sa uklonili novorodeniatku. Kľaňajúci sa kráľ je to, čo nášmu svetu chýba najviac. Nájdime ho v sebe. Treba sa len na chvíľku zastaviť a uvedomiť si, že



okolo nás sú veci, ktoré nás presahujú. Máme moc a právo meniť ich, ale najprv ich musíme prijať a skloniť sa pred nimi. Vianoce sú obrovským darom, no nie pre tú pozlátku na stromčekoch, štedrú večeru či darčeky. Ten moment, v ktorom sa celý kresťanský svet zastaví a my si uvedomíme, že sú dni, keď sa aj kráľ v nás musí ukloniť. To je dar Vianoc.

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 neprerušeného 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 porradu.



Advent je príprava na nový rok

Práve teraz, keď otvárate nové vydanie Vitae, nastáva adventný čas a my budeme o niekoľko týždňov zažívať najkrajšie sviatky v roku – Vianoce. Vieme ale, čo tento čas naozaj znamená? V čom je pre nás významný a dôležitý?

AKO NÁDYCH A VÝDYCH

Naša životná cesta je určená ročnými cyklami. A ako každý celok, aj rok môžeme rozdeliť na dve základné časti, polovice. Prvá sa začína zimným slnovratom a je charakterizovaná pribúdaním svetla. Druhá polovica sa začína slnovratom letným a svetlo v nej ubúda. Slnko je teda hlavnou silou, ktorá udržiava svet v poriadku. V prírode tento vplyv všetci celkom vnímame, ale ako pôsobí na naše životy, ich prežívanie a obsah? To nám už zďaleka nie je také jasné a povedomé. Napriek tomu podliehame tomuto základnému cyklu a jeho členeniu viac, než si uvedomujeme alebo sme ochotní si pripustiť.

Všetko, čo je v našom svete hmotné, je polaritné. Na lepšie pochopenie ročného cyklu ho môžeme pripodobniť napríklad k nádychu a výdychu. Prvá polovica roka je ako nádech: prijímame nové podnety, informácie, inšpirácie a učíme sa tým realizovať, hľadáme spôsob „ako“. V druhej polovici roka (výdychu) sa výsledky začínajú zhmotňovať. Ako v prírode: ako zasejeme, tak požneme. Určite to poznáte aj pri starostlivosti o svoje telo s prípravkami Energy. Čo preň urobíte do leta, z toho budete ako z dobrého základu žiť viacemenej celý rok. Keď niečo zanedbáte, náprava a pomoc sú možné, ale za cenu väčšieho úsilia, dlhšej doby liečenia alebo rekonvalescencie, hlbších a bolestivejších ťažkostí a v neposlednom rade aj väčšieho množstva prípravkov, liekov, a tým aj peňazí.

BRÁNA NEBA A PEKLA

Vysvetlíme si ešte ďalšie dva pojmy. Zatiaľ čo zimným slnovratom sa otvára takzvaná „brána neba“ (pribúda svetlo), ktorá je v čase letného slnovratu otvorená dokorán (dni sú najdlhšie), tak pri letnom slnovrate sa otvára „brána pekla“ (svetlo ubúda), otvorená je

naplno počas zimného slnovratu. To, samozrejme, nesúvisí s tým, že by prvá polovica roka bola dobrá a druhá zlá, ale že každá z nich je vhodná na niečo iné. Ďalší uhol pohľadu je, že vo svetlej polovici roka nás vesmír či Boh (aj keď to, samozrejme, nie je to isté) viac podporí. Skúšame, hľadáme, nachádzame, inovujeme chyby nie sú tak „trestané“. V praxi sa to môže prejaviť mnohými spôsobmi. Napríklad choroba je stále ešte znesiteľná, pod kontrolou, a tak ďalej. Podliehame potom klamu, že nie je tak zle a nemusíme viac robiť, alebo že sme urobili dosť. Od miery nášho klamu závisí, ako skoro sme po letnom slnovrate vyvedení z omylu.

ČAS ZDANLIVÝCH PROTIKLADOV

Druhá polovica roka sa práve končí a pozýva do finále. Zmaterializovalo sa v nej v podobe úspechu či neúspechu to, čo sme začali a na čo sme sa pripravili v jeho prvej polovici. Začiatkom adventu potom nastáva veľmi dôležitá a zdanlivo protikladné obdobie, ktoré vyvrcholí zimným slnovratom. Na jednej strane sme počas adventu vedome aj podvedome „tlačení“ dokončiť a uzavrieť všetko, čo treba. To býva ešte násobené predvianočným zhonom (všimnite si, aký som láskavý, a nehovorím stresom). Na druhej strane by sme sa mali vnútorne upokojiť. Prečo? Pretože advent je dobou prípravy na nový rok, ktorý sa začína zimným slnovratom – tento rok nastane 22. decembra o 5 hodine 47 minúte. Do tej doby máme ešte príležitosť odložiť všetko, čo nepotrebujeme. Aby mohlo symbolicky „v pekle“ zostať všetko, čo už splnilo svoj účel alebo sa neosvedčilo a neniesli sme si to so sebou do nového roka alebo aspoň nie v rovnakej podobe. Naopak všetko, čo je dobré, prospešné, osvedčilo sa a prajeme si vnútorne či zvonka rozvíjať a podporovať, si ponechajme ako dobrý základ. »

- » Takto nám zdanlivá dualita dvoch polovíc roka tvorí celok dvoch rôznych kvalít, rovnako ako nádych a výdych tvorí dych. Je však veľký rozdiel, či toto členenie rešpektujeme, a teda ho dodržiavame či nedodržiavame vedome, alebo nie. V druhom prípade sme potom udalosťami, situáciami, tzv. vlečení, teda je „za nás rozhodnuté“. Budme skutočnými tvorcami svojho osudu! K tomu patrí aj vedomie toho, aká kvalita času práve prebieha a čo v nej je a čo nie je vhodné.

DÔLEŽITÉ JE ROZHODNUTIE

Ideálne je urobiť prvý krok, a tým je väčšinou rozhodnutie. Realizáciu môžeme nechať do nového roka. Ako príklad uvediem partnerské problémy. Ak pretrvávajú, preberte si svoje postoje, prístupy a prostriedky, ktoré ste použili. Ak máte pocit, že to už ďalej nejde, povedzte si to v duchu, najlepšie aj partnerovi. Ak to obaja viete, cítite a povedali ste si to, dohodnite sa na rozchode, rozvode. Podajte návrh. A nemajte falošný strach či nechť a lenivosť v zmysle: „Predsa si nebudem kaziť Vianoce.“ Tlak a stres na vás budú pôsobiť rovnako a všetko si fakticky aj energeticky zoberiete do nového roka ako odloženú splátku. Na pomyslenej štartovacej čiare potom budete stáť nielen vyčerpaní, ale aj bezradní. Táto rekapitulácia je, samozrejme, vhodná pri čomkoľvek: vzťahoch, zdraví, zamestnaní, financiách, atď. Alebo vo vnútornej rovine (ktorá s tou predchádzajúcou vždy súvisí), týkajúcej sa nás všetkých. Otázka potom znie: Čo sa mi neosvedčilo, čo mám v sebe zmeniť, aby sa mi lepšie žilo? A naopak, čo mi prospelo, čo mám podporiť, rozvinúť, chrániť?

ZDIELANIE RADOSTI

Obdobie príprav na nový rok, život a svetlo sa vrcholí a končí zimným slnovratom. Ak sme sa dobre a poctivo vysporiadali

s uplynulým rokom, s nádejou očakávame ten ďalší a tešíme sa naň. Ak sa nedarilo nám, ponúka sa príležitosť, ako tentokrát uspieť, poučení zo svojich chýb.

Zimný slnovrat je bod zlomu. Prírastok svetla ešte nie je viditeľný, ale obrat už tam je. Pretože každá takáto zmena sa aj vnútorne prejaví do troch dní (súvisí s lunárnym cyklom), schádzame sa potom všetci po tri dni, aby sme svoju radosť zdieľali. Takže aj kresťanská oslava narodenia Ježiša Krista ako symbolu svetla a nádeje, ktorý má ukazovať ľuďom nový smer a obsah ich života, je do tohto obdobia umiestnená správne. Bez ohľadu na to, či sa v tomto čase narodil alebo nie.

DÁVAJTE DARY ZO SRDCA, NAJLEPŠIE DARY VNÚTORNE

A vianočné sviatky? Kto ste „statoční“, dávajte si darčeky zo srdca a papuče, mobily alebo práčky nechajte na všedné dni. Ak vám vyhovuje ustálené poňatie Vianoc, obdarovávajte sa vecami z ruky do ruky a pozerajte sa pritom navzájom do očí. Stromček berte len ako kulisu alebo svedka, nie stožiar nad hromadou darčiekov. Každý môže niekoho niečím obdarovať, každý je niečím bohatý. Aj keby to malo byť len vlúdne slovo, láskavý pohľad, nežný dotyk. Povedzte si, čo k sebe cítite a na čo po celý rok nebol čas. Nehanbite sa za to! A ak ste to nerobili už pri advente, odpusťte sebe a všetkým, komu ste celý rok neodpustili. Dostanete dar pokoja a mieru, základ všetkého. Bude vám buď neskutočne dobre alebo neskonale lepšie.

Prajem vám, aby ste čas adventný využili čo najlepšie. Je v ňom počiatok všetkého, čo si dáte do vienka na budúci rok.

*Krásne a požehnané sviatky!
Mgr. MICHAL ŠAMAN*

PO AKTÍVNEJ JESENI K POKOJNÝM VIANOCIAM

Tekvičková jeseň v materskej škole v Dolnej Stredě vyvrcholila po jesenných aktivitách. Zhotovili sme výstavku zeleniny a ovocia, ochutnávali sme plody, vyrezávali a aranžovali tekvice, ktoré sme si piekli a konzumovali aj so semienkami. Aminokyselinou tryptofánovou sme podporovali „hormón šťastia“, vitamínmi A, B, D, E so zinkom, horčíkom, fosforom a esenciálnymi mastnými kyselinami zasa pozitívne vplývali na našu imunitu. Vychádzky do prírody sme spájali so zberom šípok, ktoré po jemnom sušení a drvení používame na čaj. Okrem zvýšeného prísunu vitamínu C nám tento elixír veľmi chutí, povzbudzuje naše obličky, prečistí črevá a odkyslí organizmus. Sušíme nám známy nechťík lekársky, nachádzajúci sa aj v prípravku **Gynex**, pretože má protizápalové účinky a je dobrodením pre všetky sliznice. Do čaju zo zaliatych kvetov pridávame včelí med, ktorý v kombinácii s bylinou navodí vnútorný pokoj a dodá energiu. Sušené okvetné lístky používame aj na zdobenie vianočných cukroví, ktoré s deťmi pripravujeme v predvianočnom čase. Pokojné chvíle si neskôr vychutnáme v zimnom období, keď nám Vianoce zaklopú na dvere a my si v teple pri ozdobenom stromčeku vypijeme čaj z nasušených plodov a bylín. Poprajme si teda po jesennom zbere síl pokojné zimné



oddychovanie, aby sme mali na jar dostatočné množstvo energie a opätovne sa tešili z darov ponúkajúcej prírody. Krásne zimné dni a sviatočné chvíle prajú deti a kolektív Materskej školy v Dolnej Stredě.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Múdre telo a jeho správy (23)

JE MI SMUTNO, OCKO

Tomáš je muž okolo 35. roku života. Žije dosť nadivoko, nemá trvalé zamestnanie ani trvalý pobyt. Pred rokmi odišiel z domu po dlhodobých nezhodách s rodičmi, konkrétne s otcom. Cestoval veľa po svete, v poslednom čase ho to ťahá späť do vlasti. Mal niekoľko vzťahov, vždy sa skončili odchodom partnerky, ktorá sa necítila milovaná. Tomáš je už dlho preč z domu, s rodičmi sa nestýka a ani o to nestojí, podľa jeho slov. Vlastne o nich teraz nič nevie. Pýtam sa, aký má zdravotný problém. Z nepochopiteľných dôvodov už skončil niekoľkokrát na oddelení ARO (anesteziologicko-resuscitačnom) s akútnym zápalom pankreasu.

ALKOHOL ALEBO SLADKOSTI? NA TOM NEZÁLEŽÍ – IDE O LÁSKU!

Vzhľadom na to, že Tomáš je, ako každý sám žijúci muž, tak trochu „zanedbaný“, vždy keď skončil v nemocnici, ho považovali za alkoholika. Márne vysvetľoval, že už dávno nepije. Ťažko tomu verili aj lekári pri jeho opakovanej hospitalizácii. Takže pankreas je téma. Nemusíme hneď končiť na ARO, aby sme zistili, v akom stave máme tento orgán. A to takmer všetci. Ženy viac. Prečo? Pankreas je orgán veľmi citlivý, v prvom rade spracováva cukor, ktorý prisunieme do tela. A že ho koľkokrát nie je málo. Cukor namiesto čoho? Je to predsa jasné. Namiesto lásky. Ku komu? Ku komu chcete, to si dosadzte sami. Jedno je ale spoločné. Prvý, kto by ju od nás mal dostať, sme my sami. Lásku sami k sebe. V prenesenej rovine si namiesto lásky doprajeme nejakú tú dobrotu. A zasa je dobre. Smútok, úzkosť zmizne, nastane hoci krátkodobý, no napriek tomu slastný pocit. Tam, kde sa zdravotný stav vyhrotí, končíme na ARO. Alkoholik si tiež lieči nedostatok lásky vo svojom živote, likviduje si orgán, s ktorým súvisí. Alkohol najviac napadá pankreas, potom hneď pečeň. Tieto orgány spolupracujú ruka v ruku. Je v tom rozdiel? Alkohol alebo sladkosti? Keď sa zamyslíme, zistíme, že veľmi nie. Je jasné, kam konštelácia bude viesť. Prvotnú lásku si nesieme, samozrejme, z domu, z vlastnej rodiny. A tam, ako vieme zo skúseností, to býva často veľmi zamotané. Ale nepredbiehajte, toto sa Tomášovi dopredu nepovedalo, a ako vidno, ani v náznaku by mu to nenapadlo.

RODIČIA NECHÁPU

Takže Tomáš a jeho pankreas. Už z počiatočného Tomášovho rozprávania je to takmer jasné, ale pretože nechcem klienta nijako ovplyvňovať, stavíme orgánovú konšteláciu. Zástupcu pre Tomáša a jeho pankreas. Aby pankreasu nebolo smutno, pridávame ďalšie orgány, po niekoľkominútovom presúvaní po miestnosti sa pomaly do popredia vynoria obličky. Majú snahu povzbudiť unavený pankreas, ktorý „sotva leží“, je celkom bez života a zástupkyňa sa sťažuje na bolesti brucha. Skutočný ani zástupný Tomáš zatiaľ nič nevidí a nechápe. Ale s pankreasom sympatizuje, je mu akoby povedomý,

pri nohách zástupcov obličiek. Poťažmo rodičov. Dáme mu čas, kým vzlyky prestanú. Tomáš vzhliadne k obličke – otcovi – a zrazu z neho vylezie: „Je mi smutno, oci.“ A je to vonku. Už od detstva je mu smutno. Až tak, že jeho vnútorný pocit, že nie je milovaný, ho opakovane dovedie na ARO. Rodičia – obličky – sú prekvapení, netušili, že majú (alebo skôr mali) doma takého citlivého chlapca. Matka slzí a otec k tomu nemá ďaleko. Pankreas slzí s nimi, ale zároveň vyžaruje šťastie a spokojnosť. Niet čo dodať, klasický príbeh rodinných konštelácií. Ale cestou cez konštelácie orgánové. Priame postavenie rodiny by Tomáš neuniesol. Takto sa všetko



páči sa mu, hovorí, že je azda aj milý. Pankreas to teší a berie Tomáša za ruku ako malé dieťa. Ťahá ho k obličkám. Tomáš nič netušiac ide, až sa tvárou v tvár stretáva s obličkami. Necíti sa dobre, prichádza množstvo emócií, jedna cez druhú, strieda sa hnev, ľútosť, bojovnosť, rezignácia. Akoby sme tu videli vývoj chlapca od útleho detstva cez pubertu až po dospelosť. Tomáš začína chápať. Kričí: „Vy ste ma nechceli, nemali ste ma radi, hádali ste sa, nikdy ste ma nepochválili, najmä ty, ocko!“ Prepuká v plač, schúli sa

odohralo nenápadne a nakoniec nabralo pekný spád. Všetko funguje, akonáhle urobíme v sebe zásadnú zmenu. Všetko okolo sa začne automaticky meniť a smerovať k uzdraveniu a harmónii. Určite aj k uzdraveniu pankreasu, ale to Tomáš zistí až časom. **Blížia sa Vianoce, záver roka. Zdieľajte ich so svojimi najbližšími. Zanechajte za dverami, kto sme si a čo sme si. Oči nám pri spoločnom stretnutí môžu žiariť, aj keď už nie sme deti. Krásne sviatky.**

MUDr. IVANA WURSTOVÁ



Čajovanie s Energy (1)

Neviem, ako to máte vy, ale u mňa sa s počiatkom jesene objavuje nálada začať viac variť teplé nápoje a hlavne čaje. Nasávať ich vôňu, ktorá sa všade rozprestrie a prejde cez každý kút. Použiť rôzne druhy korenia na dochutenie. Odhadnúť správnu chvíľu na scedenie a tešiť sa na ich farbu a chuť. Pre mňa je to vždy obrad – vytiahnuť kanvičku na čaj, ohrievadlo na čajovú sviečku a obľúbené hrnčeky, z ktorých rada pijem čaj... A potom sa len schúliť pod deku do kresla. Verím, že aj vy máte svoje čajové rituály, ktoré si s nadchádzajúcim chladnejším počasím užívate. Môže nám pri nich skvelo poslúžiť celá ponuka čajov Energy, najmä ak tým ešte pomôžeme nášmu telu k zdraviu.

TROCHU HISTÓRIE

Objaviteľom čaju by mal byť, podľa Čiňanov, cisár Šen-nung, prezývaný Božský vladár (cca 2800 pr. n. l.). Vo svojej Lekárskej knihe sa prvýkrát zmieňuje o čaji ako o horúcom nápoji a rastline zodpovedajúcej čajovému kríku. Bola by to prvá zmienka v histórii o rastline nazývanej *Camellia sinensis* (čajovník čínsky). Lenže kniha bola zhruba v 7. storočí n. l. prepísaná a originál sa nezachoval. Za najstaršiu písomnú zmienku o čaji sa vo všeobecnosti považujú informácie v čínskom slovníku z roku 350 n. l. Nájde sa tu informácia, že nápoj sa pripravuje z listov varením. Niektoré zdroje uvádzajú ako pravlast čaju Barmu, odkiaľ sa rozšíril do Číny a Indie. V dnešnej dobe sú nám známe

čaje zelené, čierne, biele a takzvané nečaje, ktoré sa lúhujú z rastlín alebo stromov a sú podobné čajom. Medzi „nečaje“ patrí okrem rooibosu a maté aj Lapacho. Trúfam si povedať, že ide o najuniverzálnejší čaj, ktorý má Energy v ponuke a s ktorým môžeme pri príprave priam kúzliť.

LAPACHO

Lapacho pochádza z kôry stromu, ktorého domovina je v Brazílii, Bolívii, Peru, severnej Argentíne a Paraguayi. Nazýva sa „nápojom Inkov“. Tento národ ho s úspechom využíval predovšetkým pri leukémii a iných nádorových ochoreniach, pretože pomáha pri odstraňovaní nečistôt a usadenín z tela.

VIETE TO?

- » niektoré stromy lapacho sú staré viac než 700 rokov a účinkom ich kôry sú pripisované až zázračné schopnosti
- » Indiáni nazývajú tento strom „tajy“, čo znamená „mať moc a silu“
- » túto čajovú špecialitu dostali do Európy Vikingovia, menili ju za drahé kamene
- » čaj radi pili ruskí cári a macedónski mníši
- » na európske trhy bol čaj uvedený v roku 1991

Účinky Lapacha:

- » posilňuje imunitný systém a vnútorné orgány – pečeň a obličky
- » priaznivo ovplyvňuje chronické ochorenia
- » podporuje trávenie a vie povzbudiť látkovú výmenu
- » normalizuje metabolizmus cukru, je vhodný pre diabetikov
- » hubí niektoré druhy plesní a baktérií, je vhodný pri výtokoch z pošvy
- » je účinný pri vyrážkach, pomáha na zahnisané miesta a pri zápaloch
- » pozitívne pôsobí po chemoterapii alebo dlhšom užívaní psychofarmák, upokojuje nervový systém a zmierňuje podráždenie, migrény
- » aktivuje prirodzenú funkciu potných žliaz
- » zlepšuje prekrvovanie tela a má kladný vplyv na srdce, krvný obeh a chudokrvnosť

VNÚTORNÉ POUŽITIE

Chuť Lapacha nemusí byť pre všetkých príjemná, a preto prijmite oproti odporúčanej príprave niekoľko variantov spestrenia. Čaj sa nemá piť horúci (tanín pri dlhodobjšom popíjaní môže poškodiť sliznicu ústnej dutiny a žalúdka – riešením je zneutralizovať účinky tanínu pridaním mlieka alebo smotany). Množstvo vypitého čaju je individuálne, pohybuje sa od 2 šálok (po 2 dl) až do 2 litrov. Žiadne vedľajšie účinky doposiaľ neboli preukázané.

Mätové Lapacho

K uvarenému a scedenému Lapachu pridáme 1 lyžičku sušenej mäty, spoločne lúhujeme 15 minút. Po scedení môžeme nápoj ozdobiť lístkom čerstvej mäty a plátkom citróna, prípadne osladiť agávovým sirupom, medom alebo trstinovým cukrom. Výborne chutí vychladnutý.

Brazílske Lapacho

Pri príprave Lapacha použijeme okrem vody aj suché víno (biele alebo červené) v pomere 1:1 a dochutíme čerstvou pomarančovou šťavou, príp. kúskami nakrájaného pomaranča.

Lapacho Indiánik (pre deti od 3 rokov)

Klasicky pripravený čaj kombinujeme s rôznymi ovocnými šťavami, ktoré naše deti vypijú, a dozdobíme ovocím.

Imunitná bomba

Do čaju pridáme štipku kajenského korenia a šťavu z 1 citróna. Nastane silná potná reakcia, pri ktorej sa z tela vylučujú vírusy a baktérie. Dobré je zostať v pokoji a teple.

Labužnícke Lapacho

Do základného čaju pridáme korenie (vanilka, škoric, klinčeky), dochutíme smotanou, prípadne ozdóbime šľahačkou a napríklad višňou s nastrúhanou čokoládou.

Extra tipy

Základný odvar z Lapacha využijeme horúci do polievok, studený do obľúbených nápojov smoothie. Nebojte sa využiť ho aj na prípravu raňajkových kaší. Vychladnutý ho ponúkame na pitie našim psíkom a mačičkám – odstraňuje vnútorné a vonkajšie parazity.

VONKAJŠIE POUŽITIE

Celkový očistný kúpeľ

Do napustenej vane pridáme 2–3 l odvaru z Lapacha pripraveného podľa základného

postupu (cca 10 čajových lyžičiek na 3 litre vriacej vody). Kúpeme sa maximálne 20 minút, potom sa neoplachujeme, len osušime. Do kúpeľa nepridávame žiadne soli, neumývame sa, len relaxujeme.

Čiastočný kúpeľ

Na plesne, ekzémy či poranenie rúk a chodidiel. Využijeme klasický odvar a nohy alebo/a ruky ponoríme na 15–20 min. do lavóra, potom len osušime. Účinok môžeme podporiť niektorým z krémov Energy – **Protektinom** v prípade plesní na chodidlách, **Droserinom** na ruky, pri zranení **Artrinom**.

Lapachové obklady

Sú účinné pri ekzémoch, drobných ranách, bolestiach kĺbov, únave očí. Pripravíme čaj 2x silnejší (4 čajové lyžičky na 0,5 l vody, pri očné obklade 2 lyžičky), namočíme do neho gázu, priložíme na postihnuté miesto a ešte prekryjeme bavlnenou gázou (na oči použijeme vatový tampón). Necháme pôsobiť cca 10–20 minút a opakujeme.

Na Lapachu si takto vyskúšame rôzne spôsoby prípravy, ktoré potom využijeme aj u ďalších čajov.

MARCELA ŠŤASTNÁ

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 nezanedbajte na pravidelné návštevy svojho Klubu!

INTERNET: www.energy.sk

E-MAIL: dobierka@energy.sk

TELEFÓN: 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

Objednávajúte 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.



Pentagram je cestou k celistvosti

Základným prípravkom na ovplyvnenie všetkého, čo patrí k prvku Voda, je Renol.

NIE JE ALE SÁM

Renol harmonizuje obličky a močový mechúr, ktoré aj prečisťuje. Navyše podporuje pohlavné funkcie, zlepšuje plodnosť a schopnosť udržať plod. Pôsobí proti niektorým formám vysokého tlaku. Regeneruje kosti a posilňuje výživu kĺbových chrupaviek. Vzhľadom na to, že obličkám prislúcha kontrola emócie strachu, dá sa Renol užívať pri psychickom šoku, ľaknutí, vydesení. Aj dlhodobá expozícia strachu je dôvodom na podávanie Renolu.

Z pohľadu TČM ide o prípravok, ktorý podporuje jang obličiek, poťažmo celkový jang. A ako vieme, jang je to, čo umožňuje všetok pohyb, všetko, čo si vyžaduje akékoľvek presuny, vrátane tých v organizme. To sa týka nielen pohybu ako takého, ale aj sily pre metabolizmus, trávenie. Sila jangu je zdvíhacia, keď jej je málo, máme nízky tlak. Je aj zahrievacia, pri jej nedostatku nás trápí zimomravosť a ľahko podľahneme útoku chladu – nachladnutiu. Vyčerpáva sa fyzickou prácou a bojom s chladom. Dá sa obnoviť prehriatím tela – v týchto chvíľach je veľmi vhodný Balneol. Prekrásne prehreje, vypudí chlad, podporí celkový jang. Často to ale nestačí. Buď nemáme možnosť sa ihneď ohriať, alebo bolo prechladnutie príliš veľké. A vtedy prichádzajú na rad prostriedky podporujúce jang, teda Renol, eventuálne King Kong. Dlhodobé oslabovanie jangu je obvyklou súčasťou starnutia. Preto je Renol vhodný pre starších ľudí ako prostriedok

podporujúci ich kosti, kĺby, fyzickú aktivitu a životnú silu. Ponúka sa otázka, aký je rozdiel medzi Renolom a King Kongom. Jednak je Renol pentagramový prípravok, čo znamená, že vyslovene podporuje Vodu so všetkým, čo k nej patrí, jednak je veľmi účinný na dopĺňanie jangu obličiek. King Kong dokáže skvele podporovať život, najmä všetky metabolické funkcie a rastové procesy, vrátane hojenia. Hojenie je veľmi náročný pochod, preto je po operáciách a úrazoch King Kong vhodným prípravkom. Jeho pôsobenie je zaujímavé vo vypätých životných situáciách alebo pri extrémnych výkonoch. Zlepšuje sústredenie a dáva silu na svalovú aktivitu. Z tohto dôvodu ho používajú aj športovci ako prírodný prostriedok pri výkonoch. Nie je doppingom, pretože jeho hlavnou zložkou je bylina Smilax officinalis, ktorá stimuluje tvorbu dôležitých hormónov, najmä testosterónu.

Ďalším prípravkom, ktorý priamo súvisí s vodou, je Skeletin. Jeho pôsobením je možné doplniť dôležité látky nevyhnutné pre pevné kosti a kvalitu kĺbovej chrupavky. Kostí potrebujú totiž nielen vápnik, ale aj fosfor, horčík a kolagén, ktorý im dodáva pružnosť. Kolagén však najviac potrebujú kĺby na stavbu svojich chrupaviek, ktoré sú mechanicky opotrebovávané pri pohybe. Účinok Skeletinu je možné „poslať“ do kostí a kĺbov Renolom, ktorý posilňuje obidve tkanivá energeticky a podporuje ich metabolizmus. Tento postup je veľmi vhodný u artrózy aj u osteoporózy.



AKO CHRÁNIŤ ŽIVOTNÚ SILU ULOŽENÚ V OBLIČKÁCH?

Stačí dodržiavať niekoľko jednoduchých pravidiel, ktorých praktické uplatnenie je pri súčasnom životnom štýle veľmi obtiažne. Najdôležitejšie je odpočinúť si, keď sme unavení. Nie vypíť tri kávy, ani použiť iné „povzbuzovadlo“, ale odpočinúť si. Len tak si zachováme dostatok sily na extrémne situácie, ktoré sa v živote občas vyskytujú. Nedá sa stále len brať. Naše telo sa potrebuje regenerovať, ale aj primerane zaťažovať. Oboje je nevyhnutné pre jeho harmonický rozvoj.

Vďaka tomu, že muži majú podstatne viac jangu než ženy, sú aj viac náchylní využívať ho. Je to prirodzené a správne. Muži sú tí, kto je aktívny, strážia svoj priestor, ochraňujú ho – vrátane rodiny. Oni menia veci, dávajú do nich silu, ktorou disponujú – teda jang. A vďaka tomu je jang u mužov viac zraniteľný.

Inými slovami – muži majú častejšie oslabené obličky než ženy, čo má vplyv na množstvo zdravotných ťažkostí.

Obličky sú súčasne orgánom, ktorý celkom zodpovedá za počatie a udržanie plodu, nakoniec aj za pôrod. A tak sa ich vyčerpanie často zúčastňuje na poruchách plodnosti. Renol môže pomôcť, aj keď situácia býva často zložitejšia.

Takže ak to zhrnieme, je sila obličiek pre pocit zdravia celkom zásadná. Musíme si ich chrániť a ich silu budovať a obnovovať. Je to logické. Ak ich vyčerpáme, vystavujeme sa riziku rôznych chorôb. Dnešná doba je plná strachu. Strachu z vecí, ktoré sú nám predkladané ako dôležité, a nie vždy to tak je. Treba žiť čo najviac teraz. Čokoľvek v živote príde, nejako vyriešime. Niekedy lepšie, inokedy horšie. Je dôležité mať stále na pamäti, že situácie sa vyvíjajú, a aj keď sú práve veľmi ťažké, nebude to tak stále. Život sa nedá zastaviť, treba ho žiť.

Prajem vám, aby ste dokázali žiť v súlade so svojim založením, so svojimi potrebami tak, aby bola vaša životná sila pevná a stabilná, aby bolo dobre vám aj ľuďom okolo vás.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Rúž na perách

Herpes mávam, odkedy vnímam svet. Na fotografii zo škôlky s bábikou a zapletanými vrkočmi, na dočasnom cestovnom pase počas pobytu na Kube, kde nás prepadli a okradli. A na mnohých ďalších fotografiách a videách. Svrbenie na perách a pľuzgiere ma navštevujú takmer každý mesiac, v každom ročnom období, vznikajú cez deň alebo v noci. Mám na ne množstvo argumentov: som unavená, nastala zmena počasia, prišla som do iného prostredia, mám nedostatok spánku a priveľa stresu. S týmto fenoménom zrejme pracuje už aj moje podvedomie: akonáhle si začnem pochvaľovať, že už dva týždne (!) sa herpes neobjavil, ráno sa zobudím so začervenaným fľakom na koži. K tomuto všetkému sa pridáva dôležitý faktor: náruživá rada si maľujem pery. Zásadne bordovým alebo jasnočerveným rúžom. Jediné, čo kedysi dávno zabralo, bola hadia masť, ktorú mi poradil lekárnik. Vtedy sa mi pľuzgier nevyhodil na pere, no o dva dni som ho mala v nose. Pery som si mohla maľovať ďalej. Kvôli boľavému nosu mi to ale neprinášalo žiadnu radosť. Riešenie mi ponúkol až šéf Energy, Jozef Černek. Preventívne užívať Flavocel, denne 2-4 tablety. V prípade zvýšenej záťaže organizmu pridať Drags Imun. Keby som to nemala odskúšané, sama tomu neverím. Napriek mimoriadne náročnej pracovnej jeseni si už štvrtý mesiac maľujem pery rúžom. Flavocel a Drags Imun sa stali mojimi diskretnými spoločníkmi.

LÝDIA KOKAVCOVÁ, Bratislava



Príjemné prekvapenie – Artrin balm

Medzi moje najobľúbenejšie krémy vždy patril Artrin. Jeho všeobecná možnosť použitia ma fascinovala a ako terapeutovi sa pre mňa stal prípravkom číslo jedna. Proti bolesti, chladivý, hojivý – námatkou vyberám z jeho jedinečných účinkov. Keď som sa kedysi dozvedel, že na trh príde jeho balzamová podoba, a prvýkrát som si mohol vyskúšať Artrin balm, vôbec som nebol prekvapený jeho pôsobením. Len sa mi potvrdilo, že ide o ďalší výborný prostriedok regenerácie.

„Pridanou hodnotou“ je v ňom okrem iných zložiek výťažok z čajovníka, aloe vera a puškvorca. Možno nebude od veci pozrieť sa na to, prečo sa do **Artrinu balmu** dostali. Výťažky z čajovníka zmierňujú opuchy, potvrdzujú sa ich protirakovinové účinky a majú aj antibakteriálne vlastnosti. „Životodarnou krvou“ rastliny aloe je gél, ktorý sa nachádza vo vnútri listov. Je bohatý na živiny a prevlhčuje pokožku, zlepšuje činnosť pohybového aparátu, pomáha eliminovať mnohé kožné ochorenia. Puškvorec sa užíval od nepamäti do kúpeľov pri reumatizme, na omývanie rán, ekzémy a ako celkovo posilňujúci prostriedok. Ako som spomenul, bol som príjemne prekvapený účinkami Artrinu balmu. Neprajníci, ktorí vedia, že som „hrdým nositeľom fúzov“, sa možno ozvú – ako to ty môžeš vedieť, keď sa neholíš a Artrin balm je určený pre tých, ktorí sa zbavujú ochlpenia!? Budú však ďaleko od pravdy. V čase, keď sa mal objaviť na policiach Klubov, som si holil tvár a skúšal jeho pôsobenie. Využil som ho aj pri lokálnych masážach, kedy mňa aj klientov potešila vynikajúca viskozita prípravku, „zamatové pohladenie“ a chladivé a protibolestivé pôsobenie. Pokožka zostala po použití balzamu jemne detská. Stretol som sa však aj s prípadom, keď po jeho prvej aplikácii po holení pokožka na brade sčervenela a dosť nepríjemne páli. Pri dlhšom používaní sa však tieto príznaky zmiernili, až nakoniec zmizli úplne. Zrejme išlo o individuálnu reakciu na niektorú zložku Artrinu balmu. Blížia sa Vianoce a mnohí z nás premýšľajú, čím potešiť svojich blízkych. Artrin balm môže byť vďačným darčekom pre mužov aj ženy.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



ZAMATOVÝ DOTYK...

Artrin balm obsahuje bylinný extrakt Artrin, termálnu vodu zo žriedla Podhájsja, esenciálne oleje a výťažky z čajovníka a aloe vera:

- » dobre sa roztiera, má príjemnú konzistenciu
- » pôsobí hojivo a protizápalovo
- » zvláčňuje a hydratuje kožu
- » pokožku upokojí a schladí
- » chladivý dojem pretrváva dlhší čas
- » má jemnú a sviežu prírodnú vôňu



Nielen na depiláciu

Tento rok na začiatku júna som navštívila termálne kúpele na Slovensku a okrem spokojnosti na duši a tele som si doviezla pamiatku v podobe pripálenej pokožky od silného slniečka, ktoré sa v oblasti dekoltu prejavilo alergickou reakciou. Doma som mala k dispozícii len Artrin balm, po ktorom som hneď siahla. Jeho ľahká, gélová a chladivá konzistencia pokožku pohladila a upokojila. Tak som si povedala, že je to fakt paráda! A začala som skúmať aj ďalšie účinky tohto balzamu. Vyskúšala som ho na bežné štipance, ktoré sa rýchlo upokojili. To isté som cítila aj pri bolestiach dolných končatín, napríklad po dlhom státi alebo sedení. Aplikovala som Artrin balm okolo členkov, na holená a do podkolenia. Ďalej sa osvedčil pri lymfatickej masáži celého tela. Ľahkosť, ktorej sa potom telo otvára, je pre masírovaného veľmi citelná. Trúfla by som si Artrin balm odporučiť aj ako hydratačný gél na denné ošetrovanie mastnej pleti, či na T-zónu pleti zmiešanej.

Netreba sa báť experimentovania, pretože vieme, že naše telo dostane tú najzdravšiu esenciu, a v podobe Artrinu balmu obzvlášť!

MARCELA ŠTASTNÁ

PRIŠLO NA ADRESU REDAKCIE: MOJE SKÚSENOSTI S ANNONOU

Prvýkrát som sa s Annonou muricata stretla pri liečení hypertenzie.

Používala som ju ako odvar z listov.

Pri dlhšom používaní sa tlak znížil natoľko, že lekári mohli upraviť aj alopatickú liečbu. Ak išlo iba o výkyvy tlaku, potom tento odvar bol schopný tlak úplne upraviť bez akejkoľvek medikácie.

Odvar som začala odporúčať aj ľuďom, ktorí mali nielen hypertenziu, ale zároveň aj diabetes typu II, a pri tom som zistila, že pomáha veľmi dobre aj tu.

To, že klienti neochoreli celú zimu, som brala vždy len ako vylepšenie imunity a nijako som to neprikladala používaniu odvaru z annony.

Potom prišlo Energy so svojim novým prípravkom **Annona forte** a táto bylina sa zrazu stala lepšie prístupná pre širšiu skupinu ľudí. Keďže ma navštevujú najmä pacienti s onkologickým ochorením a oslabenou imunitou z akéhokoľvek dôvodu, začala som sledovať ďalšie účinky annony na ich zdravotný stav. Bolo pre nich oveľa lepšie užívať každý deň kvapky, než si zložiť variť čaj.

ONKOLÓGIA

Najprv sa Annona forte podávala onkologicky chorým ľuďom, a keďže vždy testujú množstvo kvapiek, zdalo sa mi, že ich na také vážne ochorenie dávam príliš málo (vychádzalo to vždy 2–3 kvapky denne). Zvýšila som preto dávkovanie na 5 kvapiek 2x denne – a fiha! Keďže sa na zablokovaný organizmus plný toxínov a parazitov dalo priveľa kvapiek, mali klienti veľmi nepríjemné a prudké reakcie. Najmä hnačky a často aj problémy s dýchaním. Jednému pánovi sa dokonca zablokovali obličky. Tam, kde bolo telo najviac zanesené, nastal problém. Vrátila som sa späť k nepatrnému dávkovaniu 2–3 kvapky denne, a pridala bylinné čaje na prečistenie organizmu. Dávkovanie som postupne zvyšovala až na 10 kvapiek 3x denne. U klientov sa už nevyskytli žiadne nepríjemné reakcie. Naopak, začali sa cítiť veľmi dobre a plní energie.

Vo svojej starostlivosti mám aj deti s onkologickým ochorením, najmä s leukémiou. Môžem povedať, že na liečbu Annonou forte veľmi dobre

reagujú a pri liečbe nemávajú sepsy, ktoré sú inak obvyklé. Je len dôležité nepoužívať ju pri transplantáciách a všade tam, kde treba držať imunitu čo najnižšie.

POSILNENIE IMUNITY, PSYCHIKA

Ak chceme naopak imunitu čo najrýchlejšie posilniť, potom je účinnok Annony forte namieste a úplne stačí podávať 5 kvapiek 1x denne. Odporúčam ju aj deťom do škôlky, a to len 1 kvapku 1x denne. Môžeme si byť istí, že deti nebudú nakazené mrlami, ako je to bežné v dnešných škôlkach. Ak deti ochorejú, namiesto akýchkoľvek antibiotík je dobré začať podávať 5 kvapiek Annony forte a 10 kvapiek **Drags Imunu**. Deti potom nepotrebujú žiadne lieky na znižovanie teploty a na túto liečbu veľmi dobre reagujú. Mám aj klientov, ktorí pracujú na miestach s klimatizáciou – neustále im opúchali sliznice, strácali hlas, alebo sa im vracal kašeľ. Keď začali pravidelne brať Annonu forte 5 kvapiek 1x denne, tak sa aj vnútorne upokojili, hovorili, že ich už nič tak veľmi nerozhádže.

To by potvrdzovalo pôsobenie byliny aj na psychiku, ak

Podávala som väčšinou 10 kvapiek Annony forte a 20 kvapiek Regalenu denne. Deťom polovičná dávka úplne stačí.

ATOPICKÝ EKZÉM

Annonu používam aj pri liečbe atopického ekzému, kedy je telo zanesené už od matky a treba ho dôkladne vyčistiť. Dojčatám odporúčam pridávať 10 kvapiek každý deň do kúpeľa, matka užíva 2 kvapky denne, aby bola v jej mlieku informácia. Ďalej odporúčam pridať 10 kvapiek Annony forte, 5 kvapiek **Regalenu** a 5 kvapiek **Renolu** do krému, ktorým sa potom dieťa natiera. Spočiatku je telíčko začervenané, ale neskôr sa úplne vyčistí a koža zostáva iba suchá. Tá sa musí stále dôkladne premazávať, hoci aj Indulonou. Ako základ masti je dobré použiť **Cytovital** alebo práve Indulonu.



nejde o závažné ochorenie, ale bežnú nevyrovnanosť a strach. Po tejto skúsenosti by som navrhovala dávať prípravok aj deťom pred písomkami, ale to som ešte nevyskúšala. V období črevných chrípok som kombinovala podávanie Annony forte s Regalenom, veľmi dobre to fungovalo. Klienti boli do troch dní fit a opäť mohli ísť do zamestnania, čo veľmi ocenili všetci, ktorí sami podnikajú a nemôžu si dovoliť dlhodobú prerušenie práce.

PRE MAČKY

Keďže mám doma mačky, ktoré striedajú svoj pobyt vonku a u nás v byte, chcem ich udržať zdravé, a pokiaľ možno bez parazitov. Preto im kvapkám do mlieka denne 2 kvapky Annony forte a nemusím sa nijako báť, že by sme sa od nich nakazili. O tom hovorí aj stav nášho 17-ročného kocúra, ktorý stále behá po stromoch a nikto, kto ho vidí, mu taký vek neháda.

S pozdravom YVETA KNOBLOCHOVÁ

Supertronic potvrdil diagnózu

Vážení priatelia, radi by sme sa s Vami podelili o skúsenosť, ktorá sa nám stala pred nejakým časom. Za všetkým stála naša klientka Bára. Priviedli ju k nám bolesti chrbta. Pri úvodnej anamnéze sa k tomu pridali migrény a vypadávanie vlasov. Začali sme tušiť jadro problému v obličkách, ale ona trvala len na klasickej masáži, na ktorú je zvyknutá. Žiadna čarovná skrinka... Urobili sme ošetrenie Dornovou metódou, aby sme vylúčili, že problémy spôsobuje zlé postavenie kĺbov, väzov a stavcov, ale nič sa nenašlo. Ako sa dalo predpokladať, Bára sa u nás objavila o pár dní opäť s tým, že bolesti pretrvávajú a rada by skúsila čarovnú skrinku – diagnostiku EAV Supertronicom. To bola dobrá správa a následné premeranie ukázalo, že sme trafili klinec po hlavičke. Bola energeticky oslabená dráha močového mechúra a obličiek. Ukazovalo na to aj presné miesto bolesti hlavy a problémy s vlasmi. Vytestovanie **Renolu** bolo len čerešničkou na torte. Na vnútorné užívanie sme odporučili Renol a podporili ho krémom **Artrin**, ktorý si bude klientka aplikovať na obličky, lymfatické uzliny a „tonizačné body“ obličiek a močového mechúra. Na záver sme ešte odporučili **Skeletin** na



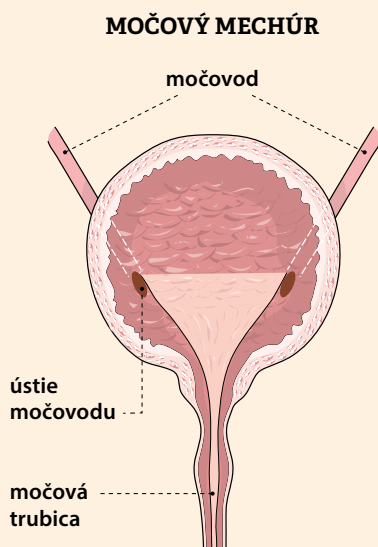
pohybové ústrojenstvo. Klasické masáže sme Bäre neodopreli, mali sme tak možnosť byť v kontakte a pozorovať, ako sa jej darí. Po prvých týždňoch bolo poznať zlepšenie a po mesiaci bolesti chrbta celkom ustúpili, bolesti hlavy boli len sporadické a v ďaleko menšej intenzite.

Vlasy prestali padať. Dnes je Bára bez akýchkoľvek bolestí, chodí k nám len na užívanie relaxačné masáže. Trojkombinácia Renol – Artrin – Skeletin opäť nesklamala, jedného človečika zbavila bolesti a nám priviedla ďalších zákazníkov.

PAVEL ZÍTEK, Plzeň

Zápal močového mechúra

Ešte nikdy som do žiadneho časopisu nepísala, ale sľúbila som sama sebe, že ak to dobre dopadne, tak napísať musím!



S výrobkami od Energy som sa prvýkrát stretla asi pred siedmimi rokmi, keď mi kamarátka odporučila **Audiron** na boľavé ušá mojich dvoch detí. Od tej doby je nepostrádateľným pomocníkom nielen na uši, ale aj na opary, afty, spáleniny, vyrážky... Pôsobí priam zázračne. Postupne sme začali pravidelne užívať aj **Vironal**, **Probiosan**, **Cytosan** a ďalšie prípravky. Tento rok na jar som začala mať problémy s bolesťami v podbrušku. Behala som medzi gynekológiou a urológiou, nemohli prísť na to, čo mi je. Nakoniec mi na urológii urobili cystoskopiu, pri ktorej zistili, že mám v močovom mechúri prekrvené ložisko – zrejme chronický zápal. Rozhodli sa urobiť o mesiac kontrolnú cystoskopiu a v prípade pretrvávania nálezu vykonať biopsiu v narkóze v nemocnici. Mój otec totiž zomrel na karcinóm močového mechúra a lekári chceli vylúčiť to najhoršie. Bohužiaľ, keď som sa spýtala,

čo môžem urobiť pre to, aby to zmizlo, pán doktor s úsmevom na perách povedal, že NIČ.

To sa mi ale vôbec nepáčilo a začala som pátrať, ktorý prípravok od Energy by mi mohol pomôcť. Voľba jednoznačne padla na **Renol + Artrin**. Začala som užívať 3x denne 3 kvapky Renolu a 2x denne som si podbruško natierala Artrinom. Po týždni užívania sa začala bolesť brucha zmenšovať a po trojtýždňovej kúre ma brucho prestalo bolieť úplne. Ale čakala ma kontrolná biopsia. Sama som bola zvedavá, ako dopadne. Dopadla výborne – zápalové ložisko zmizlo!!

Úprimne verím tomu, že mi pomohol „priateľ“ Renol + Artrin – hoci lekár pôvodne tvrdil, že nepomôže nič. Takže som sa opäť utvrdila v tom, že výrobky od Energy majú neuveriteľné schopnosti. Vďaka za ne!

S pozdravom

BOHUMÍRA HOLOUBKOVÁ, Třešť

Jeden orgán, dve funkcie: reč je o pankrease

Podžalúdková žľaza, čiže pankreas (skôr sa používal starší názov slinivka brušná), je orgán patriaci medzi žľazy s vnútornou aj vonkajšou sekréciou, preto má dve hlavné funkcie – endokrinnú aj exokrinnú.

V endokrinnej časti tejto žľazy (konkrétne v beta bunkách Langerhansových ostrovčekov) sa tvorí hormón inzulín, ktorý umožňuje bunkám organizmu využívať glukózu (cukor) ako zdroj energie pre ich činnosť. Inzulín teda pomáha metabolizovať cukry vo svaloch a zároveň premieňa glukózu na glykogén, ktorý potom slúži ako energetická zásobárňa pre potreby buniek – napríklad v čase, keď neprijímame potravu a hladina glukózy v krvi klesá. Ak inzulín chýba, alebo je významne znížená jeho tvorba, vzniká cukrovka (diabetes mellitus). Tvorí sa tu aj hormón glukagón, ktorý pôsobí opačne ako inzulín, teda je jeho antagonistom. Spôsobuje uvoľňovanie glukózy zo zásob, čiže z glykogénu, v čase zníženej hladiny cukru v krvi (napríklad pri hladovaní), aby bunkám nechýbala glukóza (energia). Produkujú sa tu aj ďalšie hormóny – somatostatín a pankreatický polypeptid, ktoré sa taktiež podieľajú na harmonickom fungovaní samotnej žľazy i tráviaceho procesu.

STRAVA A ALKOHOL – DVE HROZBY PRE PANKREAS

Exokrinná časť pankreasu produkuje tráviacu šťavu, ktorá je zodpovedná za správne štiepenie ďalších zložiek potravy, prakticky všetkých dôležitých živín – najmä tuku, škrobu, bielkovín. Pankreatická šťava preto obsahuje viaceré dôležité tráviace enzýmy – lipázu, amylázu, proteázy včítane trypsinogénu, ktorý sa ďalej v dvanástniku mení na aktívny trypsin. Pankreatická šťava obsahuje tiež dôležité ióny, ktoré jej dávajú zásaditý charakter. Ten je potrebný pre neutralizáciu postupujúceho kyslého obsahu zo žalúdka, kvôli ochrane sliznice čreva, ako aj pre správne procesy ďalšieho trávenia. Ak dôjde k akútne zápalu pankreasu (pankreatitíde), alebo sa zápaly opakujú a prejdú do štádia chronickej pankreatitídy, môže sa poškodiť exokrinná časť žľazy (spravidla samonatrávením vlastnými enzýmami), čo sa neskôr prejaví nedostatočnou tvorbou tráviacich enzýmov, poruchami trávenia, štiepenia a vstrebávania živín. Môže to viesť k nedostatočnej výžive organizmu a celkovým vážnym zdravotným problémom.

Je preto dôležité chrániť si pankreas, dodržiavať zdravú životosprávu, racionálne sa stravovať, prijímať dostatok plnohodnotných živín, viac rastlinnej potravy, ktorá obsahuje vlastné enzýmy a ľahšie sa trávi. Tým kladie menšie nároky na produkciu tráviacich enzýmov organizmom, šetrí vlastné enzýmy. Najväčšou záťažou pre pankreas je prijímanie ťažko stráviteľnej potravy – mäsa údeného, masťného alebo prepáleného, chemicky konzervovaných potravín, ale aj nadmerného množstva cukru. Čo obzvlášť škodí podžalúdkovej žľaze, je alkohol, najmä destiláty a ich nadmerné užívanie. Často to vedie k opakovaným zápalom a chronickej pankreatitíde, taktiež spôsobuje vznik tzv. sekundárnej cukrovky a rakoviny – karcinómu pankreasu, ktorý až v 90% prípadov ukončuje život do piatich rokov. Neblahý vplyv na zdravie a trávenie má



aj nevhodná príprava jedál, najmä ak sa nadmerne prehrievajú, resp. prepaľujú pri vysokých teplotách. Vyprážanie a fritovanie preto nie sú vhodnými spôsobmi prípravy pokrmov.

Správnemu fungovaniu pankreasu, v oboch jeho zložkách – endokrinnej i exokrinnej, môžu pomôcť aj viaceré prírodné prípravky Energy.

Obsahujú totiž prirodzené minerály, stopové prvky, vitamíny, rastlinné zložky včítane enzýmov a bioinformácie. Z bylinných koncentrátov Pentagramu je to predovšetkým **Gynex**, ktorý pomáha chrániť a harmonizovať endokrinné orgány včítane pankreasu. Je dobrou prevenciou cukrovky i zápalov podžalúdkovej žľazy, taktiež obezity, ktorá je častá zvlášť u diabetikov. **Cytovital** krém podporí jeho účinok zvonka, aplikáciou cez kožu, najmä do oblasti podžalúdkovej žľazy, t.j. na miesta asi 5 až 10 cm nad pupkom, po oboch stranách, viac doľava. Pomáhajú aj koloidné minerály v prípravku **Fytomineral**, pretože organizmu dodávajú potrebné minerály a stopové prvky v čistej a ideálnej vstrebateľnej forme. Zvlášť pri tvorbe inzulínu v pankrease a jeho využití pri metabolizovaní glukózy sa uplatní chróm a zinok. Prospešné sú aj všetky produkty z radu zelených potravín – **Barley juice**, **Chlorella**, **Spirulina Barley**, **Betafit** i kombinované s probiotickými kultúrami – **Probiosan** a **Probiosan Inovum**. Všetky totiž obsahujú okrem prírodných vitamínov, minerálov a vlákniny aj prospešné enzýmy. Tie sa podieľajú na očistení organizmu odstraňovaním splođín metabolizmu a majú aj protizápalové účinky. Pre detoxikáciu organizmu sú prospešné prípravky s obsahom humínových látok – **Cytosan** a **Cytosan Inovum**. Prospešné je aj doplnenie vitamínu C, D a kvalitných omega-3 mastných kyselín pomocou prípravkov **Flavocel** a **Vitamarin**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Čas mágie a stíšenia

V čase adventu išlo, resp. ide, o akési stíšenie. Kedysi platil zákaz tanečných zábav aj svadieb. Blížiac sa Vianoce si ľudia uvedomovali aj pokáním, skoncovaním so zlozvykmi, ale aj uzmierovaním. Veď k štedrovečernému stolu si mali sadieť len ľudia, ktorí si vzájomne odpustili a zabudli na všetky sváry nazbierané cez rok. Na Slovensku sa hovorilo, že na advent aj psy tichšie brešú. No neviem, či to platí aj dnes, lebo to skutočné ticho začína až okolo obeda na Štedrý deň. Najmä v okolí

nákupných centier sa pred Vianocami deje všeličo, ale o stíšení reč byť asi naozaj nemôže.

Na mnohé zo zvykov našich predkov akosi zabúdame a možno je to aj na škodu. V protestantskom prostredí vznikol zvyk prípravy adventného venca, už prenikol aj do katolíckych chrámov a v prvú adventnú nedeľu sa vence so štyrmi sviečkami posväcujú. Ich postupné zapalovanie by ale nemalo byť len krásnym symbolom. Malo by mať pre nás trochu hlbší význam.

Samotný veniec vznikol v Nemecku. Istý teológ menom Johann Henrich Wichern založil útulok pre chudobné a opustené deti. Aby im pomohol vyrátať, koľko ešte ostáva do Vianoc, teda času, kedy sa im aspoň trochu uľaví, dostanú riadne najesť a snáď aj čosi na obutie či oblečenie, tak pre nich vytvoril veniec s 24 sviečkami. Každý deň do Vianoc zapálil sviečku, každú nedeľu najhrubšiu. Deti tak ľahšie odrátali, kedy príde deň D. Kresťania však v zapálenej sviečke vidia najmä príchod čohosi krásneho,

čo prinesie do ich života svetlo. Presne tak by to malo byť. Každý deň, nielen ten štedrý, môže byť ešte krajší ako ten predchádzajúci. Potrebujeme sa však na to pripraviť. Aby sme cítili silu svetla, musíme prijať aj tmu a svetlu dovoliť vniknúť do našich duší.

Naši predkovia používali k tomu aj mágiu a nech sa nám zdá akokoľvek smiešna, mala svoj veľký význam. Na Luciu sa napríklad vyhánali bosorky, teda strigy, vrcholili totiž stridžie dni. Svätá Lucia je ochrankyňa pred zloprajnými silami. Bolo by naivné myslieť si, že dnes ich nestretávame, i keď určite v inej podobe ako ich vnímali naše babky. Asi dnes nebudeme vychádzať na stráň, plieskať bičmi, či inak robiť hluk, a asi ani vyrezávať stolček, aby sme cezeň videli strigy. Trik je v niečom inom. Na Luciu sa vymetali domácnosti. Magický, tichý rituál, kedy dievčatá mlčky prešli celú domácnosť a symbolicky vyhnali (husím krídlom vymietli) zlé mocnosti. Mládenci z omše išli tak, že sypali mak, (bosorky za nimi nemohli, kým všetky zrníčka nevyzbierali) či odhadzovali vlastnoručne robený hrebienok (z neho vyrástol trňový les). Symbolika týchto, ale aj mnohých ďalších rituálov nám má pripomenúť veľmi dôležitú vec. Občas potrebujeme zastaviť. Vypnúť všetky veci okolo nás, čo nás zahlcujú zbytočným hlukom informácií a priznať si, poslednú dobu najmä

VIANOCE

Vianoce, jeden z našich najkrajších a aj najdôležitejších sviatkov.

Najprv, čo hovorí encyklopédia: kresťanské sviatky na počesť narodenia Krista; pôvodne sviatky zimného slnovratu. 25. december oslavovaný ako deň znovuzrodenia Slnka ustanovila v 4. storočí kresťanská cirkev za deň narodenia Krista. Podľa starorímskeho vzoru sa začínajú v predvečer sviatku, na vigíliu a trvajú od 24. do 27. decembra (Štedrý deň, Božie narodenie, Štefan, Ján Evanjelista), vianočný cyklus v cirkevnom kalendári však trvá od 24. decembra do 6. januára.

V tradičnej kultúre Slovenska vianočné a novoročné obyčaje

splynuli. Ich staršia vrstva – magické úkony a zákazy – boli zamerané na zabezpečenie prosperity, pozitívne ovplyvnenie prírody, zdravia, života, na veštby a pranostiky, predpovede úrody, vydaja, narodenia, úmrtia. Dôležitú úlohu zohrávala zeleň, najmä vianočný stromček, okolo ktorého sa postupne rozvinul rituál obdarovania. Postupným vývojom agrárno-prosperitné úkony v druhej polovici 20. storočia stratili svoj význam. Udržujú sa javy, ktoré potvrdzujú rodinnú súdržnosť, drobné zábavné prejavy veštenia, vinšovanie, koledy, miestami vianočné hry.

VIERA FEGLOVÁ,

Tradičná ľudová kultúra Slovenska,

tmou. Ostať na malú chvíľku len so sebou, nemusíme pri tom vyrezávať hrebienok ani stolček, ale iste nezaškodí trochu sa zamyslieť a tak naozajstne stíšiť. Skúste si napríklad v tichu zapáliť sviečku a v jej svetle, v jej tichom plamienku si spomenúť na ľudí, s ktorými si k štedrovečernému stolu už nesadnete. Možno zistíte, že tým ľuďom, s ktorými Vianoce strávite, chcete čosi dôležité povedať.

Povedať niekomu, že vám na ňom záleží sa dá aj darčekom pod stromček. Niekedy je zložité vybrať ten správny, ale niekedy je to ľahšie ako zvoliť správne slová a vysloviť ich. Škoda, že dnes už nečarujeme.

Použitá literatúra: KATARÍNA NÁDASKÁ,
Slovenský rok
Spracoval: JOZEF ČERNEK



Zmena stravovania? Treba začať!

Blížia sa sviatky a s nimi spojené slávnosti obžerstva. Každý národ (etnikum) má svoje typické zvyklosti aj čo sa týka toho, čo sa položí na vianočný stôl. Podľa mnohých je to „potrebné“ ctiť a dodržiavať. Ale to si len myslíme.

Jedlo si už nectíme tak, ako naši predkovia. Počas celého roka jedli veľmi striedmo (na rozdiel od bohatých, ktorých obrazy dodnes prezrádzajú ich nezdravý stav). Aj na sviatky sa toho jedlo menej, bolo to zdravo dopestované a dochované. Navyše, Vianociam predchádzal dlhší pôst. Pod pojmom „pôst“ rozumej hladovku, alebo čiastočnú hladovku. Dnes si mnohí náboženský prívrženci myslia, že držia pôst, lebo sa zrieknu mäsa. No naďalej sa napchávajú sladkosťami a všetkým, čo sa v organizme premení na cukor. Teda škrobom = sacharidmi = uhľohydrátmi. Patrí sem obilie a všetky výrobky z neho (múky, cestoviny, chlieb), zemiaky, a pod. Aj veľké množstvo ovocia nám zdvihne glukózu v krvi nad požadovanú normálnu hladinu a na bunkovej úrovni sa začnú nezvratné procesy. Glukóza sa často viaže s bielkovinami a vytvára glykované proteíny, ktoré sú počiatkom „skazy“ v organizme. Vzniká základné ochorenie nazývané metabolický syndróm, ktoré sa u každého po čase prejaví nejakou inou chorobou (cukrovka, obezita, migréna, epilepsia, depresia, skleróza multiplex, Alzheimerova či Parkinsonova choroba, rakovina, srdcovocievne ochorenia).

Totíž, všetci máme v hlave iné nezdravé myšlienky a prežívame iné emócie, ktoré podľa povahy určia, na akom orgáne sa bude choroba demonštrovať.

KUCHÁRSKA KNIHA V NAŠICH GÉNOCH

Ak problém vznikne, tak ho chceme rýchlo hasiť. Ak nám nepomôžu lieky, alebo počas dlhej doby užívania pociťujeme ich vedľajšie účinky, siahame po prírodných prípravkoch. Ako hovorievala Dr. Moučková: „Když je zle, mám stále po ruce můj Regalen. Kapněte si pár kapiček a bude po zažívacích potížích.“ Je v poriadku, že hasíme to, čo horí. Ale čo tak zamyslieť sa a preventívne sa venovať opatreniam, aby požiar vôbec nevznikol? Na to sme leniví. Lebo je jednoduchšie nič nemeniť a žiť v zotrvačnosti nezdravých modelov. U mamy aj babky sme videli, ako sa pečú koláče (múka + cukor + margarín = cukor + cukor + „zalepovač“ bunkových membrán), pripravujú cestoviny, knedličky alebo buchty. Niekoľkokrát denne sme mali niečím natretý chlieb. Tí lepšie situovaní aj so šunkou a syrom - ťažko stráviteľnou kombináciou. Sacharidy, sacharidy.

Štúdium nových informácií o stravovaní si vyžaduje čas, ktorý si niekto aj možno nájde, no pretaviť ho do praxe je ťažké. Prezradím vám jedno tajomstvo: na to, aby ste boli zdraví, sa takému štúdiu treba venovať intenzívne aspoň rok, takmer na plný úväzok. A potom to už ide samo. A teraz už viete, že od rodičov ste nezdedili choroby, ale „kuchársku knihu“. Ak boli vaši rodičia trochu chorí, vy budete viac a vaše deti ... Radšej nechcem byť zlým prorokom. Predispozície na úrovni DNA sa dedia, no to, či my tie gény zapneme alebo nie, závisí od toho, či ich správanie a návyky kopírujeme, alebo zmeníme k lepšiemu.

PÔST JE BEŽNÁ VEC

Vráťme sa k strave a zvyklostiam našich predkov. Myslím tých, čo žili pred 10 tisíc rokmi. Vtedy sa nepôstilo pravidelne; no ak nič neulovili alebo nenašli potravu, bolo to nepravdivé a aj dlhšie v kuse. Dnes nevydržíme bez jedla ani 15 hodín. Večer sa najeme a po zobudení si dáme výdatné raňajky. Ved' načo by sme mali nášmu žalúdku a tráviacemu traktu dopriať, aby si oddýchal a zregeneroval sa? „Máte tráviace problémy? Jedzte päť a viackrát denne!“ – počujeme od titulovaných uzdravovačov, ktorí sú sami často viac chorí ako ich pacienti. Odkedy jem dvakrát denne, cítim sa oveľa vitálnejšie. Skúste to. Samozrejme, že zo začiatku budete bez jedla nervózni, lebo hormóny vám budú diktovať, že sa máte najesť. Po rokoch konzumovania sacharidov urobí inzulínová rezistencia svoje. Ale po čase, keď už budete tri mesiace fungovať na nízkosacharidovej strave, ani vám nenapadne, že prešiel deň a ešte ste nejedli. Ale odmena bude sladká: prídete na to, že problémy, ktoré ste mali, akosi ustupujú a po čase miznú. O týchto pochodoch v organizme a možných riešeniach som hlbšie rozprával na prednáškach v rôznych Kluboch Energy po celom Slovensku. Pre tých, ktorým to ušlo (alebo sa im nechcelo prísť), som prvú časť prednášky nahral a môžete si ju pozrieť na stránke www.EZOpress.sk pod názvom Ako nám múka zalepila mozog a cukor zničil zdravie. Prajem vám sviatky plné pohody a zdravia. Nesľubujte si, že svoje návyky zmeníte od nového roku. Začnite teraz hneď. Rád vám v tom pomôžem.

Ing. PETER TÓTH, vedúci KE Košice



Lineárny, či cyklický?

Jupiter a Saturn – filozof a socializátor

Možno sa ešte pamätáte, že sme seriál začínali pätnástym rokom veku preto, lebo aj firma Energy mala v čase prvých napísaných riadkov pätnásť rokov, a to bol pre mňa dostatočne inšpirujúci moment. Od napísania prvého článku nás teda delí doba troch rokov a cyklus článkov sa uzatvára. Už nás očakáva len prvá saturnská opozícia a prvá kvadratura druhého jupiterského cyklu, aby sme mohli potvrdiť či vylúčiť cyklicitu priebehu ľudského bytia.

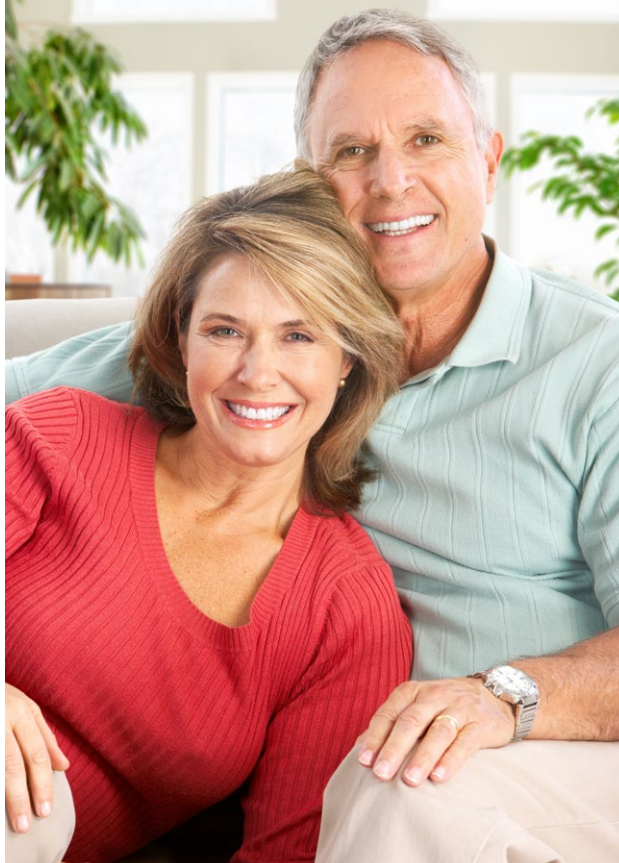
Opozícia Saturna je späť s uzavretím etapy školského veku. Jupiter v šiestich rokoch načas krajec túžby po poznaní a čiastočne ho uzatvára dvanástym rokom nájdením základných princípov filozofie života. Saturn okolo siedmeho roku rozbieha proces socializácie osobnosti spojený s učením sa vedomého plnenia si povinností. Ukončuje ho návratom do polohy, kde bol na nebi ako planéta a v horoskope ako jej zodpovedajúci archetyp v čase narodenia, čo je v čase medzi štrnástym a pätnástym rokom.

Saturn, majúci na starosti oporný systém a kožu, pomerne radikálne spomaľuje prudký rast detského organizmu zaznamenaný v predošlých rokoch a potreba Skeletinu a Fytominerálu sa znižuje. Návrat spomínaných prípravkov do povedomia používateľov prípravkov Energy bude opäť viazaný predovšetkým na záverečné etapy druhého a na tretí saturnský cyklus, teda vo veku okolo a po päťdesiatke.

Saturnsko – venušansko – maršovské „výbuchy“ zápalovej pudovej sexuálnej energie, ktoré sa často prejavujú v podobe akné primárne/nielen na tvári sa dajú eliminovať pomocou „temnoty“ ukrytej v prípravku Cytosan fomentum gel, a koncentrátov pentagramu. Dobrými pomocníkmi pre toto obdobie sa stáva päťka krémov, aj keď je dosť ťažko prijímaná búriacou sa dušou pubertáka možno pre intenzívnu vôňu, možno pre odmietanie dotyku (česť výnimkám). Je pravdou, že dievčatá sú pre používanie krémov otvorenejšie, je to v ich prirodzenosti venušanského „pudu“ krásy. Myslím že veľmi pozitívne prijímajú aj pripravovanú skupinu kozmetických prípravkov, ktoré pre nás Energy pripravuje v najbližšom období. A možno budú prijímané aj „mladými mužmi“, lebo mnohí z nich sú už oveľa senzitivnejšie ladení, než boli ich vekoví „rovesníci“ predošlých generácií.

Jupiterskou kvadraturou si ešte raz zopakujeme vzorce správania obdobia „prvého detského vzdoru“ a závisí od postavenia Jupitera v natívnom horoskope, či tento vzdor využijeme pre rozvíjanie potreby ďalšieho rastu, alebo sa ním vzbúrime proti spoločnosti, systému, a zacyklíme sa v potrebe stavať sa permanentne proti všetkým a všetkému. Mnohé závisí od society, ktorú sme prijali za svoju a ktorá prijala nás, ale aj od množstva ďalších nepodružných faktorov. Astrológia mi ich pomáha odhaľovať.

Nuž, čo povedať na záver? Seriálom článkov sme nechceli nič dokazovať, lebo to ani nebolo ich účelom. Skôr sme chceli poukázať v čase hektického náhlenia sa, pachtenia



sa za hmotnými hodnotami, že občas stojí zato pribrzdiť a prehodnotiť naše konanie na základe nadobudnutých skúseností. Pochopiť, prečo sa dejú isté deja vo či deja vecu situácie. Prijatť, že máme v sebe zakódované určité vzorce správania, ktoré sa vytvorili pri zvládnutí konkrétnej situácie a tieto sa vynárajú ako homeopatický, energoinformačný „roztok“ z „nepamäti“ v momente, kedy potrebujeme riešiť podobný problém, a ani si neuvedomujeme, že sa to v cyklicite vývinu prejavujú rovnaké archetypálne vzorce ako v čase, kedy sme ich zažili a použili prvýkrát. Lebo v novej situácii ich vnímame ako nové, a nehladáme súvislosti. V novom kontexte ich riešime po novom, ale už osvedčenými postupmi častokrát bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Poukázali sme i na to, že celý náš život prebieha v kratších či dlhších periódach, majúcich podobné vývojové tendencie. Samozrejme, bez snahy po komplexnosti, lebo priestor časopisu na to nie je ani určený. Dvadsaťštyrihodinový cyklus nám v každodenných rituáloch dáva istotu, že je všetko, ako má byť. S ročným cyklom je to v ostatných rokoch trochu problematickejšie, lebo extrémny počasia narúšajú istoty opakovania. No i tak sme si vedomí, že po lete príde jeseň a v decembri musíme rátať s krátkym slnečným sviatom. I ten si však nahradzame umelým osvetlením, čím sa naša psychika dostáva do pomerne zmätočného stavu. Na sedemdenný kolobeh nás upozorňuje pracovný týždeň a v násobkoch nielen menštruačná perióda žien, ale aj užívanie prípravkov Energy. Sedemročný životný rytmus pripomína množstvo ľudových múdrostí, rozprávkových dejov i životných skúseností.

Azda sa o nich zmienime v ďalších príspevkoch, kedy budeme rozoberať v spomenutých súvislostiach konkrétne kazuistiky a hľadanie riešení problémov. Možno sa stanú prípadnou inšpiráciou pre nejakého čitateľa.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu VIII.

Základným životným princípom, ktorý sa vyvíja prostredníctvom energie znamenia Býk, ako sme to už spomenuli v predošlých statiach, je rozvíjanie zmyslového potešenia. Znamenie Barana sme na telesnej úrovni spájali s hlavou, tvárou, krvou. Vláda Býka na základe spomínaných charakteristík je pochopiteľne spätá predovšetkým s ústami, krkom, šijou, ramenami, ale i pažerákom a tráviacou trubicou, teda hlavne s prijímaním potravy a prehĺtaním. Pokiaľ by sme sa dívali na vývin človeka prostredníctvom freudovskej psychoanalýzy, mohli by sme znamenie v postupnosti „cesty zodiakom“ spojiť s orálnym štádiom, sústredeným na sanie, hryzenie, kŕmenie sa, čím sa naplňujú základné potreby budúceho formovania ega. Energia Býka sa teda sústreďuje hlavne do oblasti krku, uší, ohryzku, s ním sú anatomicky späté i hlasivky a štítna žľaza. V prípade, že je v znamení priveľa archetypov, ale aj žiaden, zvykne sa to prejavovať somatizáciou nesprávne smerovaných enegoinformačných a psychických potenciálov v podobe ochorení tejto zóny tela.

PORUCHA TELA JE PORUCHOU DUŠE

Zmyslové potešenia spájané s prijímaním potravy – Býk, a Venuša ako jeho vládkyňa obľubujú sladkosti a všetko príjemne chutiace a voňajúce – môže viesť aj k nadmernej konzumácii, a teda k príberaniu, ale i k ochoreniam „novej doby“, akými sú bulímia či anorexia. To, akým smerom bude orientovaná energia znamenia, závisí od mnohých faktorov. Silový potenciál zemského živlu dáva predpoklad pre ukladanie tuku z potravy a zaokrúhľovanie tela. Typickí Býci bývajú skôr strednej postavy, oblých tvarov (príkladom je antická Afrodita kaliglutos – καλλιγλουτος gr. tá s krásnym „pozadím“). Ak sa s tým jedinec, zvyčajne ženského pohlavia, nedokáže stotožniť a prijať túto predispozíciu pre pretlak iných dočasných módných trendov, môžu nastať problémy spojené s neochotou či neschopnosťou prijímať potravu (alebo ju po konzumácii vyvrátiť), prípadne striedanie prejedania sa s totálnou hladovkou. Pohľad do horoskopu zvyčajne s veľkou presnosťou odzrkadľuje tento stav prostredníctvom poškodenej Venuše alebo „neovláduteľného“ Býka. Poradiť v takých prípadoch primárne program Energy by bolo neúčinné. Je potrebné najskôr urobiť psychickú predprípravu (psychológovia majú dosť pomerne úspešných postupov), prípadne prostredníctvom horoskopu zistiť korene problému. Následne môžeme pomocou prípravkov Pentagramu a doplnkov výživy pomaly spúšťať nápravný program. Často bývajú zdroje psychických problémov spojené s traumatickými zážitkami z raného detstva, niekedy smerujú do predošlých životov. Tu už je potrebná hlbková analýza a náprava pomocou regresných metód (či hypnózy), aby človek dokázal/smel naplno žiť v prítomnosti.



CHVÁLA POMALOSTI

Opačným problémom Býka býva korpulentnosť, čo je len zjemneným ekvivalentom slov tučnota, telnatosť, obezita, ktoré však bývajú prijímané s väčším problémom. Jedinec s takýmto „postihom“ potrebuje svet „ochutnávať a vychutnávať“. V prípade, že chce stav zmeniť, musí ho najskôr prijať aj tým, čo sme už o energii znamenia poznamenali - človek „požehnaný“ Býkom by sa darmo nútil do roly askétu alebo modelu z pódia haute couture.

Súdkovitosť postavy a túžba prejsť sa je zvyčajne spojená s pocitmi neistoty v spojení s hmotným svetom a so vzťahmi. Budovanie „fortifikačného systému“ však býva bez pozitívneho efektu, ba problém skôr stupňuje. V súčasnosti býva prejedanie veľmi často spojené s nevhodne rýchlou konzumáciou nutrične menej hodnotnej potravy (sú jej plné regály fastfúdu a predajní hamburgerov a čízburgerov, hranolčekov s kečupom a tatárkou), ktorá nepostačuje na primerané nasýtenie organizmu, ba zanáša tráviaci trakt, čím prichádza zacyklenie z neustáleho pocitu neprekonateľného hladu. Sladkosti a množstvo nestráviteľných tukov sa následne postarajú o „galusky, pneumatiky, mišeliný“ nielen v oblasti brucha. Nedostatok času na pokojný obed (aby sme všetko stíhali) a neustále psychické vypätie pri konzumácii jedál (večera pri televízii, počítači) vytvárajú zlé návyky, ktoré sa odzrkadľujú nielen vo výzore, ale aj v správaní človeka. Dobrou radou je spomaliť (dôvody a spôsoby nájdeme napríklad v podnetnej knihe Chvála pomalosti) a vychutnávať si každé sústo, každý chuťový i vôňový detail jedla a nápoja, naučiť sa ho vnímať ako „umelecké dielo“. Veď Býkovi vládne bohyňa lásky a krásy.

Samozrejme, keď si naplno uvedomíme tieto gurmánske stránky života, začneme sa sústreďovať aj na ďalšie oblasti jeho krás – dizajn, výtvarné umenie, hudbu. Postupne ich takisto dokážeme zaraďovať do programu vychutnávačských aktivít. Na očistu a regeneráciu a pre prípravu tejto fázy využijeme veľmi efektívne program Energy. O tom si pohovoríme nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Črievky z mozaiky dejín XIX.

HĽADANIE HARMÓNIE

V tomto hektickom čase plnom zmien túžime všetci po istotách súladu. A ak nie všetci, aspoň väčšina z tých, ktorých poznám. Hľadáme súzvuk medzi vnútorným a vonkajším svetom, ktorý by nás naplnil pokojom, pocitmi psychickej a fyzickej pohody. Následne sa to môže odraziť i v regenerovanom a správne naladenom energoinformačnom systéme a prijateľnom zdraví. Je však pomerne ťažké nachádzať takúto harmóniu, keď civilizáciou naštrbený svet okolo nás vnucuje množstvo „nesúzvukných“ ladení a tónov.

Vo svete starovekej antiky zastupovala sféru súladu bohyňa Harmonia, dcéra Afrodity a boha vojny Aresa. Ich detí bolo viac a zastupujú vo svete mytológie rôzne stránky oboch rodičov. Synovia Fobos (strach, útek, zmätok, zdesenie) a Deimos (des, hrôza, bázeň, postrach, príznak) sa podali na svojho „podareného ocka“ a sprevádzali ho nerozlučne pri jeho vojnových aktivitách. Eros (túžba, vášeň, žiadostivosť, vášnivé milovanie), Anteros (opätovaná láska) a Himeros (túžba, láska, pôvab, lúbeznosť) boli mužskými pomocníkmi božskej mamičky, pričom Eros bol priam jej maznáčikom. Z dcér sa vydarila a najpevnejšie sa do nášho slovníka vpečatila Harmónia. Stala sa Kadmovou manželkou a matkou Semelé (tá porodila Dionýza, boha vína) a Ínó, patrónky plavcov. Ich rodokmeň plní v mýtoch Grécka veľmi dôležité funkcie.

KEĎ NAD STAVBOU VLÁDNU BOHOVIA

Bohyňa „ľubozvučnosti“ Harmónia (αρμονία, gr. – drážka, škára, medzera, ustanovenie, osud, údel, súmernosť, súlad, harmónia, zhoda, súhlas, zmluva, spolok) sa pre svoj široký diapazón dotkla a dodnes dotýka mnohých odborov – stavbou lodí počnúc, cez architektúru, hudbu, výtvarné umenie až po medicínu, kozmológiu, náboženstvo, diplomaciu a politiku. Stretávame sa s ňou všade tam, kde sa vyžaduje správna úmera a požiadavka dokonalosti. Pod jej dozorom sa rodili všetky kánony gréckej architektúry (i neskorších architektonických slohov). Bránu harmónie a zlatý rez nájdeme na chrámových stavbách celého antického mediteránu. Azda najznámejšou budovou je chrám bohyně Atény Partenos v jednom z hlavných stredísk vtedajšej kultúry, v meste pomenovanom

na jej počesť. Partenón sa nachádza v chrámovom okrsku akropoly „horného mesta“. Na jeho stavbe sa podieľali okrem architektov Iktina a Kallikrata aj sochár Feidias. Využili viacero fínt, aby dosiahli požadovaný efekt dokonalej harmónie stavby ako celku. Chrám je postavený z mramoru a všetko je na ňom vypočítané do posledného detailu, aby vyvolal dojem zázračnej dokonalosti. Dodnes udivuje návštevníkov Atén svojou krásou a mohutnosťou napriek tomu, že ho veľkostí predčili mnohé iné chrámové stavby antiky. Podieľali sa na harmonizácii duší návštevníkov.

SOCHY A KÚPELE

Kánon vzbudzujúci pocit súladnosti ovládol aj sochárstvo. Socha Doryfora, ktorú vytvoril Polykleitos sa stala vzorom pre ďalších tvorcov a ich diela, a kánon, vyznačujúci sa tým, že postava má presný proporčný plán (hlava k telu je v pomere 1:7, postava v kontraposte, náklon hlavy) preberali od neho mnohí umelci (a zúžitkovali ho neskôr hlavne sochári renesancie). Modelmi mužských postáv boli najčastejšie víťazní atléti športových hier, ktoré získali v krajinách okolo Stredozemného mora veľkú obľubu a ich strediskom sa postupne stáva Olympia. Kult nahej ľudskej postavy prechádza umením vrcholnej antiky rovnako ako kult čistoty, starostlivosti o pokožku. Zaistenie dodávky čistej vody bolo dôležitou súčasťou verejnej politiky a známkou prosperity celej spoločnosti. Okrem cisterien, ktoré stavali na zachytávanie

daždovej vody vybudovali Gréci aj obdivuhodný vodovodný systém, ktorým do ľudských sídlisk sťahovali vodu prameňov a studní. Zveľaďovanie kultu krásy a zdravia má v krajine stáročnú tradíciu a zakladateľmi balneológie boli bohovia – Apolón a Artemis, ktorí sa kúpali v studených prameňoch. Horúce kúpele zase uviedol do povedomia hrdina Herakles, ktorý bol hodený do vody v Termopylách. Tri hlavné dôvody, pre ktoré starí Gréci považovali kúpele za dôležité: byť krásny, ctiť náboženské obyčaje, posilniť telo.

...A SAMOZREJME FONTÁNY

Pocit náležitosti k pospolitosti bol podporovaný aj verejnými fontánami a nádržami so striekajúcou a tečúcou vodou, ktorú nechali budovať vládcovia. Slúžili všetkým, lebo voda v nich bola zadarmo! Boli to umelecké diela zasadené do vznešeného rámca, pričom harmonizovali priestor a osviežovali atmosféru verejných priestorov. Na vázových maľbách vidíme, že slúžili nielen ako dvadsaťtyrihodinový zdroj pitnej vody, ale mali aj hygienické účely. Veď prečo inak by stavitelia umiestňovali ich chrliče do výšky ramien? V Mykénach boli viac obľúbené horúce sedacie kúpele s pridanými rôznymi vonnými olejmi a ďalšími ingredienciami. Isto, aj keď mali svoje overené recepty na prísady, by vedeli oceniť Balneol a Biotermal, ale i olej Dermatol na spríjemnenie pobytu vo vani. O hygiene a jej patrónke Hygiei ešte doplníme pár slov nabadúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Osemsmerovka – december

VITAE – NOVEMBER 2015

Správne znenie 8smerovky z Vitae 11:

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. Ale 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 nevyzretosť osobnosti a neochotu, či priam neschopnosť prijať zodpovedné postoje za svoje činy.

Zo správnych riešiteľov prípravok Energy získavajú:

- 1) **Eva Imrichová** z Mníška nad Popradom
- 2) **Dana Krišková** z Bratislavy
- 3) **Jana Matiašková** z Lazian

Správne znenie osemsmerovky posielajte na adresu spoločnosti Energy v Komárne alebo mailom na: miroslav.havel@energy.sk najneskôr do 20. dňa v mesiaci. Každý mesiac zrebujeme troch úspešných riešiteľov. Nezabudnite uviesť Vaše registračné číslo, tel. kontakt a prípravok, ktorý si v prípade vylosovania želáte.

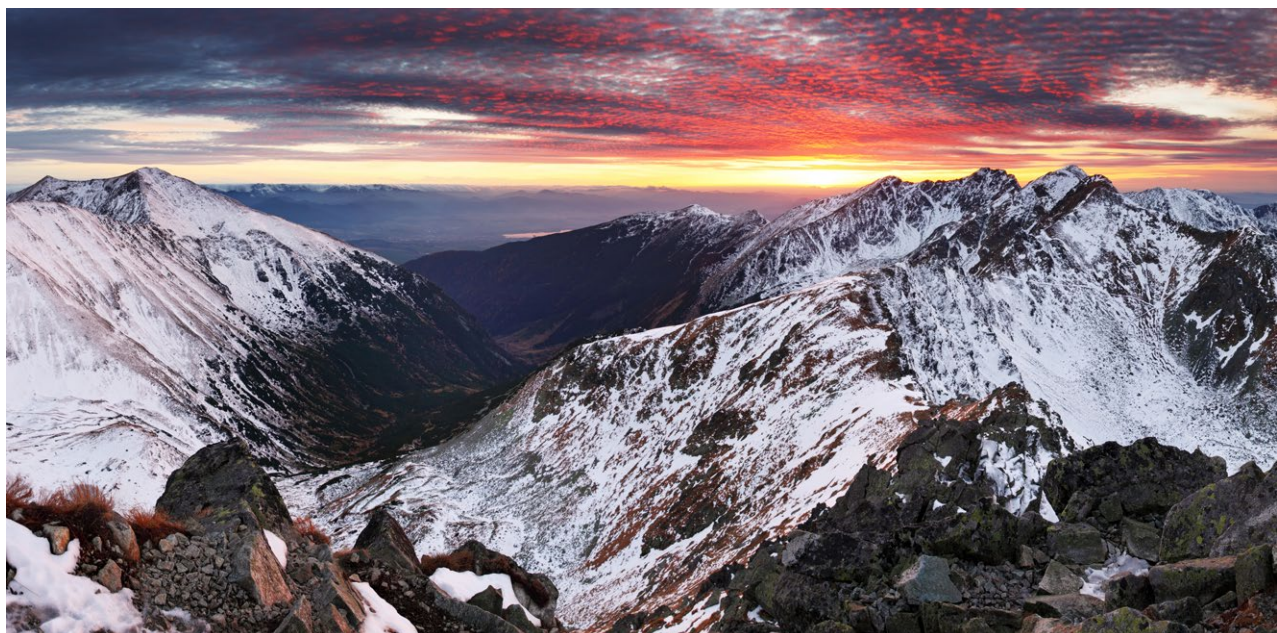
OSEMSMEROVKA – Tajnička:

Šťastné a veselé, (14 písmen) a (8 písmen) pri (19 písmen).

Nech (27 písmen) všetky, aj tie (12 písmen) (19 písmen) želá Energy (7 písmen) vám.

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

SNEH, ČARO, ISKRA, DARČEK, VLOČKA, LYŽE, SELF, POHODA, LESK, SEKT, NÁDEJ, VINŠ, LÁSKA, STROMČEK, VIDEO, SANE, KOPY, HVIEZDA, SLZY, RADOST, ADVENT, KRIŽ, LUCIA, MRÁZ, LÍCE, WIFI, TICHO, SRDCE, ZHON, FILE, VEČERA, OMŠA, POLNOC, POKOJ.





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

DRÁČ OBYČAJNÝ – ZIMNÝ LIEČITEĽ

Dráč je jednou z mála rastlín, ktoré nás potešia farebnosťou svojich plodov v nehostinnom, sychravom a na farby chudobnom zimnom čase. Červené bobuľky dráča obyčajného majú navyše liečivé vlastnosti, pomáhajú teda nielen našej psyché, ale aj fyzickému telu. Rod dráč, *Berberis*, zahŕňa približne 500 druhov ostatných opadavých a stálezelených kríkov pôvodom z miernych a subtropických oblastí Európy. Dráč je zhodou okolností blízky príbuzný iným „vianočným“ krom – mahóniám – a rovnako ako oni, aj dráče sú obľúbenou dekoráciou mnohých záhrad. Najmä teraz počas zimných mesiacov vynikajú krásou svojich listov, opadavé, potom s jasne farebnými plodmi a kôrou.

OHROZENÝ KRÁSAVEC

Taký je aj dráč obyčajný, *Berberis vulgaris*. Zo Stredomoria sa rozšíril po Európe až do Škandinávie, v Ázii ku Kaukazu, pestuje sa na niekoľkých miestach USA či na Novom Zélande. V iných štátoch USA a Kanade sú naopak niektoré druhy dráča vyhlásené za invazívne, je zakázané ich rozmnožovanie a predaj. Aj dráč obyčajný bol v minulosti v Európe takmer vyhubený. Spolu s mahóniou boli (mylne) považované za medzihostiteľov obilnej hrdze trávnej, teda spôsobujúce nákazu na obilninách. Dnes už dráč opäť postupne osídľuje suché vápenaté, pieskovité a kamenité stráne a kroviny na okrajoch listnatých lesov, aj keď v mnohých štátoch, vrátane SR, je stále ohrozeným druhom.

Dráč obyčajný dorastá do výšky až troch metrov, s hladkou svetlozelenou kôrou, husté vetvy sú žlté a ryhované. Zväzочки malých eliptických listov vyrastajú z úžľabia charakteristických trojpočetných trňov – vzniknutých premenou listov a palistov. Intenzívne voňavé zlatožlté a šesťpočetné kvety sú usporiadané v jednoduchých vrcholových strapcoch, objavujú sa v apríli a máji. Po oplodnení sa počas konca leta a jesene menia na lesklé, asi 1 cm veľké elipsoidné bobule s okúzľujúcou karmínovou farbou. Sú jedlé, s ostro kyslou chuťou a hnedými sploštenými semenkami.

VŠETKÉHO S MIEROU

Na liečivé účely sa skoro na jar či na jeseň zbiera kôra (najmä z koreňov), listy pred rozkvetom kríka a zrelé plody. Kôra a listy obsahujú (toxické) alkaloidy, najmä berberín, ďalej triesloviny, živice, silice, sacharidy, flavonoidy. Bobuliám dodáva kyslú chuť množstvo vitamínu C, K a organických kyselín (jablčná, citrónová, vínna).

Dráč sa používal na liečenie už od staroveku – zmienky sú z antického Grécka a od Indiánov, ktorí konzumovali bobule proti skorbutu a nachladnutiu. Počas stredoveku pripravoval odvary z dráča aj známy „vševěd“ Paracelsus.

Používanie dráča obmedzovala horká chuť jeho kôry. Napriek tomu má desiatky rôznych, zdraviu podporujúcich účinkov – antibakteriálne, antitumorfikálne, protizápalové, antioxidačné, a i. Alkaloidy v ňom (najmä berberín) pôsobia v nízkych dávkach prehŕňavo, močopudne, pri predávkovaní však hrozí ochrnutie pohybových a dýchacích centier (zatal sa to nikomu nestalo). Odvar či tinktúra z kôry dráča (či listov) sú použiteľné na všetky možné zápalové ochorenia a vylučovacie a tráviace problémy ako: dna, obličkové, žľazové ochorenia a ochorenia pečene, reumatizmus, hnačky, akné, ekzémy a infekcia kože, a i. Overené je aj užívanie dráča na zníženie krvného tlaku, pri gynekologických ťažkostiach (krvácanie, bolestivá menštruácia, mykózy) alebo na zápaly očí. Plody nabité vitamínom C sú dobré najmä pri nachladnutí a chrípke, napr. v tradičnej alpskej medicíne ich po stáročia užívajú nielen vo forme čaju, ale aj sirupu alebo želé. Pri užívaní kôry a listov sa kvôli obsiahnutým alkaloidom radšej poraďte o dávkovaní.

KRÍKY NIELEN PRE ZDRAVIE

Drevo dráča si cenia truhlári a rezbári, farbivo získané z neho sa predtým používalo na farbenie kože. Trnité kry sú lákadlom pre ohrozené motýle, dobrou skrýšou a zdrojom potravy pre drobné vtáctvo. Na záhrade navyše okrem okrasy fungujú aj ako 100% nepriestupný živý plot, dostať množstvo kultivarov. A sladké na koniec: pikantné bobule sa od nepamäti pridávajú do kompótov, džemov, sirupov a sladkostí všetkého druhu. S dráčom si užijete sladkú zimu plnú zdravia a pohody.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



Pour féliciter 2016

Príjemné prežitie vianočných sviatkov,
veľa šťastia, zdravia a úspechov v novom roku!