

vitae

február 2016

Novinka: Cistus incanus
Jemná rastlinka tají
veľkú silu

Roku 2016 vládne
inteligentná
a výnimočná
Ohnivá Opica

Pôsobenie Dрева
je zo všetkých prvkov
najzložitejšie



Prípravky mesiaca februára

Prelom januára a februára by mal byť veľmi chladný a veterný, ale už okolo 4. februára môže nastať solídne oteplenie.

Ak nebude veľké, tak aj so snežením. Na pár dní bude trochu teplejšie aj na konci druhej dekády a okolo 25. a 29. dňa.

Z predpovede počasia by sme mali vychádzať pri preventívnom uvažovaní ako sa chrániť a samozrejme aj vo chvíli, keď smerom k nám už niečo „vyštartovalo“. Chladný vietor asi nikto z nás nemá rád a naše uši sú naň priam alergické. Ak nie sme milovníkmi teplých ušianok, nebude od veci chvíľu pred odchodom do zimy kvapnúť si do uší **Audiron**. U detí by sme ho mali použiť vždy, keď si začnú častejšie chytať uško. Pri rozvinutom zápale stredného ucha je už neskoro a hrozí podávanie antibiotík. Na detský (ale aj dospelácky) kašeľ môžeme ísť s **Droserinom**. Ľahko natrieme hrudník a zabalíme ho do teplého uteráka alebo plienky. Pri náročnejšom stave siahneme po **Grepofite spray** a ak dôjde k najhoršiemu a my naozaj ochorieme, príde na rad **Grepofit** v kapsuliach alebo kvapkách.

Vo februári už bývame unavení zo zimy a odporné počasia nám na náladu nepridá. Znižovaniu výkonnosti v práci zabráni **Stimaral**. Jemne podporí naše šedé mozgové bunky a narozdiel od šedivej nevyspytateľnej oblohy nám pomôže prečkať do jari v aspoň prijateľnej celkovej kondícii.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 2, február 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.



Nastáva vláda Opice

OBSAH

Editorial	04
Pentagram je cestou k celistvosti	04
Na pomoc prichádza „divoká kráska“	06
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	08
Čo robiť pri nespavosti?	10
Od polarity k jednote	12
Svet v roku Ohnivej Opice	13
Novinka: Beauty Energy	15
Každá žena si zaslúži byť kráľovnou	16
Čajovanie s Energy	18
Fašiangy sú sviatkom jedla	20
Múdre telo a jeho správy	21
Mágia vône	22
Supertronic	24
Doplňovačka	26
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	27

EDITORIAL

VÝNIMOČNOSŤ ŽENSTVA

Učinil som objav!

Viem, „učinil“ nie je správne slovo, ale „urobil som objav“ neznie dosť veľkolepo. A „objavil som“ zasa zaváňa náhodou. A toto, dámy a páni, náhoda nie je. Rozsiahlým výskumom som prišiel na zákonitosť, na ktorú by mohol byť pyšný aj sir Newton či kúpajúci sa Archimedes. Moja veta – zatiaľ ju môžeme skromne nazvať *Černeková konštanta* – znie: ***Aby svet okolo nás fungoval, musí sa žena cítiť výnimočná a krásna.***

Nielen muži, ale celé rodiny sú doslova blažené v momentoch, keď sa matka či manželka, skrátka bytosť, na ktorej stojí a padá rodina a život, cíti krásne a výnimočne. Poďme teda z *Černekovy konštanty* (aha, ako sa to ujal!) vyvodiť zákonitosti, ktoré môžeme využiť v praxi.

Ráno treba začať pochvalou. Slová: „ráno ti pristane“ alebo „dnes tak žiaríš“ by mali byť prirodzenou súčasťou ranného rituálu. Pochváliť oči, parfum, postavu či dobre odvedenú prácu

by malo byť samozrejmé. Pomôžete tak najmä sebe. *Černeková konštanta* totiž v praxi platí pre chváliaceho rovnako ako pre chválenú. Dobré sa cítiaca žena rozdá oveľa viac lásky, nehy a dobroty ako šikovná, ale nepochválená. Dokonca aj samotná žena by sa mala vedieť pochváliť. Je to dôležité a pre organizmus (ktorý je bez sporu prepojený so psyché) nevyhnutné.

Teraz o čosi vážnejšie. Napriek vyspelosti našej doby zabúdame na podstatnú romantiku a bontón. Ženy sú výnimočné, a nielen v úlohe matky, o tom naozaj hovoriť nemusím. My však zabúdame na to podstatné: Dať im to vedieť. A verte mi, že je to problém. Každá žena, bez ohľadu na vieru, politickú príslušnosť, vek či rasu, potrebuje vedieť o tom, že je krásna. O čo lepšie by bolo na svete, keby sme im to hovorili častejšie! Môžeme sa pokojne vykašľať na *Černekovu konštantu*, ale zavedme do života chválenie a pocit výnimočnosti. Verte mi, bude nám ľahšie. A ženy, naozaj sa nebojte kvôli tomuto pocitu spraviť čosi pre seba. Ak si občas



kúpite drobnosť, krémik, oblečenie, bižutériu, alebo si napríklad na Valentína samé spravíte radosť (lebo ten buran prosto zabudol a vyhovára sa na importovaný sviatok), vôbec nič sa nedeje. Nerobíte to pre seba, ale pre svoje okolie, pre svoju rodinu. My potrebujeme, aby ste boli výnimočné a krásne. Bude sa nám ľahšie žiť.

Ak náhodou nemáte pocit krásy a výnimočnosti, privoňajte si k našej Beauty kozmetike. Jedna z vôní, jeden z dotykov, vám čosi pošepká rovno do srdca.

JOZEF ČERNEK



Pentagram je cestou k celistvosti

Pôsobenie Dreva je zo všetkých
prvkov najzložitejšie, preto sa
ľahko naruší.

ÚCTA K ŽIVOTU A STAROBE

Element Dreva zodpovedá jari. Tomuto nádhernému mystickému obdobiu, v ktorom sa sila Zeme spája so silou Neba a vytvárajú nový život, nový impulz pre ďalší rozvoj. Kedy inokedy prerazí mäkká rastlinka kamennú dlažbu, aby mohla rásť? Kedy inokedy sa sila života prejavuje tak divoko a divokásne? Aké tajomné je, keď z malého semienka začne rašiť nová rastlina, rásť nahor aj do koreňov, rozkladať listy v ústrety slnku, nechávať sa ním láskav, vetrom sa zachvievať. Zvieratá rodia mláďatá, starajú sa o ne, a aj v našom živote sa všetko začína rozvíjať. Pociťujeme nádej, ktorá sa spája s rozvojom života, jeho perspektívou. V starej Číne sa v tomto období nikdy nepopravovalo, nič sa nenechávalo zomrieť. Išlo by to proti behu prírody, proti akejkolvek prirodzenosti. Dlhý a zdravý život je možný iba vtedy, ak žijeme

v súlade s ňou. Preto majú Čiňania takú obrovskú úctu k starým ľuďom. Starý človek musel zvládnuť umenie žiť v harmónii, inak by sa nedožil takého vysokého veku. A toto umenie nie je jednoduché. Najmä ak je okolo toľko rôznych „lákadiel“, z ktorých však len málokteré podporuje silu v jej prirodzenosti. Aké ťažké je vybrať si!

ROZHODOVACIA PARALÝZA

Otázka výberu a stanovenia vízie je aj funkciou Dreva. Ak sme nerozhodní a všetky možnosti nám pripadajú rovnako lákavé a dôležité, máme oslabený práve element Dreva. Dostávame sa do rozhodovacej paralýzy – teda stavu, keď je naša myseľ akoby ochrnutá a my tak veľmi nevieme, čo s tým, že radšej nerobíme nič – a preto sa hneváme sami na seba. Alebo skáčeme z jedného do druhého, nič nedokončíme, naša činnosť je neefektívna a bez výsledku. Potom obyčajne nasleduje hnev až sebanenávisť. Blahoslavený ten, kto si vie vybrať každodennú životnú cestu v súlade so sebou a ísť po nej krok za krokom s pokojnou myslou bez toho, aby sa nechal zlákať priveľa odbočkami. Farbou jari, a teda aj elementu Dreva je zelená, emóciou Dreva je hnev, zlosť. Orgány, ktoré sem patria, sú pečeň a žľčík. Zo všetkých orgánov len pečeň dokáže, ak je čiastočne odstránená, dorásť. Tak sa prejavuje obrovská sila jari, sila Dreva, sila rastu.

MUDRC NIE JE DOBRÝ ANI ZLÝ, JE OBOJE

Fenomén hnevu stojí za hlbší pohľad. Niekedy mám pocit, že celá naša súčasnosť má oslabenie Dreva, ktoré už túto emóciu nedokáže kontrolovať. Hnev, to nemusí byť len nenávisť, ktorá ničí všetko, čo stretne. Hnev, to je aj nespokojnosť. Napríklad so sebou alebo s partnerom, prácou, svojím vzhľadom. To najhoršie, čo si s ním môžeme počkať, je potlačiť ho. Tým sa celá tá obrovská sila, ktorú má, dostane do nášho nevedomia, do miest, ktoré nemáme pod kontrolou, a tam potom „niečo“ robí. Sila musí niečo robiť, nemôže byť statická, nemôže byť v pokoji – to by prestala byť silou. Ale my nevieme, čo robí. Nevedomie sa tak nazýva preto, že si nie sme vedomí, čo sa tam deje. Je to oblasť našej mysle, ktorá sa dá prirovnať k ponorenej časti ľadovca, a nezabudnime, že ľadovec je ponorený z 90%! Takže to, čo v myslí vnímame, na čo vieme, že myslíme, to je len malá časť toho, čo myseľ naozaj robí. Poznám množstvo ľudí, ktorí sú presvedčení o tom, že žijú krásny život, v ktorom im je dobre,

len keby to trávenie tak nehnevalo... Intuitívne možno cítiť agresivitu, ktorá vyžaruje z mnohých týchto ľudí, a ktorej nie sú si vedomí. Prečo je tomu tak? Každý chce byť milovaný. Chce byť dobrým človekom. A tak to, čo do tohto obrazu nie je vhodné, jednoducho potlačí. Rozhodne sa, že toto v jeho myslí a živote nemá miesto. Ale byť človekom znamená mať aj tieň, tienistú stránku. Podľa legend upíri nevrhajú tieň, sú nemŕtvi, neživí. Ale my, živí, my tieň máme. V ňom sú všetky vlastnosti, ktorým sa hovorí „negatívne“. A prvá z nich je zloba, nenávisť a hnev. Múdri vo všetkých kultúrach hovorili a dodnes hovoria, že čím väčšie svetlo, tým hlbšie tieň alebo inak, mudrc je ten, kto vie a prijal, že nie je dobrý ani zlý. Že je oboje. Neustále vyberáme, ktorú časť osobnosti budeme rozvíjať. Ale tvrdiť, že sme iba svetlom, ktoré nevrhá tieň, nie je rozumné. V nevedomí si totiž tento tieň potom robí, čo chce. Obyčajne to spoznáme tak, že niečo vedome myslíme naozaj dobre, ale ono sa to akosi zvrtnie. Alebo nás niečo na niekom veľmi štve a neadekvátne na to zareagujeme. A ak potlačíme aj také prejavy a pocity, ochoríme. Liekom je nebáť sa svojho tieňa, dobre ho poznať, a potom sa budeme môcť v pokoji rozhodnúť, kedy jeho silu treba a kedy nie. Toto je cesta bojovníka, toto je cesta odvahy. **Našťastie aj pre tých, ktorí sa rozhodnú zatiaľ nechať tieň tieňom, máme pomoc. A tou je Regalen. Po malých dávkach dokáže prečistovať niektoré oblasti ľudskej mysle, a tým uľaviť. Okrem jeho fyzického pôsobenia na pečeň, žľčík a množstvo ďalších orgánov je toto jeho ďalšie obrovské pozitívum. O Regalene a jeho pomocníkoch, ktoré prospievajú sile Dreva, však až nabadúce.**

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ



Na pomoc prichádza „divoká kráska“

Zoznámte sa, prosím: Cistus incanus

Aj vy ste v posledných rokoch zaznamenali, že rôzne, predovšetkým respiračné ochorenia sú vlekľejšie a komplikovanejšie? Kládli ste si otázku, prečo na ťažkosti, ktoré predtým riešil bez problémov, už nestačí iba starý dobrý Vironal, a pod.? Vedzte, že chyba nie je vo Vironale. Túto skúsenosť nám potvrdzujú aj správy lekárov odkazujúce na to, že vírusy a baktérie stále viac mutujú a rastie ich odolnosť voči liečbe, ktorá doposiaľ účinkovala. O stúpajúcej rezistencii na antibiotiká nehovoriac. Vplyvom klimatických zmien - spomeňme súčasne mierne zimy – sa infekcie v tomto období šíria jednoduchšie. K tomu našu obranyschopnosť oslabujú narastajúce negatívne civilizačné vplyvy. Počínajúc stresom, pokračujúc cez kvalitu potravín a spoločenskou atmosférou končiac.



Veľmi ma potešilo, že sa firma Energy rozhodla riešiť tieto problémy. A že vybrala bylinu **Cistus incanus**. Po zvážení všetkých variantov finálnej podoby stavila na osvedčený koncept jednodložkového koncentrovaného extraktu, ktorý už dôverne poznáte napríklad v podobe Annon forte. Uvítal som aj možnosť otestovať túto novinku a vyskúšať ju ešte pred uvedením na trh. O tieto poznatky a skúsenosť by som sa s vami rád podelil. Budete tak môcť lepšie využiť potenciál jeho účinku hneď od zaradenia cistu do ponuky, a to aj s vedomím jeho rozsahu a praktických výsledkov.

PRVÝ KONTAKT

Na ilustráciu a pobavenie uvediem doslova prvý kontakt s týmto vysokokoncentrovaným extraktom. Nevieť, či to bolo z nedočkavosti, ale po otvorení som si kvapal pod jazyk asi 5 kvapiek a prehltol. V tom okamihu by som mohol robiť reklamu na Asterixa po požití medicíny – tak mi energia doslova prešla celým telom. Umocnené typicky horkou zvieravou chuťou trieslovín, ktoré sú v ciste obsiahnuté. Okamžite mi bolo jasné, že to bude podstatne iné, nižšie dávkovanie, než na aké sme boli doposiaľ zvyknutí. Výraz „vysokokoncentrovaný extrakt“ preto nie je v tomto prípade vôbec nadnesený.

S kolegom sme potom testovali optimálne dávkovanie nielen z hľadiska koncentrácie účinných látok, ale aj znalosti princípu účinku Cistus incanus. Ako optimálne sa u dospelého javilo dávkovanie 1–2 kvapky každé 2–3 hodiny.

PRIMÁRNE URČENIE: „ZABIJAK VÍRUSOV“

Cistus incanus sa cení predovšetkým pre svoje schopnosti účinne bojovať s akoukoľvek infekciou. Tá spočíva v unikátnosti jeho zloženia a mechanizmu účinku. Obsah polyfenolov, ktorý

tvorí vysoká koncentrácia jednotlivých fenolov, o.i. známych trieslovín, zabraňuje vírusom prenikať do buniek, a tým eliminuje ich rozmnožovanie. A to aj vírusom veľmi agresívnym. Toto potvrdili mnohé štúdie, laboratórne skúšky, aj prax. Vďaka tejto vlastnosti a zloženiu tak cistus zabezpečuje účinnú chemicko-fyzikálnu ochranu pri ochorení aj prevencii. **Najznámejšie je použitie cistu pri akejkoľvek nákeze označovanej pojmom „zápal horných dýchacích ciest“, či už vírusovej, bakteriálnej alebo plesňovej.**

„Testovacia“ fľaštička poslúžila postupne piatim ľuďom s týmto typom ťažkostí absolútne jednoznačne pri dosiahnutí rýchleho a trvalého účinku (bez recidívy) v akejkoľvek fáze ochorenia. Začínajúce ťažkosti dokázal cistus zastaviť bez nevyhnutnosti podávania ďalších prípravkov. Pri už prebiehajúcom ochorení v kombinácii s iným produktom skrátil dobu uzdravovania a ani raz sa neobjavili v poslednom čase také typické doznievajúce komplikácie. Obzvlášť presvedčivo pomohol zvrátiť stav pri dlhotrvajúcich problémoch či opakujúcim sa návratom ťažkostí tam, kde to doterajšie liečebné prostriedky tak efektívne nedokázali.

PRÍRODNÝ ANTIOXIDANT

Druhou silnou zbraňou Cistus incanus je jeho schopnosť neutralizovať voľné radikály a účinne vylučovať toxíny z akýchkoľvek patogénov z organizmu. Tak opäť pomáha pri uzdravení tým, že zabraňuje toxikkej záťaži, poškodeniu tkanív, zápalom a dlhému ohrozeniu a zaťaženiu obranyschopnosti. V tejto súvislosti sa mi v praxi osvedčil u klientov nielen v prípade toxínov z bakteriálnej infekcie (chlamýdie), ale aj po prekonanom parazitickom ochorení (svrab). Uvádza sa, že cistus je niekoľkonásobne silnejším antioxidantom než napríklad

zelený čaj, citrón či červené víno, čím okrem spomínaných účinkov pomáha ako prevencia pri zvyšovaní obranyschopnosti organizmu.

DVA V JEDNOM

Rád by som uviedol príklad z praxe, na ktorom sa dá najlepšie ilustrovať široké spektrum vzájomne sa podporujúcich účinkov tejto obdivuhodnej rastliny. Dievča (11 rokov) mala gynekologické ťažkosti a s tým spojené prejavy. Najprv užívala Gynex, potom antibiotiká, vždy sa jej uľavilo len krátkodobo. Potom bol nasadený Drags Imun zvonka a vnútorne aj Grepofit. Spočiatku nastalo výrazné zlepšenie stavu, potom stagnácia. Po podozrení na chlamýdiu infekciu a jej následnom potvrdení bol pridaný aj *Cistus incanus* v dávke 1 kvapka každé 3 hodiny, celkom 4x denne. Po 3 dňoch nastalo zlepšenie, ktoré ďalej a už trvalo pokračovalo. Súčasne sa dávkovanie cistu mierne znižovalo. Asi po 10 až 14 dňoch bolo dievča bez akýchkoľvek ťažkostí, neobjavili sa znova ani po niekoľkých mesiacoch. A teraz vysvetlenie. Obtiažnosť liečby chlamýdievej infekcie tkvie v tom, že hoci ide o baktérie, správajú sa ako vírusy. To znamená, že sa rozmnožujú ako vírusy po vniknutí do živočíšnej bunky. Zatiaľ čo ich bakteriálny pôvod umožňuje nasadiť proti chlamýdiám antibiotiká, podobnosť ich „správania“ s vírusmi často bráni ich celkovému vyhubeniu, pretože ATB nepostihnú všetky ich životné fázy. A tu, ako už iste tušíte, nastáva príležitosť pre *Cistus incanus*

a jeho protivírusový „mechanizmus“. To ale ešte nie je celé, lebo chlamýdie obsahujú minimálne dva endotoxíny, ktoré... Ale to by som opakoval predchádzajúci odstavec o prírodnom antioxidante. Treba dodať, že v tomto prípade je príležitosť pre *Cistus incanus* jednoznačná, nekompromisná a víťazná.

UŽÍVANIE

Tento prípravok je vzhľadom na svoju koncentráciu natoľko odlišný, že, ako som uviedol, aj dávkovanie bude iné. Koncentrát cistu umožňuje presné dávkovanie oproti jeho podávaniu v iných formách. Zároveň je maximálne šetrný pri zachovaní prírodných účinných látok v primárnom účinku, ako aj energie a bioinformácií celej rastliny oproti sušine alebo spracovaní do tabliet.

Kombinácia s ostatnými prípravkami Energy podľa druhu ťažkostí je nielen možná, ale často aj veľmi účinná a žiadúca. V praxi som zatiaľ úspešne vyskúšal kombináciu napr. s **Vironom, Drags Imunom, Gynexom, Renolom, Cytosanom, Peralginom, Grepofitom, Vitaflorinom, Flavocelom a Vitamarinom**. Samozrejme, nie so všetkými naraz!

Nech vám tento nový pomocník slúži na ochranu zdravia a jeho obnovenie, kedykoľvek by sa zdalo, že presla toho nie práve priateľského je už veľká.

Mgr. MICHAL ŠAMAN

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

RASTLINKA NEŽNÁ A ÚČINNÁ

Najčastejšie môžete *Cistus incanus* vidieť na strmých horských úbočiach v teplých oblastiach mierneho pásma Stredozemného mora a severnej Afriky. Divoko rastúca romantická rastlinka s kvetmi vo farbách od bielej po karmínovočervenú sa nápadne podobá na divokú ružu.

PERZSKÁ PERLA

Historicky sa dá používanie rastlín z čeľade cistovitých (*Cistus incanus*, *Cistus ladanifer*) dohľadať až do roku 330 pred naším letopočtom. V perzskej tradičnej medicíne, v oblasti dnešného Iránu, patrili tieto byliny medzi najcennejšie. Zachované dokumenty vtedajších učencov a lekárov popisujú nielen prípravu extraktov a sílic, ale obsahujú aj prvotné práce s terapeutickým dávkovaním cistu určeným na jednotlivé choroby a preventívne použitie. V priebehu nasledujúcich storočí sa používanie cistu rozšírilo z Perzskej ríše vďaka početným obchodným cestám popri celom Stredozemnom mori, najviac smerom na Cyprus, Taliansko, Turecko a Grécko.

POVZBUDIVÉ VÝSLEDKY ŠTÚDIÍ

Cistus incanus obsahuje mnoho dôležitých prvkov, najmä vápnik, horčík, zinok, železo. Čo však robí cistus unikátnym, je obsah proantokyandínov, flavonoidov a polyfenolov vo vzájomnej väzbe. V posledných rokoch sa uskutočnilo mnoho kontrolovaných klinických štúdií, ktoré preukazujú silné protivírusové a protiplesňové účinky cistu. Najaktívnejšou krajinou v oblasti výskumu tejto byliny je v súčasnosti Nemecko. Univerzitné centrum pre molekulárnu virológiu a Friedrich Loeffler Institut vykonali množstvo pokusov, ktoré potvrdili prekvapujúce výsledky pôsobenia cistu – vysokú bunkovú rezistenciu proti vírusom. V priebehu roka 2013



navyše dostala nemecká spoločnosť liekový patent na prípravok, ktorý obsahuje cistu a potiera infekciu HIV. Veľmi zaujímavým smerom výskumu účinkov cistu, ktorý podporuje dvojité klinické štúdiá, je liečba zápalu horných dýchacích ciest, ktoré sú predovšetkým v poslednom čase veľmi rozšíreným typom ochorenia s komplikovaným a dlhodobým priebehom. Rovnako nádejné sú aj testy súbežného podávania cistu s antibiotickou liečbou. Vzhľadom na aktuálne obavy odbornej verejnosti o ďalšiu účinnosť antibiotík sú tieto výsledky nádejným povzbudením pre nás všetkých - terapeutov, poradcov a klientov.

(RED)

Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

Možno ste si vybrali z predvianočnej ponuky a máte už doma niektorý z nových pleťových krémov RENOVE (napríklad aj viac), voniate, natierate, skúšate a užívate si ich. Radi by sme vám povedali, ako táto zážitková kozmetika vznikala, kto ju vytváral a čo všetko môžete od nej očakávať. Možno ste sa práve vrátili zvonka, z lyží alebo prechádzky, a milé čítanie vám príde vhod. Uvarte si dobrý čaj a pohodlne sa usadte do svojho obľúbeného kresla. Práve začíname prvý diel! Spovedanou osobou je Marie Bílková, kozmetička, ktorá stála nielen pri zrode, ale aj pri celom vývoji a výrobe kozmetiky Pentagramu®.

Majka, na začiatok povedzme, aký je rozdiel medzi bežnou kozmetikou na trhu a Beauty Energy?

Záleží na tom, či ide o zloženie alebo účinky. V účinku bežná kozmetika väčšinou potláča daný problém dovnútra, čím ho vlastne odďaľuje. Niekde sa nám objaví vyrážka a našou hlavnou starosťou je, aby bola čo najskôr preč. Energy kozmetika nielen pomôže šetrne zahojiť miesto, ale tým, že veľmi ľahko preniká do organizmu, môže navyše pôsobiť priamo na mieste vzniku problému, teda na jeho príčinu.

Bežné kozmetické prípravky sa tiež stále usilujú recyklovať staré bunky, ktoré chcú udržať pri živote čo najdlhšie. Zo starého urobiť nové, alebo lepšie povedané, aby staré vyzeralo ako nové. Ale život nie je o tom, že si držíme staré. Život je nikdy sa nekončiaci pohyb a zmena – obnova. Stále niekde kvitne a silnie nový život a iný naopak odkvítá a uvädá... To je proces, ktorý sa nedá zastaviť. V prípade, že sa o to pokúsime, stojí nás to mnoho námahy a síl, ale výsledok nebýva trvalý a väčšinou ani dostatočný. „Recyklované“ bunky nikdy nebudú skutočne svieže a celkom funkčné. Preto potrebujeme telu dodať podporu na to, aby mohlo vytvárať nové bunky (obnovovať). Krémy RENOVE sú spracované tak šetrne, že zostávajú živé (pri výrobe sa zahrievajú iba na nízku teplotu, aby sa spojili), a práve preto sú pre telo ľahko rozpoznateľné a dajú sa využiť na obnovu a výživu.

Pozrime sa teda aj na odlišnosť v zložení.

Krémy RENOVE obsahujú vysoký podiel bylín, nie sú v nich parabény, syntetické vône a farbivá, silikóny, SLS, ropné deriváty, minerálne oleje, geneticky modifikované organizmy, UV filtre, a tak ďalej. Práve preto ich telo dokáže ľahko využiť. Naš organizmus totiž veľmi dobre spozná rozdiel medzi olejom lisovaným a rafinovaným, medzi esenciou prírodnou a syntetickou. Vedome to nemusíme vždy zachytiť, ale naše bunky áno! Samy dobre prijímajú krém s obsahom prírodných ingrediencií. Synteticky vyrobený materiál je pre telo nečitateľný a zaťažujúci. Telo ho teda nechce pustiť dovnútra – nevie si s ním rady a zapojí ochrannú funkciu, prirodzený filter. Obetuje vrstvu vrchných buniek, ktoré taký prípravok zadržia a nepustia do organizmu, aby nespôsobil väčší problém inde. Často nám tak na tvári vznikajú masky... Bez mimiky a prirodzenosti.

Prečo zrovna päť krémov podľa piatich prvkov Pentagramu?

Pretože máme telové krémy, ktoré sa výborne osvedčili, a ich bylinky sú nastavené podľa prvkov Pentagramu. Chceli sme využiť múdrosť Pentagramu aj v starostlivosti o pleť a spojiť tak tradičnú čínsku medicínu so zdravým prístupom k telu. Pentagram obsahuje úplne všetko, ponúka všetky možnosti. A všetko v ňom krásne na seba nadväzuje – to je jedna z vecí, prečo si myslím, že takto vytvorená kozmetika je pre nás prínosom.

Telové krémy Pentagramu® sú veľmi silné a nie každý ich znesie na tvári. Je v nich 50% bylinného extraktu a ani ich vôňa nemusí byť každému príjemná. Keď je organizmus zanesený,



Marie Bílková

tak pri ich použití telo „vyhodí odpad“ prostredníctvom tváre. My mu vlastne urobíme krémom priestor a telo ho väčšinou využije. Čo je výborné, ale každý to nezvládne. Kvôli šetrnejšiemu prístupu máme preto k dispozícii Beauty kozmetiku. Optimalizovali sme v nej podiel bylinného extraktu na 16%, pridalí vzácne oleje, prírodné esencie a ďalšie „dobroty“ prospešné pre pleť aj celý organizmus. Beauty kozmetika bude najúžasnejšie pôsobiť v kombinácii s krémami na telo, prípadne s prípravkami na vnútorné použitie. Tak sa vlastne aj v tejto rovine dostávame k ucelenému prístupu, čo je podstata Pentagramu.

Ako si sa, Majka, dostala k tvorivému procesu vývoja krémov?

V Energy som tak šesť, sedem rokov. Na začiatku som sa vzdelávala, zoznamovala sa s prípravkami. Chodila som do Olomouca na ročné vzdelávanie s pani doktorkou Vosátkovou, na prednášky Dr. Haltmara a Vlasty Husárovej. Potom som premýšľala, čo ďalej? Ako s novozískanými informáciami najlepšie naložiť? Verím, že máme v živote všetko, čo potrebujeme na naplnenie svojho poslania. A pretože som pred materskou pracovala ako kozmetička, napadlo mi opäť sa vrátiť ku kozmetike. Pôvodne sme pri svojej práci používali bežne dostupnú kozmetiku, bolo krátko po revolúcii a na trhu vtedy vlastne ani nebola veľká ponuka. Preto som sa rozhodla

robiť kozmetiku inak, podľa seba, ako to cítim, a v spojení s prípravkami Energy. Pracovať tak, aby sme čo najlepšie pomohli celému systému tela, podľa nastavenia a potrieb klientov. To znamená, že môžeme ošetrovať iba tvár a používať pritom prírodné bylinné prípravky. Alebo sa zamerať na komplexnú starostlivosť a pomoc telu aj užitím nejakého vnútorného prípravku. Začala som pracovať s telovými krémami, používať ich na telo, ale aj cielene na ošetrovanie tváre. Fungovalo to skvele, len sortiment bol pre kozmetickú starostlivosť nedostatočný. A tak prišiel nápad vyrobiť rovnako kvalitné krémy výlučne na tvár. Prístup v Energy si veľmi vážim, krémy vznikajú s radosťou a záujmom vytvoriť to najlepšie. To je veľmi dôležité a krásne.

Pred nami na stole ležia krásne mandalové karty, ktoré slúžia ako pomôcka pri výbere krémov. Ako vznikali?

Prvá moja vízia prišla v katedrále svätého Víta na Pražskom hrade, kde som sa pozerala na rozetové okno nad vstupnými dverami. Hlavu plnú radosti a zrazu to jasne vidím – tvary. Zem, Oheň, Voda, Kov a Drevo (Cytovital, Ruticelit, Artrin...). Všetko tam bolo, nádhera! Doma som si našla okno v detaile, nakreslila jednotlivé obrisy mandál a začala si lámať hlavu, ako ich stvárniť. Riešila som to asi dva mesiace. A pretože bol čas prázdnin, chodili so mnou obrázky na dovolenky, kde som sa skúšala posunúť ďalej. Veľmi to nešlo. Až na Šumave som sa stretla

s kamarátkou – úžasnou výtvarníčkou Liduškou Pokornou. Keď som videla, s akým záujmom a radosťou sa pustila do tvorby, poprosila som ju, aby namaľovala mandaly celé. Vybavila som ju sadou vzoriek krémov a čakala. Po týždni prišla mandala k Artrinu, a bola krásna. Liduška písala: „Dnes som s dcérou spala v stane, ráno som sa zobudila o 4. hodine a za východu slnka namaľovala mandalu. Nevieť, či sa vám bude páčiť, ale na tom nezáleží, pretože mne s ňou bolo krásne a veľmi som si to užila!“ Ešte teraz ma mrazí, keď si na to spomeniem... Mandala sa páčila, a tak vznikli aj ďalšie. Naozaj nepochybujem o tom, že máme všetko, čo potrebujeme. A za to ďakujem.

Aj my ďakujeme. Za možnosť nahliadnuť do zákulisia príbehu Beauty kozmetiky. Sme zvedaví na jeho pokračovanie.

MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Mandalové karty Beauty Energy
Vychádzajú z prvkov Pentagramu, podporujú ich a vizuálne dopĺňajú ich pôsobenie. Vyberte si podľa farby, tvaru, pocitu, ktorý vo vás mandala vyvolá. Krém, ku ktorému patrí, bude pre vás ten pravý!

Čo robiť pri nespavosti?

Nespavosťou či poruchami spánku trpí pomerne dosť ľudí. Tento problém trápi viac ženy než mužov, a to v pomere až 8:1. Keď si uvedomíme, že spánok je jednou zo základných fyziologických potrieb ľudského organizmu na regeneráciu síl a správneho fungovania všetkých orgánových systémov, pochopíme jeho význam pre celkové zdravie a harmóniu.



PREČO NEMÔŽEME SPAŤ

Optimálna dĺžka spánku potrebná na regeneráciu a zotavenie organizmu dospelého človeka je rôzna. Priemerne sa udáva hodnota 7–8 hodín. Sú však ľudia, najmä v staršom veku, ktorým stačí spať len 5–6 hodín. Naopak, niektorí jednotlivci potrebujú spať desať a viac hodín.

Poznáme rôzne **typy nespavosti**: poruchy zaspávania, predčasné prebudenie, nedostatočná hĺbka spánku a nepokojný alebo prerušovaný spánok.

ZDRAVIE OD A PO Z

Insomnia – nespavosť. Nastáva pri zmene prostredia, neuróze, strese, chorobách, ktoré rušia spánok (kašeľ, bolesť). Niekedy sa prejavuje ako porucha zaspávania (najmä pri neurózach), inokedy naopak ako veľmi včasné prebudenie (pri depresiách).

Spánková inverzia – spánok počas dňa a nespavosť v noci. Vyskytuje sa u starších ľudí s ochorením krvného obehu, príp. u niektorých nervových chorôb.

Hypersomnia – nadmerná spavosť. Môže byť dôsledkom poškodenia mozgu (zápal) alebo celkového ochorenia (pravostranné srdcové zlyhanie, znížená funkcia štítnej žľazy, a i.). Niekedy sa príčina nezistí.

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

Aj **príčiny nespavosti** bývajú rôzne. Najčastejšie ich delíme na vonkajšie – t.j. vplyvy okolia, resp. vonkajšieho prostredia, a vnútorné, zapríčinené chorobou alebo jej prejavmi.

» **Vonkajšie vplyvy**: nadmerné teplo v miestnosti alebo naopak chlad, hluk, svetlo, nevhodná posteľ – matrac alebo vankúš, a pod.

» **Vnútorné príčiny**: napríklad vysoký krvný tlak, zlyhávajúce srdce so zadúšavosťou, infekcie spojené s horúčkou, potením, kašľom, niektoré organické ochorenia mozgu, duševné poruchy, depresia. Môžu to byť aj emocionálne vplyvy, životné situácie, konflikty, napätie, ťažko riešiteľné situácie, duševné rozpoloženie, strach, úzkosť, silné emócie, atď.

Na kvalitu spánku môže mať vplyv aj nadmerné požitie kávy, alkoholu, silného čaju, toxických látok, niektorých liekov, alebo ich požitie v nevhodnom čase, prípadne ich kombinácií.

TREBA NÁJSŤ A RIEŠIŤ PRÍČINU

Ak je porucha spánku krátkodobá, väčšinou sa upraví spontánne, najmä ak príčina nespavosti rýchlo pominie. Pri dlhodobejšej nespavosti (trvá viac týždňov, prípadne mesiacov) je však potrebné lekárske vyšetrenie. Jeho cieľom by malo byť nájdenie príčiny tohto stavu a jej vyriešenie, odstránenie, liečenie zistenej choroby vyvolávajúcej nespavosť.

Užívanie liekov ako sú hypnotiká a sedatíva, najmä dlhodobé a neuvážené, môže časom viesť k prehlbovaniu nespavosti, zvyšovaniu ich dávok a vzniku liekovej závislosti. Lieky však môžu pomôcť vtedy, keď je nespavosť reakciou na prechodnú krízu, stresovú situáciu, úmrtie blízkeho človeka. Nemali by sa užívať denne a nie dlhšie než tri týždne.



Vhodnou súčasťou riešenia prakticky každej poruchy spánku je optimalizácia životosprávy, teda zmena alebo úprava životného štýlu, zmierňovanie úzkosti, relax a svalové uvoľnenie, najmä pred spaním. Pri neurózach a vážnejších poruchách sa odporúča psychoterapia, konzultácia u klinického psychológa či psychoterapeuta.

PÄŤ ZÁSAD ZDRAVÉHO SPÁNKU

- » 1. Dodržiavať pravidelnosť v dennom režime, odstrániť všetky rušivé momenty a zlé návyky. Chodiť spať a vstávať približne v rovnakom čase.

- » 2. V popoludňajších hodinách nekonzumovať nápoje obsahujúce kofeín a stimulujúce látky, energetické nápoje. Na večer vynechať ťažko stráviteľné jedlá a posledné jedlo dňa skonzumovať minimálne dve hodiny pred spaním. Vyhnúť sa alkoholu vo večerných hodinách. Aj fyzická námaha a cvičenie neskoro večer pôsobí na spánok rušivo.
- » 3. Spať vo vyvetranej, tichej miestnosti, s teplotou skôr nižšou (optimálne okolo 18°C). Tieto faktory sú však individuálne.
- » 4. Pred spaním sa vyhýbať situáciám a myšlienkam evokujúcim stres. Vhodné je ľahké čítanie, prípadne jemná hudba.
- » 5. Ak spánok neprichádza, netreba sa do neho nútiť násilím – nemyslieť na to, že „musím zaspať“, ale pokojne sa v posteli uvoľniť a myslieť na niečo príjemné.

POMÔŽE „VYROVNÁVAČ NÁLADY“ STIMARAL

Pri nespavosti je vhodným pomocníkom sprej **Spiron**, ktorý aplikujeme niekoľkými krátkymi vstrekmi do ovzdušia spálne. Môže sa použiť v malom množstve a na vankúš alebo golier od pyžama. Osvedčený „vyrovnávač nálady“ je bylinný koncentrát **Stimaral**, ktorý sa najčastejšie odporúča užívať 2x denne v dávke 5–7 kvapiek v pohári vody – najlepšie ráno a popoludní. Z ďalších výživových doplnkov je vhodný **Vitaflorin** v dávke 1 kapsula denne ráno a **Spirulina Barley** 2x denne 2 tablety. Psychické uvoľnenie a fyzickú úľavu ponúkajú relaxačné kúpele, do ktorých sa pridáva **Balneol**, prípadne kúpeľová soľ z Podhájskej **Biotermal**.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

Z INTERNETOVEJ PORADNE KARDIOLÓGA

Môžem užívať Stimaral, keď som náchylná na zvyšovanie tlaku? Sem-tam sa mi cez deň zvýši, väčšinou spodný (110/90 alebo 130/100). Často mám stavy, akoby som mala „ísť k zemi“: náhla únava, zatvárajú sa mi oči a musím si ísť ľahnúť, úplná slabosť svalstva, sotva udržím šálku. Stáva sa to najmä po práci, keď mám trochu väčšiu záťaž. Potom to prejde. Niekedy trvá slabosť a únava celý deň. Začala som dodržiavať bezlepkovú diétu, pretože som mala pálenie kože po pečive a vyrážku, divný pulz. Teraz beriem Gynex na stres z toho všetkého a na predmenštruačný syndróm.

Veľmi ďakujem za radu, Marta

Stimaral pôsobí ako harmonizér (vyrovnávač) nálady, psychiky a krvného tlaku. Normálny tlak nezvyšuje. Skôr môže upraviť nízky tlak. Vysoký pomáha mierne znížiť mechanizmom upokojenia vegetatívnych nervov a vyrovnaním nálady. Je vhodné piť dostatok vody a dodržiavať zdravú životosprávu. Tlak je po záťaži spravidla vždy zvýšený (aj u celkom zdravých ľudí). Správne sa meria ráno po prebudení a cez deň vždy, keď sme aspoň 10–15 minút v pokoji, nie pri strese, po káve, cigarete... Unavené svaly, boľavé kĺby a chrbát môžete potierať Artrinom. Výborný je aj na reflexnú masáž chodidiel, keď si cez reflexné zóny premasírujeme celé telo.

S priáním dobrého zdravia a optimálneho tlaku

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ



Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu IX.

Zdanlivo okrajovo a mnohí posúdia (verím, že neodsúdia), že isto nezaslúžene, sme sa doteraz venovali jednému z najdôležitejších orgánov, ktoré patria pod patronát Býka a jeho vládkyne Venuše. Je ním pokožka. Nie v zmysle ochrannnej pokrývky tela, hraníc – to má na starosti Kozorožec – lež významom priestoru, prostredníctvom ktorého sa odohráva v našom živote množstvo kontaktných senzorických zážitkov, poskytujúcich nesmierne potešenie tepla dotyku, občas však i bolesť.

Stav pleti je zrkadlom stavu našej psychosomatiky, lebo na nej sa prejavujú problémy a kondícia vnútorného duševného i fyzického sveta. Ňou, nielen pľúcami, dýchame vzduch spoločný nám všetkým. O to sa však viac starajú Blíženci s Merkúrom. Občas sa nám pokožka stáva zdanlivým „väzením“, hlavne vo chvíľach, kedy by sme od šťastia najradšej „vyskočili z kože“ alebo sa od samej radosti „nevieme vmestiť do vlastnej kože“. Vo chvíľach emocionálnej nepohody a chladu nám naskočí „husia koža“, často i vtedy, keď sa stretneme s niekým, kto má „hrošiu kožu“. Všetky tieto metafory a množstvo ďalších – o zvliekaní či svrbení kože, o jej nosení na trh, o bubnovaní na kožu i neochote byť v tej cudzej, o žití v planej koži a platení vlastnou – nasvedčujú, že aj pre našich predkov bola zdrojom uvažovania i prostriedkom hlbokých vhľadov. Ak bol niekto „kost' a koža“, znamenalo, že je chorý, že trpí nejakým neduhom (niektoré sme už spomínali), rumené líca zase nasvedčovali dobrému zdraviu. Nuž a metafora ako básnický prostriedok takisto patrí pod ochranné krídla znamenia Býk a jeho vládkyne. Ak teda máme byť prostredníctvom býčej energie v pohode, ak nám má nastavovať dobrý zdravotný stav, musíme sa prijať takí, akí sme. Nevytvárať si o sebe (ale ani o iných) ilúzie, milovať svoju hmotnú podstatu a starať sa o ňu. Zbytočná askéza a odriekanie, zlá starostlivosť o telo a dušu, prejavy sebapoškodzovania, a podobne, svedčia o prejavení neúcty k tomuto posvätnému priestoru, „chrámu“. Zároveň však v zmysle hermetického „ako vnútri, tak i navonok“, neúcty a nelásky voči svojmu blízkemu a vzdialenému okoliu. Energia Býka je zemská, ženská a azda zo všetkých znamení najviac vzťahnutá k životnému prostrediu – Matke Bohyni Zemi – nepodmieňovanej láske.

SEBAPRIJATIU POMÔŽE AJ ENERGY

Ako sa teda postarať o toto energetické pole, aby bolo harmonické?

Prijmeme bohyňu v sebe (platí to rovnako pre ženy i mužov!) a je jedno, či ju nazveme Venuša, Afrodita, Ašera, Aštoret, Hathor, Inanna... Odtabuizujeme stáročia vnucované potláčanie, ba odmietanie telesnosti. Láskaový dotyk má liečivé účinky. Naučme sa opäť zdravo stravovať, vychutnávaťme, ale neprejedajme sa, lebo ako povedal ktosi múdry: Polovica chorôb pochádza zo zlej stravy, a tá druhá z príliš dobrej.



Naučme sa dávať, ale aj prijímať, milovať i byť milovaný. Naložme si na plecia iba také bremená, ktoré budeme schopní uniesť. Neprehŕtajme emócie, pričom je jedno, či sú kladné alebo záporné. Vypovedaním pozitívnych potešíme tých druhých, prehltnutím negatívnych ublížime sebe. Firma Energy neustále dopĺňa sortiment prostriedkov, slúžiacich nášmu zdraviu. V ostatných dňoch sa dostali na pulty nové kozmetické prípravky, filozofia Pentagramu sa naplňa v päťici pleťových krémov s označením renove. Tie budú pre vyznavačov býčieho princípu zdrojom nových dotykových radostí. Obzvlášť Cytovital renove. Nachádza sa v ňom okrem iných ingrediencií aj santalové drevo, éterický olej najviac zhodný s energiou Býka. Ideálnou aplikáciou pre tých, ktorí sa ešte nestotožnili so spomínaným seba prijatím, je azda automasáž. Tí ostatní sa s radosťou odovzdajú do rúk skúseného maséra a potešia sa z jeho dotykov, hladenia, poklepávania. Nedodržanie miery v jedení sa prejaví tráviacimi ťažkosťami, ale i poruchami na pokožke. Dobrými pomocníkmi pri tráviacich ťažkostiach sa stanú najmä Gynex a Regalen. Ten prvý v prípade, že po jedle sa prejaví diskomfort hlavne v oblasti žalúdka. Začiatok meridiánu žalúdka prechádza tvárou a ak sa v jeho priebehu objavia problémy, pomôže Cytovital – krém, renove, ale aj mydlo. Regalen spolu s Protektinom pomôže, keď nadmieru zaťažíme pečeň a žľazník. Predovšetkým by sme ale mali popremýšľať, prečo k stavu došlo. Čo nedokážeme stráviť? Prečo nie sme schopní dodržať správny objem stravy a naložíme si na tanier viac, než skutočne potrebujeme? Azda si musíme pred niekým či niečím stavať obranné hradby z tukových výsteliek? Cukrovka sa v súčasnosti stala akoby súčasťou „spoločenského folklóru“. Je čímisi, čo na veľkú časť populácie „spadlo z neba“, alebo je dôsledkom nevhodných životných a sociálnych návykov? O tom a ďalších býčích problémoch, ale aj ako k nim pristupovať, opäť nabudúce.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Svet v roku Ohnivej Opice

Čínsky kalendár, sledujúci deň po dni ubiehanie času už 4 714 rokov, predstaví 7. februára 2016 o 23 hodine rok OHNIVEJ OPICE. Slavnostné sprievody rozžiaria čínske štvrte veľkomiest prakticky celého sveta, obrovský farebný drak východných tradícií preletí ulicami a všetkým oznámi príchod nového vládcu, vládca inteligentného, trochu frivolného a určite mimoriadne osobitého – OPICE. Spolu s ním bude vládnuť silný, bezohľadný Oheň. OPICA prijme jeho meno a celý tento rok ju budeme nazývať OHNIVOU OPICOU. Otvorenie času hmoty sa z horúceho Ohňa presunie do chladnej Vody a prinesie energiu JANGOVÉHO CHLADU. Veľmi sa ale neradujeme, opäť by malo ísť o rok veľmi teplý, s veľkými výkyvmi zrážok.

OPICA VIDÍ NEUKÁZANÉ, POČUJE NEVYSLOVENÉ

A túto vlastnosť bude v tomto roku veľmi potrebovať. Prenikanie, expanzia, ktorú prinieslo Drevo, vládca dvoch minulých rokov, sa s bezuzdnosťou Koňa začína šíriť. A empatická, no vrtkáva nerozhodná Koza v roku tradícií a nadväzností bola postavená pred zásadnú úlohu – čo s ním? Stará dobrá Európa čelí prívalu *Nového*. Od Koňa ani od Kozy sme nemohli očakávať akékoľvek systémové riešenie, rácia je v nich ako v slimačej ulite. Svet má spasť prefikaná OPICA, ale – ajaj. Do cesty sa jej stavia opäť Letiaca Hviezda, zaistujúca premenu vplyvu priestoru v čase. Kombinácia **2 KUN (PRIJATIE) – 4 XUN (PRENIKANIE) – 8 GEN (KONTEMPLÁCIA, UZATVORENIE)** je pre starý svet doslova vražedná.

» Problémy sveta stavajú do pozície zodpovednosti každého z nás.

» Prenikanie, expanziu zvyšuje na arbitra vyvážení.

» Staré, skostnatené odsudzuje do starého železa.

Z divákov televíznych šotov sa tak veľmi ľahko môžeme stať priamymi aktérmi vytvárania nového sveta, sveta zodpovednosti. To by sa ešte dalo prehryzť, **ALE...** Opica je vďaka svojej základnej vlastnosti vidieť neukázané a počuť nevyslovené jedným z najsilnejších vládcov čínskeho zverokruhu. **ALE** – to platí v čase, keď bezhlavo skáče po vetvách a na poslucháčov hádže šupky od banánov. Vo

chvíli, keď cíti tlak, v stresových situáciách, sa rozloží doslova na prvočinitele. Nevidí, nepočuje, nevníma, len opakuje: „Ja nie, ja nie...“ A obávať sa musíme práve tohto tlaku, presu, v ktorom bude nevyhnutné premyslieť, ako začleniť Nové do poriadkov starej dobrej Európy. Ak sa to totiž Opici nepodarí, nasledujúci Kohút bude najskôr obliekať slová do pestrého peria, možno už pomenuje detaily, ale riešenia budú od nich na hony vzdialené. Najskôr by sme sa mali obávať Psa roku 2018, ten by mohol na obranu Minulého vystúpiť mimoriadne tvrdo. A nemusíme sa ani dívať tak ďaleko dopredu. Ak sa Opica zosype, zostane vládnuť prázdny Oheň. Len túžba, viera, fanatizmus.

AKTÍVNY JUHOZÁPAD, UDRŽIAVAJÚCI JUHOVÝCHOD, PROBLEMATICKÝ SEVEROVÝCHOD

Mimoriadne dôležitým činiteľom bude v tomto roku vplyv Letiacej Hviezdy, vplyv časopriestoru.

Všetkými masťami mazaná Opica vždy vie, ako najlepšie nič neriešiť, ako hodiť všetko na niekoho iného. Lenže aktívne, jangové GUA KUN – PARTNERSTVO, PRIJATIE jej vkladá do cesty zodpovednosť za druhého. A navyše udržiavajúci je GUA XUN – VIETOR, PRENIKANIE. Od Opice sa chce, aby nielenže prijala prenikanie, ale aby ho navyše ešte podporila, alebo lepšie povedané, aby sa s ním vyrovnala. »

» A negatívne GUA GEN – UZATVORENIE, JASKYŇA, ju varuje pred zotrúvaním na vlastnom piesočku, pred neudržateľnosťou starých zvyklostí. Tento rok sa obyvatelia starej dobrej Európy veľmi pravdepodobne dostanú do situácie, kedy sa z nás, dnes iba občas reptajúcich televíznych divákov, stanú účastníci diania, ktoré sa nám veľmi pravdepodobne nebude až tak páčiť. Empatická Koza ponúkla pomoc, nenapadlo jej však, že každá nová situácia si žiada presne dané pravidlá. Koza nenastavila žiadne, postavila tak STARÉ, PŮVODNÉ, do rozporu s NOVÝM, PRICHÁDZAJÚCIM, PRENIKAJÚCIM. A Letiaca Hviezda – teda vplyv časopriestoru tohto roka – drží palce skôr Novému. Opici nezostane nič iné, než sa k problému osobne postaviť. Do úvahy by mala zobrať množstvo vecí, ja by som sa napríklad určite zamyslela nad jedným starým citátom:

Demokratické zriadenie doplatí na to, že bude chcieť vyhovieť všetkým. Chudobní budú chcieť časť majetku bohatých. A demokracia im to dá. Mladí budú chcieť práva starých, ženy práva mužov, cudzinci práva občanov. A demokracia im to dá.

Zločinci budú chcieť obsadiť verejné funkcie. A demokracia im to umožní. A keď zločinci napokon demokraciu ovládnu, pretože zločinci od prírody prahnú po pozíciách moci, vznikne tyrania horšia, než dokáže byť najhoršia monarchia alebo oligarchia.

Výrok pripisovaný Sokratovi (469–399 pr. n. l.)

Sme síce varovaní pred uzatvorením, pred príliš veľkým mudrovaním GUA GEN, ale na druhej strane GUA KUN je o **zodpovednosti OBOCH PARTNEROV, OBOCH JA**. Ak sa chce niekto stať naším partnerom, mal by niečo ponúknuť, nielen čakať s natiahnutou rukou. Príliš veľká dobrota sa, bohužiaľ, veľmi často považuje za slabosť, z ktorej je nevyhnutné vyťažiť maximum.

A napriek všetkým problémom, ktoré teraz vnímame, budeme pravdepodobne čeliť faktu, že by sme mali odporovať daniu na Severovýchode. Energia roka sa niekoľkokrát značne priblíži energiám, ktoré sa stretli v čase anexie Krymu. Aktivita Veľkého severovýchodného brata sa opäť môžu zastrešovať narovnaním historických krívd, zlúčením odtrhnutých území, svetovým mierom.

CHRÁŇME SI ŽALÚDOK A SLEZINU

Na otvorení času nás čaká jangový Chlad. Vzhľadom na to, že pôjde o rok vlády prvku Ohňa, mal by nám Chlad pomôcť prežiť bez väčších ťažkostí s horúčavou. Nemali by sme sa však zahrávať s vyčerpaním, prázdnota môže vyvolať vnútorný Chlad a tam už je nevyhnutné naozaj zasahovať, tam si už organizmus sám neporadí. **OPICA** neprináša veľa zdravotných záťaží, labilnejšia bude oblasť troch ohnísk² a žalúdka. K prvku **Oheň** prináleží energia Tepla a Žiaru. Ešte dva roky sa budú stále dookola objavovať zápaly, ohnivé energie nám vytriasajú z tela RE DU – horúce jedy (zapúzdrený Oheň), ktoré pri oslabení organizmu vyvolávajú zápaly. **GUA KUN** vyťahuje slezinu, opatrni by sme mali byť na trávenie. Môžeme mať pocit nedostatku síl a kvôli tomu začať zvyšovať množstvo jedla. S tým sa môžu spájať choroby ako bulímia, anorexia a samozrejme, obezita. Zhoršiť sa môže cukrovka. Podceňiť by sme nemali emocionálne zaťaženie. Navyše, veľa priestoru pre seba si asi neodtrhneme.

Tak vítajte v roku Ohnivej Opice. EVA JOACHIMOVÁ

¹ GUA Letiace Hviezdy – 337, teda stret tradícií, nadväzností a problémov s novým.

² Zvláštny orgán čínskej medicíny. Nemá zodpovedajúci telesný orgán, veľmi zhruba zodpovedá za hospodárenie s energiami, dôležitým aspektom je aj psychika a nervový systém.

Novinka: Beauty Energy Tajomstvo skryté vo vnútri

Naozajstné tajomstvo sa ukrýva nielen v každom prípravku z nového radu pleťových a telových krémov **RENOVE**, ktoré nájdete v ponuke **Energy**, ale predovšetkým vo vnútri každého z nás. Pretože vonkajšia krása je odrazom stavu nášho vnútorného tela a mysle, staráme sa nielen o pokožku, ale vraciame harmóniu celému organizmu. Ak túžime po dokonalej pleti, musíme najskôr porozumieť nášmu telu!

S novinkou Energy – Pentagramom® krémov zameraných na starostlivosť o pleť a doplnených o prírodné revitalizačné sérum sa nám otvára jedinečná príležitosť nielen starať sa o svoju pleť, aby bola zdravá a krásna a my sme sa cítili dobre, ale aj spojiť sa so sebou. Môžeme sa vďaka nim na seba naladiť, pracovať s intuíciou, odkrývať svoju podstatu a pomáhať sami sebe. Je to zážitok, ktorý nie sme zvyknutí očakávať od pleťovej kozmetiky!

PÄŤ PRVKOV, LIEČIVÉ BYLINY, VZÁCNÉ OLEJE A ESENCIE

Základný princíp

Pleťovým krémom RENOVE prepožičiava Výnimočnosť už základná filozofia tradičnej čínskej medicíny – **pentagram piatich prvkov**, z ktorého vychádza ich zloženie a pôsobenie, rovnako ako u bylinných koncentrátov a telových terapeutických krémov Pentagramu® Energy. Päť prípravkov RENOVE: **Artrin, Droserin, Ruticelit, Protektin a Cytovital** sa svojím účinkom zameriava nielen na určitý typ pleti, ale aj orgánovú skupinu, rozpoloženie mysle, alebo vnútornú nerovnováhu organizmu. Jednotlivé krémy na seba nadväzujú, vzájomne sa dopĺňajú, vyrovnávajú a spoločne tvoria ucelený systém.

Fytoterapia

Obsah novej kozmetiky je v najvyššej možnej miere prírodný. Základom je vysoký, **16% podiel bylín** macerovaných v trefohornej termálnej vode z Podhájskej, ktorá ich účinok umocňuje svojím vyváženým obsahom minerálov a stopových prvkov. Osvedčené kompozície nastavené na základe Pentagramu, ktoré skvele fungujú, sú zložené podľa druhu prípravku z 13 až 19 liečivých bylín zhodne ako v terapeutických krémoch Pentagramu®.

Panenské oleje

Na podporu výživy a sviežeho vzhľadu pleti, doplnenie vitamínov a minerálnych látok, zmiernenie vrások, rovnomerného rozprestretia pigmentácie a ďalších účinkov, ktoré každá žena očakáva od kvalitnej kozmetiky, sa k liečivým bylinám pridávajú ešte vzácne rastlinné oleje lisované za studena. Pochádzajú z berberských oblastí severoafrického Maroka a Tunisu. Kombinácia kontrolovaného zberu rastlín vo voľnej prírode a ručného spracovania vytvára vynikajúce podmienky na ich čistotu a účinnosť. Aj vďaka nim sú krémy RENOVE k pleti šetrné, dobre sa vstrebávajú, príjemne aplikujú a dlhodobo pôsobia.

Prírodný parfum

Nemenej vzácne a kvalitné **esencie v aromaterapeutickom množstve**, tiež dovážané z exotickej Afriky, prepožičiavajú každému krému výraznú, osobitú a charakteristickú vôňu (napríklad jasmínu, ruže alebo vanilky). Boli vybrané tak, aby podporovali daný prvok Pentagramu. Sú nástrojom jemnej terapie, ktorá má obrovskú schopnosť zasiahnuť hlbokú myseľ a harmonizovať vnútornú silu. Pretože obsahujú samotnú podstatu bylín, sú najbohatšími látkami v rastlinnej ríši a mnohé z nich patria medzi tie vôbec najdrahšie.

Bez chémie

Za veľmi dôležité považujeme aj to, že pri výrobe krémov bolo celkom vylúčené použitie parabénov, syntetických farbív a vôní, minerálnych olejov, akýchkoľvek ropných derivátov, geneticky modifikovaných organizmov, chemických UV filtrov či SLS.

AKO SI VYBRAŤ VHODNÝ KRÉM?

Na túto otázku sa ponúka množstvo odpovedí. Prvá a zároveň najdôležitejšia z nich je **intuícia**. Môžeme sa na ňu stopercentne

spoliehať. Vychádza z našej podstaty, osobnosti, jedinečnosti, z toho, že niekde hlboko o sebe všetko vieme a dokážeme si poradiť. Cítime, čo je pre nás dobré a čo nie. S kozmetikou RENOVE môžeme objavovať, skúšať a „na vlastnej koži“ prežívať, ako na nás jednotlivé krémy pôsobia, čo v nás otvárajú, v čom pomáhajú alebo kde máme v tele skrytý problém.

Rovnako ako na chodidlách, aj na tvári sa nachádzajú **reflexné zóny, akupunktúrne body** a prebiehajú ním **meridány** súvisiace s našimi vnútornými orgánmi. Aplikáciou jednotlivých krémov na pleť preto môžeme ovplyvňovať ich funkcie, biologickú a energetickú rovnováhu nášho tela, zdravie a psychickú pohodu. Vôbec netreba, aby sme na to mali nejaké odborné znalosti, práve naopak! Hlava je brzda. Spoliehajte sa sami na seba... Je to dobrodružstvo, poučenie, niečo nové! Povedú nás, samozrejme, aj **vône** jednotlivých krémov. Dajte si čas, nechajte ich na seba pôsobiť. Zavrieme oči a počkajme. Niekde vzadu sa to ozve. Nadobudneme istotu. Toto áno, toto nie. náš výber sa môže meniť v čase. Podľa toho, ktorý krém zrovna potrebuje naša pleť a telo.

Máte napríklad na červené žilky na lícach? Najskôr vám bude najviac voňať ruža, ktorú obsahuje Ruticelit renove. Asi potrebujete doplniť lásku k sebe, podporiť srdcovú čakru. Po nejakom čase vás to naopak povedie k jasmínu v Artrine renove. Budete posilňovať vzťahy, obličky. A tak ďalej... Nebojte sa toho! Telo vám to povie samé prostredníctvom čuchových buniek. Všetko je tak dokonale prepojené...

Niektoré využívajú na svoju orientáciu v živote predovšetkým zrakové vnemy, farby a tvary. Pre neho budú skvelým vodidlom **farebné mandaly**, nakreslené k jednotlivým krémom na špeciálne karty. V pokoji si ich všetky prezrite. Ktorá najviac pritiahne vaše oči, po jej kréme siahnite. Neprehliďte.

Hrajte sa, užívajte! Či už vyberiete podľa vône, farby, nálady alebo celkom konkrétnej potreby, vaša voľba bude vždy správna.

A ak predsa len potrebujete zapojiť aj rozum, zaujímajú vás informácie, fakty a súvislosti, môžete si zvoliť krém podľa **typu svojej pleti, konkrétnych kožných problémov, ročného obdobia alebo zdravotných či psychických ťažkostí**. Dobrým vodidlom pre vás bude v tomto prípade znalosť vzťahov medzi jednotlivými prvkami v Pentagrame, prípadne tradičnej čínskej medicíny (to je už pre fajnšmekrov), a samozrejme, popis účinkov jednotlivých krémov v brožúrke, ktorú nájdete v ponuke Klubov Energy a Konzultačných centier. Môžete sa tešiť aj na sériu článkov v našom magazíne, kde sa dozviete viac.

(RED)

Každá žena si zaslúži byť kráľovnou

To je poslanstvo, ktoré nám prinášajú vzácne silice a vonné oleje z bylín rastúcich v horských masívoch severnej Afriky, obsiahnuté v novom pentagramovom kozmetickom rade krémov Renove, zameraných na starostlivosť o pleť. Na ich získavanie treba nielen tisícročné znalosti a skúsenosti pôvodných Berberov, ale aj lásku a úctu k rastlinám, prírode a životu ako takému. Rozprávali sme sa o výrobe týchto esencií a všetkom, čo s ňou súvisí, s odborníčkou na orientálnu aromaterapiu, pani Hanou Y. Khlaif.

Odkiaľ pochádzajú rastlinné oleje a esencie obsiahnuté v Pentagrame® krémov RENOVE?

Väčšina esencií, silíc, aromatických zložiek pochádza z rastlín, ktoré nájdeme v divokej a voľnej prírode na rozhraní Vysokého a Telského Atlasu. Tá oblasť sa nazýva „srdce Atlasu“, keďže ďalej prechádza do pohorí pokračujúcich Saharou. Je tam niekoľko liečivých spodných prameňov a ojedinelá klíma, oveľa chladnejšia, v zime tam padá sneh. Rastlinky tam rastú prirodzene. Uvidíte napríklad myrtovník, do ktorého prerastá Eukalyptus radiata, a pod ním nájdete nádhernú kvetinku cistus. Byliny zbierajú ručne Berberky, o ktorých sa hovorí, že sú potomkami bájne Atlantídy a dokážu na svojich chrbtoch uniesť viac než 70 kg bylín. Destilátori si svojich spolupracovníkov starostlivo vyberajú. Príroda, bylinky, sú totiž „živé“, a je dôležité, aby sa akákoľvek práca s nimi robila s láskou – je to aj z nich zjavné.

Môžeme prezradiť, čo prepojilo Vaše cesty s majiteľom manufaktúry, pánom Zouhaierom?

S doktorom Zouhaierom Helali (ktorého meno, mimochodom, znamená kvet!) ma od začiatku spája krásny príbeh. V týchto krajinách som pôvodne bývala a v rámci doktorátu sa im venovala. Pri jednej prechádzke prírodou počujem vážnu

hudbu. Započúvam sa... Bola to symfonická báseň Moja vlasť – časť Vltava od Bedřicha Smetany. Nemohla som tomu uveriť. Tu, v severnej Afrike? Nič nie je náhoda. Pán Zouhaier práve destiloval vo svojom myrtovom dome levanduľu a on pri svojich výrobných procesoch rastlinám púšťa hudbu. Pre neho je totiž dôležitý vystihnúť moment, kedy nastal správny čas destilovať z bylín éterický olej. Veľkú úlohu hrá aj pomalá destilácia. Z bylín, ktorá „uhynie“, sa zrodí niečo iné – esencia. Preto tá hudba!

Aká je životná filozofia a prístup ľudí vo výrobe, ich vzťah k bylinkám?

Byliny vnímajú predovšetkým ako živé bytosti. Preto sa s nimi aj osobne zúčastňujem destilácie. Pri naplňaní destilačného prístroja sa veľmi dbá na to, aby rastliny neboli udusené, nikdy na ne nestúpajú, iba si klakajú. Pristupujú k nim jednoducho s pokorou. Aj celková atmosféra v manufaktúre by mala byť plná harmónie, lásky, čistoty. Miestni veria, že to všetko potom zostáva v tzv. energetických stopách samotných silíc a esencií. Usilujú sa zbierať iba to najkvalitnejšie, čo im daná oblasť ponúka, aj s ohľadom na životné prostredie. Preto je táto destilácia produkčne obmedzená a na niektorý olej musíme často čakať aj viac mesiacov. Napríklad na výrobu 1 litra marockej ruže Cistus ladanifer treba cca 6 miliónov kvetov!



Spôsob zberu surovín určuje kvalitu esencií a olejov...

Väčšina bylín sa zbiera skoro ráno, niektoré (napríklad jasmín) v noci, veľmi záleží na type rastliny. Ale to už tamojší zberatelia a hlavný destilátor Zouhaier veľmi dobre vedia. Siahnu na kvet či list a povedia vám, či sa z neho dá niečo vydestilovať alebo nie. To obdivujem. U nás v Česku sa, bohužiaľ, éterické oleje nedajú vyrábať, možno tak maximálne z rasce. Vďaka krátkemu slnečnému svitu si byliny dostatočne nevytvoria vačky so silicami. Obyvatelia Atlasu s úctou k prírode trhajú len obmedzené množstvo rastlín. Napríklad myrta sa strihá 10 cm od konca vetvičky, spotreba je 800 kg na 1 l éterického oleja. Väčšinu surovín znášajú zamestnanci manufaktúry zavčas ráno k niekoľkým destilačným domom. V každom sa destiluje iná bylina, podľa toho, ktorá sa v okolí práve nachádza, aby sa pri spracovaní zachovala čerstvosť rastlín. Dôležitá je aj fáza sušenia, ktorú musí destilátor perfektne ovládať – či sušiť na priamom slnku, v tieni... Skutočne je to rozdielne a u každej bylinky iné.

Ako sa časti rastlín ďalej spracovávajú?

Ak by sme hovorili len o éterických olejoch, tak v 80 % sa spracovávajú pomocou parovodnej destilácie. V Atlase sa zachováva typický, stáročiami odskúšaný proces. Destilačný prístroj má v dolnej časti vodu, na ňu sa dá mriežka, na ktorú sa naskladá rastlinný materiál. Destilačný priestor sa zahreje tepelným zdrojom, voda pod mriežkou sa začne vyparovať, para prechádza bylinkami a berie so sebou práve aromatické silice. Tie ďalej pokračujú so destilačného prístroja, tzv. kondenzátora, v ktorom sa para opäť schladí. Vo finále vznikne kvetinová voda alebo hydrosól s prímiesou pravého 100% éterického oleja. Pomocou tzv. florentskej vazy sa potom tieto dve zložky oddelia. Je to úžasné zažiť, vidieť na vlastné oči, cítiť tie vône! Človek si potom váži každú kvapku oleja. U krehkých kvetov ako je jasmín, je to zložitejšie. Často sa používa tzv. enfleurage. Kvety sa položia na tukom napustené plátno, zatažia sa a nechávajú sa tak nejaký čas, pokiaľ silice nepresiaknu do tuku. Citrusy sa môžu lisovať, my ale kvôli lepšej kvalite destilujeme aj citrusy ako je sladký pomaranč, citrón či bigaradia.

Výroba týchto vzácných látok pramení z tisícročnej múdrosti Berberov. Zaujímalo by ma, ako na to všetko prišli!

Na to sa dá veľmi ťažko odpovedať. Verím, že ľudstvo je vedené Univerzom. Je veľmi dobré, keď sa skúsenosti odovzdávajú a nezostávajú len u dotýchnych skupín, čo Berberi medzi sebou aj robili. Iste im pomohla prítomnosť Rimanov. V Kartágu presne vedeli, ktorý olej na čo použiť, ako ho skladovať. A to sme niekde v 1.–2. storočí n. l. Zastávam názor, že kolíska aromaterapie v Európe – samotné Francúzsko – má základy práve zo severnej Afriky. Tu sa naučili všetky prvotné metódy, boli to totiž ich kolónie. Minimálne pre ne tieto krajiny boli, a dodnes sú, veľkou inšpiráciou.

Ktoré silice si cenia africké ženy?

Ja sama som sa stretla s najväčším využitím jasmínu. Predovšetkým na krásu, ale aj harmóniu a ženskosť. Druhou silicou,



PhDr. Hana Y. Khlaif

ktorá je medzi tamojšími obyvateľmi veľmi obľúbená, je myrta. Tou liečia takmer všetko. Nespavosť, bolesti hlavy, akné, ekzémy...

Vybrali by ste za seba nejakú silicu z radu krémov RENOVE?

Pre mňa je srdcovou záležitosťou tzv. bigaradia. Nielen vďaka príjemne sviežej a ľahko sladkastej citrusovej vôni. Je to špeciálny citrus, ktorý pôsobí harmonicky na srdce (bylinkári iste vedia, že nie je veľa rastlín, ktoré posilňujú srdce), navyše uvoľňuje meridiány v tele, harmonizuje pečeň, obličky a po emocionálnej stránke sa o ňom hovorí: „S bigaradiou prejdete dlhé životné údolia a nakoniec vás dovedie presne tam, kde máte byť.“

Čo môžeme očakávať od výnimočných silíc z kozmetiky Beauty Energy?

Všetky bylinné silice sú imunostimulačné, ich pravidelné užívanie v akejkoľvek forme, práve aj v kozmetike, vám bude odo dňa ku dňu imunitu posilňovať. Pleť bude vyrovnanejšia, zrazu si o dva mesiace všimnete, že už nemáte takú masťnú či suchú pleť, zmizne T-zóna, budete vyzeráť sviežejšie, ale najmä sa tak budete aj cítiť! Eliminujú sa ťažkosti s dermatitídou, akné, vráskami, kuperóznou pleťou, a.i., keďže telo a duša sú neoddeliteľné. Z každej ženy sa tak jednoducho stane KRÁĽOVNÁ. A tou si zaslúži byť každá z nás.

S úctou k všetkým rastlinkám, múdrosti starých národov, Berberom, mužom a hlavne ženám Vaša Hana Yasminka Khlaif.

Ďakujeme za veľmi zaujímavý rozhovor,
MUDr. KATEŘINA HIMMELOVÁ



Čajovanie s Energy (2)

K ďalšiemu čaju Energy nás dovedie legenda o bojovníkovi z kmeňa Ashaninka. Pri love v amazonskej džungli bol ťažko zranený a očakával svoju smrť. Zrazu zbadal amazonského tigra zvaného Otorongo, ako ostrými pazúrami a zubami rozdielal silnú lianovitú rastlinu, z ktorej potom pil vytekajúcu šťavu. Následne plný sily vyskočil a ulovil srnu. Ranený bojovník sa z posledných síl doplazil k tejto rastline a napil sa aj jej šťavy. Jeho sila sa mu vrátila, rany sa zacelili. Keď po návrate k svojmu kmeňu všetko rozprával ostatným, považovali to jeho spolubojovníci za posolstvo Bohov a rastlinu, z ktorej bojovník šťavu pil, nazvali Vilca Cora. V jazyku kečua kmeňa Inkov to znamená „svätá rastlina“.

UNCARIA TOMENTOSA

Vilcacora, známa aj pod názvom mačací pazúr, Uña de Gato alebo *Uncaria tomentosa* je najbežnejším druhom zo 60 druhov lianovitých rastlín. Ale len tento jeden druh s bieložltými kvetmi má unikátne, pre naše zdravie využiteľné liečivé vlastnosti. Rastie v džungli, predovšetkým na svahoch hôr západnej časti Strednej a Južnej Ameriky, vyskytuje sa aj v Afrike a Ázii. Dosahuje dĺžku 20–30 metrov. Rastlina je zrelá až po 20 rokoch, keď je kôra už drevnatá, pričom najviac liečivých látok je u trojročnej rastliny v koreni a kôre.

Spôsob prípravy

Už len spôsob prípravy je obradom a rozhodne to nie je rýchla záležitosť. Tak, ako sa učíme venovať pozornosť sebe, aj *Uncaria tomentosa* si pri príprave vyžaduje úctu a pokoru. Na 1 l vody dáme 1 zarovnanú polievkovú lyžicu kôry, 20 minút povaríme. Kvôli väčšiemu účinku kôru pred varením ešte 1–2 hodiny macerujeme v studenej vode. Po uvarení necháme chladnúť, lúhovať, a až potom scedíme.

1) Pri vážnejšom ochorení sa čaj odporúča povariť na miernom ohni až 50 minút, piť po dobu 3 mesiacov maximálne 3 šálky denne, po 3 týždňoch vždy 1 týždeň vynechať. Pre liečivé účely je vhodné piť nápoj nesladený, inak využijeme na dochutenie med alebo stéviu.

2) Ak nemáme zásadný zdravotný problém, slabší odvar čaju môžeme použiť rovnakým spôsobom ako Lapacho vo variáciách s korením či ovocnými šťavami (viď Vitae č. 12/2015, 1/2016). Môžeme si urobiť odvar z oboch čajov a potom zmiešať v pomere 2:1 (*Uncaria tomentosa*:Lapacho).

3) Neodporúča sa tehotným a dojčiacim ženám (ani tým, ktoré chcú otehotnieť), deťom do 3 rokov, osobám po transplantácii kostnej drene, orgánov a po transfúzii. *Uncaria tomentosa* nie je vhodná pre diabetikov užívajúcich inzulín, pri hormonálnej liečbe a pre osoby užívajúce imunosupresíva.

Vnútorňé použitie

- » v tomto období chladných dní v rámci prevencie proti chorobám z nachladnutia, ale aj pri astme
- » pri reumatizme a artritíde, priaznivo pôsobí na boľavé kĺby, šlachy a väzy
- » pri liečbe zápalových chorôb, žalúdočných vredov, Crohnovej choroby, podporuje črevnú mikroflóru
- » pri menštruačných poruchách a infekciách močových ciest, proti patologickému zhrubnutiu prostaty
- » rozpúšťa krvné zrazeniny, teda predchádza vzniku trombózy a následnej mozgovej mŕtvice a srdcovému infarktu, znižuje vysoký tlak
- » pôsobí proti depresii, poruchám spánku a chronickému únavovému syndromu, čo je hlavná téma dnešných dní

Vonkajšie použitie

Ako obklad alebo oplachy je uncaria vhodná najmä na vredy predkolenia a iné kožné problémy. Doplníme krémy z Pentagramu® podľa druhu postihnutia. Uncaria tomentosa je veľmi silná a účinná, v rámci detoxikácie tela a zlepšenia zdravotného stavu odporúčam aspoň 2x ročne podstúpiť čajovú kúru. Stojí to za to!

CHANCA PIEDRA

Možno ste už pri čítaní nášho seriálu prišli na to, že si hovoríme o čajoch, ktoré podporujú detoxikáciu tela, a to zásadným spôsobom. Posilňujú pečeň, a tým pádom zabezpečujú čistotu organizmu. Tretím čajom, ktorý patrí k tejto skupine, je **Chanca Piedra**.

Chanca Piedra sa vyskytuje v dažďovom pralese Amazónie a v ostatných tropických oblastiach vrátane Bahám, južnej Indie a Číny. Rastie divoko, najmä v tropickom pásme Peru. Táto drobná, vzpriamená rastlinka dosahuje výšku 30–50 cm. Ako liečivo sa využíva jej nadzemná časť, drobné listy a malé kvety bielej farby.

Svoju popularitu si Chanca Piedra získala predovšetkým vďaka schopnostiam odstrániť z organizmu močové a žľozové kamene, za čo si vyslúžila názov stonebreaker – drvič kameňov. Chanca Piedra má vplyv na uvoľnenie hladkého svalstva močových a žľozových ciest, čím pomáha pri vypudení kameňov z organizmu. Výsledky klinických testov potvrdzujú nielen túto vlastnosť, ale aj účinnosť byliny pri preventívnej ochrane pred ďalšou tvorbou kameňov. Odtiaľ pochádza aj jej ďalší názov, „bylinný chirurg“.

VIETE TO?

UNCARIA TOMETOSA

- » Indiáni používali túto rastlinu na vitalitu a mužnú silu.
- » Ženy vtedy pili čaj na rýchle zotavenie po pôrode, ale aj proti otehotneniu.
- » Pri častom používaní Uncaria tomentosa sa vraj dokonca šedivým vlasom vracia ich pôvodná farba.
- » Prvé chemické výskumy o pozitívnych účinkoch boli zverejnené už v roku 1952 vo Francúzsku.
- » Svetová zdravotnícka organizácia usporiadala v roku 1994 v Ženeve medzinárodnú konferenciu, ktorej ústrednou témou bola práve Uncaria tomentosa, vďaka svojim imunologickým, protirakovinovým a ďalším vynikajúcim účinkom.
- » Nazýva sa „lapačom lipidov“ (tukov) v krvi.

CHANCA PIEDRA

- » Indiáni používajú šťavu z Chanca Piedra na urýchlenie hojenia rán na pokožke.
- » Čerstvú rastlinu zmiešanú s mliekom užívajú dojčiacie matky, aby zvýšili tvorbu materského mlieka.
- » Boli dokázané antivírusové účinky Chanca Piedra proti vírusovému zápalu pečene – hepatitíde typu B.
- » Chanca Piedra krátkodobo znižuje (po dobu užívania a cca mesiac po) plodnosť predovšetkým u mužov, čo je spôsobené poklesom fruktózy v spermiiach po dobu jej užívania. Nie je teda vhodná pre páry pokúšajúce sa o počatie.



Vnútrotné použitie

Tento čaj má svoje nezastupiteľné miesto v každej domácnosti, pretože jeho protizápalové účinky možno použiť tým najširším spôsobom – od zápalu pečene a obličiek, cez žalúdočné a črevné infekcie, až po obyčajné nachladnutie:

- » poradí si s častými infekciami močového mechúra, u mužov so zápalom prostaty a u žien so sklonom k vaginálnym infekciám
- » reguluje vylučovanie kyseliny močovej, pôsobí ako diuretikum
- » stimuluje tvorbu žlče, a tým zlepšuje trávenie
- » zvyšuje funkciu pečene, pomáha správne tráviť tuky (odbúrava tuk z pečene) a znižuje cholesterol
- » ako antibakteriálny prostriedok pôsobí na Staphylococcus aureus a Pasteurella pestis (zlatého stafylokoka a morové baktérie)
- » znižuje horúčku a zápal
- » vďaka uvoľneniu hladkého svalstva, zníženiu kŕčov a úľave od bolesti je Chanca Piedra vhodná pri menštruačných bolestiach
- » zabraňuje mutácii buniek, teda spomaľuje alebo zastavuje rakovinové bujnenie

Konzultácia s lekárom o vhodnosti použitia Chanca Piedry sa odporúča ľuďom s ochorením srdca.

Veľmi rada a často tento čaj využívam pri prvých príznakoch nachladenia a chrípky. U detí starších ako 3 roky sa tiež nemusíte báť, práve u nich môže byť Chanca Piedra prvým pomocníkom v boji s vírusmi. Pri príprave pre deti by som len urobila slabší odvar. Chuťovo je Chanca Piedra veľmi príjemná, výborná je s medom a štipkou škorice či Ľumbierom.

Tak na zdravie! MARCELA ŠŤASTNÁ

Fašiangy sú sviatkom jedla

Tradičné obdobie zábavy, maškarných sprievodov, zabíjačiek, hodovania s cieľom najesť sa dosýta. Hrá sa divadlo, tancuje sa. Fašiangy trvajú tri týždne, od Troch kráľov do Popolcovej stredy, ktorá tento rok pripadá na 10. februára. Potom sa začína štyridsaťdňové predveľkonočné pôstne obdobie.

Obdobie fašiangov môžeme využiť na vyskúšanie niektorých tradičných receptov. Doma uvarené chutia najlepšie.

A nevyčítajme si kalórie navyše, veď je to raz za rok a potom nasleduje pôst. Tancujme, lyžujme sa, prechádzajme sa, korčuľujme sa na rybníku – to všetko nedovolí telu uložiť tuky!

BOŽIE MILOSTI (FÁNKY)

300 g hladkej múky, 2 žĺtky, 3 lyžice rumu, 1,5 lyžice práškového cukru, 4 lyžice kyslej smotany, šťava a kôra z 1 biocitróna, repkový olej alebo masť, vanilkový cukor

Suroviny dobre premiesime na tuhé cesto, zabalené do fólie ho necháme 2 hodiny odpočívať v chladničke. Potom ho rozvalkáme na tenkú placku (4 mm) a podľa fantázie vykrajujeme radielkom rôzne tvary so zárezní vo vnútri. Fánky vyprážame na oleji po oboch stranách. Keď sa trochu nafúknu a zružovejú, vyberieme ich na obrúsok, ktorý odsaje tuk. Horúce ich obaľujeme vo vanilkovom cukre. Jeme hneď, uležané chutnajú tiež...

BRAVČOVÁ PEČEŇ S JABLKAMI

750 g bravčovej peče s kožou bez kostí, 4 jablká, 4 cibule, 5 strúčikov cesnaku, 1/4 l piva, 1/2 lyžice trstinového cukru, kúsok celej škorice, šťava z 1/2 biocitróna, 2 lyžičky sušenej šalvie alebo vetvička čerstvej, korenie, soľ

Kožu narežeme do štvorcikov, vtrieme do nich soľ, korenie a vložíme plátky cesnaku, podlejeme vodou. Mäso vložené kožou nadol do pekáča sprudka zapečieme v rúre predhriatej na 250 °C. Potom zmiernime na 180 °C, mäso obložíme plátkami cibule, jablkami, zvyšnými strúčikmi cesnaku, podlejeme trochou vody a pivom, pridáme citrónovú šťavu, škoricu a šalviu. Pečieme

do zmäknutia kožičky. Na konci pečenia dopečieme kožou nahor do zlatista bez pokrievky. Šťavu ochutíme podľa potreby soľou, možno trochu cukrom. Hotovú pečeň necháme štvrt hodinky odpočívať a podávame s pečenými zemiakmi a s rozmixovanou šťavou z výpeku.

Každý rok sa teším aj na jaterničky, ovarovú polievku a klobásy. Užijem si ich na pravých fašiangových hodoch na dedine na Morave, kam sa každoročne vraciam a ochutnávam, lepšie povedané vychutnávam... Vrelo vám odporúčam navštíviť fašiangovú zábavu a radovať sa s priateľmi!

Mgr. ILONA VÝTISKOVÁ

Múdre telo a jeho správy (24)

ŠKRIABE MA V KRKU

Vladka prichádza na konšteláciu a vlastne ani nevie, čo by chcela vidieť. Len tak na okraj utrúsi, že ju celé roky škriabe v krku, ale že to nie je nič vážne, že sa nikdy nič nenašlo. Hneď mi napadá – niečo sa jej zadrhlo, niečo nebolo vypovedané... To sa ponúka.

Len v skratke si hovoríme o rodine – a je to celkom jasné. Vladka sa už na „horúcom kresle“, kde hovorí o svojom detstve, dostáva do detského vedomia. Je zrejmé, že sa jej z neho doposiaľ úplne nepodarilo dostať, hoci má okolo 35 rokov. Veľmi emotívne líči, ako jej v 5 rokoch náhle zomrel otec. Mala ho veľmi rada. Vtedy to bol, samozrejme, šok. Ale čo jej nedá pokoj celé tie dlhé roky je fakt, že jej, malému päťročnému dievčatku, vtedy nikto nič nepovedal. Všetci zahmlievali a skutočnosť sa dozvedela až neskôr, mimo rodiny, od chlapca zo susedstva. Vnímala to ako veľkú zradu, stratila dôveru, skoro odišla z domu a žila pomerne hektickým a nepokojným životom.

Navrhujem Vladke, že sa nebudeme pozeráť na niečo, o čom vie. Skúsime ju vyviesť z detského vedomia do dospelosti. Vladka súhlasí, sama zostáva vo svojej role. Účastníkov seminára žiadam o spoluprácu, hrať budú všetci, nikto však nevie, koho konkrétne. Vyzvem Vladku, aby si vybrala pomocníčku, ktorá ju bude sprevádzať. Svoje dospelé ja. Takže sa dáme do práce. Účastníci seminára sedia v kruhu, začneme od jednej zo žien. Všetkým oznamujem, že budú hrať širšiu rodinu a ľudí okolo dávnej udalosti, keď zomrel Vladkin otec. Vladka pristupuje ku každému z nich. Vyzývam ju, aby povedala, čo má v tej chvíli na srdci alebo na jazyku. Vladka sa hneď dostáva do detského vnímania, do detského vedomia. Začne kričať, plače, vyčíta, nechápe. Pri každej z prítomných osôb. Ale vždy, kým prejde k ďalšej osobe, ju zarazím,

aby sa pozrela na svoju pomocníčku. Tá je v dospelom vedomí, je celkom pokojná a poskytuje Vladke veľkú oporu. Pohľad do očí Vladku vždy upokojí. Obídeme asi 5 osôb, každý vie, čo má v tej chvíli robiť. Väčšinou Vladke povie, že vtedy mali strach jej niečo povedať, báli sa, ako to zvládne, že nevedeli, čo jej oznámiť, že sami boli nešťastní... Vladka sa na každého rozkričí: „Prečo ste mi nič nepovedali?“... Jednoducho preto. Postupne sa s pomocou svojej dospeléj časti upokojuje. Až príde k jednej účastníčke, ktorá zjavne hrá jej mamu. Tam sa Vladka dozvie, že mama bola

úplne zničená a nemala silu jej nič povedať. Tam, u mamy, začína Vladka chápať, že nikto jej neublížil vedome. Že jednoducho všetci naokolo boli celkom bezradní, nešťastní a zničení. Začína jej svitať. Už sa na svoju dospelú časť dokáže dokonca usmiať. Postupne prichádza zmierenie, hlboké pochopenie a snáď dokonca aj súcit nielen samej so sebou, ale aj s ostatnými, rodinou. Veľká úľava. A pre všetkých veľká lekcia. Deti nie sú hlúpe, sú len malé a neskúsené. Ale srdce majú väčšie, než si dokážeme predstaviť. Nepodceňujme ich a budme otvorení, jasní a láskyplní.

MUDr. IVANA WURSTOVÁ

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

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 zvyhodnené prípravky v motivačných akciách.



Mágia vône

Mám rád atmosféru trhovísk. Možno aj preto, že som v detstve neďaleko jedného býval, že na ňom moja babka predávala kvety a priesady, a že som jej ich občas pomohol previezť na starom rozheganom vozíčku k jej stolu. Možno i preto, že sme pri dome mali záhradku, kde okrem kvetín dorastala a zrela rôzna zelenina, že na jeseň na stromoch dozrievajú jablká a fantastické hrušky a ringloty a...

Na jar si chodím od trhovníkov okrem iného nakupovať predpestované liečivky, v lete sa nechávam fascinovať farebnosťou ponúkaných produktov, jeseň provokuje množstvom opojných vôní dozretého ovocia. Zimné trhovisko rozvoniava údenou klobáskou a slaninou, sušenými zaúdenými slivkami, sviečkami z včelieho vosku a viacerí predavači ponúkajú vynikajúcu domácu jušku z kvasenej kapusty. Pred sviatkami som zistil, že čosi zo spomínaných produktov

budem potrebovať (samozrejme okrem mäsových výrobkov, keďže som vegetarián) – nuž som neodolal.

Na pultoch boli porozkladané ozdoby na vianočný stôl, fľaše s medom – od toho najtmavšieho lesného až po svetlučký agátový, viaceré ženy ponúkali vianočné oblátky. Prechádzal som uličkou pomedzi rozostavené vianočné stromčeky a vetvy z borovic, jedličiek, strieborného smreku. Mám rád živcovú vôňu čerstvo odrezaných ihličín, ale to, čo som v určitom momente

pocítil, bolo čímsi zvláštne. Zastal som, urobil niekoľko krokov späť, poriadne sa párkrát nadýchol. Zalial ma pocit nesmierneho šťastia a pokoja. Vedel som, že tadiaľ musím prejsť ešte raz, keď sa budem vracat' s nákupom. A tešil som sa na tú chvíľu. Batoh som naplnil nakúpeným tovarom a vracajúc sa k stromčekom som premýšľal, čo mi to nasadilo na tvár úsmev a do srdca slávnostnú atmosféru. Ešte zopár metrov a omámený som zastal medzi ihličím. Premkol ma silný pocit dejá vu či dejá vécu. Zavrel som oči, aby sa mi do zmyslov nevtierali priame vizuálne zážitky. V hlave sa mi rozbehol film spomienok: vianočný strom siaha až po strop izby nášho starého bytu a v teple rozohriatej kachľovej pece sa z neho šíri zázračná aróma živice, pomiešaná s vôňou kapustnice, medu s cesnakom, varenej čokolády, vyprážanej ryby a všetkých tých dobrôt, ktoré sú spojené so sviatkom očakávania narodenia nového božstva, a samozrejme, detskej zvedavosti, čo za prekvapenia objavím pod stromčekom. Kým som, stojac so zavretými očami medzi vianočnou zeleňou, prežíval túto čarovnú spomienku, uplynulo len niekoľko sekúnd, možno pár minút. Ale na tvár sa mi opäť nashoval úsmev. Nie taký od ucha k uchu, lež vnútorný, hladkajúci moju detskú dušu. Do aróm Vianoc sa mi primiešala nezabudnuteľná vôňa rodičov i zvláštny odór starej modlitebnej knihy v maminých rukách. Vrátil som sa späť do reality, ktorá už nebola takou všednou, lebo sa naplnila krásnym očistným zážitkom.

PRAVEKÝ ZMYSEL, PRAVEKÉ VÔNE

Čuch je jedným z našich najstarších zmyslov, aj keď zatiaľ najmenej prebádaným. Jeho centrum sa nachádza v limbickom systéme v blízkom susedstve centra emócií a spomienok dlhodobej pamäte. Toto spojenie je veľmi mocné, a tak sa môžu stretnutia s vôňami stať zdrojom veľmi príjemných, no niekedy obťažujúcich a znechucujúcich vnútorných pocitov. Čuch nám

pomáha prežiť – prvou pozitívnu skúsenosťou je vôňa maminho prsníka naplneného životodárnym pokrmom. Dobré jedlo nás priláka k stolu už spoza dvier, pokazené, páchnuce nás odrádza. Vnímavosť pre chute a vône je v dnešnom svete značne ochudobnená u veľkej časti populácie. Na jednej strane ich obmedzujú a poškodzujú agresívne chemické doplnky, pridávané do jedál kvôli zvyšovaniu ich lákavosti, na druhej strane je životné prostredie preplnené útočnými cudzorodými chemikáliami, ktoré sa v ostatných desaťročiach dostávajú do ovzdušia a postupne „upchávajú“ naše receptory. Úspešnosť pretrvávania mnohých mladých partnerstiev je založená na prefikane rafinovanej kombinácii zložiek v parfumoch, obľúbených kozmetických prípravkoch. Stáva sa, že keď sa tieto minú, čarovné fľaštičky a tuby sa vyprázdnia, nastane ťažká frustrácia z prirodzeného „zápachu“ partnera a neochota kráčať s ním ďalším životom. Zamilovanosť do voňavky niekedy nedokáže zvládnuť alchýmiu človečiny.

Keď som zvedavo siahol po fľaštičke Artrinu RENOVE (Artrin je mojím najobľúbenejším prípravkom z terapeuticko-praxe i osobnej skúsenosti), netušil som, čo môžem očakávať. Snovratový predvianočný dejá vu zážitok z detstva sa opakoval, aj keď situácia sa zmenila. Pri záhradnej lavičke rástol jazmínový krík a moja mama pod ním rada sedávala, keď bol obsypaný bieloskvúcou vôňou kvetov. V krátkom okamihu sa mi táto dávno zabudnutá scéna objavila pred vnútorným zrakom a ja som v tom momente vedel, že i táto novota sa dostane na mojej stupnici obľúbenosti prípravkov Energy na popredné miesto. Cytovital RENOVE mi zase pripomenul chvíľu, keď v miestnosti, v ktorej som pracoval s klientmi, rozvoniavala počas prestávok horiaca meditatívna santalová tyčinka. Na ďalšie zážitky sa teším, keď otvorím zostávajúce fľaštičky s novými prekvapeniami.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

S LAPACHOM KU FAŠIANGOM

Aj počas fašiangového obdobia pokračujeme v Materskej škole v Dolnej Strednej druhej fáze projektu „Zdravé dieťa“. Užívame Vironal. Zabávame sa spevom, tancom, divadlom i karnevalom a popritom popijame ovocné šťavy a bylinkové čaje z nazbieraných usušených kvetov. Kombináciou jablčnej šťavy a čaju **Lapacho** z radu Energy sme získali lahodný nápoj Inkov, na ktorom si nielen pochutnávame, ale aj predchádzame zápalom. Veríme, že vďaka jeho antibiotickým účinkom pôsobíme proti baktériám. Nielen v čase fašiangov sa usilujeme viesť deti k tomu, že maškrtiť sa dá aj zdravo. Chrúmime oriešky z našich záhrad, navzájom sa ponúkame aj sušenými jablčkami. Obľúbené je pečenie domácich koláčov. V dnešnej „premúčenej“ a „presladenej“ dobe, keď veľa detí trpí celiakiou či diabetom, preferujeme bezlepkové cukrovinky. Pri pečení sa nám darí vylúčiť múku a biely cukor nahrádzame medom – pravým domácim, z vlastného včelárskeho chovu. Takto pripravený múčnik ešte ozdobíme sušenými okvetnými lístkami nechtíka a levandule, nazbieraných v záhrade. Základy racionálneho stravovania sa usilujeme vstiepať deťom od útleho veku. Ak by sa nám formou predškolskej výchovy podarilo zdravým smerom vplývať na mladé rodiny, budeme sa tešiť, že v budúcnosti vyrastie



zdravšia generácia. Generácia, ktorá sa bude zamýšľať nad kvalitou vlastnej stravy a konzumovať vhodné potraviny prevažne z prostredia, v ktorom žije.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Supertronic

ČO TO JE?

Ide o prístroj pracujúci na princípoch elektroakupunktúry podľa doktora Volla – EAV. Je to originálna diagnostická metóda, ktorá sa usiluje o komplexné chápanie a využívanie akupunktúry pomocou modernej elektroniky. Zaoberá sa elektrofyzikálnymi zmenami kože v miestach merných bodov, teda aktívnych bodov akupunktúry a merných bodov objavených Dr. Vollom. Činnosť každého orgánu a každej bunky je spojená s elektrochemickými procesmi, ktoré indukujú elektromagnetické pole. Znamená to, že meraním mechanicko – elektrických vlastností týchto bodov, ktoré sú späté s určitými orgánmi, ich časťami alebo funkciami tela, umožňuje neinvazívne zisťovať ich aktuálny stav, celkový stav organizmu a často odhaliť aj skryté príčiny ochorenia.

AKO FUNGUJE?

Pri diagnostike je merný bod zaťažený biologickým jednosmerným prúdom nízkej hodnoty. Vzápätí sa nastavuje dynamická rovnováha medzi stimulom a príslušným orgánom, jeho časťou alebo funkčným celkom. Pri meraní sa zisťuje reakcia príslušného orgánu na prúdovú záťaž, ktorá predstavuje informáciu o jeho okamžitom funkčnom stave a kompenzačnej schopnosti. Takáto väzba medzi merným bodom a funkciou meraného orgánu má charakter informačného prenosu. Vzhľadom na to, že pre všetky orgány, funkčné celky, tkanivové systémy (lymfatický, cievny, kĺbový, svalový, kostný...) ako aj blokády a poruchy autonómnych riadiacich mechanizmov a tiež degeneratívne procesy, existujú zodpovedajúce merné body, umožňuje EAV diagnosticky monitorovať ich fyzický stav vrátane psychických procesov a emócií. Prakticky nedoceniteľnou výhodou EAV je vysoký stupeň citlivosti a tým diagnostickej objasniteľnosti ochorení a funkčných porúch. Samozrejme, že popri zvládnutí technickej stránky, tzn. lokalizácie merného bodu a priloženia mernej sondy na daný bod, sklon, tlak a čas dotyku, je dôležité ovládať aj základy anatómie, fyziológie ľudského tela. Treba mať aspoň základné vedomosti o meridiánoch a hlavne pochopenie vzťahov medzi orgánmi (Pentagram a prejavy patologických, chorobných stavov).



ČO VŠETKO SA DÁ ZISTIŤ?

Môžeme určiť ochorenia v štádiu informačnej poruchy alebo v ranom štádiu počiatočných funkčných porúch a zmien, teda ochorenia, ktoré v organizme zatiaľ „driem“ a zjavia sa až po určitom čase. Ďalej pôjde o akútne alebo chronické ochorenia, s ktorými organizmus už bojuje a majú rozličné podoby, vývojové stupne a klinické prejavy. V neposlednom rade sú to ochorenia zapríčinené dedičnou záťažou organizmu a jeho jednotlivých orgánov alebo ich častí. Objasníme v súčasnosti časté poruchy imunity zapríčinené tzv. črevnou dysmikrobiou (závažná porucha vnútorného prostredia čreva, keď sa kvôli úbytku normálnej črevnej mikroflóry rozmnožia choroboplodné baktérie, parazity a plesne, mnohokrát spojené so zápalom sliznice čreva). Choroboplodné mikroorganizmy produkujú toxíny, ktoré sa šíria lymfou a krvou do celého tela, a tým vznikajú rôzne problémy ako zrútený imunitný systém, únavový syndróm,

bolesti hlavy, alergie, zápal, depresie, onkologické ochorenia, a podobne. Zákerné je, že črevná dysmikróbia sa sama bez špecifickej liečby neupraví. EAV poskytuje veľké možnosti aj pri sledovaní priebehu akejkoľvek liečby. Na základe nameraných hodnôt a vyhodnotení všetkých možných vnútorných aj vonkajších činiteľov možno predpokladať aktuálny funkčný stav celého organizmu a jeho jednotlivých systémov.

ČO ĎALEJ?

Dôležité je vždy vysvetliť výsledok diagnostiky, zohľadniť všetky vnútorné aj vonkajšie faktory, ktoré ovplyvňujú zdravotný stav a následne odporučiť a nastaviť najvhodnejšiu liečbu.

KDE?

Nemárňte svoj čas, energiu a peniaze spôsobom pokus – omyl. Pýtajte sa v Kluboch Energy na vyskolených terapeutov.

ZUZANA MIKULOVÁ

Čriečky z mozaiky dejín XX.

HYGIEIA A MIAZMA

O Hygieii (ὕγιεια – hygieia, gr. – zdravie, ὑγιεινός – hygieinos – týkajúci sa zdravia, zdraviu prospešný, zdravý, venujúci sa zachovaniu zdravia) sme už hovorili, keď sme spomínali Asklépia. Význam slova je o čosi širší, netýka sa len telesného zdravia, ale rozumieme pod ním i zdravie spoločnosti, prírody, politiky, duše, dokonca aj zdravie sôch alebo lodí. Naši antickí, grécki i rímski „predkovia“ chápali význam čistoty a zdravia spoločnosti a začali ho viac brať na vedomie po rôznych zlomových situáciách, hlavne vojnách, kedy došlo nielen k decimovaniu obyvateľstva, ale aj k oslabeniu jeho zdravotného stavu a nástupu chorôb z toho vyplývajúcich.

Jednou z takých nemocí je i tuberkulóza. Je zatiaľ záhadou, kedy boli obyvatelia starého sveta prvýkrát nakazení TBC. Zobrazenia nakazených ľudí i písomné záznamy nás zavedú do Egypta a Mezopotámie, do doby pred tritisíc rokmi. Je možné, že ľudská forma choroby sa vyvinula zo zvieracej, takzvanej bovinnej (bos, bovis, lat. – býk, bujak, vól, krava, rožný statok, dobytok) tuberkulózy, pri konzumácii nakazených mliečnych výrobkov. Je tu však aj možnosť, že sa preniesla z človeka na zvieratá. V Hippokratikých spisoch, takisto ako v Galénových (toho ešte spomenieme neskôr), ju už nachádzame v podobe „suchoty“.

Gréci z jej šírenia obviňovali „zlé ovzdušie“, takže ako najlepší spôsob liečenia odporúčali zmenu prostredia – klimatické liečenie. Táto prax sa opäť ujala počas rozmachu ochorenia hlavne medzi chudobnejšími vrstvami obyvateľstva v devätnástom a dvadsiatom storočí. Je pritom zaujímavé, že po politicko-spoločenských zmenách ostatných dvadsiatich rokov sa opäť rozšírila v časti našej populácie. Žeby sa sem vrátilo „zlé ovzdušie“? Rimania odporúčali, aby bola liečená kúpaním sa v moči, pitím slanej krvi a jedením vlčej pečene. Ani Arabi v exkluzivite receptov proti chorobe nezaostávali – a odporúčali oslie mlieko s práškom z krabieho panciera. Ďalšou chorobou, ktorá kvárila obyvateľstvo Stredomoria, bola i malária, šírená počas vojenských výpadov, ale aj obchodnými cestami. Nájde ju aj v spomínanom Corpus Hippocraticum, pravdepodobne na ňu zomrel aj Alexander Veľký.

ORGANIZOVANÉ LIEČITEĽSTVO A ČISTOTA

Spomínal som, že jedným z dôvodov plošného znižovania dobrého zdravotného stavu obyvateľov boli vojny. No ani život v mestách, ktoré rástli do šírky, nebol pre udržanie zdravia ideálny. Znečistenie odpadom takisto zaťažovalo kondíciu obyvateľstva, takže lekári začali hľadať spôsob, ako stav zmeniť. Jednou z ciest bola i idea dlhovekosti, ktorá bola podporovaná rôznymi pravidlami. Dotýkali sa aj hygieny a diéty ako spôsobu života.

V mestách sa okrem verejných kúpeľov stavali aj mestské záchody. Na také z obdobia prelomu tisícročí nás upozornila aj sprievodkyňa počas návštevy Efezu. Boli spoločné, samozrejme so samostatným oddelením pre ženy a pre mužov, ale na náš európsky vkus až priveľmi verejné. Otvory pre vykonávanie potreby boli neďaleko seba bez prepážok v jednej miestnosti, takže nepodporovali žiadnu intimitu. Kanálik s tečúcou vodou však umožňoval umyť sa po vykonaní úkonu.

Aj pri vstupoch do veľkého kúpeľného komplexu v meste, ktoré som navštívil, stáli verejné záchody. Na jednej strane pri vchodovej bráne pre mužov, na druhej strane cesty pre ženy. Mesto sa nachádza v turisticky často navštevovanej lokalite známej ako Pamukkale (po slovensky bavlenný hrad) a do jeho kúpeľov sa chodili liečiť hlavne bohatí ľudia z celého Stredomoria. Za mestom sa nachádza

veľká nekropola s rôznymi typmi hrobov a náhrobkov, čo nasvedčuje tomu, že kúpeľní hostia boli z rôznych etnických skupín, rôzne majetní a z pomerne širokého časového obdobia. Veľkosť nekropoly bola závislá od povesti kúpeľov, ale i pokročilosti chorôb, s ktorými sem ľudia prichádzali. Ak sa už nevedeli vyliečiť nijako inak, posielali ich lekári práve sem. „Buď pomôže voda z Hierapolisu, alebo nič.“

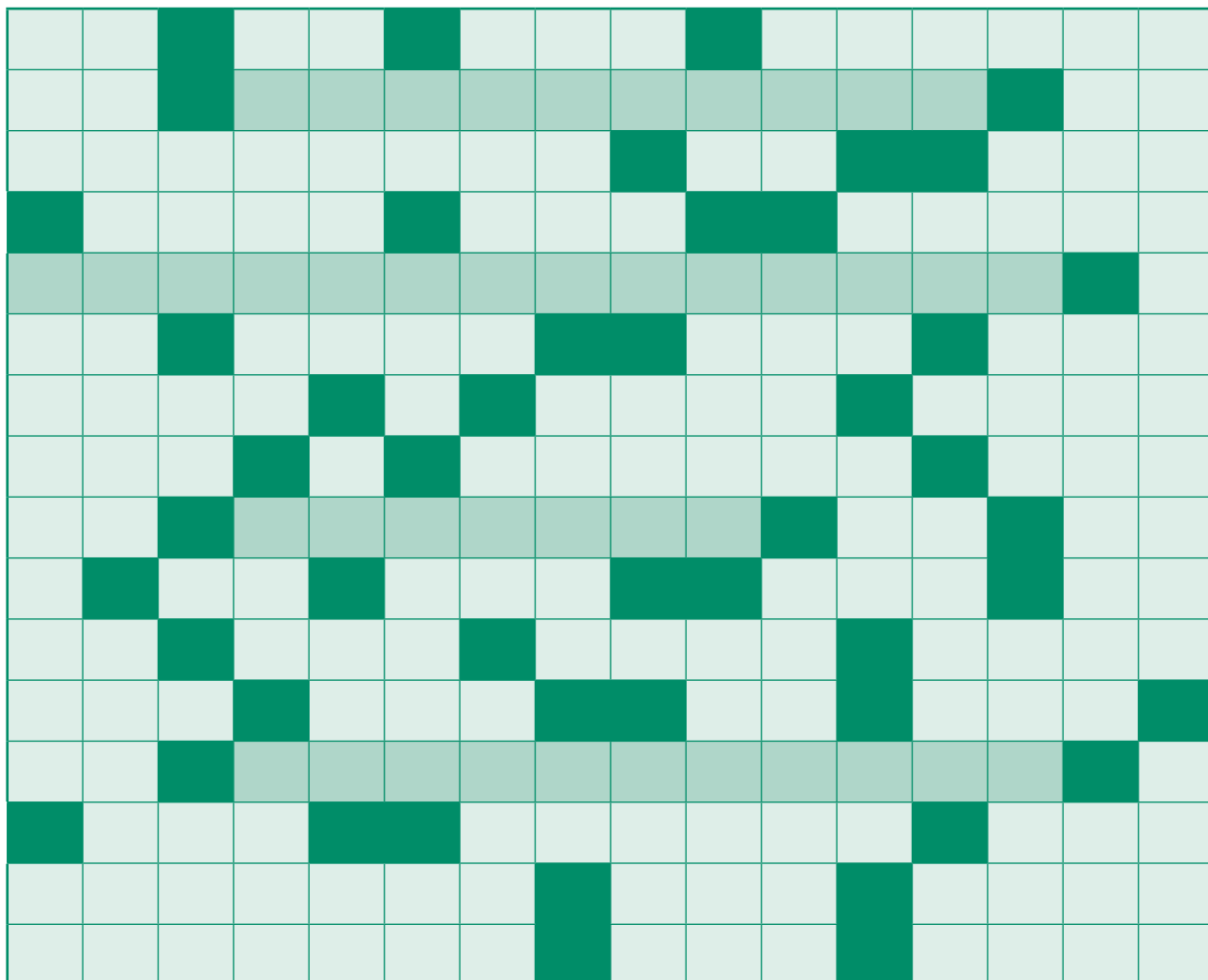
Pôsobilo tu množstvo lekárov a liečiteľov, ktorí zbierali a triedili dáta o rôznych nemociach, ktoré potom šíрили do celej krajiny. Špinu, ktorá spôsobovala zdravotné problémy nazývali miazma (μιάσμα – miaino, gr. – farbiť, mazať, byť zamazaný, zafúlaný, zašpinený, byť poškvrnený, μίαισμα – miasma, gr. – poškvrna, znečistenie, hrišný skutok, zločin, škvrna, hanba, vina). Takže, ako vidíme z polysématickosti slova, nemuselo ísť len o špinu fyzickú, ale aj pocity viny a poškvrnu zo spáchania zlého skutku a hriechov, ktoré si prichádzali „vinníci“ do kúpeľov zmyť. Pevne verím, že by neodmietli ani mydlá Energy a sadu šampónov. Možno aj preto, že nepoškodzujú životné prostredie a sú z výťažkov z bylín, ktoré isto patrili aj do ich liekopisov.

Samozrejme, žiadalo by sa spomenúť, prečo práve voda ako typický ženský živel má od nepamäti takýto mocný očistný charakter na úrovni tela i duše. Ale to azda inokedy a na inom mieste.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Doplňovačka – február



Regenerácia v (tajnička) je založená na princípe (tajnička)(tajnička) a na (tajnička) prístupe k človeku.

11. FYTOMINERÁL
9. PROBIOSAN, BLUEGRASS
8. HOLOGRAM
7. HEMOCYT, OPONICE, NOTORIK, NUNCIUS, STOMATO
6. EPITAF, REGINA, STATOR, FUJARA, FOTBAL, LAICKÝ, AOMORI, KALCIT, AMULET
5. RENOL, PAMÍR, TRULO, ABEBE, KOPAL, NIKTO, ROMEO,
4. HROM, BENI, ANIL, ČAČA, IRON, MAIL, CARR, LULU, EROR, KREČ, TLAK, USNE, UTRO, SITO
3. SPA, LÚH, EAR, RVI, TÍT, LEO, TNS, ANI, ATE, BAS, FRO, RTI, NEO, LIE, HON, FAB, EBA, OTO, TON, TRH, EOK, AKU, KÝS, ORT, EAN, SME, LAR, AMO, FIT
2. AG, OR, LP, ÚR, IE, PM, RV, VR, AF, NY, RÁ, TM, IR, AR, AN, KT, CE, NN, GN, HS, CA, YT, BE, LO, AA, SU, NR, SA, RE, ES.

VITAE – DECEMBER 2015 / JANUÁR 2016

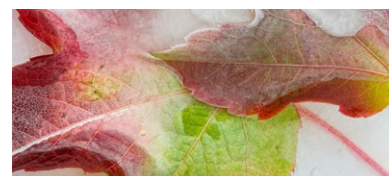
Správne znenie 8smerovky z Vitae 12/1:

Šťastné a veselé, plné lásky, pohody a hojnosti pri štedrovečernom stole. Nech sa vám v tento čarovný deň splnia všetky, aj tie najtajnejšie želania z celého srdca želá Energy všetkým vám.

Zo správnych riešiteľov pripravok Energy získavajú:

- 1) **Zuzana Čopová**
zo Spišskej Novej Vsi
- 2) **Oľga Merhefková**
z Prešova
- 3) **Želmíra Mastihubová**
z Trenčína

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





Niet na svete byliny, aby na niečo nebola

NEZDOLNÝ VRESOVEC

Vresovce sú, ako napovedá názov, blízki príbuzní vresov. Zástupcovia týchto rodov sú si často natoľko podobní, že si ich pletú aj skúsení botanici. Preto niet divu, že ľudové mená oboch rodov sú väčšinou zhodné, napr.: vres, erika, šedivník, a pod. Latinský názov vresovcov *Erica* pochádza z gréckeho *ereikein* (rozlomiť) a odkazuje na krehkosť dreva niektorých druhov.

BOJOVNÍK, KTORÝ VYHRÁVA

Rod vresovec (*Erica*) zahŕňa približne 700 druhov väčšinou nízkych, stálezelených kríkov. Z toho asi 600 druhov vresovca je endemických (nerastú nikde inde) v Južnej Afrike. Ostatných cca 100 druhov sa vyskytuje aj v ďalších častiach Afriky, v oblasti Stredozemného mora, v Európe (Bretónsko, Alpy) a niekoľko vresovcov preniklo aj do Ázie. Na naše územie bol vresovec „zavlečený“ pravdepodobne so sadenicami iných rastlín a od 19. storočia bolo hneď z niekoľkých lokalít republiky hlásené splaňovanie, najmä vresovca mäsového a vresovca štvorradového. Ten sa u nás dodnes považuje za jeden z najvzácnejších druhov rastlín.

Rovnako ako ich príbuzní – rododendrón, čučoriedka, vres, brusnica – sú aj vresovce rastliny kalcifóbne, majú strach z vápnika. Vyžadujú teda pôdy kyslé až silno kyslé, či už suché piesčité, či mokré rašelinové. Na takých miestach prosperujú natoľko, že často vytlačia ostatnú vegetáciu. Pomáha im v tom spolužitie s hubou *Hymenoscyphus ericae*, ktorá pri nedostatku dodáva vresovcu vodu a živiny. A v zálohe majú ešte jeden triumf: veľmi jemná a hustá koreňová sústava a spodná časť stonky pod zemou robí vresovce odolné proti požiarom, ktoré vresoviská často zachvátia, aj proti obhrýzaniu divou zverou.

MALÉ VEĽKÉ KVETY

Všetky vresovce sú stálezelené kry, niektoré dorastajú iba 20 cm, iné až 5–7 metrov (*E. arborea* a *E. scoparia*). Tenké šľahúňovité vetvičky so svetlou kôrou sa u niektorých druhov plazia, iné sú

vzpriamené či previsnuté. Listy sú väčšinou krátke (do 1,5 cm, napriek tomu viac než 5x dlhšie ako u vresov), ihlicovité, vo zväzoch po štyroch. Záhradné kultivary môžu mať listy napríklad žltozelené. Aj farba kvetov sa pohybuje v širšej škále od biele, žltej, oranžovej, cez ružovú k červenej a temnej bordovej. Kvitnú práve teraz. Pred jarou sa množstvo malých valčekovitých kvietkov združuje vo vrcholových strapcoch a... na celej rastline vykvitnú všetky naraz! Pohľad na také vresovisko doslova obalené rôznofarebnými kvetmi vezme dych nielen impresionistom. Niet divu, že vresovce sú veľmi obľúbené a často sa vysádzajú v parkoch a záhradách. Plodia maličkú toboľku, v ktorých môžu semená prečkať aj desaťročia.

V TIENI VRESU URČITE NIE

Výťažok z vresovca má diuretické účinky a využíval sa proti dne, v liečiteľstve sa ale presadil skôr príbuzný vres. Svojej slávy v medicíne sa však vresovec možno ešte dočká. Okrem glykozidov a trieslovín totiž vresovcový extrakt obsahuje aj významný podiel fenolických zlúčenín, ktoré zaujali vedcov miernymi antibakteriálnymi a silnými antioxidačnými účinkami. Zaujímavý potenciál.

Čo strácajú na poli liečiteľstva, dobiehajú vresovce inde. Veľké využitie našli ako celoročné dekoratívne dreviny. Ľahko sa pestujú, rozmnožujú sa pomocou odrezkov a navyše patria medzi významné medonosné rastliny. Preto sú vyhľadávaným sortimentom každého záhradníctva. Vresovcové vetvičky sa kedysi používali namiesto chmeľu na dochutenie piva, dnes zostávajú obľúbenou prírodninou v kvetinovej výzdobe. Vresovcové drevo si s jeho zreteľnou štruktúrou, tvrdosťou a prirodzenou odolnosťou voči ohňu od nepamäti vysoko cenia fajkári.

Ak doposiaľ nemáte vresovec na skalke, balkóne či v kvetináči za oknom, neváhajte. Aj za nepatrnú starostlivosť vám táto neobyčajná rastlinka bude dávať radosť zo života v každom ročnom období.

Mgr. VLADIMÍR VONÁSEK



Beauty Energy

tajomstvo skryté vo vnútri



jedinečná prírodná kozmetika / vysoký podiel liečivých
rastlinných extraktov a olejov / čisto prírodný parfum
zo vzácnych esencií / treťohorná termálna voda