



vitae

marec 2016

Vzácný arganový olej
pôsobí na našu pleť
ako elixír mladosti

Psoriáza nie je vždy
len kožný problém

Zošťíhlime jedálny
lístok, pred Veľkou
nocou je vhodný
jarný pôst



Prípravky mesiaca marca

Marec by mal byť, podobne ako február, chladný, veterný a nie veľmi vlhký, takže so snehom to nevyzerá uspokojivo. Bohužiaľ, ani s jarou. Slušnejšie teplo by malo prísť začiatkom druhej dekády a najmä okolo 25., kedy by niekoľko dní malo pripomínať naozajstnú jar. Koniec mesiaca sa ale opäť vráti naspäť k chladu.

Predpoveď to nie je zrovna optimistická, mali by sme sa na ňu pripraviť. Nevľúdnosť počasia nás bude ešte viac zaháňať do spárov jarnej únavy, výraznejšie ju znižuje **Vitaflorin**. Jarné mesiace však príroda využíva aj na detoxikáciu organizmov, pre nás a najmä našu pečeň bude v tomto prípade nedoceniteľný **Regalen**. Nasadiť Regalen v tomto ročnom období je výhodné najmä vzhľadom na optimálne podmienky v prírode bez výskytu alergénov – Regalen totiž obsahuje pestrec mariánsky, a ten môže vyvolať alergiu u citlivých jedincov. Preto odporúčame nasadiť Regalen najlepšie v zime a počas skorej jari. Ak už sa začne v prírode vyskytovať peľ a iné alergeny, je vhodnejšie zvážiť pred Regalenom niektorý z prípravkov oblasti Zeme. Ten telo vybalancuje a pripraví na ďalšiu terapiu. Ak máme problémy s alergiou, potom nie je od veci preventívne využívať **Peralgin**. Jeho jemné energetické pôsobenie prispieje aj k doplneniu energie a zmierneniu príznakov jarnej únavy. Osviežujúcim pocitom nás iste obohatí kúpeľ v **Biotermale**. Naštartovať nás môže aj **Tribulus terrestris**. Jeho povest' ho priam katapultuje do najvyšších sfér: väčší rozvoj svalovej hmoty, zlepšenie regenerácie a svalovej vytrvalosti, vyrovnanie optimálneho pomeru medzi svalovým a tukovým tkanivom. Pozitívne podporuje tvorbu energie a imunitné funkcie organizmu. Skrátka, na jar je ako stvorený.

EVA JOACHIMOVÁ

vitae

Magazín pre spotrebiteľov a distribútorov výrobkov spoločnosti Energy.

Náklad 8 000 ks. Vychádza 10x ročne, číslo 3, marec 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.





Jar je
konečne
tu!

OBSAH

Editorial	04
Regalen a Peralgin pri alergii	04
Pentagram je cestou k celistvosti	05
Vaše skúsenosti s našimi prípravkami	07
Z praxe terapeuta	08
Psoriáza nie je vždy len kožný problém	08
Tajomstvo Beauty Energy sa odкрýva	10
Caralotion: Popoluška alebo princezná?	12
Čajovanie s Energy	13
Abeceda vitamínov	14
Nový pohľad na vitamín D	15
Múdre telo a jeho správy	16
Jedálny lístok z našej rovnobežky	18
Veľkonočné víťanie jari	19
Cistus Incanus a Grepofit – ako správne vybrať	20
Od Erota k erosu	22
Od polarít k jednote, od choroby k zdraviu X.	23
Temný kúpeľ vyháňa temnotu	24
Čriepky z mozaiky dejín XXI.	25
Doplňovačka – marec	26
Niet na svete byliny, aby na niečo nebola	27

EDITORIAL

PREBÚDZA SA TELO AJ MYSEĽ

Tak, a opäť je to tu. Marec, jar a Veľká noc. Aj vy to cítite? Aj vás to ťahá do záhrady k pôde? Zrazu máte pocit, že by sa malo čosi prerobiť, prestavať alebo aspoň vymalovať? Zháňate aspoň malý črepníček, aby ste si na balkón čosi vysiali?

Je to v poriadku, tak to má byť. To sa v nás ozývajú naši predkovia. Jar bola kedysi predovšetkým vykúpením. Zima nebola pre našich starých práve najlepším obdobím. Neboli supermarkety a ovocie či zelenina neboli dostupné kedykoľvek.

(Diétológovia určite poznamenajú, že pokiaľ ide o kvalitu, takéto produkty nie sú dostupné ani dnes.) Pred pár desiatkami rokov ste však mali iba to, čo ste si na jeseň odložili do pivnice, prípadne zakopali alebo len tak uložili do komôrky.

S príchodom jari svitala ľuďom nová nádej. Nádej na slnečné lúče, ktoré pomôžu matke zemi vydať to, čo nás drží pri živote. A treba povedať, že aj pri zmysloch. Jarne prechádzky



alebo sto jarých kilometrov sú to najlepšie, čo môžete pre svoj organizmus spraviť. Rovnako, ako sa v nás prebúdzajú inštinkty návratu k pôde, očakáva nielen telo, ale aj psyché jarnú rozcvičku. Lekári či terapeuti to opakujú stále dookola, ale zdá sa, že toho stále nie je dosť. Pravidelne cvičiť, dlhé prechádzky, rozumná a vyvážená strava vás udržia dlho fit. Veď len to skúste. Skúste si ráno päť, možno desať minút zacvičiť.

Hneď potom čosi dobré zjedzte a nezabudnite na doplnky výživy. Stále viac a viac prieskumov dokazuje, že sú to práve bylinky a potravinové doplnky, ktoré majú moc udržať a podporiť vaše zdravie. Ďaleko za sebou máme Vianoce, no na našich bruškách sa ešte tie potvorské sladkosti držia. Ak chceme, aby nás do leta opustili, bude treba čosi spraviť. Veď prídte do Klubu, poradíme vám.

JOZEF ČERNEK

Regalen a Peralgin pri alergii

Typickým jarým prípravkom je Regalen. Jeho použitie je však, ako je známe, nesmierne univerzálne a dá sa výhodne využívať aj pri rôznych ťažkostiach po celý rok. My sa viac zamyslíme nad jeho pôsobením pri alergii.

Alergia je prehnaná imunitná reakcia. Zo situácie, keď sa imunitný aparát stretol s nejakou látkou, ktorú vyhodnotil ako nebezpečnú a toto stretnutie si zapamätal, sa veľmi poučil.



A potom túto a všetky jej podobné látky likviduje s obrovskou razanciou. Príznaky tohto chybného nastavenia dobre poznáme. Výtok z nosa, oči alebo vyrážky, ktoré príšerne svrbia. Navyše je človek v nepohode, unavený a uškriabal by sa.

ČO S TÝM UROBÍ REGALEN?

Prečistí a podporí najmä pečeň, ktorá má dosť čo povedať k odstraňovaniu škodlivín, uľahčí prúdenie a postupne naučí telo primerane sa vysporiadať s vecami. To isté ale platí aj pri psychike. Tá má obrovský vplyv na rozvoj alergie a prejavuje sa aj inými stavmi. Regalen pomáha najmä pri nepohode, výbušnosti, nesústredenosti a pri vzdychaní spojenom s pocitmi stagnácie čohosi vo vnútri tela. Jeho užívanie je ešte oveľa širšie. Pri liečbe lipómov, ale aj obrny – napríklad pri obrne lícneho nervu, ktorá prichádza najčastejšie práve na jar. Dá sa použiť aj pri bolestiach v tvári – bolestiach trojklaného nervu.

Ak človek nie je vyslovene chorý a svoj organizmus chce len naštartovať pred jarou, nech siahne práve po Regalene. Zníži tým pravdepodobnosť jarnej únavy, zo zimy do leta sa rozbehne v lepšej pohode. Pri alergiách ho podávame spoločne s **Peralginom**. Tento prípravok je určený na zmiernenie príznakov alergie. Zníži svrbenie v nose, očiach, zmenší vymiešavanie hlienu z nosa a slz z očí. Dokáže súčasne uľaviť pri svrbení tela. Dá sa použiť ako doplnok liečby jarného smútku, dohromady s Regalenom podporí v človeku chuť začať nový rok a využiť šance, ktoré prinesie.

MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ

Pentagram je cestou k celistvosti

Element Dreva je symbolom rastu, vývoja a rozmachu. Pečeň ako jinový orgán tohto prvku má množstvo úloh. Asi najdôležitejšou je takzvané spriechodňovanie.

FUNKCIE PEČENE A ŽLČNÍKA PODĽA TČM

Číňania veria, že aby v tele mohlo čokoľvek prúdiť, musí to mať voľnú cestu. A túto cestu uvoľňuje práve Drevo. Je to rovnaké ako v prírode. Tam ide práve o silu stromov, najmä ich koreňov, ktoré trhajú steny, svahy a dokonca aj kamene, a vytvárajú tak priestor pre ďalší život. Ak je táto funkcia v poriadku, človeku je ľahko na duši. Veci, ktoré prichádzajú, berie s ľahkosťou a dôverou, teší sa zo života. Na fyzickej úrovni všetko prúdi, telo dobre prijíma potravu, trávi ju a vylučuje zvyšky. Tiež sa ľahko zbavuje škodlivých látok. Ak je spriechodňovacia funkcia narušená, vznikajú energetické stagnácie, ktoré neskôr vedú k vzniku rôznych „balónov“, napríklad cýst až nádorov. V tejto súvislosti sa ukazuje dôležitosť spriechodňovania pre každodenný život. Sila pečene teda **odstraňuje v tele prekážky, ktoré by bránili v toku čohokoľvek.**

Energie, krvi...

V pečeni sa tiež **uskladňuje prebytočná krv**. Teda tá, ktorú organizmus aktuálne nevyužíva. Orgány, ktoré ju potom potrebujú, si ju z pečene vyzdvihnú pre svoje účely. Časť tejto krvi je určená na menštruáciu. Ak je v organizme krvi málo, telo začína šetriť a žene vynechá menzes. Vďaka tomu sa telo nevyčerpáva a akonáhle sa krv doplní, cyklus sa obnoví.

Z hľadiska energetickej medicíny je najväčšou poruchou pečene jej blokáda. Najčastejšie ju spôsobuje emócia hnevu, o ktorom sme písali v minulom dieli seriálu (viď Vitae č. 2/2016).

Naproti tomu **žlčník pomáha svojimi sekrétmi pri trávení, najmä tukov**. Jeho poruchy vyvolávajú tráviacu nepohodu až dobre známe, veľmi nepríjemné koliky. Ak sa žlčník operatívne odstráni, zostáva v tele dráha žlčníka, takže jeho energetické funkcie sú – hoci v menšej miere – zachované.

KLASICKÁ MEDICÍNA TO VIDÍ INAK

Sú však aj iné pohľady na funkciu pečene. Západná medicína ju považuje za dôležitú pre všetky metabolické pochody, najmä pre **prípravu zložitých zlúčenín na použitie v ľudskom tele**. Pečeň je pre ňu aj **orgánom, ktorý spracováva všetko, s čím sa organizmus stretáva**. Tuky, bielkoviny, cukry a všetky ďalšie chemické zlúčeniny. »



» Pečeň teda predstavuje pomyselnú chemickú továreň ľudského tela, kde sa všetko musí roztriediť. Podľa tejto teórie sa dá predpokladať občasná chyba v spracovateľských službách pečene v organizme, a tým vzniká množstvo porúch, vrátane alergie.

DRŽME SA VYSKÚŠANÉHO

Z uvedeného vidno, že pečeň je zraniteľná chemickými látkami a všetkým, čo ju zaťažuje. Preto sa potrebujeme postarať o čistotu potravín najmä z chemického a genetického hľadiska. Aj naši predkovia, ktorí žili ďaleko viac v súlade s rytmiami a energiou prírody, sa pravidelne starali o očistu tela a mysle. Držali pôsty, poriadali sviatočné roje, prijímali silu z prírody a ďakovali jej za to. Na jar vždy zjedli hromadu zelených výhonkov, ktoré práve vykukli zo zeme – žihľavu, pažítku, púpavu, petržlen, ale napríklad aj veľa kozonohy hostcovej – veľkej buriny. Všetky tieto byliny sú detoxikačné a hlavne nabité jarnou silou.

ČO PATRÍ K DREVU?

V ponuke prípravkov Energy sú jarné, veľmi silné potraviny – hovorí sa im „zelené potraviny“ alebo „superpotraviny“. Ide najmä o **Barley juice**, ktorý bol pozbieraný krátko po tom, čo dorástol do 15 cm a vytlačila a usušila sa z neho šťava. Zostala v nej zachovaná všetka jeho jarná sila, ktorú nám odovzdáva.

Pretože pečeň je orgánom s dôležitými tráviacimi funkciami, je dobré podporiť ju ďalšími zelenými potravinami, ktoré sú

jednoduché na stravenie a pritom majú vynikajúce výživové hodnoty. Medzi ne patrí **Spirulina Barley** a **Chlorella**. Chlorella má navyše schopnosť prečistiť črevo, a tým ešte viac posilniť vstrebávanie živín. **Betafit** je zložený z výťažku z červenej repy a žihľavy. Zlepšuje trávenie svojím obsahom tráviacich enzýmov, vďaka žihľave pekne prečistí obličky a pečeň.

Do skupiny Dreva, teda skupiny prípravkov, ktoré podporujú rast a rozvoj, sa dá zaradiť aj **Vitaflorin**. Napriek tomu, že fungujú rôzne chemicky vyrábané vitamíny, existuje ešte lepšie riešenie. V prírode sa totiž vitamíny nevyskytujú nikdy osamote, ale vždy s ďalšími látkami, ktoré podporujú ich účinok. Vďaka tomu, že Vitaflorin je extraktom z rastlín, ktoré obsahujú veľké množstvo vitamínov práve v tejto komplexnej forme, vstrebávajú sa oveľa lepšie a oveľa rýchlejšie začínajú účinkovať. Táto forma vitamínov je pre telo prirodzená a rado ju prijíma.

K Drevu môžeme pridať aj **Vitamarin**, ktorý obsahuje tzv. „dobré tuky“. Nenechajme sa mýliť „rádoby“ zdravými výživovými odporúčaniami, ktoré tuky zakazujú. Telo ich potrebuje! Ale nie je tuk ako tuk. Prospievajú nám tie, ktoré sú z rastlín alebo rýb, najmä z morských. A práve tie sú vo Vitamarine. Jeho účinky sú rozsiahle a rôznorodé. Od paliva na dlhodobý výkon cez rozpúšťadlo pre množstvo dôležitých látok až po stabilizáciu funkcie mozgových buniek.

Peralgin naproti tomu dokáže pracovať so škodlivinou Vetra, ktorá tiež patrí k elementu Dreva. Akékoľvek slzenie z očí, výtoky riedkeho hlienu z nosa sú práve prejavom tejto škodliviny. Preto sa Peralgin užíva pri sezonných alergiách, výrazne zmierňuje ich príznaky.

Základným produktom Dreva je však **Regalen**. Jeho pôsobenie je nesmierne široké, týka sa všetkých funkcií pečene uvedených v tomto článku. Detoxikuje, spriechodňuje, rozpúšťa už vzniknuté prekážky v toku energie, dá sa použiť pri menštruačných poruchách z blokády toku krvi – pri tmavej krvi s kúskami a menštruačných bolestiach. Podporuje psychiku, utišuje najmä hnev a nepohodu.

Na záver len jedno upozornenie. Žijeme v dobe jedovej, a tak si naša pečeň zaslúži pozornosť. Nič však netreba preháňať. Súčasná predstava, že telo sa musí neustále prečisťovať, je rovnako škodlivá ako situácia, keď sa mu nevenujeme vôbec. Preto všetkého s mierou!

*Prajem vám krásnu a voňavú jar,
MUDr. ALEXANDRA VOSÁTKOVÁ*



Hovorte, píšte, kričte, ale najskôr majte radi sami seba!

Prvé známky ekzému som zažila ako školopovinné dieťa. Jedinú formu liečby vtedy predstavovalo ísť ku kožnému lekárovi, ktorý napísal recept na masť s kortikoidmi. Fungovalo to. Dokončila som základnú a strednú školu bez toho, aby som sa musela stále



strážiť, či som si natrela miesta kedysi postihnuté ekzémom. Ani vo sne mi nenapadlo, že nie som vyliečená a že sa môže objaviť opäť, kedykoľvek a kdekoľvek.

Na vysokej škole sa „môj strašiak“ vrátil, vykúkal však len občas a iba na rukách – prstoch. Kortikoidy som ešte niekoľkokrát užívala na podnet kožného lekára. Keď som zistila, že je to iba „náplast na ranu“ a nie riešenie, zamerala som sa na prírodné produkty, ktorých som vyskúšala množstvo. Väčšinou všetko zabralo, ale len na určitý čas, a potom som bola opäť na začiatku. Začervenané miesta, suchá koža, ktorá praskala a odlupovala sa, mokvajúce pupienky a najmä urputné svrbenie.

Keď sa mi atopický ekzém zhoršil natoľko, že som ho mala na krku, chrbte, na celých pažiach, rukách a dokonca aj na tvári, povedala som „dosť!“ a navštívila MUDr. Vosátkovú. Pani doktorka mi naordinovala spočiatku **Regalen s Korolenom**. Po prvých dvoch mesiacoch sa pridala ešte **Drags Imun**. Stav sa, samozrejme, začal po počiatočnom radikálnom zhoršení zlepšovať. Ale pri tomto ochorení treba uzdraviť aj psychiku, takže nastúpila psychoterapia – odklopenie vrchnáka, ktorý utláča vlastné ja. Takže – usilovať sa riešiť problémy s ľuďmi okamžite, rozhovorom o danom probléme. Ak sa isté veci nedajú povedať druhému do očí, treba ich napísať na papier a ten spáliť či roztrhať. Keď chcem niečo urobiť, tak to urobiť a nehovoriť si: „To nie je vhodné, čo na to povedia ostatní?“ Pomaly dávať priechod svojmu temperamentu.

Po roku uzdravovania seba samej nemôžem povedať, že som vyliečená (to asi nebudem nikdy), pretože musím na seba pracovať každý deň, ale usilujem sa ísť tým správnym smerom bez zbytočných obchádzok. A za to ďakujem MUDr. Alexandre Vosátkovej.

Čo povedať na záver? Hovorte, píšte, hoci aj kričte, ale najskôr majte radi sami seba.

R. L.

Pečeňové testy

Nedávno som postupne užívala **Regalen** a **Renol**. Išla som na preventívnu prehliadku a po deviatich rokoch mám v poriadku pečeňové testy! „Lietal“ mi bilirubín, a preto chodím každého pol roka na odber krvi. Takéto dobré som ich ešte nemala. Aj **Gynex** je môj obľúbený prípravok, vďaka nemu mám žalúdok v pohode – nedávno som bola na „hadiciach“ (endoskopické vyšetrenie žalúdka – pozn. red.) a bolo to v poriadku. Lieky na žalúdok som už rok pred vyšetrením na základe dohody s pánom doktorom nebrala, viem, čo nemám jesť a je mi dobre.

Verím, že Energy má silu zlepšiť veľa chorôb a neduhov, no človek musí na seba aj pracovať a Energy je veľkým pomocníkom. Vždy, keď sa zdravotne deje niečo so mnou alebo s deťmi, prvá pomoc je Energy. A ako postupne spoznávam aj nové výrobky, odporúčam ich známym – a najmä tomu verím! Časopis Vitae je veľmi fajn, vidno, ako rôzne prípravky pomáhajú ľuďom niekedy aj celkom nečakane, a je zdrojom inšpirácie. Veľmi Vám držím palce a prajem len to dobré.

S pozdravom
LUDMILA BROKLOVÁ, Pardubice



Z PRAXE TERAPEUTA

Je dôležité prejavovať emócie

Pán Peter prišiel do mojej poradne s bolesťou v oblasti žalúdka a pod rebrami. Zaujímal ho psychická príčina jeho trápenia s bolesťou. Pracovali sme pomocou metódy Kineziológie One brain a hľadali príčiny emocionálneho stresu v jeho živote. Obdobie, kedy prežíval situácie, ktorým nerozumel alebo ho boleli. Keď nemohol byť spontánny a prejať svoje emócie a pocity.

Pán Peter mal v detstve veľmi prísneho otca, ktorý ho vychovával „pevnou rukou“. Malý chlapec často „prehltal“ svoj hnev voči otcovi. Otec sa nepýtal na potreby svojho syna, ale tvrdo rozhodoval o tom, čo bolo podľa jeho názoru najlepšie. Malý Peter si tak vytvoril svoj systém sebaobrany. Keď na neho otec kladol svoje požiadavky, cítil vo vnútri svojho tela narastať zlosť, ale nedával ju najavo, aby otca nerozhneval ešte viac. Roky plynuli a z tohto systému sebaobrany sa stal zvyk. V situáciách, ktoré prežíval už ako dospelý, konal rovnako. Nevedel pevne a pokojne stáť za svojím názorom. Keď sa mu nedarilo presadiť svoje požiadavky, narastala v ňom zlosť, ktorú si nedovolil prejať, skôr ju „prehltol“.

Čínska medicína prináša poznanie, že potlačené emócie môžu spôsobiť blokádu v toku energie, najviac na dráhe pečene alebo žlčníka. Vybrala som pre pána Petra **Regalen**. Nech sa prejaví to, čo je uväznené vo vnútri.

Trochu s napätím som očakávala jeho ďalšiu návštevu. Z praxe viem, že dostať sa do kontaktu so svojím vnútrom je niekedy „lekcia pre statočných“. Pán Peter sa so svojou potlačenou zlosťou konfrontoval na jednotku. Pri užívaní Regalenu sa mu



vracali spomienky z detstva a situácie, keď nesmel odporovať. Oveľa viac si začal všímať momenty, keď v ňom narastala zlosť v prítomnom okamihu. Nechcel ju ventilovať tak, aby ubližoval ľuďom vo svojom okolí, a tak stúpajúci adrenalín, nepoužitý na boj, odbúraval športom. Zablokovaná energia sa dala do pohybu na mentálnej aj fyzickej úrovni, a to vďaka Regalenu a jeho skvelej funkcii spriechodnenia meridiánov. Potenciál energie pečene a žlčníka pretransformoval na užitočnú činnosť. Krásna synergia bioinformačného prípravku a ľudskej mysle.

LENKA ČERVENÁ

Psoriáza nie je vždy len kožný problém

Hoci psoriáza alebo lupienka väčšinou postihuje kožu a je „len“ chybou krásy, môže viesť aj k ochoreniu nechtov či vážnejšiemu zasiahnutiu kĺbov (psoriatická artritída). V niektorých, našťastie vzácných prípadoch, prichádzajú prejavy ťažkej exfoliácie (odlupovanie kože veľkého rozsahu) či tvorba hnisavých pustúl.



PRÍČINY A VÝSKYT

Psoriázu nazývame lupienka, pretože sa pri nej spravidla tvoria červené ložiská, pokryté šupinami alebo lupiny, ktoré sa ľahko uvoľňujú. Ochorenie postihuje rovnako mužov aj ženy a objaviť sa môže v každom veku. Najčastejšie vzniká medzi 20. a 40. rokom života. Ak sa vyskytne v mladšom veku, obvyčajne máva horšiu prognózu. Pozitívna býva rodinná anamnéza (záťaž), čo svedčí o dedičných vplyvoch. Celkový výskyt v populácii je 2–4 %. Lupienka má chronický recidivujúci priebeh, to znamená, že sa striedajú obdobia zhoršenia a zlepšenia, pričom zhoršenia nastávajú spravidla na jar a v jeseni.

Samotná príčina ochorenia známa nie je, vie sa však, že sa pri nej zrýchlene proliferujú (tvoria) a delia epidermálne bunky, ktoré sa zvýšene odlučujú. Následne vznikajú na koži typické lézie (poškodenia), ktoré sú ostro ohraničené, nesvrbia a sú pokryté striebistými šupinami. Ložiská sa vyskytujú najčastejšie na tzv. predilekčných, teda typických miestach: lakte, kolená, bedrá, chrbát, pupok, niekedy býva postihnutá aj oblasť okolia genitálu a konečníka, potom nechty a pomerne často temeno. V ťažších, resp. chronických, dlhotrvajúcich štádiách ochorenia, môžu byť postihnuté aj kĺby, s podobnými prejavmi ako pri reumatickom zápal.

SPŮŠŤAČE

Tak ako nie je známa príčina ochorenia, nie je známa ani príčinná liečba zaručujúca vyliečenie. V každom prípade, určité faktory zlepšujú stav ochorenia, resp. zamedzujú jeho častým relapsom (zhoršeniam). Existujú aj tzv. provokačné faktory alebo momenty, ktoré chorobu zhoršujú, resp. vyvolávajú erupcie (výsevy) psoriatických ložísk. K nim patria najmä poranenia kože, popáleniny, operácie, psychická trauma, nachladnutie, streptokokové infekcie horných dýchacích ciest, ale aj niektoré lieky (napríklad lítium, antimalariká, preparáty zlata, betablokátory, a iné). Účinnou prevenciou a liečbou dokážeme priebeh ochorenia výrazne zlepšiť. Liečba lupienky patrí do rúk odborného kožného lekára, teda dermatológa.

BOHATÝ LIEČEBNÝ PROGRAM

Výživové doplnky Energy môžu priaznivo ovplyvniť priebeh ochorenia. Na začiatku je najúčinnnejšia detoxikácia organizmu pomocou prípravku **Cytosan**, spravidla 2x denne 1 kapsula, pričom treba dôsledne dbať na pitný režim. Z bylinných koncentrátov Pentagramu® býva prospešný **Regalen**, ktorý sa počas prvých dvoch týždňov odporúča v redukovaných dávkach 2x denne 2–3 kvapky, ďalej podľa návodu. Zvonka podporíme jeho účinok ošetrením psoriatických ložísk spravidla 2x denne aplikáciou párového krému **Protektin**. Prospešné býva aj podávanie vitamínu D, ktorý obsahuje prípravok **Vitamarin**, obvykle 2x denne 2 kapsuly. Vhodný je **Fytomineral**, najmä ak sú postihnuté vlasy, nechty či kĺby. Okrem jeho celkového podávania 20–30 kvapiek rozpustených v 1,5–2 litroch vody (aj v rámci zaistenia pitného režimu) ho môžeme aplikovať neriedený na postihnuté miesta zvonka. Na vonkajšie používanie sú na lupienkové ložiská vhodné aj humátové prípravky **Cytosan Fometum** gel (u plošnejších lézií ho možno použiť aj ako sprchový gél na celé telo), **mydlo Cytosan** na umývanie pokožky a na vlasy **šampón Cytosan**. Svoje opodstatnenie má užívanie **Flavocelu**, pretože organizmu dodáva v prirodzenej forme antioxidanty – vitamín C spolu s flavonoidmi. Sú to zložky nevyhnutné pre správny rast kože a spojivových tkanív, zároveň podpora imunitu pri prevencii infekcií, ktoré by mohli zhoršiť ochorenie. Dávkované je 2–3x denne 1 tableta. Kvôli veľmi dobrým regeneračným a podporným účinkom na kožu a kĺby

sa odporúčajú prípravky do kúpeľa **Biotermal** a **Balneol**.

Pri postihnutí kĺbov – psoriatickej artritíde – pomáha aplikovanie bylinného krému **Artrin** 2–3x denne na bolestivé kĺby a celkovo (vnútorne) **Renol** v obvyklom dávkovaní. Nie však spolu s **Regalenom**, ale striedavo po niekoľkých trojtýždňových cykloch s prestávkou medzi nimi aspoň 2 týždne. Na regeneráciu kĺbov a spojivových tkanív je vhodný aj **Skeletin** 2x denne 2 kapsuly dlhodobejšie. Overené sú blahodárne účinky čaju **Smilax officinalis**, užíva sa podľa návodu.

SLNKO, MORE, VZDUCH

Súčasťou liečby a prevencie relapsu ochorenia je úprava životosprávy a stravovacích návykov, v rámci ktorých sa odporúča obmedziť živočíšne tuky, tmavé mäso, vynechať mlieko a korenie. Prospešná je aj psychoterapia, ktorej cieľom by malo byť okrem upokojenia aj navodenie pozitívneho myslenia a kladného prístupu k liečbe, ktorá vedie k lepším liečebným výsledkom iba vtedy, ak je komplexná. Účinná býva aj svetloliečba UVB lúčmi s vlnovou dĺžkou 280–320 nm, alebo primerané slnenie v prírode – ideálne pri mori, kde okrem morskej vody a slnečných lúčov priaznivo pôsobí aj prímorská klíma.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

PREČÍTALI SME ZA VÁS

LUPIENKA

Pri lupienke nadmerne stúpa tvorba prirodzenej rohoviny. Pripomína to vytváranie panciera u zvierat. Prirodzená funkcia ochrany je zmenená – človek sa ohraničuje proti všetkému, nechce do seba nič vpúšťať, ani zo seba nič vydávať. Za každým druhom obrany sa skrýva strach zo zraňovania. Ľudia, ktorí sa bránia tým, že k sebe nikoho a nič nepustia, bývajú najcitlivejší. Ale snaha čeliť zraniteľnosti duše pancierom je tragická. Pancier síce chráni pred zranením, ale „chráni“ aj pred všetkým ostatným, t.j. aj pred láskou a náklonnosťou. Láska znamená otvoriť sa – aká teda ochrana? Pancier zakrýva dušu pred prúdom života, tiesni ju, a tým rastie strach. Potom je čoraz ťažšie preraziť tento začarovaný kruh. Musíme sa zbaviť večných obáv z poranenia duše, aby sme spoznali, že duša preto okamžite nezaniká. Musíme sa nechať ohroziť a ohromiť, ak chceme prežiť niečo ohromujúce. Taký krok však obvykle podstupujeme len pod vonkajším tlakom, aký môže vyvolať len osud alebo psychoterapia.

THORWALD DETHLESEN, RÜDIGER DAHLKE,
Nemoc jako cesta



Tajomstvo Beauty Energy sa odkrýva

Okrem bylinných extraktov a treťohornej termálnej vody, známych z telových krémov Pentagramu®, tvoria podstatnú časť nových kozmetických krémov RENOVE z radu Beauty Energy práve prírodné rastlinné oleje. Spoločne s kozmetičkou Mariou Bílkovou sa preto teraz budeme o nich rozprávať.



Marie Bílková



Čo presne je „prírodný rastlinný olej“?

Prírodné, takzvané panenské rastlinné oleje, získavame lisovaním zo semien a orechov rôznych druhov rastlín. Ich kvalitu ovplyvňuje v prvom rade to, kde rastlina rastie. Ak vo voľnej prírode, kde má dostatok slniečka a živín z pôdy, má inú silu a energiu, než keď sa „umelo“ (cielene) pestuje a hoci aj hnojí. Potom prichádzajú na rad technológie spracovania, výroby. Najkvalitnejšie sú oleje lisované iba mechanicky za studena. Sú drahšie, pretože samotným lisovaním nie je možné získať veľké množstvo oleja, na rozdiel od rafinácie alebo použitia rozpúšťadiel. Výhodou panenských olejov je ich živosť, bohatosť zloženia a čistota. Ponúkajú naozajstné bohatstvo vitamínov, fytosterolov, nenasýtených mastných kyselín, lecitínu a ďalších zložiek.

Niektoré panenské oleje majú špecifickú vôňu, preto ich treba voliť nie iba podľa ich účinkov a vlastností, ale zohľadniť aj príjemný pocit pri ich používaní na pleť.

Ako môžeme využiť oleje pri starostlivosti o pleť a aké sú ich účinky?

Najznámejšie používanie olejov v starostlivosti o pokožku je pri masážach, kde zaručujú najmä klzavosť. Menej už sa vie, že oleje sú základnou ošetrovacou zložkou väčšiny krémov a nosičom esencií, ktoré sa nedajú vždy aplikovať priamo na kožu. Majú za úlohu pleť zvláčňovať, ošetrovať, vyživovať a chrániť pred poveternostnými podmienkami, nečistotami vo vzduchu či stratou vlhkosti. Navyše sú zdrojom viacnenasýtených mastných kyselín, ktoré si telo nedokáže samo vyrobiť. Doplniť ich môžeme konzumáciou panenských olejov alebo použitím kvalitných olejov pri starostlivosti o telo.

Rastlinných olejov, ktoré sa v kozmetike používajú, sa vyrába množstvo. Pre Beauty Energy sa vyberali oleje vzácné, vysoko kvalitné, cenné...

Áno, vyberali sme z najkvalitnejších olejov, ktoré sú k dispozícii. Základným a veľmi cenným olejom je arganový olej, ktorý je obsiahnutý vo všetkých prípravkoch Beauty Energy vrátane séra. Ďalšie rastlinné oleje sú zvolené podľa toho, čo má ktorý krém „vedieť“. To znamená, že v každom jednotlivom kréme je namiešaný unikátny kokteil troch alebo štyroch rôznych olejov. Použili sme čiernuškový, mandľový, jojobový, pupalkový, makový, konopný, makadamiový a ricínový.

Podľa čoho a ako bola zostavená skladba olejov?

Chceli sme, aby sa v krémoch RENOVE snúbil vodný bylinný extrakt a olejová vyživujúca zložka. Preto bolo nevyhnutné pripraviť základ, ktorý pojme oba tieto komponenty.

Do neho sa volili jednotlivé oleje a ich vzájomný pomer tak, aby zodpovedali danému typu krému. Favoritom bol pre nás rozhodne spomínaný arganový olej. Ďalej sme vyberali asi z 10 rôznych olejov, ktoré bežne používame pri kozmetickom ošetrovaní klientiek.

S kolegyňou Věrkou Proseckou sme si každá pre seba zostavili ich poradie, zhodli sme sa v 95%! Vybrané oleje sme zmiešali s krémovým základom a na rad prišlo testovanie. Výsledok našej práce máte pred sebou v podobe päťice pentagramových krémov RENOVE.



ARGANOVÝ OLEJ

Keď pred niekým, kto je znalý veci, vyslovíte arganový olej, uznanlivo pokýva hlavou: „To je kvalita!“ Prečo tomu tak je, prečo zrovna ON a nie žiadny iný?

Marocké ženy nazývajú arganový olej elixírom mladosti. Jeho zázračné účinky objavili už pred stáročiami, pomáha im udržať si hebkú pleť do neskorého veku. Arganový olej je priamo kokteil vzácnych vitamínov a látok, ktoré dodáva našej pleti a telu. Obsahuje až trikrát viac prírodného vitamínu E než iné oleje a 80% podielu nenasýtených mastných kyselín. Ďalej skvalén, vitamín F a karotény. Ale môžeme sa len domnievať, že je to práve zloženie, čo robí z arganového oleja favorita. Toto tajomstvo pre nás asi zatiaľ zostane skryté – hlavné je, že toto bohatstvo máme k dispozícii.

Čo je zdrojom tejto vzácnnej komodity?

Arganový olej sa získava z jadier arganovníka trnitého (*Argania spinosa*), ktorá rastie iba v Maroku. Zatiaľ sa ju nepodarilo pestovať inde. Plody sú podobné väčším olivám, ich jadro má zhruba veľkosť mandle.

Arganový olej však nie je vždy rovnaký. Získava sa niekoľkými spôsobmi a každý z nich má iný vplyv na jeho kvalitu.

V zásade rozlišujeme dva druhy oleja – kozmetický a gastro-olej. Odlišujú sa podľa času zberu a spôsobu výroby. Na potravinárske účely sa plody arganovníka pred lisovaním pražia, čím olej



získa ľahko orieškovú chuť. Oba oleje sú lisované mechanicky, väčšinou ručne. Jadrá sa najprv drvia v kamennom mlynčeku na kašu, z ktorej sa potom lisuje olej. Ten najjemnejší sa používa na výrobu kozmetických sér.

Zaujímavý je spôsob získavania orechov – ich zber. Na uľahčenie sa niekedy využívajú kozy, ktoré spásajú orechy. Pri priechode tráviacim traktom kôz sa natravuje šupka plodov a potom sa jednoducho lúpu. Jadrá z takto získaných orechov treba dôkladne čistiť. Často za pomoci rôznych chemikálií, ktoré môžu sčasti zostávať v konečnom produkte (oleji). Niekedy z neho priam cítiť „prítomnosť kôz“. Je jasné, že takto získavaný olej je lacnejší a jeho kvalita je nižšia. Preto odporúčam kupovať arganový olej u overených a vierohodných dodávateľov. Ani pre rastliny nie je tento spôsob zberu úplne šťastný, pretože stromy sa často ničia nekontrolovaným spásaním nielen orechov, ale aj listov a výhonkov.

Klasická výroba arganového oleja je teda náročná, čomu zodpovedá patrične vysoká cena. Nás zaujíma kozmetický arganový olej – čo dokáže?

V kozmetických prípravkoch sa arganový olej využíva predovšetkým pre svoje liftingové účinky, zvýšenie pevnosti a pružnosti pletových buniek, spomaľovanie procesu starnutia a „gumovania“ vrások. Pokožku vyhladzuje a vracia jej žiarivosť. Dokonca hojí a zaceľuje staršie jazvy. Dá sa použiť aj na regeneráciu poškodených vlasov.

Na aký typ pleti je najvhodnejšie používať ho?

Arganový olej je vhodný najmä na pokožku zrelú, poškodenú (akné, dermatitída) a starnúcu. Jeho zvláčňujúce, omladzovacie a hydratačné účinky môže využiť každý. Je veľmi jemný, vhodný aj pre deti. Ľahko sa roztiera a vstrebáva do pokožky, na ktorej nezanecháva mastný film.

Ďakujeme za rozhovor.

MÔŽETE VEDIEŤ

ÚČINNÉ LÁTKY V ARGANOVOM OLEJI

- » **Vitamín E** – silný antioxidant zabraňujúci vysychaniu a starnutiu kože
- » **Skvalén** – súčasť bunkovej steny (určuje jej kvalitu a odolnosť proti tepelnému a chemickému poškodeniu), zdroj bunkového kyslíka
- » **Vitamín F** – hydratuje a vyživuje pokožku
- » **Karotény** – prírodný antioxidant, chránia kožu pred UV žiarením a pôsobením voľných radikálov
- » **Fytosteroly** – udržiavajú štruktúru a funkciu bunkových membrán
- » **Nenasýtené mastné kyseliny** – základný materiál na tvorbu a funkciu bunkových membrán

POUŽITIE ARGANOVÉHO OLEJA

- » na pokožku zrelú, zle vyživovanú, poškodenú, s akné, dermatitídou, lupienkou, vysušenú slnkom alebo vetrom, predčasne starnúcu so sklonom k vráskam
- » vhodný na starostlivosť o citlivú oblasť okolo očí
- » prirodzene chráni proti slnečnému žiareniu



Caralotion: Popoluška alebo princezná?

Väčšina užívateľov má prípravky s logom Energy spojené s riešením zdravotných ťažkostí, ich prevenciou či priamou podporou zdravia. Čoraz viac priaznivcov si ale získavajú aj prípravky z hygienickej oblasti a tie, ktoré sú zamerané na kozmetickú starostlivosť o telo.

V takom rozsiahlom portfóliu, aké Energy ponúka, nemusí byť vždy jednoduché venovať primeranú pozornosť každému z nich. Napriek tomu som získal dojem, že jeden prípravok zostáva trochu nezaslúžene mimo pozornosti užívateľov. Rovnako ako Popoluška či kvetinka zatienená kvetmi, ktoré priťahujú viac pozornosti. Popoluške pomohli jej oriešky, a tak som sa rozhodol vykúzliti jeden pomyselný v podobe tohto príspevku pre skromnú, trochu skrývajúcu sa krásu pod názvom **Caralotion**. A sprevádzať ju na plese.

DVA V JEDNOM

Telové mlieko Caralotion vytvára pomyselný most medzi kozmetikou zameranou na starostlivosť o pleť a regeneračnými prípravkami. Vďaka svojej kompozícii bylinného extraktu, osvedčenému základu z treťohornej vody z Podhájskej a ďalším zložkám (vrátane

bioinformácií) má silné regeneračné a zároveň antioxidantné pôsobenie. Výhodou je, že Caralotion sa dá používať na bežnú potrebu hydratovania pokožky, ale aj na jej regeneráciu alebo pri kožných ťažkostiach. Svojím pôsobením blízky **Protektinu** je tento prípravok predurčený predovšetkým na zmiernenie prejavov spojených so svrbivosťou pokožky – či už pri ekzémoch, zápaloch, alergiách, lupienke, suchosti, atď. Osobne odporúčam pri týchto problémoch použiť lokálne niektorý z **krémov Pentagramu®** a na zvyšné plochy pokožky Caralotion.

POMÁHAŤ A NEŠKODIŤ

K bezosporu vysokej pridanej hodnote výrobkov Energy v oblasti kozmetiky patrí minimalizácia obsahu chemických látok, najmä konzervantov. Medzi vo všeobecnosti najkontrovernejšie vnímané látky sa zaraďujú parabény a antibakteriálne zložky označované MI (metylizotiazolín a metylchlorizotiazolín). Parabény sa vyznačujú tým, že sa správajú podobne ako ženské hormóny estrogény. Preto je u nich dôvodná obava, že negatívne ovplyvňujú ženský hormonálny systém. Napokon, vo vzorcoch biopsií z nádorov prsníka sa často nachádzajú v koncentráciách, ktoré zodpovedajú tým v kozmetike. Vďaka podobnosti s estrogénmi sa predpokladá aj ich negatívny vplyv na mužskú plodnosť. Ešte viac alergizujúca a nemenej znepokojujúca je skupina zlúčenín MI. Pokusmi bol preukázaný rozrušujúci vplyv MI na spojenie nervových buniek. Z toho sa dá vyvodzovať, že okrem alergických reakcií môžu mať tieto látky tiež negatívny dopad na nervový systém. Použitie spomínaných zlúčenín podlieha smerniciam. Avšak vzhľadom na to, že sú obsiahnuté v rôznych typoch bežne používanej kozmetiky, je súčet

8x CARALOTION

- » hydratuje, regeneruje, vyživuje a chráni pleť
- » výborne sa vstrebáva a nezanecháva pleť mastnú
- » je zameraný špeciálne na citlivú pokožku
- » spevňuje a vypína pokožku tela
- » má silné antioxidantné a protizápalové účinky
- » obnovuje prirodzenú čistiacu schopnosť kože
- » pôsobí proti svrbivým vyrážkam, ekzémom, lupienke a akné
- » upokojuje podráždenú pokožku, je ideálny na ošetrovanie hrubej, šupinatej a praskajúcej kože

ich každodenne prijatého množstva mnohonásobne vyšší. A to je už znepokojujúci problém, či sme alebo nie sme alergici.

S ohľadom na uvedené skutočnosti preto ani v Caralotion, ani v žiadnom inom prípravku Energy tieto látky, samozrejme, nenájdete.

ČAS NA ZMENU

Mojou motiváciou na napísanie tohto príspevku boli v zásade dva pocity. Jednak určitý smútok nad tým, že taký kvalitný produkt, akým Caralotion bezosporu je, nie je patrične docenený – t.j. známy a používaný. Tým druhým pocitom je potom určité rozčarovanie nad tým, ako sa častokrát nadhodnocujú výrobky iných značiek, a to aj napriek svojmu obsahu nie práve šetrných prísad. Nie je všetko zlato, čo sa blyští. Rovnako sa hovorí, že zvyk je železná košeľa. Niektoré zvyky ale nemeníme jednoducho len preto, že nám to doposiaľ nenapadlo. Skúste teda nechať Caralotion pomyslene „vojst“ na svoj parket“ a nechať ho na seba pôsobiť v kontexte s inými, často vyumelkovanými krásavicami. Možno objavíte v Popoluške svoju princeznú.

Mgr. MICHAL ŠAMAN



Čajovanie s Energy (3)

TRIBULUS TERRESTRIS – AFRODIZIAKUM V ŠÁLKE

Trochu zvláštny názov tohto čaju nenechá nikoho na pochybách, že za ním možno budú skryté aj nečakané účinky. A aj sú. Tribulus terrestris alebo kotvičník zemný patrí medzi najznámejšie rastlinné afrodiziaká. Erotická túžba je stará ako ľudstvo samo, čo napokon dokazujú dejiny starovekej Číny, Indie, Grécka a Ríma. Túžba po sexuálnej atraktivite sa u žien prejavuje starostlivosťou o vzhľad a zvýrazňovaním druhotných pohlavných znakov, u mužov sa sústreďuje na výkon, teda na sexuálnu potenciu, ktorá je daná erekciou. Pomocná ruka afrodiziák pramení nielen z rastlinnej ríše, ale aj živočíšnej (španielske mušky, hadí jed...).

AKO PÔSOBÍ

Tribulus terrestris dokáže predovšetkým zlepšiť vylučovanie pohlavných hormónov. Prebehli dokonca laboratórne štúdie, ktoré preukázali, že jeho užívanie u mužov zvyšuje množstvo a pohyblivosť spermií už počas 30 dní, ďalej, že je účinný pri liečbe predmenštruačného a klimakterického syndrómu u žien. Tribulus obsahuje vysokú hladinu rastlinných „anabolických steroidov“. Tie sa súhrnne označujú ako fytoosteroly. Ich najvyššia koncentrácia sa nachádza v plodoch a koreňoch rastliny, ale využiť sa dá celá rastlina počas celej svojej vegetácie. Zistilo sa, že zmes fytoosterolov v tribule patrí aj k najlepším stimulátorom rastu svalovej hmoty – obľúbili si ho športovci ako prírodný povzbudzujúci prípravok a veľmi často ho nájdeme v sortimente posilňovní ako výživový doplnok.

KDE RASTIE

Tribulus terrestris je jednoročná bylina dorastajúca do výšky až 60 cm. Má krátke ozubené listy eliptického tvaru, jeho kvet je žltej farby a zaujímavý plod sa skladá z päťice tvrdých plodkov s dvoma špicatými ostňami po bokoch, vo vnútri sú svetlohnedé semená vajcovitého tvaru.

Tribulus rastie na rôznych miestach v Európe, Ázii, Afrike a Austrálii. Pôvodom pochádza z morského piesočnatého pobrežia Číny a Japonska. Má rád slnečné a suché miesta a jeho najtypickejším stanovišťom sú stepi, rumoviská a piesčiny.

Pre zaujímavosť:

- » na farmaceutické účely sa pestuje najmä v Číne, Indii a na Srí Lanke
- » plano rastie na smetiskách, nezastavaných pozemkoch, pozdĺž ciest, na záhradách, pastvinách, pri staniaciach a pozdĺž železničných tratí a vytvára krásne „koberce“
- » dá sa veľmi dobre pestovať a množiť aj v našich klimatických podmienkach
- » v našom pásme sa prvýkrát objavil na stanici v Nových Zámkoch, v Česku na ostravských haldách a v Prahe na stanici Smíchov

ĎALŠIE ÚČINKY

Okrem hlavných účinkov tribulu treba vyzdvihnúť, že znižuje množstvo cholesterolu v krvi a pozitívne pôsobí na trávenie

BUDE VÁS ZAUJÍMAŤ

RASTLINNÉ AFRODIZIAKÁ V HISTÓRII

- » v starovekom Grécku užívali z rastlín na stimuláciu predovšetkým ďumbier, cibulú, škoricu a kardamóm
- » Rimania ospevovali šťavu zo zeleru, šafran alebo palinu
- » naproti tomu cesnak bol v tejto tematike prostriedkom na upokojenie



a hospodárenie s vodou. Zvyšuje sekréciu žalúdočných štiav, podporuje peristaltiku čriev a pôsobí močopudne. Preto sa užíva na kardiovaskulárne choroby, choroby obličiek a močového mechúra.

Tribulus by nemali popíjať deti, tehotné a dojčiace ženy, osoby s chorobami pečene a obličiek, celiakiou (neznášanlivosťou lepku) a ľudia s nedostatkom vitamínov A, D, E a K a so zlým vstrebávaním tukov.

PRÍPRAVA ČAJU

Chuťovo je tribulus veľmi príjemný, príprava jednoduchá – zalejeme vriacou vodou približne 0,5 g (1/2 čajovej lyžičky) sušenej vňate na každých 30 kg telesnej hmotnosti a necháme 15 minút lúhovať, potom už len scedíme a popijame. Mnohí popisujú, že sa pre nich tribulus stáva na nejaký čas naozaj drogou, keď telo vyložené prahne po jeho účinku. Môžeme potvrdiť, pretože aj ja mám túto skúsenosť. Naše telo nám vždy povie, čo potrebuje. A nebojme sa tribulus občas uvariť práve v týchto dňoch ku koncu zimy, keď nám chýba slniečko – totiž, dobije nás energiou zaň. Preto sa tribulu hovorí aj „bylina šťastia“.

MARCELA ŠŤASTNÁ

Abeceda vitamínov (4)

VITAMÍN C (kyselina askorbová)

Väčšina živočíchov si dokáže vitamín C vyrobiť sama biologickou premenou z molekuly glukózy. Výnimkou je človek a morské prasa. Vitamín C sa nepovažuje za vitamín v pravom zmysle slova, lebo jeho potreba oproti ostatným vitamínom je mnohonásobne vyššia, no na veľkosť odporúčanej dennej dávky sú rôzne názory. Pri dlhodobom užívaní vysokých dávok môže nastať paradoxný nedostatok vitamínu C, keďže aktívny transport vitamínu C do bunky je pri megadávkach obmedzený.

Účinky:

- » Umožňuje tvorbu kolagénu, bielkovinovej makromolekuly, ktorá je základom všetkých spojivových štruktúr. Zlepšuje pevnosť a zaisťuje pružnosť cievnych stien, kostí a pevnosť zubov. Je nevyhnutný pre samotnú tvorbu svalov, kostí, zubov a chrupaviek. Zamedzuje krvácaniu ďasien a tvorbe modrín. Urýchľuje hojenie.
- » Podporuje vstrebávanie železa.
- » Pôsobí ako účinný antioxidant, vychytáva voľné radikály a zabraňuje poškodeniu tkanív. Spomaľuje starnutie, pomáha pri strese a zlepšuje celkový zdravotný stav.
- » Stimuluje tvorbu bielych krviniek a zlepšuje funkciu imunitného systému a odolnosť organizmu pri infekčných ochoreniach. Uvádza sa, že skraca a zmierňuje priebeh chorôb.

Prejavy nedostatku: malátnosť, zvýšená únava, strata chuti do jedla, nízka odolnosť voči infekciám, krvácanie ďasien, zvýšená kazivosť zubov, krehkosť krvných kapilár, narušenie kolagénnych štruktúr, deformácia kĺbov, dlhodobý nedostatok spôsobuje skorbut a následnú smrť.

Vyššie dávky potrebujú: fajčiari, alkoholici, ženy užívajúce hormonálnu antikoncepciu, novorodenci, tehotné a dojčiace ženy, ľudia vystavení stresu a fyzickej záťaži, v rekonvalescencii a pri infekcii.

VITAMÍN D (ergokalciferol D₂, cholekalciferol D₃)

Zahŕňa celkom niekoľko chemických látok, praktický význam majú ale predovšetkým vitamíny D₂ a D₃. Obidva vznikajú v koži účinkom ultrafialového žiarenia a aj ich účinky sú takmer zhodné. Látky, ktoré sa z vitamínov D vytvárajú, sú hormonálnej povahy, a preto sa vitamín D vlastne považuje za tzv. prohormón. Bežná strava dennú potrebu vitamínu D väčšinou nepokryje, preto je dôležité pravidelné vystavenie aspoň časti pokožky slnku (stačí 10 minút denne).

Účinky:

- » Zaisťuje využiteľnosť vápnika a fosfátu z potravy, podporuje ich vstrebávanie v čreve a spätné vstrebávanie týchto látok v obličkách. Podporuje pevnosť a pružnosť kostí a zubov a ich zdravý rast.
- » Liečebne pôsobí pri poruche činnosti príštítnych teliesok.
- » Predchádza vzniku osteoporózy v menopauze a starobe.

Prejavy nedostatku: u detí krivica (rachitída), u dospelých mäknutie kostí (osteomalácia). Svalová slabosť, náchylnosť na infekcie, roztržitosť, podráždenosť a vyššia tvorba potu. Príčinou nedostatku nemusí byť len nedostatočný príjem alebo nedostatok slnka, ale aj zlá funkcia obličiek a vážne poruchy pečene.

Vyššie dávky potrebujú: deti v období rastu, starí ľudia, ľudia s poruchami činnosti pečene, obličiek či umelou obličkou, alkoholici, epileptici a striktní vegetariáni. **Pozor na vysoké dávky!** Dlhodobé užívanie vysokých dávok vedie k ukladaniu vápnika v obličkách (kalcifikácia) a potom k ich zlyhaniu. Akútna otrava sa prejavuje bolesťami hlavy, zvracaním, bolesťami v kostiach, zvýšením krvného tlaku a poruchami srdcového rytmu.

Pokračovanie nabudúce



Nový pohľad na vitamín D

Každý, kto by sa chcel dozvedieť niečo o vitamíne D, sa väčšinou dočíta, že jeho nedostatok spôsobuje krivicu. Tá sa ale v súčasnom civilizovanom svete nevyskytuje, pretože je prejavom len naozaj ťažkého nedostatku tohto vitamínu v detstve. Dnes je dostupná pestrejšia výživa s neustálym odporúčaním mlieka a mliečnych výrobkov a aj obohacovaním niektorých potravín.



NEDOSTATOK V DOSTATKU

Skutočným problémom však začína byť chronicky nedostatočná saturácia vitamínom D u euroamerickej populácie. Súvisí to so zmenou životného štýlu, kedy absolútnu väčšinu času trávime v budovách a na slniečku sa pod vplyvom mediálnej masáže, šíriacej strach z rakoviny kože, chránime krémami s vysokými faktormi. Viac než 90% vitamínu D totiž vzniká v koži vplyvom slnečného žiarenia. Treba pripomenúť, že produkcia vitamínu D s vekom klesá, v starobe až o 75%. Jeho dostupnosť sa podstatne znižuje aj u obéznych osôb, pretože ide o látku rozpustnú v tukoch, ktorá sa v tele ukladá. A svetovú pandémiu obezity azda pripomínať nemusíme.

VPLYV NA TRIDSÄTŠEŤ ORGÁNOV A TKANÍV

Vitamín D nie je len látkou s dopadom na metabolizmus kostí a pohybového systému, ale zasahuje do regulačných pochodov na bunkovej úrovni. Je teda dôležitou signálnou látkou. Vo väčšine buniek ľudského tela sú receptory pre vitamín D, ktorý ovplyvňuje asi 2 000 génov z celkového počtu 30 000 v našom genóme. Ako zistil vedec Anthony Norman, ktorý zasvätil vitamínu D svoj profesionálny život, týmito látkami je ovplyvnených 36 orgánov a tkanív ľudského tela. Okrem kostí sú to hormonálne funkcie, svaly, mozog, srdce a kardiovaskulárny aparát, imunitný systém a mnohé ďalšie.

Medzi najprospešnejšie vlastnosti vitamínu D patrí jeho **systémový protizápalový účinok**. Je známe, že chronický

zápal je neoddeliteľnou súčasťou vývoja chronických a degeneratívnych chorôb, vrátane onkologických. Ďalej sa zistilo, že vitamín D pôsobí preventívne na vznik autoimunitných ochorení, má priaznivý účinok u diabetu typu I i II a aj u srdcových a cievnych chorôb vrátane srdcového zlyhávania, ktoré sa po úspešnej terapii ischemickej choroby stáva celosvetovým terapeutickým problémom. U **nádorových chorôb** obmedzuje vitamín D nadmerné delenie a rast buniek, znižuje potenciál k metastázam a potláča novotvorbu ciev v nádore, podporuje riadenú bunkovú smrť (tzv. apoptózu). Jeho význam bol zistený u rakoviny prsníka, prostaty, hrubého čreva, vaječníkov, pľúc a melanómu.

POTREBA STÚPA

Vzhľadom na vyššie uvedené a zvýšené nároky na kapacitu regulačných mechanizmov v organizme, ktoré sú spôsobené chronickým stresom, rastie spotreba vitamínu D. Preto sa mení aj dnešný pohľad na jeho potrebu. Odporúča sa vyššie dávkovanie než predtým. Hladinu vitamínu D je možné vyšetriť z krvného séra a podľa toho stanoviť dávkovanie. Jednoduché riešenie pre každého však je rozumné sa vystavovať slnečným lúčom a v zimnom období dopĺňať vitamín D **Vitaflorinom** a **Vitamarinom**.

A na záver jedna ľudová múdrosť: „Kam nechodí slnko, tam chodí lekár.“

MUDr. BOHDAN HALTMAR



Múdre telo a jeho správy (25)

PREČO NESPÍM?

Dnešný príbeh bude iný než obvykle. Prichádza mladá žena, na prvý pohľad bojovníčka, ale zároveň vidno, že už jej niekde dochádzajú sily. Zuzana. So svojim zdravotným problémom obišla už azda všetko, čo sa dalo. Lekárske ordinácie všetkého druhu, vyšetrená je od hlavy po päty, vyskúšala lieky a rôzne psychologické metódy. Kineziológiu. Prešla ambulanciou pre homeopatiu bez väčšieho efektu, skúsila akupunktúru, bylinky, všetky možné odporúčané prípravky Energy. Vďaka svojim ťažkostiam sa s Energy vôbec stretla, za čo je vďačná. Vyriešila množstvo iných problémov. Ale čo ju stále trápi, je nespavosť. Trvá to už sedem rokov, denne spí tak štyri hodiny, má deti, potrebuje si odpočinúť. Je, ako hovorí, na konci svojich síl. A vyzerá dosť zúfalo. Vôbec netuší, čo sa deje. Nejaké starosti, ktoré by jej nedali spať nemá, neuvedomuje si nič, čo by ju mohlo trápiť a budiť.

Ale vidno, že už sa niečo odohráva. Zuzka sa začína potiť, je jej zle od žalúdka, budeme musieť dať tomu priestor. Udáva stiahnutý žalúdok, úzkosť, a pretože je bojovníčka, napriek svojmu zjavne ťažkému stavu mi hovorí, že sa teší, keď z toho vylezie. Postupne jej začne brnieť ruka, polovica tela, je jej na omdletie. Navádzam ju, nech dýcha, stav sa zhoršuje, napätie rastie. Ale o chvíľku sa začína upokojsť a hovorí: „Uf, som rada, že môžem vôbec dýchať.“

MÁM „SOPKU“ V HLAVE

„Zuzanka, vyber si niekoho za seba. Vyber si niekoho za svoju nespavosť. A tiež za niekoho, s kým to súvisí.“ Tomu Zuzka vôbec nerozumie. „Ako – s kým to súvisí?“ „No, pretože nespavosť tu nie je len tak sama od seba, aby ťa trápila. Má nejaký zmysel a ak nie si chorá, máš všetky orgány zdravé, ako si všetkými vyšetreniami zistila, tradičnou aj netradičnou medicínou, potom musí byť pes zakopaný niekde inde!“ Takže máme troch zástupcov – Zuzku, nespavosť a „príčinu“. Zástupkyňa Zuzky sa veľmi rýchlo dostáva do roly. Cíti veľké napätie, nemôže niečo vydržať. „Nechcem tu vôbec byť, nechcem existovať, nedá sa to vydržať. Mám strach, praskne mi hrudník, budem zvracať!“ Chvíľu čakáme, kým sa upokojí. „Pozri sa na nespavosť.“ „Čože? Na čo sa mám pozrieť? Čo to je? Kde to je? To sa vôbec nedá, nemôžem, mám sopku v hlave, napätie v celom tele.“ Zástupkyňa Zuzany sa vôbec nemôže zdvihnúť. Medzitým sa príčina usiluje upútať pozornosť, ale vidí, že sa jej to teraz vôbec nemôže podariť. Nie je jej dobre, najradšej by si ľahla a odpočinula, ale čaká, že sa zástupkyňa Zuzany nejakou pokúsi pozrieť sa na nespavosť. Veľmi si to praje.

MUSÍME TO UROBIŤ, UŽ TO NEVYDRŽÍM!

Medzitým skutočná Zuzana, ktorá sedí na stoličke a sleduje celý výjav, začína byť nepokojná, pretože jej zástupkyňa sa nehýbe. Nie je toho schopná. Hovorí jej: „Pod, to musíš urobiť, zdvihni sa. Pomôžem ti.“ Jej zástupkyňa k Zuzane: „Neverím ti, že to zvládneš, na to si veľmi slabá, to nepôjde.“ Tieto slová skutočnú Zuzanu nadvihnú. „Tak to teda nie. Môžeš si myslieť, že to nepôjde, ale musíme to urobiť, ja už ďalej nemôžem, ideme do toho, to zvládneme, ja to chcem urobiť za každú cenu!“ Zuzana si drepne k svojej zástupkyňi, pozerá sa na seba. „Áno, ideme do toho.“ Nespavosť na ne pozerá zhora: „Sú malé, mám dosť navrch. No, je

dobre, že prišli, ale budú musieť zatlačiť, aby sa tu niečo pohlo.“ Príčina je tiež rada, že prišli, ale nechala by ich ešte chvíľu trpieť, aby videli, aké to je. „Čo aké je? Čo tým chceš povedať?“ „No, už som tu dlho, ešte chvíľku asi budem,“ a príčina si pomaly líha na zem. Ale obidve dievčatá ju zatiaľ nevidia a nikto tomu veľmi nerozumie. To, že sa nakoniec postavili, urobilo príčine dobre. Leží na zemi, je trochu nepokojná.

SOM SÚČASŤOU ŽIVOTA

Nespavosť zatiaľ stojí a hľadá na obe Zuzany. Nespavosť prehlási: „Som súčasť života.“ „Čože?“ zľakne sa skutočná Zuzana. „Ja ťa nechcem mať v živote, čo je to za nezmysel. Chcem ju odtiaľto vyhodiť!“ Nespavosť sa len usmeje. „Nechala by som ich tu stáť. Budú už musieť vyliezť z tej tmy.“ Navrhmem obom Zuzanám, nech sa spolu uchopia, nech sa podopnú, pomôžu si. Akonáhle to urobia, už sa môžu úplne narovnať a pozrieť sa nespavosti do očí. Tá začína zrazu ustupovať, aby urobila priestor a obidve dievčatá videli, že tu niekto leží. Ani jednej sa nechce pozeráť tým smerom. Stoja tam dlho bez pohnutia.

POMOC DRUHÉMU

Nad ležiacu osobu – príčinu, postavím zástupcu osudu. Ležiaci osoba je zjavne mŕtva. Je nepokojná, trochu

netrpezlivá. Dievčatá stoja a pozerajú sa na osud. „Môžete si klaknúť?“ Obidve mlčky pokľaknú. Nespavosť sa pozerá a hovorí: „No, ešte to nie je ono, nedá sa to nejak zlepšiť?“ „Tak si klakni k nim.“ Teraz sú tu tri osoby, ktoré si uctili cudzí osud. My nevieme, kto tam vlastne leží, ide zrejme o niekoho z rodinnej línie Zuzany, ale ona to nevie. Možno niekoho vypátra, ale skôr asi nie. Až pokľaknú všetky tri, mŕtvej sa dostane pokoja a má možnosť uvoľniť sa. Skutočná Zuzka je stále v napätí, je jej teplo. Nechám ju tam kláčať dlho, kým to Zuzane neodoznie. Potom vyzvem obe Zuzany, zástupkyňu aj tú pravú, aby sa na seba pozreli. „Zuzka, poďakuj sa svojej zástupkyňi, tým sa poďakuješ aj sama sebe za to, že si to tak dobre zvládla. Že si to dotiahla až sem. Že si svoju nespavosť neprekryla liekmi a hypnotikami. Že si cítila a pochopila, že ťa niečo, niekto budí.“ Zuzana si sadá na stoličku. Je unavená ako po ťažkej práci. Stálo ju to veľa síl, ale urobila veľký kus práce pre niekoho, kto tu potreboval byť videný. Niektorý, kto nebol v rodine uctený alebo riadne pochovaný. Táto téma sa v konšteláciách ukazuje veľmi často. Nemusíme vedieť, o koho presne ide. Treba to urobiť. Tento akt prinesie pokoj všetkým zúčastneným.

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

Objednávajte rýchlo a lacno pomocou mobilného telefónu.

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



Zošťíhlime jedálny lístok, je tu čas pôstu!

Po vianočnom a fašiangovom hodovaní je čas nastoliť menšiu očistnú kúru. Ako odozvu tela čakejte vlnu novozískanej energie. Správne vybrané jedlo harmonizuje a ak pridáte jogu, vedzte, že súlad duše a tela nastane.

Väčšina z nás si pri vyslovení slova „pôst“ predstaví hlad a na pitie iba vodu. Je to mylná predstava, škodiaca telu! V minulosti sa pôst dodržiaval nielen pred Vianocami a Veľkou nocou, ale väčšina ľudí jedla pôstne jedlá aj každý piatok – na pamiatku ukrižovania Ježiša Krista. Po fašiangoch, keď sa konali zabíjačky a jedli tučné a sladké jedlá, toto dopriavanie si skončilo. Ľudia jedli až do Veľkej noci nízkokalorické potraviny, ale pritom nutrične vyvážené: strukoviny, zeleninu, ryby. Vyhýbali sa mäsu, aby sa očistili a nabrali silu na jarné práce na poli.

Ako držať pôst v dnešnej dobe? Je to jednoduché. Jedzme striedmo a pestro a majme na pamäti, že príjem energie by nemal presahovať jej výdaj. Sme to, čo jeme a pijeme, jedlo ovplyvňuje naše pocity, vlastnosti. Podľa toho, akú energiu potrebujeme, voľme svoju stravu. Je dôležité, ako sa po jedle cítime, či nabití energiou alebo unavení a zoslabnutí. Sebapozorovaním zistíme, ktorá potravinu nás vedie k pocitu ťažkosti a stuhnutosti či naopak k ľahkosti a ohybnosti. Odľahčime svoje bruško receptami, ktoré zasýtia, ale nezaťažia a naservirujú dobrú náladu.

GHÍ

Prepustené maslo, ktoré má omladzujúce a regeneračné účinky. V ajurvéde si ho cenia ako elixír života. U nás kedysi prepúšťala maslo každá babička, aby vydržalo skladované v chlade aj niekoľko mesiacov.

Maslo zahrievame na strednom plameni do rozpustenia, privedieme do varu, a keď začne bublať, stiahneme plameň na minimum, začne sa tvoriť pena,

ktorú zbierame (dá sa použiť do kaše). Zrazenú bielkovinu precedíme cez plátno. Pozor! Nepripáliť, maslo by malo mať zlatistú farbu. Z 250 g masla vyrobíme ghí za 20 minút. Necháme vychladnúť v otvorených pohároch a zatvorené uchováame v chladničke (3–6 mesiacov). Používame pri pečení, vyprážaní, dusení, na zjemnenie. Dobré sa spája s chilli, levandulou, kokosom, cesnakom a ďalšími bylinkami. Ghí sa neprepáľuje – bod prihorenia 250 °C.

POHÁNKOVÉ PLACKY S KYSLOU KAPUSTOU

(4 porcie)

250 g pohánky lámanky, 2 vajcia, 400 g kyslej kapusty, 1 menšia cibuľa, 3 väčšie strúčiky cesnaku, repkový olej, rasca, soľ, korenie

Lámanku uvaríme domäkka, preložíme do misy a necháme vychladnúť. Pridáme vajce, prelisovaný cesnak a najemno nasekanú cibuľu. Všetko premiešame, ochutíme soľou, korením, rascou a necháme asi štvrt hodiny odležať. Na rozohriatom oleji vyprážame do zlatista placky, ktoré podávame posypané kyslou kapustou.

MRKVOVÁ NÁTIERKA S KÔPROM A MANDĽAMI

340 g mrkvy, biocitrón, 40 g mandlí, 1 lyžica trstinového cukru, 8 g ďumbiera, 3–4 lyžice zeleninového vývaru, 2 lyžice ghí, 2 vetvičky kôpru, soľ, korenie

Na rozpálenej panvici s ghí krátko orestujeme nastrúhaný ďumbier, pridáme nastrúhanú mrkvu a dusíme asi 4 minúty.

Pridáme trstinový cukor a stále miešame, kým sa rozpustí. Vlejeme zeleninový vývar a varíme na miernom plameni do zhutnutia nátierky. Potom roztlačíme, vmiešame mandle nasekané najemno, podľa chuti pokvapkáme citrónovou šťavou, dochutíme korením, citrónovou kôrou, osolíme a premiešame. Podávame na rozpečenej bagetke, posypeme nasekaným kôprom.

Jedzte pomaly a s kludom v duši, vychutnávajte...

Mgr. ILONA VÝTISKOVÁ



Veľkonočné vítanie jari

Veľkú noc dnes vnímame predovšetkým ako sviatok jari, dni naplnené slniečkom a radosťou zo života, veselé a farebné. Sú pre nás prísľubom. Cítíme silu prvých jarných lúčov prehrievajúcich prebúdajúcu sa Zem, jej vôňu, všade sa rodia mláďatá a vzniká nový život. Tento čas ľudia odjakživa vítali a s radosťou slávil. Tieto dni mali pre nich často (a dodnes majú) aj hlboký náboženský význam.

S oslavou príchodu jari alebo Veľkej noci bolo vždy spojené množstvo rituálov. Vychádzali z prirodzeného začiatku ďalšieho ročného cyklu, z obnovy prác na poli a v záhradách, tak veľmi dôležitých pre dobrú úrodu, hojnosť a zdravý život. Pohanské tradície sa neskôr prelínali s kresťanskými, uctievanými pamiatku Krista. Veľkonočné zvyky sú pre nás neodmysliteľne späté s mnohými symbolmi, pri ktorých si už ani neuvedomujeme, čo v skutočnosti znamenajú. Jedným z najčastejšie používaných je zajačik.

Jeho pôvod zrejme pramení v kulte anglosaskej bohyně jari a plodnosti Eostry, ktorú zajac sprevádzal. Z jej mena je odvodený anglický názov Veľkej noci – Easter. Podľa legendy bohynia Eostre premenila vtáčika, ktorý zmrzol vo fujavici, na zajaca. On potom z vďačnosti každú jar kladol vajcia ako vták. Preto možno v mnohých krajinách nosí deťom veľkonočné čokoládové vajíčka zajačik a schováva ich na záhrade alebo v dome. Deti ich potom na Veľkonočný pondelok (niekde už v nedeľu) hľadajú. Existovala aj tradícia pečenia veľkonočného chleba v tvare zajačika, do ktorého sa vložilo vajce.

V gréckej, čínskej alebo egyptskej mytológii symbolizuje zajac šťastie, beh času a krátky život, v Biblii sa nazýva stvorením „maličkým na Zemi, múdrejším než mudrci“. Predstavuje skromnosť a pokoru. V ľudovom poňatí sa zasa zajačik považuje za symbol zmŕtvýchvstania. Preto, že spí s otvorenými očami.

Keď budete deťom dávať ako výslužku za koledu čokoládového zajačika alebo vám poslúži ako veľkonočná dekorácia z dreva, keramiky, papiera alebo slamy, budete už vedieť, aký má význam. Alebo vám možno len pripomenie všetky mláďatá, ktoré sa rodia väčšinou práve na jar.

(RED)



Nový prípravok Cistus incanus a štyri formy Grepofitu – ako správne vyberať

Len nedávno sa nám rad prípravkov Grepofit rozrástol o nový produkt Grepofit nosol aqua a už tu máme úplnú novinku – Cistus incanus, ktorý patrí medzi solitérne, čiže jednodložkové extrakty (tak ako Annona forte).

Cistus incanus je určený hlavne na infekcie spôsobené vírusmi, baktériami (vrátane chlamýdií) a plesňami. Využijeme ho predovšetkým na zápal horných dýchacích ciest, a to aj pri prolongovaných infekciách s komplikáciami, recidivami a pri rezistencii na antibiotiká. Pomáha tiež zvýšiť obranyschopnosť organizmu a má veľmi silné antioxidačné a detoxikačné účinky. Grepofit máme v súčasnosti už v štyroch formách: kapsuly aj kvapky (drops), ktoré sú určené na vnútorné, čiže celkové použitie, sprej najmä na vonkajšie lokálne použitie a nosol aqua ako nosový sprej sa aplikuje do nosa. Všetky formy sú prospešné v prevencii a doplnkovej liečbe infekčných ochorení, vhodné najmä na choroby z prechladnutia, katary dýchacích ciest, virózy, ďalej chrípku, angínu, zápal priedušiek a ich sprievodné príznaky ako bolesť hrdla, kašeľ, zachrípnutie, nádcha. Do istej miery sa líšia zložením, rýchlosťou nástupu účinku, silou i miestom pôsobenia.

CISTUS INCANUS

Cistus incanus je monokompozitný prípravok, t.j. obsahuje koncentrovaný extrakt z jednej rastliny – listov Cistus incanus (lat.). Po slovensky cistus sivý rastie na skalnatých horských úbočiach mierneho pásma v oblasti Stredozemného mora a v oblastiach severnej Afriky. Dorastá v podobe kríčka do výšky asi jedného metra s kvetmi vo farbách od bielej až po karmínovočervenú. Extrakt Cistus incanus je účinný hlavne na infekčné ochorenia spôsobené vírusmi, baktériami, chlamýdiami a plesňami. Odporúča sa predovšetkým na zápal horných dýchacích ciest, a to aj komplikované, prolongované alebo recidivujúce, tiež pri rezistencii na antibiotiká. Vďaka veľmi vysokej koncentrácii antioxidantov a polyfenolov zabraňuje vírusom, aby prenikali do buniek a tam sa rozmnožovali. Zabezpečuje tak účinnú chemicko-fyzikálnu ochranu pri ochorení ako aj v prevencii, významne zvyšuje obranyschopnosť organizmu. Antioxidačné účinky najmä vďaka polyfenolom niekoľkonásobne prevyšujú antioxidačný efekt vitamínu C a E spolu, ako aj citrónu,

zeleného čaju a červeného vína. To pôsobí preventívne aj proti vzniku kardiovaskulárnych a onkologických ochorení. Obsahuje dôležité prvky – horčík, vápnik, zinok, železo a má aj detoxikačné účinky, vďaka ktorým pomáha eliminovať z organizmu ťažké kovy ako olovo a kadmium. Cistus incanus sa užíva 1 až 3-krát denne 2 až 7 kvapiek v pohári vody, buď pol hodiny pred jedlom alebo po jedle. Odporúča sa zvýšiť príjem tekutín.

GREPOFIT KAPSULY

Grepofit kapsuly obsahuje výťažok z grapefruitových jadier, echinacey, ibišteka a šalvie. Najmä vďaka extraktu z grapefruitových jadier má veľmi silné antibiotické účinky. Bráni rozmnožovaniu baktérií, pôsobí nielen proti mikróbov, ale aj proti vírusom a plesniam. Vo vyšších dávkach je účinný proti niektorým parazitom. Používame ho na infekcie dýchacích ciest a zvlášť dobre je účinný pri suchom dráždivom kašli. Pre účinky spazmolytické, protizápalové a dezinfekčné sa dobre uplatní aj pri črevných, žalúdočných a gynekologických



zápaloch, ako aj pri infekciách močových ciest. Kapsuly sa užívajú v obvyklej dennej dávke 2-2-1, maximálne do 9 kapsúl za deň. Nástup účinku Grepofitu vo forme kapsúl je pomalší, ale pôsobí dlhšie. Odporúča sa preto preklenúť tento oneskorený nástup účinku kapsúl súbežným užívaním kvapkovej formy, t.j. Grepofitu drops, a to hneď od prvých príznakov akútneho ochorenia. Neskôr sa dávkovanie oboch prímerane zosúladí s ohľadom na zlepšujúci sa zdravotný stav.

GREPOFIT DROPS (KVAPKY)

Grepofit drops obsahuje extrakt z grapefruitových plodov, taktiež echinaceu, ibišteka a šalviu. Veľkou výhodou kvapkovej formy je, že sa rýchlo vstrebáva, a preto má veľmi rýchly nástup účinku. Účinkuje prakticky hneď ako príde do styku so sliznicami jazyka a ústnej dutiny. Pri postupe tráviacim traktom sa veľmi dobre vstrebáva. Keďže ide o liehový extrakt, nie sú potrebné ďalšie látky na jeho stabilizáciu, resp. konzerváciu. Tým, že je vo forme kvapiek, má veľmi flexibilné dávkovanie. Odporúča sa začať s užívaním hneď ako sa objavia prvé príznaky ochorenia. V akútnej fáze sa môže podávať v intervale 1 až 2 hodín. Obvyklé dávkovanie je 3-krát denne 9 až 15 kvapiek. Vzhľadom na 25 %-ný obsah alkoholu nie je vhodný pre malé deti, pre ľudí trpiacich na epilepsiu a krčové stavy. Tiež sa neodporúča v tehotenstve a u dojčiacich žien (toto platí aj pre kapsuly). Obe formy – kapsuly aj kvapky – účinne pomáhajú pri virózach, chrípke, angíne, kataroch horných dýchacích ciest, zápale priedušiek a sprievodných symptómoch. Vďaka obsahu prírodných flavonoidov, ktoré chránia bunky organizmu pred poškodzovaním voľnými radikálmi, obe formy grepofitu pomáhajú ochrániť nielen sliznice dýchacích ciest, ale aj výstelku ciev. Bránia tak tvorbe krvných zrazenín, čím znižujú riziko infarktu srdca a mozgovej mŕtvice. Zložením aj využitím sú si teda kapsuly aj kvapky navzájom podobné, avšak nástup účinku kapsúl je pomalší, no sú silnejšie a pôsobia dlhšie. Stručne zhrnuté: kapsuly sú z hľadiska účinku silnejšie, ale kvapky

rýchlejšie. Je vhodné mať kvapky vždy po ruke (napríklad v domácej prírodnej lekárničke) a použiť ich kedykoľvek počas roka, keď sa objavia prvé príznaky ochorenia.

GREPOFIT SPREJ

Grepofit sprej obsahuje kombináciu viacerých prírodných látok s priaznivým vplyvom na organizmus – výťažok grepových jadier, cesnaku, echinacey, propolisu, tiež alantoín a mentol. Jeho využitie je cielejšie viac na vonkajšie použitie, preto ho používame hlavne lokálne na kožu a pery, najmä ak hrozí herpes, čiže opar, keď sa tvoria bolestivé afly na ďasnách, jazyku a slizniciach dutiny ústnej, ale tiež na boľavý zub a okolité ďasná. Pomôže dočasne zmierniť bolesť, napríklad počas intervalu kým nevyhladáme zubára. Pomáha tiež odstrániť zápach z ústnej dutiny a osviežiť dych. Výhodou je praktické vreckové balenie s možnosťou jednoduchšej a nenápadnej aplikácie – obvykle 2 až 4 streky cielejšie na miesto vzniknutého problému kedykoľvek počas dňa. Sprej spravidla aplikujeme na miesta najčastejšieho vstupu infekcie do organizmu, t.j. na sliznice ústnej dutiny a horných dýchacích ciest, alebo na problémové miesto na koži.

GREPOFIT NOSOL AQUA

Je najnovší, v poradí už štvrtý bioinformačný prípravok z radu grepofitov. Obsahuje unikátnu minerálnu vodu z termálneho žriedla Podhájska, extrakt zo šalvie lekárskej, šíšiaka bajkalského, grapefruitu, silicu z myrty obyčajnej a kyselinu hyalurónovú. Tieto prírodné látky upokojujú zapálené sliznice nosovej dutiny, dezinfikujú, hydratujú a zmierňujú svrbenie. Grepofit nosol sa aplikuje do každej nosnej diery po jednom streknutí niekoľkokrát za deň, t.j. podľa potreby. Využitie nájde hlavne pri nádche, zdurenej a zapálenej nosovej sliznici, upchatom nose a svrbení. Je vhodným pomocníkom aj pre ľudí dlhodobo sa zdržiavajúcich v klimatizovaných priestoroch.

MUDr. JÚLIUS ŠÍPOŠ

MYDLOVÁ TERAPIA V ŠKÔLKE

Nielen zdravou stravou je človek živý, hovorí sa, že „čistota pol života“. V duchu tohto hesla sme sa v našej Materskej škole v Dolnej Strede zamerali na „mydlovú terapiu“, ktorá spočíva v používaní pentagramu mydiel Energy. Tieto mydlá obsahujú bylinné extrakty, čisté prírodné silice a termálnu vodu zo žriedla Podhájska. Mydielka zavesené v sieťkach na umývadlách vyvolali nečakaný rozruch. Niektoré deti také čosi videli poprvýkrát, veď v domácnostiach sú väčšinou obklopené rôznymi úžasnými, spoľahlivými, tekutými prostriedkami. Naša mydlová terapia podporuje zapájanie zmyslov detí – hmatom sa sústreďia na dotyk, čuchom vnímajú vôňu, zrakovým vnemom pozorujú objavujúce sa penové výtvyry. Prirovnala by som to k meditácii, ku ktorej majú deti v tomto veku blízko. Staršie deti rozlišujú mydlá nielen podľa vône, ale zaujíma ich, na čo sú zamerané. Zhrnuli to v skratke: zelený **Protektin** je na suchú kožu a ekzémy, žltý **Cytovital** pôsobí proti vyrážkam. Ružový **Ruticelit** si dáme po cvičení na rozhorúčenú pokožku, červeným **Droserinom** zlikvidujeme baktérie a vírusy a modrý **Artrin** nás upokojí pred odpočinkom. Mydlá striedame a aby sme vedeli rozlíšiť, ktoré práve používame, máme ich obaly nalepené pri umývadle.



Táto terapia má však jeden nedostatok – deti svoje nadšenie pre mydlá dávajú intenzívne najavo, takže sa pravidelným používaním rýchlo míňajú a musíme ich často dopĺňať.

JANA KUDLAČOVÁ, riaditeľka MŠ

Od Erota k erosu

V Hesiodovej Theogónii (Θεογονία, gr. – zrodenie (a rodokmeň) bohov, pôvod bohov, velebenie božského rodu, modlitba k bohom) sa dočítame:

„Tak teda najsamprv vznikol Chaos, no potom Zem širokoprsá, to na veky bezpečné pre všetkých sídlo, pre nesmrteľných, im temeno snežného Olympu patrí, spolu s mráкотným Tartarom v útrobach širokej zeme – a s ňou Eros, čo z večných bohov je najspanilejší, údy oslobodí a tiež všetkých bohov i ľudí myseľ v prsiach si podmaňuje i rozšafný rozum.“

O Erotovi i erose budeme hovoriť v nasledujúcom texte, takže mravokárcovia a sväťuškári by mali prestať čítať. No verím, že čitatelia nášho časopisu medzi nich nepatria, uvedomujú si, že svet pod kuratelou tohto boha je svetom životných aktivít. Okrem Chaosu (χάος, gr. – chaos (ako prvotný stav vesmíru), zmes, neporiadok, vzduch, povetie, nekonečnosť, temnota, priepasť) a Gaie (γαία, gr. – zem, svet, pevnina, krajina, ríša, vlasť, obývaná zem, ľudstvo, pôda, základ, prst, pozemok) s Tartarom (τάραρος, gr. – priepasť pod Hádom, kam boli zvrhnutí titáni a kam prichádzali zatratenci, podsvetie, peklo, podzemie, priepasť) vo svojom vnútri patrí Eros k primordiálnym mocnostiam počiatku sveta. Význam jeho mena je známy predovšetkým v jeho základnej podobe spojenej s erotikou a mocou plodiť – túžbou, vášňou, vášnivým milovaním, láskou, rozkošou. V homérskych textoch sa však boh Eros v podobe erosu objavuje aj v iných súvislostiach. Označuje túžbu v bežnom zmysle, napríklad po jedle a pití, zavŕšenú hodovaním, chuť nariekať alebo milostnú túžbu po žene. Táto dychtivosť zasahuje ľudí i bohov. Napríklad v Iliade sa ňou necháva opantať Zeus, ktorý podľahne čaru svojej manželky Héry, opásanej Afroditinou stužkou a v opojení sa poddá jej zvodom, takže na bojisku pod Trójou, ktorému vládne, môže dôjsť k zmenám.

Eros teda spôsobuje náhly prudký nápor vášne, ktorému sa nedá odporovať, zasahuje všetkých, opanuje srdce i myseľ a nedovolí rozumne uvažovať – akcie bez rozumu však mávajú zvyčajne zlý koniec. Zasahuje do všetkých plodivých aktov ako kreatívna sila. Sám síce deti nemá, no bez neho nedôjde k splodeniu žiadneho. V reálnej i metaforickej rovine je teda účastníkom všetkých tvorivých aktov, je hybným momentom konštituovania sveta a každodenne sa podieľa na našom žítí.

Zrodenie bohyně Afrodity (Αφροδίτη, gr. – stelesnenie plodnej sily prírody, bohyňa krásy a zmyselnej lásky, láska, rozkoš, túžba, útecha) z krvou sfarbenej bielej morskej peny, ktorá sa objavila na hladine mora na mieste, kam dopadol Uránov (ουρανός, gr. – nebo, obloha, nebeská klenba, vzduch, povetie, vzdušný priestor, mraky, ovzdušie, nebesá ako sídlo bohov) pohlavný úd po kastrácii jeho synom Kronom (κρόνος, gr. – starosvetský, minulosti oddaný, nedbajúci na prítomnosť, starý blázon) a jej spojenie s Erotom opisuje Hesiodos:

„Ale to prirodzenie, ako ho naraz ocelou utal Kronos a hodil ho do mora rozvlneného, nieslo sa dlho na hladine, z tkaniva nesmrteľného biela sa ronila pena – a z nej sa počala panna.

...

K nej sa pridružil Eros a šla s ňou spanilá Túžba, hneď ako prišla na svet a brala sa do zboru bohov; takúto česť má od počiatku a tiež taký úd dostala medzi ľuďmi i bohmi nesmrteľnými: panenské láskovanie i usmievanie a šal'ba, sladké potešenie i láska a roztomilosť.“

Čitateľ isto pochopí, prečo uvádzam toľko súvislostí, prekladov a etymológií, vychádzajúcich zo starej gréčtiny. Chcem len prinavrátiť našu myseľ k širokospektrálnosti pojmov, ktoré v behu času a pod vplyvom zjednodušovania dnešného slovníka hlavne mladšej generácie získali charakter občas až vulgárnej banálnosti. Zároveň si uvedomíme, že to, čo naši predkovia nazvali bohmi, sú perzonifikované fazety drahokamu kozmu (κόσμος, gr. – poriadok, slušnosť, zriadenie, okrasa, skvost, vesmír) našej duše. Čím skôr ich uzrieme a pochopíme, tým hlbšie sa dokážeme vnoriť do seba samých. A prečo som sa pustil do série článkov s témou erosu? Nuž, na jednej strane pre nutnosť tejto sily v našom živote – ona nám umožňuje prežitie. Na strane druhej preto, že i v programe Energy sa objavili už od „stvorenia“ firmy prípravky, napomáhajúce tejto energii upevňovať naše fyzické i psychické zdravie.

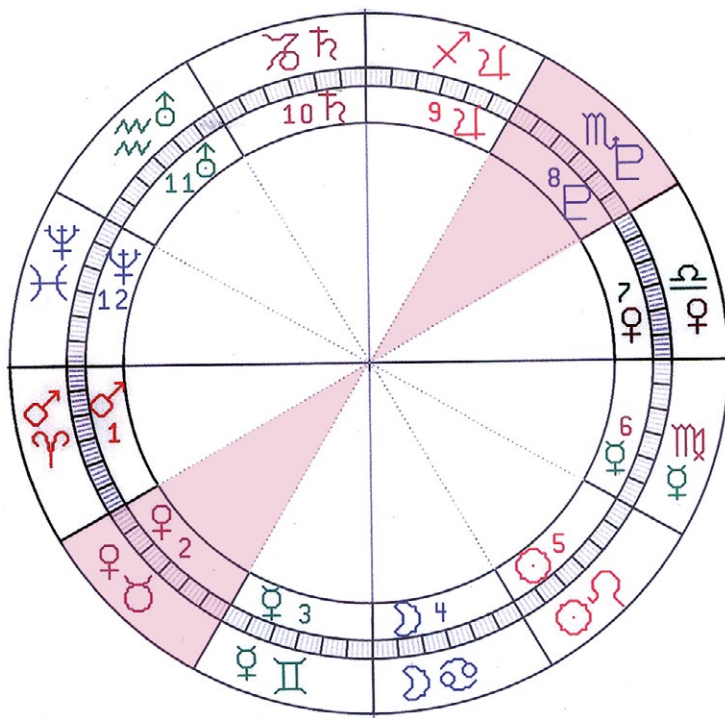
Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Od polarity k jednote, od choroby k zdraviu X.

V predošlej časti textu, kde sa zaoberáme energetickými potenciálmi, ktoré nazývame Býk, sme medzi zdravotnými problémami spôsobenými nesprávnym spracovaním tejto energie spomínali cukrovku.

Nie je azda diabetes len vonkajším prejavom neúspechu v láske, strachom z nej? Neochoty či neschopnosti lásku prijať bez podmienok v spoločnosti, ktorej konkurenčné pravidlá priam určujú podmienky ako podstatnú zložku existencie a rastu? (Vid' konkurzné konania!) Takáto láska s podmienkami sa sťahuje zo srdca, ak sa tam vôbec bola dostala, do čakry solárneho plexu, no a ten je späť so žalúdkom, slezinou, pankreasom. A tak keď nás premkne pocit neľúbenosti, siahneme po súste, hlavne sladkom, mňamke, ktorej cukor nám lásku kompenzuje. Problém nevyriešime, len vytvárame náhradku. Problémom sa budeme viac zaoberať pri znamení Panny. Azda treba len pripomenúť, že pankreas patrí k žľazám s vnútornou sekréciou, teda aj pod „starostlivý dohľad“ Býka, nášho stotožnenia sa so zemským živlom, na ktorého prijatie najlepšie poslúži vnútorne Gynex a zvonka Cytovital (aplikovať na krk v okolí štítnej žľazy a na abdominálnu oblasť). Skôr než prejdeme k protihlátnemu znameniu Býka, k Škorpiónovi, nesmieme zabudnúť ešte na jeden problém, súvisiaci so zemským živlom. Typickým prejavom nezvládnutej energie znamenia je to, čo by som nazval „býčí hrbok“. Býk si totiž nechá na seba občas naložiť viac, než stíha uniešť. Tak ako mýtický Atlas, ktorý ťahal na svojich ramenách celý svet, i niektorí ľudia si zavesia na krk závažia, ktoré zvládajú s veľkými ťažkosťami. Napokon majú všetkého alebo všetkých až po krk (krk – prastaré slovo indoeurópskeho pôvodu, súvisiace s významom krútiť, otáčať, ale aj krč). A je jedno, či žijú pre domácnosť, pracujú vo výrobe alebo vo vedúcich funkciách. Bremená úloh im zaťažujú atlas, ich šija sa stáva strnulou, prípadne sa im v hornej časti chrbta objaví spomínaný hrbok. Keď si ale uvedomia, z čoho problém vychádza, dokážu si pomôcť. Joga má niekoľko cvikov, ktoré odľahčujú túto oblasť tela, no občas stačí poriadne zatriasť hlavou, akoby sme z nej chceli zhodiť všetko, čím sa zbytočne zaťažujeme. Neslobodno však následne zabudnúť podeliť sa s úlohami! Veď sme kolektívne tvory, v kooperácii a nie v konkurencii je naša sila. Z prípravkov Energy je jednoznačným pomocníkom Artrin. Najlepšie by bolo občas sa zveriť do rúk šikovného terapeuta, ktorý dokáže s týmto „čarovným“ krémom hotové zázraky. V mandale horoskopu nájdeme oproti Býkovi znamenie Škorpióna (viď obr.).

Znameniu, ktoré má typicky jesenné vlastnosti, vládne Mars a Pluto, ovládané je živlom vody. Slnko prechádza znaméním Škorpióna v čase, kedy sa dni viditeľne skracujú, prírodu začína ovládať odumieranie, „smrť“. Je to doba jesenných plŕstí,



opadaného lístia, ktoré sa začína rozkladať, aby vytvorilo živiny pre budúci rast prírody, čas Dušičiek. Kelti v tomto období ukončovali starý rok a oslavovali nástup nového.

Nečudo, že je s ním anatomicky spojené panvové dno s vylučovacími orgánmi, močovo-pohlavným systémom, teda s orgánovými skupinami zabezpečujúcimi odvádzanie časti odpadových látok z tela a zároveň sa starajúcimi o splodenie a zrodenie nového života.

Škorpiónska energia je spojená s hĺbkou a extrémom. Vzťahuje nás k všetkému, čo je skryté, tajomné, spoločnosťou tabuizované. Prostredníctvom nej prežívame svet ako miesto plné extrémov. Škorpión neponúka „stredné cesty“, pre neho jestvuje len áno alebo nie, život alebo smrť, láska alebo nenávisť. Energia znamenia nám pomáha disponovať veľkými duševnými silami, ktoré sa môžu prejavovať v podobe liečiteľských schopností, ale aj vo vytváraní závislostí. Naučiť sa s nimi pracovať, zodpovedne s nimi zaobchádzať, je našou dôležitou úlohou. Môžu sa totiž obrátiť voči okoliu, ale dokážu sa obrátiť aj dovnútra a nadobudnúť sebaničiace vlastnosti. Z anatomickeho hľadiska, ako sme spomenuli, sú k znameniu priradené pohlavné orgány, predovšetkým vagina a maternica ako orgán zrodenia nového života, penis vo svojej falickej plodivej podobe a ejakulácia, vylučovacie orgány a proces vylučovania, močový mechúr, hrubé črevo, ritný otvor. Ak je energia Škorpióna nezvládnutá alebo nepatrične využívaná, môžeme sa dočkať mnohých psychických i fyzických problémov a ochorení. Najčastejšími sú zápaly a nachladnutia močového mechúra, zápcha, hnačka, opuch prostaty, zápaly pošvy, cysty, menštruačné problémy. Do škály problémov môžeme zaradiť aj frigiditu či impotenciu.

Nedostatok planét alebo iných dôležitých prvkov v znamení sa prejaví neschopnosťou využívať jeho energiu. Terapeutickými pomocníkmi by mohli byť jedinci, prekypujúci týmto potenciálom, aby sme si ju dokázali nahradiť. Alebo prípravky Energy. Ktoré? O tom v ďalšom pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNÍK



Temný kúpeľ vyháňa temnotu

Rád sa kúpem „v objatí“ prípravkov Energy. Aspoň raz týždenne si doprajem pohodovú polhodinku, ktorú prežívam už ako stabilizujúci rituál. Pamätlivejší čitatelia vedia, čo tým myslím, lebo o dôležitosti rituálu som toho popísal na stránkach Vitae viac. Celý proces začínam nasýpaním soli Biotermal na dno vane. Na ňu pomaly napúšťam teplú vodu. Nakoľko nemám teplomer, spolieham sa pri určovaní teploty na skúsenosť tela. Balneolu i soli si však doprajem o čosi viac, než je spomenuté v príbalovom letáku, takže i voda vo vani je tmavšia, než pri odporúčanom dávkovaní. Moje telo si za roky spolužitia s programom Energy zvyklo na vyššiu koncentráciu jedného i druhého, preto si kupujem Balneol v profi balení. Pred vstupom do vane mám už hodnú chvíľu niektoré časti tela tam, kde to považujem za potrebné, „začierené“ gelom Cytosan fomentum. Zapálená sviečka a vypnuté svetlo doplní „kolorit“ rituálu správnou náladou, pár kvapiek oleja Dermatol zlepši zážitok z vône a ja si užívam polhodinovú rozkoš očistného vitalizujúceho kúpeľa. Aj starí Rimania, vyznávači balneologických zážitkov, by mi mohli závidieť. Radosť zážitku vody si doprajem pri každom návrate z prednáškových turné po Kluboch a Regeneračných centrách Energy. Nánosy cudzích energií hotelov a ubytovní, elektromagnetického smogu vlakov, energoinformačných polí priestoru a množstva ľudí, s ktorými sa stretávam, ale aj nepriaznivé účinkovanie rôznych klimatizačných zariadení

treba čo najskôr pozmyvať – skôr, než sa „vpečatia“ do bioinformačného poľa môjho tela. Zem v podobe humátov vyťahá počas ritualizovaného kúpeľa z tela všetko temné.

ČISTÍME SEBA AJ ZEM

Pri jednom takomto zážitku na konci minulého roka mi počas precitania z pôžitkov a vypúšťania vody z vane napadlo čosi, s čím sa chcem s vami podeliť. Tá myšlienka bola natoľko neodbytné pozitívna, že sa mi v duši rozliat blahý pocit a na tvári zažiaril úsmev. Až som sa čudoval, že neprišla skôr! Uvedomil som si, že zložky kúpeľa spôsobili v mojom organizme silný regeneračný proces a pomohli mi zbaviť sa „civilizačnej špiny“. Ich pôsobenie však pokračuje aj počas celého prietoku kanalizačným systémom a pomáha čistiacim procesom aj kdesi za mestom, v čističke odpadu. Ba ani tam sa to nekončí. Informácie sa dostávajú do rieky pretekajúcej mestom, do spodných vôd, zanesených množstvom jedovatých výdobytkov modernej doby. A čistia, regenerujú, harmonizujú, energeticky nabíjajú priestor, ktorým prechádzajú. Práve uvedomenie, že svojou „trochou do mlyna“ pomáham Matke Zemi, Gai, vnieslo do mojej duše pokoj a pocit úsmevného blaha. Od tejto chvíle „svetla uvedomenia“, ktoré ma obľialo, po každom kúpeli vypúšťam z vane čiernu vodu s myšlienkou – „Ty si pomohla mne! Ďakujem a chcem, ako sa len dá, aj ja pomáhať Tebe, Matka Zem! Ďakujem!“

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK

Črievky z mozaiky dejín XXI.

HYGIEIA A HYGIENA – ANTICKÝ RÍM

Ku Grékom sa ešte vrátíme prostredníctvom známeho lekára Galéna a jeho náuky o zdraví, no tento lekár patrí zároveň k tým, ktorí spájali kultúry a medicínu celého mediteránu v antickom Ríme. Nie je, samozrejme, prvým s touto funkciou. Už dávno pred ním tu bol mýtický, Homérom vychválený hrdina Aineias, bojujúci po boku Hektora pod hradbami Tróje. Bol synom dardanského kráľa Anchisa a bohyně Afrodity, po porazení Ilia odišiel na západ a v latinsky hovoriacom svete ho poznáme pod menom Aeneas ako predka Romula a Rema, zakladateľov „večného mesta“, do ktorého vraj vedú všetky cesty. Práve jemu a jeho vzťahu k zdraviu, hygiene a kráse sa budeme na ďalších riadkoch venovať.

V najstaršom období sa medicína Ríma obmedzovala na pokusy o uzmierenie bohov, lebo choroba bola chápaná ako trest za spáchané hriechy. Liečenie prebiehalo prevažne v domácom prostredí a okrem magických rituálov a nosenia obetí na oltáre chrámov sa najčastejšie používali odvary z bylín. Grécke lekárstvo je v tom období, ako sme už boli spomenuli, na vysokej úrovni, ale v Ríme panoval názor, že ho, ba ani samotných cudzích lekárov nepotrebujú. Ak aj nejakí prišli, boli prijímaní ako imigranti. Neskôr však došlo k zmene, postupnému prieniku gréckej medicíny do Itálie a boli tu založené viaceré lekárske školy. Lekári sa všeobecne delili na tri skupiny – 1. domáci, 2. lekári na panovníckych dvoroch a v bohatých rodinách a 3. všeobecní lekári pre ostatných obyvateľov – tí boli za svoje služby platení mestom.

Postupne ako metropola rástla do šírky i do výšky, počet obyvateľov rapídne stúpal (napríklad medzi rokmi 100 p.n.l. až 100 n.l. o viac ako milión, z 500 000 na 1 650 000) a všetci potrebovali okrem jedla (obilnicou Ríma bolo až do jeho totálneho zničenia nájazdníkmi z východu predovšetkým Kartágo na severe Afriky) predovšetkým obrovské množstvo vody. Staviteľia si veľmi dobre uvedomovali, že ak má mesto zostať živé a zdravé, bez hygienických zariadení to nepôjde. Už od počiatku sa budoval okrem vodovodov aj systém odvádzania prebytočnej a použitej vody, ale i odpadkov dômyselnou kanalizáciou, jedným z divov antickej architektúry. Cloaca maxima – „najväčšia stoka“ – je divom etruskej techniky. Mohutný kanál má pri ústí do rieky Tiber priemer okolo osem metrov.

Kanalizačný systém mal dokonca svoje ochranné božstvo – chrám Venuše s priezviskom Cloacina stál na rímskom fóre. A že bolo čo odvádzať, svedčí aj množstvo vody, ktorá pritekala piatimi akvaduktnami (aqua, lat. – *voda, dážd, prameň, potok, rieka, jazero, kúpele, ductio*, lat. – *vyprevádzanie, odvedenie, ducto*, lat. – *vodiť, veliť*) do mesta. Boli to stovky tisícov metrov kubických denne. Pritom dĺžka akvaduktov len do metropoly ríše merala spolu stovky kilometrov, z toho desiatky prebiehali nad úrovňou terénu po arkádových mostoch. Kvalitnejšia voda sa napúšťala do nádrží a studní, odkiaľ si ju mohli tí, ktorí doma nemali vlastný vodovod, bezplatne čerpať na varenie a pitie. Menej kvalitná voda bola určená pre potreby kúpeľov, alebo ju využívali vo verejných záchodoch a latrínach. Nie každý si mohol dovoliť luxus domácej kúpeľne, no okrem toho mali priestory verejných kúpeľov i záchodov aj iný účel, nielen hygienický.

NEPOSTRÁDATELNÉ KÚPELE

Záchody, ako som spomínal, keď som písal o Efeze, boli miestnosťami, kde boli otvory v podobe kľúčových dierok neďaleko jeden vedľa druhého. Tieto, pre nás vyslovene intímne priestory, plnili pre Rimanov účel miesta na dobré podebatovanie si. Tečúca voda v kanáloch pod otvormi odplavila nečistoty do „kloaky“. Verejné záchody boli bezplatné až do doby Vespaziána. Keď sa jeho syn Titus sťažoval na nechutný

pôvod získaných peňazí, vyslovil vraj cisár, ukážuc na zlatú mincu a opýtajúc sa syna, či smrdí, povestnú vetu: „Pecunia non olet“ – peniaze nesmrdia. Dodnes ju majú v obľube a často nepriamo vyslovujú na obhajobu nekalých finančných transakcií mnohí podnikatelia, politici, mafiáni či oligarchovia.

Chudobní obyvatelia, ktorí nemali vlastné hygienické zariadenia v dome, odovzdávali moč do zberných nádob a tento sa potom používal na rôzne účely – chemicky spracovaný napríklad vo verejných prácovniach.

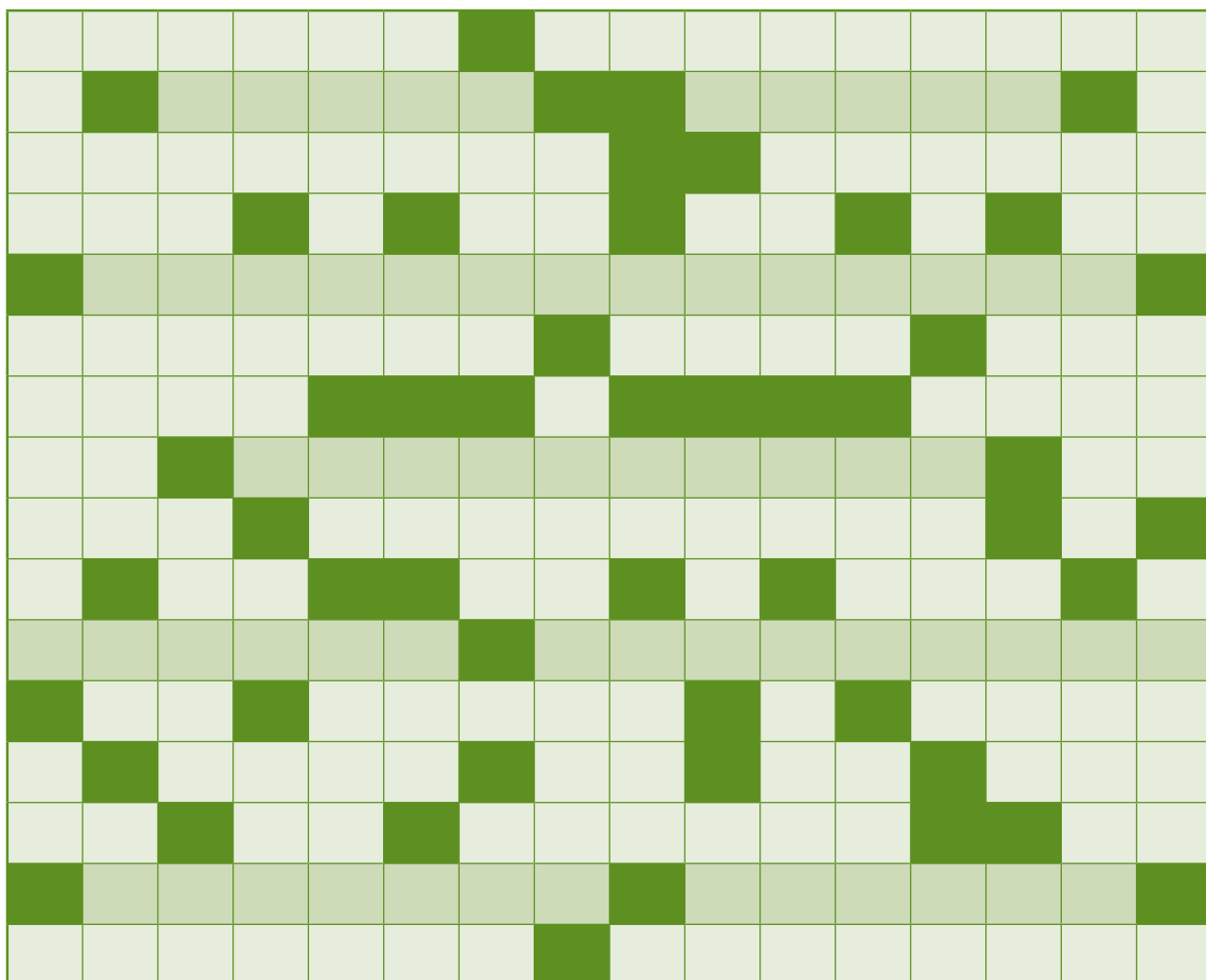
Ako som spomínal, voda a verejné zariadenia s ňou spojené boli v Ríme, narozdiel od dnešných čias, zadarmo. Okrem záchodov ich zastupovali predovšetkým kúpele. Obyvatelia mesta, od najchudobnejších po najbohatších, navštevovali termy (thermae, lat. – *teplé kúpele*) nielen za účelom hygieny. I v luvenalových Satirách sa dočítame – „orandum est ut sit mens sana in corpore sano!“ , v preklade – „praj si, nech **zdravá myseľ** ti zostane **v zdravom tele!**“

Rozdiel medzi antickou minulosťou a našou prítomnosťou nie je len v tom, že to, za čo my dnes musíme platiť často nehorázne peniaze, mali tamojší návštevníci kúpeľov zadarmo, ale aj v hlavnom účele kúpeľov. Lebo okrem hygieny a relaxu sa tieto ustanovizne vtedy starali aj o vyššie ciele – kultúru a vzdelanie. V Ríme bolo až 11 term, tie najväčšie, Caracallove, stáli na rozlohe trinástich hektárov, Diokleciánove mali dokonca rozlohu 16 hektárov. (Len pre zaujímavosť – najväčší slovenský akvapark, ktorý si v rámci školení užili aj členovia Energy, je omnoho menší, stojí len na siedmych hektároch, no a ten najväčší na svete, v Číne, je len asi štyrikrát väčší.) V menších i veľkých termách tiekla voda zo strieborných kohútikov a boli vykurované. O ďalších vymoženostiach rímskych kúpeľov budeme písať v budúcom pokračovaní.

Mgr. MIROSLAV KOSTELNIK



Doplňovačka – marec



(Tajnička) je mesiac (tajnička) od roku 1955, kedy ho v bývalom (tajnička) vyhlásili na počesť Mateja Hrebendu (tajnička) (10. 3. 1796–16. 3. 1880), ktorý rozširoval (tajnička) medzi (tajnička) ľud. Cieľ bol jednoduchý – (tajnička)trvalého (tajnička) o knihy.

- 9 AUTOSALÓN, BIOTRONIK, ANTIPATIA,
- 8 ELEONÓRA, TINKTÚRA,
- 7 OMELETA, LUČENEC, RETRACT,
AEROSOL, ANULOID,
- 6 OTOMAN, ARNIKA, RATLOS, BICEPS,
ONDREJ, DOKOLA, TORTUR, DRAGAN,
VIRGIN, PAVIÁN
- 5 CROST, ISLAM, KOLOS, AHAUS, VÝVOD,
ANIMO
- 4 OSEM, SRNH, ANAN, DEDO, MÁJE,
NANO, DROP, ABOV, BIBA, OMAR, VNUK,
KOKS, HIMO
- 3 NEO, MUL, MAO, AON, APE, DCN, SIR,
APL, LYG, KER, ELA, GZI, APO, SVÁ, ARO,
MOB, VRL, YSN, LCA
- 2 AS, ČI, PA, OC, AM, OR, OA, RO, SR, OO,
JT, EE, NE, ÉN, IO, TE, NA, AB, OP, OM,
TK, MU

VITAE – FEBRUÁR 2016

Správne znenie doplňovačky

z Vitae 2/2016:

Regenerácia v pentagrame je založená na princípe bioinformačnej terapie a na holistickom prístupe k človeku.

Zo správnych riešiteľov pripravok Energy získavajú:

- 1) **PaedDr. Ivan Runák**
z Nitry
- 2) **Lenka Jirkovská**
z Vrútok
- 3) **Ing. Brigita Fecková**
zo Štôle



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

SEČUÁNSKE KORENIE – ZANTOXYL

Tobolky u nás „na Západe“ málo známeho krika patria v Číne medzi najdlhšie používané liečivky a korenie. V celej juhovýchodnej Ázii sú plody zantoxylu veľmi cennou, váženou, takmer uctievanou komoditou, okrem iného často používanou aj pri rôznych obradoch ako obeť bohom, a pod. Hlavné využitie zantoxylu je však v liečiteľstve a v kuchyni.

TRŇNISTÝ AZIAT

Sečuánske korenie nemá s korením nič spoločné. *Zanthoxylum piperitum* (grécky *xanthos xylon* – blondavé drevo), u nás známy ako zantoxyl, je trŇnistý, opadávy ker z čeľade rutovitých, rovnako ako citrusy. Pre podozrenie z prenosu nákazy bakteriálneho ochorenia na kalifornské pomarančovníky bol dokonca dovoz zantoxylu do USA desiatky rokov zakázaný. Zantoxyl pochádza zo strednej Číny (najmä z provincie Sečuán), odkiaľ sa rozšíril len do „blízkeho“ okolia: Indie, Tibetu, Nepálu, Thajska, Kórei a do Japonska. Darí sa mu na slnečnom stanovišti v piesočnatých, dobre priepustných a vlhkých pôdach. Hoci je mrazuvzdorný, naše zimy by zantoxyl neprežil. Ak ho teda chcete pestovať, tak v prenosnej nádobe a na zimu presťahovať do chladnejšej miestnosti, postačí už 10 °C.

Zantoxyl dorastá do troch metrov, z vetví medzi silnými a veľmi ostrými trŇmi vyrastajú striedavo listy. Ide o rastlinu dvojdomú, na opelenie treba dve rastliny opačného pohlavia. Od apríla do júna sa na vrcholoch vetvičiek objavujú chumáče drobných žltozelených kvetov. Zatiaľ čo samčie kvety sú v Japonsku pochúťkou, kvety samičích rastlín sa menia na tobolky s malými, leskločiernymi semenkami. Zrelé tobolky počas babieho leta praskajú a semenka sa rozptyľujú do okolia.

CHUŤ, KTORÁ VÁS ZMÄTIE

Tobolky zantoxylu obsahujú najmä esenciálne oleje (geraniol, dipentén a citrán), flavonoidy a alkaloidy. Ešte uzavreté tobolky sa zbierajú a sušia na slnku, kým sa neotvorí a nezaplavia okolie svojou výraznou korenou vôňou. Horké semenka sa

vyhodia, používajú sa len tobolky, ktoré sa na zvýraznenie chuti tesne pred použitím opražia na panvici a rozdrvia. Ich chuť sa dá veľmi ťažko popísať. Je veľmi ostrá, ale inak než klasické korenie alebo chilli papričky, s ľahkým citrusovým nádychom. V ústach spôsobuje zvláštne mravčanie, prirovnávané často k pocitu po priložení deväťvoltovej batérie k jazyku. To má na svedomí hydroxy-alfa-sanshool – látka pôsobiaca na viac druhov receptorov súčasne, ktorá tak vyvoláva zmyslový zmätok. V Japonsku využívajú aj drvenú kôru a listy zantoxylu (do polievok a šalátov).

DO ČAJU AJ PIVA

V kuchyni sa tradične používajú (podľa miesta) rôzne druhy sečuánskeho korenia – v Kórei *Zanthoxylum piperitum*, na Taiwane *Z. simulans*, v Indii *Z. rhesta*, v Nepále *Z. Armatur*, atď. Použitie je vskutku široké: do polievok, omáčok, kaší, ryže, rezancov, ku všetkým druhom mäsa a zeleniny, v Japonsku tradične aj na úhora. Korenie nájdete dokonca v cukrovinkách, často sa pridáva aj do zeleného čaju a v jednom čínskom pivovare aj do piva.

KUCHÁR, LIEČITEĽ

Sečuánske korenie má nielen jedinečné aromatické vlastnosti, ale aj liečivé účinky. Už starí čínski lekári objavili jeho antiseptické, anthelmintické (proti červom), protiplesňové, a dokonca antivírusové účinky a predpisovali zantoxylóvú tinktúru na zažívacie ťažkosti, podporu chuti do jedla, proti nadúvaniu a črevným parazitom. Močopudné a tonizujúce účinky zantoxylu zasa ponúkajú pomoc pri zápaloch vylučovacieho ústrojenstva, chorobách pankreasu, sleziny a pečene.

Na to, aby sme si dnes mohli vychutnať všetky vône, chute a liečivé účinky zantoxylu, už nemusíme cestovať cez pol sveta. Výťažok zo sečuánskeho korenia sa nachádza aj v **Regalene** od Energy.

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